

TESIS

**PENGARUH *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT)
UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN *PASCA-STROKE***

**Diajukan dalam Rangka Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Magister Profesi Psikologi**



**Diajukan oleh:
NURMALITASARI
20.E3.0068**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021**

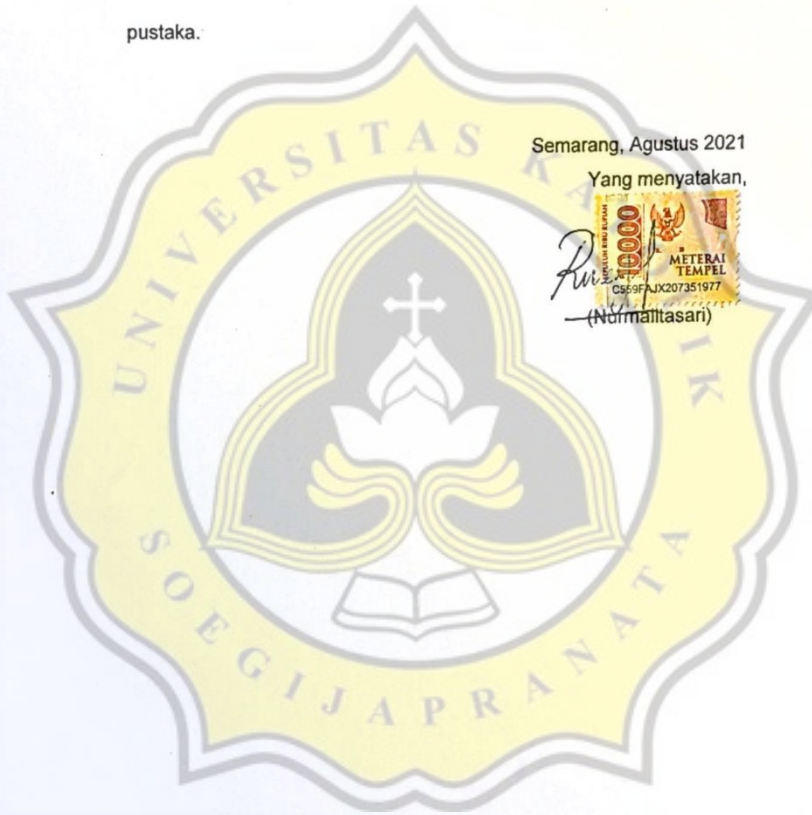
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, jika tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, Agustus 2021

Yang menyatakan,


METERAI TEMPEL
Rp. 10.000
CS69FAJX207351977
(Nurmaitasari)



HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN
PASCA-STROKE

Nurmalitasari

20.E3.0068

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada tanggal :



Mengetahui,

Ketua Program,

[Signature]
Dr. Endang Widyorini, M.Si., Psikolog

Dewan Penguji :

1. Dr. Endang Widyorini, M.Si., Psikolog
2. Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Dr. Siswanto, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanda Tangan

[Signature]
.....
[Signature]
.....
[Signature]
.....

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN
PASCA-STROKE**

Nurmalitasari

20.E3.0068


Tesis ini telah disetujui sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikolog pada tanggal :

Juli 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Dr. Dra. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes


Esthi Rahayu, S.Psi, M.Si., Psikolog

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021**

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurmalitasari

Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis

Fakultas : Fakultas Psikologi

Jenis Karya : Tesis

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "*Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Pasien Pasca-Stroke*" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 29 September 2021

Yang menyatakan



Nurmalitasari

**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN
PASCA-STROKE**

Nurmalitasari

Abstrak

Seseorang yang terkena *stroke* akan mengalami kemunduran seperti kesulitan dalam berpikir, berbicara dan bergerak. Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak berdaya dengan hidupnya, sehingga pasien *pasca-stroke* rentan terhadap depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan depresi pada pasien *pasca-stroke*. Penelitian ini melibatkan 6 partisipan *pasca-stroke* dengan depresi berat. Metode penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Berdasarkan hasil *posttest* uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan antara kelompok yang diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan yang tidak diberikan terapi (0,023; $p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat digunakan untuk menurunkan depresi pada pasien *pasca-stroke*.

Kata kunci: Depresi, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *pasca-stroke*.

**PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN
PASCA-STROKE**

ABSTRACT
Nurmalitasari

A person who has a stroke will experience setbacks such as difficulty in thinking, speaking and moving. This condition creates a feeling of helplessness with his life, so that post-stroke patients are prone to depression. The purpose of this study was to determine the effect of giving Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing depression in post-stroke patients. This study involved 6 post-stroke participants with major depression. The research method used was the pretest-posttest control group design. Based on the results of the Mann-Whitney posttest, there was a significant difference in scores between the groups that were given Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and those who were not given therapy (0.023; $p < 0.05$). So it can be concluded that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) can be used to reduce depression in post-stroke patients.

Key words: Depression, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), post-stroke.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Jika kita tidak mudah menyerah, maka kita sudah dekat sekali dengan kesuksesan. Karena di dunia ini, ada dua orang yang susah sekali dikalahkan. Orang yang sabar dan orang yang tidak mudah menyerah (Tere Liye)



Karyaku ini kupersembahkan kepada:

Bapak, Ibu dan Kakak

Atas doa, cinta, serta dukungan yang tidak pernah berhenti mengalir dalam kehidupanku dan teman-teman yang selalu ada dikala senang maupun duka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur tak terhingga kepada Allah SWT yang senantiasa memberi petunjuk, karunia, perlindungan, rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, hingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan gejala depresi pada pasien *pasca-stroke*. Penulis menyadari bahwa hasil tugas ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari pihak-pihak lain yang sudah bersedia memberikan waktu, tenaga dan pikirannya. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Endang Widyorini, M.Si., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Profesi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Dra. Margaretha Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama terimakasih telah sabar dalam membimbing, membantu dan memberikan semangat serta masukan yang sangat berarti bagi penulis.
3. Esthi Rahayu, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Pendamping terimakasih telah meluangkan waktu, pikiran, memberikan masukan dan bimbingan yang sangat membantu bagi penulis.
4. Terimakasih kepada Maria Agustina Tokan. S.Psi., M.Psi, Psikolog karena telah bersedia untuk memberikan izin penggunaan modul *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) kepada penulis.

Terimakasih juga untuk Bonafasia A.V. S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku terapis intervensi.

5. Seluruh dosen di Unika Soegijapranata Semarang terimakasih atas ilmu yang sudah diberikan kepada penulis sehingga dapat berproses dan bertumbuh bersama.
6. Bapak Sugiharto., S.IP. Ibu Endang Sri Nurwati dan Kakakku Muhammad Arief Budiman., M.Hum yang telah memberikan kasih sayang, cinta, doa dan dukungan. Terimakasih untuk waktunya sering menemani penulis dalam menyelesaikan tugas ini dan selalu siap untuk direpotkan oleh penulis.
7. Sahabat-sahabatku seperjuangan Ririn, Saras dan Tika terimakasih untuk semangat, waktu, dan dukungan yang kalian berikan selama ini. Terimakasih kepada semua teman-teman yang hadir dalam kehidupanku atas kesempatan dan proses bertumbuh bersama.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Penulis,



Nurmalitasari

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
INTISARI.....	Error! Bookmark not defined.
Abstrak.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Depresi <i>Pasca-Stroke</i>	8
B. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	15
C. Pengaruh <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pasien <i>Pasca-Stroke</i>	21
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variabel	29
C. Definisi Operasional	29
D. Partisipan Penelitian.....	31
E. Prosedur Pelaksanaan	31
F. Metode Pengumpulan Data.....	35
G. Metode Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Pelaksanaan Penelitian	39

B. Analisis Data.....	62
C. Pembahasan	73
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Menurunkan Depresi pada Pasien Pasca-Stroke.....	26
Gambar 2. Hasil Skor <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Aspek Emosi <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Follow-up</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	64
Gambar 3. Hasil Skor <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Aspek Kognitif <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Follow-up</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	65
Gambar 4. Hasil Skor <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Aspek Motivasi <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Follow-up</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	66
Gambar 5. Hasil Skor <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Aspek Fisik dan Vegetatif <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Follow-up</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	67
Gambar 6. Hasil Skor <i>Acceptance and Action Questionnaire-II</i> (AAQ-II) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sesi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	20
Tabel 2. Desain Penelitian Eksperimen	29
Table 3. Koefisien <i>Aiken's V Professional Judges Modul</i>	32
Tabel 4. Sebaran Item Skala <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) 35	
Tabel 5. Pelaksanaan Penelitian Partisipan Y	39
Tabel 6. Pelaksanaan Penelitian Partisipan S	47
Tabel 7. Pelaksanaan Penelitian Partisipan J.....	54
Tabel 8. Hasil Uji <i>Mann-Whitney Pretest Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	63
Tabel 9. Hasil Uji <i>Mann-Whitney Posttest Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..	63
Tabel 10. Hasil Uji <i>N-Gain Score Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) Pretest dan Follow-up Kelompok Eksperimen	64
Tabel 11. Kategori Tingkat Depresi Partisipan Kelompok Eksperimen	67
Tabel 12. Hasil Uji <i>N-Gain Score Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) <i>Pretest</i> dan <i>Follow-up</i> Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 13. Kategori Tingkat Depresi Partisipan Kelompok Kontrol....	68
Tabel 14. Hasil Uji <i>Mann-Whitney Pretest Acceptance and Action Questionnaire-II</i> (AAQ-II) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	69
Tabel 15. Hasil Uji <i>Mann-Whitney Posttest Acceptance and Action Questionnaire-II</i> (AAQ-II) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	69
Tabel 16. Hasil Uji <i>N-Gain Score Acceptance and Action Questionnaire-II</i> (AAQ-II) Pretest dan Follow-up Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II), <i>Acceptance and Action Questionnaire-II</i> (AAQ-II), <i>General Overall Assesment of Acceptance and Commitment Therapy</i> , <i>Specific Assesment and Reaction to Acceptance and Commitment Therapy</i>	90
Lampiran 2. Skoring <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II), Skoring <i>Acceptance and Action Questionnaire-II</i> (AAQ-II), Uji <i>N-Gain Score</i> dan Uji <i>Mann-Whitney</i>	102
Lampiran 3. Perubahan Gejala Depresi <i>Beck Depression Inventory-II</i> (BDI-II) pada Partisipan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	117
Lampiran 4. Hasil <i>General Overall Assesment of Acceptance and Commitment Therapy</i> , Hasil <i>Specific Assesment and Reaction to Acceptance and Commitment Therapy</i>	154
Lampiran 5. Hasil <i>Workbook</i> Partisipan Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i> Partisipan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Surat Ijin Penggunaan Modul.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Surat Ijin Praktik Psikologi (SIPP) Terapis....	Error! Bookmark not defined.

