

Rizky Pradita Manafe (154114516). Efektivitas *Cognitive Behaviour Therapy* untuk menurunkan distres akibat proses hemodialisis. Tesis. Universitas Surabaya : Program Studi Magister Psikologi Profesi. (2017).

Abstrak

Proses hemodialisis menyebabkan individu mengalami distres. Kronisnya sakit, pengobatan yang menyakitkan serta perawatan yang menuntut perubahan pola hidup memicu timbulnya distorsi kognitif dan perilaku maladaptif terhadap sakit. Distorsi kognitif dan perilaku maladaptif merupakan penyebab timbulnya distres. *Cognitive Behavioural Therapy* merupakan intervensi yang dapat menurunkan distres dengan mengubah distorsi kognitif dan perilaku maladaptif. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui proses distres akibat proses hemodialisis serta mengetahui efektivitas CBT dalam menurunkan distres akibat proses hemodialisis.

Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest* dengan jumlah partisipan tiga orang. Proses penelitian dibagi menjadi dua tahap, yaitu tahap asesmen dan tahap intervensi. Data yang dikumpulkan pada tahap asesmen digunakan sebagai dasar pembuatan rancangan intervensi. Teknik pengumpulan data tahap asesmen dilakukan dengan wawancara dan *Haemodialysis Stressor Scale*. Hasil asesmen menunjukkan terdapat dua kelompok stresor, yaitu stresor berkaitan dengan proses hemodialisis, seperti penerimaan sakit, proses dan dampak hemodialisis, diet hemodialisis serta ketakutan terhadap kematian dan stresor di luar proses hemodialisis, seperti kondisi finansial dan hubungan perkawinan. Penelitian ini berfokus terhadap stresor yang berkaitan dengan proses hemodialisis.

Tahap intervensi merupakan tahap pelaksanaan CBT sesuai rancangan intervensi. Teknik yang digunakan adalah restrukturisasi pikiran, *positive self talk*, tugas rumah, *mental distraction*, relaksasi, stimulus-kontrol, *chunking* dan *here and now focus*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT menurunkan distres akibat proses hemodialisis yang terlihat dari perubahan distorsi yang lebih positif pada *primary appraisal* dan *secondary appraisal* serta perubahan perilaku *coping* yang lebih adaptif.

Kata Kunci : Distres, *Cognitive Behavioural Therapy*, Proses Hemodialisis

Abstract. *Haemodialysis process caused distress. Chronic illness, painful of medicinal treatment and treatment that demanded to change life style make an individual has cognitive distortion and maladaptive behaviour that cause distress. Cognitive Behavioural Therapy is intervention that reduce distress by modify cognitive distortion and maladaptive behaviour. The aim of this research is to know process of distress as impact of haemodialysis process and to know the effectiveness of CBT to reduce distress as impact of haemodialysis process. Research design was one group pretest-posttest with three partisipants. The process of this research consist of two stages, that is assessment stage and intervention stage. Data of assesment used as basic to make intervention plan. Techniques of assessment are interview and instrument of Haemodialysis Stressor Scale. Result of assessment shows that is two categories stresor. They are stresor about illness and haemodialysis process, like acceptance of chronic illness, process and impact of haemodialysis process, diet haemodialysis and fear of death and stresor out of illness and haemodialysis process, like financial and marital relationship. This research focus on stresor about illness and haemodialysis. Intervention stage is to implementing CBT based on intervention plan. Techniques CBT on this research are cognitive restructuring, positive self-talk, mental distraction, relaxation, stimulus-control, chunking and here and now focus. Result of this research shows CBT reduce distress as impact of haemodialysis process that seem by change of cognitive distortion that more positive on primary appraisal and secondary appraisal and also change of coping behaviour that more adaptive.*

Keywords : *Distress, Cognitive Behavioural Therapy, Haemodialysis Process*

