

Trisce Felery Thendean (154117009). Penerapan Psikoedukasi dan Terapi *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk Meningkatkan *Subjective Well Being* pada *Family Caregiver* Lansia. Tesis. Universitas Surabaya: Program Studi Magister Psikologi Profesi. (2021).

Abstrak

An individual's dissatisfaction with the life he is currently living, often feeling negative feelings compared to positive feelings indicates that the individual has low subjective wellbeing. parents' needs, fulfill parents' wishes, and help parents when carrying out daily activities. Therefore, the application of psychoeducation aims to provide information about the elderly, family caregivers so as to increase understanding and awareness regarding their current responsibilities. After providing psychoeducation, followed by mindfulness-based stress reduction therapy, it is intended that a family caregiver can take time and calm himself and for a moment apart from his responsibilities. The design of this study uses a one group pre-test post-test with the number of participants being two women in middle adulthood who are married, have lower middle economic status, and have low subjective well being due to being a family caregiver. The research process consists of three stages, namely the assessment stage, intervention stage and follow-up. Interventions are summarized and given according to the limitations of the participants so that they are easier to understand and easier to apply independently. Based on the results of quantitative research, mindfulness-based stress reduction can increase life satisfaction and often feel positive feelings and reduce negative feelings in each participant. In addition, based on the qualitative results, participants had more positive thoughts about their mothers than before.

Kata Kunci: *Subjective well being, Family caregiver, Psychoeducation, Mindfulness based stress reduction, One group pre-test post-test*

Trisce Felery Thendean (154117009). Penerapan Psikoedukasi dan Terapi *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk Meningkatkan *Subjective Well Being* pada *Family Caregiver* Lansia. Tesis. Universitas Surabaya: Program Studi Magister Psikologi Profesi. (2021).

Abstrak

Ketidakpuasan seorang individu terhadap hidup yang dijalani saat ini, sering merasakan perasaan negatif dibandingkan dengan perasaan positif menandakan individu tersebut memiliki *subjective well being* yang rendah. Hal ini dapat terjadi pada seorang *family caregiver* karena adanya kewajiban untuk menjaga setiap saat, mendengarkan keluhan dari orangtua, menyiapkan segala keperluan orangtua, memenuhi keinginan orangtua, serta membantu orangtua ketika melakukan kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan psikoedukasi bertujuan untuk memberikan informasi mengenai lansia, *family caregiver* sehingga mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran terkait tanggung jawabnya saat ini. Setelah pemberian psikoedukasi, diikuti dengan terapi *mindfulness based stress reduction* bertujuan agar seorang *family caregiver* dapat meluangkan waktu dan menenangkan dirinya sendiri serta sejenak terlepas dari tanggung jawabnya. Desain penelitian ini menggunakan *one group pre-test post-test* dengan jumlah partisipan dua orang wanita pada masa dewasa madya yang telah menikah, memiliki status ekonomi menengah kebawah, serta memiliki *subjective well being yang rendah* karena menjadi seorang *family caregiver*. Proses penelitian terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap asesmen, tahap intervensi dan *follow up*. Intervensi dirangkum dan diberikan menyesuaikan dengan keterbatasan yang dimiliki oleh partisipan agar dapat lebih mudah dipahami dan mudah untuk diterapkan secara mandiri. Berdasarkan hasil penelitian secara kuantitatif, *mindfulness based stress reduction* dapat meningkatkan kepuasan hidup dan seringnya merasakan perasaan positif dan berkurangnya perasaan negatif pada masing-masing partisipan. Selain itu, berdasarkan hasil kualitatif, partisipan memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap ibu mereka dibandingkan dengan sebelumnya.

Kata Kunci: *Subjective well being, Family caregiver, Psikoedukasi, Terapi mindfulness based stress reduction, One group pre-test post-test*

