

**TERAPI *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* UNTUK  
MENURUNKAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA *FAMILY  
CAREGIVER* PASIEN SKIZOFRENIA**

Nama: Elizabeth Findriany Tionardi, S.Psi  
Jurusan/ Program Studi: Jurusan Psikologi/ Fakultas Psikologi  
Pembimbing I: Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog  
Pembimbing II: Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog

**ABSTRAK**

Peran *family caregiver* dalam mendampingi dan merawat anggota keluarga yang merupakan pasien skizofrenia merupakan pekerjaan yang dapat menimbulkan stres dan tekanan. *Family caregiver* pasien skizofrenia yang tidak memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mengatasi tekanan yang dirasakan akan mudah mengalami *psychological distress*. Pada penelitian ini akan menguji salah satu faktor kognitif yang dapat memengaruhi *psychological distress* yaitu *mindfulness*. Intervensi berbasis *mindfulness* yang diterapkan ialah terapi *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) untuk menurunkan tingkat *psychological distress* pada *family caregiver* pasien skizofrenia. Peningkatan kesadaran secara penuh (*mindfulness*) akan keadaan saat ini tanpa melakukan penilaian, dapat membantu *family caregiver* pasien skizofrenia dalam menghadapi stresor dengan menemukan kenyamanan dalam situasi yang tak tertahankan dalam menghadapi pasien. Partisipan dalam penelitian ini ialah *family caregiver* pasien skizofrenia yang memiliki skor *psychological distress* yang tinggi serta skor *mindfulness* yang rendah. Desain penelitian ini adalah *single case experiment design* (A-B-A). Hipotesis diuji dengan menggunakan teknik analisis kuantitatif dan kualitatif berdasarkan data yang diperoleh dari proses intervensi terapi MBSR. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi MBSR dapat menurunkan *psychological distress* pada *family caregiver* pasien skizofrenia.

Kata kunci: terapi *mindfulness-based stress reduction*, *psychological distress*, *family caregiver*, skizofrenia

# **MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION THERAPY TO REDUCE PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN FAMILY CAREGIVER OF SCHIZOPHRENIC PATIENTS**

Name: Elizabeth Findriany Tionardi, S.Psi

Department/ Faculty: Psychology Department/ Faculty of Psychology

Supervisor I: Dr. Hartanti, M.Si., Psikolog

Supervisor II: Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog

## **ABSTRACT**

*The role of family caregivers in assisting and caring for family members with schizophrenic is a job that can continuously cause pressure. Family caregivers of schizophrenic patients without the ability and skills to cope with the pressure will be more prone to psychological distress. This research examines one of the cognitive factors that can affect psychological distress, namely mindfulness. Mindfulness-based intervention that is applied in this research is mindfulness-based stress reduction (MBSR) therapy to reduce the level of psychological distress on family caregivers of schizophrenic patients. This thesis aims to assess the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) therapy in reducing the level of psychological distress in family caregivers of schizophrenic patients. Increasing mindfulness of the situation can help family caregivers deal with stress by finding comfort in unbearable situation. Both participants in this study are family caregivers of schizophrenic patients with high psychological distress and low mindfulness scores. The design of this study is a single case experimental design (A-B-A). The hypothesis was tested using quantitative and qualitative analysis techniques based on data obtained from the intervention process. The results show that MBSR therapy can reduce psychological distress on family caregivers of schizophrenic patients.*

**Keyword:** *mindfulness-based stress reduction therapy, psychological distress, family caregiver, schizophrenia*