

ABSTRAK

Program Profesi Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Mayoring Psikologi Klinis

Nama : Agustina Ekasari, S.Psi.
NIM : 090315160M
Judul : Terapi Rational Emotif untuk Meningkatkan Coping Stress Istri yang Mengalami Gangguan Nyeri karena Ditinggal Pasangannya.

xii + 65 halaman, 10 lampiran.

Tugas akhir ini bertujuan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional melalui terapi rational emotif untuk meningkatkan coping stress seorang istri yang ditinggal pasangannya.

Teori yang dirujuk sebagai dasar dari terapi adalah teori dari Albert Ellis, yang mengatakan bahwa gangguan psikis merupakan produk dari distorsi kognitif. Terapi Rational Emotif (TRE) adalah salah satu bentuk terapi yang berorientasi kognitif, bersifat didaktif dan direktif serta lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran dibandingkan dengan dimensi perasaan.

Hasil asesmen yang dilakukan terhadap subyek, seorang wanita berusia dewasa madya yaitu 53 tahun, lulusan SMU, ibu rumah tangga dan memiliki dua orang anak, menunjukkan ia adalah individu yang sensitif, tergantung pada dukungan orang lain serta cenderung pasif saat menghadapi masalah. Subyek merasa kehidupannya goyah karena kehilangan tempat bergantung, sejak suaminya meninggal hampir dua tahun lalu. Kesedihan dan rasa kehilangan yang dalam memunculkan berbagai keyakinan negatif tentang diri, lingkungan dan masa depannya. Akumulasi dari tekanan emosi serta proses alami yang terkait dengan menopause akhirnya menjadi basis bagi munculnya gangguan nyeri yang tidak kunjung reda kendati telah melalui berbagai upaya medikasi.

Pemecahan masalahnya adalah subyek diarahkan dan dibimbing untuk berkonfrontasi secara langsung dengan filsafat hidupnya sendiri, diterangkan bagaimana gagasannya membuat dia terganggu, menyerang gagasan irasionalnya di atas dasar-dasar logika dan mengajari subyek untuk mengubah atau menghapus keyakinan irasionalnya. Subyek diharapkan mampu membangun ketrampilan coping stres yang lebih efektif dalam menyikapi peristiwa traumatis yang dihadapi setelah keyakinan yang lebih rasional terbentuk.

Rancangan intervensi yang direncanakan terdiri dari tiga tahap yang masing-masing bertujuan mengubah satu keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional. Intervensi yang telah berhasil dilakukan sebanyak 6 sesi @90 menit untuk mengubah keyakinan irasional tentang kelemahan fisik yang dialaminya sehingga saat ini subyek telah mampu menerima kondisi fisiknya yang melemah karena usia dan proses menopause yang dialami.

Daftar Pustaka, 23 (1976 – 2004)