



GRATITUDE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (G-CBT) TO REDUCE SUBJECTIVE BURDEN OF CANCER CAREGIVERS

Lian Stiarani Liwang

Abstract

Abstract. Cancer is a disease that not only affects the lives of patients but also the lives of family members. Adaptation of roles that must be performed by family members as caregivers makes caregiver feel a high burden of care. This study was aimed to examine the effectiveness of gratitude-cognitive behavior therapy to decrease subjective burden of cancer caregivers. The subjects in this study were six woman who are a cancer caregiver. The design of this study was experimental with A-B-A-B design and the treatment will be conducted in a group. The instrument used in this study are Zarit Caregiver Burden Scale (1980) and gratitude scale compiled by Listiyandini, et.al (2015). The result of visual inspection showed that there is decreases in the level of subjective burden of each subject in this study. G-CBT helps to change negative perceptions of caregiving burden, thereby reducing the emergence of feelings of guilt and feelings of rejection, and enhancing the caregiver's confidence in her ability to care for family members suffering from cancer.

Keywords: gratitude, cbt, caregiver, subjective burden, group therapy.



GRATITUDE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (G-CBT) UNTUK MENURUNKAN BEBAN SUBJEKTIF CAREGIVER KANKER

Lian Stiarani Liwang

Abstrak

Kanker merupakan penyakit yang tidak hanya memengaruhi kehidupan pasien namun juga kehidupan anggota keluarga. Adaptasi peran yang harus dilakukan oleh anggota keluarga sebagai *caregiver* membuat *caregiver* merasakan beban pengasuhan yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas intervensi keberyukuran dengan pendekatan kognitif-perilaku terhadap penurunan beban subjektif pada *caregiver* kanker. Partisipan dalam penelitian berjumlah 6 orang yang merupakan *caregiver* pasien kanker. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen A-B-A-B dan intervensi akan dilakukan dalam bentuk kelompok. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini antara lain *Zarit Caregiver Burden Scale* (1980) dan skala bersyukur yang disusun oleh Listiyandini, dkk (2015). Hasil inspeksi visual menunjukkan terjadi penurunan tingkat beban subjektif pada partisipan penelitian. G-CBT membantu mengubah persepsi negatif terhadap beban pengasuhan, sehingga mengurangi munculnya perasaan bersalah dan perasaan tidak dihargai, dan meningkatkan rasa percaya diri *caregiver* akan kemampuannya dalam merawat anggota keluarga yang menderita kanker.

Kata kunci: *syukur, cbt, pendamping, beban subjektif, terapi kelompok.*