

BAHAN
PELATIHAN



Pemberian
Psikoterapi
untuk ibu
Post Partum Blues
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY



Buku
1

Emilia Puspitasari | **Niken** Sukesu | **Heny** Prasetyorini

PEMBERIAN
PSIKOTERAPI UNTUK IBU POST PARTUM BLUES
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Emilia Puspitasari
Niken Sukesi & Heny Prasetyorini



PEMBERIAN
PSIKOTERAPI UNTUK IBU POST PARTUM BLUES
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Penulis:

Emilia Puspitasari, Niken Sukesu & Heny Prasetyorini

ISBN:978-602-60315-1-8

Editor:

Ns Candra Hadi , MKes

Penerbit:

WêHa Press

Redaksi :

Jl Subali Raya No 12

Krapyak Semarang

Telepon (024) 7612988

Fax (024) 7612944

Email:widya_husada@yahoo.com

Cetakan pertama, Maret 2017

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Setiap proses tahap tumbuh kembang manusia akan mempengaruhi kehidupan seseorang. Proses melahirkan merupakan salah satu bagian proses tumbuh kembang bagi seorang wanita, istri dan seorang ibu. Proses melahirkan, dan tanggung jawab baru merawat anak menjadi beban tersendiri bagi beberapa ibu post partum sebagai sebuah bentuk respon dari ketidaksiapan dan kurangnya proses penerimaan terhadap perubahan yang ada. Ketidak mampuan ibu dalam menyesuaikan diri akan menimbulkan dampak gangguan – gangguan psikologis, seperti munculnya gangguan emosi, intelektual dan tingkah laku. *Post partum blues* merupakan gangguan psikologis yang sering dihadapi ibu pasca melahirkan, beberapa ibu dengan kondisi tersebut akan menunjukkan gejala seperti perubahan mood, gangguan pola tidur dan makan, perubahan libido dan mental, muncul fobia ketakutan, bahkan sampai menyakiti dirinya sendiri dan bayinya. Berdasar hal tersebut perlu suatu upaya untuk meningkatkan kesiapan dan kemampuan penerimaan ibu terhadap perubahan yang terjadi. Bimbingan tersebut dapat diberikan melalui tindakan psikoterapi berupa: Acceptance And Commitment Therapy (ACT). Buku 1 ini menjelaskan tentang penerapan psikoterapi Acceptance And Commitment Therapy (ACT) pada ibu *Post partum blues*. Buku ini secara rinci memuat tahapan proses tindakan psikoterapi ACT pada ibu dengan *Post partum blues* sehingga memudahkan pembaca dalam pelaksanaan terapi tersebut.

DAFTAR ISI

Apa Itu Post Partum Blues	3
Menjadi Ibu Hebat	3
Bagaimana Dengan Ibu Post Partum Blues.....	4
Apa Itu Acceptance And Commitment Therapy (Act)	4
Tujuan.....	6
Kriteria Terapis	7
Prinsip Pelaksanaan Terapi.....	7
Pedoman Pelaksanaan Terapi Act	9
Sesi 1	9
Sesi 2	13
Sesi 3	16
Sesi 4	20
Kesimpulan	24
Daftar Pustaka	25

Apa itu Ibu Post Partum Blues??

1

Melahirkan merupakan bagian siklus kehidupan seorang perempuan. Sebanyak 80% dari kebanyakan perempuan mengalami gangguan suasana hati setelah melahirkan, merasa kecewa, sendirian, takut, atau tidak mencintai bayi mereka, dan merasa bersalah dengan perasaan yang dialaminya (Vivian, 2011). Gangguan psikologis ini bisa terjadi karena kurangnya kecukupan dukungan sosial dari lingkungannya (terutama suami), pada masa pasca melahirkan wanita merasa seperti ditinggalkan sehingga dapat menambah beban dan wanita menjadi down, dalam hal ini banyak wanita merasa tertekan setelah melahirkan.

Ketidak mampuan ibu dalam menyesuaikan diri akan menimbulkan dampak gangguan – gangguan psikologis, seperti munculnya gangguan emosi, intelektual dan tingkah laku pada seorang wanita. Vivian, (2011) menjelaskan perubahan mood, gangguan pola tidur dan makan, perubahan libido dan mental, muncul fobia ketakutan menyakiti dirinya sendiri dan bayinya terjadi pada ibu yang mengalami depresi atau post partum blues. Reets & Lukins dalam semiun (2006) menjelaskan jika post partum blues tidak segera diatasi maka dapat berdampak terjadinya depresi post partum yang lebih berat dan biasanya kondisi ini berlangsung antara 6 minggu bahkan beberapa kasus terjadi selama 1 tahun pertama kehidupan bayi. Penjelasan tersebut diatas menjelaskan tentang bahaya baik ibu atau bayi jika tidak ada upaya untuk mengatasi masalah tersebut.

Menjadi Ibu Hebat

2

Banyak sekali masalah yang ditimbulkan pada ibu pasca melahirkan buah hatinya. Tentu saja hal ini menjadi tantangan seorang ibu untuk mengurus buah hatinya. Hal ini yang membuat ibu ada kedekatan terhadap bayinya. Pengajaran dan pendidikan yang diberikan pada ibu akan menjadi modal dasar bagi ibu dalam merawat buah hatinya. Ibu hebat yaitu ibu yang dapat memberikan sepenuhnya kasih sayang terhadap buah hatinya. Kasih sayang ini

dapat diwujudkan dengan memenuhi segala kebutuhan buah hatinya. Kebutuhan ini bisa berwujud pemberian ASI (Air Susu Ibu) selama 6 bulan, memberikan imunisasi tepat pada waktunya, mencurahkan kasih sayang dengan sepenuh hati, merawat bayi baik memandikan dan perawatan tali pusat. Mendidik anak membutuhkan keterampilan mengasuh yang memadai dan konsep diri yang positif agar mampu berkomunikasi dan menerapkan kasih sayang. Ibu diharapkan memiliki kesiapan menjadi orangtua dan memahami tujuan pengasuhan yang benar agar mampu menghasilkan anak yang kuat dan tangguh di masa-masa selanjutnya.

Bagaimana Dengan Ibu Post Partum Blues

3

Ibu dengan post partum blues membutuhkan perhatian yang khusus dalam merawat dirinya sendiri dan bayinya. Bagaimana ibu dapat merawat bayinya kalau ibu sendiri merasa depresi atau stress. Ibu post partum blues dapat diberikan bimbingan dan pendampingan dalam mengatasi dirinya sendiri. Bimbingan ini berupa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Hayes, (2013) menjelaskan ACT merupakan salah satu terapi yang dapat meningkatkan aspek psikologi ibu dengan menekankan konsep penerimaan, kesadaran dan penggunaan nilai pribadi ibu terhadap stressor yang dialaminya. ACT sangat efektif dalam menciptakan penerimaan, perhatian dan lebih terbuka dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki pada ibu yang depresi, cemas, penyalahgunaan narkoba, nyeri kronik, tidak mau makan dan sangat efektif sebagai model pelatihan diri. Dengan pemberaian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) diharapkan ibu berpikir positif terhadap dirinya sendiri.

APA ITU ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

4

ACT dikembangkan oleh Steven Hayes yang merupakan seorang psikolog klinik bahwa faktor menerima (*acceptance*) dan berkomitmen memiliki dampak yang sangat besar dalam perkembangan kondisi ibu (ibu post partum blues) menjadi lebih baik. Hayes, (2013) menjelaskan ACT merupakan salah

satu terapi yang dapat meningkatkan aspek psikologi ibu dengan menekankan konsep penerimaan, kesadaran dan penggunaan nilai pribadi ibu terhadap stressor yang dialaminya.

Stuart, (2009) menjelaskan penerimaan seseorang akan mempengaruhi komitmen seseorang. Salah satu upaya merubah pola perilaku yang maladaptive diantaranya dengan meningkatkan rasa penerimaan ibu sehingga ibu mampu berkomitmen untuk merubah perilaku yang lebih adaptis, maka perawat harus bisa membantu agar mengerti dan jelas dengan apa yang harus dilakukan melalui proses komunikasi yang terapeutik dan ibu harus bisa bertahan dengan apa yang dipilih karena sudah melakukan komitmen. Perawat berdiskusi dengan ibu bagaimana cara untuk mencapai hal tersebut.

Hayes (2013) model ACT dapat diekspresikan dalam bentuk FEAR (*fusion, evaluation, avoidance, reasons*). Ibu dilatih untuk dapat menggabungkan antara gambaran, evaluasi, dan alasan verbal. Sumber fusi kognitif dan tindakan menghindari yang didasarkan pada pengalaman yang ada merupakan hubungan dua arah antara proses verbal dan penggunaan umumnya pada banyak area. Karena proses ini dikontrol oleh kontekstual dimana dampak perilaku dari pikiran dan perasaan bergantung pada hubungan yang ada. Dapat disimpulkan bahwa dampak perilaku seseorang dipengaruhi oleh hubungan antara pikiran dan perasaan seseorang.

Komponen yang digunakan dalam ACT antara lain terdiri dari *Accept*, *Choose direction*, dan *Take Action* (Eifert & Forsyth, 2005) yang dijelaskan sebagai berikut :

A. *Accept*

Menerima pikiran dan perasaan termasuk didalamnya hal yang tidak diinginkan/ tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas dan lainnya. Ibu berusaha menerima apa yang mereka punya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri penderitaan yang dialami selama ini dan menolak pikiran ataupun perasaan yang tidak diinginkan tersebut tanpa merubah atau membuang. Tetapi lebih kepada melalui berbagai cara latihan mencapai *mindfulness* atau kesadaran, ibu belajar untuk dapat hidup dengan mengevaluasi dan mengkritisi pikiran mereka.

B. *Choose Direction* (Memilih Arah)

Ibu dibantu untuk memilih arah hidup dengan cara mengidentifikasi dan fokus pada apa yang ibu inginkan dan nilai apa yang akan ibu pilih untuk hidupnya. Terapis membantu ibu mengidentifikasi apa saja hal yang penting bagi ibu dan kemudian membuat urutan dari hal yang paling penting. Hal ini bertujuan agar ibu dapat menerima apa yang ada dalam diri, apa yang datang bersama ibu, dan apa saja yang menemani ibu selama dalam perjalanan.

C. *Take Action* (Melakukan kegiatan/perilaku)

Disinilah terjadi komitmen terhadap kegiatan yang akan dipilih termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yaitu ingin dihargai. Terapis mendorong ibu untuk memiliki jalan atau arah hidup sesuai dengan nilai yang diinginkan sehingga dapat bergerak sesuai nilai tersebut. Disini ibu belajar bahwa ada perbedaan antara ibu dengan manusia yang lain yaitu antara pikiran dan perasaan mereka dan apa yang akan ibu lakukan dalam hidup.

TUJUAN

5

Stosahl, (2002) menjelaskan tujuan terapi ini antara lain:

- Membantu ibu dalam menggunakan pengalaman langsung untuk mendapatkan respon yang efektif
- Mengurangi penderitaan ibu
- Menyadari bahwa penerimaan dan kesadaran merupakan upaya alternatif untuk dapat bertahan dalam menghadapi kondisinya
- Menyadari bahwa penerimaan akan terbentuk oleh karena adanya pikiran dan apa yang diucapkan
- Menyadari bahwa diri sendiri sebagai tempat penerimaan dan komitmen melakukan tindakan terhadap hal yang dihadapi
- Memahami bahwa tujuan hidup merupakan pilihan hidup untuk mencapai hidup yang lebih berharga

KRITERIA TERAPIS

6

Hal yang harus diperhatikan oleh terapis dalam melakukan proses terapi ACT:

- a. Selalu tertarik dengan apa yang diinginkan oleh ibu
- b. Selalu menghormati apapun pengalaman ibu sebagai sumber informasi
- c. Dukung ibu dalam merasakan dan memikirkan apa yang mereka rasakan dan pikirkan bahwa tidak semuanya itu benar dan kemudian menemukan apa yang terbaik
- d. Membantu ibu untuk bergerak kearah yang lebih berharga baik dari cerita maupun reaksi spontan
- e. Membantu ibu mendeteksi pikiran dan perasaan aneh kemudian menerimanya, mengatasinya dan memindahkan kedalam arah yang lebih bernilai sehingga dapat mengembangkan pola perilaku yang lebih efektif.
- f. Mengulangi terus menerus sampai ibu terbiasa.

PRINSIP PELAKSANAAN TERAPI

7

Prinsip Tahapan ACT (Hayes, 2013) terdiri dari:

a. Acceptance

Acceptance berarti menerima pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan/ pengalaman buruk tanpa berusaha untuk mengubahnya. Acceptance merupakan strategi dimana ibu membuka diri untuk mengalaminya secara emosi. Kesediaan/ penerimaan dan keterbukaan merupakan kunci dalam tahap Acceptance, dimana seseorang memilih tindakan sesuai dengan nilai yang dianutnya. Acceptance ini membantu ibu untuk belajar hidup dengan mengalami kejadian buruk dan tidak berfokus pada menurunkan stressor tetapi lebih kepada untuk menjadikan stressor menjadi bagian dari hidupnya dan bernilai.

Tujuan dari proses penerimaan ini adalah untuk meningkatkan kerelaan seseorang untuk menghadapi pikiran, perasaan dan pengalaman yang selama ini mereka hindari.

b. Cognitive Defusion

Teknik ini bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi dimana seseorang menolak untuk mengalami pengalaman buruk. Teknik ini dilakukan melalui latihan yang berulang dan terus menerus sampai akhirnya stressor tidak memiliki makna bagi ibu.

c. Present Moment

Tahap ini, ibu diajarkan untuk mengalami kejadian seutuhnya tanpa harus melawan ketika timbul kejadian tersebut. Ibu bercerita tentang pengalamannya, dan belajar untuk mengidentifikasi serta menjelaskan pikiran/perasaan agar dapat mengerti dirinya.

d. Self as context

Tahap ini membantu ibu melihat dirinya sendiri tanpa harus menghakimi/ menghubungkan ibu dengan nilai benar ataupun salah. ACT membantu ibu untuk menjadi lebih focus pada dirinya sendiri dengan cara latihan pikiran, dan latihan pengalaman.

e. Values

Teknik ini digunakan secara bersamaan atau bergantian untuk membantu ibu mengklarifikasi nilai yang ada dalam hidupnya dan membantu ibu untuk mengambil keputusan atau tindakan yang mendukung nilai-nilai hidup yang sudah ada. ACT membantu ibu mengembangkan langkah-

langkah efektif yang lebih besar dan luas lagi yang berhubungan dengan nilai yang dipilih melalui 9 area yaitu hubungan keluarga, pernikahan, hubungan sosial, karir, pendidikan, rekreasi, spiritual, kewarganegaraan, kesehatan. Dengan mengklarifikasi nilai-nilai tersebut, akan membantu ibu meningkatkan keinginan untuk melakukan perilaku baru yang adaptif (Lawhan, 2008).

f. Committed Action

Membantu ibu berjanji untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai mereka. Selain ibu fokus kontrol secara verbal, ibu juga harus berkomitmen untuk melakukan tindakan/ perilaku yang sesuai dengan kontrol verbal.

PEDOMAN PELAKSAAN TERAPI ACT

8

Psikoterapi pada ibu dengan post partum blues terdiri dari 4 sesi dan masing-masing sesi dilaksanakan selama 30-45 menit untuk setiap ibu. Adapun uraian kegiatan tiap sesi adalah sebagai berikut:

Sesi I

Mengidentifikasi kejadian, pikiran dan perasaan yang muncul serta dampak perilaku yang muncul akibat pikiran dan perasaan.

A. Tujuan

Ibu mampu :

1. Membina hubungan saling percaya dengan terapis.
2. Mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang dialami sampai saat ini
3. Mengidentifikasi pikiran yang muncul dari kejadian tersebut
4. Mengidentifikasi respon yang timbul dari kejadian tersebut

5. Mengidentifikasi upaya/perilaku yang muncul dari pikiran dan perasaan yang ada terkait kejadian.

B. Setting

Ibu duduk bersama dengan terapis dalam suatu ruangan yang tenang dan nyaman

C. Alat dan Bahan

Alat tulis, modul, buku kerja ibu, dan buku evaluasi ibu.

D. Metode

Curah pendapat, diskusi, dan tanya jawab.

E. Langkah – langkah :

1. Persiapan

Melakukan seleksi terhadap ibu

- a. Mengingatkan ibu sehari sebelum pelaksanaan terapi
- b. Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan yang kondusif

2. Tahap Orientasi

- a. Salam terapeutik :

- 1) Memperkenalkan nama dan nama panggilan terapis (pakai papan nama).
- 2) Menanyakan nama dan panggilan ibu.

- a. Evaluasi/Validasi :

- 1) Menanyakan bagaimana perasaan ibu saat ini.
- 2) Menanyakan apakah ada kejadian yang mengganggu saat ini
- 3) Bagaimana pikiran dan perasaan yang muncul terkait kejadian tersebut dan apa yang dilakukan ibu sehubungan dengan pikiran dan perasaan tersebut yang terjadi?

- b. Kontrak :

- 1) Menjelaskan pengertian ACT dan tujuan terapi yaitu membantu ibu untuk dapat mengontrol perilaku kekerasannya dengan cara mengubah pola pikir yaitu berusaha untuk menerima pikiran atau perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi.
- 2) Menjelaskan tentang proses pelaksanaan, tugas yang harus

dikerjakan ibu dan buku kerja yang akan digunakan ibu dalam melaksanakan tugas dan latihannya. Proses pelaksanaan dari ACT terdiri atas 4 sesi dan setiap ibu akan melewati semua sesi. Ibu akan dilatih cara berpikir, mengontrol emosi dan berperilaku serta diminta untuk menuliskan tugas dan hasil latihan ke dalam buku kerja yang disediakan oleh terapis. Buku kerja akan diisi dan dipegang oleh ibu.

- 3) Menjelaskan jumlah pertemuan dan sesi-sesi dalam terapi ACT ini. Adapun sesi yang akan dilakukan terdiri atas 4 sesi, dan setiap sesinya dilakukan selama 30 – 45 menit.
- 4) Menjelaskan peraturan dalam terapi yaitu ibu diharapkan berpartisipasi dan kerjasamanya dalam mengikuti kegiatan dari sesi awal sampai selesai semua sesinya.
- 5) Pada pertemuan sesi 1 ini disepakati tujuannya adalah untuk membina hubungan saling percaya dan mengidentifikasi kejadian buruk atau tidak menyenangkan yang dialami, pikiran yang dialami atau dirasakan dan respon perasaan (emosi dan perilaku) akibat kejadian tersebut, dan perilaku yang dilakukan berdasarkan pada pikiran dan perasaan yang terjadi terkait kejadian. Sesi ini akan dilakukan selama 30-45 menit di tempat yang disepakati bersama ibu.

3. Tahap Kerja

- a. Terapis mendiskusikan bersama ibu tentang :
 - 1) Kejadian buruk /tidak menyenangkan yang dialami ibu pada saat ini,
 - 2) Pikiran yang muncul serta respon perasaan ibu terkait dengan kejadian/ peristiwa yang terjadi .
 - 3) Perilaku yang dilakukan terkait dengan pikiran dan perasaan yang terjadi terkait kejadian.
- b. Meminta ibu menuliskan kejadian/ peristiwa yang dialami, pikiran, perasaan yang muncul akibat kejadian ke dalam buku kerja.

- c. Meminta ibu untuk menuliskan perilaku yang dilakukan terkait dengan kejadian dan pikiran yang dirasakan.
- d. Memberikan reinforcement positif atas kemampuan ibu

4. Tahap Terminasi

a. Evaluasi :

- 1) Menanyakan perasaan ibu setelah selesai sesi I
- 2) Meminta ibu untuk menyebutkan kembali kejadian / peristiwa yang dialami, pikiran yang muncul dan perasaan yang timbul dari kejadian tersebut serta respon perilaku yang dilakukan terkait pikiran dan perasaan yang dirasakan oleh ibu
- 3) Memberikan reinforcement positif atas kerjasama dan kemampuan ibu dalam menyampaikan kejadian / peristiwa yang dialami.

b. Tindak Lanjut :

Menganjurkan ibu untuk mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan lainnya yang dialami saat ini, pikiran yang timbul, respon perasaan yang muncul serta perilaku yang dilakukan ibu akibat pikiran dan perasaan terkait kejadian tersebut dan menuliskannya ke dalam buku kerja.

c. Kontrak akan datang:

- 1) Menyepakati topik sesi 2 yaitu mengidentifikasi nilai ibu berdasarkan pada pengalaman ibu
- 2) Menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan sesi 2.

F. Evaluasi dan dokumentasi

Evaluasi ketepatan waktu pelaksanaan terapi khususnya tahap kerja, keaktifan ibu, keterlibatan ibu dan proses pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan.

FORMAT EVALUASI SESI I

Mengidentifikasi kejadian serta dampak terhadap perilaku

Ibu :

Tanggal :

No	Kegiatan	IBU	
		Ya	Tidak
1	Menyepakati kontrak kegiatan		
2	Menyampaikan kejadian buruk/tidak menyenangkan yang terjadi		
3	Menyampaikan pikiran yang muncul terkait kejadian tersebut		
4	Menyampaikan perasaan yang timbul akibat kejadian tersebut		
5	Menyampaikan perilaku yang dilakukan akibat pikiran dan perasaan yang muncul terkait kejadian buruk/tidak menyenangkan		
6	Aktif dalam diskusi		

Keterangan :

Isilah Ya = jika ibu melakukan, Tidak = jika ibu tidak melakukan.

Jika ibu dianggap mampu, maka catatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 1, dan ibu mampu menyampaikan kejadian buruk/ tidak menyenangkan yang terjadi, menyampaikan pikiran yang muncul dan perasaan yang timbul karena kejadian tersebut serta perilaku yang dilakukan terkait perasaan dan pikiran yang timbul terkait kejadian tidak menyenangkan, ibu dapat melanjutkan untuk mengikuti sesi 2.

Jika ibu dianggap belum mampu, maka catatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 1, ibu belum mampu menyampaikan kejadian buruk/ tidak menyenangkan yang terjadi, menyampaikan pikiran yang muncul dan perasaan yang timbul karena kejadian tersebut serta perilaku yang dilakukan terkait perasaan dan pikiran yang timbul terkait kejadian tidak menyenangkan, dianjurkan untuk melatih diri secara mandiri (buat jadwal).

Sesi II

Mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman ibu

A. Tujuan

Ibu mampu :

1. Mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang terjadi
2. Menceritakan tentang upaya apa saja yang dilakukan terkait dengan kejadian tersebut berdasarkan pada pengalaman ibu (contoh: hubungan keluarga, pekerjaan, hubungan social, spiritual dan kesehatan) baik yang konstruktif maupun desktruktif.

B. Setting

Ibu duduk di ruangan dengan terapis dalam suasana yang tenang dan nyaman

C. Alat

Alat tulis, modul, buku kerja ibu, dan buku evaluasi ibu.

D. Metode

Diskusi, curah pendapat dan tanya jawab

E. Langkah-langkah.

1. Persiapan

- a. Mengingatkan ibu minimal 1 hari sebelumnya
- b. Mempersiapkan diri, tempat dan waktu

2. Tahap Orientasi

- a. Salam terapeutik :
Salam dari terapis kepada ibu.
- b. Evaluasi/ Validasi :
 - 1) Menanyakan perasaan ibu hari ini.
 - 2) Menanyakan apa saja upaya yang dilakukan terkait dengan kejadian yang dialami berdasarkan pada pengalaman ibu (bisa hubungan keluarga, sosial, pekerjaan, kesehatan atau

spiritual) baik destruktif maupun konstruktif.

- 3) Memberikan reinforcement positif atas kemampuan ibu mengidentifikasi kejadian / peristiwa yang dialami dan perasaannya

c. Kontrak :

- 1) Menyepakati topik pertemuan pada sesi 2 yaitu mengidentifikasi nilai ibu berdasarkan pengalaman ibu.
- 2) Mengidentifikasi upaya yang dilakukan terkait dengan kejadian yang dialami berdasarkan pada pengalaman ibu (bisa hubungan keluarga, sosial, pekerjaan, kesehatan atau spiritual) baik destruktif maupun konstruktif.
- 3) Lama waktu pertemuan 30 menit di ruangan yang dirasa nyaman oleh ibu dan terapis.
- 4) Mengingatkan kembali peraturan terapi yaitu ibu diharapkan berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti sesi dari awal sampai akhir.

3. Tahap Kerja

- a. Mendiskusikan kejadian buruk/tidak menyenangkan yang terjadi dan menentukan nilai yang didapat dari kejadian tersebut Tanpa menghakimi ibu benar atau salah.
- b. Mendiskusikan harapan dan keinginan ibu.

4. Tahap Terminasi

- a. Evaluasi
 - 1) Menanyakan perasaan ibu setelah sesi II selesai
 - 2) Mengevaluasi kemampuan ibu dalam mengidentifikasi upaya yang dilakukan terkait dengan kejadian yang dialami berdasarkan pada pengalaman ibu (bisa hubungan keluarga, sosial, pekerjaan, kesehatan atau spiritual) baik destruktif maupun konstruktif kepada terapis.
 - 3) Mengevaluasi perilaku ibu
 - 4) Memberikan reinforcement positif atas kerjasama ibu yang baik dan kemampuan ibu.

- b. Tindak lanjut :
Menuliskan upaya lain yang dilakukan terkait dengan kejadian yang dialami berdasarkan pengalaman ibu dicatatkan harianku.
- c. Kontrak :
 - 1) Menyepakati topik sesi 3 yaitu berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih
 - 2) Menyepakati tempat dan waktu untuk pertemuan sesi 3.

F. Evaluasi dan Dokumentasi

Evaluasi ketepatan waktu pelaksanaan terapi khususnya tahap kerja, keaktifan ibu, keterlibatan ibu dan proses pelaksanaan secara keseluruhan.

Format Evaluasi

Sesi II : Mengidentifikasi nilai ibu berdasarkan pengalaman ibu

Ibu :

Tanggal :

No	Kegiatan	IBU	
		Ya	Tidak
1	Menyepakati kontrak kegiatan		
2	menentukan nilai yang didapat dari kejadian tersebut Tanpa menghakimi ibu benar atau salah.		
3	Mendiskusikan harapan dan keinginan ibu		
4	Aktif dalam diskusi		

Jika ibu dianggap mampu, maka catatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 2, ibu mampu mengungkapkan upaya yang dilakukan terkait dengan kejadian yang dialami berdasarkan pada pengalaman ibu (bisa hubungan keluarga, sosial, pekerjaan, kesehatan atau spiritual) baik destruktif maupun konstruktif, maka ibu dapat melanjutkan untuk mengikuti sesi 3.

Jika ibu dianggap belum mampu, maka catatan keperawatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 2, ibu belum mampu mengungkapkan upaya yang dilakukan terkait dengan kejadian yang dialami berdasarkan pada pengalaman ibu (bisa hubungan keluarga, sosial, pekerjaan, kesehatan atau spiritual) baik destruktif maupun konstruktif, dianjurkan ibu untuk melatih diri secara mandiri (buat jadwal).

Sesi III

Berlatih Menerima Kejadian dengan menggunakan nilai yang dipilih

A. Tujuan

Ibu mampu :

1. Memilih salah satu perilaku yang dilakukan akibat dari pikiran dan perasaan yang timbul terkait kejadian tidak menyenangkan
2. Berlatih cara untuk mengatasi perilaku yang kurang baik yang sudah dipilih
3. Memasukkan latihan kedalam jadwal kegiatan harian ibu

B. Setting

Ibu duduk di ruangan dengan terapis dalam suasana yang tenang dan nyaman

C. Alat

Alat tulis, modul, buku kerja ibu, dan buku evaluasi ibu.

D. Metode

Diskusi, curah pendapat dan tanya jawab

E. Langkah-langkah

1. Persiapan

- a. Mengingatkan ibu minimal 1 hari sebelumnya
- b. Mempersiapkan diri, tempat dan waktu

2. Tahap Orientasi

- a. Salam terapeutik :
Salam dari terapis kepada ibu.
- b. Evaluasi/ Validasi :
 - 1) Menanyakan perasaan ibu hari ini
 - 2) Menanyakan apakah sudah menulis upaya yang dilakukan berdasarkan pengalaman ibu lainnya dicatatan harianku
 - 3) Melihat buku kerja ibu untuk mengetahui upaya lain yang biasa dilakukan ibu
 - 4) Memberikan reinforcement positif atas kemampuan ibu

c. Kontrak :

Menyepakati topik pertemuan pada sesi 3 yaitu berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih ibu

- 1) Lama waktu pertemuan 30 menit di ruangan yang dirasa nyaman oleh ibu dan terapis.
- 2) Mengingatkan kembali peraturan terapi yaitu ibu diharapkan berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti sesi dari awal sampai akhir.

3. Tahap Kerja

a. Latih ibu menetapkan nilai untuk mengambil keputusan dan melakukan tindakan sesuai dengan harapan hidupnya. Terapis meminta ibu untuk :

- 1) Menentukan salah satu perilaku yang masih perlu ditingkatkan untuk dilatih bersama
- 2) Mengikuti dan mengulang kembali cara yang sudah dicontohkan oleh terapis
- 3) Berlatih berperilaku sesuai dengan nilai yang dipilih
- 4) Memasukkan kedalam jadwal kegiatan harian

b. Memberikan reinforcement positif pada ibu

4. Tahap Terminasi

a. Evaluasi

- 1) Menanyakan perasaan ibu setelah sesi III selesai
- 2) Mengevaluasi kemampuan ibu untuk berlatih berperilaku yang baik dan mengevaluasi perasaan ibu setelah berlatih.
- 3) Memberikan reinforcement positif atas kerjasama ibu yang baik dan kemampuan ibu.

b. Tindak lanjut :

- 1) Menganjurkan ibu untuk terus melakukan berlatih cara yang sudah diajarkan terapis tentang berlatih berperilaku yang baik dalam menerima kejadian dengan nilai yang dipilih ibu

c. Kontrak :

- 1) Menyepakati topik sesi IV yaitu komitmen yaitu berkomitmen

melakukan tindakan sesuai dengan nilai yang sudah dipilih ibu dan cara mencegah kekambuhan.

2) Menyepakati tempat dan waktu untuk pertemuan sesi IV.

F. Evaluasi dan Dokumentasi

Evaluasi ketepatan waktu pelaksanaan terapi khususnya tahap kerja, keaktifan ibu, keterlibatan ibu dan proses pelaksanaan secara keseluruhan.

Format Evaluasi Berlatih Menerima Kejadian Menggunakan Nilai Yang Dipilih Ibu

Ibu :

Tanggal :

No	Kegiatan	IBU	
		Ya	Tidak
1	Menyepakati kontrak kegiatan		
2	Mampu ibu menetapkan nilai untuk mengambil keputusan dan melakukan tindakan sesuai dengan harapan hidupnya		
3	Mampu membuat prioritas terhadap perilaku ibu yang akan dilatih dan diperbaiki		
4	Mampu mempraktekkan kembali cara berperilaku yang baik sesuai diajarkan terapis		
5	Mampu berlatih berperilaku sesuai dengan yang diajarkan dengan memasukkan jadwal kegiatan harian		
6	Aktif dalam diskusi		

Dokumentasikan kemampuan yang dimiliki ibu saat ACT pada catatan proses keperawatan. Jika ibu dianggap mampu, maka catatan keperawatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 3, ibu mampu berlatih memperbaiki perilaku dengan menerima kejadian sesuai nilai yang dipilih, ibu dapat melanjutkan untuk mengikuti sesi 4. Jika ibu dianggap belum mampu, maka catatan keperawatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 3, ibu belum mampu berlatih memperbaiki perilaku dengan menerima kejadian sesuai nilai yang dipilih, dianjurkan ibu untuk melatih diri di secara mandiri (buat jadwal).

Sesi IV

Komitmen dan Mencegah kekambuhan

Kunci untuk berkomitmen dan mencegah kekambuhan. Tahap-tahap komitmen antara lain siklus nilai, tujuan, tindakan, hambatan, dan menghentikan hambatan. Mengidentifikasi dan mengelola perilaku dan gejala akan membantu mengurangi jumlah dan keparahan relaps/kekambuhan (fase prodormal). Pengajaran untuk ibu dan keluarga adalah intervensi efektif yang dapat memberikan mereka kendali atas kehidupan mereka dan menurunkan jumlah atau panjang rawat inap. Semakin banyak penelitian telah menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kambuhan sebagai hasil dari intervensi psiko-pendidikan (Magliano et al, 2006).

A. Tujuan

Ibu mampu :

1. Ibu mampu mendiskusikan tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi
2. Mengidentifikasi rencana yang akan dilakukan ibu untuk mempertahankan perilaku yang baik
3. Menidentifikasi apa yang akan dilakukan oleh ibu untuk meningkatkan kemampuan berperilaku baik
4. Menyebutkan keuntungan perilaku yang diterapkan
5. Latih komitmen secara verbal bahwa tindakan yang dipilih adalah untuk mencapai tujuan yang lebih berharga

B. Setting

Ibu duduk di ruangan dengan terapis dalam suasana yang tenang dan nyaman

C. Alat

Alat tulis, modul, buku kerja ibu, dan buku evaluasi ibu.

D. Metode

Diskusi, curah pendapat dan tanya jawab

E. Langkah-langkah

1. Persiapan

- a. Mengingatkan ibu minimal 1 hari sebelumnya
- b. Mempersiapkan diri, tempat dan waktu

2. Tahap Orientasi

- a. Salam terapeutik :
Salam dari terapis kepada ibu.
- b. Evaluasi/ Validasi :
 - 1) Menanyakan perasaan ibu hari ini
 - 2) Menanyakan kemampuan ibu untuk berlatih cara menerima kejadian sesuai nilai yang dipilih
 - 3) Memberikan reinforcement positif atas kemampuan ibu
- c. Kontrak :
 - 1) Menyepakati topik pertemuan pada sesi 4 yaitu menentukan komitmen dan mempertahankan kemampuan yang telah dikuasai.
 - 2) Lama waktu pertemuan 20 menit di ruangan yang dirasa nyaman oleh ibu dan terapis.
 - 3) Mengingatkan kembali peraturan terapi yaitu ibu diharapkan berpartisipasi dalam diskusi dan mengikuti sesi dari awal sampai akhir.

3. Tahap Kerja

- a. Terapis menanyakan kepada ibu tentang komitmen yang dimiliki ibu yaitu apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi
- b. Terapis menganjurkan ibu untuk mendiskusikan tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi
- c. Terapis kemudian meminta ibu untuk menuliskannya kedalam buku kerja pada kolom ke 2
- d. Terapis menanyakan apa yang akan dilakukan ibu untuk mempertahankan perilaku yang baik
- e. Terapis kemudian meminta ibu untuk menuliskannya kedalam buku

kerja pada kolom ke 3

- f. Terapis menanyakan apa yang akan dilakukan oleh ibu untuk meningkatkan kemampuan berperilaku baik
- g. Terapis kemudian meminta ibu untuk menuliskannya kedalam buku kerja pada kolom ke 4
- h. Menyebutkan keuntungan perilaku yang diterapkan
- i. Latih komitmen secara verbal bahwa tindakan yang dipilih adalah untuk mencapai tujuan yang lebih berharga

4. Tahap Terminasi

- a. Evaluasi
 - 1) Menanyakan perasaan ibu setelah sesi IV selesai
 - 2) Mengevaluasi kemampuan ibu untuk berkomitmen untuk menghindari terulangnya kejadian atau peristiwa tersebut.
 - 3) Mengevaluasi perilaku baru sesuai dengan nilai yang dianut ibu
 - 4) Memberikan reinforcement positif atas kerjasama ibu yang baik dan kemampuan ibu.
- b. Tindak lanjut :
 - 1) Menganjurkan ibu untuk mempertahankan komitmen menjalani kegiatan sesuai nilai yang sudah dipilih oleh ibu
 - 2) Menuliskan setiap pikiran, perasaan atau kejadian dan upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi hal tersebut.
- c. Kontrak :
 - 1) Mengakhiri pertemuan untuk ACT dan menyepakati bila ibu memerlukan pertemuan tambahan.

F. Evaluasi dan Dokumentasi

Evaluasi ketepatan waktu pelaksanaan terapi khususnya tahap kerja, keaktifan ibu, keterlibatan ibu dan proses pelaksanaan secara keseluruhan.

Format Evaluasi Sesi IV : Komitmen dan Mencegah kekambuhan

Ibu :

Tanggal :

No	Kegiatan	IBU	
		Ya	Tidak
1	Menyepakati kontrak kegiatan		
2	Mampu menyebutkan apa yang akan dilakukan ibu untuk menghindari berulangnya perilaku buruk		
3	Mampu menyebutkan rencana yang akan dilakukan untuk mempertahankan perilaku yang baik		
4	Mampu menyebutkan cara untuk meningkatkan kemampuan berperilaku baik		
5	Menyebutkan keuntungan perilaku yang diterapkan		
6	Latih komitmen secara verbal bahwa tindakan yang dipilih adalah untuk mencapai tujuan yang lebih berharga		

Dokumentasikan kemampuan yang dimiliki ibu saat ACT pada catatan proses keperawatan. Jika ibu dianggap mampu, maka catatan keperawatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 4, ibu mampu melakukan komitmen melakukan perilaku sesuai dengan nilai yang dipilih terhadap kegiatan atau peristiwa didalam kehidupan, ibu mampu mengungkapkan rencana yang akan dilakukannya untuk menghindari terulangnya kejadian atau peristiwa tersebut, mampu mengungkapkan manfaat terapi modalitas ACT, ibu dapat menyelesaikan tuntas ACT. Jika ibu dianggap belum mampu, maka catatan keperawatan adalah ibu mengikuti ACT sesi 4, ibu belum mampu melakukan komitmen.

Ketidak mampuan ibu dalam menyesuaikan diri akan menimbulkan dampak gangguan – gangguan psikologis, seperti munculnya gangguan emosi, intelektual dan tingkah laku pada seorang wanita. Gejala *Post Partum Blues* diantaranya adalah cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, tidak percaya diri, tidak sabar, mudah tersinggung, khawatir mengenai sang bayi, merasa kesepian, dan juga perubahan perasaan. Gambaran gejala tersebut menjelaskan adanya kesulitan emosional dan perilaku yang dialami seseorang ibu dalam berespon terhadap proses kelahiran. Kesulitan dan perilaku yang dialami seseorang disebabkan oleh cara mereka menginterpretasikan dan memahami berbagai peristiwa yang dialami

ACT merupakan salah satu terapi yang dapat meningkatkan aspek psikologi ibu dengan menekankan konsep penerimaan, kesadaran dan penggunaan nilai pribadi ibu terhadap stressor yang dialaminya. ACT sangat efektif dalam menciptakan penerimaan, perhatian dan lebih terbuka dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki pada ibu yang depresi, cemas, penyalahgunaan narkoba, nyeri kronik, tidak mau makan dan sangat efektif sebagai model pelatihan diri. Pemberaian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) diharapkan ibu berpikir positif terhadap dirinya sendiri.

- Fontaine, et all (2009).mental Health Nursing Sixth edition,New Jersey:person Education.Inc.
- Hayes, Stosahl, et all (2002). Acceptance Comitmen Therapy and experiental approach to behavioure change. Journal Of behaviour. New York : GuilFord
- Hayes, et all (2006). ACT Model, Proseses and outcome. Journal Of behaviour Reseaech and therapy, 44,1-25
- Hayes, et all (2008). Evaluation of mediatore of changes in the treadman of epilepsy whit acceptance and Comitmen Therapy New York : GuilFord urnal Of behaviour Reseaech and therapy, 44,1-25
- Hayes, et all (2010). Acceptance Comitmen Therapy in Cognitif behaviour terapi in clinical practice. New York : GuilFord
- Hayes, (2013). Acceptance And Comitmen Therapy: Cognitif Defusion. Psikoterapy.net. Mill Valley
- Semiun, Y.(2006). Kesehatan Mental 2. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Stuard, G.W (2009). Principle and practice of psyciatric Nursing Missouri: Mosby,Inc
- Varcarolis,EM (2006) Fondation of Psiciatry Mental healtNursing A Clinical Approach Missouri: Sounder elsevier.
- Vivian. (2011). *Asuhan kehamilan untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba medika
- Widuri, (2012). *Pengaruh ACT Terhadap respon Ketidak berdayaan Ibu GGK Di RSUP Fatmawati*. Universitas Indonesia. Jakarta



Pemberian Psikoterapi untuk ibu Post Partum Blues *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*

Setiap proses tahap tumbuh kembang manusia akan mempengaruhi kehidupan seseorang. Proses melahirkan merupakan salah satu bagian proses tumbuh kembang bagi seorang wanita, istri dan seorang ibu. Proses melahirkan, dan tanggung jawab baru merawat anak menjadi beban tersendiri bagi beberapa ibu post partum sebagai sebuah bentuk respon dari ketidaksiapan dan kurangnya proses penerimaan terhadap perubahan yang ada. Ketidak mampuan ibu dalam menyesuaikan diri akan menimbulkan dampak gangguan – gangguan psikologis, seperti munculnya gangguan emosi, intelektual dan tingkah laku.

Post partum blues merupakan gangguan psikologis yang sering dihadapi ibu pasca melahirkan, beberapa ibu dengan kondisi tersebut akan menunjukkan gejala seperti perubahan mood, gangguan pola tidur dan makan, perubahan libido dan mental, muncul fobia ketakutan, bahkan sampai menyakiti dirinya sendiri dan bayinya. Berdasar hal tersebut perlu suatu upaya untuk meningkatkan kesiapan dan kemampuan penerimaan ibu terhadap perubahan yang terjadi. Bimbingan tersebut diberikan tindakan psikoterapi berupa: Acceptance And Commitment Therapy (ACT). Buku 1 ini menjelaskan tentang penerapan psikoterapi Acceptance And Commitment Therapy (ACT) pada ibu *Post partum blues*. Buku ini secara rinci memuat tahapan proses tindakan psikoterapi ACT pada ibu dengan *Post partum blues* sehingga memudahkan pembaca dalam pelaksanaan terapi tersebut.