

Cahaya, Wella Ayu. (154115004). Studi Kasus: Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap *Self-Compassion* Individu dengan Orangtua Bercerai. Tesis. Sarjana Strata 2. Surabaya: Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2018).

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* terhadap *self-compassion* individu dengan orangtua bercerai. *Self-compassion* pada penelitian ini merupakan belas kasih terhadap diri ketika menghadapi masalah atau penderitaan yang digambarkan pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Desain penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan jenis *concurrent triangulation* strategi. Penelitian kuantitatif menggunakan metode *single case experimental* yang melibatkan subjek tunggal dengan karakteristik perempuan pada tahapan usia *emerging adulthood*, memiliki orangtua yang bercerai saat subjek remaja, dan memiliki *self-compassion* yang rendah. Skor *self-compassion scale (SCS)* dibandingkan sebelum, setelah, dan 2 minggu setelah intervensi. Penelitian kualitatif dilakukan dengan pendekatan studi kasus melalui observasi, wawancara, dan analisis *self-record*. Intervensi ACT diberikan sebanyak 6 sesi selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT meningkatkan *self-compassion* subjek. Aspek *common humanity* dan *mindfulness* meningkat setelah intervensi, sedangkan aspek *self-kindness* meningkat setelah 2 minggu dari pemberian intervensi. Selain itu, terjadi penurunan pada seluruh aspek negatif *self-compassion*. Hasil kuantitatif ini sejalan dengan hasil kualitatifnya. ACT meningkatkan kesadaran subjek untuk melakukan *self-compassion* dan kemampuan subjek mengatasi pikiran dan emosi negatif melalui teknik yang diajarkan. Peningkatan yang menonjol pada aspek *mindfulness* memengaruhi peningkatan pada aspek-aspek lainnya. Secara kualitatif ACT belum dapat menghilangkan pikiran dan emosi negatif sepenuhnya. Faktor yang memengaruhinya adalah sifat intervensi ACT yang tidak bertujuan menghilangkan pikiran dan emosi negatif melainkan melatih kemampuan untuk mengatasinya. Dukungan keluarga dan kepribadian subjek juga memengaruhi proses terapi dan hasil intervensi.

Kata kunci: *self-compassion*, *acceptance and commitment therapy*, perceraian orangtua