

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PEREMPUAN PASCA PERCERAIAN AKIBAT PERSELINGKUHAN

I Gusti Ayu Maya Vratasti (154118503)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

ABSTRAK

Perceraian merupakan peristiwa yang penuh dengan tekanan bagi individu yang mengalaminya. Salah satu faktor yang paling sering menyebabkan terjadinya perceraian yaitu perselingkuhan. Perceraian yang disebabkan karena perselingkuhan dapat memunculkan dampak negatif pada kondisi emosional individu salah satunya adalah meningkatnya intensitas kecemasan yang dirasakan oleh individu. Kondisi tersebut dapat terjadi karena rendahnya *self-compassion* di dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *acceptance and commitment therapy* untuk meningkatkan *self-compassion* sehingga membantu menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh perempuan yang bercerai akibat perselingkuhan pasangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu *single case experiment design*. Intervensi *acceptance and commitment therapy* diberikan pada partisipan sebanyak 6 sesi selama kurang lebih 3 minggu. Pengukuran dilakukan menggunakan *self-compassion scale* (SCS) dan *beck anxiety inventory* (BAI) pada saat tahap assement (*baseline*), setelah selesai keseluruhan sesi intervensi (*post-test*) dan 2 minggu setelah intervensi dihentikan (*follow-up*). Data kualitatif dikumpulkan menggunakan metode wawancara untuk mendapat gambaran lebih mendalam terkait dengan *self-compassion* dan kecemasan yang dirasakan oleh partisipan penelitian, wawancara dilakukan sebelum (tahap *assessment/baseline*), setelah proses intervensi diberikan (*post-test*) dan 2 minggu setelah intervensi dihentikan (*follow-up*). Data kuantitatif dianalisa menggunakan *trend analysis* dan untuk data kualitatif dijabarkan dalam bentuk deskriptif untuk mendukung hasil kuantitatif yang diperoleh. Analisis dalam penelitian ini mengacu pada teori *self-compassion* (Neff) dan *acceptance and commitment therapy* (Hayes). Hasil penelitian menemukan bahwa terjadi peningkatan *self-compassion* dan penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh kedua partisipan. Menurut kedua partisipan sesi *cognitive defusion*, *acceptance* dan *being present* merupakan bagian sesi yang paling bermanfaat dan membantu kondisi partisipan. *Acceptance and commitment therapy* membantu meningkatkan kesadaran partisipan untuk berisikap welas asih pada diri sendiri dengan memampukan partisipan untuk dapat mengatasi pikiran dan emosi negatif yang dirasakan, sehingga kondisi ini membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan individu.

Kata Kunci: *self-compassion*, *acceptance and commitment therapy*, kecemasan, perempuan bercerai, perselingkuhan.

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) TO REDUCE ANXIETY IN POST DIVORCE WOMEN DUE TO INFIDELITY

I Gusti Ayu Maya Vratasti (154118503)

Department of Master Psychology Profession, Faculty of Psychology
Surabaya University

Divorce is stressful life event for individuals who experience it. One of the most common factor that lead to divorce is infidelity. Divorce due to infidelity can give negative impact for individual emotional condition such as increased level of anxiety. This condition can occur because of individual have low self-compassion. This study aim to determine the effect of acceptance and commitment therapy to increase self-compassion so that can reduce the level of anxiety in divorce women due spouse infidelity. This study uses and experimental method, single case experimental design. The acceptance and commitment therapy intervention deliver to participants in 6 session for approximately 3 weeks. Measurement conduct using the self-compassion scale (SCS) and beck anxiety inventory (BAI) during the assessment stage (baseline), after completing the entire intervention (post-test) and 2 weeks after the intervention terminated (follow-up). Qualitative data were collected using interview method to get more in-depth picture related to self-compassion and anxiety level of participants. Interview were conducted before (assessment/baseline), after the intervention finish (post-test) and 2 weeks after the intervention terminated (follow-up). Quantitative data was analyzed using trend analysis and qualitative data was described in descriptive form to support the quantitative results. The analysis in this study refers to the theory of self-compassion (Neff) and acceptance and commitment therapy (Hayes). The result of the study found that there was an increase in self-compassion and decrease level of anxiety in participants. According to the two participants, the cognitive defusion, acceptance and being present session were the most useful and helpful for the participants. Acceptance and commitment therapy helped increase participant awareness to be compassionate toward themselves by enabling participant to be able to overcome negative thoughts and emotion that they felt, so that helped to reduce the level of their anxiety.

Keyword: *self-compassion, acceptance and commitment therapy, anxiety, divorce women, infidelity.*