

PENGARUH ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY TERHADAP STRES ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK CEREBRAL PALSY USIA REMAJA DAN DEWASA

A.A. Ayu Wulan Dwi Anggaswari (154118515)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi

Universitas Surabaya

ABSTRAK

Memiliki anak *Cerebral Palsy* (CP) merupakan pengalaman yang tidak terduga bagi orangtua. CP merupakan penyebab kecacatan yang paling umum terjadi pada anak karena adanya cedera pada otak yang menimbulkan kelumpuhan permanen. Kondisi CP dapat membuat penderitanya mengalami berbagai masalah baik masalah kesehatan maupun psikologis, sehingga penanganan dan perawatan yang dibutuhkan cenderung bervariasi. Orang tua diharapkan mampu menyeimbangkan perawatan dan kebutuhan anak CP dengan tuntutan kehidupan keluarga, pekerjaan, diri sendiri, dan bermasyarakat. Namun, meningkatnya beban pengasuhan, kesehatan yang menurun, hubungan orangtua dan anak, pasangan yang tidak dekat, perbedaan nilai pengasuhan, serta berkurangnya kebebasan yang dimiliki menyebabkan orang tua rentan mengalami stres pengasuhan. Orang tua yang mengalami stres pengasuhan cenderung memandang kemampuan diri dan anak secara negatif, emosi yang tidak stabil, tidak fokus saat beraktivitas, dan khawatir akan masa depan. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada pengasuhan orang tua. Oleh karena itu dibutuhkan usaha untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami orang tua dengan anak CP, yaitu *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Pada penelitian ini, peneliti memilih orang tua dengan usia 55 hingga 60 tahun yang memiliki dua anak CP dengan usia 12 hingga 30 tahun. Peneliti menggunakan ACT untuk menurunkan stres pengasuhan yang dialami orang tua karena ACT dapat membantu orang tua untuk bersikap lebih terbuka terhadap pikiran, emosi, dan impuls negatif yang muncul akibat mengalami stres pengasuhan. Hasil dari penelitian ini, ACT berhasil menurunkan stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua yang memiliki dua anak dengan CP usia remaja dan dewasa.

Kata kunci: Orang tua dengan anak *cerebral palsy*, *acceptance and commitment therapy*, stres pengasuhan

THE EFFECT OF ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY ON THE STRESS OF PARENTS WHO HAVE ADOLESCENT AND ADULT CEREBRAL PALSY CHILDREN

A.A. Ayu Wulan Dwi Anggaswari (154118515)

Master of Professional Psychology Study Program, Faculty of Psychology

Surabaya University

ABSTRACT

Having a child with Cerebral Palsy (CP) is an unexpected experience for parents. CP is the most common cause of disability in children due to an injury to the brain that causes permanent paralysis. CP conditions can cause sufferers to experience various problems, both health and psychological problems, so that the treatment and care needed tends to vary. Parents are expected to be able to balance the care and needs of children with CP with the demands of family life, work, self and society. However, the increased burden of parenting, declining health, parent and child relationships, partners who are not close, differences in parenting values, and reduced parental freedom make parents vulnerable to parenting stress. Parents who experience parenting stress tend to view themselves and their children's abilities negatively, are emotionally unstable, are not focused on activities, and worry about the future. This can have a negative impact on the parenting. Therefore, efforts are needed to reduce parenting stress experienced by parents with children with CP, namely Acceptance Commitment Therapy (ACT). In this study, researchers chose parents aged 55 to 60 who had two children with CP aged 12 to 30 years. Researchers use ACT to reduce parenting stress experienced by parents because ACT can help parents to be more open to negative thoughts, emotions, and impulses that arise as a result of experiencing parenting stress. The results of this study, ACT succeeded in reducing parenting stress experienced by parents who have two children with CP who are adolescent and adults.

Keywords: *Parents with cerebral palsy children, acceptance and commitment therapy, parenting stress.*