

**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PEREMPUAN KEHILANGAN IBU
AKIBAT COVID-19**

Eldiana Putri Auliya'

ABSTRACT

The loss of a mother due to COVID-19 is a stressful event for individuals who experience it. This incident gave rise to negative impacts such as difficulties in controlling emotions and thoughts and blaming God for Mother's death. This condition can occur due to low resilience within the individual. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a therapy that increases resilience through psychological flexibility. Therefore, this research wants to know the effect of ACT on increasing resilience. Resilience will be measured through CD-RISC with a total of 10 items and self-reports. Meanwhile, psychological flexibility will be measured through the Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy (COMPACT). The research method uses a single case experiment design (A-B-A), involving two early adult female subjects aged 18-25 years who experience low resilience. The two participants will take part in 7 ACT sessions with a duration of 60 minutes per session. The data obtained will be analyzed quantitatively with trend analysis and qualitatively through observation and interviews. As a result, ACT has an effect on increasing resilience which can be seen from the changes in the scores obtained.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy, Resilience, Early adult women*

ABSTRAK

Kehilangan Ibu akibat covid-19 merupakan peristiwa yang penuh dengan tekanan bagi individu yang mengalaminya. Peristiwa tersebut memunculkan dampak negatif seperti kesulitan dalam mengontrol emosi dan pikiran serta menyalahkan Tuhan atas kematian Ibu. Kondisi ini dapat terjadi karena rendahnya resiliensi di dalam diri individu. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah salah satu terapi yang meningkatkan resiliensi melalui fleksibilitas psikologis. Maka dari itu, penelitian ini ingin mengetahui pengaruh ACT dalam meningkatkan resiliensi. Resiliensi akan diukur melalui CD-RISC dengan jumlah aitem 10 dan *self report*. Sedangkan fleksibilitas psikologis akan diukur melalui *Comprehensive Assesment of Acceptance and Commitment Therapy* (COMPACT). Metode penelitian menggunakan *single case experiment design* (A-B-A), dengan melibatkan dua subjek perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun yang mengalami resiliensi rendah. Kedua partisipan mengikuti 7 sesi ACT dengan durasi 60 menit setiap sesi. Data yang diperoleh akan dianalisa secara kuantitatif dengan *trend analysis* dan kualitatif melalui observasi dan wawancara. Hasilnya, ACT memiliki pengaruh pada peningkatan resiliensi yang terlihat dari perubahan skor yang diperoleh.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy, Resiliensi, Perempuan dewasa awal*

