

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meminimalisir dampak Trauma Psikologis pada Remaja *Broken Home* di SMAN 2 Purwakarta” ini ditulis oleh Julia Ayu Nur Khovivah (12306193032)

Kata kunci : Trauma psikologis, *broken home*, *Acceptance and Commitment Therapy*

Pengalaman yang terjadi dalam kehidupan remaja dan keluarga tidak semua merupakan pengalaman yang menyenangkan. Mengalami trauma psikologis bagi remaja merupakan pengalaman yang dapat mengganggu jalannya kehidupan masa remaja. Trauma psikologis merupakan dampak yang muncul dari akibat keluarga *broken home* yang dialami oleh remaja yang menyangkut aspek psikologis dan aspek sosial. Gejala trauma psikologis yang dialami seperti kesulitan tidur, gangguan kecemasan, dan rasa tidak percaya diri. Penanganan dan penyembuhan kecemasan yang menjadi tanda terjadinya trauma psikis akibat trauma psikologis haruslah mendapat perhatian agar dampak trauma akibat *broken home* tidak merusak kualitas hidup korban. ACT membantu untuk tetap bisa merasakan kebahagiaan walaupun mengalami situasi yang tidak menyenangkan karena pengalaman negatif yang dialami dengan cara menerimanya. *Acceptance and Commitment Therapy* dilaksanakan dalam 4 sesi dengan mengutamakan aspek penerimaan, pemilihan arah, dan komitmen. Berdasarkan hal tersebut, penelitian bertujuan untuk meminimalisir dampak trauma psikologis pada remaja korban *broken home* dengan menggunakan metode ACT. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang remaja yang memiliki trauma psikologis dengan latar belakang keluarga *broken home*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan memberikan memberikan ACT pada remaja korban *broken home* kemudian melihat penurunan kecemasan yang ditimbulkannya. ACT terbukti mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis dan meningkatkan penerimaan. Pada kuisioner PCL-C dari hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 6,778$ setelah dibandingkan dengan t_{tabel} pada $dk = n - 1 = 2 - 1 = 1$ taraf nyata = 0,05 dalam *confidence level* = 95 %, diperoleh $t_{tabel} = 6,314$ dan $t_{hitung} > t_{tabel} = (6,778 > 6,314)$. Dan pada kuisioner AAQ-II dari hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 33,000$ setelah dibandingkan dengan t_{tabel} pada $dk = n - 1 = 2 - 1 = 1$ taraf nyata = 0,01 dalam *confidence level* = 95 %, diperoleh $t_{tabel} = 31,821$ dan $t_{hitung} > t_{tabel} = (33,000 > 31,821)$. Terdapat penurunan trauma psikologis yang merupakan dampak dari pemberian ACT, yang dibuktikan dengan hasil Penelitian ini diharap bisa menjadi kajian yang berguna bagi penanganan kasus serupa.

ABSTRACT

This thesis entitled "The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy to Minimize the Impact of Psychological Trauma on Broken Home Adolescents at SMAN 2 Purwakarta" was written by Julia Ayu Nur Khovivah (12306193032)

Keywords: *Psychological trauma, broken home, Acceptance and Commitment Therapy*

Experiences that occur in the lives of adolescents and families are not all pleasant experiences. Experiencing psychological trauma for adolescents is an experience that can interfere with the course of adolescent life. Psychological trauma is an impact that arises from the consequences of a broken home family experienced by adolescents concerning psychological aspects and social aspects. Symptoms of psychological trauma experienced include difficulty sleeping, anxiety disorders, and lack of self-confidence. Handling and healing anxiety which is a sign of psychological trauma due to psychological trauma must receive attention so that the impact of trauma due to a broken home does not damage the quality of life of the victim. ACT helps to keep feeling happy even when experiencing unpleasant situations because of negative experiences experienced by accepting them. Acceptance and Commitment Therapy is carried out in 4 sessions by prioritizing aspects of acceptance, direction selection, and commitment. Based on this, the research aims to minimize the impact of psychological trauma on adolescent victims of broken homes by using the ACT method. The subjects in this study were two teenagers who had psychological trauma with a broken home family background. The method used in this study was a quasi-experimental by giving ACT to adolescent victims of broken homes and then seeing the decrease in anxiety it caused. ACT is proven to be able to increase psychological flexibility and increase acceptance. In the PCL-C questionnaire, the calculation results obtained $t_{count} = 6.778$ when compared with t_{table} at $dk = n - 1 = 2 - 1 = 1$ level of significance = 0.05 at a confidence level = 95%, obtained $t_{table} = 6.314$ and $t_{count} > t_{table} = (6.778 > 6.314)$. And on the AAQ-II questionnaire, the calculation results obtained $t_{count} = 33,000$ after being compared with t_{table} at $dk = n - 1 = 2 - 1 = 1$ level of significance = 0.01 in confidence level = 95%, obtained $t_{table} = 31,821$ and $t_{count} > t_{table} = (33,000 > 31,821)$. There is a decrease in psychological trauma which is the impact of giving ACT, as evidenced by the results of this study. It is hoped that this can be a useful study for handling similar cases.

ملخص

Skripsi dengan judul “Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meminimalisir dampak Trauma Psikologis pada Remaja *Broken Home* di SMAN 2 Purwakarta” ini ditulis oleh Julia Ayu Nur Khovivah (12306193032)

Kata kunci : Trauma psikologis, *broken home*, *Acceptance and Commitment Therapy*

تجربة الصدمة النفسية للمراهقين هي تجربة يمكن أن تعطل مسار حياة . ليست كل التجارب التي تحدث في حياة المراهقين والعائلات هي تجارب ممتعة تشمل الصدمة النفسية هي التأثير الذي ينشأ من عواقب المنزل المحطم الذي يعاني منه المراهقون والذي ينطوي على جوانب نفسية واجتماعية. المراهقين يجب أن يحظى التعامل مع القلق والشفاء منه، . أعراض الصدمة النفسية التي يعاني منها الشخص صعوبة النوم، واضطرابات القلق، وانعدام الثقة بالنفس وهو علامة على الصدمة النفسية الناجمة عن الصدمة النفسية، بالاهتمام حتى لا يؤدي تأثير الصدمة الناجمة عن المنزل المكسور إلى الإضرار بنوعية حياة على الاستمرار في الشعور بالسعادة على الرغم من أنك تواجه موقفًا غير سار بسبب التجربة السلبية التي مررت بها من ACT يساعدك. الضحية وبناء على ذلك يهدف . جلسات من خلال تحديد أولويات جوانب القبول واختيار الاتجاه والالتزام 4 يتم تنفيذ علاج القبول والالتزام في . خلال قبولها المواضيع في هذا البحث كانت عبارة . ACT البحث إلى التقليل من تأثير الصدمات النفسية على الشباب ضحايا الأسر المحطمة باستخدام أسلوب ACT كانت الطريقة المستخدمة في هذا البحث شبه تجريبية من خلال إعطاء ال . عن مراهقين تعرضوا لصدمة نفسية من خلفيات عائلية منزلية محطمة في . يزيد من المرونة النفسية ويزيد من القبول ACT لقد ثبت أن . للضحايا الشباب من المنازل المحطمة ومن ثم ملاحظة انخفاض القلق الناتج عن ذلك المستوى $dk = n - 1 = 2 - 1 = 1$ عند t_{table} بعد مقارنتها مع $t_{count} = 6.778$ ، تم الحصول على نتائج الحساب PCL-C استبيان وفي . $t_{count} > t_{table} = (6.778 > 6.314)$ ، تم الحصول على 95% = في مستوى الثقة = 0.05 الحقيقيي $dk = n - 1 = 2 - 1 = 1$ عند t_{table} بعد مقارنتها مع 33,000 =، كانت نتائج الحسابات التي تم الحصول عليها AAQ-II استبيان . $(33000 > 31821)$ = تتايل > وتكون $t_{table} = 31,821$ ، تم الحصول على 95% = في مستوى الثقة = 0.01 = المستوى الحقيقيي ، وهو ما أثبتته نتائج هذا البحث ومن المأمول أن تكون دراسة مفيدة للتعامل مع حالات ACT هناك انخفاض في الصدمات النفسية وهو تأثير إعطاء مماثلة