

**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY DALAM
MENURUNKAN EXPERIENTIAL AVOIDANCE PADA
DEWASA MUDA DENGAN PENGALAMAN
NEGATIF TERHADAP FIGUR AYAH**

*Nuram Mubina

Ina Saraswati, Adhityawarman Menaldi

Email: nurommubina@yahoo.com

Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Abstract. This study is aim to evaluate the effectivity of Acceptance Commitment Therapy (ACT) that is Acceptance, Cognitive Defusion, Mindfulness, Observing Self, Values, and Commitment in reducing experiential avoidance in young adulthood's with negative event of father. Researcer used The Acceptance And Action Questionaire (AAQ-2R), White Bear Suppression Inventory (WBSI), and observation and brief interview in screening process. Through sreening process, researcher got three participants (1 man and 2 women) who was willing to attend five sessions of ACT. Researcher used before-after study design to find out if Acceptance Commitment Therapy could reduce experiential avoidance. Result suggest that ACT reduced experiential avoidance and thought suppression of young adulthood's with negative event of father.

Keywords: Acceptance Commitment Therapy (ACT), Experience Avoidance.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana pemberian teknik *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) yaitu *Acceptance, Cognitive Defusion, Mindfulness, Observing Self, Values,* dan *Commitment* dalam menurunkan *experiential avoidance* pada dewasa muda. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengikuti lima kali sesi ACT yaitu dua orang perempuan dan satu orang laki- laki. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest*, dimana peneliti akan melihat perubahan melalui hasil wawancara dan observasi serta skor partisipan saat *pretest* dan *posttest* menggunakan *The Acceptance And Action Questionaire* (AAQ-2R) dan *White Bear Suppression Inventory* (WBSI). Hasil kuantitatif dan kualitatif dari penelitian ini menunjukkan bahwa ACT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *experiential avoidance* dan *thought suppression* pada dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah.

Kata Kunci: Terapi Penerimaan Diri (ACT), Experience Avoidance.

Pengantar

Figur ayah dalam keluarga terkadang tidak berfungsi secara optimal sehingga interaksi antara ayah dan anak tidak terbangun dengan baik (Elia, 2000). Blankenhorn (Olson, Defrain, Skogrand, 2011) menemukan bahwa 40% anak tidak tinggal bersama ayah yang hadir secara utuh dalam pengasuhan. Horn (Olson, Defrain, Skogrand, 2011) juga memperkirakan ada 6 dari 10 anak yang lahir pada tahun 1990-an mengalami “*fatherless*” sebelum mencapai masa dewasa. Lebih lanjut, penelitian nasional di Amerika memperlihatkan bahwa dua pertiga dari anak-anak yang berasal dari keluarga yang bercerai memiliki relasi yang buruk dengan ayah mereka dan kurang dari sepertiga (29%) dari anak-anak yang berasal dari keluarga utuh memiliki hubungan buruk dengan ayah mereka (Nord dan Zill dalam Olson, Defrain, Skogrand, 2011).

Banyak hal yang menyebabkan seorang ayah tidak berfungsi secara baik dan optimal dalam keluarga seperti kondisi sosial, budaya, atau bahkan faktor karakteristik personal laki-laki itu sendiri (Silverstein dalam Olson, Defrain, Skogrand, 2011). Salah satu faktor personal adalah

perbedaan yang cukup jelas antara laki-laki dan perempuan dalam proses penerimaan seorang anak dalam kehidupan mereka (Davidson, 2010). Laki-laki tidak melalui proses kehamilan, melahirkan, dan menyusui di mana mereka sebenarnya dapat belajar membangun kelekatan emosional dengan anaknya. Kondisi tersebut dapat menghadirkan kecemasan tersendiri dalam diri laki-laki. Selain itu, terdapat pula faktor personal lain seperti keengganan individu laki-laki untuk belajar menjadi seorang ayah yang memberikan pengasuhan optimal terhadap anak-anak mereka dan ketiadaan pemberian dukungan kepada ibu dari anak-anaknya dalam melakukan pengasuhan (Florell dan Wilson, 2010). Kondisi tersebut kemudian kerap memunculkan perilaku yang tidak tepat saat mereka harus berhadapan dan berinteraksi langsung dengan anak-anaknya.

Sikap dan perilaku tidak tepat yang dimunculkan ayah antara lain ekspresi kemarahan yang tidak terkontrol (Gottman, dkk., 1997), ketidakmampuan membagi perhatian kepada anggota keluarga secara adil pada ayah yang memutuskan untuk berpoligami (Masyhadi, 2006), membangun

komunikasi yang bersifat otoriter (Krisnatuti & Putri, 2012). Bentuk lainnya berupa melakukan penolakan terhadap kehadiran anak yang berpengaruh terhadap munculnya perasaan *insecure*, *helpless*, dan *vulnerable* pada diri anak (Anwar, 2013), dan hal lain yang menimbulkan pengalaman negatif pada diri anak. Anak kemudian akan memiliki kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang baik dengan *peer group*-nya maupun figur otoritas lain karena mereka akan cenderung terlihat sebagai anak dengan *difficult temperamentally* (Gottman, dkk., 1997). Selain itu, pada anak berusia remaja dengan ayah yang berpoligami dan memiliki sikap yang dipersepsi kasar, keras, atau kaku terhadap keluarga memungkinkan timbulnya emosi negatif yang muncul dalam berbagai bentuk seperti kemarahan yang destruktif, kesedihan, perasaan kecewa dan tertekan, atau ketidakterimaan atas sosok ayah dalam keluarga sehingga timbul keinginan untuk selalu menghindar dari ayah (Masyhadi, 2006).

Relasi antara anak dengan orang tua sebagai figur otoritas akan

berpengaruh pada kemampuan anak sebagai individu dalam membangun relasi dengan orang di sekitarnya saat memasuki masa dewasa, terutama masa dewasa muda (Papalia, Old, dan Feldman, 2007). Masa dewasa muda sendiri adalah masa di mana individu dengan rentang usia 20-40 tahun mulai meninggalkan rumah dan orang tua mereka untuk belajar hidup sebagai individu yang lebih mandiri (Santrock, 2002). Oleh karena itu, individu dewasa muda seharusnya berusaha menyelesaikan konflik dengan orang tua mereka secara baik-baik, karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka kemungkinan mereka akan kembali menampilkan konflik tersebut dengan teman, kolega, dan mitra mereka nantinya (Lambeth dan Hallet, 2002 dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2007).

Konflik orang tua dan anak disebabkan oleh adanya relasi yang buruk di antara keduanya (Olson, Defrain, Skogrand, 2011). Kondisi relasi yang buruk antara ayah dan anak dapat menimbulkan distres kronis bagi individu, di mana individu yang mengalami situasi tersebut cenderung merasa tidak mampu berupaya menyelesaikan

masalahnya karena terkait hubungan dalam keluarga dan tuntutan kepada seorang anak untuk memiliki rasa hormat terhadap ayah sebagai figur otoritas. Keadaan tersebut membuat permasalahan tidak dapat terselesaikan dan berpotensi mengganggu keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, individu akan memilih menggunakan *experiential avoidance* sebagai *coping* terhadap permasalahan yang berhubungan dengan kondisi hubungannya dan ayah.

Salah satu terapi yang dipercaya dapat menurunkan *experiential avoidance* pada diri individu adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Hayes dan Smith (2005) mengungkapkan bahwa ACT dapat diterapkan untuk menghadirkan kesediaan (*willingness*) dalam diri individu untuk menerima keadaan dirinya termasuk pengalaman tidak menyenangkan yang dimiliki sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Lebih lanjut, ACT juga dipercaya mampu mengurangi gejala yang timbul dari masalah yang dihadapi oleh individu, meskipun hal tersebut bukanlah fokus kerja utamanya, karena fokus kerja utama ACT sendiri adalah meningkatkan

kemampuan individu yang menjalankan terapi ini serta membuat dan menjaga komitmen individu dalam melakukan perubahan tingkah laku (Kazdin dalam Orsillo & Batten, 2005).

Dengan demikian, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* dalam menurunkan *experiential avoidance* pada individu dewasa muda dalam rentang usia 20-40 tahun yang memiliki pengalaman negatif terhadap figur ayah melalui enam prinsip ACT yaitu *acceptance*, *cognitive defusion*, *mindfulness*, *observing self*, *value*, dan *commitment*. Melalui penelitian ini peneliti berharap dapat membantu individu yang memiliki pengalaman negatif terhadap figur ayah agar dapat memiliki fleksibilitas psikologis dan juga dapat menikmati kehidupan yang lebih bermakna di masa yang akan datang.

Landasan Teori

Relasi orang tua dan anak pada masa dewasa muda dijelaskan melalui *individuation theory* yang mendeskripsikan bahwa individu pada masa ini akan cenderung membangun cara berelasi yang sedikit berbeda dengan relasi yang

dibangunnya pada masa kanak-kanak dengan orang tua mereka. Sepanjang masa remaja hingga masa dewasa awal, individu akan membangun sikap individual terhadap orang tua mereka yaitu berusaha untuk lebih mandiri, mulai mengubah posisi orang tua dari figur otoritas menjadi pihak yang diajak bekerja sama, mulai melepaskan rasa keterikatan dengan orang tua, dan mempersepsi orang tua sebagai teman mereka (Youniss & Smollar dalam Buhl, 2008). Lebih lanjut disebutkan bahwa terdapat perbedaan dalam relasi anak dengan ibu dan relasi anak dengan ayah. Relasi antara anak dengan ibu lebih berhubungan dengan kehangatan dan kedekatan emosional yang akan tetap konstan selama masa perkembangan individu dari masa kanak-kanak hingga masa dewasanya, sedangkan relasi antara ayah dan anak akan berkembang menjadi relasi antar individu yang setara.

Hoffman (Buhl, 2008) menambahkan bahwa individu pada masa dewasa muda sebaiknya telah menyelesaikan “*conflictual independence*” dengan orang tuanya yaitu mereka diharapkan telah terbebas dari *excessive guilt, anxiety,*

dan perasaan marah dalam relasinya dengan orang tua. Namun demikian, kondisi tersebut akan lebih sulit dicapai bila antara anak dan orang tua memiliki relasi yang buruk selama masa perkembangan. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam membentuk relasi yang buruk antara orang tua dan anak adalah kurang optimalnya orang tua dalam memberikan pengasuhan kepada anak-anaknya (Carnes-Holt, 2012). Hughes mengungkapkan bahwa anak-anak yang mendapatkan pengasuhan yang optimal dari orang tua atau pengasuhnya akan berani mengeksplorasi lingkungan karena merasa yakin bahwa pengasuh atau orang tuanya akan menghadirkan perasaan aman bagi dirinya. Sedangkan, pengasuhan yang tidak optimal akan meningkatkan stres dan kecemasan pada diri anak karena anak cenderung akan merasa lingkungan adalah hal yang sangat kacau dan tidak bisa ditebak (Carnes-Holt, 2012).

Selanjutnya, anak-anak juga dapat melihat dan menilai apakah mereka memiliki relasi yang buruk atau tidak dengan orang tuanya (Limke dan Showers, 2010). Anak-anak di masa dewasa muda

akan dapat mempertahankan pandangan positif mengenai orang tuanya apabila orang tua dapat menghadirkan kedekatan dan kehangatan dalam interaksinya dengan anak selama masa perkembangan anak. Lebih lanjut, jika orang tua tidak mampu menghadirkan hal tersebut dan malah memberikan kesan dan pengalaman yang negative terhadap anak-anaknya, maka anak akan cenderung menghindari interaksi dengan orang tuanya.

Pengalaman negatif terhadap figur ayah merupakan pengalaman mengenai peristiwa tidak menyenangkan yang terjadi akibat sikap dan perilaku ayah yang dipersepsi serta dihayati secara mendalam oleh anak sebagai kondisi yang tidak menyenangkan. Lebih lanjut, penghayatan pengalaman negatif yang dilakukan secara mendalam oleh anak dapat mengganggu keberfungsian mereka sehari-hari (Carnes-Holt, 2012). Pengaruh tersebut terlihat pada proses perkembangan anak sehingga anak akan memunculkan tingkah laku seperti *extreme tantrum*, agresifitas, *indiscriminate affection*, dan atau upaya isolasi diri dari orang lain di sekitarnya (Carnes-Holt, 2012).

Experiential Avoidance

Experiential avoidance merupakan kondisi ketika seseorang tidak bersedia melakukan kontak dan berhubungan, atau memilih melarikan diri dari pengalaman-pengalaman pribadi tertentu mencakup pikiran, perasaan, sensasi tubuh, memori, kecenderungan perilaku atau pengalaman internal lainnya yang dirasa tidak nyaman atau menyedihkan dan mengambil langkah untuk mengubah bentuk atau frekuensi kejadian tersebut (Hayes, Strosahl, dan Wilson, 2003).

Experiential avoidance umum digunakan untuk menjelaskan perilaku maladaptif dari individu yang mengalami trauma. Pollusny and Follette (1995) memiliki hipotesis bahwa *experiential avoidance* merupakan inti dari masalah individu yang terkait dengan trauma termasuk pengalaman negatif masa kanak-kanak. Individu yang memiliki pengalaman negatif umumnya menjauhi atau melakukan *suppression* terhadap pemikiran dan perasaan negatif yang muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan (Hayes dan Smith, 2005). Bagi sebagian orang, *experiential avoidance* merupakan

cara yang seringkali dipakai sebagai *coping strategy* untuk mengatasi pengalaman negatif yang dimilikinya (Hayes, Strosahl, dan Wilson, 2003).

Faktor-faktor yang Berpengaruh dalam Penggunaan Experiential Avoidance

Beberapa hal yang seringkali menyebabkan individu melakukan *experiential avoidance* saat mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan antara lain (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996):

1. *Experiential avoidance* seringkali dilakukan secara sadar atau sengaja oleh individu sebagai strategi untuk menghindari dari risiko yang akan dihadapi dalam menjalani kehidupan.
2. *Experiential avoidance* merupakan cara yang cukup mudah dilakukan saat menghadapi lingkungan sosial yang tidak menyenangkan. Selain itu, *experiential avoidance* juga merupakan hasil dari *modeling* yang dilakukan individu terhadap lingkungannya sejak masa kanak-kanak.

3. Alasan yang terkait dengan upaya menghindari seperti ketidaknyamanan perasaan atau pikiran yang tidak menyenangkan merupakan hal yang mudah diterima oleh lingkungan sosial.
4. Konsekuensi jangka pendek dari *experiential avoidance* cukup memberikan pengaruh positif terhadap kondisi emosional individu. Namun, penggunaannya dalam jangka panjang cenderung akan meningkatkan *thought suppression* yang akan mengganggu keberfungsian individu dalam kesehariannya.

Experiential avoidance telah diakui secara implisit maupun eksplisit sebagai inti dari permasalahan psikologis individu, di mana individu berusaha untuk menjauh atau melarikan diri dari pengalaman tidak menyenangkan yang dialami baik secara emosi, pikiran, sensasi tubuh, atau pun kecenderungan perilaku (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl,

1996). Peristiwa tidak menyenangkan terlebih bila telah dihayati secara mendalam akan berkontribusi pada meningkatnya *experiential avoidance* yang juga disertai dengan tingginya *thought suppression* pada individu.

Relasi yang buruk antara ayah dan anak, akibat sikap dan perilaku ayah yang menghadirkan pengalaman tidak menyenangkan sangat mungkin mengganggu keberfungsian hidup bagi anak-anaknya di masa dewasa. Pengalaman negatif yang terjadi pada masa kanak-kanak cenderung akan membuat individu memunculkan *experiential avoidance* (Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Strosahl, 1996). Penggunaan *experiential avoidance* dalam jangka waktu yang pendek akan memberikan efek positif bagi individu, tetapi bila dilakukan secara terus menerus akan berdampak pada munculnya *thought suppression* yang akan mengganggu individu dalam keberfungsian sehari-hari (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996).

Teknik dan latihan dalam ACT dianggap mampu untuk menurunkan derajat *experiential avoidance* dalam diri individu yaitu dengan membantu individu untuk

menerima pengalaman yang terjadi dalam hidupnya dan menciptakan kehidupan bermakna yang dipandu *value* hidupnya serta berkomitmen dalam tindakan efektif untuk menerima pengalaman di masa lalunya meskipun hal tersebut tidak menyenangkan (Hayes & Smith, 2006). Enam prinsip ACT yaitu *Acceptance*, *Cognitive Defusion*, *Mindfulness*, *Observing Self*, *Values*, dan *Commitment* diharapkan mampu menurunkan *experiential avoidance* yang dimiliki individu dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah.

Namun demikian, karena keterbatasan waktu dan tenaga serta karakteristik partisipan penelitian yang tidak memiliki gangguan dalam penyesuaian diri di lingkungan sosial, maka peneliti melakukan modifikasi dalam pemberian ACT kepada partisipan penelitian. Modifikasi yang dilakukan adalah peneliti melakukan enam prinsip ACT dalam lima kali sesi pemberian terapi. Sesi pertama peneliti akan memberikan metafora Jeep Kuning dan latihan teknik *Acceptance* dengan *Breath*, *Observe*, dan *Allow*, sesi kedua adalah pemberian metafora *Passenger On The Bus* dan latihan teknik *Cognitive Defusion*

dengan *Floating Leaves On A Moving Stream*, sesi ketiga peneliti menggabungkan latihan teknik *Mindfulness* dan latihan *Observing Self* dalam satu sesi, sesi keempat adalah pemberian metafora *What Do You Want To Your Life Stand For?* Beserta diskusi mengenai *value* milik partisipan, dan sesi terakhir adalah pengambilan *Commitment* partisipan dengan mengajaknya untuk membuat tujuan dalam hidupnya (*goal setting*) dan diskusi mengenai *willingnes* sebagai bentuk *coping* yang bisadigunakan.

Metode Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari tiga individu dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah dan memiliki derajat *experiential avoidance* dan *thought suppression* yang tinggi. Dua orang subjek berjenis kelamin perempuan dan satu orang laki-laki. Selanjutnya ketiga subjek menyatakan bersedia mengikuti program intervensi selama 5 sesi dan mengisi *informed consent*. Penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan 2 alat ukur psikologis, yaitu *The Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ-2R) dan *White*

Bear Suppression Inventory (WBSI). Alat ukur psikologis digunakan juga untuk melakukan *screening* dan melihat perubahan skor *experiential avoidance* dan *thought suppression* pada diri subjek sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

The Acceptance and Action Questionnaire.

The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-2R) yang mampu menilai derajat *experiential avoidance* seseorang. Alat ukur ini dikembangkan oleh Frank Bond dalam komunitas *Acceptance Commitment Therapy*. Alat ukur ini terdiri dari 49 item pertanyaan yang mewakili kondisi *experiential avoidance* seseorang dengan menggunakan 7 point skala Likert (mulai dari tidak pernah benar hingga selalu benar). Total skor untuk skala ini diperoleh dengan menjumlahkan skor pada tiap item. Skor yang besar dari AAQ-2R memperlihatkan perilaku *avoidance* dan *immobility* yang tinggi, begitu juga sebaliknya skor yang kecil dari AAQ-2R memperlihatkan perilaku *avoidance* dan *immobility* yang rendah.

Hasil Penelitian

Berikut merupakan hasil intervensi secara kuantitatif dari ketiga subjek:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Kuantitatif AAQ-2R dan WBSI

Partisipan Penelitian	Skor AAQ-2R		Skor WBSI	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Subjek 1	196	194	62	47
Subjek 2	262	235	65	56
Subjek 3	244	221	68	62

Dari paparan di atas dapat dilihat bahwa subjek 1 mengalami penurunan *experiential avoidance* yang dapat dilihat dari perubahan skor AAQ-2R dari 196 menjadi 194 dan penurunan *thought suppression* yang dapat dilihat dari perubahan skor WBSI dari 62 menjadi 47. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi ACT efektif untuk menurunkan *experiential avoidance* dan *thought suppression* pada subjek 1. Subjek 2 mengalami penurunan *experiential avoidance* yang dapat dilihat dari perubahan skor AAQ-2R dari 262 menjadi 235 dan penurunan *thought suppression* yang dapat dilihat dari perubahan skor WBSI dari 65 menjadi 56. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi ACT efektif untuk menurunkan *experiential avoidance* dan *thought*

suppression pada subjek 2. Begitu juga yang terjadi pada subjek 3, penurunan *experiential avoidance* yang dapat dilihat dari perubahan skor AAQ-2R dari 244 menjadi 221 dan penurunan *thought suppression* yang dapat dilihat dari perubahan skor WBSI dari 68 menjadi 62. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi ACT efektif untuk menurunkan *experiential avoidance* dan *thought suppression* pada subjek 3. Dari keseluruhan subjek menunjukkan hasil bahwa ACT efektif untuk menurunkan *experiential avoidance* yang juga mencakup *thought suppression* pada dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah.

Selanjutnya adalah hasil intervensi secara kualitatif dari ketiga subjek, yaitu:

Tabel 2. Perubahan Subjek Secara Kualitatif

Subjek 1	
Sebelum Intervensi	Selama Proses Intervensi

Afek Positif	Subjek 1 menangis ketika peneliti mencoba untuk memanggil ingatannya atas sikap dan perilaku kasar ayahnya selama ini. Ia merasa tidak terima atas perilaku ayah kepada dirinya yang masih kecil.	Subjek 1 merasa lebih tenang dan berani untuk menjalani kehidupannya. Ia merasa dirinya perlu belajar untuk membuka toleransi lebih besar untuk segala hal yang mungkin terjadi dalam kehidupannya
<i>Experiential Avoidance</i>	Subjek 1 selalu merasa ketakutan apabila harus berinteraksi dengan ayahnya. Kondisi tersebut terkait dengan ingatan tentang masa lalunya mengenai sikap ayah yang kasar kepadanya. Dengan demikian, Subjek 1 selalu berusaha untuk menghindari dari berinteraksi dengan ayahnya dan berusaha sangat keras untuk mempersiapkan diri ketika akan berbicara dengan ayahnya tersebut.	Subjek 1 merasa lebih berani untuk berbicara dengan ayahnya seperti saat menelepon ibu dan yang menerima telepon adalah ayahnya, maka Subjek 1 merasa lebih berani untuk menanyakan kabar ayahnya tersebut. Walaupun demikian, ia merasa belum siap benar ketika harus berbicara berdua saja dengan ayahnya tersebut. Selain itu, Subjek 1 juga mendapatkan insight bahwa ayahnya tidak sejahat apa yang ia pikirkan selama ini. Lebih lanjut Subjek 1 mengatakan bahwa dirinya tidak lagi takut untuk bertemu dengan baru dan bayangan mengenai perilaku kasar ayah terhadap dirinya juga semakin berkurang.
<i>Thought Suppression</i>	Subjek 1 selalu berusaha menjauh dari ayah, karena setiap kali berdekatan dengan ayahnya kerap muncul bayangan atau pikiran mengenai apakah ayah akan menyakitinya lagi seperti saat ia kecil.	Subjek 1 tidak lagi berusaha keras melupakan sikap dan perilaku ayah yang mendidiknya dengan keras melalui pukulan dan hukuman. Selain itu, Subjek 1 juga mulai mengakui kebutuhan dirinya terkait pasangan hidup yang selama ini ia abaikan karena kekhawatirannya terkait sikap dan perialu pasangannya nanti, apakah akan sama dengan sikap dan perialu ayah terhadap dirinya.
Subjek 2		
Afek Positif	Subjek 2 memiliki kecemasan yang tinggi dan terlihat depresif saat menceritakan masalah-masalah yang dia miliki. Subjek 2 juga banyak menyalahkan ayahnya atas pengalaman tidak menyenangkan yang dimilikinya selama ini. Selain itu, Subjek 2 juga menangis saat peneliti mencoba membantu Subjek 2 untuk mengingat pengalamannya saat kecil yang berhubungan dengan kekecewaannya terhadap sikap ayah terhadap dirinya.	Subjek 2 merasa dirinya lebih memiliki emosi yang stabil dan juga merasa lebih tenang dari sebelumnya. Selain itu, Subjek 2 juga mulai terlihat ceria dan mengetahui apa yang menjadi prioritas dalam hidupnya saat ini.
<i>Experiential Avoidance</i>	Subjek 2 merasa tidak terima dengan apa yang telah ayahnya lakukan terhadapnya sehingga ia sering berusaha menjauh dari ayahnya dengan bersikap tidak peduli	Di sesi terakhir Subjek 2 menyampaikan bahwa ia merasa memiliki keadaan yang lebih baik dari seelumnya. Ia juga mulai merasa iba dengan kondisi ayahnya yang sedang terlibat
	dengan kalimat-kalimat yang disampaikan ayah kepadanya.	konflik dengan ibu tirinya dan keadaan lain seperti semakin dekatnya masa pensiun atau sikap kakak laki-lakinya yang kurang menyenangkan.
<i>Thought Suppression</i>	Subjek 2 sangat menginginkan ayahnya untuk meminta maaf kepadanya. Lebih lanjut ia mengungkapkan bahwa ia sering berusaha untuk menghilangkan keinginannya untuk membentak ayahnya. Selain itu, Subjek 2 mengaku bahwa ia juga kerap menunjukkan sikap tidak peduli terhadap ayahnya, meskipun ia menyadari bahwa dirinya tidak benar-benar dapat tidak peduli terhadap ayahnya tersebut.	Subjek 2 perlahan menyadari bahwa baginya meskipun ayahnya adalah orang yang sering menghadirkan pengalaman tidak menyenangkan kepada dirinya, tetapi di sisi lain ayah adalah figur yang ia sayangi dan ia butuhkan kehadirannya sebagai pelindung dirinya.
Subjek 3		

Afek Positif	Subjek 3 menangis saat peneliti membantunya mengingat kembali pengalaman negatif yang memiliki akibat perilaku ayahnya yang beberapa kali menikah kembali dengan wanita lain. Subjek 3 juga tampak lemas ketika bercerita mengenai pengalaman-pengalaman masa kecilnya yang tidak menyenangkan.	Subjek 3 tampak lebih ceria untuk menjalani kehidupannya. Meskipun sesekali ia menampilkan perubahan ekspresi saat peneliti menyinggung rencananya terhadap ayahnya, tetapi secara umum ia tampak bersemangat menjalani hari-harinya. Selain itu, merasa lebih tenang dan sangat terbantu dengan teknik <i>cognitive defusion</i> yang diajarkan oleh peneliti.
<i>Experiential Avoidance</i>	Pada awal sesi Subjek 3 mengungkapkan bahwa dirinya sering terbayang ingatan-ingatan masa lalu yang membuatnya merasa sangat terganggu sehingga sering memilih untuk tidak berbicara dengan ayahnya. Kondisi tersebut sangat menggangu karena di saat yang sama ayahnya terkena <i>stroke</i> dan membutuhkan bantuan dari dirinya.	Subjek 3 mengungkapkan bahwa saat ini ia merasa lebih dapat berdamai dengan masa lalunya yang tidak menyenangkan dan merasa optimis untuk menjalankan hari-harinya ke depan dengan keluarga barunya.
<i>Thought Suppression</i>	Ia juga memiliki keinginan untuk menyakiti ayahnya untuk memberikan pelajaran kepada ayahnya tersebut. Ia mengatakan selalu ingin bisa melupakan ingatan masa lalunya, tetapi ingatan-ingatan tersebut tidak bisa hilang dari pikirannya.	Subjek 3 tidak pernah lagi mengungkapkan bahwa ia ingin menyakiti ayahnya. Selain itu, ia tidak lagi berusaha keras untuk melupakan ingatan masa lalunya dengan ayah dan mengungkapkan bahwa dirinya berusaha ikhlas dengan hal tersebut.

Diskusi

Efektivitas Intervensi

Setelah mendapatkan intervensi *Acceptance Commitment Therapy (ACT)*, ketiga partisipan menunjukkan perubahan pada *experiential avoidance* dan *thought suppression* yang dimiliki baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Selain itu, ketiga partisipan juga mengakui bahwa dirinya memiliki perasaan yang lebih tenang dan dapat berdamai dengan masa lalu yang tidak menyenangkan. Selama melakukan penelitian, peneliti mampu menjalankan intervensi sesuai dengan rancangan sesi yang telah dibuat sebelumnya tanpa mengalami hambatan yang signifikan. Lebih lanjut, partisipan penelitian juga mampu mengikuti

latihan dan memahami makna teknik-teknik ACT yang diberikan dengan cukup baik.

Pada sesi pertama yang berisi prinsip *acceptance*, ketiga partisipan diharapkan dapat melatih dirinya untuk dapat menerima pengalaman negatif yang mereka alami akibat relasi yang buruk dengan ayah mereka sehingga dapat melanjutkan hidup yang lebih bermakna. Pada sesi pertama ini, ketiga partisipan masih menampilkan upaya *experiential avoidance* dan *thought suppression* yang sangat tinggi. Partisipan memunculkan usaha untuk mengubah kondisi psikologisnya atau menjauh dari ingatan, pikiran, dan perasaan mengenai pengalaman negatif yang dimiliki terkait ayah. Salah

satu partisipan sempat menolak untuk melakukan latihan *observe*, *breath*, dan *allow* dan partisipan lainnya juga sempat menghindar dari peneliti untuk melanjutkan sesi terapi setelah menjalani sesi pertama. Keadaan demikian sangat mungkin terjadi karena latihan pada sesi pertama terkait dengan upaya memanggil kembali ingatan masa lalu yang umumnya tidak diinginkan oleh partisipan.

Kondisi tersebut umum terjadi pada sesi pertama pertemuan dengan partisipan. Hayes, Strosahl, dan Wilson (2003) menyatakan bahwa pada sesi pertama, peneliti memerlukan *effort* yang lebih untuk membantu partisipan menerima pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Hal tersebut disebabkan oleh tingginya *experiential avoidance* yang digunakan oleh partisipan sebagai cara menghadapi ketidaknyamanan yang dimilikinya. Selain itu, lamanya *experiential avoidance* yang digunakan juga telah membuat partisipan memiliki *thought suppression* yang tinggi sehingga mereka akan cenderung merasa kesulitan untuk membuka diri dan

memiliki *willingness* terhadap perasaan tidak nyaman yang harus dirasakannya. Lebih lanjut, individu dengan *experiential avoidance* yang tinggi juga akan menghayati setiap pengalaman baik positif maupun negatif dalam hidupnya secara mendalam (Sloan dalam Hayes dan Smith, 2005).

Sebelum mendapatkan intervensi dari peneliti terlihat bahwa ketiga partisipan memiliki penghayatan yang mendalam terhadap pengalaman negatif yang dimilikinya. Penghayatan yang mendalam terhadap pengalaman tidak menyenangkan bersama orang tua dapat membuat individu merasakan perasaan *insecure*, *helpless*, dan *vulnerable* (Anwar, 2013). Lebih lanjut, kondisi tersebut juga dapat mengganggu keberfungsian mereka sehari-hari (Carnes-Holt, 2012) terutama dalam berinteraksi dan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain di sekitarnya (Santrock, 2002) termasuk peneliti sehingga kondisi ini tampak cukup berpengaruh pada jalannya sesi pertama sehingga peneliti harus mampu membangun *rapport* yang baik dengan partisipan agar tidak muncul

kondisi yang akan menghambat jalannya intervensi.

Pada prinsip *cognitive defusion* yang dilakukan pada sesi kedua intervensi, terlihat bahwa ketiga partisipan mulai lebih dapat menikmati latihan yang diberikan dan menyatakan bahwa latihan tersebut memberikan ketenangan serta perasaan damai dalam dirinya. Namun demikian, salah satu partisipan memahami latihan *floating leaves on a moving stream* sebagai upaya yang cukup lembut untuk menjauhkan dirinya dari pikiran dan ingatan tidak menyenangkan yang dimilikinya selama ini. Padahal, teknik *cognitive defusion* memiliki makna dan tujuan agar partisipan tidak memberikan banyak fokus perhatian pada pikiran, ingatan, atau emosi yang dimiliki sehingga tidak mengganggu keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dua partisipan lainnya memaknai latihan ini sebagai upaya untuk mendapatkan kebebasan dalam kesendirian dan juga ketenangan. Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan Hughes mengenai pengaruh tidak optimalnya pengasuhan orang tua terhadap anak yang akan memunculkan upaya anak sebagai individu untuk mengisolasi dirinya dari orang lain disekitarnya (Carnes-

Holt, 2012). Kondisi tersebut juga menampakkan bahwa pada sesi kedua ini upaya ketiga partisipan untuk menggunakan *experiential avoidance* terhadap ingatan pengalaman negatif yang dimilikinya masih cukup tinggi dilakukan. Selain karena tingginya *experiential avoidance* yang dimiliki partisipan, tampaknya hal ini juga terjadi karena peneliti tidak langsung memberikan makna atas teknik *cognitive defusion* yang akan dilakukan oleh partisipan sehingga ketiga partisipan mengalami kesulitan untuk mengaitkan latihan tersebut dengan kondisi dirinya dan masalah yang ia hadapi.

Pada prinsip *mindfulness* yang dilakukan di sesi ketiga intervensi, ketiga partisipan terlihat dapat melakukan teknik yang diberikan peneliti dengan baik dan merasakan ketenangan dalam dirinya karena dapat merasakan momen *sini-kini* yang seringkali mereka lewatkan. Mereka mengungkapkan bahwa dirinya dapat menikmati nafas dan makanan yang diberikan peneliti, bahkan salah satu partisipan menyatakan bahwa teknik *mindfulness* dapat membantu mereka untuk lebih bersyukur atas makanan yang ia makan dan membantunya mengontrol banyaknya makanan yang dikonsumsi. Namun, kembali

tampak bahwa ketiga partisipan tidak langsung memahami kaitan makna dan fungsi latihan tersebut dengan kondisi dirinya. Menurut Hayes dan Smith (2005) teknik *mindfulness* cukup mudah dilakukan oleh tiap individu, tetapi perlu diakui bahwa pemaknaannya cukup sulit dilakukan karena proses memahami dan mengaitkannya dengan kondisi atau masalah individu tidak mudah dilakukan. Kondisi ini kemudian tampaknya juga berpengaruh pada keengganan partisipan untuk melakukan tugas rumah yang diberikan peneliti yaitu melakukan latihan *mindfulness* sebanyak dua kali dalam satu pekan. Partisipan yang tidak melakukan tugas rumah latihan *mindfulness* kemungkinan juga disebabkan oleh tingginya *thought suppression* yang dimiliki. *Thought suppression* adalah upaya individu untuk mengontrol pikiran dengan kuat (Purdon, Roemer, Borkovec, dan Wegner dalam Orsillo dan Batten, 2005), sedangkan teknik *mindfulness* sendiri meminta partisipan untuk mampu membawa perhatiannya pada satu momen dalam hidupnya tanpa melakukan *defense*, *nonjudgementally*, *defused*, dan

accepting terhadap apa yang sedang dilakukannya (Hayes dan Smith, 2005).

Selanjutnya pada sesi ketiga peneliti juga memberikan latihan teknik *observing self*, di mana partisipan diminta untuk menjadi diri pengamat bagi tiap aspek dalam hidupnya. Teknik ini tampaknya merupakan teknik yang paling sulit dilakukan oleh ketiga partisipan. Katiganya mengaku kesulitan untuk memberikan fokus pada instruksi yang diberikan oleh peneliti karena waktu latihan yang lebih lama dari latihan-latihan sebelumnya.

Observing self merupakan inti dari proses ACT yang berhubungan dengan sisi spiritual individu dan latihan-latihan yang dilakukan sebelumnya (*acceptance*, *cognitive defusion*, dan *mindfulness*) adalah latihan yang bertujuan mempersiapkan individu untuk dapat optimal melakukan *observing self* pada aspek-aspek dirinya (Hayes, Strosahl, dan Wilson, 2003). Oleh karena itu, kegagalan yang terjadi pada latihan teknik *observing self* sangat dipengaruhi oleh ketidaksiapan partisipan atau minimnya waktu latihan yang dilakukan oleh

partisipan pada teknik-teknik sebelumnya. Lebih lanjut, Hayes dan Smith (2005) menyatakan bahwa ketidakefektifan latihan dalam teknik ACT yang diberikan sangat mungkin dipengaruhi oleh *experiential avoidance* dalam diri individu yang telah bersifat kronis.

Prinsip *value* yang dilakukan pada sesi keempat membantu partisipan kembali mengenai dirinya dan potensi yang dimilikinya. Lebih lanjut, *value* yang dimiliki partisipan diharapkan dapat memotivasi diri partisipan, meskipun ia harus berhadapan dengan peristiwa tidak menyenangkan sehingga tidak berkuat dengan keterpurukan atau mengalami kecemasan luar biasa akibat peristiwa tersebut. Potensi dalam diri individu sendiri kerap tertutupi oleh masalah yang dihadapinya selama ini. Hayes, Strosahl, dan Wilson (2003) menyatakan bahwa pikiran mengenai peristiwa di masa lalu, emosi, ingatan, sensasi tubuh seringkali menuntun individu untuk melakukan sesuatu yang seringkali menjadikan individu tidak dapat menikmati kehidupannya. Kondisi ini tampak pada dua partisipan perempuan dalam penelitian ini. Kedua partisipan perempuan sempat menyatakan bahwa dirinya merasa

tidak yakin untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis karena cenderung memiliki kecemasan bahwa pasangannya nanti akan berlaku seperti ayahnya karena peran ayah bagi anak perempuan secara khusus adalah memberikan gambaran mengenai pasangan hidupnya di masa yang akan datang (Gunarsa, 2004). Setelah melakukan latihan dan mendapatkan ketenangan kedua partisipan menjadi memiliki keyakinan bahwa pasangannya kelak belum tentu akan memperlakukannya seperti ayah.

Selain itu, dalam proses diskusi yang dilakukan peneliti dengan partisipan terlihat bahwa salah satu partisipan yang telah menikah menunjukkan optimisme yang lebih besar dalam memandang kehidupannya di masa yang akan datang. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh keberadaan pasangan hidup yang mendampinginya saat ini. Lynette-Krech (2008) menjelaskan bahwa individu yang telah menikah lebih akan merasa bahagia dibandingkan dengan mereka yang belum menikah karena keberadaan pasangan membantu seorang individu untuk berbagi mengenai kondisi diri mereka. Dengan demikian, status pernikahan tampaknya cukup memberikan efek

terapeutik yang membantu individu untuk dapat memperbaiki kondisi psikologisnya dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Prinsip terakhir adalah *commitment* yang diletakkan peneliti dalam sesi intervensi kelima. Sesi ini diharapkan membantu partisipan melihat bahwa banyaknya cara yang bisa dilakukan untuk membuat hidup partisipan lebih bermakna. *Commitment* sendiri diharapkan dapat membantu partisipan untuk memahami dan menerima risiko yang sangat mungkin didapatkan setelah memilih *value* dalam hidupnya sehingga bisa melakukan *monitoring* terhadap perkembangan pencapaian tujuan yang diinginkan (Hayes, Strosahl, dan Wilson, 2003). Ketiga partisipan mampu untuk membuat *goal setting* dalam hidupnya dalam jangka pendek hingga jangka panjang. Setelah selesai menyusun *goal setting*, peneliti tidak lupa mengajak partisipan untuk kembali berdiskusi mengenai *willingness* sebagai salah satu *coping* yang dapat dipakai agar tidak banyak memunculkan konflik intrapsikis dalam diri partisipan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keenam

prinsip ACT telah berhasil membantu partisipan memiliki perasaan berdamai dengan pengalaman negatif yang dimilikinya. Mereka kembali memahami kembali hal-hal penting dalam kehidupannya, belajar menerima setiap peristiwa yang menyakitkan, dan berusaha melakukan tindakan yang efektif untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan intervensi yang dilakukan dan diskusi dapat disimpulkan bahwa penerapan ACT efektif dalam menurunkan tingkat *experiential avoidance* pada individu dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah yang mencakup juga penurunan *thought suppression* yang ada dalam diri individu. Selain itu, secara kualitatif terlihat pula bahwa ACT dapat meningkatkan afek positif dan memunculkan perasaan berdamai dengan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan pada individu dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah.

Daftar Referensi

- Anwar, F. (2013). *The Childhood Trauma of Prince Albertas Seen in David Sidler's The King's Speech*. Naskah Skripsi (tidak di terbitkan). English Department Faculty adan and Cultural Science State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Buhl, H, M. (2008). Development of a Model Describing Individuated Adult Child-Parent Relationship. *International Journal of Behavioral Development*. 32(5).381-389.
- Carnes-Holt, K. (2012). Child-Parent Relationship Therapy for Adoptive Family. *The Family Journal: Counseling and Therapyfor Couple and Families*, 20(4) 419-426.
- Elia, H. (2000). Peran Ayah dalam Mendidik Anak. *Veritas Jurnal Teologi dan Pelayanan* 1 (1). 105-113.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., Hooven, C. (1997). *Metaemotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D. (2004). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 4.
- Hayes, S. C., Smith, S. (2005). *Get Out Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Hayes, W., Gifford, F. & Stroschl. (1996). Experiential Avoidance and Behavior Disorder: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Jornal of Consulting and Clinical Psychology*. 63(6), 1152-1168.
- Masyhadi, A. K. (2006). *Gambaran Konflik Antara Ayah dan Anak dalam Keluarga Poligini*. Skripsi. (Tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Krisnatuti, D., Putri, H. A. (2012). Gaya pengasuhan Orang Tua, Interaksi, serta Kelekatan Ayah-Remana, dan Kepuasan Ayah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. P: 101-109 ISSN: 1907-6037.
- Limke, A., Showers, C. J. (2010). Organization of Parent Knowledge: Compartmentalization and Integration in Adult Child-Parent Relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(9), 1225-1240.
- Olso, D. H., Defrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriage and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths 7th Ed*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and Commitment in The Treatmentof Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior Modifivation*. 29(1), pg9-129.
- Papalia, D. E. Olds, S.W, & Fieldman, R. D. (2007). *Human Development (10th Ed)*. Boston: Mc. Graw-Hill.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (8th Ed)*. New Tork: McGraw-Hill.

Scharf, M., & Mayseless, O.
(2008). Late Adolescents
Girl's Relationship
withParents and Romantic
Partner: The Distinct Role

of Mother and Father.
Journal of Adolescence,
31, 837-855. DOI:
10.1016/j.adolescence.200
8.06.D12.

