

# Acceptance and commitment therapy (ACT) untuk meningkatkan self-compassion pada perempuan pasien teknologi reproduksi berbantu (TRB) yang mengalami distress psikologis = Acceptance and commitment therapy (ACT) for enhancing self compassion among women taking assisted reproductive technology (ART) with psychological distress

Arina Megumi Budiani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20446007&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Perempuan infertil yang sudah pernah gagal program Teknologi Reproduksi Berbantu TRB memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri yang besar. Self-compassion menjadi sesuatu yang penting bagi mereka untuk dapat berbelas kasih terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi penderitaan akibat infertilitas. Self-compassion merupakan sikap diri yang positif secara emosional yang dapat melindungi diri akibat penilaian diri yang negatif, isolasi diri, dan ruminasi. Penelitian ini menggunakan Acceptance and Commitment Therapy ACT untuk meningkatkan self-compassion pada perempuan pasien TRB yang mengalami distress psikologis. Penelitian ini merupakan quasi experiment research dengan metode pretest-posttest nonequivalent control group. Terdapat keterbatasan penelitian sehingga hanya ada satu orang dalam kelompok eksperimen dan tiga orang dalam kelompok kontrol yang berpartisipasi. Partisipan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan self-compassion berdasarkan skor pada Self-Compassion Scale SCS dan penurunan distress infertilitas berdasarkan skor pada Fertility Problem Inventory FPI, yang ternyata dialami juga oleh satu dari tiga partisipan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ACT dapat meningkatkan self-compassion perempuan pasien TRB yang mengalami distress psikologis, walaupun terdapat proses lain tanpa bantuan terapi yang dapat membuat mereka memiliki self-compassion lebih baik. Penjelasan hasil penelitian ini dapat dilihat secara lengkap pada bagian diskusi.

.....Infertile women that failed Assisted Reproductive Technology ART have high negative self judgment. Self compassion is important for them for having compassion to themselves in facing the suffering because of infertility. Self compassion is an emotionally positive self attitude that should protect against the negative consequences of self judgment, isolation, and rumination. This research use Acceptance and Commitment Therapy ACT for enhancing self compassion among women taking ART that have psychological distress. Quasi experiment with pretest posttest nonequivalent control group method is used in this research. Some limitations made the participants only contain by one person in experiment group and three persons in control group. Participant in experiment group showed rise on self compassion seen from Self Compassion Scale SCS with the decline on infertility distress seen from Fertility Problem Inventory FPI . This condition was also found in one of three participants in control group. These results showed that ACT can enhance self compassion among women taking ART with psychological distress, although the enhancement can be happened without therapy. Further explanation about these results can be seen on discussion section.