

# Acceptance and commitment therapy (ACT) untuk menurunkan gejala depresi dan meningkatkan pemaafan pada istri setelah perselingkuhan suami = Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Reduce Depression Symptoms and Enhance Forgiveness among Wives in the Aftermath of Infidelity

Ratih Andrini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20481627&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Perselingkuhan yang dilakukan oleh suami memberikan dampak yang besar pada diri istri. Perselingkuhan berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi mayor. Gejala depresi membuat individu mengalami kesedihan yang mendalam dan/atau ketidakmampuan merasakan kesenangan, serta gejala-gejala fisik seperti kelelahan dan energi yang rendah. Walaupun besarnya dampak negatif dari perselingkuhan suami, cukup banyak istri yang memilih untuk mempertahankan perkawinannya. Salah satu cara untuk memperbaiki hubungan perkawinan adalah dengan memaafkan. Pemaafan merupakan komponen penting dalam menjaga kedekatan di dalam hubungan intim yang sedang menghadapi konflik yang tidak terelakkan. Penelitian ini menggunakan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk menurunkan gejala depresi dan meningkatkan pemaafan pada istri setelah perselingkuhan suami. Penelitian ini merupakan quasi experiment research dengan metode pre-test post-test non-equivalent control group. Terdapat 4 orang partisipan dalam penelitian ini yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian penunjukkan bahwa gejala depresi pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari gejala depresi rendah menjadi gejala depresi ringan-sedang berdasarkan alat ukur Beck Depression Inventory (BDI). Terdapat peningkatan pula pada pemaafan dari rendah menjadi tinggi berdasarkan alat ukur Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). Kelompok kontrol juga mengalami penurunan gejala depresi dan peningkatan pemaafan namun perubahannya tidak sebesar pada kelompok eksperimen.

Infidelity committed by the husband has a great impact on the wife. Infidelity is related to an increased risk of major depression. Depressive symptoms make individuals experience deep sadness and/or inability to feel pleasure, as well as physical symptoms, such as fatigue and low energy. Eventhough the magnitude of the negative impact of the husband's affair is considered enormous, quite a number of wives choose to stay in the marriage. One of the ways to improve marital relationships is to forgive. Forgiveness is an instrumental component in maintaining closeness in intimate relationships that are facing inevitable conflicts. This study use Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depressive symptoms and enhance forgiveness among wives in the aftermath of infidelity. Quasi experiment with pre-test post-test non-equivalent control group method is used in this research. There were 4 participants in this study which were divided into experimental group and the control group. The results showed that depressive symptoms in the experimental group has decreased from severe to mild-moderate based on Beck Depression Inventory (BDI). There was also an increase in forgiveness from low to high based on the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). The control group also experienced a decrease in depressive symptoms and an increase in forgiveness, but the changes were not as large in the experimental group.