

## Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam menurunkan stres minoritas pada homoseksual = Acceptance Commitment Therapy (ACT) in reducing minority stress among homosexuals

Muhammad Syibbli Zulkarnain, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20499703&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Homoseksual merupakan individu yang memiliki ketertarikan seksual dan emosional kepada jenis kelamin yang sama. Di Indonesia, orientasi seksual yang diakui oleh mayoritas masyarakat hanyalah heteroseksual. Homoseksual sebagai minoritas dipandang sebagai sebuah gangguan dan kelainan bahkan dosa. Hal ini menyebabkan individu homoseksual merasakan stigma dari masyarakat sekitar, dan bahkan merekapun memberikan stigma pada diri mereka sendiri. Minority stress atau stres minoritas adalah perasaan tertekan yang dihadapi oleh individu minoritas dari sebuah kelompok karena stigma yang diletakkan pada kelompok tersebut. Stres minoritas dapat mendatangkan berbagai gangguan psikologis mulai dari masalah harga diri yang rendah hingga kecemasan dan depresi. Maka dari itu penelitian kali ini ingin melakukan intervensi untuk membantu menurunkan stres minoritas pada partisipan homoseksual dengan menggunakan acceptance commitment therapy. Acceptance commitment therapy (ACT) dinilai telah membantu banyak permasalahan psikologis terkait sehingga penerapannya dinilai bisa membantu masalah stres minoritas. Metode penelitian yang digunakan adalah within subject pre-posttest design dimana peneliti mengukur skor minority stress scale (MSS) dan depression anxiety stress scale (DASS) sebelum dan sesudah pemberian 5 sesi intervensi secara individual pada dua orang partisipan homoseksual. Hasilnya didapatkan penurunan skor MSS dan DASS pada partisipan.

.....Homosexual describes as a sexual and emotional attraction to the same sex. In Indonesia, heterosexual is the only recognized sexual orientation among the society. Homosexuality as a minority is seen as a disturbance and neglect even sin. This causes homosexuals to feel the stigma of the surrounding community, and even they also give a stigma to themselves. Minority stress is stress experienced by a person from a minority group as a result from certain social stigma associated to the group. It can cause a variety of psychological distress such as problems with self-esteem, anxiety, and depression. Therefore, this study wants to intervene to help reduce minority stress in homosexual participants using acceptance commitment therapy. Acceptance commitment therapy (ACT) is considered to has helped many psychological problems so that its application is considered to be able to help reducing the score of minority stress. The research method used was within subject pre-posttest design in which the researcher measured the scores of the minority stress scale (MSS) and depression anxiety stress scale (DASS) before and after 5 sessions individual intervention among two homosexual participants. The results obtained decreased MSS and DASS scores in participants.