

# Intervensi dengan Pendekatan Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Kemarahan dalam Hubungan Pacaran pada Individu Dewasa Muda = Acceptance and Commitment Therapy Approach to Reduce Anger in Courtship Relationships in Young Adults

Vira Andalusita Mulyaningrum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920531523&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi dengan pendekatan Acceptance and Commitment Therapy yang dikombinasikan dengan komunikasi asertif dan memaafkan untuk menurunkan kemarahan. Partisipan dalam penelitian ini adalah individu dewasa muda yang sedang dalam hubungan berpacaran dan telah berencana untuk menikah. Tingkat kemarahan yang tinggi dapat menimbulkan efek destruktif bagi hubungan pacaran, serta berpotensi menimbulkan permasalahan di kehidupan rumah tangga nantinya. Penelitian ini merupakan kuasi-eksperimental *one group, pre-test/post-test design*. Peneliti memberikan enam sesi intervensi individual secara daring kepada tiga partisipan perempuan dan satu partisipan laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menurunkan intensitas, frekuensi, dan ekspresi kemarahan dalam hubungan pacaran pada individu dewasa muda dalam penelitian ini. Secara kuantitatif, partisipan menunjukkan penurunan skor pada skala *State Anger, Trait Anger,* dan *Anger Expression Index* pada STAXI-2. Secara kualitatif, intervensi ini membantu partisipan untuk merespon emosi dan situasi pemicu marahnya dengan lebih baik.

.....This study was conducted to investigate the effect of an intervention with Acceptance and Commitment Therapy approach combined with assertive communication and forgiveness to reduce anger. Participants in this study were young adults who were in dating relationships and had planned to get married. A high level of anger can be destructive in courtship relationships and can lead to many problems in marriage life later on. This is a one-group, quasi-experimental study with a pre-test/post-test design. Six individual intervention sessions were given online to three female and one male participants. The findings revealed that the application of Acceptance and Commitment Therapy approach could reduce the intensity, frequency, and expression of anger in courtship relationships in young adults in this study. Participants showed a decrease in scores on the State Anger, Trait Anger, and Anger Expression Index scales on the STAXI-2. Qualitatively, this intervention taught participants how to respond more effectively to emotions and anger-provoking situations.