

## ABSTRAK

**Rahayu Oktama Wardani. 2017: Rancangan Intervensi dengan Menggunakan Prinsip-Prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Derajat *Parenting Stress* pada Ibu yang Memiliki Anak *Mild Intellectual Disability* dengan usia 6-12 tahun**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh suatu program intervensi dengan menggunakan prinsip-prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dapat menurunkan derajat *parenting stress* pada ibu yang memiliki anak *mild intellectual disability* berusia 6-12 tahun serta untuk mendapatkan data empirik *parenting stress* Ibu sebelum dan sesudah dikenakan intervensi tersebut.

ACT merupakan intervensi yang dapat meningkatkan *psychological flexibility* yang membantu individu agar memiliki penerimaan psikologis terhadap pengalaman yang menyakitkan dan lebih berani menghadapi pengalamannya tanpa berusaha mengontrol atau menghindari, serta berkomitmen untuk bertindak secara konstruktif pada nilai-nilai dan tujuan hidupnya. Pada penelitian ini, setelah dilakukan perancangan modul intervensi ACT yang divalidasi oleh *expert reviewer*, diperoleh modul yang dipercaya dapat menurunkan *parenting stress* ibu yang memiliki anak *intellectual disability*.

Setelah melakukan perancangan modul, dilakukan uji coba modul dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan *Pretest-Posttest One-Group Design*. Pada penelitian ini dilibatkan dua partisipan yang merupakan ibu dari anak *mild intellectual disability* yang diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan metode wawancara, observasi dan alat ukur berupa kuesioner. Alat ukur yang digunakan yaitu *Parenting Stress Scale* (untuk mengukur derajat *parenting stress*) dan *Acceptance and Action Questionnaire* (untuk mengukur derajat *psychological flexibility*). Kedua alat ukur ini digunakan untuk pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Dari data kuantitatif hasil uji coba modul, terlihat penurunan skor pada pengukuran *parenting stress* dan peningkatan *psychological flexibility* pada kedua partisipan. Dari data kualitatif memperlihatkan bahwa ACT dapat membantu partisipan yang awalnya kurang fleksibel dalam menghadapi *stressor* dengan cara penghindaran, menjadi lebih fleksibel dengan menerima pengalaman yang tidak menyenangkan dan membuat langkah konstruktif sesuai dengan nilai hidupnya. Penerimaan dan komitmen yang dibentuk ini dapat meningkatkan sumber daya partisipan untuk memenuhi tuntutan sebagai ibu dengan anak *mild ID*, sehingga dapat menurunkan derajat *parenting stress*nya.

Kata kunci :

*Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Parenting Stress, Psychological Flexibility, Ibu dengan anak mild intellectual disability,*

## **ABSTRACT**

**Rahayu Oktama Wardani, 2017: *The Intervention Design Using Acceptance and Commitment Therapy Principles to Decrease the Level of Parenting Stress Mother who has a Mild Intellectual Disability Child among 6-12 Years Old.***

*The purpose of this research is to get an intervention program using Acceptance and Commitment Therapy (ACT) principles to decrease the level of parenting stress mother who has a mild intellectual disability child among 6-12 years old and also to get the empiric data of parenting stress before and after using this intervention.*

*ACT is an intervention to increase psychological flexibility that helps the client to get his/her psychological acceptance of unwanted experience without control and avoidance effort, also commit to do the behavior constructively according to their values. In this research, after designing the ACT intervention module that was validated by the expert reviewer, it results a module that can reduced the parenting stress mother who has an intellectual disability child.*

*After designing, the module was tried out by quasi-experimental method with Pretest-Posttest One-Group Design. This research involved two participants who are the mother of a Mild Intellectual Disability child that used a purposive sampling technique. Data was obtained by using the method of interviews, observation and questionnaires as measurement instrument. The measurement instruments are The Parenting Stress Scale (to measure parenting stress) and The Acceptance and Action Questionnaire (to measure psychological flexibility), both of them are for pre test-post test. The quantitative data showed the decreasing score in parenting stress and increasing score in psychological flexibility for both participants. The qualitative data showed that ACT can help participants who were initially less flexible in face of the stressors by avoiding, become more flexible by accepting their undesirable experience, and create the behavior constructively according to their values. These acceptance and commitment can increase the participant' source to fulfill the demands of mother with mild intellectual disability, therefore, it can decrease the level of parenting stress.*

*Keywords:*

*Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Parenting Stress, psychological flexibility, the mother who has a mild intellectual disability child.*