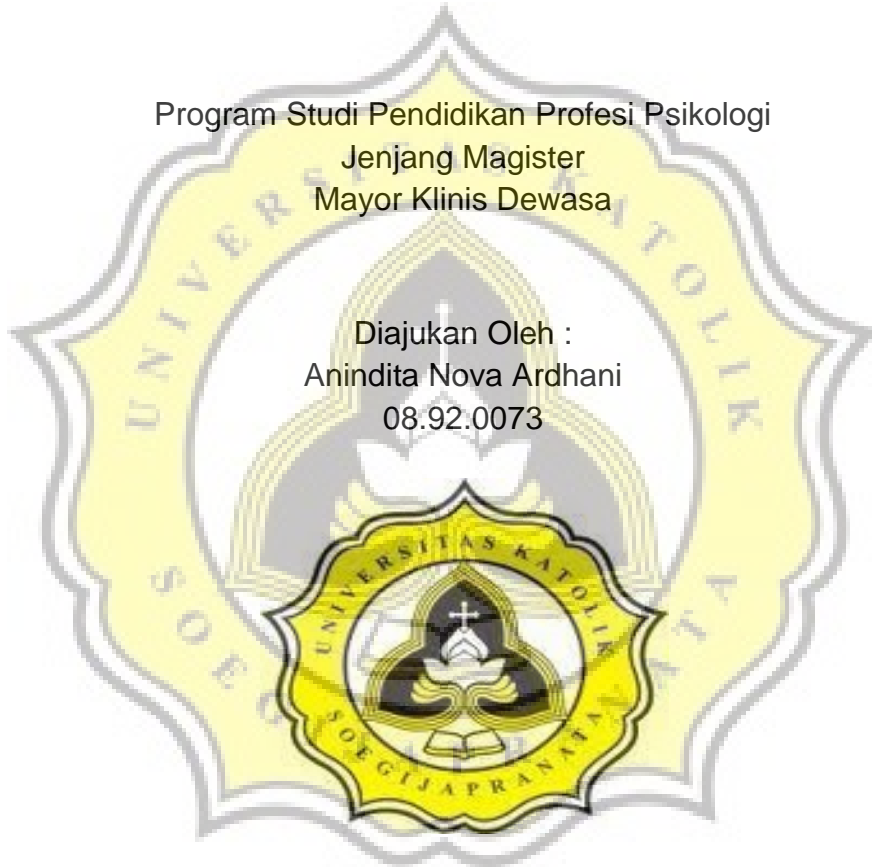


EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
PADA DEWASA AWAL *FATHERLESS*

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai
Derajat Magister Psikologi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Mayor Klinis Dewasa

Diajukan Oleh :
Anindita Nova Ardhani
08.92.0073



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2017

TESIS

EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
PADA DEWASA AWAL FATHERLESS

Anindita Nova Ardhani
08.92.0073

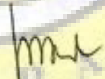
Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi

Pada Tanggal :

7 November 2017

Mengesahkan,

Ketua Program Pascasarjana
Magister Profesi Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata


Dr. Endang Widayanti, M. S., Psikolog

Ketua Program

TESIS

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
PADA DEWASA AWAL *FATHERLESS*

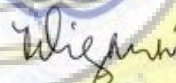
Anindita Nova Ardhani
08.92.0073

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi

Pada Tanggal :

7 November 2017

Mengesahkan,



Dr. M.G. Adiyanti, M. S., Psikolog

Dewan Penguji HIMPSI

TESIS

EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN
PADA DEWASA AWAL FATHERLESS

Anindita Nova Ardhani
08.92.0073


Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi

Pada Tanggal :

7 November 2017

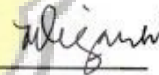

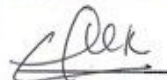
Semarang, 7 November 2017

Ketua Program


Dr. Endang Widyorini, M. S., Psikolog

Dewan Penguji :

1. Dr. M.G. Adiyanti, M.S., Psikolog
2. Dr. Endang Widyorini, M.S., Psikolog
3. Esthi Rahayu, S. Psi., M.Si., Psikolog

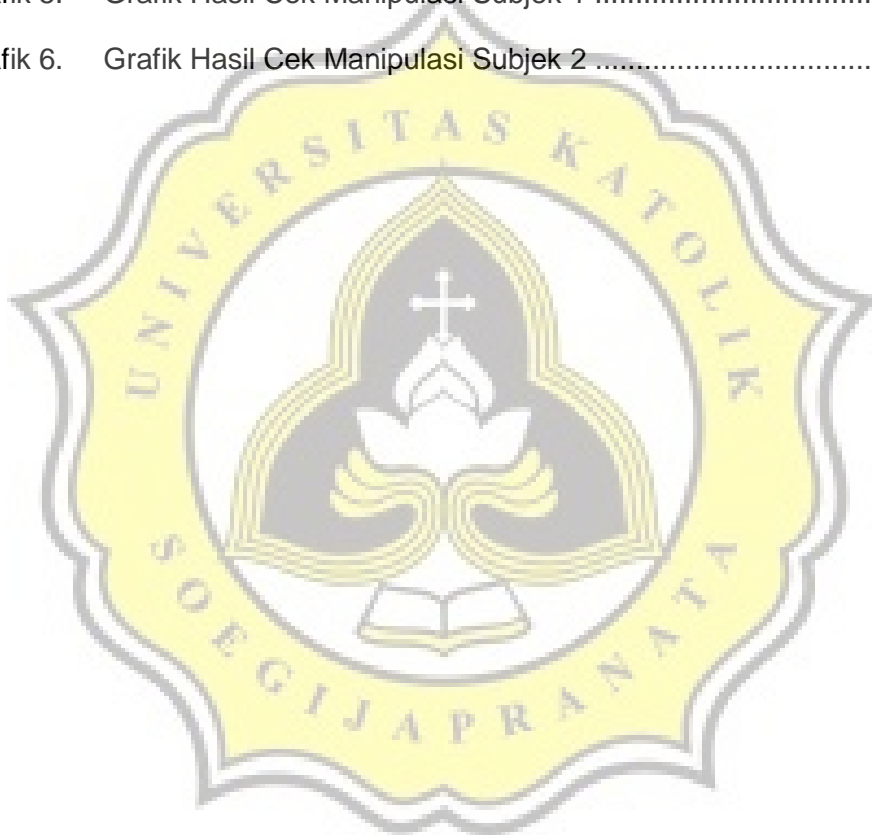
DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Daftar Isi	ii-iii
Daftar Grafik	iv
Daftar Gambar	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Lampiran	vii
Intisari	viii
Abstract	ix
Bab I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1-14
B. Tujuan Penelitian	14
C. Manfaat Penelitian	15
Bab II. TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Kebahagiaan	16
1. Pengertian Kebahagiaan	17
2. Faktor Pembentuk Kebahagiaan	17-20
3. Komponen Kebahagiaan	20-21
B. Dewasa Awal Fatherless	21
1. Pengertian Dewasa Awal Fatherless	21
2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	21
C. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	21
1. Pengertian ACT	21
2. Tujuan ACT	22
3. Prinsip ACT	23
D. Dinamika ACT untuk Meningkatkan Kebahagiaan	26-28

E. Hipotesis	28
Bab III. METODE PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Alat dan Materi	31-32
D. Intervensi	32
E. Metode Pengukuran	32-37
F. Prosedur penelitian	37-38
G. Analisis Data	39
Bab IV. HASIL PENELITIAN	40
A. Subjek	41-45
B. Pelaksanaan Terapi	45
C. Hasil Analisis	46
1. Subjek 1	46
Analisis Kuantitatif	46
Analisis Kualitatif	48
2. Subjek 2	55
Analisis Kuantitatif	57
Analisis Kualitatif	60
3. Cek Manipulasi	60
D. Pembahasan	64
Bab V. KESIMPULAN dan SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
Daftar Pustaka	70
Lampiran	70

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.	Grafik Hasil OHQ Subjek 1	47
Grafik 2.	Grafik Hasil OHQ Subjek 2	54
Grafik 3.	Grafik Hasil AAQ II Subjek 1.....	60
Grafik 4.	Grafik Hasil AAQ II Subjek 2	61
Grafik 5.	Grafik Hasil Cek Manipulasi Subjek 1	63
Grafik 6.	Grafik Hasil Cek Manipulasi Subjek 2	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses Acceptance and Commitment Therapy	23
Gambar 2. Skema Acceptance and Commitment Therapy dalam Meningkatkan Kebahagiaan	29



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rancangan ACT	32
Tabel 2.	Rancangan Prosedur Penelitian	38
Tabel 3.	Pelaksanaan Terapi	45



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A. Skala Penelitian
- Lampiran B. Informed Consent
- Lampiran C. Modul ACT



Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan
Kebahagiaan Pada Dewasa Awal *Fatherless*

Anindita Nova Ardhani
08.92.0073

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Universitas Katolik Soegijapranata

ABSTRAKSI

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) untuk meningkatkan kebahagiaan pada dewasa awal *fatherless*. Hipotesis penelitian ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy* berpengaruh dalam meningkatkan kebahagiaan pada *fatherless*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuasi eksperimen dengan kasus tunggal, atau *Quasi Experiment* dengan *Single-Case Design*. Model rancangan terapi dalam penelitian ini menggunakan ABA design untuk melihat perubahan perilaku antara perilaku sebelum diberi terapi dan perilaku setelah diberi terapi. Alat ukur yang digunakan berupa skala pengukuran kebahagiaan dan skala pengukuran penerimaan. Skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan adalah *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*, sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur penerimaan adalah *Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ II)*. Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan analisis kualitatif. Analisis kuantitatif menerangkan grafik hasil skala, sedangkan analisis kualitatif mendeskripsikan hasil observasi dan wawancara selama penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan adanya dampak positif terapi yakni semakin tingginya tingkat kebahagiaan pada *fatherless*.

Kata kunci : kebahagiaan, ACT, *fatherless*

The Effectivity of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Increase
Happiness in Fatherless Early Adulthood

Anindita Nova Ardhani
08.92.0073

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi
Jenjang Magister
Universitas Katolik Soegijapranata



ABSTRACT

The aim of this research was to determine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for increase happiness to fatherless early adulthood. The hypothesis of this research is Acceptance and Commitment Therapy influential improving happiness in fatherless. The method used in this research is quasi experimental method with single case, or quasi experiment with single-case design. The design model of therapy in this study used ABA design to see behavioral changes between behavior before therapy and behavior after therapy. Measuring tool used in this research are measurement scale of happiness and measurement scale of acceptance. The scale used to measure happiness is Oxford Happiness Questionnaire (OHQ), while the scale used to measure acceptance is Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ II). Data analysis used is quantitative analysis and qualitative analysis. Quantitative analysis describes the scale of results, while the qualitative analysis describes the results of observations and interviews during the study. The results of this study indicate that the hypothesis is accepted, with the positive impact of therapy that the higher level of happiness in the fatherless.

Keywords: happiness, ACT, early adulthood fatherless