

Program REACT Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Individu Dewasa Awal dengan *Adverse Childhood Experiences*

Yulinda Puji Lestari, Sutarimah Ampuni

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstrak. Resiliensi merupakan faktor penting bagi individu dewasa untuk beradaptasi dengan stres psikologis. Faktor yang berkontribusi dalam pembentukan resiliensi salah satunya yaitu pengalaman hidup masa kanak. *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* dikaitkan dengan tingkat resiliensi yang rendah pada individu dewasa. Individu dewasa awal dengan *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* yang memiliki resiliensi rendah dapat diintervensi melalui berbagai terapi salah satunya *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Penelitian ini dilakukan dengan memodifikasi Modul Pasien Pandai yang disesuaikan dengan konteks individu dewasa awal dengan ACEs. Hasil modifikasi disebut sebagai Program REACT yang dilaksanakan secara berkelompok dengan tujuan meningkatkan resiliensi pada individu dewasa awal dengan ACEs. Penelitian ini dilakukan melalui metode *randomized control trial* dengan pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan *Resilience Evaluation Scale (RES)*. Sebanyak 17 partisipan mengikuti penelitian ini yang dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil analisis menggunakan *mixed design anova* menunjukkan ($F= 17,09, p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan Program REACT berbasis *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dapat meningkatkan resiliensi pada individu dewasa awal dengan ACEs. Program REACT dapat diterapkan untuk meningkatkan resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami ACEs secara berkelompok.

Kata kunci: *Acceptance and commitment therapy, adverse childhood experiences, program REACT, resiliensi*

Abstract. Resilience is a significant factor to help adults adjust to psychological stress. One of the contributing factors in forming resilience is childhood life experiences. Adverse Childhood Experiences (ACEs) are associated with low levels of resilience in adults. Adults who experienced ACEs with low resilience could be intervened with some psychological therapy such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT). This study was conducted by modifying Modul Pasien Pandai which was adjusted to the context of young adults with ACEs. The result of the modification is called the Program REACT implemented in groups which aims to enhance resilience in young adults with ACEs. This study was conducted using randomized control trial with pretest and posttest measurements using Resilience Evaluation Scale (RES). A total of 17 participants took part in this study, which were divided into a control group and an experimental group. The results of the analysis using mixed design ANOVA showed ($F = 17.09, p < 0.05$), so it can be concluded that the Program REACT based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) can increase resilience in young adults with ACEs. Program REACT can be applied to improve resilience young adults who experience ACEs in group format.

Keywords: *Acceptance and commitment therapy, adverse childhood experiences, program REACT, resilience*