

***Acceptance and Commitment Therapy* Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan  
Pada Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Verbal  
( Pendekatan Studi Kasus )**

Putu Ayu Onik Pratidina<sup>1</sup>, Ni Wayan Yuli Anggreni<sup>2</sup>, Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini<sup>3</sup>,  
Ni Nyoman Diah Adnyani Dewi<sup>4</sup>  
Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Pendidikan Nasional  
Jl. Bedugul No.39, Sidakarya, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali, Indonesia  
Surel : onikpratidina@undiknas.ac.id<sup>1</sup>, wayanyulianggreni@undiknas.ac.id<sup>2</sup>,  
imaspradnyanita@undiknas.ac.id<sup>3</sup>, nindiah888@gmail.com<sup>4</sup>

**Abstract :** This study aimed to examine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing anxiety in an emerging adult woman who experienced verbal abuse since childhood. The research used a case study design with one participant selected through purposive sampling. The subject was a 20-year-old woman categorized as an emerging adult, experiencing high levels of anxiety due to prolonged verbal abuse during childhood. A mixed-methods approach was applied, combining qualitative data from interviews and observations, and quantitative data using the GAD-7 anxiety scale. The ACT intervention used an A-B design, consisting of one baseline phase and one treatment phase, with a total of four treatment sessions. Quantitative analysis compared GAD-7 scores before and after ACT, showing a reduction in anxiety from the severe to the mild category. Qualitative findings further supported this result, revealing behavioral changes in the subject. Initially fearful of new social situations and hesitant to take new opportunities, the subject began to engage more confidently with new people and activities. The subject also showed improvements in classroom participation and online self-expression. These findings indicate that ACT can effectively enhance psychological flexibility and reduce anxiety, especially in early adult women with a history of verbal abuse.

**Keywords:** ACT; Anxiety; Verbal Abuse; Woman; Case Study

**Abstrak :** Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap kecemasan yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan verbal sejak masa kanak-kanak. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan satu orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek yang terpilih dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 20 tahun yang tergolong dalam kategori dewasa awal dengan tingkat kecemasan tinggi akibat pengalaman kekerasan verbal sejak usia anak-anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed-methods* yakni menggunakan data kualitatif berupa wawancara dan observasi, serta data kuantitatif dengan mengukur tingkat kecemasan subjek menggunakan The GAD-7. ACT dalam penelitian ini menggunakan desain A-B sehingga memiliki satu *base line phase* dan satu *treatment phase* dengan empat sesi *treatment*. Analisis data kuantitatif dengan membandingkan hasil pengukuran kecemasan dengan The GAD-7 sebelum dan sesudah subjek menjalani sesi ACT diperoleh hasil penurunan tingkat kecemasan dari kategori *severe anxiety* menjadi *mild anxiety*. Selanjutnya, perbandingan data kualitatif menunjukkan adanya perubahan perilaku pada subjek yang awalnya takut mengambil kesempatan bertemu orang baru dan kegiatan baru menjadi mulai berani mencoba hal baru dan berinteraksi dengan orang baru. Penelitian ini menunjukkan bahwa ACT efektif meningkatkan fleksibilitas psikologis dan mengurangi kecemasan pada individu khususnya perempuan pada usia dewasa awal.

**Kata Kunci:** ACT; Kecemasan; Kekerasan Verbal; Perempuan; Studi Kasus

## 1. PENDAHULUAN

Memasuki masa dewasa awal, individu perlu melakukan adaptasi peralihan masa remaja memasuki masa dewasa. Dalam Santrock, 2019 menjelaskan bahwa perbedaan masa remaja dan masa dewasa awal adalah eksplorasi identitas yang lebih luas terutama dalam hubungan interpersonal dan karier. Hal ini didukung oleh teori perkembangan sosial Erikson (dalam Santrock, 2019) yang menjelaskan bahwa tugas perkembangan utama dalam masa dewasa awal adalah intimasi versus isolasi. Artinya, pada masa ini tugas perkembangan individu akan berfokus pada mencari kedekatan dengan orang lain atau menghadapi keterasingan.

Kondisi inilah yang sedang dihadapi oleh subjek dalam penelitian ini. Subjek adalah seorang perempuan yang baru memasuki usia 20 tahun, yang dalam klasifikasi usia menurut Santrock (2019) adalah usia individu memasuki usia dewasa awal. Dari hasil skrining psikologis, subjek mengalami kecemasan dalam menghadapi masa dewasanya. Kecemasan ini disebabkan oleh beberapa faktor yakni yakni pola asuh dari orangtua, pengalaman, serta lingkungan sosialnya.

Subjek dibesarkan dengan pola asuh yang cenderung otoritarian. Artinya, pola asuh yang membatasi dan menghukum (dalam Santrock, 2019). Hukuman yang biasa diterima subjek semasa kecilnya adalah hukuman fisik. Beranjak remaja, hukuman fisik beralih menjadi hukuman verbal berupa kata-kata kasar yang didapatkannya dari ibu. Tidak jarang subjek mendapatkan kata-kata yang merendahkan diri

Subjek baik secara fisik maupun kemampuan dibandingkan dengan menerima pujian. Penolakan tidak hanya didapatkan dari orangtua, tetapi juga dari beberapa teman laki-laki subjek semasa sekolah. Pengalaman perundungan berupa ejekan penampilan fisik yang dialami subjek ketika masa remaja mengakitkannya berpikir bahwa penolakan yang diterimanya saat ini dari pasangan berhubungan dengan penampilan fisiknya.

Peristiwa yang dialami oleh subjek sesuai dengan teori yang dikemukakan Santrock (2019), bahwa di masa dewasa awal fokus perkembangan individu adalah pada menjalin relasi dengan orang lain. Pengalaman penolakan di masa anak-anak hingga remaja mengakibatkan kecemasan yang dirasakan subjek meningkat ketika memasuki masa dewasa awal. Kecemasan adalah keadaan emosional kompleks ketika individu mengantisipasi suatu situasi atau peristiwa di masa depan yang mungkin mengancam, tidak terprediksi dan tidak terkontrol (Clark; & Beck, 2012). Kecemasan sebenarnya gangguan psikologis yang umum terjadi pada individu dewasa awal, terutama pada perempuan mengingat masa dewasa awal merupakan masa peralihan. Hanya saja, faktor penyebab munculnya kecemasan dikhawatirkan akan menimbulkan dampak negatif pada kesehariannya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Teicher & Samson, (2016) yang menemukan bahwa kecemasan yang ditimbulkan dari pengalaman kekerasan baik fisik maupun verbal di masa anak-anak hingga remaja dapat merusak harga diri dan

membentuk pola pikir negatif yang bertahan hingga dewasa.

Salah satu terapi dalam penanganan kecemasan yang sering digunakan adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berfokus pada pengembangan fleksibilitas psikologis individu, yaitu memiliki pilihan untuk berperilaku, yang dapat terjadi ketika individu secara *mindfully* dapat menerima pikiran dan perasaan yang menekan serta dapat berperilaku sesuai dengan nilai yang dimiliki (Spiegler & Guevremont, 2016). Penggunaan ACT dalam menurunkan tingkat kecemasan sudah banyak digunakan sebelumnya, seperti penelitian oleh Petersen & Pimentel (2024). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa ACT dapat meringankan kecemasan dan gejala-gejala lainnya pada remaja (Petersen & Pimentel, 2024).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Halim & Alfian (2024), yang menemukan bahwa ACT berpengaruh secara efektif dalam menurunkan kecemasan terhadap masa depan yang dialami oleh *emerging adult*. Peneliti terdahulu oleh (Nezhad et al., 2016) menemukan hasil bahwa setelah menjalani ACT sebanyak delapan sesi, menurunkan tingkat *self-criticism* dan ketakutan akan intimasi pada wanita pekerja. Banyaknya penelitian yang menunjukkan dampak positif ACT terhadap wanita yang mengalami kecemasan yang muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan dari orang lain. Sesuai kondisi subjek dalam penelitian ini, ACT bertujuan untuk membantu subjek lebih menerima keadaan dirinya, sehingga Ia bisa berhenti menilai negatif dirinya sendiri yang

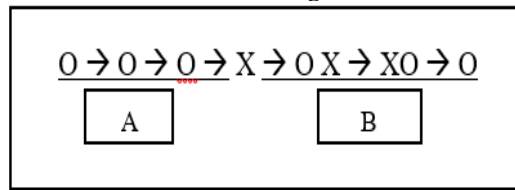
akan berdampak pada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakannya..

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada satu orang subjek perempuan. Subjek berusia 20 tahun atau bisa dikategorikan baru memasuki masa dewasa awal, dengan latar belakang pengalaman kekerasan secara verbal dari masa kanak-kanak hingga remajanya. Pengalaman kekerasan secara verbal ini menyebabkan subjek memunculkan perilaku cemas berlebihan dalam kesehariannya. Perilaku yang dimunculkan adalah selalu berpikir negatif pada diri sendiri, merasa orang lain akan menolaknya, dan takut untuk menampilkan diri pada orang banyak dan baru. Kondisi ini beberapa kali menimbulkan pemikiran bunuh diri pada subjek. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel penelitian dengan peneliti sengaja memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2016).

Intervensi dalam penelitian ini menggunakan desain *single case* yakni penelitian eksperimen yang dilakukan pada sedikit subjek (N = 1-3) dengan analisis individu (Yuwanto, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan satu orang subjek yang memiliki kecemasan akibat pengalaman kekerasan verbal yang dialami. Adapun desain *single case* yang digunakan adalah A – B yang artinya hanya terdapat satu *baseline phase* dan satu *treatment phase* (Yuwanto, 2019). Notasi dari desain *single case* A – B pada penelitian ini adalah sebagai berikut

Gambar 1  
Desain Penelitian *Single case A – B*



Keterangan:

A : *Baseline phase* tingkat kecemasan

B : *Treatment phase* tingkat kecemasan

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam penelitian ini berfokus pada pengembangan fleksibilitas psikologis individu, yaitu memiliki pilihan untuk berperilaku, yang dapat terjadi ketika individu secara *mindfully* dapat menerima pikiran dan perasaan yang menekan serta dapat berperilaku sesuai dengan nilai yang dimiliki (Spiegler & Guevremont, 2016). Dua tujuan utama dari ACT adalah pertama menerima pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan serta kemunculan dan hilangnya tidak dapat dikendalikan oleh subjek. Kedua, komitmen dan tindakan dalam keseharian tetap konsisten dengan nilai pribadi subjek. Dalam prosesnya, ACT yang akan dilakukan untuk klien terdiri dari empat sesi (Sulistiowati, 2016), yakni :

- a) Sesi I yakni mengidentifikasi kejadian, pikiran, dan perasaan yang muncul serta dampak perilaku yang dimunculkan.
- b) Sesi II yakni mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman.
- c) Sesi III yakni berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih.
- d) Sesi IV yakni komitmen dan mencegah kekambuhan.

Penelitian ini menggunakan metode *mixed-methods* yakni suatu metode penelitian yang menggabungkan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif (Sugiyono, 2016). Tipe *mixed-methods* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sequential explanatory design* yakni menggunakan pengumpulan data dan analisis kuantitatif pada tahap pertama, dan diikuti pengumpulan dan analisis data kualitatif pada tahap kedua, guna memperkuat hasil penelitian kuantitatif yang telah dilakukan pada tahap pertama (Sugiyono, 2016). Adapun pengumpulan data kuantitatif menggunakan inventori kecemasan The GAD-7 yakni skala pengukuran tingkat kecemasan menyeluruh yang dikembangkan oleh Spitzer RL et al., (2006). Kemudian, data kualitatif diperoleh melalui proses wawancara dan observasi langsung pada subjek sesuai dengan pedoman yang telah disusun.

Adapun rincian kegiatan pengukuran dalam penelitian ini yakni dilakukan sebanyak 2 kali. Pertama sebelum melakukan intervensi dan kedua sesudah semua rangkaian intervensi selesai dilakukan.

Hasil dari data kualitatif melalui wawancara dan observasi, serta data kuantitatif melalui pengukuran kecemasan dengan The GAD-7 inilah yang nantinya dibandingkan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 20 tahun dan sedang berkuliah semester empat di salah satu universitas di Bali. Dari data kuantitatif menggunakan The GAD-7 diperoleh hasil tingkat kecemasan yang dimiliki subjek adalah 18 (*severe anxiety*). Kemudian data kualitatif melalui observasi dan wawancara diperoleh bahwa perilaku yang dominan muncul akibat

sebelum dan sesudah ACT diberikan sesudah ACT diberikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

tingkat kecemasan tinggi yang dirasakan subjek adalah merasa ragu untuk memperlihatkan kemampuan di depan orang banyak, ragu atas kemampuannya, dan takut akan pandangan negatif dari orang lain.

Dari hasil tersebut, subjek kemudian mengikuti empat sesi ACT dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1. ACT Subjek**

Sesi ACT	Aktivitas	Respon
<b>Sesi I</b> Mengidentifikasi kejadian, pikiran, dan perasaan yang muncul serta dampak perilaku yang dimunculkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiskusi untuk menemukan komitmen yang kuat dan tujuan yang ingin di capai dalam menyelesaikan proses intervensi ini.</li> <li>Menemukan tujuan yang ingin dicapai.</li> <li>Memberikan kesempatan subjek menceritakan kejadian buruk/ tidak menyenangkan yang dialaminya dan upayanya menghadapi hal tersebut.</li> <li>Mendiskusikan dan menuliskan ke dalam <i>worksheet</i> dampak yang ditimbulkan dari kejadian tersebut baik secara kognitif, afektif, maupun perilakunya.</li> <li>Memberikan informasi tentang <i>mindfulness</i> dan mempraktikkannya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menuliskan satu komitmen dan dua tujuan dalam <i>worksheet</i> yang disediakan.</li> <li>Menceritakan pengalaman tidak menyenangkan yang dilakukan ibu kandungnya, subjek bercerita dengan mata berkaca-kaca. Selesai bercerita subjek menuliskan upaya yang dilakukannya untuk menghadapi permasalahan. Upaya yang dilakukan subjek cenderung hanya upaya untuk meredakan emosi yang ditimbulkan dari perlakuan yang diterimanya.</li> <li>Dampak yang dituliskan subjek dalam <i>worksheet</i> adalah selalu merasa diri tidak mampu, dan tidak menarik, orang lain tidak akan menyukainya.</li> <li>Mencoba melakukan <i>mindfulness</i> untuk menenangkan diri setelah bercerita pengalaman tidak menyenangkan, subjek bisa melakukan dengan baik dan mengaku lebih tenang dan berhenti menangis.</li> </ul>
<b>Sesi II</b> Mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan informasi tentang nilai.</li> <li>Berdiskusi untuk mengidentifikasi nilai yang dimiliki oleh subjek.</li> <li>Mendiskusikan upaya yang sudah dilakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Awalnya agak kebingungan dalam menentukan nilai yang dimiliki. Akhirnya diberikan contoh, setelah itu subjek bisa menentukan nilai yang selalu dipegangnya yakni sopan santun dalam berperilaku.</li> </ul>

Sesi ACT	Aktivitas	Respon
	<p>berdasarkan nilai yang dimiliki, serta dampak yang dihasilkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menentukan nilai positif yang ingin dikembangkan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selain memilih sopan santun sebagai nilai yang selalu dijadikannya dasar berperilaku, subjek memilih nilai kasih sayang sebagai nilai yg penting dan ingin dikembangkannya dalam kehidupan.</li> </ul>
<p><b>Sesi III</b> Berlatih menerima kejadian dengan nilai yang dipilih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberikan informasi tentang teknik <i>life map</i>.</li> <li>Membuat <i>life map</i>.</li> <li>Menyusun perilaku yang mungkin dapat dilakukan berdasarkan nilai yang ingin dikembangkan.</li> <li>Penugasan melakukan pencatatan pada realisasi perilaku berdasarkan nilai yang sudah disusun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subjek mencoba membuat <i>life map</i> untuk menghadapi kecemasan yang dimilikinya.</li> <li>Dalam menyusun <i>life map</i> subjek kemudian menambahkan satu nilai yang dirasanya penting untuk membantu dirinya menghadapi kecemasan yakni berani belajar hal baru. Nilai ini menurut subjek dapat membantunya untuk meningkatkan keercayaan diri.</li> </ul>
<p><b>Sesi IV</b> Komitmen dan mencegah kekambuhan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me-review kegiatan dan tugas yang diberikan pada sesi sebelumnya.</li> <li>Memberikan kesempatan pada subjek untuk menceritakan perbedaan yang dirasakannya setelah mengikuti sesi.</li> <li>Mendiskusikan faktor penghambat dan pendukungnya selama menjalani sesi.</li> <li>Menyusun strategi untuk menangani hambatan yang berisiko pada kekambuhan.</li> <li>Mendiskusikan komitmen yang kuat dalam mempertahankan perubahan yang dialami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Review realisasi <i>life map</i>, menurut subjek selama jeda sesi ((sesi III ke sesi IV) dirinya mencoba untuk memberanikan diri lebih terlibat aktif dalam perkuliahan, dan subjek beberapa kali berhasil dengan mencoba mengajukan diri menjawab atau bertanya pada dosen. Setelah berhasil melakukannya, subjek merasa kepercayaan dirinya meningkat.</li> <li>Dalam menyusun faktor penghambat atau pendukungnya dalam berproses, subjek dapat mengidentifikasi 2 faktor pendukung, dan hanya merasa memiliki 1 faktor penghambatnya. Meskipun begitu, subjek sudah mampu menyusun langkah yang bisa dilakukannya dalam menghadapi faktor penghambat yang dimiliki yakni curhat dengan teman dan mencari hiburan agar faktor penghambat berupa sensitif terhadap penilaian negatif orang tidak menggangu yang sedang proses meningkatkan kepercayaan diri.</li> <li>Komitmen yang dimiliki subjek adalah ingin membuktikan diri pada orangtua khususnya ibu, bahwa subjek dapat menjadi orang yang berhasil. Hal ini menurut subjek dapat dicapainya jika memiliki kepercayaan diri dan salah satu langkahnya adalah perlahan berhenti berpikir dirinya tidak mampu dan mencoba berani dalam belajar hal-hal baru.</li> </ul>

Dari tabel 1, dapat diketahui bahwa selama mengikuti empat sesi ACT subjek mau terlibat

secara aktif dengan memberikan respon positif pada semua kegiatan dalam sesi. Selesai subjek

mengikuti empat sesi ACT, Subjek menunjukkan perubahan positif yakni menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan. Hal ini diperkuat oleh hasil pengukuran tingkat

kecemasan Subjek yang diukur menggunakan skala *The GAD-7*. Adapun hasil pengukuran tingkat kecemasan subjek sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Subjek**

<i>Phase</i>	<i>Baseline Phase</i>			<i>Treatment Phase</i>			
<i>Score</i>	18	15	17	13	10	7	5
<i>Category</i>	<i>Severe Anxiety</i>	<i>Severe Anxiety</i>	<i>Severe Anxiety</i>	<i>Moderate Anxiety</i>	<i>Moderate Anxiety</i>	<i>Mild Anxiety</i>	<i>Mild Anxiety</i>

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan yang dimiliki subjek sebelum mengikuti intervensi berada pada kategori *severe anxiety* yang artinya subjek mengalami kecemasan berat. Pengukuran kecemasan ini dilakukan dalam proses wawancara dan observasi awal. Pada fase *treatment* yang dilakukan dalam empat sesi, tingkat kecemasan subjek kembali diukur setiap akhir sesi dan diperoleh hasil skor kecemasan yang cukup konsisten menurun di setiap sesinya. Pada pengukuran di akhir sesi pertama dan kedua tingkat kecemasan subjek berada pada

*moreate anxiety* atau kecemasan sedang. Kemudian, di sesi ketiga dan keempat kecemasan subjek menurun lagi ke kategori *mild anxiety* atau kecemasan ringan.

Hasil pengukuran melalui skala *The GAD-7* ini diperkuat dengan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan setelah semua rangkaian empat sesi ACT selesai dilakukan oleh subjek. Berikut ini adalah perbandingan hasil wawancara dan observasi sebelum dan sesudah subjek mengikuti empat sesi ACT :

**Tabel 3. Observasi dan Wawancara Sebelum-Sesudah ACT**

<b>Observasi dan Wawancara sebelum ACT</b>	<b>Observasi dan Wawancara sesudah ACT</b>
Subjek mengatakan dirinya tidak berani untuk menjawab pertanyaan dari dosen meskipun dirinya merasa bisa menjawab pertanyaan dari dosen.	Mengaku mulai berani menampilkan dirinya saat kegiatan dengan banyak orang seperti bertanya di kelas dan saat presentasi tugas.
Merasa ragu-ragu dan seringkali mengurungkan niatnya untuk mengikuti kegiatan kampus baik dalam kepanitiaan ataupun acara-acara kampus karena khawatir akan merasa canggung dan dinilai tidak mampu oleh teman baru.	Mulai mencoba berbagai kegiatan baru seperti mengikuti kepanitiaan atau acara-acara kampus, salah satunya mengikuti kegiatan bakti sosial mengajar bahasa Inggris untuk anak-anak SD.
Klien bercerita setiap ada presentasi di depan kelas, klien akan merasa gugup hingga gemetar dan merasa sakit perut.	Mulai bisa menikmati kegiatan dengan teman-teman, bahkan mendapatkan beberapa teman baru dari acara bakti sosial kampus yang diikutinya.
Suka bermain sosial media tetapi tidak pernah berani menampilkan wajahnya secara jelas, biasanya menggunakan masker atau topi. Hal ini dikarenakan klien merasa takut dinilai jelek oleh teman-temannya di sosial media.	Mulai berani menampilkan dirinya di media sosial dengan memasang foto profil yang wajahnya terlihat jelas.

Dari data wawancara dan observasi di tabel 3 dapat disimpulkan bahwa ada perubahan perilaku yang muncul dari berkurangnya tingkat kecemasan yang dimiliki subjek setelah mengikuti empat sesi ACT. Adapun perubahan perilaku dari subjek yakni mulai berani menunjukkan dirinya pada orang banyak seperti misalnya mulai berani tampil di kelas dengan menjawab pertanyaan dosen atau mengajukan pertanyaan ke dosen terkait materi. Selain perubahan perilaku secara langsung, subjek juga mulai berani menampilkan dirinya di sosial media dengan memasang foto profil yang terlihat jelas wajahnya di instagram.

Penurunan kecemasan yang dialami subjek dapat disebabkan oleh berkurangnya gejala-gejala dari kecemasan seperti pikiran negatif akan dirinya dan mulai berani menghadapi ketakutan atau kegelisahannya. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Nissling et al., (2023) yang menjelaskan bahwa ACT membantu dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis individu yang diasosiasikan dengan perubahan pada gejala kecemasan dari individu. Penelitian oleh Landy et al., (2015), menegaskan bahwa ACT bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu yang membantu individu

untuk memunculkan perilaku yang sesuai meskipun merasakan kecemasan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa menjelaskan bahwa fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk menyesuaikan respons terhadap pengalaman emosional yang tidak menyenangkan tanpa terjebak dalam perilaku penghindaran (Landy et al., 2015).

Pankowski et al., (2017) yang meneliti pengaruh ACT pada individu yang mengalami gangguan bipolar dan juga kecemasan yang terjadi bersamaan. Penelitian ini menemukan bahwa ACT dapat menurunkan kecemasan sekitar 45% meskipun tidak secara langsung berfokus pada menghilangkan gejala (Pankowski, et al., 2016). Lebih lanjut dijelaskan bahwa meskipun ACT bukan berfokus pada pengurangan gejala, berkurangnya keterlibatan dalam perilaku menghindar dan mengontrol dapat memengaruhi pengalaman kecemasan (Pankowski et al., 2017). Hal inilah yang dialami oleh subjek dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini bukan diajak untuk menolak atau menghindari pikiran ataupun perasaan negatif yang muncul, namun subjek diajak untuk menerimanya dan memiliki perilaku yang paling mungkin dilakukannya sesuai dengan nilai yang dimiliki. Dari tabel 1, diketahui bahwa nilai yang dimiliki oleh subjek adalah kesopanan, kasih sayang, dan keberanian. Nilai keberanian adalah nilai yang dipilih subjek untuk coba dikembangkan oleh subjek. Nilai keberanian inilah yang membantu subjek untuk memunculkan perilaku yang lebih adaptif dalam keseharian dalam menghadapi kecemasannya.

Perubahan perilaku yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan yang dialami subjek setelah mengikuti empat sesi ACT menunjukkan bahwa ACT dapat membantu subjek menghadapi kecemasannya dengan lebih adaptif. ACT dalam kasus ini bukan berfokus pada penurunan kecemasan secara langsung, namun meningkatkan fleksibilitas psikologis yang dimiliki subjek. Meningkatnya fleksibilitas



psikologis subjek mengakibatkan subjek dapat bertindak secara lebih sadar sesuai dengan nilai yang dimiliki meskipun subjek sedang dalam pikiran atau emosi yang membuatnya merasa tidak nyaman. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian Landy et al., (2015) yang menjelaskan bahwa pemberian ACT pada individu lebih berfokus pada meningkatkan fleksibilitas psikologis sehingga memungkinkan individu dapat bertindak lebih efektif meskipun sedang berada pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Empat sesi ACT yang diikuti subjek dinilai dapat membantu karena memunculkan perubahan perilaku sehari-harinya secara positif yang sudah dijelaskan sebelumnya. Perubahan perilaku subjek ini dapat mencerminkan bahwa ada penurunan perilaku penghindaran (*experiential avoidance*) yang umumnya muncul dan menguatkan kecemasan (Kashdan et al., 2006). Berkurangnya perilaku penghindaran ini mengartikan bahwa subjek tidak lagi menghindari dari kondisi internal yang tidak menyenangkan sehingga keterampilan mengatasi masalah serta regulasi emosi semakin baik (Mahoney et al., 2015).

Berkurangnya perilaku penghindaran subjek mengartikan bahwa subjek mulai mampu mengekspresikan dirinya secara lebih positif. Hal ini menjadi tanda bahwa komitmen pribadi berkaitan dengan nilai-nilai pribadi yang ditemukan dalam empat sesi ACT meningkat (Hayes et al., 2011). Penekanan pada nilai-nilai kehidupan yang dimiliki subjek seperti kesopanan, kasih sayang, dan keberanian memperkuat inti dari ACT sebagai pendekatan

yang bertujuan pada kebermaknaan hidup, bukan menghilangkan gejala. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Nissling et al., (2023) yang menemukan bahwa peningkatan fleksibilitas psikologis melalui ACT berhubungan dengan menurunnya gejala kecemasan serta munculnya perilaku yang lebih adaptif sesuai dengan nilai personal.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian studi kasus yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti empat sesi ACT tingkat kecemasan subjek mengalami penurunan. Penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan subjek bukan dari pengurangan gejala kecemasan yang dirasakan, namun dari peningkatan fleksibilitas psikologis serta berkurangnya perilaku penghindaran. Subjek tidak lagi berfokus menghindari pikiran dan emosi negatif yang meningkatkan kecemasannya, namun mencoba untuk berfokus pada memunculkan perilaku sesuai dengan nilai yang diyakini.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti pengaruh ACT terhadap kecemasan dapat melakukan pengukuran juga terhadap fleksibilitas psikologi dan perilaku penghindaran. Hal ini dilakukan agar mendapatkan hasil yang lebih intensif mengenai peran fleksibilitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Clark; & Beck. (2012). *The anxiety and worry workbook*. The Guilford Press.
- Halim, N., & Alfian, I. N. (2024). *Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Masa Dep*

- pada Emerging Adult The Application of Acceptance and Commitment Therapy for Reducing Future Anxiety in Emerging Adult.* 5(3), 1077–1083.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). - *Acceptance and Commitment Therapy\_ The Process and Practice of Mindful Change*. The Guilford Press.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Landy, L. N., Schneider, R. L., & Arch, J. J. (2015). Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: A concise review. *Current Opinion in Psychology*, 2, 70–74.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.11.004>
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217–240.  
<https://doi.org/10.1177/0091415015621309>
- Nezhad, Z. S., Zandipor, T., & Hosseinian, S. (2016). *Efficacy of acceptance and commitment therapy on fear of intimacy and self-criticism in women working in Welfare Institute of Kerman*. 3(4), 35–41.
- Nissling, L., Weineland, S., Vernmark, K., Radvogin, E., Engström, A. K., Schmidt, S., Granberg, E. N., Larsson, E., & Hursti, T. (2023). Effectiveness of and processes related to internet-delivered acceptance and commitment therapy for adolescents with anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 26(2).  
<https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.681>
- Pankowski, S., Adler, M., Andersson, G., Lindefors, N., & Svanborg, C. (2017). Group acceptance and commitment therapy (ACT) for bipolar disorder and co-existing anxiety—an open pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 114–128.  
<https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1231218>
- Petersen, J. M., & Pimentel, S. S. (2024). Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia. *Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia*, 366–372.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-031-50710-6>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development. In *Life-span development, 7th ed.* (seventeenth). McGraw-Hill Higher Education.
- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2016). *Contemporary Behavior Therapy, Sixth Edition*. Cengage Learning.
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JW, & Löwe B. (2006). A brief measure for assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Teicher, M. H., & Samson, J. A. (2016). Annual Research Review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 57(3), 241–266.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12507>
- Yuwanto, L. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen (Edisi 2)*. Graha Ilmu.

