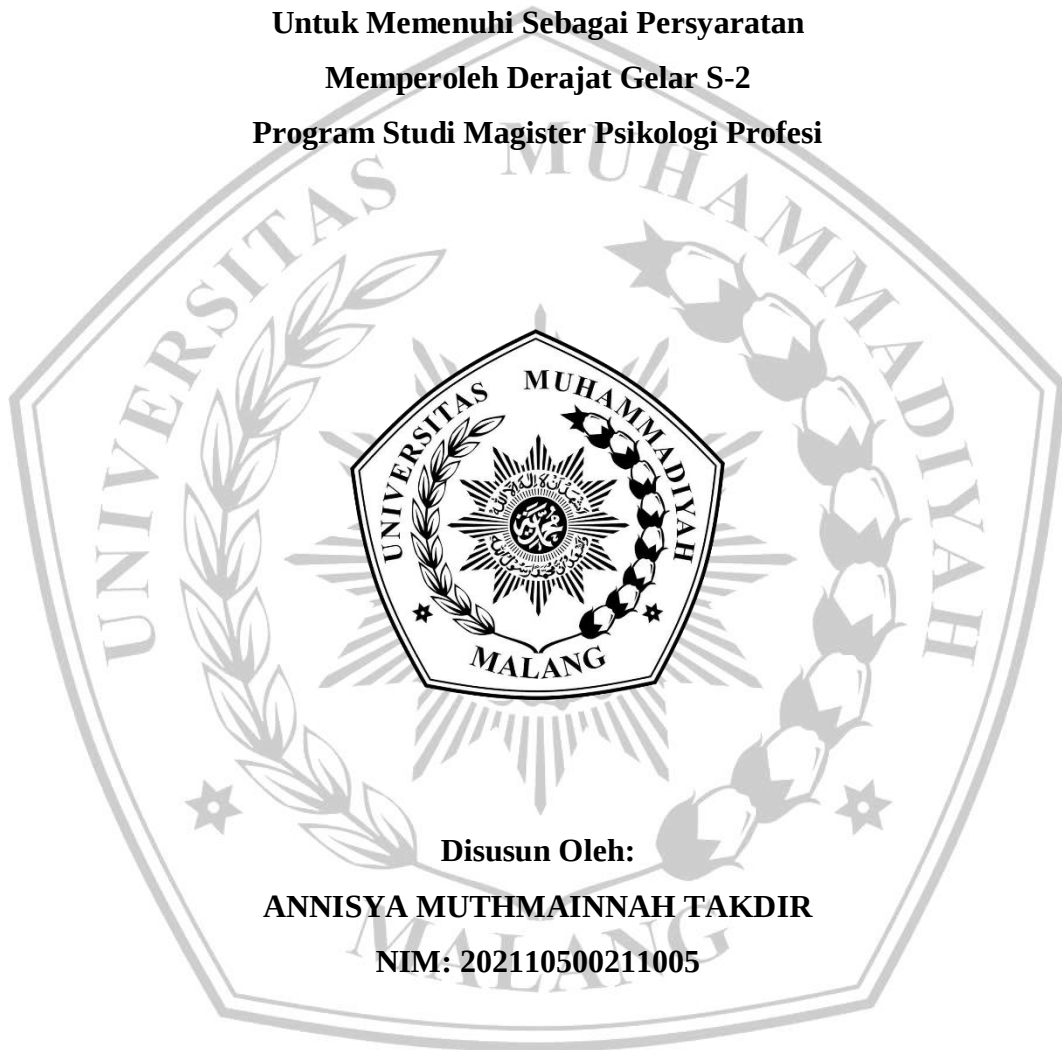


**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) DALAM  
MENURUNKAN GEJALA *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER* (PTSD)  
PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**Disusun Oleh:  
ANNISYA MUTHMAINNAH TAKDIR  
NIM: 202110500211005**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
Desember 2023**

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT)  
DALAM MENURUNKAN GEJALA *POST-TRAUMATIC STRESS  
DISORDER* (PTSD) PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN  
(KDP)**

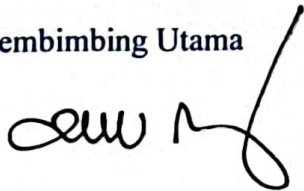
Diajukan oleh :

**ANNISYA MUTHMAINNAH TAKDIR  
202110500211005**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Rabu/ 06 Desember 2023

Pembimbing Utama



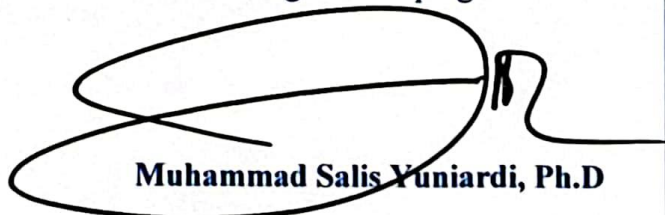
**Prof. Dr. Tulus Winarsunu**

Direktur  
Program Pascasarjana



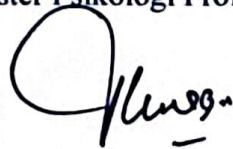
**Prof. Alhassanul In'am, Ph.D**

Pembimbing Pendamping



**Muhammad Salis Yuniardi, Ph.D**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi



**Dr. Cahyaning Suryaningrum**

# **TESIS**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**ANNISYA MUTHMAINNAH TAKDIR**  
**202110500211005**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Rabu/ 06 Desember 2023  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## **SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

|                   |                                        |
|-------------------|----------------------------------------|
| <b>Ketua</b>      | <b>: Prof. Dr. Tulus Winarsunu</b>     |
| <b>Sekretaris</b> | <b>: Muhammad Salis Yuniardi, Ph.D</b> |
| <b>Penguji I</b>  | <b>: Prof. Dr. Iswinarti</b>           |
| <b>Penguji II</b> | <b>: Dr. Djudiyah</b>                  |

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **ANNISYA MUTHMAINNAH TAKDIR**

NIM : **202110500211005**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul **EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) DALAM MENURUNKAN GEJALA *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER* (PTSD) PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTI NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 November 2023

Yang menyatakan,



**ANNISYA MUTHMAINNAH TAKDIR**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Alhamdulillah, segala puji dan puji syukur kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala karunia pertolongan dan kelapangan jalan bagi berbagai sisi yang Allah bukakan bagi penulis, sehingga dapat melewati setiap proses dalam penelitian ini dengan baik. Alhamdulillah tidak henti terucap atas keridhaan-Nya bagi penulis untuk dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Dalam Menurunkan Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)” sebagai syarat memperoleh gelar Magister Psikologi dari Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses pengerjaan tesis ini, Allah berikan banyak pertolongan-Nya melalui banyak pihak, baik yang berada dekat maupun jauh dengan penulis. Sebagai rasa syukur, penulis ingin menyampaikan *jazakumullah khoiron jaza'* untuk semua pihak yang telah terlibat, yakni:

1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Akhsanul In'an, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi, yang selalu memotivasi dan mendukung dalam penyelesaian studi dari awal hingga akhir.
4. Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si. Selaku pembimbing utama dan Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D., Psikolog selaku pembimbing pendamping yang sabar membimbing dan memberikan motivasi serta selalu membantu dalam membimbing penulis hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak Takdir Nonci dan Ibu Samriyani Sabang, serta adik-adik penulis tersayang Azizah Qothrunnada dan Aushaf Muqsitha yang selalu menyelipkan nama penulis dalam setiap do'a – do'anya serta curahan kasih sayang yang tiada tara. Hal ini merupakan kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus memiliki motivasi dalam perkuliahan dan proses penyelesaian tesis ini.

6. Subjek penelitian yang sudah berpartisipasi dari proses awal penelitian sampai selesai.
7. Semua teman-teman Magister Psikologi Profesi Angkatan 2021 yang telah mendukung, mendoakan, menemani, dan membantu penyelesaian studi dari awal hingga akhir.
8. Mhd. Ricky Darusman, M.Psi., Psikolog selaku *partner* yang telah menemani dan memberikan dukungan selama proses studi maupun penyusunan penelitian sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Oyen dan Ruang Tengah Malang yang menjadi *support system* bagi penulis.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis.

Penulis sangat menyadari bahwa tidak ada karya yang sempurna dan sangat diharapkan adanya masukan baik berupa saran maupun kritik yang bersifat membangun guna memperbaiki kekurangan yang ada. Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah/tesis ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak yang membaca. Terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Malang, 06 Desember 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| DAFTAR ISI.....                                                                                                                                 | i  |
| LATAR BELAKANG .....                                                                                                                            | 1  |
| KAJIAN PUSTAKA.....                                                                                                                             | 6  |
| <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) dalam Perspektif Islam.....                                                                        | 6  |
| <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) dalam Perspektif Psikologi .....                                                                   | 7  |
| <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) .....                                                                                            | 10 |
| <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> dalam Menurunkan Gejala <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran..... | 13 |
| Kerangka Berpikir .....                                                                                                                         | 17 |
| Hipotesis .....                                                                                                                                 | 18 |
| METODE PENELITIAN.....                                                                                                                          | 18 |
| Jenis Penelitian .....                                                                                                                          | 18 |
| Desain Penelitian.....                                                                                                                          | 19 |
| Subjek Penelitian.....                                                                                                                          | 19 |
| Variabel Penelitian .....                                                                                                                       | 20 |
| Metode Asesmen .....                                                                                                                            | 21 |
| Prosedur Penelitian.....                                                                                                                        | 22 |
| Analisis Data .....                                                                                                                             | 24 |
| HASIL PENELITIAN.....                                                                                                                           | 24 |
| PEMBAHASAN .....                                                                                                                                | 33 |
| KESIMPULAN DAN IMPLIKASI .....                                                                                                                  | 39 |
| REFERENSI .....                                                                                                                                 | 41 |

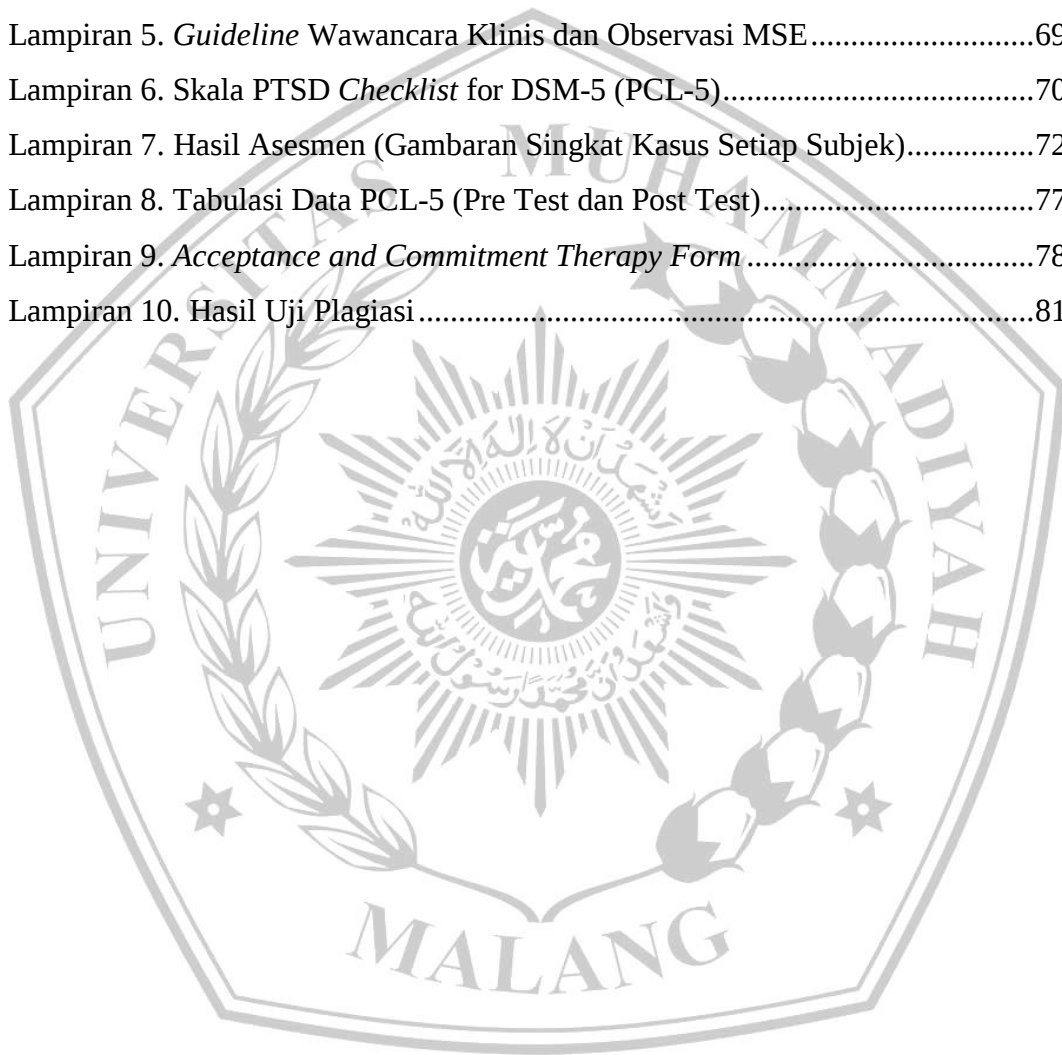
## DAFTAR GAMBAR

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Berpikir .....                             | 17 |
| Gambar 2. Desain Penelitian.....                              | 19 |
| Gambar 3. Skor PCL-5 Sebelum dan Sesudah Intervensi ACT ..... | 32 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Modul Intervensi.....                                          | 48 |
| Lampiran 2. Lembar Validasi <i>Expert Judgement</i> Modul Terapi ACT ..... | 64 |
| Lampiran 3. <i>Ethical Clearance</i> Penelitian .....                      | 66 |
| Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> .....                                  | 67 |
| Lampiran 5. <i>Guideline</i> Wawancara Klinis dan Observasi MSE.....       | 69 |
| Lampiran 6. Skala PTSD <i>Checklist</i> for DSM-5 (PCL-5).....             | 70 |
| Lampiran 7. Hasil Asesmen (Gambaran Singkat Kasus Setiap Subjek).....      | 72 |
| Lampiran 8. Tabulasi Data PCL-5 (Pre Test dan Post Test).....              | 77 |
| Lampiran 9. <i>Acceptance and Commitment Therapy Form</i> .....            | 78 |
| Lampiran 10. Hasil Uji Plagiasi .....                                      | 81 |



**Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam Menurunkan  
Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Korban Kekerasan  
Dalam Pacaran (KDP)**

**Annisya Muthmainnah Takdir**

[annisyaamt@webmail.umm.ac.id](mailto:annisyaamt@webmail.umm.ac.id)

**Magister Psikologi Profesi  
Universitas Muhammadiyah Malang**

**ABSTRAK**

Kekerasan dalam pacaran (KDP) baik kekerasan fisik, psikologis, maupun seksual merupakan pengalaman traumatis yang dapat meningkatkan risiko individu untuk mengalami gangguan psikologis, seperti *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Dampak PTSD pada korban KDP dapat melibatkan berbagai aspek, seperti *self-blaming*, di mana korban menyalahkan diri sendiri atas pengalaman traumatis yang dialami. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan gejala PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Systematic Case Studies*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 3 orang dengan kriteria inklusi: rentang usia 20 – 25 tahun, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran selama 6 bulan hingga 1 tahun terakhir, dan mengalami gejala PTSD dengan onset >1 bulan hingga maksimal 6 bulan yang didapatkan dari asesmen klinis. Pengukuran data menggunakan wawancara klinis, observasi, dan *PTSD Checklist for DSM-5* (PCL-5). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* efektif dalam mengurangi gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* pada korban kekerasan dalam pacaran. Melalui enam sesi terapi, subjek mengalami perubahan positif dalam pemahaman diri, kemampuan mengelola pikiran dan emosi negatif, serta belajar untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Hasil pengukuran menggunakan PCL-5 juga menunjukkan adanya penurunan skor gejala PTSD setelah intervensi ACT dilakukan.

**Kata Kunci:** *Acceptance and commitment therapy*, gangguan stres pascatrauma, kekerasan dalam pacaran

# **Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Reducing Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) Symptoms in Dating Violence Victims**

**Annisya Muthmainnah Takdir**

[annisyamt@webmail.umm.ac.id](mailto:annisyamt@webmail.umm.ac.id)

**Master of Professional Psychology  
University of Muhammadiyah Malang**

## **ABSTRACT**

Dating violence, whether physical, psychological or sexual violence, is a traumatic experience that can increase an individual's risk of experiencing psychological disorders, such as Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). The impact of PTSD on dating violence victims can involve various aspects, such as self-blaming, where the victim blames themselves for the traumatic experience they have experienced. This research aims to determine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing PTSD symptoms in victims of dating violence. This research uses the Systematic Case Studies research type. The subjects in this study were three people with inclusion criteria: age range 20 – 25 years, had experienced violence in dating for the last six months to 1 year, and experienced PTSD symptoms with an onset of >1 month to a maximum of 6 months as obtained from the assessment clinical. Data measurement uses clinical interviews, observations, and the PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). The research results show that Acceptance and Commitment Therapy is effective in reducing symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder in victims of dating violence. Through six therapy sessions, the subject experienced positive changes in self-understanding, ability to manage negative thoughts and emotions, and learned to develop a better quality of life. The ACT intervention led to a decrease in PTSD symptom scores, as indicated by the results of measurements using the PCL-5.

**Keywords:** Acceptance and commitment therapy, dating violence, post-traumatic stress disorder

## LATAR BELAKANG

Kekerasan dalam pacaran merupakan isu yang semakin mendapat perhatian luas dalam masyarakat modern. Di Indonesia sendiri, berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2023, kekerasan dalam pacaran menjadi jenis kekerasan dalam ranah personal yang paling banyak dilaporkan ke lembaga layanan dan menempati peringkat teratas dalam laporan kasus selama tahun 2022 (Komnas Perempuan, 2023). Data ini juga menyebutkan bahwa kekerasan dalam pacaran berjumlah 3.528 kasus dari 9.806 kasus kekerasan personal maupun publik yang ditangani oleh lembaga layanan. Adapun bentuk kekerasan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan fisik. Selain itu, data yang masuk dalam pengaduan Komnas Perempuan memperlihatkan bahwa dari 2.098 kasus yang masuk, sebanyak 713 kasus didominasi kekerasan oleh mantan pacar, dan 422 kasus adalah kekerasan dalam pacaran di mana bentuk kekerasan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan psikis.

Kekerasan dalam pacaran, yang juga dikenal sebagai "*dating violence*" merupakan bentuk kekerasan terhadap pasangan dalam sebuah relasi romantis. Hal ini mencakup tindakan kekerasan fisik, verbal, seksual, dan pelecehan emosional, serta perilaku pengendalian yang dilakukan salah satu pasangan terhadap yang lain. Dengan kata lain, kekerasan dalam pacaran terjadi ketika seseorang dalam hubungan menyakiti, mengendalikan, atau memaksa pasangannya secara fisik, seksual, atau emosional (Fristian et al., 2022; Orr et al., 2022).

Fenomena kekerasan dalam pacaran (KDP) sangat kompleks dan mencakup berbagai jenis perilaku kekerasan yang dapat terjadi. Ada beberapa bentuk kekerasan, seperti kekerasan relasional di mana seseorang berusaha merendahkan atau mengucilkan korban secara sosial. Selain itu, terdapat kekerasan verbal yang melibatkan penggunaan kata-kata kasar atau manipulatif yang bersifat memaksa atau merugikan orang lain. Kekerasan psikis juga menjadi bagian dari KDP, yang melibatkan tindakan manipulatif yang merendahkan martabat korban, baik di hadapan umum maupun secara pribadi. Selain itu, kekerasan fisik merupakan bentuk lainnya, yang mencakup penggunaan kekuatan fisik untuk menyakiti atau menyebabkan rasa sakit. Di samping itu, terdapat kekerasan seksual yang

mencakup perilaku seksual yang tidak diinginkan, termasuk komentar yang bersifat seksual (López-Barranco et al., 2022).

Dampak dari kekerasan dalam pacaran bisa terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang dan mempengaruhi keberfungsian individu baik secara fisik ataupun psikologis. Perilaku kekerasan dalam pacaran dapat mempengaruhi kesehatan mental dengan gejala seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pasca-trauma, nyeri kronis, gangguan makan, gangguan tidur, masalah kesehatan fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis atau psikosomatik, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, serta masalah kepribadian seperti *borderline personality disorder* dan *antisocial personality disorder* (Stewart et al., 2021). Selain itu, munculnya perilaku melukai diri sendiri (*self-harm*), percobaan bunuh diri (*attempted suicide*), dan pemikiran untuk bunuh diri juga menjadi dampak berbahaya dari kekerasan dalam hubungan pacaran (*suicidal thoughts*) (Potter et al., 2020).

Individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran rentan meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental. Permasalahan psikologis yang paling umum dialami oleh individu yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan, adalah gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* atau PTSD (Fernández-Fillol et al., 2021). Kekerasan dalam pacaran membentuk sebuah pengalaman traumatis secara psikologis yang faktor risiko yang penting untuk munculnya PTSD (Dokkedahl et al., 2022). PTSD disebabkan oleh pengalaman stres yang sangat traumatis (Paganin & Signorini, 2023). Gejala PTSD mencakup pengulangan pengalaman traumatis melalui kilas balik, mimpi buruk, menghindari pemicu tentang peristiwa tersebut, merasa mati rasa atau terputus dari orang lain, dan gejala hiperarousal yang dapat menyebabkan mudah tersinggung, ledakan kemarahan, masalah tidur, dan kesulitan berkonsentrasi (Al Jowf et al., 2023).

Gejala PTSD pada individu korban kekerasan dalam pacaran dapat mencakup seperti terus-menerus dihantui oleh ingatan yang sangat mengganggu tentang kejadian yang dianggap traumatis, atau bahkan seringkali bermimpi buruk tentang peristiwa tersebut. Selain itu, individu cenderung menghindari berbicara atau memikirkan kembali pengalaman traumatisnya, dan berusaha untuk berarti menghindari tempat, aktivitas, atau orang yang bisa mengingatkannya pada

peristiwa tersebut. Selain itu, individu juga seringkali mengalami perubahan dalam cara pandang diri sendiri atau orang lain menjadi lebih negatif (Sari et al., 2020).

Selain beberapa kriteria PTSD yang tercantum pada DSM-5, korban KDP memiliki beberapa kriteria gejala khas yang menonjol seperti menyalahkan diri sendiri atas kejadian traumatis yang dialami, rasa takut terhadap pelaku serta upaya-upaya tertentu untuk menghindari kenangan, pikiran, dan perasaan terkait pengalaman tersebut juga (Perangin-Angin et al., 2021; Sari, 2018). Individu korban KDP juga cenderung memiliki perasaan sedih, kecewa, terluka secara emosional, serta merasakan kemarahan bahkan perasaan benci terhadap pelaku atau diri sendiri, kesulitan tidur, sering menangis, dan kesulitan berkonsentrasi.

Gejala PTSD memiliki keterkaitan dengan karakteristik KDP seperti sejauh mana dan seberapa parah kekerasan yang dialami oleh korban. Bahkan semua jenis KDP baik itu kekerasan fisik, psikologis, atau seksual memiliki keterkaitan dengan gejala PTSD (Shen, 2014). Kekerasan psikologis memiliki dampak yang sama kuat dengan kekerasan fisik dalam hubungannya dengan PTSD. Hal ini mencerminkan bahwa KDP tidak hanya menyebabkan luka fisik, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis yang serius. Selain itu, KDP dalam segala bentuknya dapat mengakibatkan trauma yang sama beratnya pada korban dan tidak selalu harus bersifat fisik untuk menyebabkan trauma psikologis yang mendalam.

Terdapat salah satu temuan bahwa korban KDP yang memiliki gejala PTSD meningkatkan risiko untuk mengalami kekerasan berulang dari pasangannya (Kuijpers et al., 2012). Hal ini mencerminkan bahwa PTSD bukan hanya hasil dari KDP, tetapi juga berfungsi sebagai faktor yang memperburuk situasi. Individu yang memiliki gejala PTSD dapat meningkatkan risiko kembali terjadinya KDP pada perempuan karena gejala yang dikenal sebagai mati rasa emosional. Gejala ini melibatkan penurunan emosi dan kesulitan merasakan perasaan atau emosi, sehingga dapat membuat perempuan sulit untuk mendeteksi dan merespons dengan tepat kemungkinan kekerasan (Perangin-Angin et al., 2021).

Selain itu, permasalahan PTSD dalam konteks korban KDP memiliki dampak yang nyata atau bermakna. Individu yang mampu terlepas dari KDP dan mengalami gejala PTSD seringkali memiliki latar belakang masa kecil yang penuh

tekanan, seperti pengabaian, menyaksikan kekerasan, atau mengalami pelecehan fisik, emosional, atau seksual (Hébert et al., 2019). Hal ini menyoroti bahwa PTSD bukan hanya hasil dari kejadian kekerasan dalam pacaran itu sendiri, tetapi juga akibat dari pengalaman traumatis sebelumnya yang meningkatkan kerentanan individu untuk mengalami gejala PTSD setelah melalui peristiwa KDP.

PTSD adalah respons alami terhadap pengalaman traumatis yang dapat berlangsung lama dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan secara signifikan karena menciptakan tekanan dan mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi normal dalam hubungan sosial dan pekerjaan sehari-hari (Jellestad et al., 2021). Memiliki pemahaman akan dampak PTSD baik secara fisik maupun psikologis pada individu korban KDP adalah hal yang sangat penting. Secara fisik, individu yang mengalami PTSD dapat mengalami gangguan tidur, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan dampak negatif pada kesehatan jantung. Namun, dampak secara psikologis seringkali lebih mencolok. PTSD dapat mengganggu kesejahteraan mental individu dengan gejala seperti kecemasan, depresi, dan isolasi sosial yang dapat berdampak pada hubungan interpersonal dan kualitas hidup secara keseluruhan (Berle et al., 2018).

Penanganan yang tepat diperlukan untuk membantu korban KDP mengatasi dampak yang terjadi dan memulihkan kualitas hidupnya. Adapun intervensi psikologi yang dapat meningkatkan menurunkan gejala trauma pada individu korban KDP diantaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Mindfulness-based interventions*, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) (Lewis et al., 2023; Perangin-Angin et al., 2021; Sari et al., 2020; Schwarz et al., 2021).

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat menjadi salah satu teknik intervensi yang dapat diberikan sebagai bentuk upaya penanganan dalam menurunkan gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* pada individu korban kekerasan dalam pacaran. *Acceptance and Commitment Therapy* merupakan intervensi psikologi berbasis pengalaman dan merupakan gelombang ketiga (*third wave*) dari terapi kognitif-perilaku (Fernández-Rodríguez et al., 2020). Fitur yang dinilai penting dari ACT adalah meningkatkan kemampuan psikologis individu

dalam menghadapi masalah secara aktif di mana individu membuat perubahan secara sadar dan sepenuhnya lebih terhubung dengan kemampuan diri sendiri saat ini dan melakukan upaya berkelanjutan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Li et al., 2022).

Gejala PTSD berkembang melalui proses kognitif-perilaku yang melibatkan penilaian trauma, respons maladaptif terhadap pengalaman traumatis, dan penghindaran kognitif yang menghalangi pemrosesan ingatan traumatis. Pemikiran negatif, pikiran mengganggu, dan penghindaran kognitif dapat memperkuat keyakinan negatif dan menyebabkan perasaan tidak aman serta tekanan emosional. Perilaku menghindar, hipervigilans, dan strategi *coping* maladaptif seperti perilaku merusak diri juga merupakan bagian dari proses perilaku dalam PTSD (Ehlers & Clark, 2000; Gallagher & Resick, 2013; Hayes et al., 2012; Wiedemann et al., 2023; Wiseman et al., 2021). Dalam konteks ini, intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* menjadi relevan untuk dipertimbangkan karena dapat mengatasi pola-pola kognitif-perilaku yang bermasalah dengan fokus pada penerimaan pengalaman sulit, meningkatkan fleksibilitas psikologis, dan membantu individu untuk mengarahkan tindakan sesuai dengan nilai-nilai pribadi, sehingga memberikan landasan yang tepat untuk mengurangi gejala PTSD.

Penelitian sebelumnya terkait penerapan ACT pada individu korban kekerasan dalam pacaran dilakukan oleh Adrian et al., (2020) yang menjelaskan dalam *preliminary review* bahwa ACT dapat mengurangi perasaan rendah diri, mudah tersinggung, dan menarik diri dari interaksi sosial. ACT mendorong individu untuk berkomitmen pada hal-hal positif dalam hidup dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. ACT membantu individu menjadi lebih fleksibel secara psikologis dan mencerminkan perubahan positif dalam cara individu menghadapi pengalaman pribadi (Hernández-Chávez, 2022). ACT juga dapat mengurangi tingkat menghindari pengalaman traumatis, mengurangi tekanan pikiran yang berlebihan, mengatasi gejala trauma, serta meningkatkan kualitas hidup individu (Burrows, 2013).

Perbedaan penelitian ini dengan temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Adrian et al., (2020); Burrows (2013); & Hernández-Chávez (2022) adalah

fokus penelitian yang ditujukan untuk mengurangi gejala PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran secara lebih spesifik daripada penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ACT membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi isolasi sosial pada korban KDP. Namun, penelitian ini ingin mengetahui efektivitas ACT terhadap gejala PTSD secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang memengaruhi hasil intervensi ACT pada individu korban KDP dengan gejala PTSD. Harapannya, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih lengkap tentang bagaimana ACT dapat membantu korban KDP mengatasi PTSD.

Oleh karena itu hal ini menjadi salah satu kesenjangan penelitian atau *gap research*. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu mengisi kekosongan dalam literatur yang sudah ada serta berkontribusi untuk memunculkan pemahaman yang berkembang tentang efektivitas ACT dalam menurunkan gejala PTSD pada individu yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ACT dalam menurunkan gejala PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang potensial baik dalam hal pengembangan literatur ACT di Indonesia. Penelitian ini memiliki implikasi praktis yakni pengembangan pemahaman klinis yang lebih baik tentang penanganan PTSD pada korban KDP yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu dan membantu individu pulih dari pengalaman traumatis yang dialami. Selain itu, penelitian ini juga memiliki implikasi berupa pengembangan intervensi yang *evidence-based* untuk gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* dan meningkatkan kualitas penanganan psikologis untuk korban kekerasan dalam pacaran.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### ***Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dalam Perspektif Islam***

Pengalaman traumatis adalah salah satu dari banyak hal yang bisa membuat seseorang mengalami stress berat. Individu yang mengalami gangguan stres pasca-

trauma (*Post-Traumatic Stress Disorder*) bisa menjadi rentan terhadap pemikiran bunuh diri (Fox et al., 2021). Dalam Al-Qur'an, Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan (Fakhriya, 2022). Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”* - (QS Al-Baqarah: 155)

Menurut perspektif Islam, terdapat salah satu faktor yang bisa menyebabkan individu mengalami gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder*, yakni kerugian. Ketika individu menghadapi kerugian akibat kejadian yang tidak diinginkan, individu seringkali merasa putus asa dan merasa tidak mampu menghadapinya. Dalam Al-Qur'an, dijelaskan bahwa Allah memberikan cobaan dan musibah kepada hamba-Nya, tetapi hanya jika hamba tersebut mampu menanggungnya (Fakhriya, 2022). Berfikir positif dinilai sebagai salah satu upaya untuk mengatasi dan mengurangi gejala dalam diri individu. Salah satu caranya adalah dengan tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan. Optimisme adalah sikap melihat sisi cerah dalam hidup, menjaga sikap yang positif dan realistis saat menghadapi masalah, serta yakin bahwa hidup akan membaik (Nurlaila, 2017).

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surat Ali-Imran ayat 139:

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”* - (QS Ali-Imran: 139)

### ***Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) dalam Perspektif Psikologi***

*Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) atau gangguan stres pasca-trauma adalah sebuah gangguan psikologis yang muncul beberapa bulan atau tahun setelah individu mengalami pengalaman traumatis (Ressler et al., 2022). Beberapa gejala khas dari PTSD adalah mengalami ingatan buruk tentang peristiwa tersebut, mencoba menghindari hal-hal yang mengingatkan tentang pengalaman traumatis,

merasa negatif dan cemas, serta mengalami kondisi peningkatan perasaan terancam yang kuat yang sering disebut dengan gejala *hyperarousal*. Gejala *hyperarousal* adalah fitur utama dari PTSD yang meliputi mudah marah, merasa panik, sulit tidur, dan gangguan pada kemampuan berpikir dengan jelas.

Gejala gangguan PTSD timbul karena pengalaman traumatis, seperti kejadian tragis pribadi atau menyaksikan kejadian yang melibatkan kecelakaan, cedera, atau ancaman pada orang lain. Individu yang mengalami PTSD mengalami dampak negatif yang kuat dari peristiwa traumatis tersebut sehingga menyebabkan perubahan besar dalam cara berpikir dan perasaannya. Individu akan cenderung menghindari apa pun yang mengingatkannya pada peristiwa yang menyebabkan trauma tersebut. Gejala-gejala yang dialami ini memiliki pengaruh besar pada kehidupan sehari-hari dan pekerjaan individu (Liang et al., 2020).

Dalam DSM-5, PTSD dibagi menjadi 20 gejala yang tergabung dalam empat kelompok: perasaan terganggu, upaya penghindaran, perubahan negatif dalam pikiran dan perasaan, serta perubahan mencolok dalam kewaspadaan dan reaktivitas. Kriteria diagnosis dapat disimpulkan sebagai paparan terhadap pemicu stres yang disertai oleh setidaknya satu gejala perasaan terganggu, satu gejala upaya penghindaran, dua gejala perubahan negatif dalam pikiran dan perasaan, dan dua gejala ketegangan dalam kewaspadaan dan reaktivitas. Gejala ini berlangsung setidaknya lebih dari satu bulan dan menyebabkan gangguan fungsi keseharian (Miao et al., 2018).

*Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) mirip dengan gangguan Stres Akut atau *Acute Stress Disorder* (ASD) dalam hal kejadian traumatis yang memicu gangguan, namun perbedaannya adalah waktu (onset) dan gejala yang terlihat. Pada *Acute Stress Disorder* (ASD), tanda-tanda harus muncul dalam 4 minggu setelah trauma, dan gejala ini hanya berlangsung antara 2 hari hingga 4 minggu. Jika gejala tetap dialami oleh individu selama lebih dari sebulan, maka diagnosis ASD tidak lagi berlaku, sehingga perlu dipertimbangkan diagnosis lain seperti PTSD (Meiser-Stedman et al., 2017). Gangguan PTSD dapat terjadi setelah periode gangguan ASD, tetapi gangguan PTSD juga dapat terjadi meskipun ASD tidak berkembang.

Gangguan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dapat disebabkan karena adanya kombinasi kompleks dari beberapa faktor seperti biologis, psikologis, dan sosial. Faktor biologis meliputi faktor genetik yang berinteraksi dengan lingkungan berkontribusi pada kerentanan individu, adanya perbedaan dalam cara kerja *amygdala* dan *hippocampus* sehingga meningkatnya reaksi rasa takut dan ingatan impulsif, dan sistem saraf simpatis yang bekerja lebih keras dan respons terhadap rasa takut meningkat (Oltmanns & Remery, 2013). Kemudian terdapat faktor psikologis seperti pengalaman traumatis sebelumnya, kesulitan dalam menghubungkan diri secara emosional dengan ingatan traumatis, kesulitan dalam mengungkapkan dan mengelola ingatan traumatis, perasaan tidak aman yang meningkat dan merasa bahwa dunia ini sangat tidak aman, meningkat keparahan trauma, intensitas paparan trauma yang dihadapi, kurangnya dukungan sosial, dan cara individu mengelola emosinya setelah trauma dan pengalaman traumatis atau kekerasan selama masa anak-anak (Nevid et al., 2018).

Paparan terhadap peristiwa traumatis bisa berdampak serius pada kesehatan fisik maupun psikologi individu. Ketika individu mengalami gejala PTSD, hal ini dapat memicu perubahan biologis dalam tubuh, seperti respons saraf dan hormonal yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. PTSD juga berdampak pada pikiran dan emosi seseorang sehingga memunculkan tekanan psikologis tertentu (Schnurr et al., 2021). Dampak PTSD pada individu juga melibatkan sejumlah mekanisme yang dapat menyebabkan timbulnya atau memperburuk kondisi gangguan jiwa lainnya. Mekanisme-mekanisme ini termasuk regulasi emosi yang terganggu, perilaku menghindar, penggunaan obat atau zat untuk menenangkan diri, dan munculnya ruminasi (Bryant, 2022).

Pengembangan gejala PTSD dapat dijelaskan dengan teori proses kognitif-perilaku. Teori ini menekankan peran penting pikiran dan tindakan seseorang dalam mengembangkan gejala PTSD. PTSD dapat menjadi masalah yang berlangsung lama ketika individu memproses pengalaman traumatis dengan cara yang memunculkan perasaan terancam secara terus menerus. Perasaan terancam ini muncul akibat individu menilai trauma dan akibatnya (*cognitive appraisal*), cara individu merespons dan mengatasi trauma secara maladaptif, dan pengaruh persepsi

yang kuat. Perubahan dalam penilaian negatif dan memori trauma terhambat oleh serangkaian strategi perilaku dan kognitif yang bermasalah (Ehlers & Clark, 2000; Wiseman et al., 2021).

Proses kognitif dalam PTSD termasuk pemikiran negatif, pikiran yang mengganggu, dan penghindaran kognitif, merupakan faktor signifikan yang berkontribusi pada kelangsungan gejala pada individu. Hal ini dapat memperkuat keyakinan negatif dan berkontribusi pada munculnya perasaan tidak aman, cemas dan tekanan emosional. Selain itu, penghindaran kognitif, di mana individu aktif berusaha menghindari memikirkan atau membicarakan peristiwa traumatis, di sisi lain akan memberikan kenyamanan dalam jangka waktu pendek namun akan mendukung kelangsungan gejala PTSD dengan menghalangi proses pemrosesan kognitif dan penggabungan ingatan traumatis (Gallagher & Resick, 2013; Hayes et al., 2012).

Selain itu, perilaku menghindar, kewaspadaan yang tinggi (hipervigilans), dan strategi *coping* yang maladaptif dapat menjelaskan proses perilaku dalam PTSD. Individu dengan PTSD cenderung menghindari situasi, tempat, atau aktivitas yang mengingatkan pada trauma. Individu juga seringkali melibatkan tingkat kewaspadaan yang tinggi di mana individu selalu waspada terhadap ancaman potensial, yang dapat menyebabkan kesulitan tidur, konsentrasi, dan fungsi keseluruhan. Individu dengan PTSD juga cenderung mengembangkan strategi *coping* yang maladaptif seperti perilaku merusak diri sebagai cara untuk mengelola ketidaknyamanan emosional akibat trauma (Wiedemann et al., 2023).

### ***Acceptance and Commitment Therapy (ACT)***

*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* adalah jenis pengembangan generasi ketiga dari terapi perilaku-kognitif yang dikembangkan oleh Steven Hayes, Kelly Wilson, dan Kirk Strosahl pada tahun 1980-an. ACT didasarkan pada kerangka teoritis kontekstualisme fungsional (*functional contextualism*) dan *relational frame theory* (RFT) (Hayes, 2016; Hayes et al., 2012). Kontekstualisme fungsional yang menekankan pentingnya konteks dan pengalaman individu dalam membentuk perilaku, sedangkan RFT memberikan kerangka teoretis untuk

memahami bagaimana bahasa dan kognisi memengaruhi perilaku, dan bagaimana kesadaran, penerimaan, dan tindakan berbasis nilai dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis. ACT telah digunakan sebagai intervensi dalam *setting* klinis dan menunjukkan efektivitasnya dalam berbagai permasalahan dan gangguan psikologis (Gloster et al., 2020).

Tujuan utama *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah untuk membantu individu menghadapi pikiran dan perasaan yang negatif dengan cara yang positif namun tetap melakukan tindakan konstruktif dan tidak mencoba untuk menyingkirkan pikiran dan perasaan tersebut. ACT bertujuan untuk mendorong individu melakukan penerimaan pikiran dan perasaan saat ini dengan bernegosiasi dan berusaha untuk melaluinya sehingga individu dapat memiliki kehidupan yang lebih bermakna (Larmer et al., 2014). Selain itu, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) bertujuan untuk meningkatkan potensi manusia untuk kehidupan yang bermakna dengan membantu individu dalam mengidentifikasi nilai-nilai bermakna untuk membimbing dan memotivasi individu untuk melakukan aktivitas yang memperkaya dan meningkatkan kapasitas kehidupannya. Selain itu, ACT mengajarkan keterampilan psikologis seperti teknik *mindfulness*, yang memungkinkan individu mengelola pikiran dan emosi yang negatif secara efektif, terlibat penuh dalam aktivitas (*fully engaged*), dan menemukan kepuasan dalam hidupnya (Harris, 2019; Harris et al., 2021).

Terdapat enam prinsip utama dalam pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang disebut dengan istilah *hexaflex*. Namun, dalam penerapannya, keenam prinsip ini dapat dimulai dari berbagai titik sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kesiapan individu dalam menerima terapi. ACT meyakini bahwa dari keenam prinsip utama tersebut, tidak ada satu proses pun yang dianggap lebih unggul daripada proses lainnya dalam mencapai tujuan dan hasil terapi yang diharapkan. Enam prinsip dasar (*core processes*) dalam ACT diantaranya (Harris et al., 2021; Hayes et al., 1999):

(1) *Being present (mindfulness)*

Keterampilan mengarahkan perhatian ke pengalaman saat ini. Hal ini melibatkan pemusatan perhatian secara fleksibel pada berbagai aspek dari

pengalaman *here-and-now*, seperti lingkungan fisik atau pengalaman psikologis internal. Proses ini dapat melibatkan penyempitan atau perluasan fokus, mempertahankan perhatian pada aspek pengalaman tertentu, atau mengalihkan fokus sesuai kebutuhan. Tujuannya adalah untuk terlibat dengan pengalaman dan terhubung sepenuhnya dengan momen saat ini secara sadar.

(2) *Acceptance (Open Up)*

*Acceptance* atau penerimaan mengacu pada kesediaan untuk memberi ruang bagi pengalaman pribadi yang tidak diinginkan, seperti pikiran, emosi, kenangan, dorongan, dan sensasi. Individu tidak melawan, menghindari, atau menyangkal pengalaman yang tidak diinginkan ini, namun membiarkannya ada tanpa penilaian atau upaya untuk mengendalikannya. Penerimaan bukan bersikap pasrah secara pasif dalam menghadapi situasi sulit.

(3) *Cognitive Defusion*

*Cognitive defusion* merupakan salah satu prinsip dasar dalam ACT yang melibatkan pengembangan kapasitas untuk mengidentifikasi, mengenali, dan melepaskan diri dari pikiran individu. Hal ini memerlukan kemampuan individu untuk mengobservasi pikirannya secara terpisah dan tidak membiarkan pikiran tersebut mengendalikan perilakunya. Dengan mengenali pikirannya, individu belajar untuk mentoleransi pikiran tersebut tanpa menentang, menghindari, atau menolaknya. Prinsip ini menekankan hubungan yang fleksibel dan seimbang antara individu dengan pemikirannya dan berusaha agar tidak membiarkan pikiran negatif yang dimiliki mendominasi hidup individu.

(4) *Self-as-context (The Noticing Self)*

*Self-as-context* merupakan sebuah kondisi di mana individu menyadari secara langsung isi pikiran, emosi, dan pengalamannya. Hal ini biasanya disebut juga sebagai "diri yang mengamati (*observing self*)" atau "diri kontekstual (*contextual self*)". Individu untuk mengamati dan menggambarkan pengalaman internal mereka tanpa tenggelam di dalam pengalaman tersebut. Mengembangkan *self-as-context* dapat membantu individu mendapatkan

perspektif yang lebih objektif tentang pikiran dan emosinya sehingga membuat individu lebih mudah untuk mengelola pengalaman yang menantang.

(5) *Values*

*Values* mengacu pada kualitas atau kualitas hidup yang paling penting bagi individu, seperti hubungan, pertumbuhan pribadi, spiritualitas, atau kreativitas. Dalam ACT, nilai-nilai ini dianggap penting karena memberikan arah dan tujuan bagi kehidupan individu. ACT mengajarkan individu untuk mengklarifikasi nilai-nilai tersebut dan menggunakannya sebagai pedoman perilaku. Hal ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi apa yang paling penting bagi individu dan mengambil langkah untuk mencapai hal tersebut.

(6) *Committed Action*

Tindakan yang berkomitmen melibatkan pengambilan langkah-langkah yang bertujuan, efektif, serta berdasarkan nilai-nilai pribadi untuk menciptakan kehidupan yang bermakna. Hal ini melibatkan perencanaan yang sistematis dalam mencapai tujuan, mengembangkan rencana aksi, dan menghadapi tantangan. Tindakan yang dilakukan termasuk memperoleh dan memanfaatkan keterampilan yang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, seperti melakukan perawatan diri seperti relaksasi dan menenangkan diri hingga keterampilan interpersonal seperti komunikasi, asertifitas, dan resolusi konflik.

***Acceptance and Commitment Therapy dalam Menurunkan Gejala Post-Traumatic Stress Disorder pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran***

Kekerasan dalam pacaran merupakan masalah serius yang semakin mendapat perhatian di masyarakat modern. Dalam konteks ini, individu yang menjadi korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) seringkali mengalami dampak psikologis yang signifikan, termasuk gejala *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD). PTSD adalah respons alami terhadap pengalaman traumatis yang dapat berlangsung lama dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu (Jellestad et al., 2021). KDP mencakup berbagai bentuk kekerasan seperti kekerasan fisik, psikologis, dan seksual yang dapat menyebabkan trauma psikologis pada korban (Fernández-Fillol et al., 2021).

Gangguan PTSD menurut teori proses kognitif-perilaku memiliki akar dalam cara individu memproses dan merespons pengalaman traumatis. Proses kognitif seperti pemikiran negatif, pikiran yang mengganggu, dan penghindaran kognitif memainkan peran kunci dalam mengembangkan serta mempertahankan gejala PTSD. Individu yang mengalami PTSD cenderung menilai trauma dan konsekuensinya secara negatif, sehingga memicu perasaan terancam yang berkepanjangan. Selain itu, strategi kognitif seperti penghindaran dan perilaku yang maladaptif dapat menghambat perubahan positif dalam penilaian dan cara memproses ingatan yang berkaitan dengan trauma.

Dalam konteks ini, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sebagai pengembangan terapi kognitif-perilaku yang berfokus pada peningkatan kemampuan individu dalam menghadapi masalah secara aktif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meningkatkan kualitas hidup (Li et al., 2022). Diberikannya intervensi psikologis berupa ACT dapat membantu individu untuk mengembangkan fleksibilitas psikologis yakni merupakan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang berubah, mengelola emosi yang negatif, dan mengejar tujuan yang bermakna meskipun dalam keadaan yang menantang (Aghayosefi et al., 2018; Kelson et al., 2019).

*Acceptance and Commitment Therapy* dapat menurunkan gejala PTSD melalui *core processes* yang dimiliki. *Mindfulness* membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi fisiknya, yang dapat membantu individu untuk bisa mengelola kecemasan dan gejala PTSD yang dialami dengan lebih efektif (Arch et al., 2022). ACT juga melibatkan penerimaan (*acceptance*) yaitu kesediaan untuk memberi ruang bagi pengalaman pribadi yang tidak diinginkan, seperti pikiran, emosi, kenangan, atau dorongan (Arch et al., 2022; Harris et al., 2021). Individu akan belajar untuk menerima pikiran dan perasaan bukan untuk mencoba melawan atau menghindarinya. Hal ini dapat membantu mengurangi kekuatan dari gejala yang dialami, belajar untuk menerima situasi, mencegah individu untuk mengendalikan perilaku dan emosinya, dan siap untuk menghadapi situasi atau kondisi yang menekan tersebut (Heydari et al., 2018).

*Cognitive defusion* melibatkan pemisahan diri dari pikiran dan emosi individu untuk mendapatkan perspektif lebih objektif tentang permasalahan yang dialami (Assaz et al., 2022). Dalam menghadapi gejala PTSD yang dialami oleh individu korban kekerasan dalam pacaran, *cognitive defusion* dilakukan dengan cara belajar untuk "melepaskan diri" dari pemikiran atau perasaan yang mungkin memicu atau memperburuk gejalanya. Proses ini dapat membantu individu untuk tidak terlalu terikat atau terperangkap dalam pikiran atau perasaan traumatis. Individu menggunakan *self-as-context* untuk membantu individu merasapi identitasnya dalam konteks yang lebih luas dan mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi, bukan dikendalikan oleh pengalaman traumatisnya. Hal ini membantu individu untuk mengarahkan hidupnya ke arah yang lebih bermakna meskipun pengalaman traumatis yang telah dialami.

*Values* dilihat sebagai pilihan yang dibuat berdasarkan pengalaman dan hal-hal yang penting bagi individu, di mana ACT membantu individu untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna berdasarkan nilai-nilai yang dipilih, bahkan dalam menghadapi trauma yang dialaminya (Reilly et al., 2019). *Committed action* melibatkan pengambilan langkah-langkah yang bertujuan, efektif, serta berdasarkan nilai-nilai pribadi untuk menciptakan kehidupan yang memuaskan dan bermakna (Harris et al., 2021). Selain itu, ACT juga membantu individu korban kekerasan dalam pacaran dengan memberikan rasa kendali dan hak pilihan atas hidupnya. Dengan demikian, individu dapat merasa lebih mampu mengelola gejala PTSD dan mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi, yang pada gilirannya dapat membantu individu untuk mengatasi trauma yang dialami.

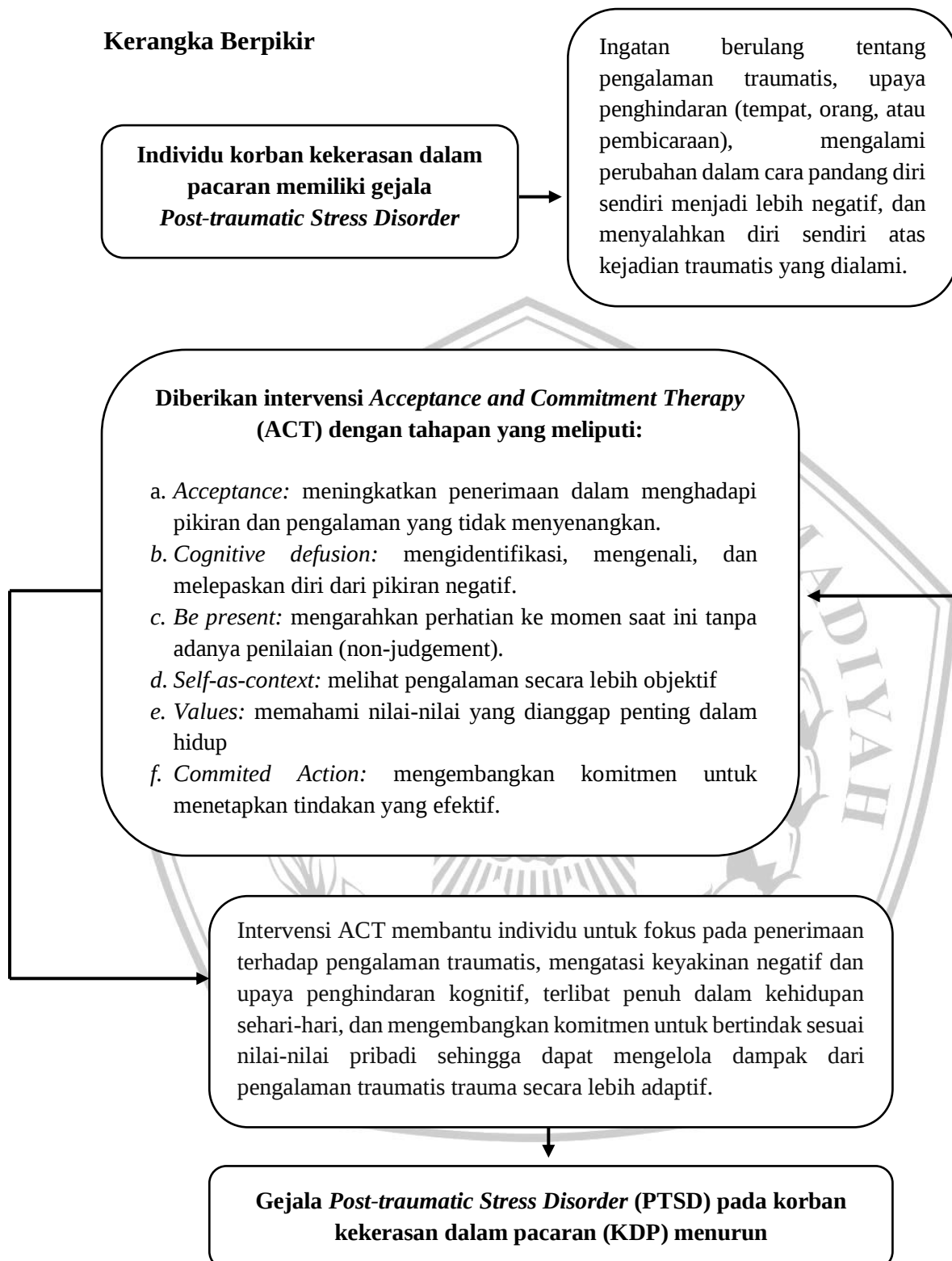
ACT menitikberatkan pada konsep penerimaan terhadap pikiran yang sulit dan kesediaan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang dianggap penting oleh individu. Dengan memahami bahwa pikiran dan kenangan traumatis mungkin tetap ada, individu diajak untuk tetap berkomitmen untuk menjalani hidup sesuai dengan nilai-nilai yang dianggap penting. ACT juga mendorong individu untuk lebih sadar pada kondisi saat ini dan terlibat penuh dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus terjebak dalam penghindaran kognitif yang dapat memperkuat gejala PTSD. Hal ini membuat individu dapat mengelola dampak trauma secara lebih adaptif dan melihat

trauma sebagai bagian dari perjalanan hidup. Pendekatan ini membantu mengurangi dampak negatif dari pemikiran traumatis dengan fokus pada komitmen terhadap tujuan hidup yang bermakna.

Prinsip ACT saling bersinergi dalam menurunkan gejala PTSD. Terapi ACT berfokus pada menumbuhkan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan situasional yang berubah dan mempertahankan perilaku positif bahkan dalam menghadapi pikiran dan perasaan yang sulit atau negatif (García-Torres et al., 2022; Li et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi ACT dapat membantu mengurangi dampak negatif dan gejala PTSD yang dialami oleh individu korban kekerasan dalam pacaran.



## Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

## Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat menurunkan gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada individu korban kekerasan dalam pacaran (KDP).

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan *single case designs* yang bersifat non eksperimental dari suatu treatment atau *case study*. *Case study* adalah metode penelitian yang mengeksplorasi suatu permasalahan melalui analisis mendalam terhadap satu hingga lima individu yang mengalami masalah khusus. Metode ini efektif dalam konteks klinis, terutama untuk mengevaluasi dampak intervensi dengan pendekatan *systematic case studies*, di mana penilaiannya dilakukan secara sistematis pada kasus tunggal intervensi klinis (Barker et al., 2016; Creswell, 2023).

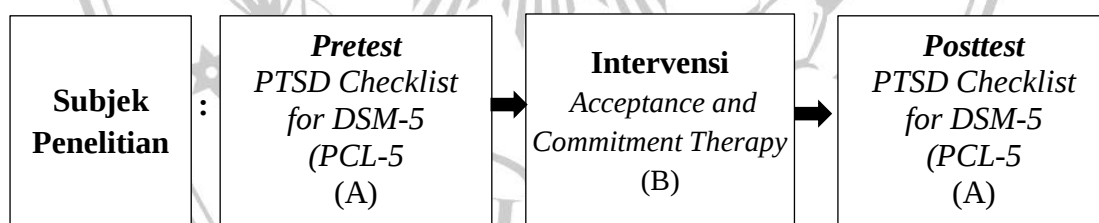
*Systematic case studies* memiliki lima syarat yang harus dipenuhi, diantaranya tipe data, asesmen berulang, *past and future projection*, tipe dan efek perubahan, dan heterogenitas subjek. Tipe data melibatkan informasi objektif yang berfokus pada pengukuran data secara sistematis dan kuantitatif untuk menyimpulkan perubahan perilaku subjek. Asesmen yang dilakukan secara berulang bertujuan untuk mengamati perubahan akibat intervensi. Syarat berikutnya adalah *past and future projection*, di mana perubahan yang terjadi pada subjek sebagai hasil dari intervensi dapat membawa perubahan signifikan. Tipe dan efek perubahan memperhatikan seberapa cepat dan besar perubahan yang terjadi, menilai sejauh mana intervensi memiliki pengaruh. Terakhir, syarat heterogenitas subjek menekankan adanya perubahan pada individu dengan karakteristik yang berbeda, sehingga dapat dilakukan penarikan kesimpulan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menghasilkan perubahan pada subjek (Barker et al., 2016).

Penelitian ini memiliki lima syarat untuk melakukan *systematic case studies*. Pertama, dalam hal tipe data, penelitian ini menggunakan metode asesmen yang meliputi wawancara klinis, observasi, dan *self-report*, sehingga dapat memberikan kerangka data yang sistematis dengan pengukuran kuantitatif gejala

PTSD. Kedua, adanya asesmen berulang mencakup tahap asesmen awal sebelum intervensi dan *post-test* setelah intervensi, mencerminkan adanya pengukuran yang dilakukan secara berulang. Ketiga, syarat *past and future projection* terlihat dalam penilaian perubahan subjek akibat intervensi ACT dan proyeksinya ke masa depan. Keempat, penelitian mempertimbangkan tipe dan efek perubahan subjek akibat intervensi ACT, dengan menggunakan PCL-5 sebagai alat ukur. Kelima, heterogenitas subjek tercermin dalam pemilihan subjek dengan latar belakang, pengalaman, dan respons yang beragam terhadap kekerasan dalam hubungan, sehingga dapat melakukan generalisasi hasil intervensi ACT ke kelompok dengan pengalaman PTSD yang berbeda.

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan salah satu pendekatan dalam desain penelitian ini yaitu *one group pretest-posttest design* atau *ABA design*. Pendekatan ini melibatkan *pretest* yang diberikan sebelum intervensi (A), kemudian subjek penelitian diberikan intervensi atau *treatment* (B) dan setelah itu dilanjutkan dengan pemberian *posttest* dengan alat ukur yang sama setelah diberikan rangkaian intervensi (A) agar dapat mengetahui bagaimana efektivitas intervensi yang telah dilakukan (Latipun, 2015; Prastiti & Yuwono, 2018).



Gambar 2. Desain Penelitian

### Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 3 orang, di mana 2 diantaranya berjenis kelamin perempuan, dan 1 orang berjenis kelamin laki-laki. Subjek penelitian memiliki kriteria inklusi: 1) Rentang usia 20 – 25 tahun, 2) merupakan individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dalam

bentuk kekerasan fisik, verbal, psikologis, dan/atau seksual selama 6 bulan hingga 1 tahun terakhir, dan 3) individu mengalami gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dengan onset >1 bulan hingga maksimal 6 bulan yang didapatkan dari asesmen klinis. Kriteria eksklusi subjek penelitian adalah sedang mendapatkan penanganan psikoterapi atau pun intervensi psikologis lainnya untuk permasalahan PTSD sehingga tidak memenuhi syarat untuk menjadi sampel penelitian.

### **Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai variabel bebas (X) dan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) sebagai variabel terikat (Y).

ACT adalah pendekatan terapeutik yang tergolong dalam generasi ketiga pengembangan terapi perilaku-kognitif. Dalam ACT, individu dibantu untuk menghadapi pikiran dan perasaan negatif dengan cara yang positif, sambil tetap melakukan tindakan yang membangun. Tujuannya adalah untuk mendorong penerimaan pikiran dan perasaan saat ini, mengintegrasikan nilai-nilai bermakna dalam kehidupan, dan mengajarkan keterampilan psikologis seperti *mindfulness* untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini, prinsip yang digunakan adalah perlakuan sama subjek di mana semua subjek menerima perlakuan yang serupa, yaitu intervensi ACT, tanpa adanya variasi dalam jenis intervensi yang diberikan kepada setiap subjek.

PTSD adalah gangguan psikologis yang muncul setelah seseorang mengalami pengalaman traumatis, biasanya beberapa bulan atau tahun setelah peristiwa tersebut terjadi. Gejalanya mencakup ingatan buruk tentang trauma, usaha untuk menghindari hal yang mengingatkan pada trauma, perasaan negatif dan cemas, serta tanda-tanda *hyperarousal* seperti mudah marah, panik, gangguan tidur, dan kesulitan dalam berpikir.

## **Metode Asesmen**

### **Wawancara Klinis**

Wawancara klinis merupakan wawancara yang dilakukan untuk mengumpulkan informasi dari subjek sebagai data utama sedalam-dalamnya yang akan menjadi penunjang dalam melakukan penegakan diagnosa dari permasalahan subjek. Wawancara dilakukan pada subjek secara langsung (*autoanamnesa*). Selain itu, wawancara juga bertujuan untuk mengetahui riwayat terbentuknya permasalahan, pengaruh permasalahan subjek terhadap kehidupan sehari-hari, interaksi subjek dengan lingkungan dan upaya penyembuhan yang telah dilakukan. Wawancara klinis juga bertujuan untuk mengidentifikasi simptom yang muncul untuk mendapatkan diagnosis permasalahan berdasarkan acuan dari DSM 5.

### **Observasi**

Observasi dilakukan untuk menyelaraskan data yang sudah didapatkan melalui wawancara klinis. Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung yakni bahasa tubuh dan ekspresi subjek ketika proses wawancara berlangsung menggunakan metode *Mental Status Examination* (MSE).

### **Self-Report**

*Self-Report* yang digunakan adalah *PTSD Checklist for DSM-5* (PCL-5) dirancang oleh Weathers et al., (2013) untuk mengukur gejala *Post-Traumatic Stress Disorder*. Dalam skala ini, responden diminta untuk mencatat peristiwa traumatis yang pernah dialami dan menilai seberapa besar gangguan yang dirasakan selama seminggu terakhir. Skala ini berbentuk *Likert* di mana nilai diberikan dalam bentuk skala 5 poin, mulai dari 0 (tidak ada gangguan) hingga 4 (sangat mengganggu).

Total skor yang diperoleh berkisar antara 0 hingga 80 yang digunakan untuk menilai tingkat keparahan gejala PTSD pada individu. PCL-5 telah menunjukkan konsistensi internal yang kuat ( $\alpha = 0,94$  hingga  $0,96$ ) (Bovin et al., 2016). Penelitian sebelumnya yang menguji validitas PCL-5 menyarankan variasi skor batas (*cut-off score*) yang berkisar antara 28 dan 37 untuk diagnosis PTSD yang efisien dan optimal (Ashbaugh et al., 2016; Blevins et al., 2015).

## Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui sebagai suatu bentuk rangkaian kegiatan ilmiah. Tahapan-tahapan tersebut meliputi tahap awal penelitian, tahap pelaksanaan intervensi, dan tahap akhir penelitian.

- 1) Tahap awal penelitian, yakni melakukan proses pengajuan *ethical clearance* yang bertujuan untuk memastikan bahwa penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip moral dan hukum, serta untuk mencegah potensi dampak negatif terhadap individu yang terlibat dalam penelitian. Kemudian melakukan *expert judgement* modul ACT yang digunakan pada penelitian ini oleh praktisi klinis untuk memastikan bahwa modul ACT yang digunakan dalam penelitian memiliki kualitas yang baik, relevan, dan dapat diaplikasikan dengan baik serta sesuai dengan individu yang menjadi sasaran penelitian.

Selain itu, tahap awal penelitian juga melibatkan penentuan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pada tahap ini, peneliti menyebarkan flyer secara *online* melalui *Google Form* dan mendapatkan 10 individu dengan permasalahan psikologis yang beragam. Setelah melakukan penyaringan dengan melihat keluhan awalnya, peneliti mendapatkan subjek penelitian yang digunakan sesuai kriteria yang telah ditetapkan dan keluhan yang melibatkan permasalahan psikologis karena adanya kekerasan dalam pacaran. Peneliti kemudian mendapatkan jumlah akhir subjek penelitian sebanyak 3 (tiga) orang dan diberikan *informed consent* untuk mengetahui kesediaan subjek dalam mengikuti seluruh rangkaian prosedur penelitian. Jika subjek menyetujui untuk menandatangani *informed consent*, maka dapat dikatakan subjek bersedia untuk mengikuti seluruh proses intervensi hingga akhir. Setelah itu peneliti melakukan asesmen lebih lanjut yakni meliputi wawancara klinis, observasi, dan *PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*.

- 2) Tahap pelaksanaan intervensi, yaitu memberikan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* setelah mengetahui hasil asesmen dari para subjek penelitian. Adapun sesi pelaksanaan intervensi yang akan diberikan pada subjek penelitian adalah:

- a) *Acceptance*, yang bertujuan untuk mengembangkan kesediaan subjek untuk meningkatkan penerimaan dalam menghadapi pikiran, emosi, dan pengalaman yang tidak diinginkan atau yang tidak menyenangkan.
  - b) *Cognitive defusion*, yaitu subjek berusaha untuk bisa mengidentifikasi, mengenali, dan melepaskan diri dari pikiran negatif sehingga subjek bisa belajar untuk mentoleransi pikiran tersebut tanpa menentang, menghindari, atau menolak pikiran negatif tersebut.
  - c) *Being present (mindfulness)* dan *self-as-context*, di mana subjek belajar untuk bisa mengarahkan perhatiannya ke momen saat ini tanpa adanya penilaian (*non-judgement*). Subjek akan belajar untuk bisa lebih fokus pada dirinya sendiri serta menyadari secara langsung isi pikiran, emosi, dan pengalamannya tanpa menghakimi diri sendiri
  - d) *Values*, yakni subjek akan dibantu untuk bisa memahami nilai-nilai yang dianggap penting dalam hidupnya sehingga mampu mengambil keputusan dan tindakan yang akan dilakukan karena sudah dapat memahami apa yang diinginkan.
  - e) *Committed Action*, yaitu mengembangkan komitmen untuk menetapkan tindakan yang efektif, selaras dengan nilai-nilai pribadi yang dianggap penting agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan, memiliki pemecahan masalah yang lebih positif, dan mampu menghadapi tantangan pada saat ini maupun pada masa mendatang.
  - f) Evaluasi dan terminasi, yang dilakukan dengan mengevaluasi proses intervensi yang telah dilakukan sehingga dapat dilanjutkan dengan terminasi atau mengakhiri proses intervensi yang telah dilaksanakan.
- 3) Tahap akhir penelitian, yakni pemberian kembali PTSD *Checklist for DSM-5* (PCL-5) sebagai *posttest* penelitian dan melakukan proses analisa statistik dari data yang telah diperoleh. Kemudian dilakukan tindak lanjut (*follow-up*) setelah dua minggu dari sesi terakhir untuk mengetahui perkembangan subjek penelitian setelah diberikan intervensi.

## **Analisis Data**

Hasil data yang telah diperoleh pada saat pelaksanaan penelitian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif dalam penelitian ini berupa hasil wawancara klinis, sedangkan data kuantitatif dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran *PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan melihat apakah perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Kemudian data kualitatif hasil intervensi akan dijabarkan secara deskriptif.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan data sebelum dan sesudah intervensi, serta pada tahap tindak lanjut (*follow-up*) 2 minggu pasca intervensi dan dilakukan sebanyak tiga kali untuk melihat bagaimana perkembangan subjek penelitian dan efek dari intervensi yang diberikan. Tujuannya adalah untuk menghasilkan deskripsi yang sistematis tentang hasil analisis berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh melalui pengamatan secara langsung dalam penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang dampak dari intervensi yang telah dilakukan (Kazdin, 1998). Setelah melakukan analisis data, peneliti akan menuliskan interpretasi serta pembahasan dari hasil analisis yang telah diperoleh sehingga dapat menyusun kesimpulan dan implikasi penelitian.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Asesmen (Gambaran Singkat Kasus Subjek AD)**

Subjek penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 25 tahun yang merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pada bulan Juni 2022, pasangan mulai menggunakan kata-kata kasar terhadap subjek dan mulai melibatkan tindakan fisik setelah mengetahui subjek hamil. Pasangan tidak menerima hal tersebut melempar hasil tes kehamilan yang telah diberikan. Subjek kemudian menerima pukulan, tendangan, bahkan ditinju pada bagian perut. Subjek merasa pasrah menerima perlakuan tersebut karena menyadari bahwa baik subjek maupun pasangan tidak siap untuk menjadi orang tua. Subjek dipaksa untuk melakukan berbagai upaya aborsi, termasuk mengonsumsi pil penggugur kandungan, minum-minuman keras

(miras), serta mengonsumsi nanas dan durian. Subjek berhasil menggugurkan kandungannya, walaupun sangat menyakitkan secara fisik maupun mental.

Peristiwa yang dialami subjek menjadi pengalaman yang traumatis dan mengganggu. Subjek sering teringat dengan kekerasan yang dialami dan hal tersebut mengganggu suasana hati dan aktivitas subjek sehari-harinya. Subjek juga merasakan tekanan psikologis yang intens ketika ada hal-hal yang mengingatkan subjek pada peristiwa tersebut, seperti berita tentang aborsi atau kekerasan dalam hubungan. Perasaan tertekan membuat subjek cenderung menghindari berbicara tentang peristiwa traumatis yang pernah dialami. Subjek juga mengalami keyakinan negatif yang berlebihan tentang diri sendiri, seperti "Saya telah rusak" atau "Saya jahat karena telah membunuh bayi saya sendiri."

Peristiwa yang dialami oleh subjek memunculkan kondisi emosi negatif, termasuk perasaan bersalah, malu terhadap diri sendiri dan orang lain, serta perasaan bahwa subjek tidak lagi bisa merasakan kebahagiaan seperti sebelumnya. Subjek menjadi mudah tersinggung, terkadang kehilangan fokus, dan mengalami kesulitan tidur. Adapun hasil PCL-5 memiliki skor 52 yang mengindikasikan bahwa subjek mengalami gejala PTSD dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi karena skor yang didapatkan di atas skor ambang batas (*cut-off score*).

### **Hasil Asesmen (Gambaran Singkat Kasus Subjek DS)**

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswi berusia 20 tahun, berjenis kelamin perempuan, yang saat ini menempuh semester 5 di salah satu Universitas di Kota Malang. Dalam hubungan, pasangan subjek seringkali menggunakan ancaman dan perilaku kasar baik secara fisik maupun verbal ketika menolak untuk memenuhi seluruh keinginan pasangan. Ketika subjek mencoba untuk tidak menuruti, pasangan subjek melakukan kegiatan berbahaya seperti menyebarkan nomor telepon subjek ke dalam sebuah *online group* yang mencari pekerja seks komersial (PSK) dan mencemarkan nama baik subjek melalui media sosial.

Sejak insiden tersebut, subjek merasa kehilangan keberanian untuk melawan dan merasa diri sangat lemah untuk menghadapi perlakuan pasangan yang semakin berlebihan. Subjek pernah mencoba mengakhiri hubungan, tetapi justru

mendapati pasangannya melakukan tindakan yang lebih ekstrem, seperti ancaman untuk menyebarkan foto dan nomor pribadi subjek di akun media sosial dewasa, bahkan ancaman untuk membunuh subjek. Peristiwa tersebut mengubah kehidupan subjek secara signifikan. Subjek merasa tidak bisa percaya pada siapapun dan telah membentuk keyakinan negatif yang kuat tentang diri sendiri seperti “hidupku sudah hancur” dan “nama baikku sudah tercemar”. Subjek merasa tidak layak hidup dan menanggung rasa malu karena peristiwa tersebut telah memberikan tekanan psikologis yang sangat berat pada subjek.

Sebagai cara untuk mengatasi perasaan tertekan dan dampak traumatis yang dialami, subjek telah mencoba mengonsumsi alkohol, mengonsumsi kopi secara berlebihan meskipun sebenarnya subjek tidak bisa mengonsumsi kopi karena masalah asam lambung, serta mengonsumsi dosis berlebih dari obat *paracetamol*. Subjek seringkali mengalami ingatan berulang terkait peristiwa traumatis yang dialami dan cenderung menghindari situasi atau hal-hal yang dapat mengingatkan subjek pada peristiwa tersebut. Hasil dari PCL-5 menunjukkan bahwa subjek memiliki skor sebesar 45, yang mengindikasikan bahwa subjek mengalami gejala PTSD dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi karena skor yang didapatkan di atas skor ambang batas (*cut-off score*).

### **Hasil Asesmen (Gambaran Singkat Kasus Subjek RG)**

Subjek adalah seorang laki-laki berusia 24 tahun, anak ketiga dari tiga bersaudara, yang saat ini sedang mengenyam gelar magister semester pertama di Kota Malang. Awalnya subjek tidak menduga bahwa pasangan akan berperilaku kasar. Namun, pasangan mulai menunjukkan perilaku posesif dan overprotektif ketika subjek melanjutkan pendidikan ke tingkat magister. Perasaan cemburu pasangan meningkat ketika subjek berinteraksi dengan teman-teman baru yang dikenal. Bahkan pasangan sangat marah ketika teman perempuan subjek mengikuti subjek di media sosial dan seringkali menggunakan kata-kata kasar pada subjek.

Subjek yang tidak tahan dengan perilaku pasangan akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan. Pasangan datang ke tempat tinggal subjek untuk berbicara namun tetap tegas dalam keputusannya untuk mengakhiri hubungan.

Kemudian subjek ditampar, ditinju, dan bahkan sempat dicekik oleh pasangan. Subjek sama sekali tidak melawan karena tidak ingin menyakiti perempuan dan dilerai oleh teman satu kontrakannya. Selain kekerasan fisik, subjek juga dicemooh dengan kata-kata yang tidak pantas, dituduh memiliki pasangan baru dan difitnah melakukan hubungan badan dengan teman perempuan lain karena tidak ingin kembali dengan pasangan.

Saat ini subjek mencoba untuk memulai lembaran baru dalam hidup, tetapi bayangan peristiwa masa lalu terus menghantui subjek dan menjadi ingatan yang mengganggu. Peristiwa ini memberikan tekanan psikologis yang kuat bagi subjek yang tidak pernah menduga akan menjadi korban kekerasan oleh seorang perempuan. Subjek menghindari tempat-tempat yang mengingatkan subjek pada pasangan karena hal itu memicu kenangan yang menyakitkan. Subjek merasa kesulitan untuk memulai hubungan baru dan kesulitan merasakan kebahagiaan seperti sebelumnya. Subjek juga sering menyalahkan diri sendiri, berpikir bahwa peristiwa tersebut dapat dihindari jika subjek tidak bertemu dengan pasangan pada saat itu. Untuk mengatasi perasaan tertekan, subjek mencari pelarian seperti berolahraga berlebihan dan aktivitas kompulsif seperti bermain *game* dalam rentang waktu yang berlebihan. Hasil PCL-5 menunjukkan skor sebesar 48 yang mengindikasikan bahwa subjek mengalami gejala PTSD dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi karena skor yang didapatkan di atas skor ambang batas (*cut-off score*).

## **Hasil Intervensi**

### **Sesi 1 – *Acceptance***

Perubahan yang terjadi pada sesi pertama setiap subjek memahami bahwa permasalahan psikologis yang saat ini dialami disebabkan karena pengalaman kekerasan dalam pacaran (KDP) yang merupakan pengalaman traumatis. Melalui langkah "*Observe*" dalam teknik *Acceptance*, subjek diajak untuk membawa kesadaran terhadap pengalaman traumatis yang dialami. Subjek dapat lebih memahami dan mengidentifikasi sumber stres dan kekhawatirannya. Setiap subjek menceritakan pengalaman ketika tidak mampu menerima diri setelah menghadapi

kekerasan dalam pacaran, seperti adanya keyakinan negatif akan diri sendiri atau melakukan perilaku merusak diri.

Kemudian melalui langkah "*Breath*", subjek diajarkan tentang teknik relaksasi pernapasan yang dapat membantu menghadapi pengalaman tidak menyenangkan dengan lebih tenang. Langkah ini membantu subjek mengendalikan reaksi emosional terhadap pengalaman traumatis dan membantu subjek merasa lebih dalam kendali. Setiap subjek mengatakan setelah melakukan teknik relaksasi pernapasan, subjek merasa memiliki sedikit keberanian untuk menghadapi kondisi sulit yang saat ini dialami. Dilanjutkan dengan langkah "*Allow*" yang mengajarkan subjek untuk menerima perasaan dan pikiran terkait pengalaman traumatis. Subjek dapat merasa lebih pengertian terhadap diri sendiri, dengan memahami bahwa kondisi yang saat ini dialami adalah kondisi yang normal muncul sebagai respon terhadap pengalaman kekerasan dalam pacaran. Dalam sesi ini, setiap subjek juga mulai menyadari bahwa kondisi ini harus diterima, tidak menyalahkan diri, orang lain, maupun keadaan dan mulai fokus untuk menata hidup dengan lebih baik lagi.

## **Sesi 2 – *Cognitive Defusion***

Pada sesi kedua, subjek yang telah memulai dengan sesi penerimaan pada sesi sebelumnya akan belajar memberikan label pada pikiran negatif yang memperburuk gejala yang dialami. Dengan memberikan label pada pikiran ini, subjek berusaha untuk memisahkan pikiran-pikiran negatif tersebut dari pikiran yang lebih sehat dan positif. Hal ini bertujuan agar subjek tidak terjebak dalam pikiran-pikiran negatifnya terkait kondisi saat ini.

Sesi ini dimulai dengan melakukan teknik "*streaming on the river*". Perubahan yang terjadi setelah sesi ini adalah ketiga subjek mengalami perubahan positif dalam cara mengelola pikiran negatif yang terkait dengan pengalaman traumatisnya. Setiap subjek belajar untuk memandang pikiran-pikiran negatif sebagai sesuatu yang dapat mengalir bersama arus sungai dan menghilang seiring dengan berjalannya waktu. Hal ini telah membantu subjek merasa lebih tenang, terhubung dengan perasaan, dan mampu melepaskan pikiran-pikiran negatif tersebut.

Selain itu, perubahan yang dicapai dalam sesi ini adalah kemampuan subjek untuk memberikan label atau pengenalan pada pikiran-pikiran negatif, yang membantu dalam menciptakan pikiran yang lebih sehat. Subjek AD telah belajar untuk memberikan label pada pikiran negatif yang muncul seperti "Saya adalah perempuan yang rusak dan tidak berharga bagi siapapun", subjek AD dapat memberi label pada pikiran tersebut dengan kalimat seperti, "Oke, ini adalah pikiran yang negatif karena pengalaman yang traumatis bagi saya". Pada subjek DS, subjek belajar untuk memisahkan diri dari pemikiran tersebut dengan menganggapnya sebagai sekadar kata-kata yang muncul dalam pikiran seperti mengatakan, "Ini hanya pemikiran, bukan kenyataan. Saya memiliki kemampuan untuk membangun kembali hidup saya dan menjaga harga diri saya." Hal ini dapat membantu subjek untuk lebih fleksibel dalam cara dia merespons pemikiran negatifnya. Subjek RG juga telah belajar untuk memberikan label pada pikiran negatifnya. Ketika pikiran negatif seperti "Saya selalu merasa sulit untuk memulai hubungan baru. Saya takut semua hubungan akan berakhir seperti ini lagi" muncul, subjek RG saat ini dapat memberi label pada pikiran tersebut dengan kalimat seperti, "Ini adalah pikiran negatif yang terkait dengan pengalaman kekerasan dalam hubungan yang saya pernah alami".

### **Sesi 3 – *Being present (mindfulness)***

Perubahan yang terjadi setelah sesi ini meliputi peningkatan kesadaran diri dan kemampuan subjek untuk mengelola emosi dan pikiran yang terkait dengan pengalaman traumatis. Setelah sesi teknik "*Awareness of the Breath*", subjek AD merasa lebih terhubung dengan kondisi saat ini dan lebih rileks. Subjek AD merasa lebih mampu mengatasi perasaan cemas dan terlepas dari pikiran negatif yang terkait dengan pengalaman traumatisnya. Subjek DS merasakan ketenangan dan rasa terhubung dengan diri sendiri. Teknik ini membuat subjek belajar untuk fokus pada pernapasan dan merasakan kehadiran saat ini. Di sisi lain, subjek RG merasa lebih rileks dan merasakan perasaan kedamaian. Subjek RG merasa lebih mampu mengatasi perasaan tertekan dan ketidakamanan yang muncul akibat pengalaman traumatisnya.

#### **Sesi 4 – *Self-as-context***

Setelah sesi *self-as-context* ini, perubahan yang terjadi adalah subjek mampu melihat pengalaman traumatis dari sudut pandang yang lebih objektif sehingga mengurangi tingkat keterlibatan emosional. Hal ini membantu subjek dalam menghadapi perasaan dan pikiran yang terkait dengan pengalaman traumatis tersebut dengan lebih baik dan mengurangi tingkat distress yang dialami terkait dengan pengalaman tersebut. Ketiga subjek juga lebih mudah memandang pengalaman itu sebagai bagian dari masa lalunya, bukan sebagai sesuatu yang mendefinisikan diri saat ini.

Subjek AD merasa lebih mampu untuk melihat pengalamannya dari sudut pandang yang lebih objektif dan menyadari bahwa pengalaman tersebut adalah bagian dari kehidupannya. Saat ini subjek AD mampu untuk memisahkan diri dari pengalaman tersebut, di mana sebelumnya terasa sangat terlibat emosional sehingga memunculkan tekanan psikologis yang intens bagi subjek. Subjek DS dapat meresapi pengalaman tersebut sebagai bagian dari hidupnya tanpa terlalu terbawa emosi, sehingga merasa lebih kuat dan lebih siap untuk menghadapi perasaan dan pikiran yang muncul terkait dengan pengalaman traumatisnya. Pada subjek RG, ia dapat menjauhkan diri dari emosi negatif yang terkait dengan pengalaman tersebut dan memahami bahwa itu adalah pengalaman masa lalu.

#### **Sesi 5 – *Values***

Perubahan yang terjadi setelah sesi kelima ini dilakukan adalah subjek menyadari bahwa telah mengabaikan nilai-nilai yang sangat penting dalam kehidupan. Sesi ini membantu ketiga subjek untuk mengidentifikasi dan menganalisis nilai-nilai yang pada dasarnya mendukung kehidupan yang bermakna bagi setiap subjek. Setelah mengikuti sesi ini, subjek AD dan DS merasa lebih fokus pada aspek perkembangan diri dan aktivitas yang memberikan kebahagiaan dalam hidupnya. Kedua subjek merasa terinspirasi untuk kembali mengejar hobi yang dulu dinikmati atau bahkan mencoba hal-hal baru yang bisa membantu subjek merasa lebih bahagia serta mengembangkan diri ke arah yang lebih positif. Kedua subjek

meyakini bahwa dengan memprioritaskan perkembangan diri dan aktivitas yang menyenangkan, hal ini dapat mencapai perubahan positif dalam hidup subjek.

Di sisi lain, subjek RG merasa lebih terfokus pada nilai-nilai yang berkaitan dengan keluarga dan kesehatan dalam hidupnya. Subjek RG menyadari bahwa dukungan keluarga sangat penting untuknya saat melalui kondisi sulit seperti ini. Hal inilah yang melatarbelakangi subjek untuk lebih memprioritaskan hubungan keluarga. Selain itu, subjek RG menyadari bahwa dirinya melakukan perilaku yang bersifat merusak diri karena ingin mengalihkan perasaan tertekan yang muncul. Oleh karena itu, subjek RG termotivasi untuk melakukan perubahan dalam pola hidup ke arah yang lebih positif dan menjaga kesehatan demi kebaikan keluarga dan dirinya sendiri. Sesi ini membantu subjek RG merasa lebih dekat dengan nilai-nilai yang penting dalam hidupnya dan menjadi panduan untuk keputusan-keputusan yang lebih seimbang dan sehat dalam kehidupan subjek.

#### **Sesi 6 – *Committed Action***

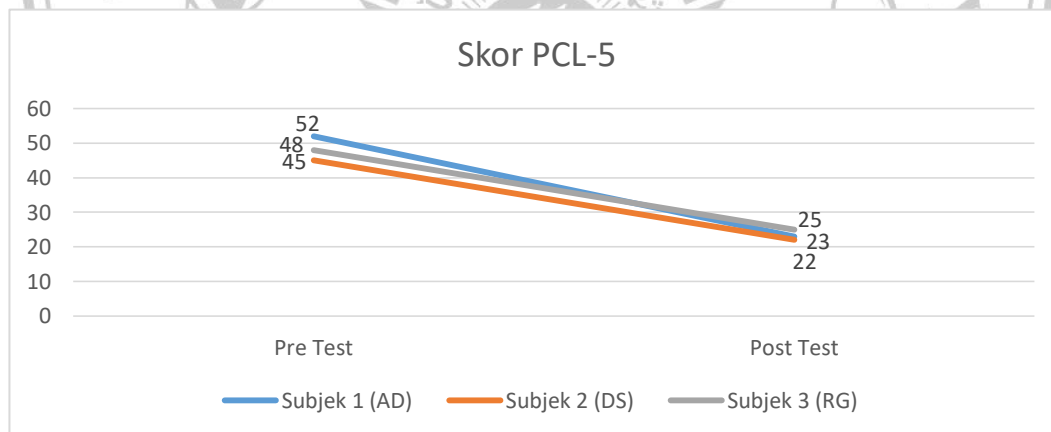
Perubahan yang terjadi setelah sesi *Committed Action* dilakukan adalah subjek AD dan DS merasa lebih siap dan terorganisir dalam merencanakan tujuan mereka. Kedua telah mengidentifikasi beberapa nilai-nilai penting dalam hidupnya, seperti perkembangan diri dan aktivitas menyenangkan. Berdasarkan nilai-nilai ini, subjek AD dan DS telah merumuskan tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang yang sesuai. Di sisi lain, subjek RG merasa lebih fokus pada nilai-nilai yang terkait dengan keluarga dan kesehatan. Subjek RG telah merencanakan tujuan yang berkaitan dengan nilai-nilai ini, termasuk bagaimana subjek ingin berperan dalam keluarga dan menjaga kesehatannya. Perubahan yang terjadi pada ketiga subjek adalah kemampuan untuk menghadapi rintangan dengan lebih efektif, tetap berfokus pada nilai-nilai yang penting dalam hidup, dan lebih siap dalam merencanakan dan mencapai tujuannya.

Selain itu, ketiga subjek juga telah mendalami diskusi mengenai FEAR (*fusion, expectation, avoidance, remoteness*) dan bagaimana hal ini dapat memengaruhi perjalanan subjek untuk pulih dari kondisinya. Ketiga subjek telah memahami bahwa terlalu melekat pada pikiran negatif (*fusion*), memiliki

ekspektasi yang tidak realistis (*expectation*), menghindari atau mengelak dari perasaan yang tidak nyaman (*avoidance*), atau merasa terpisah dari diri sendiri (*remoteness*) dapat menjadi rintangan dalam mencapai tujuan yang sesuai dengan nilai-nilainya. Untuk mengatasi FEAR ini, ketiga subjek telah memahami pendekatan ACT (*acceptance, choose a valued, take effective*). Subjek telah belajar untuk menerima pikiran dan perasaan tanpa dikekang (*acceptance*). Kemudian mendalami cara memilih tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi (*choose a valued*) dan mengambil langkah-langkah yang efektif dalam mencapai tujuannya (*take effective*).

### Hasil Pengukuran PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)

Peneliti menggunakan instrumen PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) untuk mengukur sejauh mana gejala PTSD dialami oleh subjek sebelum dan sesudah diberikannya terapi ACT. Adapun hasil perubahan skor yang didapatkan dapat dilihat dalam grafik berikut.



Gambar 3. Skor PCL-5 Sebelum dan Sesudah Intervensi ACT

Berdasarkan hasil yang didapatkan, subjek menunjukkan adanya perubahan gejala PTSD yang menurun. Hasil ini dapat dilihat dari penurunan skor di mana sebelum diberikan intervensi ACT, ketiga subjek memiliki skor jauh di atas *cut-off score* (28-37) yang mengindikasikan bahwa keseluruhan subjek memiliki gejala PTSD yang signifikan. Setelah dilakukan intervensi, terdapat penurunan skor di bawah rentang batas (*cut-off score*). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi ACT.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat dikatakan efektif untuk menurunkan gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada individu korban kekerasan dalam pacaran (KDP). Perubahan yang terjadi cukup signifikan dari awal asesmen hingga sesi intervensi terakhir. ACT dapat menjadi intervensi untuk membantu individu dengan pengalaman trauma mencapai hasil yang positif dan lebih fleksibel secara psikologis (Simoes & Silva, 2021). Dalam menurunkan gejala PTSD, ACT berfokus pada menghadapi masalah seperti menghindari situasi, strategi koping yang melibatkan penarikan diri emosional, dan disosiasi yang persisten. Selain itu, studi tersebut juga menjelaskan bahwa terapi ACT membantu mengubah perasaan dan perilaku yang seringkali terjadi bersamaan dengan PTSD, seperti rasa malu dan perasaan bersalah.

Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wharton et al., (2019) yang menyebutkan bahwa penerapan ACT dalam menurunkan gejala PTSD berkontribusi untuk mengurangi kecenderungan menghindari atau menekan pikiran, emosi, dan sensasi yang tidak diinginkan. Pendekatan ini sangat bermanfaat bagi individu dengan PTSD, karena membantu individu mendekati dan memproses kenangan traumatis dan emosi daripada menghindari atau menekannya. Selain dapat mengurangi gejala PTSD, terapi ACT juga dapat mengurangi penekanan pikiran dan efektif dalam mengurangi kognisi pascatrauma pada individu (Molavi et al., 2020; Scarlet et al., 2016).

Dalam penerapan ACT untuk menurunkan gejala PTSD pada individu korban kekerasan, pengalaman traumatis yang dialami oleh ketiga subjek dipandang sebagai sebuah proses pembelajaran. Subjek dilatih untuk menerima situasi tidak menyenangkan atau pengalaman masa lalu dan menggunakannya sebagai pengetahuan agar mampu membuat keputusan dan berkomitmen untuk meningkatkan kualitas diri dan membuat perubahan positif dalam diri (Adrian et al., 2020; Burrows, 2013).

Terapi ACT dapat mengurangi gejala PTSD dengan cara mengajarkan individu untuk menerima pikiran dan perasaan yang sulit, meningkatkan

kemampuan psikologis, dan mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi, bahkan ketika individu mengalami pikiran dan perasaan yang membuat tidak nyaman. Pendekatan ini membantu mengurangi permasalahan psikologis yang berkaitan dengan gejala PTSD serta mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna (Bean et al., 2017; Li et al., 2022).

Sesi *Acceptance* dalam terapi ACT melibatkan kesediaan subjek untuk memberi ruang dan menerapkan penerimaan bagi pengalaman pribadi yang tidak diinginkan, seperti pikiran, emosi, kenangan, atau dorongan (Arch et al., 2022; Larmar et al., 2014). Secara keseluruhan, sesi pertama membantu subjek untuk membangun pemahaman, penerimaan, dan kendali atas pengalaman traumatis, serta membuka pintu untuk perubahan positif dalam pandangan diri dan upaya menuju hidup yang lebih baik. Sesi *Cognitive Defusion* memungkinkan individu untuk memisahkan diri dari pengalaman batinnya, seperti pikiran dan emosi, dan melihat hal tersebut sebagai sekadar pikiran tanpa kekuatan yang sebelumnya memengaruhi individu (Gloster et al., 2020).

Masing-masing subjek memiliki keyakinan negatif yang mengganggu dan memperparah gejala yang dialami. Subjek AD merasa bahwa dirinya rusak dan jahat karena menggugurkan kandungannya, memunculkan rasa bersalah dan harga diri yang rendah. Subjek DS merasa hidupnya hancur dan nama baiknya tercemar setelah pasangan merusak reputasinya melalui media sosial, sehingga mengakibatkan perasaan malu dan perasaan tidak layak hidup. Subjek RG menyalahkan diri sendiri atas pengalaman kekerasan yang dialami, meskipun semestinya bisa membebaskan diri dari rasa bersalah terhadap perilaku pasangan. Setelah dilakukan sesi *cognitive defusion*, ketiga subjek mampu memisahkan pikiran-pikiran negatif terkait pengalaman traumatis dengan memberikan label atau pengenalan pada pikiran negatif yang memperburuk gejala yang dialami. *Cognitive defusion* dalam ACT membantu individu untuk memisahkan diri dari pemikiran negatif dan meresponnya dengan lebih bijak. Hal ini memungkinkan individu untuk melihat pemikiran sebagai bagian alamiah dari pikiran manusia, bukan kenyataan absolut, sehingga individu dapat merespon pikiran tersebut dengan lebih fleksibel dan adaptif (Li et al., 2022).

*Being present (mindfulness)* dan *self-as-context* merupakan dua konsep kunci dalam terapi ACT, di mana *Being present* merujuk pada kemampuan untuk sepenuhnya terlibat dalam momen sekarang tanpa penilaian dan *Self-as-Context* mengacu pada gagasan bahwa individu tidak didefinisikan oleh pikiran, perasaan, atau pengalaman, melainkan oleh kemampuan individu untuk mengamati dan menerima hal tersebut (Hayes et al., 2012). Dalam penerapannya, ketiga subjek mampu memiliki peningkatan kesadaran diri untuk mengelola emosi dan pikiran yang terkait dengan pengalaman traumatis serta mampu melihat pengalaman itu dari sudut pandang yang lebih objektif sehingga mengurangi tingkat keterlibatan emosional. Hal ini berkontribusi terhadap adanya penurunan gejala PTSD pada individu serta memperkuat sebuah penelitian yang menjelaskan bahwa ACT dapat efektif dalam mengurangi gejala PTSD secara signifikan (Hayes et al., 2013).

Dalam konteks ACT, *Values* dilihat sebagai keputusan yang dibuat oleh individu berdasarkan pengalaman dan aspek-aspek yang dianggap penting sehingga dapat membuat langkah-langkah yang memiliki tujuan dan efektif untuk menciptakan kehidupan yang memuaskan dan bermakna atau yang disebut dengan *Committed Action* (Harris et al., 2021; Reilly et al., 2019). Ketiga subjek mengidentifikasi nilai-nilai penting dalam hidup seperti fokus pada perkembangan diri, kebahagiaan, serta keluarga dan kesehatan. Komponen pengembangan diri seperti rasa kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*) dapat membantu korban trauma karena kekerasan dalam pacaran meningkatkan pemikiran positif, mencari makna hidup yang lebih baik, dan mengalami perubahan yang lebih positif (Nabilah & Kusristanti, 2021).

Sesi *Committed Action* juga menjadi elemen penting dalam menurunkan gejala PTSD pada korban kekerasan dalam pacaran. *Committed Action* melibatkan pengaturan tujuan-tujuan yang spesifik dan sesuai dengan nilai pribadi, memegang peran kunci dalam membantu individu mengatasi dampak traumatis dan mencapai perubahan positif dalam kesejahteraan psikologis (Wharton et al., 2019). Langkah-langkah kecil yang dicapai melalui *Committed Action* membantu individu untuk tidak hanya mengatasi hambatan-hambatan praktis tetapi juga mengintegrasikan

perubahan-nilai tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga merangsang perubahan yang lebih baik.

Dalam hasil penelitian ini, dapat terlihat bahwa sesi *Committed Action* memberikan dampak yang signifikan pada ketiga subjek. Subjek AD dan DS menetapkan tujuan yang berfokus pada nilai-nilai pribadi, seperti perkembangan diri dan aktivitas yang memberikan kebahagiaan. Sementara itu subjek RG menunjukkan perubahan yang lebih fokus pada nilai-nilai terkait dengan keluarga dan kesehatan. Kemampuan ini membantu mereka untuk merumuskan tujuan yang lebih spesifik dan terukur, yang sejalan dengan aspek-aspek nilai yang menjadi dasar tindakan mereka. Dengan menetapkan tujuan sesuai dengan nilai-nilai pribadi, subjek merasa lebih terkendali, memiliki tujuan hidup yang memberikan rasa tujuan (*sense of purpose*), dan merasa lebih siap untuk menghadapi perubahan positif dalam hidup.

Pada salah satu subjek yakni AD menghadapi tekanan untuk melakukan berbagai upaya aborsi yang sangat berbahaya bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Hasil dari pengalaman ini adalah adanya gejala PTSD yang signifikan pada subjek, seperti perasaan bersalah yang berlebihan, keyakinan negatif tentang diri sendiri, serta kesulitan tidur, yang mencerminkan tingkat trauma yang serius. Terhubung dengan temuan dalam literatur, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman aborsi yang sulit atau traumatis dapat menyebabkan gejala PTSD pada individu yang mengalaminya (Biggs et al., 2016; Wallin-Lundell et al., 2013). Dalam kasus subjek AD, perasaan pasrah terhadap tekanan dari pasangannya untuk menggugurkan kandungan, serta pengalaman fisik yang sangat menyakitkan, dapat dianggap sebagai faktor pemicu terjadinya PTSD.

Ketiga subjek AD, DS, dan RG menunjukkan gejala PTSD yang mencakup pengulangan ingatan tentang pengalaman kekerasan dalam pacaran. Subjek AD seringkali mengalami kilatan ingatan (*flashback*) akan pukulan dan tendangan yang pernah diterima dari pasangan dan menjadi pengalaman yang traumatis bagi subjek. Subjek DS seringkali mengenang dan teringat bagaimana ancaman membunuh dan perlakuan kasar yang dialami ketika mencoba untuk mengakhiri hubungan membuat subjek sangat merasa ketakutan dan merasa tidak layak untuk hidup,

sementara subjek RG terus menerus mengulangi gambaran kekerasan fisik yang pernah dialami saat pasangan mulai menunjukkan perilaku posesif.

Selain itu, ketiganya juga cenderung menghindari kenangan, pikiran, atau perasaan yang terkait dengan pengalaman KDP. Sebagai contoh, subjek AD sempat menolak untuk berbicara dengan rinci mengenai pengalaman subjek dalam menggugurkan kandungan serta cenderung menghindari berita tentang aborsi atau kekerasan dalam hubungan. Subjek DS cenderung menghindari untuk membahas insiden di mana pasangannya mencemarkan nama baiknya di media sosial, sementara subjek RG berusaha untuk tidak mengingat peristiwa traumatis yang dialami, terutama saat berada di tempat-tempat yang memicu kenangan yang menyakitkan.

Ketiganya juga memperlihatkan keyakinan negatif yang kuat tentang diri sendiri yang termaniestasi dalam bentuk pikiran negatif serta muncul perasaan menyalahkan diri sendiri pada ketiga subjek karena percaya bahwa seharusnya bisa menghindari pasangan yang berubah menjadi agresif dan melakukan kekerasan. Ketiga subjek juga mengalami kesulitan merasakan perasaan positif, seperti perasaan cemas dan malu, kesulitan untuk merasa bahagia, serta adanya perasaan merasa tidak aman setelah pengalaman traumatis yang dialami.

Intervensi ACT telah memunculkan fleksibilitas psikologis yang positif pada keseluruhan subjek. Fleksibilitas psikologis mencakup kemampuan untuk menerima dan menghadapi pengalaman emosional dan berpikiran tanpa membiarkan gejala PTSD membatasi kehidupannya. Setelah menerima intervensi ACT, ketiga subjek yang awalnya mengalami gejala PTSD mulai belajar untuk menerima pengalaman traumatis tanpa menyalahkan dirinya sendiri, mengurangi perasaan bersalah, dan fokus pada saat sekarang. Ketiga subjek mempelajari bagaimana cara menerima pikiran negatif, mengurangi perasaan malu dan perasaan tidak aman. Ketiga subjek juga menemukan nilai-nilai dan tujuannya dalam hidupnya, yang membantu untuk membangun rasa percaya diri dan menghadapi masa mendatang dengan pandangan positif.

Melalui intervensi ACT, ketiga subjek mengembangkan keterampilan psikologis yang memungkinkan individu mengatasi gejala PTSD, meningkatkan

pandangan positif terhadap diri sendiri, dan merasa lebih kuat. Hal ini menggambarkan bagaimana fleksibilitas psikologis dapat membantu individu beradaptasi dengan pengalaman traumatis dan memulihkan diri dengan lebih baik. Individu korban kekerasan dalam hubungan seringkali mengalami tekanan psikologis yang signifikan, dan fleksibilitas psikologis berkontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup pada individu (McLean et al., 2018). Intervensi yang mendorong fleksibilitas psikologis, seperti terapi ACT menunjukkan potensi dalam mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan pada individu korban kekerasan dalam hubungan (Lakin et al., 2022).

Sesi yang memperlihatkan perubahan besar pada keseluruhan subjek adalah Sesi 5 - *Values*. Sesi ini muncul sebagai poin puncak dalam proses intervensi karena menggali nilai-nilai yang sangat penting dalam kehidupan masing-masing subjek dan membantu ketiga subjek mengidentifikasi kembali fokus dan tujuan berdasarkan nilai-nilai tersebut. Dalam sesi ini, ketiga subyek menyadari bahwa telah mengabaikan nilai-nilai yang penting dalam hidup. Subjek AD dan DS merasa terinspirasi untuk kembali mengejar hobi yang dulu dinikmati atau mencoba hal-hal baru yang dapat membantu subjek merasa lebih bahagia dan mengembangkan diri ke arah yang lebih positif. Hal ini menciptakan perubahan positif dalam hidup karena mulai mengalokasikan waktu dan energi untuk hal-hal yang memberikan kebahagiaan dan perkembangan pribadi.

Di sisi lain, subjek RG lebih fokus pada nilai-nilai yang berkaitan dengan keluarga dan kesehatan dalam hidupnya. Kesadaran tentang pentingnya dukungan keluarga dan pemahaman bahwa perilaku merusak diri seperti *overtraining* dilakukan untuk mengalihkan perasaan tertekan membantu subjek RG untuk merencanakan perubahan dalam pola hidup yang lebih positif dan menjaga kesehatan untuk kebaikan keluarga dan dirinya sendiri. Sesi ini membantu subjek RG merasa lebih dekat dengan nilai-nilai yang penting dalam hidupnya dan menjadi panduan untuk keputusan-keputusan yang lebih seimbang dan sehat dalam kehidupan subjek. Sesi ini menjadi sangat penting karena menggali nilai-nilai pribadi dan membuat subjek lebih sadar tentang apa yang benar-benar subjek hargai dalam hidup. Perubahan besar terjadi karena setelah sesi ini ketiga subjek memiliki

landasan yang kuat untuk membuat keputusan dan merencanakan tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadinya.

Penelitian ini memiliki kelebihan dalam fokus yang sangat relevan, yaitu mengeksplorasi efektivitas terapi ACT dalam mengurangi gejala PTSD pada individu yang menjadi korban KDP. Masalah ini memiliki dampak serius pada kesejahteraan psikologis individu, sehingga penelitian ini berpotensi memberikan wawasan baru untuk penanganan gangguan psikologis yang dialami oleh korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini juga mengisi celah dalam literatur ilmiah karena membahas gejala PTSD sebagai dampak psikologis dari kekerasan dalam pacaran, yang sebelumnya belum mendapat perhatian yang cukup. Selain itu, metode terstruktur dan terukur yang digunakan dalam penerapan terapi ACT juga memperkuat bukti mengenai efektivitasnya dalam mengurangi gejala PTSD pada korban KDP.

Keterbatasan utama dari penelitian ini terletak pada generalisasi yang terbatas. Dengan desain penelitian yang mengadopsi pendekatan *case study* dan melibatkan hanya tiga kasus, interpretasi temuan menjadi terbatas untuk diterapkan secara luas ke dalam populasi yang lebih besar. Dengan kata lain, karena sampel yang terlibat dalam penelitian ini sangat terbatas, tidak dapat dipastikan bahwa karakteristik atau pola yang muncul pada tiga subjek tersebut dapat dianggap representatif untuk semua individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran atau gejala PTSD. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya diinterpretasikan dengan berhati-hati dan tidak seharusnya dianggap secara langsung relevan atau dapat diterapkan untuk semua individu atau situasi serupa di luar konteks kasus-kasus yang telah diteliti.

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* efektif dalam mengurangi gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* pada individu yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Melalui enam sesi terapi, subjek mengalami perubahan positif dalam pemahaman diri, kemampuan mengelola pikiran dan emosi negatif, serta belajar untuk mengembangkan kualitas hidup yang

lebih baik. Terapi ACT membantu subjek untuk menerima pengalaman traumatis, memisahkan diri dari pikiran negatif, meningkatkan kesadaran diri, melihat pengalaman traumatis secara lebih objektif, mengidentifikasi nilai-nilai yang penting dalam hidup, dan mengembangkan komitmen untuk menetapkan tindakan yang efektif. Hasil pengukuran menggunakan PCL-5 juga menunjukkan adanya penurunan skor gejala PTSD setelah intervensi ACT.

Penelitian ini memiliki implikasi yang penting dalam bidang psikologi klinis dan penanganan kasus PTSD pada korban KDP. Penelitian ini memiliki implikasi untuk praktisi kesehatan mental, yang dapat mempertimbangkan penggunaan ACT dalam penanganan kasus PTSD yang melibatkan individu dengan pengalaman trauma karena KDP. Namun perlu disadari bahwa temuan ini bersifat kasus-kasus tertentu dan memiliki keterbatasan generalisasi. Meskipun ACT menunjukkan efektivitas pada tiga kasus yang diteliti, penting untuk tidak menganggapnya sebagai solusi satu ukuran untuk semua kasus PTSD. Oleh karena itu, pendekatan terapeutik harus disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan khusus dari setiap individu.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga untuk pemahaman tentang gejala PTSD pada korban KDP, dan penelitian selanjutnya di bidang ini dapat membantu lebih banyak individu dalam pemulihan psikologisnya. Meskipun penelitian ini memberikan hasil yang menjanjikan, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi subkelompok tertentu dari korban KDP yang bisa mendapat manfaat lebih besar dari terapi ACT, seperti individu dengan karakteristik tertentu atau tingkat keparahan gejala PTSD yang berbeda, serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi keefektifan ACT, seperti dukungan sosial, keparahan pengalaman trauma, atau faktor-faktor demografis.

## REFERENSI

- Adrian, Y. P., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2020). Preliminary review on implementation of acceptance and commitment therapy on students with dating violence experiences. *Proceedings of the 3rd International Conference on Gender Equality and Ecological Justice*, 1–11. <https://doi.org/10.4108/eai.10-7-2019.2299351>
- Aghayosefi, A., Alipour, A., Rahimi, M., & Abaspour, P. (2018). Investigation of the efficacy of acceptance and commitment therapy (act) on psychological indices (stress, quality of life, and coping strategies) among the patients with type ii diabetes. *Journal of Isfahan Medical School (JIMS)*, 35(461), 1859–1866. <https://doi.org/https://doi.org/10.22122/jims.v35i461.9219>
- Al Jowf, G. I., Ahmed, Z. T., Reijnders, R. A., de Nijs, L., & Eijssen, L. M. T. (2023). To predict, prevent, and manage post-traumatic stress disorder (PTSD): A review of pathophysiology, treatment, and biomarkers. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(6), 1–31. <https://doi.org/10.3390/ijms24065238>
- Arch, J. J., Fishbein, J. N., Finkelstein, L. B., & Luoma, J. B. (2022). Acceptance and commitment therapy processes and mediation: challenges and how to address them. *Behavior Therapy*, 1(1), 1–51. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.07.005>
- Ashbaugh, A. R., Houle-Johnson, S., Herbert, C., El-Hage, W., & Brunet, A. (2016). Psychometric validation of the english and french versions of the posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5). *PLoS ONE*, 11(10), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161645>
- Assaz, D. A., Tyndall, I., Oshiro, C. K. B., & Roche, B. (2022). A process-based analysis of cognitive defusion in acceptance and commitment therapy. *Behavior Therapy*, 1(6), 1–39. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.003>
- Barker, C., Pistrang, N., & Elliott, R. (2016). *Research methods in clinical psychology: An introduction for students and practitioners (third edition)*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Bean, R. C., Ong, C. W., Lee, J., & Twohig, M. P. (2017). Acceptance and commitment therapy for PTSD and trauma: An empirical review. *The Behavior Therapist*, 40(4), 145–150.
- Berle, D., Hilbrink, D., Russell-Williams, C., Kiely, R., Hardaker, L., Garwood, N., Gilchrist, A., & Steel, Z. (2018). Personal wellbeing in posttraumatic stress disorder (PTSD): Association with PTSD symptoms during and following treatment. *BMC Psychology*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0219-2>
- Biggs, M. A., Rowland, B., McCulloch, C. E., & Foster, D. G. (2016). Does abortion increase women's risk for post-traumatic stress? Findings from a prospective longitudinal cohort study. *BMJ Open*, 6(2), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009698>
- Blevins, C. A., Weathers, F. W., Davis, M. T., Witte, T. K., & Domino, J. L. (2015). The posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5): development and initial psychometric evaluation. *Journal of Traumatic Stress*, 28(1), 489–498. <https://doi.org/10.1002/jts>

- Bovin, M. J., Marx, B. P., Weathers, F. W., Gallagher, M. W., Rodriguez, P., Schnurr, P. P., & Keane, T. M. (2016). Psychometric properties of the PTSD checklist for diagnostic and statistical manual of mental disorders-fifth edition (PCL-5) in veterans. *Psychological Assessment*, 28(11), 1379–1391. <https://doi.org/10.1037/pas0000254>
- Bryant, R. A. (2022). Post-traumatic stress disorder as moderator of other mental health conditions. *World Psychiatry*, 21(2), 310–311. <https://doi.org/10.1002/wps.20975>
- Burrows, C. J. (2013). Acceptance and commitment therapy with survivors of adult sexual assault: A case study. *Clinical Case Studies*, 12(3), 246–259. <https://doi.org/10.1177/1534650113479652>
- Creswell, J. W. and J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (sixth edition)*.
- Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., & Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02025-z>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Fakhriya, S. D. (2022). Post traumatic stress disorder dalam perspektif islam. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>
- Fernández-Fillol, C., Pitsiakou, C., Perez-Garcia, M., Teva, I., & Hidalgo-Ruzzante, N. (2021). Complex PTSD in survivors of intimate partner violence: risk factors related to symptoms and diagnoses. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.2003616>
- Fernández-Rodríguez, C., González-Fernández, S., Coto-Lesmes, R., & Pedrosa, I. (2020). Behavioral activation and acceptance and commitment therapy in the treatment of anxiety and depression in cancer survivors: A randomized clinical trial. *Behavior Modification*, 45(5), 1–38. <https://doi.org/10.1177/0145445520916441>
- Fox, V., Dalman, C., Dal, H., Hollander, A. C., Kirkbride, J. B., & Pitman, A. (2021). Suicide risk in people with post-traumatic stress disorder: A cohort study of 3.1 million people in Sweden. *Journal of Affective Disorders*, 279(1), 609–616. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.009>
- Fristian, A. Y., Astuti, R. D., & Ahyani, L. N. (2022). Dating violence ditinjau dari kontrol diri dan insecure attachment pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 412. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.8086>
- Gallagher, M. W., & Resick, P. A. (2013). Mechanisms of change in cognitive processing therapy and prolonged exposure therapy for ptsd: preliminary evidence for the differential effects of hopelessness and habituation. *Cognit Ther Res*, 36(6), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9423-6>.Mechanisms
- García-Torres, F., Gómez-Solís, Á., Rubio García, S., Castillo-Mayén, R.,

- González Ruíz-Ruano, V., Moreno, E., Moriana, J. A., Luque-Salas, B., Jaén-Moreno, M. J., Cuadrado-Hidalgo, F., Gálvez-Lara, M., Jablonski, M., Rodríguez-Alonso, B., & Aranda, E. (2022). Efficacy of a combined acceptance and commitment intervention to improve psychological flexibility and associated symptoms in cancer patients: study protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871929>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18(September), 181–192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Harris, R. (2019). ACT made simple an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. In *Act made simple*. New Harbinger Publications. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=421259>
- Harris, R., Hayes, S. C., & Forsyth, J. P. (2021). ACT Trauma-Focused “The definitive book for treating trauma-related difficulties with compassion, courage, and cutting-edge scientific tools.” “One of the clearest writers and most creative practitioners in the ACT community. I learned something new in ev. New Harbinger Publications. [www.newharbinger.com](http://www.newharbinger.com)
- Hayes, J. P., VanElzakker, M. B., & Shin, L. M. (2012). Emotion and cognition interactions in ptsd: a review of neurocognitive and neuroimaging studies. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 6(SEPTEMBER), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fnint.2012.00089>
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies – republished article. *Behavior Therapy*, 47(6), 639–665. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd edition). In *Acceptance and commitment therapy The process and practice of mindful change 2nd ed.* The Guilford Press.
- Hébert, M., Daspe, M. È., Lapierre, A., Godbout, N., Blais, M., Fernet, M., & Lavoie, F. (2019). A meta-analysis of risk and protective factors for dating violence victimization: the role of family and peer interpersonal context. *Trauma, Violence, and Abuse*, 20(10), 574–590. <https://doi.org/10.1177/1524838017725336>
- Hernández-Chávez, L. E. (2022). Acceptance and commitment therapy and its application in women living under a situation of intimate partner violence. *Journal of Basic and Applied Psychology Research*, 4(7), 1–7.

- <https://doi.org/10.29057/jbapr.v4i7.7742>
- Heydari, M., Masafi, S., Jafari, M., Saadat, S. H., & Shahyad, S. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety and depression of razi psychiatric center staff. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 6(2), 410–415. <https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2018.064>
- Jellestad, L., Vital, N. A., Malamud, J., Taeymans, J., & Mueller-Pfeiffer, C. (2021). Functional impairment in posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 136(1), 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.039>
- Kazdin, A. E. (1998). Methodological issues & strategies in clinical research, 2nd ed. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological issues & strategies in clinical research, 2nd ed.* American Psychological Association.
- Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B., & Campbell, A. (2019). Internet-delivered acceptance and commitment therapy for anxiety treatment: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(1), 1–32. <https://doi.org/10.2196/12530>
- Kuijpers, K. F., van der Knaap, L. M., & Winkel, F. W. (2012). PTSD symptoms as risk factors for intimate partner violence revictimization and the mediating role of victims' violent behavior. *Journal of Traumatic Stress*, 25(2), 179–186. <https://doi.org/10.1002/jts.21676>
- Lakin, D. P., García-Moreno, C., & Roesch, E. (2022). Psychological interventions for survivors of intimate partner violence in humanitarian settings: an overview of the evidence and implementation considerations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052916>
- Larmar, S., Wiatrowski, S., & Lewis-Driver, S. (2014). Acceptance & commitment therapy: an overview of techniques and applications. *Journal of Service Science and Management*, 07(03), 216–221. <https://doi.org/10.4236/jssm.2014.73019>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen (Edisi Ketiga)*. UMM Press.
- Lewis, N. V., Gregory, A., Feder, G. S., Williams, A. A., Bates, S., Glynn, J., Halliwell, G., Hawcroft, C., Kessler, D., Lawton, M., Leach, R., & Millband, S. (2023). Trauma - specific mindfulness - based cognitive therapy for women with post - traumatic stress disorder and a history of domestic abuse : intervention refinement and a randomised feasibility trial ( coMforT study ). *Pilot and Feasibility Studies*, 9(112), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01335-w>
- Li, Z., Shang, W., Wang, C., Yang, K., & Guo, J. (2022). Characteristics and trends in acceptance and commitment therapy research: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.980848>
- Liang, L., Gao, T., Ren, H., Cao, R., Qin, Z., Hu, Y., Li, C., & Mei, S. (2020). Post-traumatic stress disorder and psychological distress in Chinese youths following the COVID-19 emergency. *Journal of Health Psychology*, 25(9), 1164–1175. <https://doi.org/10.1177/1359105320937057>

- López-Barranco, P. J., Jiménez-Ruiz, I., Leal-Costa, C., Andina-Díaz, E., López-Alonso, A. I., & Jiménez-Barbero, J. A. (2022). Violence in dating relationships: validation of the CADRI questionnaire in a young adult population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph191711083>
- McLean, C., Fiorillo, D., & Follette, V. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and Victims*, 33(3), 472–485. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.v33.i3.472>
- Meiser-Stedman, R., McKinnon, A., Dixon, C., Boyle, A., Smith, P., & Dalgleish, T. (2017). Acute stress disorder and the transition to posttraumatic stress disorder in children and adolescents: Prevalence, course, prognosis, diagnostic suitability, and risk markers. *Depression and Anxiety*, 34(4), 348–355. <https://doi.org/10.1002/da.22602>
- Miao, X. R., Chen, Q. B., Wei, K., Tao, K. M., & Lu, Z. J. (2018). Posttraumatic stress disorder: from diagnosis to prevention. *Military Medical Research*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s40779-018-0179-0>
- Molavi, P., Pourabdol, S., & Azarkolah, A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on posttraumatic cognitions and psychological inflexibility among students with trauma exposure. *Archives of Trauma Research*, 9(2), 69. [https://doi.org/10.4103/atr.atr\\_100\\_19](https://doi.org/10.4103/atr.atr_100_19)
- Nabilah, V. A., & Kusristanti, C. (2021). Adolescent women with experience of dating violence: self-compassion and posttraumatic growth. *Psychological Research on Urban Society*, 4(2), 29. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i2.116>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology in A Changing World (tenth edition)*. Pearson.
- Nurlaila. (2017). Kompensasi beban dalam perspektif psikologi islam. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 96–122.
- Oltmanns, T. F., & Remery, R. E. (2013). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Pelajar.
- Orr, N., Chollet, A., Rizzo, A. J., Shaw, N., Farmer, C., Young, H., Rigby, E., Berry, V., Bonell, C., & Melendez-Torres, G. J. (2022). School-based interventions for preventing dating and relationship violence and gender-based violence: A systematic review and synthesis of theories of change. *Review of Education*, 10(3), 1–28. <https://doi.org/10.1002/rev3.3382>
- Paganin, W., & Signorini, S. (2023). Biomarkers of post-traumatic stress disorder from emotional trauma: A systematic review. *European Journal of Trauma and Dissociation*, 7(2), 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100328>
- Perangin-Angin, S., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2021). Applying cognitive-behavioral therapy to help survivors of dating violence: a pilot study. *Jurnal Psikologi*, 48(1), 41–61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.56023>
- Perempuan, K. (2023). Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023: Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara-Minimnya Perlindungan dan Pemulihan. In *Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan* (Vol. 1, Issue 1).
- Potter, L. C., Morris, R., Hegarty, K., García-Moreno, C., & Feder, G. (2020). Categories and health impacts of intimate partner violence in the World Health

- Organization multi-country study on women's health and domestic violence. *International Journal of Epidemiology*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa220>
- Prastiti, W. D., & Yuwono, S. (2018). *Psikologi Eksperimen (Konsep, teori dan aplikasi)*. Muhammadiyah University Press.
- Reilly, E. D., Ritzert, T. R., Scoglio, A. A. J., Mote, J., Fukuda, S. D., Ahern, M. E., & Kelly, M. M. (2019). A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12(1), 290–304. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.10.004>
- Ressler, K. J., Berretta, S., Bolshakov, V. Y., Rosso, I. M., Meloni, E. G., Rauch, S. L., & Carlezon, W. A. (2022). Post-traumatic stress disorder: clinical and translational neuroscience from cells to circuits. *Nature Reviews Neurology*, 18(5), 273–288. <https://doi.org/10.1038/s41582-022-00635-8>
- Sari, F. K., Wijono, S., & Hunga, A. I. R. (2020). Violence against women: Psychological trauma phenomena that occur in dating violence victims. *Proceedings of the 3rd International Conference on Gender Equality and Ecological Justice*, 1–9. <https://doi.org/10.4108/eai.10-7-2019.2299313>
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa: studi refleksi pengalaman perempuan. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64–85. [file:///C:/Users/user/Downloads/21055-52405-1-PB \(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/21055-52405-1-PB%20(2).pdf)
- Scarlet, J., Lang, A. J., & Walser, R. D. (2016). Acceptance and commitment therapy for posttraumatic stress disorder. In *Complementary and alternative medicine for PTSD*. (pp. 35–57). Oxford University Press. <https://doi.org/10.3928/00485713-20130109-08>
- Schnurr, P. P., Wachen, J. S., Green, B. L., & Kaltman, S. (2021). Trauma exposure, PTSD, and physical health. In *Handbook of PTSD: Science and practice, 3rd ed.* (pp. 462–479). The Guilford Press.
- Schwarz, J. E., Baber, D., Giantisco, E., & Isaacson, B. (2021). EMDR for survivors of sexual and intimate partner violence at a nonprofit counseling agency. *Journal of EMDR Practice and Research*, 15(4), 202–217. <https://doi.org/10.1891/EMDR-D-21-00014>
- Shen, A. C. T. (2014). Dating violence and posttraumatic stress disorder symptoms in taiwanese college students: The roles of cultural beliefs. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(4), 635–658. <https://doi.org/10.1177/0886260513505213>
- Simoës, G., & Silva, R. (2021). The emerging role of acceptance and commitment therapy as a way to treat trauma and stressor related disorders. *BJPsych Open*, 7(S1), S290–S290. <https://doi.org/10.1192/bjo.2021.771>
- Stewart, D. E., MacMillan, H., & Kimber, M. (2021). Recognizing and responding to intimate partner violence: an update. *Canadian Journal of Psychiatry*, 66(1), 71–106. <https://doi.org/10.1177/0706743720939676>
- Wallin-Lundell, I., Georgsson-Öhman, S., Frans, Ö., Helström, L., Högberg, U., Nyberg, S., Sundström Poromaa, I., Sydsjö, G., Östlund, I., & Skoog Svanberg, A. (2013). Posttraumatic stress among women after induced abortion: A Swedish multi-centre cohort study. *BMC Women's Health*, 13(1).

<https://doi.org/10.1186/1472-6874-13-52>

- Weathers, F. W., Lizz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. Scale Available from the National Center for PTSD at [Www.Ptsd.va.Gov](http://www.Ptsd.va.Gov).
- Wharton, E., Edwards, K. S., Juhasz, K., & Walser, R. D. (2019). Acceptance-based interventions in the treatment of PTSD: Group and individual pilot data using Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14(1), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.006>
- Wiedemann, M., Janecka, M., Wild, J., Warnock-Parkes, E., Stott, R., Grey, N., Clark, D. M., & Ehlers, A. (2023). Changes in cognitive processes and coping strategies precede changes in symptoms during cognitive therapy for posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 169(March 2022), 104407. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104407>
- Wiseman, H., Hamilton-Giachritsis, C., & Hiller, R. M. (2021). The relevance of cognitive behavioral models of post-traumatic stress following child maltreatment: A systematic review. *Trauma, Violence, and Abuse*, 22(1), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1524838019827894>





# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Modul Intervensi

### **Modul Penelitian Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (Act) Dalam Menurunkan Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)**

#### **Pendahuluan**

Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi psikologis yang efektif untuk individu yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran (KDP), di mana isu ini semakin mendapat perhatian luas dalam masyarakat, termasuk di Indonesia. Data dari Komnas Perempuan (2023) menunjukkan bahwa KDP telah menjadi jenis kekerasan dalam ranah personal yang paling banyak dilaporkan dan menempati peringkat teratas dalam laporan kasus selama tahun 2022. KDP dapat memiliki dampak yang negatif bagi korbannya, tidak hanya secara fisik, tetapi juga psikologis, seperti munculnya kerentanan mengalami gangguan kesehatan mental seperti, depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Oleh karena itu, pengembangan intervensi psikologis yang efektif, seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), menjadi sangat penting untuk membantu individu korban KDP dalam mengatasi dampak traumatis yang dialami.

Penelitian ini juga menekankan bahwa individu yang mengalami KDP terutama yang mengalami gejala PTSD, berisiko lebih tinggi untuk mengalami kekerasan berulang dari pasangannya. Gejala PTSD dapat mengganggu fungsi psikologis individu, termasuk gangguan tidur, isolasi sosial, dan perubahan negatif dalam cara pandang diri sendiri atau orang lain. Dengan demikian, intervensi psikologis yang efektif dapat membantu individu korban KDP untuk mengatasi gejala PTSD, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya kekerasan berulang. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki relevansi yang signifikan dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang efektivitas ACT dalam menangani gejala PTSD pada individu korban KDP, serta mengembangkan intervensi psikologis yang lebih efektif untuk membantu individu pulih dari pengalaman traumatisnya.

#### **Dasar Teori**

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah jenis pengembangan generasi ketiga dari terapi perilaku-kognitif yang didasarkan pada kerangka teoritis kontekstualisme fungsional (*functional contextualism*) dan *relational frame theory* (RFT) (Hayes, 2016; Hayes et al., 2012). Tujuan utama *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah untuk membantu individu menghadapi pikiran dan perasaan yang negatif dengan cara yang positif namun tetap

melakukan tindakan konstruktif dan tidak mencoba untuk menyingkirkan pikiran dan perasaan tersebut. Enam prinsip dasar (*core processes*) dalam ACT diantaranya (Harris et al., 2021; Hayes et al., 1999):

- (1) *Being present (mindfulness)*. Hal ini melibatkan pemusatan perhatian secara pada pengalaman saat ini. Tujuannya adalah untuk terlibat dengan pengalaman dan terhubung sepenuhnya dengan momen saat ini secara sadar.
- (2) *Acceptance (Open Up)*. *Acceptance* atau penerimaan mengacu pada kesediaan untuk memberi ruang bagi pengalaman pribadi yang tidak diinginkan, seperti pikiran, emosi, dan dorongan. Individu tidak melawan, menghindari, atau menyangkal pengalaman yang tidak diinginkan ini, namun membiarkannya ada tanpa penilaian atau upaya untuk mengendalikannya.
- (3) *Cognitive Defusion*. Hal ini memerlukan kemampuan individu untuk mengobservasi pikirannya secara terpisah dan tidak membiarkan pikiran tersebut mengendalikan perilakunya. Prinsip ini menekankan hubungan yang fleksibel dan seimbang antara individu dengan pemikirannya dan berusaha agar tidak membiarkan pikiran negatif yang dimiliki mendominasi hidup individu.
- (4) *Self-as-context (The Noticing Self)*. Sebuah kondisi di mana individu menyadari secara langsung isi pikiran, emosi, dan pengalamannya. Individu mendapatkan perspektif yang lebih objektif tentang pikiran dan emosinya sehingga membuat individu lebih mudah untuk mengelola pengalaman yang menantang.
- (5) *Values*. Hal ini mengacu pada kualitas yang paling penting bagi individu. ACT mengajarkan individu untuk mengklarifikasi nilai-nilai tersebut dan menggunakannya sebagai pedoman perilaku dan mengambil langkah untuk mencapai hal tersebut.
- (6) *Committed Action*. Tindakan yang berkomitmen melibatkan pengambilan langkah-langkah yang bertujuan, efektif, serta berdasarkan nilai-nilai pribadi untuk menciptakan kehidupan yang memuaskan dan bermakna.

### **Tujuan dan Sasaran**

ACT bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu dengan cara meningkatkan penerimaan dalam menghadapi pikiran dan emosi yang negatif, mengidentifikasi, dan melepaskan diri dari pikiran negatif, memahami nilai-nilai yang dianggap penting dalam hidup sehingga dapat mengembangkan komitmen untuk menetapkan tindakan yang efektif dalam menghadapi pengalaman traumatis.

## Waktu

Kegiatan dilakukan selama 6 sesi, dengan pertemuan 1 sesi setiap minggunya. Adapun setiap sesinya akan berlangsung selama kurang lebih 80 – 120 menit.

## Peserta

Terapi akan dilakukan secara individual sesuai dengan jadwal yang disesuaikan antara subjek dan terapis. Peserta adalah individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, psikologis, dan/atau seksual, serta mengalami gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang didapatkan dari asesmen klinis dan kriteria inklusi yang telah ditetapkan

## Rancangan Kegiatan Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Kegiatan intervensi ini terdiri atas enam sesi intervensi yang harus diikuti oleh subjek dari awal hingga akhir proses intervensi. Intervensi *Acceptance Commitment Therapy* dilaksanakan selaras dengan enam prinsip dasarnya yakni *acceptance*, *cognitive defusion*, *being present* (*mindfulness*), *self-as-context*, *value* dan *committed action*. Rancangan intervensi ini didasarkan pada tahapan *acceptance and commitment therapy* oleh (Hayes et al., 2012).

### Penjabaran Kegiatan Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

| SESI 1<br><i>Acceptance</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>PENGANTAR</b><br>Sesi 1 akan dimulai dengan sesi <i>acceptance</i> yang berfokus pada membantu individu korban KDP dalam menerima pengalaman, pikiran, serta emosi yang terkait dengan pengalaman traumatis yang dialami setelah peristiwa hubungan kekerasan dalam pacaran. Pada sesi ini, individu akan dipandu untuk meningkatkan penerimaan terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan, termasuk memahami dan meresapi perasaan dan pikiran terkait gejala PTSD yang dialami. |          |
| <b>TUJUAN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui pengalaman, pikiran, maupun emosi individu dalam menghadapi pengalaman traumatisnya.</li><li>- Mengetahui bagaimana subjek memiliki penerimaan akan hal yang tidak menyenangkan.</li><li>- Meningkatkan kerelaan individu dalam menghadapi pikiran serta perasaan yang dihindari selama ini.</li></ul>                                                                                                               |          |
| <b>WAKTU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 80 menit |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PESERTA</b>  | Terapis dan Subjek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>KEGIATAN</b> | <div data-bbox="566 241 909 280"> <b>▪ Pembukaan (20 menit)</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis mengucapkan salam pada subjek dan saling memperkenalkan diri.</li> <li>• Terapis menanyakan kabar dan pertanyaan netral.</li> <li>• Terapis memberikan <i>informed consent</i> pada subjek sebagai bentuk kesediaan untuk mengikuti seluruh proses intervensi. Selain itu juga pemberian skala sebagai <i>pre-test</i>.</li> <li>• Terapis menjelaskan pada subjek bagaimana proses intervensi yang akan diberikan mencakup frekuensi dan durasi intervensi dari setiap sesinya.</li> <li>• Terapis menyampaikan tujuan dari intervensi ini yaitu membantu individu KDP dalam mengatasi dan mengurangi gejala <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) sebagai akibat dari pengalaman kekerasan dalam pacaran.</li> </ul> <div data-bbox="566 884 1021 922"> <b>▪ Penggalan Masalah (30 menit)</b> </div> <p>Subjek diberikan pertanyaan mengenai pengalamannya setelah mengalami kekerasan dalam pacaran:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Apa saja yang menyebabkan Anda sulit untuk menerima pengalaman tidak menyenangkan yang Anda alami terkait dengan kekerasan dalam pacaran sehingga membuat Anda merasa stress, tertekan, atau cemas?</li> <li>2) Apa yang Anda pikirkan ketika kesulitan menerima pengalaman tidak menyenangkan yang Anda alami?</li> <li>3) Coba jelaskan secara perlahan perubahan apa saja yang Anda rasakan dalam kehidupan sehari-hari sejak mengalami kekerasan dalam pacaran?</li> <li>4) Apa yang telah Anda lakukan sejauh ini untuk mengatasi atau menghadapi gejala yang saat ini Anda alami yang mungkin timbul akibat pengalaman kekerasan dalam pacaran?</li> <li>5) Pertanyaan probing lainnya.....</li> </ol> <div data-bbox="566 1601 1189 1639"> <b>▪ Teknik Acceptance (Observe, Breath, Allow)</b> </div> <p><i>Observe</i>, yaitu membawa kesadaran mengenai pengalaman traumatis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) "Silakan pejamkan mata Anda dan fokuskan perhatian pada pengalaman tidak menyenangkan (<i>jenis kejadian traumatisnya</i>) yang Anda alami ketika sebelumnya mengalami kekerasan dalam pacaran (baik itu pengalaman buruk atau pengalaman yang mempengaruhi Anda)."</li> <li>2) "Selanjutnya, sebutkan pengalaman yang membuat Anda</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>kesulitan menerima diri Anda sendiri setelah mengalami kekerasan dalam pacaran dan yang mungkin memicu hal-hal yang Anda rasakan saat ini."</p> <p>3) "Silahkan ungkapkan perasaan Anda ketika Anda mengingat pengalaman tersebut."</p> <p>4) "Anda dapat menceritakan pengalaman terburuk ketika anda tidak dapat menerima diri Anda selama menghadapi kekerasan dalam pacaran."</p> <p><i>Breath</i>, yaitu bernafas ke dalam situasi yang tidak menyenangkan:</p> <p>1) "Silahkan anda melakukan relaksasi pernafasan dengan panduan dari saya, yaitu tarik nafas selama tiga detik dan tahan dua detik lalu hembuskan tiga detik".</p> <p>2) "Rasakan setiap hembusan nafas ketika anda mengalami pengalaman tidak menyenangkan dan rasakan ketika anda mulai melaluinya hingga anda menemukan ketenangan".</p> <p>3) "Ketika anda telah menemukan situasi yang tenang, fokuskan pada diri anda bahwa anda memiliki kemampuan melewati kondisi yang sulit ini".</p> <p><i>Allow</i>, yakni mengizinkan pengalaman yang tidak menyenangkan dapat berada di dalam diri walaupun subjek tidak menyukainya, subjek diajarkan untuk memfokuskan diri menerima kondisi apapun yang terjadi.</p> <p>1) "Penting untuk memahami bahwa setiap kali Anda menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, Anda tidak perlu mengekang atau menolak perasaan tersebut. Kita akan belajar bersama-sama bahwa menerima perasaan tersebut adalah bagian dari diri Anda."</p> <p>2) "Selama ini, Anda mungkin telah berusaha keras untuk menghindari atau melawan perasaan dan pikiran yang terkait dengan pengalaman Anda (bantu subjek untuk menyebutkan pengalamannya)."</p> <p>3) "Fokuskan diri Anda pada penerimaan terhadap kondisi Anda saat ini. Apa pun yang Anda rasakan adalah reaksi wajar setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, dan ingatlah untuk memberikan apresiasi pada diri sendiri karena berusaha untuk menerima kondisi Anda dan berusaha untuk mengatasi hal-hal yang saat ini Anda rasakan."</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Penutup (5 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi verbal pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Subjek dapat mengungkapkan kesannya setelah menyelesaikan tahap <i>acceptance</i> di sesi ini.</li> <li>• Subjek diberikan tugas untuk menerapkan <i>acceptance</i> pada kehidupan sehari-hari subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul> </li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>SESI 2</b><br><b><i>Cognitive Defusion</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PENGANTAR</b><br><p>Sesi 2 bertujuan membantu individu korban kekerasan dalam pacaran (KDP) mengembangkan kemampuan menganalisis secara mendalam pikiran-pikiran terkait dengan pengalaman traumatis. Dalam sesi ini, individu akan mempelajari cara menghadapi pikiran-pikiran negatif yang mungkin memicu atau memperburuk gejala yang dialami, serta tidak membiarkan pikiran tersebut mengendalikan perilakunya. Pendekatan ini bertujuan memberdayakan individu agar tidak menghindari pikiran negatif, melainkan menghadapinya secara positif.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>TUJUAN</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Melatih individu korban KDP untuk memiliki kendali yang lebih kuat atas pemikirannya sendiri, sehingga pikiran-pikiran negatif tidak lagi menguasai dan mengendalikan kehidupannya.</li> <li>- Membantu individu agar melihat pikiran-pikiran tidak menyenangkan secara lebih objektif, sehingga dapat merespons dengan lebih seimbang dan efektif terhadap gejala PTSD yang saat ini dialami.</li> </ul>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>WAKTU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 85 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>PESERTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Terapis dan Subjek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>KEGIATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Pembukaan (15 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis bertemu dengan subjek dan saling menanyakan kabar antar satu sama lain.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menerapkan <i>acceptance</i> pada kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Terapis menjelaskan <i>cognitive defusion</i> kepada subjek.</li> </ul> </li> <li>▪ <b><i>Cognitive defusion</i> (35 menit)</b><br/> Teknik <i>streaming on the river</i> di mana subjek menutup matanya dan membayangkan sebuah sungai dengan air yang mengalir.<br/> <b>Instruksi:</b> Dalam sesi ini, kita akan melakukan sebuah teknik yang bernama "<i>streaming on the river</i>" untuk membantu Anda mengelola pikiran negatif yang terkait dengan pengalaman </li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>traumatis Anda. Silakan ikuti langkah-langkah berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tutup mata Anda dan bayangkan diri Anda duduk di pinggir sungai yang tenang. Dengarkan suara air yang mengalir dan amati daun-daun yang berguguran yang mengikuti arus sungai.</li> <li>2) Ketika Anda merasa nyaman di tepi sungai, perhatikan pikiran-pikiran Anda. Setiap daun yang berguguran melambangkan pikiran yang mungkin mengganggu Anda, seperti: "Saya tertekan jika mengingat pengalaman itu (<i>jenis kejadian traumatisnya</i>) saya," atau "Saya takut akan kenangan yang terkait dengan kekerasan dalam pacaran."</li> <li>3) Bayangkan bahwa daun-daun ini hanyut dengan perlahan dalam arus sungai. Mereka akan perlahan-lahan hilang dari pandangan Anda. Pikiran-pikiran tersebut, seperti daun-daun, akan pergi begitu saja.</li> <li>4) Ingatlah bahwa hal yang sama berlaku untuk pikiran negatif dalam kehidupan kita. Jika kita membiarkan pikiran-pikiran ini mengendalikan kita, mereka akan hilang dengan sendirinya dan kita bisa menggantikannya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif.</li> <li>5) Bayangkan selama beberapa menit bahwa semua pikiran Anda hanyut bersama arus sungai dan menghilang tanpa bekas.</li> <li>6) Setelah 5 menit berlalu, pikiran apa yang telah Anda "keluarkan" pada daun-daun tadi sudah hilang dan hanyut bersama sungai. Apakah Anda merasa bahwa itu sudah cukup untuk melepaskan pikiran-pikiran tersebut?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Memberikan Label pada Pikiran (25 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapis mengajarkan subjek untuk memberikan label atau pengenalan pada pikirannya.</li> </ul> <p><b>Instruksi:</b> Pada saat ini, Anda akan diajarkan untuk memberikan label atau pengenalan pada pikiran Anda. Saya akan membantu Anda untuk mengidentifikasi dan memvalidasi ketika pikiran tersebut muncul. Misalnya, jika Anda merasa cemas atau takut, Anda bisa memberi label pikiran Anda dengan kalimat seperti, "Saya memiliki pemikiran bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan akan terulang," atau "Saya merasa khawatir tentang keselamatan diri saya."</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapis dapat menanyakan pikiran apa yang paling mengganggu subjek dan memberikan pemahaman bahwa ketika memiliki pemikiran negatif kita dapat</li> </ul> </li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>menghadapinya dan tidak perlu ditakutkan atau berusaha untuk menghindarinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Penutup (10 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan apresiasi pada subjek telah menyelesaikan sesi ini dengan baik dan menanyakan perasaan subjek.</li> <li>• Terapis membuat jadwal untuk pertemuan di sesi selanjutnya dan menutup sesi satu ini.</li> </ul> </li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>SESI 3</b><br><i>Being present (mindfulness)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PENGANTAR</b><br><p>Sesi 3 berfokus untuk membantu individu menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi fisiknya. Hal ini dapat membantu individu agar dapat mengelola gejala PTSD dengan lebih baik. Pada sesi ini, individu akan diajarkan untuk menyadari secara langsung apa yang ada dalam pikiran, perasaan, dan apa yang dialami tanpa menghakimi diri sendiri.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>TUJUAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membantu individu menghadapi rasa khawatir dan gelisah dengan penuh kesadaran tanpa mencoba untuk menghindarinya.</li> <li>- Mengajarkan individu untuk bisa mengungkapkan perasaan dan menjalani tindakan sehari-hari dengan lebih sadar (<i>mindful</i>) ketika menghadapi perasaan stress, cemas, atau tertekan.</li> </ul>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>WAKTU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>PESERTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Terapis dan Subjek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>KEGIATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Pembukaan (15 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan kabar subjek dan menanyakan perkembangan subjek setelah menyelesaikan sesi sebelumnya</li> <li>• Terapis menjelaskan <i>being present (mindfulness)</i> pada subjek agar dapat memahami apa yang akan dilakukan pada sesi ini.</li> </ul> </li> <li>▪ <b><i>Being present (mindfulness)</i> (35 menit)</b><br/> Teknik <i>awareness of the breath</i>: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terapis memberi arahan untuk subjek menutup matanya dengan bernafas secara perlahan teratur. Subjek dilatih untuk bisa berada dalam kondisi rileks dengan menarik nafas secara perlahan lalu dihembuskan selama beberapa kali</li> <li>2) Subjek diajarkan untuk merasakan setiap tarikan nafas dan rasakan adanya perubahan pada paru-paru yang mengembang ketika bernafas. Setiap udara yang masuk dan keluar melalui hidung, lalu setiap oksigen mengalir dari hidung melalui tenggorokan lalu memasuki paru-paru.</li> </ol> </li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>3) “Ketika bernafas rasakan perut anda yang bergerak ketika anda menarik nafas anda secara perlahan. Kemudian bayangkan dan rasakan saat ini anda sedang berada di kursi dengan tenang anda duduk menggenggam kursi tersebut dan anda bersandar di kursi tersebut dengan rileks. Anda sedang duduk dengan rileks dan bersandar di sebuah kursi, anda sedang berada di satu ruangan dengan memfokuskan diri anda sedang mengikuti sesi ini.”</p> <p>4) Subjek diajarkan untuk merasakan kondisi rileks tersebut dengan nafas yang teratur dan merasakan perubahan dari setiap hembusan nafas tersebut dalam keadaan rileks, ketika subjek merasakan hal tersebut subjek dapat membuka matanya.</p> <p>5) Setelah itu terapis menanyakan bagaimana perasaan subjek setelah menjalankan sesi ini.</p> <p>▪ <b>Penutup (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis perlu memberikan apresiasi verbal dan dukungan kepada seluruh subjek karena telah menyelesaikan sesi ini dan melakukannya dengan baik.</li> <li>• Terapis menjadwalkan pertemuan pada sesi selanjutnya dan menutup sesi ini.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>SESI 4</b><br><b>Self-as-context</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PENGANTAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |
| <p>Sesi 4 berfokus untuk membantu individu tersebut melepaskan diri dari perasaan dan pikiran yang terkait dengan traumanya, sehingga dihadapi dengan lebih baik. Selain itu, sesi ini membantu individu tersebut mengidentifikasi apa yang benar-benar penting dalam hidup dan bagaimana individu dapat melakukan pemulihan berdasarkan nilai-nilai pribadi.</p>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
| <b>TUJUAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Membantu individu mengurangi identifikasi diri yang berlebihan dengan perasaan dan pikiran yang terkait dengan traumanya, sehingga individu dapat merasa lebih terhubung dengan diri sendiri dan tidak terjebak dalam pengalaman traumatis.</li> <li>- Mengajarkan individu agar dapat menghadapi pikiran dan perasaan yang muncul akibat PTSD dengan lebih tenang dan objektif sehingga mengurangi dampak negatif dari gejala PTSD dan mengambil langkah-langkah yang sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan hidupnya.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                        |
| <b>WAKTU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 75 menit                                                                                                                                                                               |
| <b>PESERTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Terapis dan Subjek                                                                                                                                                                     |
| <b>KEGIATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>▪ <b>Pembukaan (15 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan kabar subjek dan menanyakan perkembangan subjek setelah menyelesaikan sesi</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>sebelumnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menjelaskan <i>self-as-context</i> pada subjek agar dapat memahami apa yang akan dilakukan pada sesi ini.</li> </ul> <p>▪ <b>Self-as-context (45 menit)</b></p> <p>Subjek diajarkan untuk mengingat pengalaman masa lalu yang pernah dialami, dan diajarkan menjadi pengamat untuk menilai pengalamannya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terapis memberikan arahan kepada subjek untuk menutup matanya dan subjek diajarkan untuk merasakan dirinya sendiri ketika berada di dalam ruangan. Setelah itu subjek sebagai pengamat yaitu mengamati dirinya berada di dalam ruangan dengan posisi duduk dan subjek sedang fokus untuk mengikuti sesi ini.</li> <li>2) Subjek disini sebagai pengamat dari pengalaman masa lalunya. Subjek diajarkan untuk mengingat satu peristiwa di tahun lalu yang masih membekas di pikiran subjek sampai saat ini. Apabila subjek telah mengingat satu peristiwa tersebut, subjek diajarkan untuk angkat tangan. <i>“Saat ini anda telah melihat diri anda berada di tempat itu dan sekarang apa yang anda rasakan saat berada di peristiwa tersebut. Posisikan diri anda adalah anda pada saat menghadapi peristiwa tersebut dan apa saja emosi, pikiran serta perasaan yang anda rasakan”</i>.</li> <li>3) Selanjutnya, subjek diajarkan untuk mengingat peristiwa tidak menyenangkan saat remaja yang sampai saat ini masih membekas pada diri subjek. <i>“Jika anda sudah mengingat peristiwa itu, silahkan anda angkat tangan. Posisikan diri anda berada pada peristiwa saat anda remaja dan bayangkan apa yang ada rasakan saat itu, pikiran, emosi serta perasaan apa ketika anda menghadapi peristiwa tersebut”</i>.</li> <li>4) Selanjutnya, subjek diajarkan kembali mengingat peristiwa saat usia 6-7 tahun yaitu peristiwa yang masih subjek ingat hingga saat ini. Apabila subjek mengingat hal tersebut, subjek dapat mengangkat tangan. <i>“Bayangkan anda sedang diposisi saat itu dimana seorang anak usia 6-7 tahun harus menghadapi peristiwa yang sedang dialami, silahkan anda bayangkan dan rasakan bagaimana emosi, perasaan serta pikiran anda menghadapi peristiwa itu, anda melihat diri anda sedang berjuang untuk menghadapi peristiwa di kehidupan anda”</i>.</li> </ol> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>5) <i>“Anda merupakan anda dengan keseluruhan kehidupan anda dan dimana pun anda berada anda akan selalu memperhatikan semua hal yang terjadi di dalam diri anda, maka dari itu anda disebut sebagai seorang pengamat. Ketika anda selalu mengamati diri anda sendiri dengan segala peristiwa yang sedang anda hadapi. Saat ini terapis mengajak anda untuk memperhatikan beberapa hal mengenai kehidupan anda”.</i></p> <p>6) Mulai pada bagian tubuh subjek : <i>“Anda dapat memperhatikan bagaimana proses tubuh anda mengalami perubahan, terkadang tubuh anda merasakan sakit dan terkadang merasa baik-baik saja, terkadang tubuh anda kuat sehat serta bugar terkadang tubuh anda juga merasakan lemah dan lelah. Anda pernah menjadi bayi lalu berkembang menjadi anak-anak, remaja hingga dewasa. Anda perlu memahami meskipun tubuh anda berubah dan berkembang, namun tubuh anda selalu hadir dalam setiap pengalaman kehidupan anda”.</i></p> <p>7) Selanjutnya pada bagian emosi : <i>“Anda dapat memahami bagaimana emosi anda berubah-ubah, seperti anda dapat merasakan rasa cinta serta kasih sayang, sebaliknya anda dapat merasakan rasa benci. Terkadang anda dapat merasa tenang dan aman, namun terkadang anda dapat merasakan ketegangan dan rasa panik dalam hidup anda. Terkadang anda merasa bahagia, sebaliknya anda dapat merasakan kesedihan.</i></p> <p><i>Anda dapat membayangkan sesuatu yang pernah anda sukai namun saat ini tidak lagi anda sukai, sebuah ketakutan yang pernah ada namun akhirnya dapat anda selesaikan atau bahkan belum anda selesaikan, seperti emosi anda yaitu adanya rasa sakit hati saat mengalami suatu kejadian. Emosi akan terus berubah pada diri kita sendiri, meskipun emosi itu datang dan pergi dirimu tidak akan berubah. Anda dapat memahami dan menyadari bahwa hal tersebut sebagai suatu pengalaman bukan menjadi suatu keyakinan. Bayangkan bahwa anda selalu merasakan dan melewati semua emosi tersebut”.</i></p> <p>8) Selanjutnya, pada bagian pikiran : <i>“Anda dapat memperhatikan bagaimana perubahan pikiran anda yang berubah secara cepat, terkadang pikiran kita menjadi sangat positif, namun terkadang menjadi sangat negatif. Terkadang anda memikirkan satu hal, kemudian berubah</i></p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><i>menjadi memikirkan hal yang lainnya. Perhatikan betapa banyaknya pikiran anda yang muncul dan anda terjebak di dalam pikiran tersebut secara berulang. Namun, ketika anda sebagai pengamat yaitu anda melihat diri anda sendiri mampu melalui pikiran tersebut, maka dari itu pikiran anda terhadap suatu peristiwa akan menjadi sebuah pengalaman yang dapat dilalui dan bukan untuk diyakini”.</i></p> <p>▪ <b>Penutup (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek diajarkan mengungkapkan perasaannya setelah menyelesaikan sesi ini, apa yang subjek rasakan dan pikirkan.</li> <li>• Mendiskusikan manfaat dari sesi ini, bahwa pengalaman masa lalu bukan menjadi hal yang harus diyakini sebagai pengalaman negatif dan menjadi pikiran yang berulang karena masih mengingat peristiwa masa lalu, dan cukup menjadikan hal tersebut menjadi pengalaman dalam kehidupan yang telah berhasil dilalui.</li> <li>• Terapis perlu memberikan apresiasi kepada seluruh subjek karena telah menyelesaikan sesi ini dan melakukannya dengan baik.</li> <li>• Terapis menjadwalkan pertemuan pada sesi selanjutnya dan menutup sesi ini.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>SESI 5</b><br><b>Values</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PENGANTAR</b><br><p>Sesi 4 berfokus untuk membantu individu korban KDP mengidentifikasi nilai-nilai yang sangat penting dalam hidupnya. Dengan memahami nilai-nilai ini, individu dapat membuat keputusan dan tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai tersebut, sehingga dapat membimbing individu menuju perubahan yang lebih positif dalam kehidupannya.</p>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |
| <b>TUJUAN</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Membantu subjek mengenali dan memberikan nilai-nilai pribadi, sehingga dapat mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut.</li> <li>- Membantu subjek mengidentifikasi kualitas hidup yang dianggap penting dalam pandangannya.</li> <li>- Mengembangkan langkah-langkah konkret yang dapat membantu subjek menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Hal ini akan meningkatkan motivasi individu untuk melakukan perilaku baru yang lebih positif.</li> </ul> |                                                                                                                                                |
| <b>WAKTU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 90 menit                                                                                                                                       |
| <b>PESERTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Terapis dan Subjek                                                                                                                             |
| <b>KEGIATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>▪ <b>Pembukaan (15 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis membuka sesi ini dengan menanyakan kabar pada</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>subjek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek mengenai penerapan teknik yang sudah diajarkan pada sesi sebelumnya, menanyakan kepada subjek apakah subjek telah menerapkan di kehidupan sehari-harinya.</li> <li>• Mengetahui apakah manfaat dari sesi-sesi sebelumnya yang telah subjek dapatkan.</li> <li>• Terapis menjelaskan mengenai sesi selanjutnya yang akan dijalani oleh seluruh subjek.</li> </ul> <p>▪ <b>Memberikan pemahaman: “<i>what do you want your life stand for</i>” (25 menit)</b></p> <p>Subjek diajarkan untuk memejamkan mata dengan keadaan rileks dan mengatur nafas secara perlahan selama dua menit, subjek diajarkan dengan kondisi yang tenang.</p> <p><i>"Bayangkan di sekitar Anda hadir orang-orang yang mendukung Anda dalam perjalanan Anda untuk mengatasi permasalahan yang saat ini Anda alami dan mengembangkan kehidupan yang lebih baik, seperti teman-teman dekat, sahabat, atau anggota keluarga yang peduli."</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) "Apa yang Anda harapkan mereka katakan kepada Anda sebagai dukungan?"</li> <li>2) "Apa yang Anda harapkan dari orang-orang yang Anda percayai sebagai teman-teman terdekat Anda?"</li> <li>3) "Apa yang Anda inginkan dari keluarga dalam proses pemulihan Anda?"</li> <li>4) "Apa yang Anda harapkan dari diri sendiri saat Anda memandang ke masa depan?"</li> <li>5) "Apa yang Anda harapkan dari orang-orang yang Anda percayai sebagai pendukung Anda?"</li> </ol> <p>Setelah subjek menjawab pertanyaan tersebut, subjek diajarkan untuk kembali membuka matanya, kemudian subjek diberi penjelasan maksud dari sesi ini, bahwa setiap keinginan subjek dapat mengarahkan kepada nilai yang penting dalam kehidupan dan keinginan itu dapat berhubungan dengan orang-orang terdekat subjek.</p> <p>▪ <b>Mengisi <i>Values Assessment Rating</i> (10 menit)</b></p> <p>Subjek diajarkan untuk mengisi <i>values assesment rating</i> yang bertujuan untuk mengetahui aspek kehidupan yang menjadi prioritas dalam kehidupannya.</p> <p>▪ <b>Diskusi <i>Value Direction</i> (30 menit)</b></p> <p>Terapis memberikan pertanyaan mengenai aspek-aspek kehidupan untuk melihat <i>value</i> subjek.</p> <p><u>Pertanyaan mengenai aspek keluarga:</u></p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1) Hubungan keluarga yang seperti apa yang anda inginkan selama ini?</p> <p>2) Anda ingin menjadi saudara atau anak yang bagaimana di dalam keluarga anda?</p> <p><u>Pertanyaan aspek hubungan:</u></p> <p>1) Anda ingin menjadi pasangan seperti apa di dalam hubungan anda kedepannya?</p> <p>2) Kualitas pribadi yang seperti apa yang anda inginkan di dalam hubungan anda kedepannya?</p> <p><u>Pertanyaan mengenai aspek pertemanan:</u></p> <p>1) Hubungan pertemanan seperti apa yang anda inginkan dan apa makna seorang teman bagi kehidupan anda?</p> <p>2) Bagaimana cara terbaik anda untuk menjalin hubungan baik dengan teman anda?</p> <p><u>Pertanyaan mengenai aspek pekerjaan:</u></p> <p>1) Apa pekerjaan yang anda inginkan dan seorang pekerja yang seperti apakah anda?</p> <p>2) Bagaimana cara anda untuk menjalin hubungan baik dengan rekan kerja anda?</p> <p><u>Pertanyaan mengenai perkembangan diri:</u></p> <p>1) Pengetahuan baru apa yang ingin anda pelajari?</p> <p>2) Kualitas pribadi yang seperti apa yang anda inginkan setelah mempelajari pengetahuan baru tersebut?</p> <p><u>Pertanyaan mengenai aktivitas menyenangkan:</u></p> <p>1) Hobi apa yang anda sukai?</p> <p>2) Kegiatan apa di masa lampau yang sudah tidak pernah anda lakukan dan saat ini anda ingin melakukannya lagi dan membuat diri anda merasa bahagia?</p> <p><u>Pertanyaan mengenai spiritualitas:</u></p> <p>1) Aktivitas spiritualitas seperti apa yang biasa anda kerjakan sehari-hari?</p> <p>2) Seberapa besar rasa spiritualitas anda jika dapat anda gambarkan?</p> <p><u>Pertanyaan mengenai kesehatan:</u></p> <p>1) Bagaimana cara anda untuk menjaga kesehatan anda seperti menjadi pola tidur dan pola makan?</p> <p>2) Kegiatan olahraga apa yang anda sukai?</p> <p>▪ <b>Penutup (10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi ini yaitu mengetahui konsistensi subjek dengan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari dengan adanya <i>value</i> yang dianut.</li> <li>• Terapis menanyakan perasaan subjek setelah</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>menyelesaikan sesi ini dan memberikan apresiasi kepada seluruh subjek karena telah mengikuti sesi dengan baik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menjadwalkan sesi selanjutnya dan terapis menutup sesi.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>SESI 6</b><br><b>Committed Action</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PENGANTAR</b><br><p>Sesi 5 berfokus untuk membantu individu korban KDP yang mengalami gejala PTSD dalam menetapkan tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai yang telah diidentifikasi sebelumnya.</p>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>TUJUAN</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Memandu individu dalam mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai yang dipilih dalam sesi sebelumnya.</li> <li>- Membantu individu untuk menetapkan komitmen pada diri sendiri dalam menerapkan tindakan-tindakan dalam kehidupan sehari-hari, sesuai dengan tujuan yang telah individu itu tetapkan.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>WAKTU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 75 menit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>PESERTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Terapis dan Subjek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>KEGIATAN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Pembukaan (5 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek setelah menjalankan sesi sebelumnya dan menanyakan apakah teknik yang telah diajarkan sudah diterapkan.</li> <li>• Terapis menjelaskan mengenai sesi selanjutnya yang akan diberikan kepada subjek.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Diskusi <i>setting goals</i> (30 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapis merangkum setiap aspek <i>value</i> bersama subjek untuk menyusun tujuan subjek.</li> <li>- Subjek akan diajarkan untuk merencanakan tujuan jangka pendek yang dapat dicapai dalam beberapa jam ke depan, seperti, "<i>Apa langkah kecil yang dapat Anda ambil hari ini yang konsisten dengan nilai-nilai yang Anda pilih?</i>"</li> <li>- Selanjutnya, subjek akan diajarkan untuk merumuskan tujuan jangka pendek untuk beberapa hari ke depan, "<i>Apa yang dapat Anda lakukan dalam beberapa hari mendatang dengan rencana yang sangat spesifik yang masih sesuai dengan nilai-nilai Anda?</i>"</li> <li>- Subjek akan diajarkan untuk merumuskan tujuan jangka menengah dan kemudian tujuan jangka panjang, "<i>Apa tantangan terbesar yang mungkin dihadapi dalam beberapa tahun mendatang dan bagaimana Anda dapat memastikan bahwa Anda tetap hidup sesuai dengan nilai-nilai yang telah Anda tentukan?</i>"</li> </ul> </li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Diskusi FEAR dan ACT (25 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapis bersama subjek membahas mengenai FEAR yaitu <i>fusion, expectation, avoidance &amp; remotness</i> yang dapat muncul di kemudian hari.</li> <li>- Mengingatkan subjek untuk mengatasi hal tersebut dengan ACT yaitu <i>acceptance, choose a valued &amp; take effective</i>.</li> <li>- Terapis akan memberikan pemahaman bahwa subjek dapat mengatasi pikiran negatif dengan teknik defusi, dan teknik ini dapat bermanfaat dalam menghadapi masalah.</li> <li>- Subjek akan diajarkan untuk berkomitmen pada penerapan ACT dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi masalah.</li> <li>- Terapis akan memberikan pemahaman bahwa ada banyak rintangan yang mungkin muncul dalam perjalanan pemulihan individu, dan kemampuan untuk menghadapinya akan menjadi bagian penting dari proses pemulihan.</li> </ul> </li> <li>▪ <b>Penutup dan Terminasi (15 menit)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan semua proses intervensi, subjek dapat mengungkapkan bagaimana perasaannya setelah menyelesaikan semua sesi.</li> <li>• Subjek dipandu untuk mengisi <i>posttest</i>.</li> <li>• Terapis menanyakan perkembangan subjek dan memastikan bahwa subjek memiliki komitmen untuk menerapkan teknik-teknik yang telah diajarkan.</li> <li>• Terapis memberikan apresiasi berupa pujian karena subjek telah menyelesaikan setiap sesi dengan baik.</li> <li>• Terapis menutup proses intervensi.</li> </ul> </li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Lampiran 2. Lembar Validasi *Expert Judgement* Modul Terapi ACT



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



### DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

#### Lembar Validasi

#### Modul Pemberian Intervensi Psikologi

*"Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Dalam Menurunkan  
Gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Individu  
Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)"*

#### Identitas Validator

Nama : DINI FIDYANTI DEVI, S.Psi., M.Psi., Psikolog.  
Pekerjaan : Psikolog  
Instansi : PSI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
Bidang Keahlian : Psikolog Klinis

Mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan penilaian terhadap modul pemberian intervensi psikologi ini. Validasi meliputi aspek-aspek yang telah tertera dalam tabel indikator. Mohon agar Bapak/Ibu memberi nilai dengan cara memberikan skor 1 – 5 pada kolom nilai dengan mengacu pada kriteria sebagai berikut:

- |   |                 |   |               |
|---|-----------------|---|---------------|
| 1 | = sangat kurang | 4 | = baik        |
| 2 | = kurang        | 5 | = sangat baik |
| 3 | = cukup baik    |   |               |

Apabila terdapat saran-saran yang ingin Bapak/Ibu berikan, mohon langsung dituliskan pada kolom saran yang telah disediakan.



Kampus I  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 551 253 (Hunting)  
F. +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 551 149 (Hunting)  
F. +62 341 562 060

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 318 (Hunting)  
F. +62 341 460 435  
E. webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA

Kampus : GKB 4 Lantai 1-3 Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
Telp 0341 464319 ext. 318, 319 | email : pascasarjana@umm.ac.id

### Indikator Penilaian Validasi

#### 1. Pendahuluan

| No  | Aspek Penilaian                                                                   | Skor |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1.1 | Latar belakang telah sesuai menggambarkan alasan pentingnya intervensi diberikan. | 5    |

#### 2. Teori Pendukung Intervensi

| No  | Aspek Penilaian                                                             | Skor |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------|
| 2.1 | Dasar teori yang digunakan dalam modul sesuai dengan terapi yang digunakan. | 4    |
| 2.2 | Dasar teori intervensi sesuai dengan tujuan penelitian                      | 4    |

#### 3. Prosedur Terapi

| No  | Aspek Penilaian                                                                                      | Skor |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3.1 | Strategi dan teknik terapi yang telah dirumuskan relevan dengan teori yang digunakan.                | 5    |
| 3.2 | Strategi dan teknik terapi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam mencapai tujuan dan target terapi. | 4    |
| 3.3 | Tahap-tahap terapi dapat digunakan sebagai sebuah prosedur untuk mencapai target terapi.             | 4    |
| 3.4 | Deskripsi setiap sesi dapat diaplikasikan oleh terapis dalam membantu partisipan.                    | 4    |

#### 4. Relevansi Tujuan Terapi

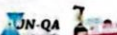
| No  | Aspek Penilaian                                                              | Skor |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|------|
| 4.1 | Modul ini dapat membantu partisipan mencapai tujuan terapi dengan baik.      | 5    |
| 4.2 | Pendekatan terapi yang digunakan relevan dengan masalah klinis yang dibahas. | 4    |

#### 5. Keterbacaan dan Pemahaman

| No  | Aspek Penilaian                                                  | Skor |
|-----|------------------------------------------------------------------|------|
| 5.1 | Modul ini ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami.   | 4    |
| 5.2 | Informasi teknis atau istilah psikologis dijelaskan dengan baik. | 4    |

#### 6. Saran Perbaikan Modul:

Sebagian seri ACT mempunyai tujuan yg berbeda, untuk melihat efektivitas ACT  
tentunya subjek diberi pre tes untuk mengukur instrumen yg akan di gunakan untuk  
pdp & tentunya setelah itu "pengalaman hidup / pengalaman orang" agar  
memahami subjek menjadi mental block dengan kata "trauma" yang berulang.



Kampus I  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 551 253 (Hunting)  
F. +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sutirno No 188 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 551 149 (Hunting)  
F. +62 341 582 060

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P. +62 341 464 318 (Hunting)  
F. +62 341 460 435  
E. webmaster@umm.ac.id

### Lampiran 3. *Ethical Clearance Penelitian*



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS PSIKOLOGI

### KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI

psikologi.umm.ac.id | komisetikfapsi@umm.ac.id



## **SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN**

### ***RESEARCH ETHICS APPROVAL***

Nomor: E.6.m/021/KE-FPsi-UMM/VIII/2023

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:

*Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:*

**“Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Menurunkan Gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): Studi Kasus pada Individu Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)”**

***“Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Reducing Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD): Case Studies in Individual Victims of Dating Violence”***

Peneliti : Annisya Muthmainnah Takdir

*Investigator*

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang

*Institution*

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

*The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.*

Malang, 14 September 2023

Ketua,  
*Chair,*



**Dr. Istiqomah, M. Si**

NIP-UMM. 150813071976



#### Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

#### Kampus II

Jl. Bendungan Sutarni No. 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

#### Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

#### Lampiran 4. *Informed Consent*

### INFORMED CONSENT

Saya Annisya Muthmainnah T. (NIM: 202110500211005) adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah, dengan ini memohon partisipasi Anda dengan sukarela dalam penelitian akhir (Tesis) yang berjudul **“Efektifitas *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Dalam Menurunkan Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Individu Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)”**. Adapun beberapa penjelasan terkait rangkaian penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji efektivitas *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) dalam Menurunkan Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Individu Korban Kekerasan Dalam Pacaran.
2. Dalam penelitian ini, Anda akan memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam intervensi psikologis yang disebut *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Melalui keterlibatan Anda dalam penelitian ini, manfaat yang Anda dapatkan berupa pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman Anda sebagai korban kekerasan dalam pacaran (KDP), serta mengelola permasalahan psikologis yang mungkin saat ini Anda alami.
3. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena telah memenuhi kriteria subjek penelitian yaitu individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP) dan bersifat sukarela.
4. Apabila Anda tidak menyetujui rangkaian penelitian ini, maka Anda berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini tanpa menjelaskan alasannya dan tidak ada sanksi apapun.
5. Data yang Anda berikan berupa identitas dan informasi akan **dirahaskan** dengan aman dan hanya akan diakses oleh anggota tim penelitian. Data ini akan digunakan secara eksklusif hanya untuk tujuan penelitian ini dan akan disimpan dengan kerahasiaan tertinggi. Setelah penelitian selesai, data Anda akan dihapus atau diarsipkan sesuai dengan ketentuan etika penelitian
6. Selama penelitian ini, akan ada dokumentasi berupa foto dan catatan tertulis untuk keperluan penelitian. Praktikan akan memastikan bahwa identitas Anda akan **disamarkan** dengan baik dalam semua dokumen tersebut. Namun, jika Anda merasa tidak nyaman dengan dokumentasi ini, Anda dapat memilih untuk tidak mengikuti proses dokumentasi.
7. Partisipan berhak untuk mendapatkan bantuan dan tidak dipungut biaya sepeserpun, apabila terjadi hal yang merugikan partisipan akibat penelitian ini.
8. Seluruh kegiatan penelitian akan dilakukan atas persetujuan dan supervisi dosen pembimbing (Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si dan Muhammad Salis Yuniardi, S.Psi., M.Psi, PhD)
9. Penelitian ini akan dilakukan dengan mematuhi kode etik penelitian yang telah ditetapkan oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan standar etika penelitian lainnya yang berlaku.

Setelah membaca pernyataan tertulis di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Tanggal lahir / Usia :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** dalam mengikuti seluruh proses penelitian ini. Dengan menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses penelitian yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

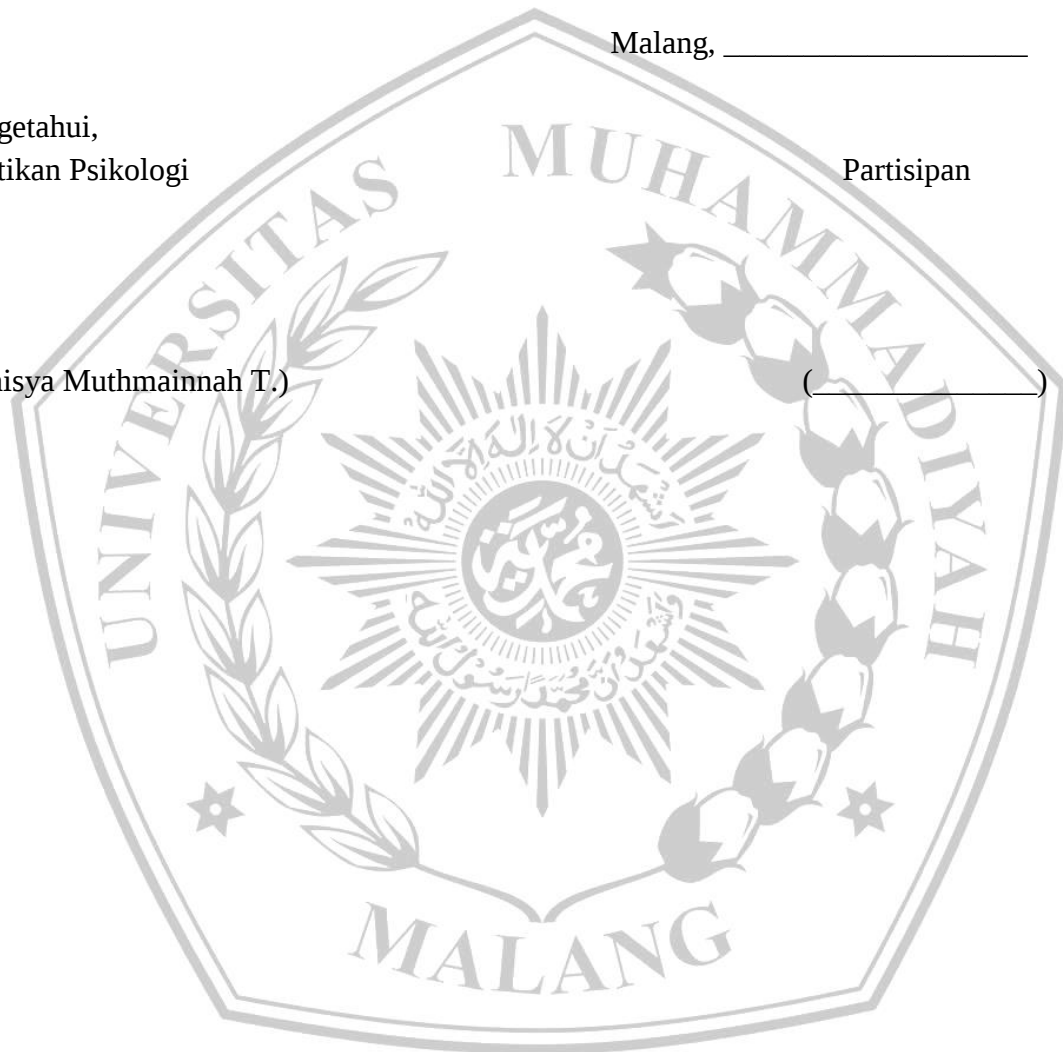
Malang, \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Praktikan Psikologi

Partisipan

(Annisya Muthmainnah T.)

(\_\_\_\_\_)



## Lampiran 5. Guideline Wawancara Klinis dan Observasi MSE

### Guideline Wawancara Klinis

1. Pengumpulan Informasi Mengenai Demografi Subjek:
  - Informasi dasar tentang demografi subjek, meliputi usia, jenis kelamin, status pendidikan, hubungan keluarga
2. Riwayat Kesehatan Mental:
  - Menanyakan apakah subjek memiliki riwayat masalah kesehatan mental sebelumnya, jika ada.
  - Mengonfirmasi apakah ada pengobatan atau konseling sebelumnya yang pernah diterima.
3. Pengalaman Kekerasan:
  - Menanyakan kepada subjek tentang pengalaman kekerasan fisik yang dialami, seperti tindakan yang dilakukan oleh pasangan atau riwayat kekerasan yang dilakukan anggota keluarga sebelumnya jika ada (menjadi data pendukung).
  - Menggali mengenai dampak fisik dan psikologis dari pengalaman tersebut pada subjek.
4. Relasi dengan Pasangan:
  - Menggali lebih dalam tentang hubungan subjek dengan pasangan, termasuk tahap awal hubungan, tanda-tanda perubahan, dan hubungan pasca-perpisahan.
  - Menanyakan aspek-aspek hubungan yang menjadi sumber kebahagiaan dan ketidakbahagiaan subjek.
5. Tindakan yang Dilakukan Subjek:
  - Menanyakan upaya apa yang pernah dilakukan oleh subjek untuk mengakhiri hubungan dan bagaimana dampaknya.
6. Dampak Psikologis:
  - Menanyakan perasaan subjek terhadap diri sendiri dan perasaan bersalah yang mungkin dirasakan.
  - Menggali perasaan subjek tentang kualitas hidupnya saat ini dan pandangan subjek terkait masa depannya.
7. Gejala PTSD:
  - Melakukan asesmen simptom terkait gejala PTSD
8. Perilaku Penanganan Tekanan Psikologis atau *Coping Mechanism*:
  - Menanyakan apakah subjek memiliki kebiasaan atau perilaku untuk menangani tekanan psikologis yang muncul sejak mengalami peristiwa traumatis.

### Observasi MSE

| Deskripsi Umum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Fungsi Psikologi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Penampilan Umum: Terawat / Kurang Terawat</li><li>• Sikap terhadap pemeriksa : Kooperatif / Kurang</li><li>• Afek : Normal / Datar / Depresif</li><li>• Roman muka : Murung / Wajar / Euphoria</li><li>• Proses pikir : Realistik / Tidak Realistik</li><li>• Gangguan Persepsi : Halusinasi / Delusi / Tidak ada</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kognitif<ul style="list-style-type: none"><li>- Memori : + / -</li><li>- Konsentrasi : + / -</li><li>- Orientasi : + / -</li><li>- Kemampuan Verbal : + / -</li></ul></li><li>• Emosi : Stabil / Tidak Stabil</li><li>• Perilaku : Ada hambatan / Normal / Agresif / Menarik Diri</li></ul> |

## Lampiran 6. Skala PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)

**Instruksi:** Di bawah ini adalah pernyataan-pernyataan yang dialami oleh seseorang sebagai respons terhadap pengalaman yang sangat menekan atau traumatis setelah mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP). Mohon baca setiap pernyataan dengan cermat, lalu lingkari salah satu angka di sebelah kanan untuk menunjukkan sejauh mana Anda merasa terganggu oleh hal tersebut dalam sebulan terakhir.

| Dalam sebulan terakhir, sejauh mana Anda merasa terganggu oleh:                                                                                                                                                                | Tidak sama sekali | Sedikit terganggu | Sedang | Cukup banyak | Sangat terganggu |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|--------|--------------|------------------|
| 1. Pengulangan ingatan, pikiran, atau gambaran tentang pengalaman terkait kekerasan dalam pacaran?                                                                                                                             | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 2. Mimpi berulang yang mengganggu tentang pengalaman KDP?                                                                                                                                                                      | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 3. Tiba-tiba merasa atau bertindak seolah-olah pengalaman KDP itu benar-benar terjadi lagi (seakan-akan Anda mengalaminya kembali)?                                                                                            | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 4. Merasa sangat terganggu ketika sesuatu mengingatkan Anda pada pengalaman KDP tersebut?                                                                                                                                      | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 5. Mengalami reaksi fisik yang kuat ketika sesuatu mengingatkan Anda pada pengalaman stres tersebut (misalnya, detak jantung berdebar, kesulitan bernapas, berkeringat)?                                                       | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 6. Menghindari kenangan, pikiran, atau perasaan yang terkait dengan pengalaman KDP?                                                                                                                                            | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 7. Menghindari kegiatan atau situasi tertentu karena hal itu mengingatkan Anda pada peristiwa terkait KDP?                                                                                                                     | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 8. Kesulitan mengingat bagian penting dari pengalaman KDP tersebut?                                                                                                                                                            | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |
| 9. Memiliki keyakinan negatif yang kuat tentang diri sendiri, orang lain, atau dunia (misalnya, berpikir seperti: saya buruk, ada yang sangat salah dengan saya, tidak ada yang bisa dipercayai, dunia benar-benar berbahaya)? | 0                 | 1                 | 2      | 3            | 4                |

|                                                                                                                                                                         |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 10. Menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas pengalaman KDP atau apa yang terjadi setelahnya?                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Memiliki perasaan negatif yang kuat seperti ketakutan, kengerian, kemarahan, bersalah, atau malu?                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Kehilangan minat dalam aktivitas yang biasanya Anda nikmati?                                                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Merasa jauh atau terputus ( <i>cut-off</i> ) dari orang lain?                                                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Kesulitan merasakan perasaan positif (misalnya, tidak dapat merasakan kebahagiaan atau memiliki perasaan kasih sayang terhadap orang-orang yang dekat dengan Anda)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Perilaku yang mudah tersinggung, mudah marah, atau bertindak agresif?                                                                                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Melakukan hal yang berisiko atau melakukan hal-hal yang bisa membahayakan Anda?                                                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Menjadi seseorang yang "sangat waspada" atau selalu waspada?                                                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Merasa cemas atau dengan mudah terkejut?                                                                                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Kesulitan berkonsentrasi?                                                                                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Kesulitan tidur atau tidur tidak nyenyak?                                                                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## **Lampiran 7. Hasil Asesmen (Gambaran Singkat Kasus Setiap Subjek)**

### **Hasil Asesmen Subjek AD**

Subjek penelitian ini adalah seorang perempuan berusia 25 tahun yang merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Subjek tinggal bersama ibu dan neneknya. Hal tersebut dikarenakan ayah subjek telah meninggal sejak subjek bersekolah di Taman Kanak-Kanak (TK). Subjek mengalami kekerasan fisik sejak kecil yang dilakukan oleh paman berupa dipukul dan dicubit, namun tidak pernah mendapatkan perlindungan dari ibunya. Subjek mulai menjalin hubungan dengan seorang laki-laki pada tahun 2022. Dalam hubungannya, pasangan sering menggunakan ungkapan yang manis untuk merayu subjek. Bahkan dalam bulan pertama hubungan, subjek dan pasangan telah terlibat dalam hubungan seksual. Subjek merasa bahwa semuanya berjalan dengan baik karena pasangan selalu meyakinkan subjek bahwa pasangan memiliki niat serius untuk menikahi subjek.

Pada bulan Juni 2022, pasangan mulai menggunakan kata-kata kasar terhadap subjek, yang subjek tidak mempermasalahkannya karena subjek telah terbiasa mendengar perkataan kasar di dalam lingkungan keluarganya sendiri. Namun, masalah mulai muncul ketika pasangan mulai melibatkan tindakan fisik setelah mengetahui subjek hamil. Pasangan tidak menerima berita kehamilan tersebut, bahkan melempar hasil tes kehamilan yang telah diberikan. Subjek kemudian menerima pukulan, tendangan, bahkan ditinju pada bagian perut. Subjek merasa pasrah menerima perlakuan tersebut karena menyadari bahwa baik subjek maupun pasangan tidak siap untuk menjadi orang tua.

Subjek dipaksa untuk melakukan berbagai upaya aborsi, termasuk mengonsumsi pil penggugur kandungan, minum-minuman keras (miras), serta mengonsumsi nanas dan durian. Subjek berhasil menggugurkan kandungannya, walaupun proses tersebut sangat menyakitkan baik secara fisik maupun mental. Setelah peristiwa tersebut, dalam setiap pertengkaran, pasangan seringkali menggunakan kekerasan fisik. Pernah suatu ketika pasangan melihat mantan pacar subjek mengirimkan pesan, dan membuat pasangan sangat marah karena melihat pesan tersebut. Pasangan kemudian meninju subjek di wajah hingga menyebabkan luka dan bahkan mengalami mimisan parah.

Subjek mengalami cedera fisik yang sangat parah, di mana matanya lebam membiru, mulut berdarah, dan retak pada tulang hidung yang menyebabkan cekungan permanen di hidung subjek. Awalnya subjek bertahan dalam hubungan karena pasangan selalu meminta maaf setelah melakukan tindakan kekerasan. Subjek memberi maaf karena merasa bahwa

dirinya jarang mendengar permintaan maaf dari keluarga sejak kecil, sehingga ketika pasangan meminta maaf, subjek menganggapnya sebagai permintaan maaf yang tulus.

Peristiwa yang dialami subjek menjadi pengalaman yang traumatis dan mengganggu. Subjek sering teringat dengan kekerasan yang dialami dan hal tersebut mengganggu suasana hati dan aktivitas subjek sehari-harinya. Subjek juga merasakan tekanan psikologis yang intens ketika ada hal-hal yang mengingatkan subjek pada peristiwa tersebut, seperti berita tentang aborsi atau kekerasan dalam hubungan. Perasaan tertekan membuat subjek cenderung menghindari berbicara tentang peristiwa traumatis yang pernah dialami. Subjek juga mengalami keyakinan negatif yang berlebihan tentang diri sendiri, seperti "Saya telah rusak" atau "Saya jahat karena telah membunuh bayi saya sendiri." Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara dimana subjek mengatakan.

*“Aku pernah denger pacarku bilang gini kak, gak ada yang mau sama ku lagi kalo ga sama dia kak, soalnya aku dah rusak, aku jadi sering kepikiran kalo aku itu emang udah rusak, mana ada yang mau sama cewe kaya aku”*

Peristiwa yang dialami oleh subjek memunculkan kondisi emosi negatif, termasuk perasaan bersalah, malu terhadap diri sendiri dan orang lain, serta perasaan bahwa subjek tidak lagi bisa merasakan kebahagiaan seperti sebelumnya. Subjek menjadi mudah tersinggung, kadang-kadang kehilangan fokus, dan mengalami kesulitan tidur. Adapun hasil PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) memiliki skor 52 yang mengindikasikan bahwa subjek memiliki gejala PTSD yang signifikan.

### **Hasil Asesmen Subjek DS**

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswi berusia 20 tahun, anak kedua dari tiga bersaudara, berjenis kelamin perempuan, yang saat ini tengah menempuh semester 5 di salah satu Universitas di Kota Malang. Subjek telah menjalin hubungan selama dua tahun yang berakhir pada bulan April 2023. Dalam hubungannya, pasangan subjek seringkali menggunakan ancaman dan perilaku kasar baik secara fisik maupun verbal ketika subjek menolak untuk memenuhi seluruh keinginan pasangan. Pasangan subjek memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap subjek, berharap agar subjek selalu memberikan perhatian penuh pada pasangan. Ketika subjek memiliki kegiatan lain yang mengalihkan perhatiannya, pasangan subjek merasa diabaikan dan muncul rasa cemburu.

Ketika subjek mencoba untuk tidak menuruti permintaan pasangannya, pasangan subjek melakukan kegiatan berbahaya seperti menyebarkan nomor telepon subjek ke dalam sebuah grup salah satu media sosial yang mencari pekerja seks komersial (PSK) dan mencemarkan nama baik subjek melalui media sosial. Sejak insiden tersebut, subjek merasa kehilangan keberanian untuk melawan dan merasa diri sangat lemah untuk menghadapi perlakuan pasangannya yang semakin berlebihan. Subjek pernah mencoba mengakhiri hubungan, tetapi justru mendapati pasangannya melakukan tindakan yang lebih ekstrem, seperti ancaman untuk menyebarkan foto dan nomor pribadi subjek di akun media sosial dewasa, bahkan ancaman untuk membunuh subjek.

Peristiwa tersebut mengubah kehidupan subjek secara signifikan. Subjek merasa tidak bisa percaya pada siapapun dan telah membentuk keyakinan negatif yang kuat tentang diri sendiri seperti “hidupku sudah hancur” dan “nama baikku sudah tercemar”. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara dimana subjek mengatakan.

*“aku gak nyangka kalo hidupku sehancur ini, fotoku sama nomerku tu udah tersebar kemana-mana, aku kemana-mana harus pake masker karna takut orang-orang ngeliat dan kenal karna apa yang udah dibuat sama mantanku itu, kadang aku ngerasa kalo aku tu dah gak layak buat hidup. Aku malu sama diri sendiri, malu juga kalo sampe keluarga tau”*

Subjek merasa tidak layak hidup dan menanggung rasa malu karena peristiwa tersebut telah memberikan tekanan psikologis yang sangat berat pada subjek. Sebagai cara untuk mengatasi perasaan tertekan dan dampak traumatis yang dialami, subjek telah mencoba mengonsumsi alkohol, mengonsumsi kopi secara berlebihan meskipun sebenarnya subjek tidak bisa mengonsumsi kopi karena masalah asam lambung, serta mengonsumsi dosis berlebih dari obat *paracetamol*.

Subjek seringkali mengalami ingatan berulang terkait peristiwa traumatis yang dialami dan cenderung menghindari situasi atau hal-hal yang dapat mengingatkan subjek pada peristiwa tersebut. Hasil dari PTSD *Checklist* for DSM-5 (PCL-5) menunjukkan bahwa subjek memiliki skor sebesar 45, yang mengindikasikan bahwa subjek mengalami gejala PTSD yang signifikan.

### **Hasil Asesmen Subjek RG**

Subjek adalah seorang laki-laki berusia 24 tahun, anak ketiga dari tiga bersaudara, yang saat ini sedang mengenyam gelar magister pada semester pertama di salah satu universitas di

Kota Malang. Subjek telah menjalani hubungan selama satu setengah tahun, dimulai ketika subjek masih dalam tahap studi S1, dan berakhir pada bulan Juni 2023. Pasangan subjek memiliki usia yang sama dengan subjek, namun karena adanya *gap year*, pasangan subjek tidak berada pada tingkat pendidikan yang sama dengan subjek.

Awalnya subjek tidak menduga bahwa pasangan akan berperilaku kasar. Namun, pasangan mulai menunjukkan perilaku posesif dan overprotektif terutama ketika subjek melanjutkan pendidikan ke tingkat magister setelah menyelesaikan S1. Perasaan cemburu pasangan meningkat ketika subjek berinteraksi dengan teman-teman baru yang dikenal dalam lingkungan pendidikan. Pasangan subjek selalu mengawasi dan membatasi waktu subjek untuk mengerjakan tugas kelompok bersama teman-teman lain, dan merasa curiga secara berlebihan ketika subjek tidak segera membalas pesan. Bahkan pasangan sangat marah ketika teman perempuan subjek mengikuti subjek di media sosial dan seringkali menggunakan kata-kata kasar yang tidak pantas pada subjek seperti "anjing", "kamu cuma pemuas nafsu", dan "cowo gak berguna".

Subjek yang tidak tahan dengan perilaku pasangan karena dianggap menghambat pendidikannya akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan. Pasangan subjek tidak menerima keputusan tersebut dan mencoba untuk memutarbalikkan fakta seolah-olah pasangan adalah korban dalam hubungan tersebut. Subjek mencoba untuk menutup akses komunikasi, namun pasangan subjek datang ke tempat tinggal subjek untuk berbicara. Subjek tetap tegas dalam keputusannya untuk mengakhiri hubungan, yang kemudian memicu pasangan untuk melakukan tindakan kekerasan fisik. Subjek ditampar, ditinju, dan bahkan sempat dicekik oleh pasangan. Subjek sama sekali tidak melawan karena tidak ingin menyakiti perempuan dan dilerai oleh teman satu kontrakannya. Selain kekerasan fisik, subjek juga dicemooh dengan kata-kata yang tidak pantas, dituduh memiliki pasangan baru dan difitnah melakukan hubungan badan dengan teman perempuan lain karena tidak ingin kembali dengan pasangan.

Setelah insiden tersebut, subjek dengan tegas memutuskan semua akses komunikasi dan tidak ingin menjalin hubungan kembali. Subjek merasa perlu berhati-hati dan selalu waspada saat keluar dari rumah, merasa tidak aman karena takut akan ditemui kembali oleh pasangan. Saat ini, subjek mencoba untuk memulai lembaran baru dalam hidup, tetapi bayangan peristiwa masa lalu terus menghantui subjek dan menjadi ingatan yang mengganggu sehingga membuat subjek tidak tenang. Peristiwa ini memberikan tekanan psikologis yang kuat bagi subjek yang tidak pernah menduga bahwa akan menjadi korban kekerasan yang dilakukan oleh seorang perempuan. Subjek menghindari tempat-tempat yang mengingatkan subjek pada pasangan karena khawatir hal itu memicu kenangan yang menyakitkan.

Saat ini subjek merasa kesulitan untuk memulai hubungan baru dan kesulitan merasakan kebahagiaan seperti sebelumnya. Subjek juga sering menyalahkan diri sendiri, berpikir bahwa peristiwa tersebut dapat dihindari jika subjek tidak bertemu dengan pasangan pada saat itu. Untuk mengatasi perasaan tertekan, subjek mencari pelarian dalam perilaku seperti berolahraga berlebihan dan aktivitas kompulsif seperti bermain *game* dalam rentang waktu yang berlebihan. Hasil dari PTSD *Checklist* for DSM-5 (PCL-5) menunjukkan skor sebesar 48, yang jauh melebihi batas skor *cut-off* yang direkomendasikan (28-37), mengindikasikan bahwa subjek mengalami gejala PTSD yang signifikan.



**Lampiran 8. Tabulasi Data PCL-5 (Pre Test dan Post Test)**

| Pre-Test |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Nama     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | TOTAL |
| RG       | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 48    |
| DS       | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 45    |
| AD       | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 52    |

| Post-Test |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Nama      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | TOTAL |
| RG        | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 23    |
| DS        | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 22    |
| AD        | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 25    |

## Lampiran 9. Acceptance and Commitment Therapy Form

### Cognitive Defusion Form

| <b>Pikiran:</b> | <b>Defusi:</b>                              | <b>Apa yang kamu lakukan?</b>                                       |
|-----------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Mis: Saya gagal | Mis: Saya mempunyai pemikiran “Saya gagal”. | Mis: Saya punya pemikiran tetapi bisa masih menyelesaikan pekerjaan |
|                 |                                             |                                                                     |
|                 |                                             |                                                                     |
|                 |                                             |                                                                     |
|                 |                                             |                                                                     |
|                 |                                             |                                                                     |
|                 |                                             |                                                                     |
|                 |                                             |                                                                     |

## Values Assessment Rating Form

### Panduan pengisian:

1. Masing-masing dari delapan domain, tulis beberapa kata untuk meringkas nilai berharga Anda.

Misalnya “Menjadi pasangan yang penuh kasih, suportif, peduli”.

2. Beri nilai seberapa penting nilai ini bagi Anda dalam skala 0 (kepentingan rendah) hingga 8 (sangat penting).

Tidak masalah untuk memiliki beberapa nilai yang mencetak angka yang sama.

3. Nilai seberapa berhasil Anda menjalani nilai ini selama sebulan terakhir pada skala 0 (tidak berhasil sama sekali) hingga 8 (sangat berhasil).

4. Urutkan arah yang berharga ini berdasarkan kepentingan yang Anda tempatkan untuk mengerjakannya sekarang, dengan 8 sebagai peringkat tertinggi, dan 7 tertinggi berikutnya, dan seterusnya.

| Domain                 | Nilai yang dihargai<br>(Tulis ringkasan singkat, satu atau dua kalimat) | Pentingnya | Keberhasilan | Rank |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------|
| Keluarga               |                                                                         |            |              |      |
| Hubungan               |                                                                         |            |              |      |
| Pertemanan             |                                                                         |            |              |      |
| Pekerjaan              |                                                                         |            |              |      |
| Perkembangan diri      |                                                                         |            |              |      |
| Aktivitas menyenangkan |                                                                         |            |              |      |
| Spiritualitas          |                                                                         |            |              |      |
| Kesehatan              |                                                                         |            |              |      |

## Rencana Kesiadaan dan Tindakan

Tujuan saya adalah untuk ....

Nilai-nilai yang mendasari tujuan saya adalah ....

**Pikiran, perasaan, sensasi, dorongan yang ingin saya miliki (untuk mencapai tujuan ini):**

- Pikiran
- Perasaan:
- Sensasi
- Dorongan
- Akan berguna untuk mengingatkan diri sendiri bahwa
- Saya dapat memecah tujuan ini menjadi langkah-langkah yang lebih kecil, seperti
- Langkah terkecil dan termudah yang bisa saya mulai adalah
- Waktu, hari dan tanggal saya akan mengambil langkah pertama itu, adalah

## Lampiran 10. Hasil Uji Plagiasi

### Tesis (Annisya Muthmainnah) 1

#### ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%