ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENURUNKAN DISTRES PADA REMAJA PONDOK PESANTREN

TESIS

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

Disusun Oleh:

MUSTIKA MEINASTY
NIM : 202110500211002

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

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENURUNKAN DISTRES PADA REMAJA PONDOK PESANTREN

MUSTIKA MEINASTY
202110500211002

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Selasa / 5 Desember 2023**

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dr. Diah Karmiyati	**Dr. Cahyaning Suryaningrum**
Direktur Program Pascasarjana	Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi
Prof. Ahsanul In'am, Ph. D.	**Dr. Cahyaning Suryaningrum**

T E S I S

MUSTIKA MEINASTY
202110500211002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Selasa / **5 Desember 2023**
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua / Penguji	:	**Dr. Diah Karmiyati**
Sekretaris / Penguji	:	**Dr. Cahyaning Suryaningrum**
Penguji	:	**Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah**
Penguji	:	**Dr. Nida Hasanati**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **MUSTIKA MEINASTY**

NIM : **202110500211002**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : ***ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*** **UNTUK MENURUNKAN DISTRES PADA REMAJA PONDOK PESANTREN** 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 ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

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

Malang, 27 November 2023

Yang menyatakan,

MUSTIKA MEINASTY

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta shalawat dan salam senantiasa tercurahkan pada junjungan besar Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Tesis dengan judul "*Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Distres Pada Remaja Pondok Pesantren". Penyusunan Tesis ini dilakukan sebagai syarat memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan dan penyelesaian Tesis ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun terhadap penyempurnaan Tesis ini sangat diharapkan. Penyelesaian Tesis ini melibatkan banyak pihak-pihak yang senantiasa membantu, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Fauzan, M. Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Prof. Akhsanul In'am, Ph. D. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M. Si., Psikolog selaku ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi serta dosen pembimbing II yang senantiasa memotivasi dan membimbing dengan penuh perhatian hingga terselesaikannya Tesis ini.
4. Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M. Si., Psikolog selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar hingga terselesaikannya Tesis ini.
5. Seluruh staf pengajar Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Seluruh partisipan penelitian serta pihak Pondok Pesantren Daarul Fikri yang telah membantu proses berjalannya penelitian Tesis ini.
7. Kedua orang tua penulis, saudari, dan pasangan yang tiada henti selalu mendoakan, memotivasi dan menyayangi penulis sampai saat ini.

8. Teman-teman Magister Psikologi Profesi angkatan 2021 yang telah menemani, membantu, dan memotivasi untuk selama masa perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis selama penyelesaian tesis ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkannya dan dapat digunakan sebagai referensi.

Malang, 27 November 2023

Mustika Meinasty

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i
DAFTAR ISI iii
DAFTAR GAMBAR iv
DAFTAR TABEL v
DAFTAR LAMPIRAN vi
ABSTRAK vii
PENDAHULUAN 1
TINJAUAN PUSTAKA 5
Distres dalam Perspektif Islam 5
Distres dalam Perspektif Psikologi 6
Acceptance and Commitment Therapy 7
Acceptance and Commitment Therapy dan Distres pada Remaja Pondok Pesantren 9
METODE PENELITIAN 12
Desain Penelitian 12
Instrumen 13
Prosedur Penelitian 13
Analisis Data 14
Tahapan Pelaksanaan 14
HASIL DAN PEMBAHASAN 17
Hasil 17
Pembahasan 21
SIMPULAN DAN IMPLIKASI 24
REFERENSI 25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir 11
Gambar 2. Kerangka Berpikir 12
Gambar 3. Grafik Perubahan Skor Mean Pretest dan Posttest pada Variabel Distres 18
Gambar 4. Grafik Perubahan Skor Variabel Distres Subjek Kelompok Eksperimen.....19
Gambar 5. Grafik Perubahan Skor Variabel Distres Subjek Kelompok Kontrol .20

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian 13
Tabel 2. Uji Wilcoxon 18
Tabel 3. Uji Mann-Whitney 19

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Output SPSS 32
Lampiran 2. Tabulasi Hasil PSS-10 35
Lampiran 3. Skala PSS-10 37
Lampiran 4. *Informed Consent* 39
Lampiran 5. Modul Penelitian 40
Lampiran 6. Worksheet 1 64
Lampiran 7. Worksheet 2 65
Lampiran 8. Hasil Uji Plagiasi 66

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Acceptance and Commitment Therapy untuk Mengurangi Distres pada Remaja Pondok Pesantren

Mustika Meinasty

2021205010211002

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

mustikalarumpang@gmail.com

ABSTRAK

Remaja yang tinggal di pondok pesantren lebih rentan mengalami distres dibandingkan remaja yang tidak tinggal di pondok pesantren. Hal ini dapat di sebabkan oleh berbagai stresor seperti konflik teman sebaya selama tinggal di pondok pesantren dan ketika stresor tidak dapat ditangani maka dapat menyebabkan distres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* untuk menurunkan distres pada remaja pondok pesantren. Jenis penelitian adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 12 remaja berusia 12-14 tahun dan mengalami distres dengan kategori tinggi yang terukur melalui skala *The 10-item Perceived Stress Scale*. Subjek tersebut dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol dengan menggunakan teknik randomisasi. Uji *Wilcoxon* menunjukkan skor Z = -2.207 dan p = 0.027 pada kelompok eksperimen, artinya terdapat perubahan distres secara signifikan. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan skor Z = -2.104 dan p = 0.035 pada kelompok eksperimen dan kontrol, artinya kedua kelompok memiliki perbedaan skor yang signifikan. Kesimpulan penelitian menunjukkan adanya penurunan distres yang signifikan setelah diberikan ACT pada kelompok eksperimen namun tidak demikian pada kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Acceptance and commitment therapy, distres, remaja*

Acceptance and Commitment Therapy to Reduce Stress of Adolescents in Islamic Boarding Schools

Mustika Meinasty

2021205010211002

Master of Professional Psychology, University of Muhammadiyah Malang

mustikalarumpang@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents residing in Islamic boarding schools are more susceptible to experiencing distress compared to those who do not reside in such institutions. This vulnerability may be attributed to various stressors, such as conflicts with peers while living in Islamic boarding schools. When these stressors are left unaddressed, they can lead to distress. The purpose of this research is to examine the impact of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on reducing distress among adolescents in Islamic boarding schools. The study adopts a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The subjects in this study consist of 12 adolescents aged 12–14 who experience high levels of distress, measured using The 10-item Perceived Stress Scale. These subjects are divided into experimental and control groups using randomization techniques. Wilcoxon's test indicates a Z score of -2.207 and a p-value of 0.027 for the experimental group, signifying a significant change in distress. Mann-Whitney's test shows a Z score of -2.104 and a p-value of 0.035 between the experimental and control groups, indicating a significant difference in scores between the two groups. The research concludes that there is a significant reduction in distress after administering ACT to the experimental group, while such a reduction is not observed in the control group.

Keyword: *Acceptance and commitment therapy, distress, adolescence*

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam pertumbuhannya akan melewati berbagai fase usia perkembangan, salah satunya fase usia remaja. Menurut Kemenkes (2018) ada 22.878 remaja berusia 10-14 tahun dan 22.242 remaja berusia 15-19 tahun di Indonesia. Remaja adalah periode transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis (Diananda, 2019). Perkembangan fisik pada fase remaja ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan, berat badan dan perkembangan seksualitas (Wardan & Muri'ah, 2020). Perkembangan psikologis pada fase remaja ditandai dengan adanya sikap mencari identitas dirinya, adanya pemikiran yang semakin logis, abstrak dan idealis (Hastuti, 2021). Selain itu fase remaja merupakan tahap kehidupan di mana kesejahteraan individu menunjukkan fluktuasi paling banyak dibanding tahap kehidupan lainnya (Maciejewski et al., 2019).

Pada perkembangan psikologis, remaja cukup rentan memiliki masalah kesehatan mental karena mudahnya terpengaruh lingkungan sosial. WHO (2020) menyebutkan satu dari lima anak usia remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental setiap tahunnya. Salah satu bentuk permasalahan kesehatan mental yang mudah ditemukan pada remaja adalah distres. Distres adalah bentuk stres yang menghasilkan ketidaknyamanan, penderitaan, atau gangguan dalam fungsi psikologis dan emosional seseorang. Distres dapat terjadi ketika individu menghadapi beban yang berlebihan atau situasi yang tidak dapat mereka atasi dengan baik (Lazarus & Folkman, 1984). Distres dapat berupa gejala bersama dari gangguan stres, kecemasan, dan depresi, yang mengakibatkan penurunan tingkat keberfungsian dan kesejahteraan psikologis. (Gunawan & Oriza, 2022).

Distres akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi penderita maupun orang sekitarnya sehingga kondisi ini memerlukan penanganan yang baik. Selain itu permasalahan distres berisiko terhadap menurunnya kesehatan secara fisik maupun mental, serta menjadi kurang bahagia (Fields & Prinz, 1997). Distres juga dapat memunculkan gangguan psikologis yang lebih berat, salah satunya ialah gangguan berupa kecemasan yang dapat muncul disaat individu gagal dalam meregulasi distres yang dialami (Sari et al., 2020). Menurut data Balitbangkes RI

(2018) 9,8% remaja Indonesia mengalami gangguan mental emosional seperti stres, depresi, dan kecemasan. Faktor penyebab distres pada remaja dapat bervariasi namun kehidupan sosial memiliki pengaruh lebih besar pada tingkat distres remaja (Nur Utami & Raharjo, 2021; Rahmah et al., 2022). Kehidupan sosial remaja banyak dihabiskan pada saat sekolah, sehingga sekolah menjadi sumber distres yang paling umum bagi remaja (Anniko et al., 2019). Meski begitu sekolah juga menjadi hal penting bagi remaja ketika sekolah dapat memberikan pelayanan kesehatan mental (Duong et al., 2021).

Pendidikan pondok pesantren adalah salah satu model dari pendidikan berbasis agama Islam yang memberikan ilmu pengetahuan umum dan agama Islam (Hidayati & Harsono, 2021). Kehidupan di pondok pesantren memiliki jadwal yang teratur dan ketat karena kegiatan belajar dilaksanakan setiap waktu yakni pagi hari, sore hari, hingga malam hari (Fitriani et al., 2020). Beban pada remaja ini dapat membuat perasaan tertekan hingga tidak sedikit remaja yang tinggal di pondok pesantren yang memutuskan keluar dari pesantren (Nabilah et al., 2022). Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan bahwa remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren ditemukan memiliki persentase distres sebesar 55% hingga 60,7% (Fitriani et al., 2020; Irwansyah et al., 2021). Nurina & Hermatasiyah (2022) menjelaskan bahwa remaja yang tinggal dan menetap di pondok pesantren menunjukkan kecenderungan distres dari pada remaja yang tinggal bersama orang tua dan bersekolah di sekolah umum.

Distres pada remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren dapat diakibatkan oleh beberapa stresor seperti karena terpaksa tinggal di pondok, masalah di pondok, masalah belajar, masalah dengan kakak atau adik kelas, masalah dengan teman, masalah dengan guru, kegiatan pondok atau sekolah, dan peraturan pondok pesantren (Nurrahaf & Waliyanti, 2020). Berdasarkan fenomena yang ditemukan, remaja dalam kehidupan pondok pesantren biasanya lebih memiliki kedekatan dengan teman sebaya karena jauh dari kehidupan luar pesantren seperti keluarga. Pertemanan remaja dalam kehidupan pondok pesantren dapat bersifat positif karena menjadi bentuk dukungan sosial, namun juga dapat bersifat negatif bila terjadi konflik yang dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya

pada remaja yang terlibat atau menjadi korban (Zulfah et al., 2023). Salah satu fenomena konflik teman sebaya yang sering terjadi di pondok pesantren adalah perundungan (Fadilah et al., 2023).

Ketika konflik ini terjadi pada remaja, maka akan timbul perasaan tertekan (Oktaviani & Syifa'unnufus, 2023) dan ketika ini tidak dapat ditangani maka dapat mengarah pada masalah distres (Cohen, 1988). Perasaan ketidakberdayaan remaja dalam mengatasi konflik ini juga dapat menimbulkan distres (Ayu Widyautami & Ratnasari, 2021). Konflik teman sebaya ini juga dapat membuat remaja tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik (Novi et al., 2021) dan ketika hal ini tidak mampu dilakukan dapat menimbulkan perasaan tidak pasti terhadap remaja (Husni & HM, 2021). Ketidakmampuan dalam mentoleransi ketidakpastian dapat memicu terjadinya distres (Josua et al., 2023). Adanya perasaan tertekan akibat kondisi yang berlebihan, perasaan ketidakpastian dalam memprediksi hal yang akan terjadi, dan ketidakberdayaan akibat tidak memiliki kuasa adalah bentuk dari distres individu (Suhana et al., 2021).

Tingkat distres secara umum berhubungan secara negatif dengan rendahnya tingkat fleksibilitas individu (Arslan & Allen, 2022). Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan baik terhadap perubahan, kesulitan, dan tuntutan merupakan bentuk fleksibilitas psikologis. (Hayes et al., 2011). Individu yang memiliki fleksibilitas psikologis yang rendah memiliki pola pikir dan perilaku yang kaku, yang membuat mereka kurang adaptif (Gunawan & Oriza, 2022). *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* adalah salah satu intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis. *ACT* merupakan pengembangan 'generasi ketiga' dari terapi perilaku yang menekankan pada penerimaan dan *mindfulness* (Hayes et al., 2011). *ACT* memiliki keunggulan untuk mengembangkan keterampilan psikologis individu agar dapat menangani pikiran dan perasaan yang menyakitkan secara efektif, kemudian menggunakan pemahamannya untuk membimbing dan menetapkan tujuan atau tindakan yang lebih bermakna dalam menjalani kehidupan (Harris, 2019).

ACT memandang bahwa pikiran memiliki kemampuan untuk menyatukan informasi dari masa lalu dan dibawa ke masa sekarang kemudian

memproyeksikannya sebagai masa depan. Kondisi ini dapat menimbulkan permasalahan pada individu yang mempunyai pengalaman hidup yang tidak menyenangkan. Sehingga *ACT* mengajarkan individu sebaiknya menerima atau hidup berdampingan dengan pemikiran dan perasaannya karena hal tersebut mungkin terus bersamanya (Luoma et al., 2017). Kondisi inilah yang dapat mengembangkan fleksibilitas psikologis individu dan membuatnya lebih mampu menyelesaikan masalah dan menghadapi situasi sulit sehari-hari. Seiring dengan peningkatan fleksibilitas psikologis dan kemampuan individu untuk mengatasi stresor, distres berpotensi menurun (Gunawan & Oriza, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya *ACT* memiliki keunggulan dalam menangani permasalahan distres dibanding intervensi lainnya. Sebuah penelitian terbaru menunjukkan bahwa *ACT* dan *Cognitive Behavioral Therapy* (*CBT*) mampu mereduksi distres pada pekerja, namun *ACT* menunjukkan kelebihan yakni lebih dapat membantu memanajemen stres dan lebih mudah digeneralisasikan penerapannya sehingga memiliki efek kumulatif dari waktu ke waktu (Barrett & Stewart, 2021). Pada penelitian menggunakan *self-help book*, *ACT* juga memperlihatkan efek lebih unggul dibanding dengan *CBT* (Davis et al., 2023). Selanjutnya pada penelitian lain yang menggunakan *self-help book*, *ACT* menunjukkan keunggulan karena dapat mengatasi permasalahan distres lebih cepat daripada *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan lebih cepat menunjukkan perubahan tindakan yang bernilai (Levin et al., 2020).

Tujuan *ACT* adalah untuk membantu individu membuat pilihan hidup yang sesuai dengan nilai mereka dan mulai bertindak sesuai dengan nilai tersebut (Hayes et al., 2003). Hal ini dianggap menjadi pilihan yang lebih baik untuk remaja yang tinggal di pondok pesantren karena bila remaja tersebut menghindari permasalahan maka akan menyulitkan kehidupan mereka di pondok pesantren hingga membuatnya berkeinginan untuk keluar dari pondok pesantren (Juniati, 2017). Menghindari masalah merupakan salah satu bentuk strategi *coping* yang kurang efektif dan upaya ini sering ditemukan pada remaja yang berupaya mengatasi stresor (Meida & Ariana, 2021). Pada remaja, penghindaran merupakan cara yang paling dasar yang dapat digunakan karena kurang mampu dalam menemukan cara

yang lebih baik untuk menghadapi suatu masalah (Turrell & Bell, 2016). Penghindaran dianggap sebagai suatu hal yang patologis dan dapat memicu distres, karena remaja dapat melakukan penghindaran dengan melanggar instruksi, tidur, bermain, melanggar aturan, dan keluar dari pondok (Juniati, 2017).

Hal ini membuat pemberian *ACT* dianggap cocok karena dapat mengajarkan remaja yang tinggal di pondok pesantren untuk mengatasi distres tanpa menghindar. Pemberian *ACT* sebelumnya telah terbukti efektif dilakukan pada kelompok usia anak juga remaja (Hancock et al., 2018), meskipun begitu penelitian ini belum banyak dilakukan pada subjek remaja dan spesifik pada remaja pondok pesantren yang memiliki permasalahan distres. Maka dengan itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian *ACT* untuk menurunkan tingkat distres yang dialami oleh remaja yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam bidang keilmuan untuk menambah referensi bentuk intervensi pada remaja dengan yang mengalami distres.

TINJAUAN PUSTAKA

Distres dalam Perspektif Islam

Ilmu psikologi telah lama dikaji dalam perspektif agama Islam melalui kajian Al-Qur'an dan Hadist Riwayat Nabi serta Ulama Islam. Salah satu pembahasan ilmu psikologi yang juga dikaji melalui perspektif islah adalah mengenai stres. Menurut Al-Ghazali distres dalam perspektif Islam adalah gejala psikologis yang biasanya dialami oleh individu yang kehilangan hubungan dengan Allah SWT dan memiliki hati yang tidak murni (Zawawi et al., 2019). Menjauhkan diri dari Allah SWT membuat hati menjadi lemah sehingga membuat kehidupan menjadi terasa lebih sulit (Safe & Nor, 2016). Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Ar Rad ayat 28 : "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Makna dari ayat ini menjelaskan bahwa individu dapat mendapatkan tekanan yang memicu pada permasalahan distres bila tidak mendekatkan diri pada Allah SWT.

Allah SWT juga berfirman dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) 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.*". Arti dari ayat ini menjelaskan bahwa individu dapat menerima stresor dari lingkungan, tetapi individu yang memiliki ketahanan dapat bertahan melawan stresor yang ada. Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Ali 'Imran ayat 139 : "*Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*" Arti dari ayat ini menjelaskan bahwa individu perlu meyakini kemampuan dirinya untuk melawan stresor dari dalam diri sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dirinya.

Distres dalam Perspektif Psikologi

Menurut Sarafino & Smith (2014), stres dapat didefinisikan sebagai proses yang kompleks yang melibatkan persepsi, penilaian, pengalaman emosional, dan respons fisiologis terhadap tuntutan atau situasi yang dianggap menuntut dan berada di luar kemampuan individu untuk mengatasinya. Kemudian, stres juga dapat didefinisikan sebagai gangguan yang dialami tubuh saat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah (Vrichasti et al., 2020). Ketika tuntutan dari lingkungan individu ini tidak dapat diatasi maka dapat menimbulkan distres (Lazarus & Folkman, 1984). Distres diartikan sebagai stres yang tidak menyenangkan atau menimbulkan penyakit (Selye, 1978). Menurut Burnette et al., (2020) distres terjadi ketika situasi dinilai mengancam dan individu menilai tidak mampu untuk mengatasi ancaman tersebut.

Selye (1978) juga menjelaskan bahwa awal mula distres berawal dari *General Adaptation Syndrome* (GAS) yaitu respons psikologis dan fisiologis ditimbulkan oleh kondisi yang berbahaya ataupun menekan. Lebih lanjut, terdapat dua konsep dari stres yaitu eustres dan distres. Eustres yaitu respons kognitif secara positif terhadap suatu stresor, seperti suasana hati ataupun perasaan positif dan kondisi fisik yang baik. Sedangkan distres yaitu respons kognitif secara negatif terhadap suatu stresor yang berhubungan dengan perasaan negatif dan kondisi fisik yang

kurang baik (Lazarus & Folkman, 1984). Mengacu pada bagaimana individu menilai atau merasakan tingkat stres dalam hidup mereka, permasalahan distres berkolerasi kuat dengan tingkat stres yang tinggi (Hay & Williams, 2013; Meunier et al., 2022). Tingkat stres yang dirasakan dapat diukur melalui kemampuan individu dalam *feeling of unpredictability, uncontrollability,* dan *overloaded* (Cohen, 1988).

Sarafino & Smith (2014) mengidentifikasi beberapa faktor stres, pertama adalah faktor kondisi situasi lingkungan seperti kebisingan atau polusi, kedua adalah faktor fisik seperti kelelahan atau sakit, ketiga adalah faktor psikologis seperti adanya kecenderungan kecemasan atau depresi, keempat adalah faktor sosial seperti konflik pekerjaan atau dalam hubungan interpersonal, kelima adalah faktor budaya seperti adanya perbedaan budaya atau tekanan standar budaya, keenam adalah faktor ekonomi seperti masalah keuangan atau tagihan, dan ketujuh adalah faktor personal seperti mengalami kegagalan atau adanya perubahan hidup.

Acceptance and Commitment Therapy

ACT adalah sebuah terapi yang fokus pada penerimaan dan komitmen sebagai strategi untuk mengatasi masalah psikologis. *ACT* dikenalkan pada tahun 1999 oleh Hayes (2011) sebagai pengembangan dari *CBT* dengan menggabungkan teknik-teknik dari berbagai pendekatan terapi seperti *mindfulness*, psikologi positif, dan terapi perilaku kognitif. Namun *ACT* termaksud terapi dengan teknik pendekatan perilaku. Hayes juga berasumsi bahwa patologis disebabkan oleh perilaku menghindari permasalahan atau stresor, sehingga ini menjadi landasan terbentuknya *ACT*. *ACT* bertujuan membantu individu belajar menerima pengalaman individu dengan penuh kasih untuk membangun perilaku yang sesuai dengan nilai yang dianut oleh individu, sehingga fokus utama dari *ACT* adalah agar individu memiliki hidup yang lebih baik (Luoma et al., 2017).

Penggunaan *ACT* telah cukup banyak diteliti dalam menangani masalah patologis, namun *ACT* sebenarnya tidak digunakan untuk menurunkan simtom-simtom gangguan atau masalah tertentu. Tetapi penurunan simtom merupakan efek dari penggunaan *ACT* karena mencoba membuat hidup bermakna dan

berkomitmen. *ACT* memiliki enam prinsip utama dalam pelaksanaannya guna mencapai tujuan dan hasil terapi yang diharapkan, prinsip ini biasa disebut dengan *hexaflex*. Namun dalam pelaksanaannya, enam prinsip ini bisa dimulai dari mana saja sesuai dengan kebutuhan, kondisi, dan kesiapan individu dalam menerima terapi. *ACT* memandang dari keenam prinsip utama, tidak ada proses yang lebih unggul dari proses lainnya dalam mencapai tujuan dan hasil terapi yang diharapkan (Hayes et al., 2011) sebagai berikut:

1. *Defusion* atau yang disebut juga dengan *cognitive defusion* mengajarkan pada individu untuk melangkah mundur ke belakang dan memisahkan atau melepaskan diri dari pikiran, gambaran serta ingatan individu. Tujuan dari proses ini yaitu membantu individu mengurangi pemikiran yang tidak diinginkan yang mengganggu perilaku kesehariannya. Proses ini lebih mengutamakan untuk mengevaluasi atau menentang pemikiran yang tidak diinginkan.
2. *Acceptance* yaitu membuka dan memberi ruang bagi pengalaman pribadi yang tidak diinginkan seperti pikiran, perasaan, emosi, ingatan, tekanan, gambaran, impulsif, dan sensasi. Mengizinkan hal tersebut untuk datang dan pergi dengan bebas tanpa melawan. Individu dapat membuka diri sepenuhnya untuk merasakan dan mengalami semua yang terjadi bukan hanya yang ada di pikiran individu saja.
3. *Contact with the present moment* (*midfulness*) yaitu mendorong individu untuk menyadari secara penuh proses hidup secara fleksibel sekarang dan saat ini dengan penuh keterbukaan, penerimaan dan terlibat penuh atas apa yang dilakukan. Pengalaman-pengalaman saat ini melatih subjek untuk memahami apa yang sedang terjadi dan dapat menangkap informasi penting terkait apakah kondisi ini akan diubah atau bertahan dengan perilaku tersebut. Hal ini akan memungkinkan subjek untuk terlibat sepenuhnya dalam apa yang subjek sedang lakukan.
4. *Self of contex* yaitu individu akan diajarkan untuk memperhatikan atau mengamati dirinya sebagai objek dan merasakan secara langsung apa yang ada dalam pikiran, perasaan, ingatan, dorongan, citra diri, sensasi, dan tubuhnya

secara keseluruhan. Proses ini mengubah elemen dalam diri individu, tetapi tidak mengubah esensi dirinya.

5. *Values* yaitu individu diminta untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang berarti dan penting dalam hidupnya, termasuk hubungan yang diinginkan dan tujuan hidup.
6. *Committed action* yaitu pada tahap ini individu membentuk komitmen untuk memutuskan tindakan atau perilaku apa yang dapat dilakukan sesuai dengan nilai-nilai sebelumnya.

Acceptance and Commitment Therapy dan Distres pada Remaja Pondok Pesantren

Distres pada remaja pondok pesantren dapat disebabkan oleh beberapa stresor seperti konflik dengan teman sebaya selama tinggal di pondok pesantren. Stresor yang tidak dapat ditangani remaja ini dapat menjadi distres pada remaja sehingga menimbulkan pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif (Lazarus & Folkman, 1984). Selain itu permasalahan distres berkolerasi kuat dengan tingkat stres yang tinggi (Hay & Williams, 2013; Meunier et al., 2022), hal ini membuat level distres yang dirasakan remaja dapat dilihat melalui dimensi stres tinggi yang dirasakan yakni meliputi *feeling of overloaded* atau perasaan tertekan akibat kondisi yang tidak dapat ditanganinya, *feeling of unpredictability* atau perasaan kesulitan dalam memprediksi hal yang akan terjadi, dan *feeling of uncontrollability* atau perasaan ketidakberdayaan akibat tidak memiliki kuasa untuk mengendalikan situasi (Cohen, 1988).

Ketika mendapatkan stresor, remaja cenderung dapat langsung mengambil keputusan untuk menghindar secepat mungkin karena remaja pada umumnya memiliki kepekaan untuk secepat mungkin menghindari sakit hati dan kurang memikirkan solusi jangka panjang (Turrell & Bell, 2016). Namun penghindaran stresor sebagai strategi *coping* memiliki dampak buruk apabila dipertahankan dalam jangka waktu lama. Penghindaran pada remaja dapat meningkatkan gejala kecemasan umum, sosial, depresi dan gangguan makan (Richardson et al., 2021). Pada kondisi remaja yang tinggal di pondok pesantren, pilihan penghindaran stresor

mungkin sulit diambil karena remaja sebagai peserta didik wajib tinggal dan menaati aturan pondok pesantren.

Terapi yang menargetkan untuk mengajarkan individu agar tidak melakukan penghindaran dan menerima keadaan adalah *ACT*. *ACT* adalah terapi yang dapat membantu seseorang menemukan gambaran diri secara keseluruhan, kepercayaan pada diri sendiri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi stres, dan menemukan makna dalam hidup. Terapi ini juga digunakan untuk mengarahkan aspek psikologis seseorang ke arah yang lebih fleksibel dan meningkatkan kemampuan mereka untuk memperbaiki cara mereka menangani setiap perubahan yang mereka alami saat ini. (Ariyanti, 2021). Selain itu, *ACT* ini mengajarkan seseorang untuk dapat menerima pikirannya yang mengganggu dan dianggap tidak menyenangkan dengan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang dianutnya. (N. Sari et al., 2022). *ACT* memandang bahwa tekanan psikologis sering kali disebabkan oleh upaya untuk menghindari atau melawan pengalaman negatif yang tidak bisa dihindari, sementara tekanan psikologis yang kurang dapat ditangani individu merupakan dari gambaran permasalahan distres.

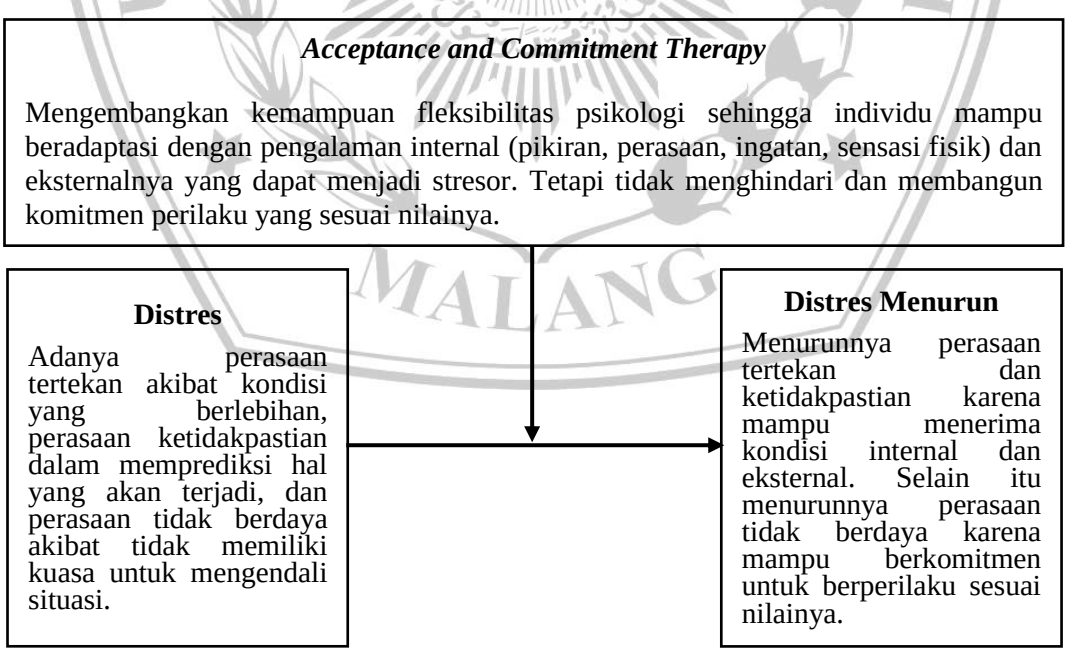
Distres dapat terjadi ketika individu terlalu kaku dalam merespons, sementara *ACT* mengajarkan individu untuk mengembangkan fleksibilitas psikologi sehingga dapat menggunakan kekuatan pikiran sehingga untuk mengatur stres (Levin et al., 2020). Bila remaja mengalami distres dan kurang memiliki fleksibilitas psikologi, maka remaja dapat mengalami kesulitan dalam mengatasi dampak stresor dan mempengaruhi kondisi internalnya (pikiran, perasaan, ingatan, dan sensasi tubuh fisik) dan eksternalnya (Hayes et al., 2011). Secara spesifik pada remaja, adanya fleksibilitas psikologis membantu menerima pikiran dan perasaan yang tidak dapat mereka kontrol dengan mengizinkannya hadir dan tidak menghalangi mereka untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. (Novisari & Kemala, 2021).

Fleksibilitas psikologis memandang rasa sakit sebagai konsekuensi alamiah dari hidup (Hayes et al., 2011). Pada penelitian sebelumnya *ACT* efektif menurunkan stres pada keluarga *caregiver* pasien kanker payudara karena perubahan yang dirasakan masing-masing subjek setelah terapi (Nuraini & Hartini, 2021), keluarga tersebut dapat menerima situasi mereka saat ini sebagai *caregiver*

dan perubahan peran mereka dalam keluarga dengan cara yang lebih positif, yang dapat mengurangi distres dan meningkatkan kualitas hidup. *ACT* dapat mengajarkan cara mengembangkan kemampuan untuk menghadapi distres secara efektif dengan memahami bahwa distres adalah pengalaman yang alami dan tidak perlu dihindari atau ditekan.

Adanya penerimaan dan komitmen berperilaku untuk menjalani hidup dengan baik dapat membantu remaja mengelola kognitif, emosi, dan perilaku sosialnya agar menjadi lebih adaptif. Keadaan ini menggambarkan bahwa *ACT* mungkin dapat meningkatkan kemampuan remaja yang tinggal di pondok pesantren dalam menangani distres sehingga dapat menerima kondisinya dan tetap tinggal di pondok pesantren. Penggunaan *ACT* dianggap cocok dilakukan pada remaja karena *ACT* menilai sikap menghindar sebagai reaksi alami untuk melindungi diri daripada patologis (Turrell & Bell, 2016). *ACT* juga dapat membantu remaja untuk mengidentifikasi nilai-nilai hidupnya dan membuat komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai tersebut, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat distres (Turrell & Bell, 2016).

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

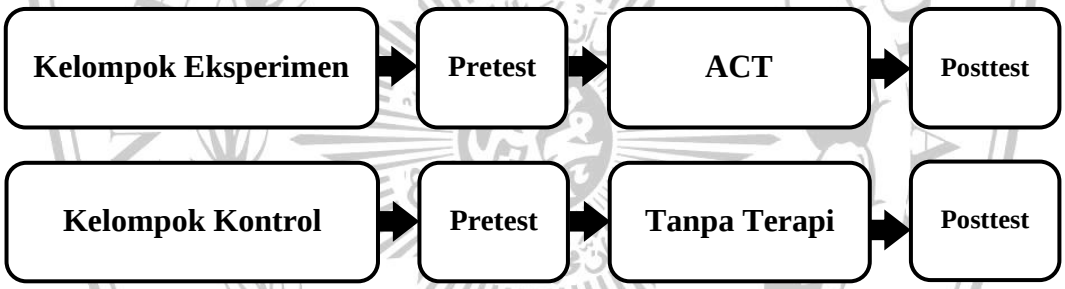
Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini ialah *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menurunkan distres pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif kuasi eksperimen dengan jenis *prepost test control group design*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan uji hubungan sebab akibat menggunakan cara peran kelompok kontrol bersama dengan kelompok eksperimen (Latipun, 2011). Subjek dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok penelitian, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan intervensi *ACT* diberikan pada kelompok eksperimen dengan ilustrasi penelitian dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kerangka Berpikir

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berasal dari hasil *screening* pada 42 siswa di salah satu pondok pesantren dan didapatkan 12 subjek memiliki hasil skor *The 10-item Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada kategori tinggi. Subjek terdiri dari empat laki-laki dan delapan perempuan. Adapun rentang usia subjek adalah 12-15 tahun dan terdiri dari kelas VII-IX Madrasah Tsanawiyah (MTs). Keseluruhan subjek yang didapatkan kemudian dipilih secara acak dengan teknik randomisasi untuk mengurangi adanya bias yang disebabkan karena kesalahan sistematis oleh peneliti (Latipun, 2011). Para subjek dipilih secara acak untuk diletakkan pada kelompok kontrol dan eksperimen. Pembagian subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik	N	Persentase	Kelompok	
			Eksperimen	Kontrol
Jenis Kelamin				
Laki-laki	4	33,3 %	2	2
Perempuan	8	66,7 %	4	4
Usia				
12 Tahun	1	8,3 %	1	-
13 Tahun	8	66,7 %	3	5
14 Tahun	2	16,7 %	2	-
15 Tahun	1	8,3 %	-	1
Kelas				
VII	6	50 %	2	4
VIII	5	41,7 %	4	1
IX	1	8,3 %	-	1
Kategori Hasil PSS-10				
Rendah	-	-	-	-
Sedang	-	-	-	-
Tinggi	12	100 %	6	6

Instrumen

Variabel Distres diukur dengan menggunakan PSS-10 yang dikembangkan oleh Cohen (1988). Terdapat 10 item pada PSS-10 yang meliputi tiga aspek yakni *feeling of unpredictability, uncontrollability,* dan *overloaded*. PSS-10 dapat melihat tingkat distres dalam kehidupan subjek penelitian beberapa bulan sebelumnya. Instrumen ini menggunakan metode likert yang memiliki lima opsi jawaban di setiap pernyataan yang ada (Tidak pernah = 0, Hampir Tidak Pernah = 1, Kadang-kadang = 2, Sering = 3, hingga Sangat Sering = 4). Semua penilaian dikumpulkan, kemudian dikelompokkan sesuai dengan tingkat distres diantaranya ringan (total skor 1-14), sedang (total skor 15-26), dan berat (total skor >26) (Handayani, 2020). PSS-10 memiliki reliabilitas sebesar 0.813 pada keseluruhan item yang berarti PSS-10 memiliki reliabilitas tinggi (Suhana et al., 2021).

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama-tama dilakukan *screening* atau penyaringan dengan mengumpulkan beberapa subjek remaja pondok pesantren sesuai kriteria. Selanjutnya memberikan *pretest* instrumen PSS-10 untuk

mengetahui kondisi subjek sebelum penelitian dilakukan. Kondisi yang dimaksud adalah remaja yang mendapatkan skor tinggi di pondok pesantren dalam tingkat distres berdasarkan instrumen PSS-10 dan benar berusia 11-18 tahun. Setelah itu dilakukan teknik randomiasi dengan cara memilih subjek dengan acak melalui *wheel of name* untuk dibagi dan diletakkan ke dalam dua kelompok yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan intervensi yakni pemberian terapi pada kelompok eksperimen yang dilakukan sebanyak enam sesi dengan durasi 60-90 menit per pertemuan dan jarak antara sesi adalah satu minggu.

Pemberian terapi yakni *ACT* disesuaikan berdasarkan pedoman pelaksanaan *ACT* oleh (Hayes et al., 2011) dengan enam tahap. Pada pelaksanaannya akan menggunakan modul yang sudah digunakan sebelumnya, sehingga sudah teruji kelayakan dari modul tersebut berdasarkan pemahaman kalimat untuk subjek penelitian, yang artinya modul sudah siap digunakan. Agar mengetahui seberapa berbeda tingkat distres subjek setelah terapi, subjek diberikan *posttest*, yaitu pengisian kembali instrumen PSS-10. Pada langkah akhir dilakukan Analisis data.

Analisis Data

Penelitian ini dilakukan menggunakan teknik pengolahan data aplikasi SPSS 25.0 dan menggunakan teknik analisis data uji *Wilcoxon* dengan tujuan untuk membandingkan nilai variabel dari data skor *pretest* dan *posttest* pada dua kelompok penelitian yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Windi et al., 2022). Kemudian digunakan *Mann-Whitney* yang berfungsi untuk melihat adakah nilai skor yang berbeda pada kedua kelompok sebelumnya dengan data ordinal yang tidak terdistribusi normal (Paramita et al., 2021).

Tahapan Pelaksanaan

Intervensi akan dilaksanakan sesuai dengan modul yang telah tersedia dan sudah di uji validitas isi. Intervensi dilakukan selama enam sesi dengan waktu 60 sampai 90 menit setiap sesinya. Adapun prosedur pelaksanaan intervensi yang diberikan sebagai berikut:

Pra Sesi : Asesmen

Sesi ini bertujuan untuk membangun rapport dan melakukan penggalian masalah untuk mengidentifikasi secara spesifik permasalahan yang dialami subjek meliputi pikiran, perasaan, dan *coping strategi* yang dimilikinya.

Sesi 1: *Cognitive defusion*

Sesi ini bertujuan untuk membantu mengidentifikasi pemikiran negatif subjek dan membantu subjek mengurangi penolakan terhadap pikiran tersebut. Selain itu sesi ini bertujuan untuk memberi jarak antar pikiran dan diri subjek. Sesi dilakukan dengan mengevaluasi pemikiran atau pengalaman negatif yang dimiliki subjek dan memberikan pengertian melalui metafora bahwa keberadaan pemikiran negatif bisa diterima dan tidak perlu dihindari. Selanjutnya digunakan teknik *labelling* dengan cara menambahkan frasa pada pemikiran negatif yang dimilikinya sehingga membantu subjek berinteraksi dengan pikirannya dan membuat pikiran subjek yang disalah artikan sebagai fakta dirinya menjadi berkurang karena subjek mampu membuat jarak antara pikiran dan dirinya. Selain itu digunakan teknik difusi kognitif berupa menyanyikan pikiran negatif dan menggunakan suara lucu untuk mengucapkan pikiran negatif sehingga subjek dapat menerima keberadaan pikirannya dari pada menolak pikiran tersebut.

Sesi 2 : *Acceptance*

Sesi ini bertujuan untuk membantu subjek meningkatkan kerelaan terhadap pikiran dan perasaan yang selama ini dihindarinya yang juga merupakan stresor baginya. Hal ini dilakukan dengan memberi ruang untuk perasaan yang tidak menyenangkan, bukannya berusaha menekan atau menyingkirkan. Serta membantu subjek bergerak maju dan tidak lagi berlarut dalam perasaan yang tidak menyenangkan. Teknik yang digunakan adalah pemberian metafora mengenai perlunya melakukan penerimaan pada kondisi yang mungkin tidak menyenangkan demi mencapai hal tertentu yang diinginkan subjek. Selain itu dilakukan juga teknik *Breath-Observe-Allow* untuk membantu subjek memberi ruang pada terhadap pikiran dan perasaan dengan cara menghadirkan pengalaman tidak menyenangkan

yang menjadi stresor kemudian membiarkannya mengalir sehingga subjek tidak berlama-lama larut dalam pengalaman tersebut.

Sesi 3 : *Connect present moment (mindfullness)*

Tujuan dari sesi ini adalah untuk mengajarkan subjek untuk fokus dan konsentrasi pada kondisi saat ini tanpa mengkhawatirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Terhubung dengan masa sekarang berarti hidup di masa sekarang, tetap fokus, dan terlibat sepenuhnya dalam apa yang Anda lakukan. Teknik *mindfullness* yang digunakan untuk sesi ini adalah *awareness of the breath* yang mengajarkan kesadaran subjek akan kehadiran dirinya saat ini yang dapat terlepas dari pengalaman tidak menyenangkan di masa lalunya dan kecemasan akan masa depan. Selain itu dilakukan teknik *Mindful Eating* untuk membantu subjek fokus pada apa yang dilakukannya saat ini sehingga mengurangi peluang teralihkannya pikiran subjek pada hal-hal yang tidak penting seperti pengalaman tidak menyenangkan di masa lalunya dan kecemasan akan masa depan.

Sesi 4 : *Self as context*

Sesi ini bertujuan untuk mengajari subjek mengakses seluruh bagian dari dirinya meliputi pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan. Kemudian memberi pemahaman pada subjek bahwa pengalaman tersebut telah berlalu dan tidak mempengaruhi subjek. Teknik yang digunakan adalah memberikan metafora mengenai pengalaman atau kondisi yang dialami sekarang tidaklah mengubah diri subjek yang sebenarnya. Selain itu dilakukan teknik panggung masa lalu untuk menyadarkan subjek bahwa pengalamannya yang tidak menyenangkan mempengaruhinya karena subjek hanya melihat kembali bukan terlibat kembali dengan kejadian dalam pengalaman tersebut. Sehingga secara keseluruhan subjek dapat melihat dirinya mampu melewati pengalaman masa lalunya tanpa terpengaruh.

Sesi 5 : *Value*

Sesi ini bertujuan untuk mengidentifikasi nilai-nilai atau hal yang penting bagi subjek sehingga berpotensi menjadi arah, tujuan hidup, dan motivasi dalam membuat perubahan pada subjek. Teknik yang digunakan adalah diskusi nilai dengan merefleksikan harapan subjek terhadap dirinya melalui visualisasi harapan orang lain terhadapnya. Teknik ini dilakukan dengan mendiskusikan bersama subjek bagaimana harapan orang terdekat terhadap subjek dan melalui visualisasi pidato untuk subjek dari orang terdekatnya sehingga didapatkan aspek yang penting bagi kehidupan subjek.

Sesi 6 : *Commitment Action*

Berdasarkan nilai yang telah didapatkan pada sesi sebelumnya, pada sesi ini dilakukan perencanaan tindakan yang sesuai untuk mencapai nilai yang dianut subjek. Pada sesi ini dilakukan teknik perencanaan tujuan dengan pendekatan sistematis yakni SMART (*Specific, Meaningful, Adaptive, Realistic, Time-Bound*) yang berarti tujuan subjek haruslah sespesifik mungkin, bermakna secara pribadi atau tidak terpengaruh tuntutan/harapan orang lain, mengarah pada nilai yang diinginkan, dapat dicapai secara realistis, dan memiliki batas waktu yang akurat dan terukur. Hasil dari rancangan tujuan ini disepakati untuk dilaksanakan dengan komitmen bersama. Setelah itu subjek diberikan teknik metafora untuk membantu memahami bahwa mungkin saja terdapat halangan saat menjalankan komitmen ini, namun seharusnya halangan tersebut tidak mengganggu subjek dalam menikmati hidupnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

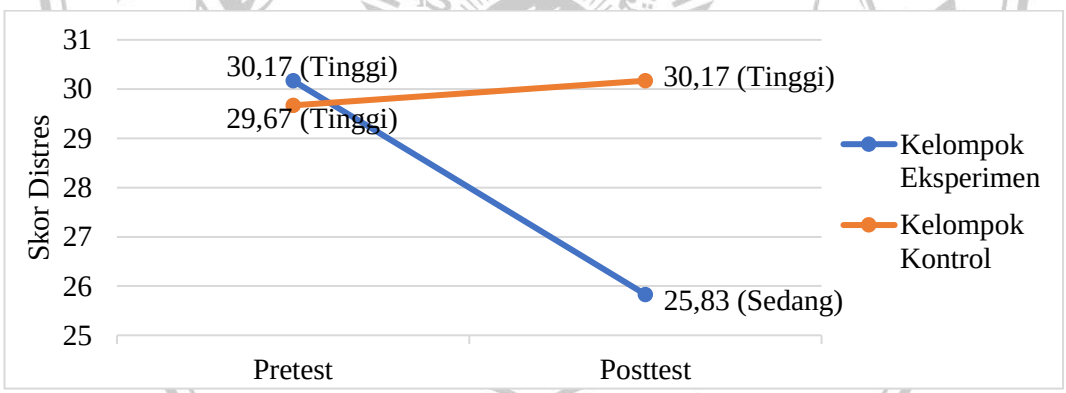
Hasil penelitian menunjukkan *ACT* dapat menurunkan distres pada remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Pada prosesnya melalui beberapa tahap analisis dalam penelitian ini. Tahap analisis pertama dilakukan uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat skor yang berbeda antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*

pada dua kelompok penelitian berdasarkan hasil skala PSS-10. Temuan dari uji *Wilcoxon* pada variabel distres dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Kelompok	Variabel	Pretest		Posttest		Z	p
		M	SD	M	SD		
Eksperimen	Distres	30.17	30.17	25.83	1.835	-2.207	0.027
Kontrol	Distres	29.67	3.830	30.17	3.656	-0.184	0.854

Hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 2 menjelaskan bahwa pada kelompok eksperimen ditemukan penurunan skor yang signifikan dengan nilai Z = -2.207 dan p = 0.027 (< 0.05). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terlihat adanya penurunan skor distres yang signifikan selama masa tunggu atau saat tidak menerima *ACT* dengan nilai Z = -0.184 dan p = 0.854 (> 0.05). Penurunan skor juga dapat terlihat dari perubahan skor M (*mean*) dari *pretest* ke *posttest* pada tiap kelompok, gambaran perubahan dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Grafik Perubahan Skor Mean Pretest dan Posttest pada Variabel Distres
Keterangan Kategori : Rendah (1-14), Sedang (15-26), Tinggi (>26)

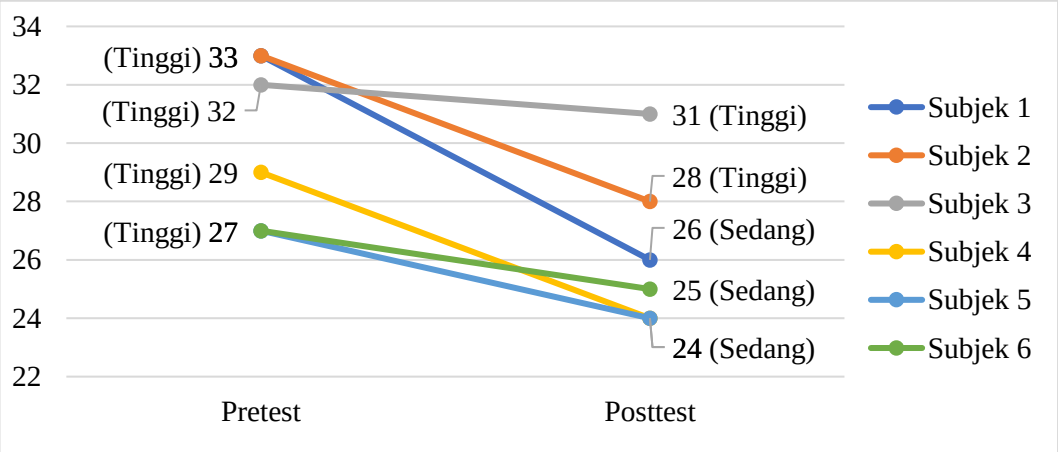
Pada Grafik 3 digambarkan hasil perubahan M (*mean*) dari *pretest* ke *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen terlihat penurunan tingkat distres setelah *ACT* diberikan (SM 4.34). Sementara tidak terdapat penurunan pada kelompok kontrol karena tidak menerima *ACT* (SM -0.5). Hasil ini menunjukkan pemberian *ACT* memberikan pengaruh penurunan variabel distres pada remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren, sementara

kelompok remaja yang tinggal di pondok pesantren dan tidak menerima *ACT* mengalami peningkatan distres. Selain melakukan uji *Wilcoxon* pada penelitian ini, uji *Mann-Whitney* juga dilakukan guna melihat perbedaan antara skor kelompok penelitian. Temuan dari uji *Mann-Whitney* pada variabel distres dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Mann-Whitney

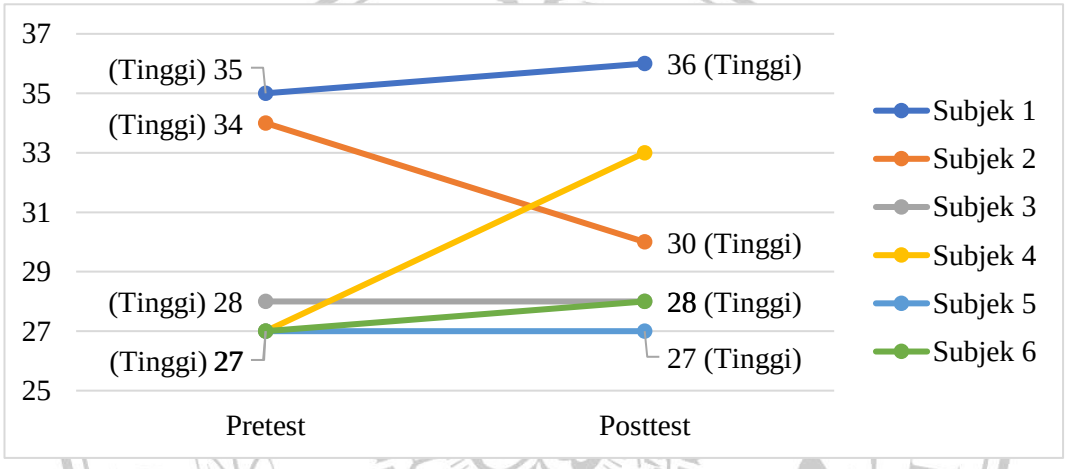
Variabel	Kelompok	*Mean of Ranks*	Z	p
Pretest Distres	Eksperimen	6.67	-0.162	0.871
	Kontrol	6.33		
Posttest Distres	Eksperimen	4.33	-2.104	0.035
	Kontrol	8.67		

Hasil uji *Mann-Whitney* pada Tabel 3 menjelaskan bahwa sebelum intervensi tidak ada perbedaan skor tingkat distres yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Z = -0.162 dan p = 0.871 (> 0.05). Namun setelah intervensi terdapat perbedaan skor tingkat distres yang signifikan dalam tingkat distres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Z = -2.104 dan p = 0.035 (< 0.05). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian *ACT* dapat menurunkan distres remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Gambaran tingkat distres subjek kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Grafik Perubahan Skor Variabel Distres Subjek Kelompok Eksperimen
Keterangan Kategori : Rendah (1-14), Sedang (15-26), Tinggi (>26)

Pada Gambar 4 tergambarkan perubahan pada setiap skor subjek kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil *pretest* keseluruhan subjek pada kelompok eksperimen memiliki skor distres yang berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan intervensi *ACT* didapatkan penurunan skor distres yang terlihat dari hasil *posttest*, dimana empat subjek mengalami penurunan skor hingga kategori sedang dan dua subjek mengalami penurunan skor namun masih dalam kategori tinggi. Sementara itu gambaran tingkat distres subjek kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Grafik Perubahan Skor Variabel Distres Subjek Kelompok Kontrol
Keterangan Kategori : Rendah (1-14), Sedang (15-26), Tinggi (>26)

Pada Gambar 5 tergambarkan perubahan pada setiap skor subjek kelompok kontrol. Diketahui hasil *pretest* keseluruhan subjek pada kelompok kontrol memiliki skor distres yang berada pada kategori tinggi. Setelah masa tunggu intervensi *ACT* terdapat tiga subjek mengalami kenaikan skor distres, dua subjek tetap memiliki skor yang sama, dan satu subjek mengalami penurunan skor distres. Berdasarkan hasil *posttest* keseluruhan subjek masih berada pada kategori tinggi. Tetapi kelompok kontrol tetap diberikan intervensi yang sama setelah penelitian terselesaikan.

Pembahasan

Penelitian memberikan temuan bahwa distres pada remaja yang bertempat tinggal di pondok pesantren menurun setelah diberikan intervensi *ACT*. Temuan penelitian ini menemukan bahwa distres menurun setelah diberikan *ACT* pada kelompok eksperimen, sedangkan penurunan distres tidak terjadi pada kelompok kontrol. Penurunan terlihat dari perubahan skor skala distres yang dianalisis, penurunan distres terjadi pada kelompok eksperimen namun tidak pada kelompok kontrol. Pada pelaksanaannya *ACT* membantu menangani dimensi distres yang ditemukan remaja pondok pesantren diantaranya *feeling of overloaded* atau perasaan tertekan akibat kondisi yang tidak dapat ditanganinya, *feeling of unpredictability* atau perasaan kesulitan dalam memprediksi hal yang akan terjadi, dan *feeling of uncontrollability* atau perasaan ketidakberdayaan akibat tidak memiliki kuasa untuk mengendalikan situasi.

Proses utama yang ditekankan dalam intervensi *ACT* adalah penerimaan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan dan komitmen untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai hidup (Elita et al., 2017). Farouk et al., (2023) menjelaskan bahwa ketika individu memiliki penerimaan yang baik maka tingkat distres dapat berkurang. Berdasarkan penelitian sebelumnya, *ACT* dapat menurunkan distres dengan cara meningkatkan fleksibilitas psikologi dan juga komitmen berperilaku (Wersebe et al., 2018). Ketika fleksibilitas psikologi meningkat maka individu akan lebih mudah melakukan penerimaan terhadap pikiran dan perasaannya (Novisari & Kemala, 2021).

Selaras dengan itu, penurunan distres pada remaja pondok pesantren ini dapat terjadi karena terciptanya fleksibilitas psikologis yang terlihat kemampuan melakukan penerimaan (Hayes et al., 2011) yang berdampak pada kemampuan untuk menjadi lebih toleransi pada ketidakpastian atau berkurangnya *feeling unpredictability* (Josua et al., 2023) dan mengatasi perasaan tertekan atau *feeling of overloaded* (Nabilah et al., 2022). Tereduksinya distres melalui *ACT* secara bertahap terjadi karena timbulnya penerimaan terhadap pemikiran negatif serta peningkatan kemampuan fokus dan pengambilan keputusan sehingga dapat mengurangi dimensi *feeling of overloaded* pada permasalahan distres melalui

teknik *cognitive defusion* dan *mindfulness* yang secara konsisten dilakukan dan terlihat dalam tugas yang dilakukan subjek (Maisel et al., 2019; Valanciene et al., 2020). Salah satu contoh bentuk konsistensi subjek penelitian dalam malukan teknik *cognitive defusion* terlihat pada *worksheet* subjek pertama yang melakukan teknik *labelling* lebih sering dari subjek lain dan memiliki hasil penurunan distres dari kategori tinggi menjadi sedang.

Penerimaan terhadap juga ditingkatkan melalui teknik *acceptance* dan *self as context* yang mengajarkan individu untuk memberi ruang tanpa harus menghindar dan mengajarkan bahwa pikiran maupun perasaan kita tidaklah berbahaya atau mengancam (Elita et al., 2017). Terbentuknya penerimaan juga dapat mengurangi dimensi *feeling unpredictability* pada permasalahan distres. Luoma et al., (2017) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi toleransi individu terhadap hal-hal yang terjadi di kehidupannya maka dapat meningkatkan kemampuan penerimaannya. Sementara pada bagian pembentukan perilaku yang dikomitkenkan dilakukan melalui teknik *value* dan *commitment* yang menyasar untuk menurunkan dimensi *feeling of uncontrollability* pada distres karena memunculkan perasaan mampu untuk melakukan perubahan tindakan sesuai nilai yang dianutnya (Ayu Widyautami & Ratnasari, 2021). Ketika individu dapat menentukan *value* maka hal tersebut dapat memandu kehidupan individu yang lebih bermakna dibantu dengan melakukan *commitment* (Reilly et al., 2019). Keberhasilan melakukan teknik *commitment* dapat dilihat pada hasil *worksheet* keseluruhan subjek yang mampu menentukan tindakan yang dapat dilakukannya selama di pondok pesantren.

Keberhasilan *ACT* dalam menurunkan distres pada kelompok eksperimen signifikan meskipun tidak seluruh subjek dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan kategori. Perbedaan penurunan skor ini mungkin dipengaruhi oleh faktor dalam diri (internal) dan lingkungan (eksternal). Distres pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang beragam (Oktavia et al., 2019). Berdasarkan hasil asesmen ditemukan bahwa stresor utama para subjek kelompok eksperimen selama tinggal di pondok pesantren adalah konflik teman sebaya. Kondisi ini merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Ketika teman sebaya menjadi stresor maka dapat menimbulkan masalah psikologis

(Zulfah et al., 2023). Hal ini terjadi karena teman sebaya dianggap sangat penting dalam dukungan sosial pada masa remaja karena dapat memberikan dukungan afektif, simpati, pemahaman, dan bimbingan moral (Yunanto, 2019). Perbedaan penurunan skor ini juga mungkin dipengaruhi oleh faktor internal seperti tipe kepribadian yang berbeda pada tiap subjek penelitian. Tipe kepribadian tertentu memiliki pengaruh pada tingkat distres (Hidayah et al., 2021).

Pada sisi lain, faktor internal dan eksternal yang beragam juga membantu secara positif untuk menurunkan distres. Pada penelitian ini, faktor internal yang terlihat adalah adanya komitmen dan kepatuhan para subjek dalam mengikuti keseluruhan sesi intervensi dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Kepatuhan subjek merupakan faktor yang mempengaruhi hubungan keberhasilan dan kepuasan subjek terhadap intervensi (Novianty & Sofia, 2016). Sementara pada faktor eksternal yakni adanya bentuk dukungan sosial dari guru yang memfasilitasi pelaksanaan intervensi, dimana dukungan sosial dari guru mampu mempengaruhi usaha subjek sebagai murid karena merasa mendapatkan fasilitas dan perhatian (Uran et al., 2019). Hal ini juga dapat merupakan faktor yang mempengaruhi penurunan distres pada salah satu subjek kelompok kontrol meski tidak menerima perlakuan *ACT*.

Pada intervensi *ACT* ini memiliki beberapa keterbatasan. Pada keterbatasan pertama, penelitian ini tidak mendesain *ACT* secara khusus untuk mengatasi sumber stresor utama yakni teman sebaya dan lebih mengutamakan subjek untuk menerima keberadaan stresor secara umum. Pada keterbatasan kedua, penelitian ini hanya menggunakan satu pondok pesantren dan sampel penelitian hanya didapatkan pada remaja dengan tingkat pendidikan SMP, sehingga hasilnya terbatas dan tidak dapat digeneralisasikan pada remaja dengan tingkat pendidikan lebih tinggi seperti SMA. Pada keterbatasan ketiga, penelitian ini menggunakan kriteria remaja dengan tingkat pendidikan paling rendah di SMP lebih membutuhkan waktu cukup lama dalam memahami beberapa perumpamaan dan menentukan perilaku yang dapat dilakukannya dalam pelaksanaan teknik *commitment* pada intervensi *ACT*.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Intervensi *ACT* efektif dalam mereduksi gejala distres pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Keseluruhan tahapan intervensi *ACT* dengan berbagai teknik untuk meningkatkan penerimaan terhadap stresor membuat remaja pondok pesantren menjadi lebih fleksibel terhadap stresor eksternal dan internal serta tidak terbelenggu oleh pengalaman, perasaan, juga pikiran negatif. Selain itu *ACT* membantu remaja untuk menentukan perilaku bermakna yang dapat dijalankannya selama tinggal di pondok pesantren maupun di kehidupan lainnya.

Implikasi penelitian terbagi menjadi dua yakni, implikasi keilmuan dan praktis. Pada implikasi keilmuan, keberhasilan *ACT* mendukung penelitian bahwa *ACT* efektif diberikan pada usia remaja dan pada permasalahan distres. Pada implikasi praktis, *ACT* dengan berbagai teknik dapat membantu remaja pondok pesantren mengatasi distres yang dimilikinya akibat stresor eksternal dan internal yang tidak dapat ditangani sebelumnya. Hal ini juga berarti *ACT* dapat penjadi alternatif terapi untuk permasalahan yang sama. Diharapkan remaja dapat terus menerapkan teknik *ACT* yang telah diajarkan sehingga dapat mencegah terjadinya distres dengan level lebih tinggi.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah penentuan perumpamaan dalam *ACT* yang lebih sederhana dan lebih cepat dipahami oleh individu usia remaja. Pada penerapan *ACT* peneliti dapat menstimulasi remaja untuk menentukan bentuk perilaku dengan cara memberi contoh-contoh konkret. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan memodifikasi dan mengaplikasikan *ACT* sesuai jenis stresor yang dimiliki subjek penelitian agar dapat menargetkan penurunan distres lebih baik dan melengkapi keterbatasan penelitian ini. Selain itu juga dapat mempertimbangkan memodifikasi dan mengaplikasikan *ACT* kepada individu dengan karakteristik yang berbeda atau permasalahan yang berbeda.

REFERENSI

Anniko, M. K., Boersma, K., & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early- to mid-adolescence. *Anxiety, Stress and Coping*, *32*(2), 155–167. https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657

Ariyanti, A. N. (2021). Studi kepustakaan terapi penerimaan dan komitmen untuk menangani adiksi narkoba. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, *12*(2), 78.

Arslan, G., & Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health and Medicine*, *27*(4), 803–814. https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892

Ayu Widyautami, P., & Ratnasari, Y. (2021). Brief acceptance commitment therapy (B-ACT) kelompok untuk menurunkan gejala stres kerja pada pekerja sosial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, *13*(2), 175–188. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art8

Balitbangkes RI. (2018). Laporan riskesdas 2018 nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).

Barrett, K., & Stewart, I. (2021). A preliminary comparison of the efficacy of online acceptance and commitment therapy (ACT) and cognitive behavioural therapy (CBT) stress management interventions for social and healthcare workers. *Health and Social Care in the Community*, *29*(1), 113–126. https://doi.org/10.1111/hsc.13074

Burnette, J. L., Knouse, L. E., Vavra, D. T., O'Boyle, E., & Brooks, M. A. (2020). Growth mindsets and psychological distress: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, *77*, 101816. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101816

Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In *The social psychology of health.* (pp. 31–67). Sage Publications, Inc.

Davis, C. H., Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2023). Choosing ACT or CBT: A preliminary test of incorporating client preferences for depression treatment with college students. *Journal of Affective Disorders*, *325*, 413–420. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.097

Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, *1*(1), 116–133. https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20

Duong, M. T., Bruns, E. J., Lee, K., Cox, S., Coifman, J., Mayworm, A., & Lyon, A. R. (2021). Rates of Mental Health Service Utilization by Children and Adolescents in Schools and Other Common Service Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, *48*(3), 420–439. https://doi.org/10.1007/s10488-020-01080-9

Elita, Y., Sholihah, A., & Sahiel, S. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) bagi penderita gangguan stress pasca bencana. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(2), 97–101. https://doi.org/10.29210/117800

Fadilah, N., Ariantini, N., & Ningsih, W. (2023). Fenomena bullying di kawasan pondok pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, *5*(1), 1–10. http://ojs.borneo.ac.id/ojs/index.php/JBKB

Farouk, Y. A., Barakat, A. H. A., & Mohamed, S. S. A. (2023). Level of stress, coping, and self-acceptance among patients with systemic lupus erythematosus. *Egyptian Journal of Health Care*, *14*(2), 1129–1144. https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.314291

Fields, L., & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, *17*(8), 937–976. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(97)00033-0

Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (2020). Hubungan tingkat stres remaja dengan kemampuan beradaptasi di pondok pesantren kota tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, *2*(1), 125–128.

Gunawan, F. Y., & Oriza, I. I. D. (2022). Web-based guided self-help acceptance and commitment therapy (ACT) to increase self-compassion and psychological flexibility in psychology undergraduates suffering emotional distress: a feasibility study. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, *37*(1), 38–80. https://doi.org/10.24123/aipj.v37i1.3033

Hancock, K. M., Swain, J., Hainsworth, C. J., Dixon, A. L., Koo, S., & Munro, K. (2018). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavior therapy for children with anxiety: outcomes of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *47*(2), 296–311. https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1110822

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hastuti, R. (2021). *Psikologi remaja*. Penerbit Andi. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=1_hJEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=hastuti+psikologi+remaja&ots=L0cJwzf-p3&sig=a7BW3JxnmXfR3ndcFd09hqI9YBQ&redir_esc=y#v=onepage&q=hastuti psikologi remaja&f=false

Hay, P., & Williams, S. E. (2013). Exploring relationships over time between psychological distress, perceived stress, life events and immature defense style on disordered eating pathology. *BMC Psychology*, *1*(1), 27. https://doi.org/10.1186/2050-7283-1-27

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. Guilford Publications. https://doi.org/1572309555, 9781572309555

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*. Guilford Press.

Hidayah, R., Trisnayanti, A., & Rachmawati, S. D. (2021). Hubungan antara tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa profesi ners. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6*(2). https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.224

Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*(1), 20–30. https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281

Husni, M. Z., & HM, S. H. (2021). Komunikasi antar budaya di pondok pesantren kyai syarifuddin. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, *7*(2), 253. https://doi.org/10.54471/dakwatuna.v7i2.1204

Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dan mekanisme koping dengan tingkat stress santri pondok pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, *17*(2), 189. https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474

Josua, S. C., Nugraheni, M., Rahayu, M., Josua, S. C., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2023). *Hubungan intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan pada para pekerja yang mengalami PHK*. *8*(1), 50–64.

Juniati, A. S. (2017). Hubungan tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan pada santri remaja di pondok pesantren nurul alimah kudus. *Prosiding Hefa (Health Events For All)*, 89–100.

Kemenkes, R. I. (2018). *Data dan informasi profil kesehatan indonesia 2018*.

Latipun. (2011). *Psikologi eksperimen*. UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (reprint). Springer Publishing Company.

Levin, M. E., An, W., Davis, C. H., & Twohig, M. P. (2020). Evaluating acceptance and commitment therapy and mindfulness-based stress reduction self-help books for college student mental health. *Mindfulness*, *11*(5), 1275–1285. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01344-3

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning ACT an acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

Maciejewski, D. F., Keijsers, L., van Lier, P. A. C., Branje, S. J. T., Meeus, W. H. J., & Koot, H. M. (2019). Most fare well—But some do not: Distinct profiles of mood variability development and their association with adjustment during adolescence. *Developmental Psychology*, *55*(2), 434–448. https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/dev0000650

Maisel, M. E., Stephenson, K. G., Cox, J. C., & South, M. (2019). Cognitive defusion for reducing distressing thoughts in adults with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *59*(May 2018), 34–45. https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.12.005

Meida, G. Z., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan strategi coping remaja yang mengalami kekerasan emosional masa kanak. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1132–1140. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28548

Meunier, S., Bouchard, · Laurence, Coulombe, S., Doucerain, M., Pacheco, · Tyler, & Auger, E. (2022). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri (fenomena hafalan di pondok pesantren sukamiskin). *Trends in Psychology*, *30*, 549–569. https://doi.org/10.1007/s43076-021-00136-5

Nabilah, E., Arifin, B. S., & Tarsono, T. (2022). Kesejahteraan psikologis pada remaja santri (Fenomena hafalan di pondok pesantren sukamiskin). *Pinisi Journal Of Sociology Education Review*, *2*(1), 1–10.

Novi, Muhimmatul Hasanah, & Indah Fajrotuz Zahro. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri santri di pondok pesantren. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, *16*(1), 1–14. https://doi.org/10.55352/uq.v16i1.350

Novianty, A., & Sofia, R. (2016). Intervensi psikologi di layanan kesehatan primer. *Buletin Psikologi*, *1*(24), 45–62. https://doi.org/10.22146/bpsi.12679

Novisari, L., & Kemala, C. N. (2021). Penerapan acceptance and commitment therapy (act) pada siswi perempuan di masa covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *6*(2), 125–147. https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6137

Nur Utami, A. C., & Raharjo, S. T. (2021). Pola asuh orang tua dan kenakalan remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.24198/focus.v4i1.22831

Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran acceptance and commitment therapy (ACT) untuk menurunkan stres pada family caregiver pasien kanker payudara. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *14*(1), 27–39. https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.27

Nurina, P., & Hermatasiyah, N. (2022). Kesehatan mental remaja usia sma selama pandemi covid 19 (Studi komparatif pondok pesantren dan sekolah umum). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, *5*(2), 171–179. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1642

Nurrahaf, S. H., & Waliyanti, E. (2020). Stress of adolescents: presdiposing factotrs in boarding school. *Prosiding UMY Grace*, *1*(1), 574–581.

Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.

Oktaviani, R., & Syifa'unnufus, F. (2023). The impact of bullying behaviour on the mental health of santri: A case study at pondok pesantren islahuddin kediri. *Socio-Economic and Humanistic Aspects for Township and Industry*, *1*(1), 71–81.

Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode penelitian kuantitatif* (Edisi 3). Widya Gama Press.

Rahmah, A., Agustini, M., Darmayanti, D., & Raya, M. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada santri dan santriwati remaja di pondok pesantren al-ikhlas negara. *Jurnal Sosial Dan Sains*, *3*(9), 967–982. https://doi.org/https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v3i9.1012

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*, 290–304. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.10.004

Richardson, C. E., Magson, N. R., Fardouly, J., Oar, E. L., Forbes, M. K., Johnco, C. J., & Rapee, R. M. (2021). Longitudinal associations between coping strategies and psychopathology in pre-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *50*(6), 1189–1204. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01330-x

Safe, S. N., & Nor, A. Y. M. (2016). Pengurusan stress menurut al-quran dan hadith. *Al-Hikmah*, *8*(1), 3–18. https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/150

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Sari, N., Utami, M. S. S., & Rahayu, E. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) for reducing depression in post-stroke patients. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *6*(1), 13. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4681

Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *2*(2), 62–67. https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44

Selye, H. (1978). *The stress of life*. The McGraw-Hill Companies, Inc.

Suhana, S., Eryani, R. D., & Budiman, A. (2021). The effect of hardiness on stress in mothers in helping elementary school children in taman sari district. *Ta Dib : Jurnal Pendidikan Islam*, *10*(2), 218–227. https://doi.org/10.29313/tjpi.v10i2.8984

Turrell, S. L., & Bell, M. (2016). *ACT for adolescents: Treating teens and adolescents in individual and group therapy*. New Harbinger Publications. www.newharbinger.com

Uran, A. L., Leton, S. I., & Uskono, I. V. (2019). Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial guru terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Asimtot : Jurnal Kependidikan Matematika*, *1*(1), 69–76. https://doi.org/10.30822/asimtot.v1i1.100

Valanciene, D., Saulius, T., Majauskiene, D., Skurvydas, A., & Delibasic, M. (2020). Mindfulness - the best way to reduce stress at work? Some theoretical and empirical insights. *Transformations in Business & Economics*, *19*(2B), 907–922.

Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat kecemasan stres dan depresi mahasiswa terhadap pengerjaan skripsi dalam situasi pandemi covid-19. *Ejournal UPI: SpoRTIVE*, *5*(3).

Wardan, K., & Muri'ah, S. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Literasi Nusantara Abadi.

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *18*(1), 60–68. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002

WHO. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. In *World Health Organization*. http://apps.who.int/bookorders.

Windi, W. A., Taufiq, M., & Muhammad, T. (2022). Implementasi wilcoxon signed rank test untuk mengukur efektifitas pemberian video tutorial dan ppt untuk mengukur nilai teori. *Produktif : Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknologi Informasi*, *5*(1), 405–410. https://doi.org/10.35568/produktif.v5i1.1004

Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *2*(2), 75. https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018

Zawawi, N. I. M., Md Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stress according to the western and muslim scholars. *International Journal of Islamic Thought*, *16*, 85–97. https://doi.org/10.24035/ijit.16.2019.008

Zulfah, R. F., Fitriyah, D. W., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). Analisis dampak manajemen konflik toxic friendship pada santri di pondok pesantren darul arifin 2. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, *1*(2), 243–251. https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733

Lampiran 1. *Output SPSS*

Wilcoxon Signed Ranks Test (Kelompok Experimen)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	6	27	33	30.17	2.858
Post-Test	6	24	28	25.83	1.835
Valid N (listwise)	6				

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	6[a]	3.50	21.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	6		

a. Post-Test < Pre-Test
b. Post-Test > Pre-Test
c. Post-Test = Pre-Test

Test Statistics[a]

	Post-Test - Pre-Test
Z	-2.207[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test (Kelompok Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	6	26	35	29.67	3.830
Post-Test	6	27	36	30.17	3.656
Valid N (listwise)	6				

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	2[a]	2.25	4.50
	Positive Ranks	2[b]	2.75	5.50
	Ties	2[c]		
	Total	6		

a. Post-Test < Pre-Test
b. Post-Test > Pre-Test
c. Post-Test = Pre-Test

Test Statistics[a]

	Post-Test - Pre-Test
Z	-.184[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.854

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Mann-Whitney Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PreTest	12	26.00	35.00	29.9167	3.23218
PostTest	12	24.00	36.00	28.0000	3.56753
Valid N (listwise)	12				

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PreTest	Eksperimen	6	6.67	40.00
	kontrol	6	6.33	38.00
	Total	12		
PostTest	Eksperimen	6	4.33	26.00
	kontrol	6	8.67	52.00
	Total	12		

Test Statistics[a]

	PreTest	PostTest
Mann-Whitney U	17.000	5.000
Wilcoxon W	38.000	26.000
Z	-.162	-2.104
Asymp. Sig. (2-tailed)	.871	.035
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.937[b]	.041[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 2. Tabulasi Hasil PSS-10

Tabulasi Hasil Skala *Pretest* Kelompok Eksperimen

Nama	Umur	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	Total	Kategori
ANO	13	3	4	4	1	3	4	3	4	4	3	33	Tinggi
NY	14	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	33	Tinggi
KAP	13	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	32	Tinggi
DSA	13	3	4	3	2	4	2	3	3	3	2	29	Tinggi
KTF	12	3	2	4	2	3	2	2	2	4	3	27	Tinggi
ANF	13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	27	Tinggi

Tabulasi Hasil Skala *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nama	Umur	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	Total	Kategori
ANO	13	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	26	Sedang
NY	14	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	28	Tinggi
KAP	13	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	28	Tinggi
DSA	13	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	24	Sedang
KTF	12	2	3	2	2	2	2	3	4	3	1	24	Sedang
ANF	13	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	25	Sedang

Tabulasi Hasil Skala *Pretest* Kelompok Kontrol

Nama	Umur	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	Total	Kategori
KO	13	4	4	3	3	3	3	2	4	4	5	35	Tinggi
GZK	13	3	3	3	3	3	4	3	5	4	3	34	Tinggi
FAH	13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	29	Tinggi
AR	14	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	27	Tinggi
MRP	15	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	27	Tinggi
DNE	13	3	2	2	3	4	3	2	2	4	3	28	Tinggi

Tabulasi Hasil Skala *Posttes* Kelompok Kontrol

Nama	Umur	No. 1	No. 2	No. 3	No. 4	No. 5	No. 6	No. 7	No. 8	No. 9	No. 10	Total	Kategori
KO	13	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	36	Tinggi
GZK	13	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	30	Tinggi
FAH	13	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	28	Tinggi
AR	14	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	33	Tinggi
MRP	15	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	27	Tinggi
DNE	13	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	27	Tinggi

Lampiran 3. Skala PSS-10

The 10-item Perceived Stress Scale

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian :
Berikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang paling menggambarkan kondisi diri Anda selama beberapa bulan terakhir.

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan Anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gelisah dan tertekan					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan Anda					

6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan Anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat Anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga Anda tidak mampu untuk mengatasinya					

Lampiran 4. *Informed Consent*

SURAT PERNYATAAN
(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama wali	:
Hubungan dengan klien	:
Nomor telepon	:
Nama klien	:
Jenis kelamin	:
Tanggal lahir / umur	:
Alamat	:

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Mustika Meinasty (202110500211002) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan asesmen dan terapi. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa :

1. Saya mengizinkan ananda terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya bersedia dan mengizinkan ananda memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang ada.
3. Identitas dan informasi yang di berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju dan mengizinkan adanya pendokumentasian baik dalam bentuk rekaman suara, gambar maupun catatan tertulis selama proses kegiatan berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Demi kelancaran selama proses kegiatan, segala hal yang berkaitan dengan masalah waktu dan tempat akan disepakati bersama.
6. Dalam proses pemberian intervensi psikologi diberikan di bawah supervisor psikolog profesional.

Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Malang, 2023

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

Wali yang bersangkutan

Lampiran 5. Modul Penelitian

MODUL *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* UNTUK MENGURANGI DISTRES PADA REMAJA

A. Pengantar

Acceptance And Commitment (ACT) adalah sebuah intervensi yang dengan pendekatan perilaku (Hayes et al., 2016). ACT mengajarkan individu untuk mengembangkan fleksibilitas psikologi sehingga dapat menggunakan kekuatan pikiran sehingga untuk mengatur stres (Levin et al., 2020). Adanya fleksibilitas psikologis dapat membantu menerima pikiran dan perasaan yang tak bisa dikontrol dengan mengizinkannya hadir serta tidak menjadi penghambat dalam mencapai tujuan yang dimiliki (Novisari & Kemala, 2021). Apabila individu kurang memiliki fleksibilitas psikologi, maka akan menyebabkan kekakuan dalam merespons sehingga kesulitan menghadapi *stresor* dan menyebabkan stres hingga distres (Levin et al., 2020). Sehingga konsep ACT menawarkan cara yang lebih baik daripada menghindari *stresor*, sementara pada remaja penghindaran merupakan bentuk *coping* yang sering dilakukan remaja karena ketidakmampuan mereka dalam menemukan cara yang lebih baik untuk menghadapi suatu masalah (Turrell & Bell, 2016). Sementara itu, distres pada remaja yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren memiliki kecenderungan lebih besar mengalami sditres dibandingkan remaja yang tinggal di rumah bersama dengan orang tua mereka (Nurina & Hermatasiyah, 2022). Hal ini menjadi latar belakang pemberian ACT untuk mengurangi distres pada remaja yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren. Pemberian ACT melalui enam komponen, yaitu *cognitive defusion, acceptance, present moment awareness, self as context, values,* dan *commitment action* yang disesuaikan dengan pedoman pelaksanaan ACT yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya.

B. Tujuan

Menurunkan distres yang dimiliki remaja yang tinggal di Pondok Pesantren melalui intervensi ACT.

C. Waktu

Kegiatan dilakukan selama 6 sesi, dengan pertemuan 1 sesi setiap minggunya. Adapun setiap sesinya akan berlangsung selama kurang lebih 60-90 menit.

D. Rangkaian Kegiatan

PRA-SESI **Pembukaan dan Penggalian Masalah**	
Tujuan	Membantu subjek agar mampu menjalin relasi yang baik, memahami tujuan intervensi, dan berkomitmen untuk menjalani prosesnya. Serta membantu subjek mengenal dan memahami permasalahan yang sedang dialaminya dengan cara melakukan identifikasi terhadap pikiran, perasaan, dan *coping strategi* subjek.
Target	Terjadinya hubungan yang baik dengan subjek dan memberikan penjelasan mengenai permasalahan yang sedang dialami subjek dan proses intervensi yang akan dijalani oleh subjek.
Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. Kemudian praktikkan memperkenalkan diri dan juga meminta subjek untuk memperkenalkan diri. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman. Pertanyaan terbuka yang dapat disampaikan yakni *"Bagaimana kabar Anda hari ini?"*

atau *"Bagaimana perasaan Anda hari ini?"*. Selain itu praktikkan dapat mengajukan pertanyaan lain yang lebih efektif sehingga dapat membangun bubungan yang lebih baik.

2. Psikoedukasi tentang permasalahan Distres
    - Praktikkan membantu mengidentifikasi gejala distres yang dialami subjek dengan melakukan *inkuiri* hasil penilaian PSS-10 subjek sebelumnya. Kemudian berdasarkan hasil identifikasi, disimpulkan kembali bahwa subjek sedang mengalami permasalahan distres.
    - Praktikkan menjelaskan definisi dari distres yakni bentuk distres yang menghasilkan ketidaknyamanan, penderitaan, atau gangguan dalam fungsi psikologis dan emosional seseorang.
    - Praktikkan menjelaskan dampak dari distres berdasarkan aspeknya. Pada aspek kognitif, distres dapat mempengaruhi proses berpikir subjek dan dapat mengalami penurunan daya ingat, perhatian dan juga konsentrasi. Pada aspek emosional, distres dapat mempengaruhi kestabilan emosi subjek karena dapat memunculkan gejala emosi seperti mudah marah, cemas, sedih hingga ke fase yang lebih parah. Kemudian pada aspek perilaku sosial stres, dapat mempengaruhi tingkah laku subjek sehari-hari yang cenderung ke arah negatif sehingga memunculkan masalah dalam hubungan interpersonal.
3. Psikoedukasi tentang ACT
    - Praktikkan menjelaskan tentang tujuan intervensi yang akan dilakukan yakni untuk membantu subjek dalam menangani permasalahan distres dengan cara penerapan

ACT. Disampaikan pada subjek bahwa ACT dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dan bekerja dengan efektif dalam situasi yang tidak menyenangkan (fleksibilitas psikologis) sehingga dapat membantu subjek dalam menangani pikiran dan perasaan yang mengganggu akibat stresor. Selain itu ACT juga dapat membantu subjek untuk menemukan makna hidupnya.

- Praktikkan menjelaskan tentang tahapan pelaksanaan intervensi. Disampaikan pada subjek bahwa intervensi akan diberikan minimal dalam enam sesi, dimana setiap sesinya memiliki kegiatan yang berbeda. Intervensi dilakukan dengan metode diskusi aktif antara praktikkan dan subjek sehingga diperlukan kerja sama dan keterbukaan subjek.
- Setelah melakukan psikoedukasi pada subjek, praktikkan menanyakan kesediaan dan komitmen subjek untuk mengikuti intervensi.

4. Penggalian Masalah
    - Praktikkan mengidentifikasi masalah distres yang terjadi pada subjek. Hal ini dapat dilakukan dengan menanyakan pertanyaan terbuka seperti *"apa hal yang paling mengganggu Anda akhir-akhir ini?"* atau *"apa hal yang Anda pikirkan secara berlebihan akhir-akhir ini?"*. Menggunakan pertanyaan terbuka ini, praktikkan akan menggali masalah lebih dalam terkait kondisi distres yang dialami subjek dengan cara meminta subjek untuk menceritakan lebih lanjut bagaimana pengalamannya, bagaimana kondisi psikologisnya, perasaan dan pikiran apa yang dominan muncul dalam kesehariannya, serta

bagaimana masalah yang dialami mempengaruhi kehidupannya.

- Praktikkan dan subjek mengidentifikasi seberapa besar efek masalah distres yang dihadapi terhadap kehidupan dan bagaimana subjek selama ini menghadapi masalah distres yang dialami. Seperti bagaimana subjek mencoba menghindari permasalahan dan membuat permasalahan terus menjadi hal yang mengganggu karena subjek tidak belajar untuk menghadapinya. Penggalian masalah ini dilakukan satu-persatu dan bergantian pada setiap subjek.

5. Penutup

- Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu membangun hubungan baik dengan praktikkan dan mampu memahami permasalahan yang sedang dialami serta memahami tujuan dan tahapan dari intervensi yang akan dilakukan.
- Sebelum mengakhiri pertemuan, praktikkan juga menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan sesi ini dan memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya bila ada yang ingin ditanyakan.
- Praktikkan menutup pertemuan dengan salam dan menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya.

SESI 1

Cognitive Defusion

Tujuan	Pada sesi ini, subjek akan belajar menenangkan pikiran yang tidak menyenangkan tanpa menekan pikiran tersebut. Subjek belajar untuk berinteraksi dengan pikiran yang dimiliki sehingga dapat menciptakan jarak dengan pikiran

Target	Subjek dapat menenangkan pikirannya dengan cara baru sehingga pikiran sehingga dapat hidup berdampingan dengan pikirannya tanpa terpengaruh secara berlebihan
Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka seperti sesi sebelumnya untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman. 2. *Preview* • Praktikkan menanyakan kepada subjek mengenai sesi sebelumnya dimana telah dilakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan subjek. • Praktikkan memberikan pemahaman pada subjek mengenai kesalahan berpikir yang dilakukan subjek. Praktikkan menjelaskan bentuk pemikiran subjek yang bercampur dengan perasaannya sehingga menganggap apa yang dipikirkannya merupakan fakta dan hal tersebut dapat menjadi label negatif pada diri subjek. 3. Metafora Beruang dan Stroberi • Subjek diberikan penjelasan mengenai 'Metafora Beruang dan Stroberi' untuk memberikan gambaran pada subjek bahwa perasaan khawatir dan takut yang mungkin dirasakannya merupakan hal yang naluriah sehingga subjek dapat lebih mudah menerima perasaan tersebut. • Pemberian metafora dimulai dengan meminta subjek menyimak dan membayangkan cerita yang disampaikan "*Bayangkan, ribuan tahun yang lalu, seorang manusia*

yang merupakan nenek moyang Anda pada suatu pagi sedang melihat ke luar gua bersama seorang temannya. Dia melihat bayangan gelap di atas bukit dan mulai bertanya-tanya apa itu. Terlalu jauh untuk memastikannya. Temannya yakin itu adalah semak stroberi, dan menyarankan untuk pergi memetik buah stroberi. Tetapi nenek moyangmu, cenderung sedikit lebih berhati-hati dan khawatir itu mungkin beruang. Temannya memutuskan untuk keluar dan mengambil beberapa buah stroberi, tetapi nenek moyang Anda memilih untuk tetap berada di dalam gua karena tidak cukup yakin apa bentuk gelap itu. Kemudian teman nenek moyang Anda itu tidak pernah kembali pulang. Kondisi ini terus terjadi pada manusia di jaman dahulu, sehingga hanya nenek moyang kita yang berhati-hatilah yang dapat bertahan hidup"

- Praktikkan menanyakan kepada subjek apa kesimpulan yang dapat diambil dari Metafora Beruang dan Stroberi sebelum kesimpulan sebenarnya disampaikan.
- Setelah subjek memberikan jawaban, praktikkan melanjutkan dengan menjelaskan makna dari Metafora Beruang dan Stroberi yakni pikiran negatif dan perasaan khawatir merupakan hal mungkin yang melekat pada manusia, selain itu hal ini dapat menguntungkan kita selama tidak berlebihan.

4. Teknik *Labelling*
    - Praktikkan menjelaskan bahwa subjek perlu membuat jarak antara dirinya dengan pikirannya dengan melakukan teknik *labelling*, hal ini dilakukan agar subjek dapat

memberi jarak antara pemikiran negatif dan konsep dirinya.

- Ketika pemikiran negatif muncul, subjek harus memberi label pada pikirannya. Misalnya ketika subjek berpikir "*saya tidak bisa melakukan apa pun*", subjek diminta mengulangi kalimat tersebut dengan menambahkan kata menjadi "*saya berpikir bahwa saya tidak bisa melakukan apa pun*". Setelah itu praktikkan meminta subjek untuk memahami perbedaan dari kedua pemikiran tersebut. Selanjutnya subjek diminta kembali mengulangi kalimat tersebut dengan menambahkan kata lagi menjadi "*saya memperhatikan diri saya sedang berpikir bahwa saya tidak bisa melakukan apa pun*", lalu ditanyakan mengenai perasaannya setelah membuat jarak dengan pikirannya. Sehingga subjek mengetahui bahwa pikirannya berbeda dengan fakta dirinya.

5. Teknik Defusi

- Selain melakukan teknik *labelling,* praktikkan menjelaskan bahwa subjek dapat menenangkan pikirannya dengan melakukan beberapa teknik difusi seperti teknik nyanyian pikiran dan teknik suara lucu.
- Pada teknik nyanyian pemikiran, ketika pemikiran negatif muncul subjek diajarkan untuk segera menyanyikan pemikiran negatif dengan nada lagu bahagia. Misalnya pada pemikiran *"saya tidak bisa melakukan apa pun"* ketika terlintas di pikiran subjek harus segera menyebutkan sambil menyanyikan kalimat tersebu dengan nada lagu *Doraemon*.
- Pada Teknik suara lucu, ketika pemikiran negatif muncul subjek diajarkan untuk segera menyebutkan pemikiran

negatif dengan nada suara lucu. Misalnya pada pemikiran *"saya tidak bisa melakukan apa pun"* ketika terlintas di pikiran subjek harus segera menyebutkan pikiran tersebut menggunakan suara karakter S*inchan*.

- Subjek juga diminta untuk melakukan teknik-teknik ini dalam kehidupan sehari-hari ketika pemikiran negatif itu muncul. Kemudian subjek juga diberikan pemahaman bahwa ketika memiliki pemikiran negatif kita dapat menghadapinya dan tidak perlu ditakutkan atau berusaha untuk menghindarinya.

6. Penutup

- Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu lebih memahami pikiran dan perasaan yang dimiliki. Serta mempelajari teknik labelling dan teknik difusi untuk menenangkan pikirannya agar permasalahan subjek dapat dihadapi dengan tenang.
- Sebelum mengakhiri pertemuan, praktikkan juga menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan sesi ini.
- Praktikkan menutup pertemuan dengan salam dan menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya.

SESI 2

Acceptance

Tujuan	Pada sesi ini, subjek diminta untuk memberi ruang untuk perasaan yang tidak menyenangkan, bukannya berusaha menekan atau menyingkirkan. Sehingga subjek dapat bergerak maju dan tidak lagi berlarut dalam perasaan yang tidak menyenangkan.
Target	Subjek dapat meningkatkan kerelaan subjek dalam menghadapi pikiran serta perasaan yang dihindari selama ini.

Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka seperti sesi sebelumnya untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman. 2. *Preview* • Praktikkan menanyakan kepada subjek mengenai teknik penenangan diri yang sebelumnya diminta dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan itu untuk mengidentifikasi kembali pikiran dan perasaan negatif apa saja yang muncul. • Kemudian subjek ditanyakan mengenai bagaimana subjek menggunakan teknik labelling dan difusi untuk menangani pemikirannya dan sejauh apa efektivitasnya pada subjek. 3. Metafora Mengarungi Rawa • Subjek diberikan penjelasan mengenai 'Metafora Mengarungi Rawa' untuk memberikan gambaran pada subjek bahwa perlunya melakukan penerimaan terhadap keadaan diri agar dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. • Pemberian metafora dimulai dengan meminta subjek menyimak dan membayangkan cerita yang disampaikan "*Bayangkan Anda sedang melakukan perjalanan di pegunungan, dan tujuan Anda adalah mendaki puncak. Sepanjang hidup, Anda sangat ingin mencapai puncak gunung ini dan Anda telah mempersiapkan selama berbulan-bulan untuk melakukan perjalanan ini. Anda*

memiliki semua peralatan dan Anda siap dan bertekad untuk mencapai puncak. Ada jalan panjang mendekati gunung dan dari kejauhan sepertinya jalannya sudah jelas sampai ke kaki gunung itu. Namun semakin dekat pada gunung, Anda menyadari bahwa ada rawa besar yang mengelilingi kaki gunung. Anda tidak mungkin memulai pendakian tanpa menyeberangi rawa itu. Anda mencoba memikirkan berbagai cara untuk menghindari rawa karena dingin, basah, bau, dan berlumpur. Anda sadar bahwa tidak mungkin melewati rawa tanpa menginjakkan kaki di dalamnya dan membasahi diri hingga lutut. Anda ingin kembali, tetapi kemudian Anda ingat bahwa tujuan Anda adalah mencapai puncak gunung. Tidak ada cara lain untuk melakukan itu selain berjalan melalui rawa. Jadi, berfokus pada puncak itu, Anda menahan hidung dan masuk. Anda mengambil beberapa langkah dan menyadari bahwa, meskipun langkah menjadi lambat, Anda dapat bergerak maju. Lumpurnya dingin dan basah, tetapi ternyata Anda bisa melewatinya. Sebelum Anda menyadarinya, Anda melewati rawa dan mulai mendaki gunung. Kaki Anda yang sebelumnya basah mulai mengering dan Anda melakukan apa yang selalu Anda impikan yakni mencapai puncak gunung."

- Praktikkan menanyakan kepada subjek apa kesimpulan yang dapat diambil dari Metafora Mengarungi Rawa sebelum kesimpulan sebenarnya disampaikan.
- Setelah subjek memberikan jawaban, praktikkan melanjutkan dengan menjelaskan makna dari Metafora Mengarungi Rawa yakni perlunya melakukan penerimaan pada kondisi yang mungkin tidak kita sukai demi

mencapai hal-hal tertentu dan kondisi buruk tersebut tidak akan bertahan lama bila kita terus berjalan maju.

4. Teknik *Breath-Observe-Allow*
    - Praktikkan meminta subjek untuk duduk dengan senyaman mungkin dan menutup mata. Kemudian subjek diajari menarik napas dengan penuh perasaan santai dan rileks, belajar sampai bisa bernapas seringan mungkin dan sepelan mungkin. Subjek diminta untuk mencoba merasakan tarikan dan hembusan nafasnya melalui anggota tubuhnya mulai dari hidung, memasuki seluruh bagian kepala, mengarah pada dada dan keluar kembali. Ketika subjek berhasil rileks praktikkan meminta subjek untuk membuka mata dan menanyakan apa yang dirasakan subjek.
    - Selanjutnya subjek diminta untuk membawa kesadaran mengenai permasalahannya dengan cara meminta subjek kembali memejamkan mata dan merelaksasikan tubuhnya saat duduk. Subjek diminta memfokuskan pikiran pada pengalaman-pengalaman yang menjadi stresor selama ini dan diminta mengungkapkan bentuk pengalaman tersebut dan apa yang dirasakan subjek saat itu.
    - Setelah mampu mengungkapkan, subjek diberi pengertian bahwa subjek ternyata mampu menceritakan pengalaman buruknya yang selama ini dirasanya sulit diterima. Ketika pikiran atau perasaan negatif muncul maka biarkan saja datang lalu biarkan pergi dengan sendirinya, jangan diberi perhatian lebih. Subjek diberi pengertian bahwa apa yang dirasakannya adalah wajar. Stresor merupakan hal yang tidak dapat dihindari sehingga subjek perlu menerima kondisi dimana stresor akan selalu ada sehingga subjek

	perlu berdamai dengan keberadaannya namun bukan menghindarinya. 5. Penutup • Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu melakukan tahapan penerimaan yang berarti subjek telah belajar menerima pengalaman atau stresor yang dialami tanpa berusaha untuk mengubahnya. • Sebelum mengakhiri pertemuan, praktikkan juga menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan sesi. • Praktikkan menutup pertemuan dengan salam dan menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya.
SESI 3 ***Connect Present Moment (Mindfullness)***	
Tujuan	Pada sesi ini, subjek diajak untuk memfokuskan diri dengan apa yang terjadi saat ini tanpa harus terlibat dengan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Terhubung dengan masa sekarang berarti hidup di masa sekarang, fokus dan sepenuhnya terlibat pada apa pun yang dilakukan.
Target	Subjek dapat memiliki kesadaran secara penuh dengan diri sendiri pada saat ini juga.
Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka seperti sesi sebelumnya untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman.

2. *Preview*
    - Praktikkan menanyakan kepada subjek mengenai hasil sesi sebelumnya yakni bagaimana subjek belajar menerima pengalamannya dan bagaimana efektivitasnya selama jeda pertemuan.
3. *Awareness of the breath*
    - Praktikkan meminta subjek untuk duduk dengan senyaman mungkin dan menutup mata. Subjek dilatih untuk rileks, setelah itu subjek menarik nafas secara perlahan lalu dihembuskan.
    - Subjek diminta untuk mencoba merasakan tarikan dan hembusan nafasnya melalui anggota tubuhnya mulai dari hidung, memasuki seluruh bagian kepala, mengarah pada dada dan keluar kembali.
    - Praktikkan menyugesti subjek dengan mengatakan bahwa *"Anda sedang berada di ruangan ini dan merasakan ketenangan dengan duduk bersandar pada kursi yang melekat pada tubuh Anda. Rasakan keberadaan Anda bersamaan dengan irama nafas Anda".*
    - Praktikkan juga memastikan bahwa subjek tetap fokus bada dirinya saat ini dengan menjelaskan frasa *"Bayangkan Anda berdiri di depan jendela dan melihat pikiran–pikiran Anda lewat. Perhatikan dengan tenang, perhatikan saja. Setiap kali Anda terhanyut dalam pikiran Anda maka selalu ingat untuk kembali fokus pada napas. Fokus pada napas sambil tetap amati pikiran Anda."*
4. *Mindful Eating*
    - Praktikkan memberikan makanan yang sudah disiapkan untuk subjek kemudian memberikan instruksi *"tolong jangan dimakan dulu sampai saya instruksikan. Ini adalah*

latihan supaya Anda penuh kesadaran terhadap setiap hal yang Anda lakukan, terhadap keberadaan Anda, terhadap situasi. Salah satu caranya adalah latihan makan dengan penuh kesadaran."

- Subjek diminta untuk duduk dengan rileks dan dengan aba-aba subjek diminta mulai makan dengan perlahan. Sebari subjek makan, praktikkan menyugesti dengan mengatakan *"Rasakan lidah Anda bergerak, rasakan Anda sedang mengunyah, rasakan bentuk makanan itu berubah, rasakan gigi Anda menyentuh lidah dan makanan tersebut, rasakan bagaimana rasanya, rasakan bagaimana teksturnya. Tetap bernapas dengan tenang, tetap makan dan nikmati, jika sudah silakan telan. Lalu rasakan sisa–sisa rasa makanan itu yang masih tertinggal di mulut."*
- Setelah selesai, praktikkan meninta subjek untuk menerapkan cara ini bukan hanya saat makan namun dalam setiap aktivitas agar memiliki fokus yang baik sehingga pikiran dan perasaan tidak mudah teralihkan pada hal-hal tidak penting seperti berlarut pada tekanan akibat stresor dalam kehidupan sehari-hari.

5. Penutup
    - Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu memfokuskan diri pada kegiatan masa ini tanpa terpengaruh masa depan atau masa lalu.
    - Sebelum mengakhiri pertemuan, praktikkan juga menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan sesi ini.

	• Praktikkan menutup pertemuan dengan salam dan menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya.

SESI 4 ***Self as Context***	
Tujuan	Subjek belajar untuk mengakses pengalaman tidak menyenangkannya tanpa harus mempengaruhi diri subjek karena memahami bahwa pengalaman tersebut telah berlalu.
Target	Subjek dapat terhubung lebih dalam dengan pengalamannya yang tidak menyenangkan tanpa terpengaruh.
Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka seperti sesi sebelumnya untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman. 2. *Preview* • Praktikkan menanyakan kepada subjek mengenai teknik *mindfulness* yang diminta dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan sejauh apa efektivitasnya pada subjek. 3. Metafora Langit dan Cuaca • Subjek diberikan penjelasan mengenai ‘Metafora Langit dan Cuaca’ untuk memberikan gambaran pada subjek bahwa segala hal dan kejadian yang terjadi dalam hidup hanyalah bagian-bagian yang datang dan pergi. Subjek diharap dapat memahami bahwa dirinya adalah pengamat untuk setiap hal yang melintas.

- Pertama-tama subjek diberikan pertanyaan "*Apakah Anda mengetahui perbedaan antara langit dan cuaca*?" Subjek diberikan waktu untuk berpikir dan menjawab.
- Praktikkan melanjutkan dengan meminta subjek menyimak dan membayangkan cerita yang disampaikan "*Langit dan cuaca adalah dua hal yang berbeda. Kalau ada cuaca apa pun yang datang maka langit tetaplah langit. Cuaca hanya lewat saja, dia datang beberapa saat lalu pergi bergantian dengan cuaca yang lain. Langit tidak terpengaruh dengan cuaca yang datang melintas. Contohnya ketika siang langit berwarna biru, beberapa saat kemudian cuaca mendung datang ditandai dengan datangnya awan–awan tebal dan gelap, beberapa saat kemudian turun hujan disertai petir, namun setelah hujan reda dan awan hitam pergi langit kembali biru dan bersih. Seperti itu juga dengan kita. Banyak kejadian yang datang, tapi itu hanya lewat dan akan berlalu, kejadian-kejadian itu tidak mengubah kita. Diri kita tetaplah diri kita apa pun yang terjadi. Selalu ingat 'ini aku, cuma dilewati cuaca-cuaca itu'. Saya harap Anda bisa memahami diri Anda, dan 'cuaca' yang pernah, sedang atau akan melintas. Cuaca itu tidak akan mengubah langit*"

4. Panggung Masa Lalu

- Praktikkan mengajak subjek untuk menyimak dan membayangkan visualisasi yang akan diceritakan "C*oba bayangkan Anda ada dalam sebuah ruangan yang luas, ada banyak tempat duduk, dan di bagian depan ada panggung. Anda duduk di salah satu kursi di ruangan tersebut, sambil memandang ke arah panggung yang ada*

di depan. Di panggung tersebut akan segera dimulai sebuah pertunjukan. Sekarang, ingatlah peristiwa masa lalu yang sering muncul dan terasa menyakitkan. Peristiwa masa lalu Anda tersebut sekarang ini mulai diperagakan di panggung pertunjukan. Anda menontonnya dari kursi. Ingatlah peristiwa tersebut, suara apa saja yang terdengar, siapa saja yang ada, kejadian apa saja yang terjadi, semuanya dimainkan di panggung tersebut. Salah satu pemainnya adalah Anda. Anda duduk dengan tenang di kursi, menyaksikan pertunjukan. Anda hanya melihat ada 'diri Anda yang lain' yang main di pertunjukan tersebut, dia mengalami hal yang sama, dengan orang-orang yang sama dan dengan perasaan yang sama persis seperti yang Anda rasakan dulu."

- Setelah itu subjek diberi jeda beberapa saat dan diminta kembali ke keadaan saat ini. Praktikkan menanyakan kepada subjek tentang apa yang dirasakan ketika melihat pertunjukan masa lalunya dimainkan kembali dan bagaimana perasaan subjek saat ini.
- Setelah subjek menjawab, praktikkan kembali menjelaskan kepada subjek bahwa subjek hanyalah orang yang mengamati setiap kenangan yang muncul, subjek hanya menonton dan tidak sedang mengalami kembali, jadi subjek tidak perlu terhanyut.

5. Penutup
    - Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu terhubung lebih dalam dengan setiap pikiran dan perasaan yang tidak diinginkannya.

	• Sebelum mengakhiri pertemuan, praktikkan juga menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan sesi ini. • Praktikkan menutup pertemuan dengan salam dan menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya.

SESI 5 ***Values***	
Tujuan	Pada sesi ini, subjek diajak untuk mengidentifikasi nilai-nilai atau hal yang penting bagi subjek sehingga berpotensi menjadi arah, tujuan hidup, dan motivasi dalam membuat perubahan pada subjek..
Target	Subjek dapat mengetahui tentang nilai yang dimilikinya dalam hidup dan mengetahui apa yang penting untuk dirinya.
Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa para subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka seperti sesi sebelumnya untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman. 2. *Preview* • Praktikkan menanyakan kepada subjek mengenai hasil sesi sebelumnya yakni bagaimana subjek belajar telah mampu terhubung lebih dalam dengan setiap pikiran dan perasaan yang tidak diinginkannya, serta bagaimana perkembangannya selama jeda pertemuan.

3. Mendiskusikan nilai
    - Praktikkan membantu mengidentifikasi nilai yang penting pada kehidupannya
    - Pertama-tama praktikkan bertanya kepada subjek "*Nilai adalah kualitas di dalam diri Anda yang penting bagi Anda. Apakah ada hal dari hidup Anda yang benar-benar ingin Anda perhatikan, di mana hal-hal yang terasa tidak memuaskan. Apakah itu? atau apakah ada orang dalam hidup Anda yang penting bagi Anda, tetapi hubungan Anda dan orang tersebut kurang terasa nyaman. Siapakah dia?*" Subjek diberikan waktu untuk berpikir dan menjawab.
    - Praktikkan kemudian memberikan gambaran lain untuk mengidentifikasi nilai-nilai pada subjek menggunakan visualisasi dimana subjek diberikan pertanyaan "*Jika ada orang-orang yang penting bagi Anda hadir dalam pesta kelulusan Anda dan mereka memberikan pidato singkat tentang Anda, apa yang Anda harapkan mereka katakan tentang Anda?*" Subjek diberikan waktu untuk berpikir dan menjawab.
    - Setelah mendapatkan jawaban, praktikkan mengajak subjek untuk berefleksi agar mengetahui aspek kehidupan yang menjadi prioritas dalam kehidupannya. Refleksi dilakukan dengan mendiskusikan jawaban subjek sebelumnya sehingga menemukan poin nilai yang paling diinginkan subjek.
    - Selanjutnya nilai yang telah ditemukan disepakati bersama sebagai tujuan yang akan dicapai subjek dalam intervensi ini sehingga subjek dapat memiliki arah dalam berperilaku dan berkomitmen selanjutnya.

	4. Penutup • Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu mengetahui tentang nilai hidupnya yang bermakna. • Sebelum mengakhiri pertemuan, praktikkan juga menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan sesi ini. • Praktikkan menutup pertemuan dengan salam dan menyampaikan jadwal pertemuan selanjutnya.

SESI 6

Committed Action

Tujuan	Pada sesi ini, subjek diharapkan dapat memahami bahwa hidup yang bermakna diciptakan dengan melakukan tindakan, tetapi bukan sembarang tindakan.
Target	Subjek dapat menyusun rencana tindakan yang efektif untuk mulai berusaha mencapai nilai hidup
Waktu	60-90 Menit
Kegiatan	1. *Building Rapport* • Praktikkan menyambut dan menyapa para subjek dengan ramah dengan mengucapkan salam dan mengucapkan kalimat apresiasi karena telah berpartisipasi. • Praktikkan mengajukan pertanyaan terbuka seperti sesi sebelumnya untuk membangun kedekatan yang baik dengan subjek sehingga timbul perasaan nyaman. 2. *Preview* • Praktikkan menanyakan kepada subjek mengenai hasil sesi sebelumnya yakni bagaimana subjek belajar untuk mampu menentukan nilai bermakna di hidupnya dan bagaimana perkembangannya selama jeda pertemuan.

3. Menemukan tujuan
    - Berdasarkan hasil nilai sebelumnya, subjek di tanyakan mengenai apa yang dapat dilakukannya sebagai tindakan untuk mencapai nilai-nilai yang diinginkannya. Subjek diberikan waktu untuk berpikir dan menjawab.
    - Praktikkan mengajarkan subjek untuk menggunakan pendekatan sistematis untuk menetapkan tujuan dalam mencapai nilai yakni SMART (*Specific, Meaningful, Adaptive, Realistic, Time-Bound*)
    - Subjek diminta menyusun targetnya secara *Specific* *"Tentukan tindakan yang akan Anda ambil, kapan dan di mana Anda akan melakukannya, dan siapa atau apa yang terlibat. Contoh tujuan spesifik dalam lingkungan sekolah: "Saya akan meminta bantuan Tania untuk belajar matematika seminggu sekali, sepulang sekolah, saat tidak ada orang lain di sekitar."*
    - Subjek diminta menyusun targetnya secara *Meaningful* *"Tujuan harus bermakna secara pribadi bagi Anda. Jika itu benar-benar dipengaruhi oleh nilai-nilai Anda, bukannya hal yang dituntut/harapkan orang lain atau bukan untuk mencoba menghindari rasa sakit, maka itu akan bermakna. Jika tidak memiliki makna, periksa dan lihat apakah itu benar-benar dipengaruhi oleh nilai-nilai Anda."*
    - Subjek diminta menyusun targetnya secara *Adaptive* *"Apakah tujuan membantu Anda membawa hidup Anda ke arah yang Anda inginkan, sejauh yang dapat Anda prediksi, apakah dapat meningkatkan kualitas hidup?"*
    - Subjek diminta menyusun targetnya secara *Realistic* *"Tujuan harus dapat dicapai secara realistis.*

Pertimbangkan kesehatan Anda, tuntutan waktu Anda, status keuangan Anda, dan apakah Anda memiliki keterampilan untuk mencapainya."

- Subjek diminta menyusun targetnya secara *Time-Bound* *"Untuk meningkatkan kekhususan tujuan Anda, tetapkan tanggal dan waktu untuk itu. Jika ini tidak memungkinkan, tetapkan batas waktu seakurat mungkin."*

4. Metafora Pesta
    - Subjek diberikan penjelasan mengenai 'Metafora Pesta' untuk memberikan gambaran pada subjek bahwa subjek perlu mempersiapkan diri pada kondisi di luar prediksi dan tetap berkomitmen mencapai nilai-nilainya.
    - Pemberian metafora dimulai dengan meminta subjek menyimak dan membayangkan cerita yang disampaikan "*Bayangkan Anda mengadakan sebuah pesta yang diatur dengan sangat baik. Pesta tersebut diadakan di rumah Anda. Anda mengundang seluruh tetangga dan teman-teman yang dikenal. Tanpa diduga ada seseorang yang tidak disukai datang ke pesta tersebut. Anda tidak mungkin menolak orang tersebut karena berbagai pertimbangan. Kemudian apa yang harus Anda lakukan?"* Subjek diberikan waktu untuk berpikir dan menjawab.
    - Selanjutnya praktikkan kembali menjelaskan *"Hal yang terbaik adalah membiarkan orang yang tidak disukai itu tetap berada di situ, namun Anda tidak perlu berinteraksi dengan orang tersebut, Anda dapat mengobrol dengan orang lain dan menikmati pesta dengan tetap berbahagia tanpa harus terganggu dengan kehadiran satu orang"*

- Praktikkan menanyakan kepada subjek apa kesimpulan yang dapat diambil dari Metafora Pesta sebelum kesimpulan sebenarnya disampaikan.
- Setelah subjek memberikan jawaban, praktikkan melanjutkan dengan menjelaskan makna dari Metafora Pesta yakni halangan akan selalu ada walaupun kita sudah merencanakan segala sesuatunya dengan sangat rapi, namun seharusnya halangan tersebut tidak membuat kita terganggu dan menjadi tidak bisa menikmati hidup kita.

5. Penutup dan terminasi
   - Praktikkan memberikan penjelasan mengenai manfaat dari sesi dimana subjek telah mampu menyusun rencana tindakan yang efektif.
   - Praktikkan menanyakan perasaan subjek setelah menyelesaikan semua proses intervensi, subjek dapat mengungkapkan bagaimana perasaannya setelah menyelesaikan semua sesi.
   - Praktikkan juga menanyakan perkembangan subjek dan memastikan bahwa subjek memiliki komitmen untuk menerapkan teknik-teknik yang telah diajarkan.
   - Subjek diberikan motivasi dan apresiasi untuk terus menjalani kehidupannya. Kemudian menutup dan mengakhiri sesi intervensi.

Lampiran 6. *Worksheet* 1

Nama :

Catatlah hari ketika Anda melakukan teknik *Defusing from Thoughts* dan berilah tanda centang (✓) pada jenis teknik yang Anda lakukan, serta pilihlah ekspresi perasaan Anda setelah melaksanakan teknik tersebut.

Labelling : Menambahkan frasa pada pemikiran negatif

Musical : Menyanyikan pikiran negatif

Suara Lucu : Membunyikan pikiran negatif dengan suara lucu

Hari	***Labelling***	***Musical***	**Suara Lucu**	**Perasaan**

Lampiran 7. *Worksheet* 2

Nama :
Nilai dan Tujuan Anda :

S	***Specific***	Tetapkan langkah konkret yang akan Anda lakukan, kapan serta di mana tindakan tersebut akan dilakukan, dan siapa atau apa yang terlibat. Contohnya: Saya akan meminta bantuan Tania untuk belajar matematika setiap minggu setelah pulang sekolah ketika tidak ada orang lain di sekitar.	
M	***Meaningful***	Tujuan harus memiliki arti yang pribadi bagi Anda. Tujuan tersebut benar-benar berakar dari nilai-nilai Anda, bukan hanya karena harapan atau tekanan dari orang lain, atau sekadar untuk menghindari rasa tidak nyaman.	
A	***Adaptive***	Apakah tujuan membantu Anda menuju ke arah yang diinginkan dalam hidup Anda sejauh yang bisa Anda perkirakan, dan apakah mampu meningkatkan kualitas hidup Anda?	
R	***Realistic***	Tujuan sebaiknya dapat tercapai secara realistis. Perhatikan kondisi kesehatan, keterbatasan waktu, situasi keuangan, serta apakah Anda memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapainya.	
T	***Time-Bound***	Tujuan dari ini adalah untuk meningkatkan kejelasan tujuan Anda dengan menetapkan waktu sesuai dengan kemampuan Anda. Jika hal ini tidak memungkinkan, aturlah batas waktu sesuai dan seakurat mungkin.	

Lampiran 8. Hasil Uji Plagiasi

Tesis (Mustika Meinasty) 1

ORIGINALITY REPORT

0%	0%	0%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 2%
Exclude bibliography	On		