

**ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN
HARGA DIRI REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

TESIS

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



Disusun Oleh :

**Tiara Maulida
202110500211017**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Desember 2023**

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI

Diajukan oleh :

TIARA MAULIDA
202110500211017

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Jum'at/ 15 Desember 2023**

Pembimbing Utama


Ascc. Prof. Dr. Diah Karmiyati

Pembimbing Pendamping


Dr. Cahyaning Suryaningrum

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi


Dr. Cahyaning Suryaningrum



Prof. Abdul In'am, Ph.D

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

TIARA MAULIDA

202110500211017

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Jum'at/15 Desember 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	: Ascc. Prof. Dr. Diah Karmiyati
Sekretaris	: Dr. Cahyaning Suryaningrum
Penguji I	: Prof. Latipun, Ph.D
Penguji II	: Muhammad Salis Yuniardi, Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **TIARA MAULIDA**
NIM : **202110500211017**
Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI** 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, 15 Desember 2023

Yang menyatakan,



TIARA MAULIDA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis ucapkan dengan segala kuasa-Nya atas terselesaikannya penulisan tesis ini, serta sholawat dan salam selalu terucap kepada Rasulullah S.A.W. Segala macam kelebihan dan manfaat dari penulisan tesis ini hanyalah milik Allah SWT semata dan segala macam kesalahan merupakan kekurangan dari pribadi penulis. Penulis menyadari pada proses penyelesaian tesis ini banyak pihak yang telah terlibat dan membantu penulis. Maka dari itu penulis memberikan ucapan terima kasih 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 selalu membimbing, memberikan dukungan dan motivasi serta membantu penulis dari awal proses perkuliahan hingga penyelesaian studi.
4. Assoc. Prof. Dr. Diah Karmiyati, M.Si., Psikolog selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberi dukungan, memotivasi, serta selalu membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Subjek penelitian yang telah bersedia dan berpartisipasi dari awal hingga akhir penelitian ini serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
6. Suami tercinta Fajerin Biabdillah, M. Kom yang senantiasa menemani dan memberikan dukungan secara psikologis maupun finansial untuk terselesaikannya studi.
7. Ibunda tercinta Rosnani, S.Ap dan Ayahanda Candra Nadie beserta kedua kakak tersayang Rizky Sanadi, S.T dan Abdi Nugraha, S.Arch dan yang senantiasa memberi dukungan dan doa pada kehidupan penulis sampai saat ini.
8. Semua teman-teman yang telah mendukung, menemani, dan membantu penyelesaian studi dari awal hingga akhir.

Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat-Nya dan membalas lebih baik atas segala kebaikan yang telah diberikan oleh nama-nama diatas kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penyelesaian studi. Penulis juga menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga penulis mengharap kritik dan saran dalam penyempurnaan tesis ini.

Malang, 21 November 2023
Penulis

Tiara Maulida

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PENDAHULUAN.....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
Harga Diri dalam Perspektif Islam	6
Harga diri	8
Acceptance and Commitment Therapy.....	11
Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja	13
Kerangka berpikir	18
Hipotesis	19
METODE PENELITIAN	19
Desain penelitian.....	19
Subjek penelitian.....	19
Instrumen pengumpulan data.....	20
Prosedur penelitian	20
Analisis data.....	21
Tahap pelaksanaan intervensi	21
HASIL DAN PEMBAHASAN	24
Hasil Analisis Data	24
Pembahasan	27
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	30
REFERENSI.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangak Berpikir	18
Gambar 2. Rancangan Eksperimen	19
Gambar 3. Grafik Hasil Mean Pretest dan Posttest variabel harga diri	25
Gambar 4. Grafik Hasil Perubahan Harga Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok <i>Eksperimen</i>	27
Gambar 5. Grafik Hasil Perubahan Harga Diri <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok kontrol	28



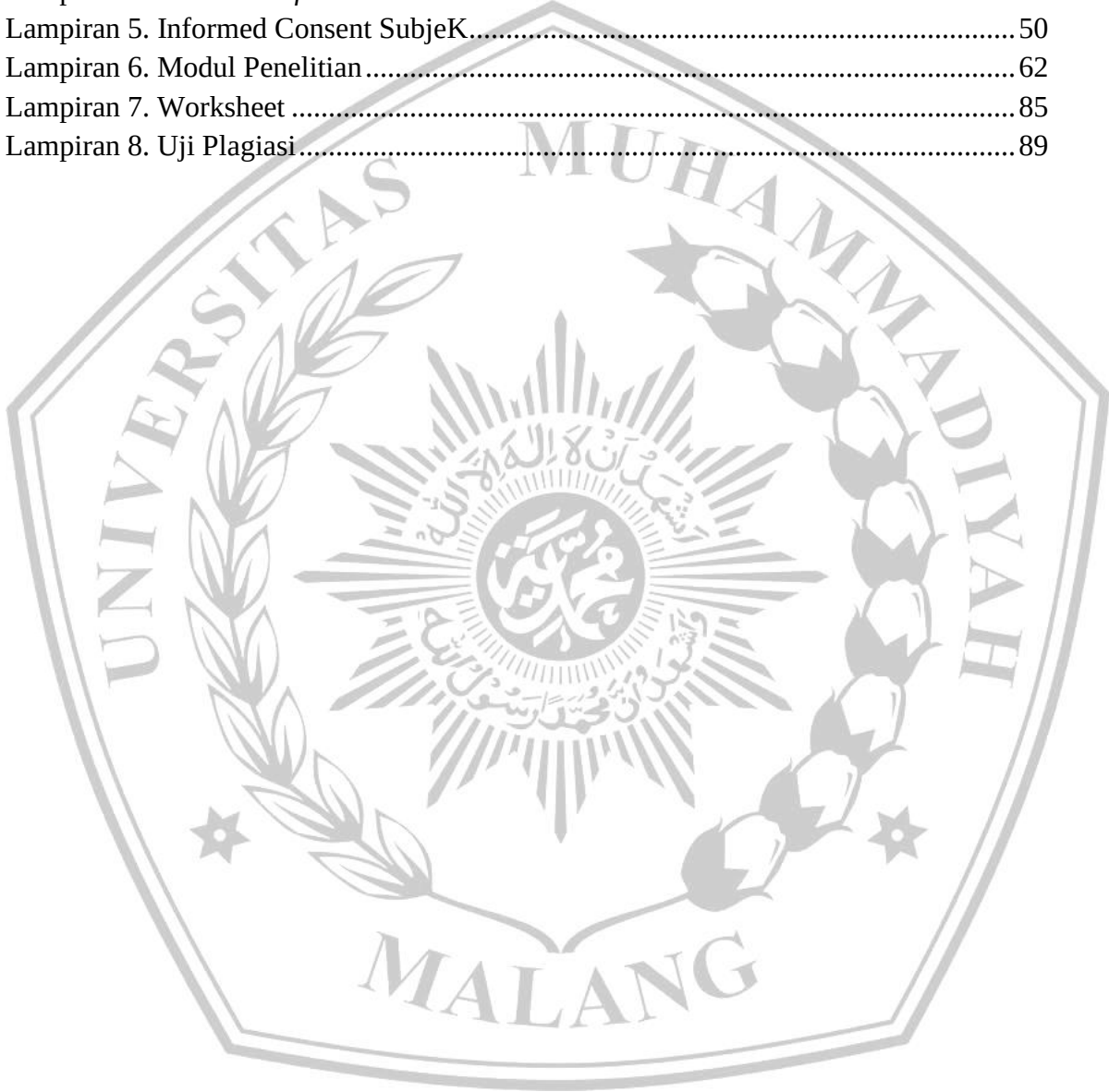
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Sebaran Subjek Kelompok Penelitian.....	24
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Harga Diri.....	25
Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney Posttest skala harga.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Output SPSS.....	40
Lampiran 2. Skala RSES	43
Lampiran 3. Tabulasi Hasil RSES.....	45
Lampiran 4. Formulir <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 5. Informed Consent SubjeK.....	50
Lampiran 6. Modul Penelitian.....	62
Lampiran 7. Worksheet	85
Lampiran 8. Uji Plagiasi.....	89



Acceptance And Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Dengan Orang tua Bercerai

**Tiara Maulida
Diah Karmiyati
Cahyaning Suryaningrum**

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Terbentuknya harga diri pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh interaksi dengan keluarga. Ketika perceraian terjadi remaja akan mengembangkan harga diri yang negatif. Remaja dengan harga diri rendah dikaitkan dengan banyaknya permasalahan psikologis baik ringan hingga berat seperti kecemasan, depresi, stress, penurunan nilai akademik. Tentu hal ini dapat mempengaruhi masa depan remaja dimasa mendatang. *Acceptance and commitment therapy (ACT)* merupakan terapi psikologis dengan prinsip penerimaan diri, yaitu menerima pikiran, perasaan, dan pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa menolak atau memperjuangkan untuk mengubahnya. Tujuan penelitian ini adalah menguji efektifitas dari ACT untuk meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua bercerai. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik remaja perempuan berusia 13-15 tahun, memiliki orang tua bercerai dan memiliki harga diri rendah yang telah ditentukan melalui *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan ACT mampu meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua bercerai yang ditunjukkan dari hasil uji Wilcoxon dengan nilai $Z=-2.226$ dan $p=0.026<0.05$ pada kelompok eksperimen dan nilai $Z=-1.890$ dan $p=0.059>0.05$ pada kelompok kontrol. Kemudian pada uji Mann Whitney didapatkan hasil nilai $Z=-2.898$, dan $p=0.004<0.05$. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Acceptance and commitment therapy*, harga diri remaja, harga diri rendah

Acceptance And Commitment Therapy To Increase Teenagers Self-Esteem With Divorced Parents

**Tiara Maulida
Diah Karmiyati
Cahyaning Suryaningrum**

Master of Professional Psychology, University of Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

The formation of self-esteem in adolescents is influenced by interactions with family. When divorce occurs, teenagers will develop negative self-esteem. Adolescents with low self-esteem are associated with many psychological problems, both mild and severe, such as anxiety, depression, stress, decreased academic grades. Of course this can affect the future of teenagers in the future. Acceptance and commitment therapy (ACT) is a psychological therapy with the principle of self-acceptance, namely accepting unpleasant thoughts, feelings and experiences without rejecting them or fighting to change them. The aim of this research is to test the effectiveness of ACT to increase the self-esteem of adolescents with divorced parents. The type of research used is quasi-experimental. This research was conducted using a purposive sampling technique with the characteristics of adolescent girls aged 13-15 years, whose parents were divorced and had low self-esteem as determined through the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), analysis was carried out using the Wilcoxon test and Mann Whitney test. The research results show that ACT is able to increase the self-esteem of adolescents with divorced parents as shown by the Wilcoxon test results with a value of $Z = -2.226$ and $p = 0.026 < 0.05$ in the experimental group and a value of $Z = -1.890$ and $p = 0.059 > 0.05$ in the control group. Then in the Mann Whitney test the results obtained were $Z = -2.898$, and $p = 0.004 < 0.05$. Based on the results of the analysis, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keyword : Acceptance And Commitment, adolescent self-esteem, low self-esteem

PENDAHULUAN

Kasus perceraian sering terjadi di Indonesia, yang mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif. Menurut statistik dari Badan Pusat Statistik tahun 2021, terdapat 347.256 kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2015, mengindikasikan peningkatan dibandingkan tahun 2014 yang mencatatkan 344.237 kasus perceraian. Perceraian merupakan sarana mengakhiri pernikahan seseorang ketika pernikahan tidak dapat diperbaiki atau dipertahankan (Strong et al., 2011). Perceraian, juga dikenal sebagai pembubaran perkawinan dengan proses pemutusan ikatan perkawinan secara sah oleh pengadilan atau badan berwenang lainnya (Foo, 2021; Odis, 2021). Faktor penyebab dari perceraian sangat bervariasi karena masing-masing pasangan maupun keluarga memiliki masalah, namun beberapa diantaranya yakni ketidakharmonisan hubungan suami dan istri dari faktor pemenuhan kebutuhan biologis, prinsip hidup yang berbeda, tingkat penghasilan yang berbeda, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan adanya pengaruh dukungan sosial dari pihak luar (Ariani, 2019).

Perceraian biasanya diasosiasikan sebagai hal yang negatif. Perceraian tidak hanya mengakhiri hubungan pernikahan, dibalik adanya perceraian terdapat hilangnya fungsi keluarga yang utuh. Dampak dari adanya perceraian tentu akan dirasakan tiap individu yang ada dalam keluarga, seperti halnya anak. Anak seringkali dianggap sebagai korban dari perceraian, hal ini karena keluarga memiliki fungsi dan makna yang penting bagi kelangsungan hidup dalam menemukan makna dan tujuan kehidupan bagi anak (Tartilla, 2020). Fungsi lain dari keluarga yakni menjadi faktor dalam terbentuknya kesehatan mental (Keliat et al., 2019) dan erat kaitannya keluarga dengan harga diri anak (Y. Wang et al., 2020). Individu mengembangkan persepsi harga dirinya melalui berpartisipasi dalam pemecahan masalah, berkomunikasi dengan orang tua, dan menggabungkan peran keluarga yang semuanya merupakan aspek penting dari fungsi keluarga (Ferro & Boyle, 2015).

Setelah orang tua bercerai hal yang biasanya terjadi adalah anak akan tinggal dengan salah satu orang tua, hal ini memungkinkan anak akan kekurangan fungsi keluarga. Pada beberapa kasus anak juga akan cenderung menyalahkan diri atas

perceraian yang terjadi pada orang tua, tidak puas dengan kehidupan yang dijalani dan membandingkan kehidupannya dengan temannya sebagai akumulasi dari perasaan negatif yang dialami. Konsekuensi yang mengikuti perasaan negatif tersebut adalah harga diri yang rendah. Dalam penelitian terungkap bahwa remaja yang berasal dari keluarga tunggal memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah jika dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga utuh. Remaja yang tinggal dalam keluarga utuh cenderung merasa memiliki nilai dan kualitas diri yang lebih tinggi, sehingga sikap mereka cenderung lebih positif dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga tunggal (Turunen et al., 2017; Hadori et al., 2020). Hal ini menandakan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan harga diri bagi anak (Bastaitis et al., 2012).

Meskipun demikian tidak semua perceraian memberikan dampak buruk bagi anak. Sebagian besar anak dengan orang tua yang bercerai berkembang menjadi individu dewasa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik (Foo, 2021). Namun pada suatu kondisi, perceraian orang tua memiliki konsekuensi negatif pada aspek emosional, psikologi, pendidikan, sosial, ataupun interpersonal (Weldon, 2016). Pada masa perkembangan seorang individu akan berada pada masa pencarian identitas diri, yakni pada masa remaja dan diperlukan adanya harga diri yang baik untuk dapat memberikan kehidupan positif. Kesulitan akan dialami oleh remaja dengan orang tua bercerai yang memiliki harga diri yang rendah. Sebagaimana dalam penelitian menyebutkan bahwa salah satu konsekuensi pada anak dengan orang tua bercerai adalah rendahnya harga diri (Byng-Hall, 2008; Valencia & Soetikno, 2022).

Harga diri adalah evaluasi keyakinan individu dan sikap terhadap kemampuan dan nilai-nilainya (Rosenberg, 1965). Harga diri juga didefinisikan sebagai penilaian terhadap diri sendiri (Keliat et al., 2019). Kesuksesan masa depan seorang anak juga sangat dipengaruhi oleh tingkat harga dirinya (Nikmarijal & Ifdil, 2014; Turunen et al., 2017). Proses pertumbuhan harga diri pada masa remaja juga dianggap sebagai faktor penentu keberhasilan atau kegagalan seseorang di masa mendatang (Refnadi, 2018).

Harga diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk seberapa penting persepsi orang lain individu, perlakuan yang diterima dari orang lain, jenis kelamin, umpan

balik, pengasuhan orang tua (Branscombe & Baron, 2016), penerimaan sosial (Wagner et al., 2019) tingkat kehangatan dan dukungan orang tua ((Harris et al., 2017; Orth, 2017) kualitas hubungan sosial (Wagner et al., 2015). Harga diri merupakan sikap terhadap nilai dan kepentingan diri sendiri, dapat memotivasi remaja untuk berinisiatif dan positif mengeksplorasi siapa mereka. Remaja dengan harga diri tinggi cenderung mengalami pengalaman diri yang positif (Peng et al., 2019) hubungan interpersonal berkualitas tinggi (Cameron & Granger, 2019), serta fisik dan mental yang lebih baik kesehatan (Li et al., 2010). Diasumsikan bahwa remaja dengan harga diri tinggi memiliki sumber daya koping yang lebih baik, melindungi mereka dari kesulitan keadaan stress (Orth et al., 2009; Zeigler-Hill et al., 2020; Dijk et al., 2021;)

Namun sebaliknya harga diri rendah terkait dengan keadaan emosi negatif (Yang et al., 2018) yang dapat memberikan dampak negatif untuk kesehatan fisik, masalah pada perilaku dan mental yang buruk (Trzesniewski et al., 2006) termasuk perilaku yang membahayakan kesehatan seperti itu seperti penyalahgunaan zat, aktivitas seksual dini, dan masalah makan (Keane & Loades, 2017). Harga diri rendah juga diidentifikasi sebagai prediktor terkuat yang mempengaruhi remaja perempuan dan laki-laki menjadi depresi (Orth et al., 2008; Zhou et al., 2018). Selain itu juga dilaporkan bahwa harga diri berdampak pada akademik (Zhao et al., 2021). Dari dampak negatif tersebut penting bagi remaja dengan harga diri rendah untuk mendapatkan penangan dari pihak profesional untuk meningkatkan harga diri dalam upaya memberikan pencegahan dari kemungkinan terburuk yang akan terjadi.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri rendah adalah *cognitive behavior therapy (CBT)*. Sebuah studi dilakukan Ngo et al., (2020) menunjukkan bahwa melalui *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan harga diri rendah pada remaja. Kemudian efektivitas *CBT* dalam meningkatkan harga diri remaja juga terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2018). Penerapan *CBT* membantu individu mengurangi ketidaknyamanan psikologis dan mengatasi pemikiran yang salah dengan memahami bagaimana integrasi pikiran, perasaan, dan perilaku berkontribusi terhadap penyelesaian masalah. Selain itu penelitian lain juga menunjukkan efektifitas dari *Family-Based Treatment* terhadap harga diri remaja

dengan *bulimia nervosa* yang dilakukan oleh Fabiola et al., (2018). Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan & Wulandari (2015) menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja. Remaja diajarkan untuk berusaha mengubah pikiran irasional menjadi rasional dengan tujuan agar mereka dapat merasakan nilai diri, memiliki kemampuan, dan merasa diterima, sehingga dapat meningkatkan harga diri.

Pada beberapa penelitian diatas memiliki beberapa kekurangan yakni kurang memberikan penekanan yang memadai pada aspek psikologis individu yang dapat berkontribusi terhadap harga diri dan lebih fokus pada konsep pikiran dan perilaku eksternal. Hal ini kemudian menjadi dasar peneliti untuk menggunakan terapi *acceptance and commitment therapy* (ACT) yang merupakan salah satu intervensi yang memberikan fokus pada aspek psikologis untuk menangani remaja dengan harga diri rendah akibat dari dampak perceraian orangtua. Beberapa kelebihan ACT yakni fokus pada penerimaan, hal ini sesuai dengan aspek penting untuk meningkatkan harga diri yakni penerimaan (Rosenberg, 1965). Selain itu ACT dapat meningkatkan keterampilan psikologis, pemahaman diri yang lebih dalam, membantu dalam mengembangkan fleksibilitas mental maupun emosional, berfokus pada nilai-nilai hidup, mengatasi permasalahan emosi dan pikiran, mendorong kesadaran maupun kehadiran.

Prinsip dari ACT dalam menerapkan terapi yakni membantu individu mengembangkan fleksibilitas psikologis dengan menerima pikiran dan emosi dengan melakukan tindakan yang sejalan dengan nilai bermakna yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa individu akan diajak untuk mampu menghadapi pengalaman yang menyakitkan, menerima dan memaknai kehidupan dengan lebih bernilai hingga menumbuhkan adanya fleksibilitas dalam psikologis. ACT diharapkan mampu membantu remaja dengan harga diri rendah dapat memaknai kehidupannya lebih berarti dan meningkatkan harga diri hingga meminimalisir resiko gangguan psikologis dikemudian hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Khoramnia et al., (2020) terlihat efektifitas dari ACT dengan partisipan sebanyak 24 orang yang dibagi menjadi grup eksperimen dan

kontrol dalam mengurangi gejala gangguan kecemasan sosial dan membantu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Juncos & de Paiva e Pona (2018) juga menunjukkan *ACT* mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa jurusan musik untuk meningkatkan performa dalam bermusik. Kemudian efektivitas dari *ACT* juga ditunjukkan dari penelitian Heidarian et al., (2020) terapi penerimaan dan komitmen dapat meningkatkan kualitas hidup dan pola komunikasi pasien kanker dan pasangannya serta mengurangi stres pasangan dan tantangan komunikasi. Partisipan pada penelitian tersebut sebanyak lima pasangan yang terdiri dari 10 orang.

Selanjutnya penelitian oleh Philip & Cherian (2021) menunjukkan *ACT* mampu untuk pengurangan tekanan terkait gejala OCD dan peningkatan fleksibilitas psikologis pada individu dengan gangguan obsesif-kompulsif dengan hasil terapi yang dipertahankan selama 1 bulan pasca intervensi. Pada penelitian oleh Ayda & Sheida (2019) menunjukkan *ACT* dapat meningkatkan kualitas hidup dari individu dengan penyakit diabetes, penelitian dilakukan secara kelompok dengan total 24 orang partisipan.

Efektivitas *ACT* juga dilihat dari penelitian oleh Saeidmanesh & Babaie (2017) dalam mengatasi kecemasan dan juga harga diri yang dilakukan pada remaja berusia 14-16 tahun. Selain itu juga dilaporkan pada salah satu studi yang dilakukan oleh Feros et al., (2019) mengamati efektivitas *ACT* dalam meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis dengan harga diri rendah. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang menerima *ACT* mengalami peningkatan harga diri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, studi lain yang dilakukan oleh Skew (2018) menunjukkan bahwa *ACT* dapat membantu meningkatkan harga diri rendah pada individu yang mengalami masalah dalam hubungan interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *ACT* secara signifikan meningkatkan harga diri pada individu yang mengalami masalah interpersonal dan mengurangi perasaan tidak berdaya pada individu tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas *ACT* untuk meningkatkan harga diri.

Dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa *ACT* efektif digunakan dalam mengatasi permasalahan penyakit kronis, depresi, gejala psikotik, OCD, kecemasan campuran penyalahgunaan obat, stres pada bekerja, dan eksperimental untuk gangguan yang tersisa (Öst, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa *ACT* sudah digunakan dalam berbagai bentuk permasalahan pada individu. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan yang ditetapkan pada penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas *ACT* dalam meningkatkan harga diri rendah pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi secara praktis dari penerapan intervensi *ACT* dan mampu mengatasi harga diri rendah remaja.

TINJAUAN PUSTAKA

Harga Diri dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, harga diri dikaitkan dengan konsep "Karamah" atau martabat manusia. Menurut pandangan Islam, setiap manusia memiliki martabat yang sama tingginya di hadapan Allah SWT, dan setiap manusia harus dihormati dan diperlakukan dengan adil dan baik. Oleh karena itu, menjaga harga diri adalah salah satu bagian penting dalam agama Islam. Allah berfirman dalam Al-Quran :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

Artinya : Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan; maka mereka akan mendapat pahala yang tidak ada putus-putusnya. (QS. At-tin: 4-6)

Dalam perspektif Islam, martabat manusia tidak hanya bersumber dari kekayaan, jabatan atau kekuasaan. Namun, martabat manusia didasarkan pada keyakinan bahwa Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk terhormat dan mulia, sehingga manusia harus dihormati dan diperlakukan dengan baik tanpa memandang status sosial atau ekonomi mereka.

Menurut Yahya dan Yunus (2016), harga dalam perspektif Islam mencakup lima dimensi, yaitu: (1) kesadaran akan keberadaan Allah SWT sebagai pencipta dan

pemberi kehidupan; (2) kesadaran akan hakikat keberadaan manusia dan fungsi yang dimilikinya dalam kehidupan; (3) kesadaran akan kebebasan manusia dan tanggung jawab yang dimilikinya terhadap perbuatan dan pikirannya; (4) kesadaran akan keistimewaan manusia di atas makhluk lainnya, sehingga manusia harus dihormati dan dijaga martabatnya; (5) kesadaran akan kematian dan kehidupan setelahnya, sehingga manusia harus hidup sesuai dengan tuntunan agama.

Dalam pandangan Islam, harga yang tinggi adalah yang berdasarkan pada kesadaran akan keberadaan Allah SWT dan hakikat keberadaan manusia, bukan pada nilai atau status sosial. Yusoff dan Abdul Rahim (2015) mengemukakan bahwa harga diri yang tinggi dapat membantu individu mengatasi tekanan dan stres dalam hidup serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.

Namun, tidak semua individu memiliki harga tinggi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harga, seperti pengalaman masa lalu, lingkungan, dan budaya. Mohd dan Nordin (2016) menyatakan bahwa pengetahuan tentang harga diri dalam perspektif Islam dapat membantu individu memahami konsep diri mereka sendiri dan meningkatkan harga ke arah positif. Dalam praktiknya, pengembangan harga diri dalam perspektif Islam dapat dilakukan melalui beberapa cara, seperti meningkatkan kesadaran akan keberadaan Allah SWT dan hakikat keberadaan manusia, mengembangkan keterampilan sosial dan berkomunikasi yang efektif, serta berkontribusi pada masyarakat dengan melakukan perbuatan baik.

Dapat disimpulkan bahwa harga diri yang tinggi dalam Islam adalah kemampuan memelihara perilaku dan akhlak mulia dengan cara meninggalkan berbagai sikap, ucapan dan perilaku yang dapat merendahkan dan menurunkan keluhuran manusia yang diciptakan Tuhan ciptaan terbaik. Sedangkan harga diri rendah adalah ketidakmampuan diri untuk melepaskan diri dari hal-hal yang dilarang oleh agama ajaran baik melalui sikap, percakapan dan perbuatan yang merendahkan martabat mereka sebagai orang yang benar.

Harga diri

Harga diri adalah dimensi penilaian dalam pemahaman diri yang terkait dengan tingkat kepuasan individu terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain, konsep harga diri mencerminkan sejauh mana individu menilai nilai pribadinya secara keseluruhan atau dalam berbagai aspek kehidupan (Ford et al., 2016). Menurut Maslow (1954), harga diri adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan terpenuhi. Harga diri pada tingkat dasar berhubungan dengan kebutuhan untuk diterima, disukai, dan dihargai oleh orang lain. Sedangkan pada tingkat yang lebih tinggi, harga diri berkaitan dengan kebutuhan untuk meraih prestasi dan merasa berharga. Kehendak manusia untuk mempertahankan harga diri dianggap sebagai suatu keharusan yang mendesak, sebagai kebutuhan dasar. Individu secara eksplisit atau implisit mengenali keberadaan masalah ini, dan tidak dapat menghindari kesadaran bahwa harga diri memiliki relevansi yang sangat besar dalam kehidupan. Tidak ada yang dapat bersikap acuh terhadap pertanyaan tentang penilaian diri; karakter alamiah manusia tidak memungkinkan seseorang untuk mengabaikan urusan tersebut (Branden, 2001)

Menurut Rosenberg (1965), harga diri terdiri dari dua dimensi, yaitu *self-liking* dan *self-competence*. *Self-liking* adalah penilaian seseorang tentang dirinya sendiri yang berkaitan dengan keberhasilan dan kegagalan, sedangkan *self-competence* berkaitan dengan penilaian seseorang tentang kemampuannya dalam mengatasi tugas dan tantangan. Selain itu Rosenberg (1965) menekankan bahwa ada tiga aspek utama dalam harga diri, yaitu: 1) *Physical Self-Esteem*, yang melibatkan persepsi individu terhadap kondisi fisiknya, termasuk penerimaan atau keinginan untuk mengubah aspek-aspek tertentu; 2) *Social Self-Esteem*, yang terkait dengan kemampuan individu dalam interaksi sosial, mencakup kemampuan berkomunikasi dan apakah seseorang terbuka terhadap berbagai jenis hubungan sosial; 3) *Performance Self-Esteem*, yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan dan prestasinya, serta tingkat kepuasan dan rasa percaya diri yang dirasakan terkait dengan pencapaian tersebut.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang, seperti pengalaman masa lalu, lingkungan, dan budaya (Rosenberg, 1965). Faktor-

faktor ini dapat mempengaruhi perkembangan harga diri dalam jangka panjang, sehingga dapat membentuk konsep diri seseorang. Harga diri yang sehat dan positif dapat membantu individu mengatasi stres dan tekanan dalam hidup serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat mempengaruhi kesehatan mental dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan ataupun masalah mental lainnya (Rosenberg, 1965).

Harga diri berfluktuasi sepanjang rentang hidup. Tingkat harga diri cenderung menurun selama masa remaja, mengalami peningkatan pada usia dua puluhan, stabil pada usia tiga puluhan, meningkat pada usia empat puluhan hingga pertengahan enam puluhan, dan setelah itu mengalami penurunan pada usia tujuh puluhan dan delapan puluhan (Santrock, 2014). Harga diri rendah pada remaja dapat mengakibatkan depresi, anoreksia nervosa, kelebihan berat badan dan obesitas, kenakalan dan masalah penyesuaian lainnya, dan bahkan bunuh diri (Zeigler-Hill, 2013). Harga diri pada remaja laki-laki cenderung dikaitkan dengan perjuangan untuk prestasi, sedangkan perempuan lebih bergantung pada koneksi dengan orang lain (Papalia et al., 2009).

Pembentukan harga diri individu di mulai sejak kecil. Menurut Rosenberg (1965) harga diri dipengaruhi oleh dua faktor, yakni *reflected appraisal* dan *social comparison*. *Reflected appraisal* merupakan pandangan dan perasaan terhadap diri sendiri yang dihasilkan dari pemikiran dari oranglain dalam memandang dirinya. Interaksi sosial merupakan bagian dari komponen ini. Perasaan inferioritas dapat di induksi secara sosial, sebagai contoh suatu kelompok yang dikucilkan oleh kelompok lain dapat dapat menghasilkan pengucilan dan penolakan. Pandangan dan perasaan terhadap diri sendiri dimunculkan sebagai perasaan tidak mampu yang dihasilkan dari pemikiran oranglain. Faktor sosial penting menentukan individu nilai diri dan nilai diri akan membentuk harga diri. Kemudian *social comparison* menyatakan bahwa tidak adanya penilaian oranglain terhadap diri sendiri melainkan diri yang akan menilai berdasarkan pada oranglain. Individu akan menilai diri sendiri dengan membandingkan diri pada oranglain.

Pada perkembangan harga diri remaja salah satunya juga dipengaruhi oleh hubungan dengan orang tua. Dukungan emosional dan pengakuan dari orang tua sangat

penting dalam membentuk harga diri remaja. Orang tua yang responsif dan mendukung cenderung memiliki anak dengan harga diri yang lebih tinggi, sedangkan orang tua yang kritis atau mengabaikan kebutuhan emosional anak mereka cenderung memiliki anak dengan harga diri yang lebih rendah (Rubin & Chung, 2006). Interaksi anak dengan orang tua, keterlibatan anak di dalam suatu keluarga, pola asuh, komunikasi dan juga konflik dalam keluarga dapat mempengaruhi harga diri pada remaja. Konflik dalam keluarga salah satunya adalah perceraian, dan hal ini tentu dapat mempengaruhi perkembangan harga diri anak (Rosenberg, 1965). Hal lain yang juga mempengaruhi yakni gender, ras, etnis, status sosio-ekonomi, dan value sosial (Mruk, 2006)

Remaja seringkali dikaitkan dengan fase *stress* dan *storm* karena berada pada kondisi pencarian identitas. Pada proses perkembangannya, remaja yang sering gagal dalam tugas-tugas perkembangan utama dapat menginternalisasi umpan balik tersebut dan mengembangkan citra diri yang negatif (Zeigler-Hill, 2013). Remaja dengan citra diri negatif tentu berkaitan dengan adanya harga diri yang rendah. Menurut Rosenberg & Owens (2009) rendahnya harga diri dapat tercermin dalam beberapa karakteristik, seperti sikap pesimis, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, keinginan untuk menjadi atau berada dalam posisi orang lain, sensitivitas yang tinggi terhadap pengalaman yang dapat merusak harga diri (misalnya, kritik dari orang lain dan reaksi emosional terhadap kegagalan), kecenderungan untuk melihat peristiwa sebagai hal yang negatif (membesarkan peristiwa negatif), mengalami kecemasan sosial dan emosi negatif lebih sering, kecanggungan, kekakuan, dan ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara spontan atau aktif dalam interaksi sosial, perlindungan diri yang berlebihan dengan menghindari pengambilan risiko, sikap sinis dan negatif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, pemikiran yang kurang konstruktif dan kurang fleksibel, serta ragu-ragu dan lambat dalam mengambil keputusan.

Sedangkan harga diri yang tinggi mencerminkan sifat optimis individu tersebut. Mereka merasa bangga dan puas dengan diri sendiri, lebih memperhatikan tingkat kemampuan dan kompetensi, serta cenderung mengabaikan umpan balik negatif sambil mencari umpan balik yang mengakui kompetensi mereka. Individu dengan harga diri tinggi mampu menerima peristiwa negatif dengan sikap yang konstruktif, berusaha

untuk memperbaiki diri, dan lebih sering mengalami emosi positif seperti kegembiraan dan kebahagiaan. Mereka bersifat fleksibel, berani, dan mampu mengekspresikan diri secara aktif dan spontan saat berinteraksi sosial. Selain itu, mereka berusaha untuk meningkatkan kapasitas diri, bersedia mengambil risiko, bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi, berpikir secara konstruktif dan fleksibel, serta memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cepat dan yakin.

Acceptance and Commitment Therapy

ACT adalah salah satu terapi behavioral yang dikembangkan oleh Hayes pada tahun 1986 (Hayes, 1996). *ACT* sendiri bertujuan untuk menciptakan hidup penuh dengan makna untuk menerima segala rasa sakit yang mengikutinya. Selain itu fokus utama pada *ACT* ialah untuk meningkatkan kualitas hidup individu disamping untuk mengurangi gejala yang dialami oleh individu. Terapi ini mengubah cara individu berhubungan dengan pikiran dan perasaan rumit yang telah mereka alami selama ini dengan diajarkan untuk melihat pikiran dan perasaan tersebut sebagai sesuatu yang tidak membahayakan. (Elita et al., 2017). *ACT* dapat digunakan untuk anak-anak maupun remaja (Hayes et al., 2004). Dalam *ACT*, penekanan juga diberikan pada nilai-nilai personal dan tujuan hidup yang memberikan arah dan tujuan dalam hidup.

ACT adalah pendekatan terapeutik baru yang telah digunakan untuk mengobati berbagai macam masalah psikologis secara efektif, termasuk depresi, kecemasan, stres kronis, nyeri kronis, dan penyalahgunaan zat (Hayes et al., 2004). Tujuan *ACT* adalah untuk mengajarkan individu untuk (1) terlibat dalam defusi kognitif untuk mempromosikan penerimaan, daripada menghindari, peristiwa yang menantang dan reaksi yang ditimbulkannya (misalnya, kecemasan) dan (2) mendefinisikan nilai dan terlibat dalam perilaku yang konsisten dengan nilai tersebut. Tindakan atau komitmen berbasis nilai dengan keinginan untuk bertindak sebagai tujuan pribadi yang bermakna daripada menghilangkan pengalaman yang tidak diinginkan (Saeidmanesh & Babaie, 2017). Hal ini dicapai melalui penggunaan strategi berbasis penerimaan dan perhatian bersama dengan strategi komitmen dan perubahan perilaku.

Teori *ACT* memiliki tiga komponen utama, yaitu *Acceptance*, *Cognitive Defusion*, dan *Mindfulness*. Ketiga komponen tersebut saling terkait dan membentuk

dasar dari terapi *ACT*. Komponen pertama adalah *Acceptance*, yang mengajarkan individu untuk menerima pengalaman emosional mereka, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, dan menghindari perang melawan pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan. Dalam terapi *ACT*, individu diajarkan untuk mengenali dan menerima pengalaman emosional mereka, tanpa menilainya atau menghindarinya. Dengan menerima pengalaman emosional mereka, individu dapat mengalami perubahan positif dalam perilaku dan kesehatan mental mereka.

Komponen kedua adalah *Cognitive Defusion*, yang mengajarkan individu untuk melihat pikiran mereka sebagai sekadar pikiran, bukan kenyataan yang pasti. Dalam terapi *ACT*, individu diajarkan untuk mengenali pikiran mereka yang tidak membantu dan memandangnya sebagai "hanya pikiran" yang tidak harus diikuti atau dipercayai sepenuhnya. Melalui teknik defusion ini, individu dapat belajar untuk membebaskan diri dari pikiran yang membatasi dan merugikan mereka. Komponen ketiga adalah *Mindfulness*, yang mengajarkan individu untuk memperhatikan pengalaman mereka pada saat ini dengan penuh perhatian dan tanpa menilainya. Dalam terapi *ACT*, individu diajarkan untuk mengalihkan perhatian mereka dari masa lalu atau masa depan, dan fokus pada pengalaman saat ini dengan penuh perhatian. Dengan mempraktikkan *mindfulness*, individu dapat memperkuat keterampilan psikologis mereka dan mengatasi masalah emosional yang mereka hadapi. Dalam terapi *ACT*, individu juga diajarkan untuk menemukan nilai-nilai mereka dalam hidup dan mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Ini disebut sebagai komponen *Values* dalam teori *ACT*. Dalam *Values*, individu diminta untuk memikirkan apa yang penting dalam hidup mereka dan mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai tersebut.

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *ACT*. Sebuah meta-analisis oleh Ruiz dan kolaboratornya (2017) menunjukkan bahwa *ACT* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas hidup pada individu yang mengalami masalah emosional. Sebuah studi yang dilakukan oleh Hayes dan kolaboratornya (2006) juga menunjukkan bahwa terapi *ACT* dapat membantu individu yang mengalami kecemasan sosial untuk mengatasi masalah tersebut. Di bidang kesehatan, *ACT* juga telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala

stres pada pasien dengan penyakit kronis, seperti diabetes dan kanker (Kang & Chung, 2019). Dalam psikologi olahraga, *ACT* telah digunakan untuk membantu atlet meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka (Swann et al., 2017). Dalam psikologi pendidikan, *ACT* dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi stres akademik, dan menghasilkan peningkatan fleksibilitas psikologis.

Fleksibilitas psikologis yang meningkat adalah tujuan utama *ACT*, dan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghubungkan saat ini dan, berdasarkan apa yang ditimbulkan oleh situasi, bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang dipilih (Hayes et al., 2004). Pada praktiknya *ACT* memiliki enam proses penting (Schwetschenau, 2008) yakni 1) *Acceptance*, proses meningkatkan kontak dengan reaksi terhadap pikiran atau perasaan tanpa mencoba mengubah, meminimalkan, atau menghindarinya ; 2) *Cognitive Defusion*, proses untuk meningkatkan pengamatan seseorang terhadap hubungan antara diri dan bahasa ;3) *Being Present*, yakni proses meningkatkan kesadaran lingkungan dan psikologis pikiran dan perasaan; 4) *Self as Context*, yakni proses meningkatkan realisasi pikiran dan perasaan psikologis; 5) *Values*, yakni proses memperjelas kualitas yang dipilih dari tindakan yang berbeda dan 6) *Committed Action*, yakni mengembangkan pola tindakan berbasis nilai yang lebih besar.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah Remaja

Dasar teori *ACT* berlandaskan pada *Behavioral and Cognitive Psychology*, dan juga mengambil inspirasi dari teori Fungsional Konteksual. *ACT* mengajarkan individu untuk menerima pengalaman dan emosi yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari hidup, dan bukannya mencoba untuk menghindar atau menghilangkan pengalaman tersebut. *ACT* juga mengajarkan individu untuk memperkuat nilai-nilai personal yang penting dalam hidup mereka dan untuk bertindak sesuai dengan nilai tersebut. Teori *ACT* juga didukung oleh konsep "*psychological flexibility*" yang mengacu pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan situasi yang baru dalam hidup mereka dengan tetap mempertahankan nilai-nilai dan tujuan personal yang penting bagi mereka. Konsep ini juga termasuk kemampuan untuk membiarkan emosi dan pikiran yang tidak menyenangkan tanpa mengekang diri, dan kemampuan untuk

melakukan tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai personal meskipun terdapat hambatan atau rintangan.

Pada dasarnya, *ACT* menekankan pada penerimaan diri, yaitu menerima pikiran, perasaan, dan pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa menolak atau memperjuangkan untuk mengubahnya. Seperti halnya pengalaman negatif yang dimiliki oleh remaja dengan harga diri rendah dengan orang tua yang bercerai. Dalam konteks ini *ACT* dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis sehingga seseorang dapat merespons situasi yang sulit dengan lebih efektif. Dalam *ACT*, penekanan juga diberikan pada nilai-nilai personal dan tujuan hidup yang memberikan arah dan tujuan dalam hidup. Sebagaimana beberapa studi menunjukkan bahwa *ACT* efektif dalam meningkatkan harga diri seseorang, terutama pada individu dengan harga diri rendah. Studi yang dilakukan oleh Moradi et al., (2020) juga menemukan bahwa *ACT* efektif dalam meningkatkan harga diri pada populasi remaja dengan *Polycystic ovary syndrome* (PCOS). Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang menerima *ACT* mengalami peningkatan harga diri dan kesejahteraan psikologis secara signifikan.

Secara umum, *ACT* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang efektif dalam meningkatkan harga diri, terutama pada individu dengan harga diri rendah. Dalam praktiknya, *ACT* dapat diaplikasikan oleh terapis atau psikolog dengan menggunakan berbagai teknik dan pendekatan, seperti *mindfulness*, *defusion*, nilai-nilai personal, dan komitmen untuk bertindak. Dengan teknik tersebut dapat membantu individu untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam dirinya.

Selain itu penelitian lain juga menunjukkan bahwa *ACT* efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk untuk peningkatan harga diri. Sebuah studi yang dilakukan oleh Leong et al. (2019) menunjukkan bahwa *ACT* dapat membantu meningkatkan harga diri pada individu yang mengalami depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerima terapi *ACT* mengalami peningkatan signifikan dalam harga diri mereka dibandingkan dengan individu yang tidak menerima terapi tersebut. Dalam sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh Ruiz (2010), hasilnya menunjukkan bahwa *ACT* dapat secara signifikan meningkatkan harga diri pada individu yang mengalami berbagai masalah psikologis, termasuk depresi,

kecemasan, dan stres. Penelitian yang dilakukan oleh (Usubini et al., 2022) menunjukkan bahwa *ACT* juga efektif dalam meningkatkan harga diri rendah, kecemasan pada individu yang mengalami obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *ACT* secara signifikan meningkatkan harga diri dan kecemasan pada individu yang mengalami remaja obesitas.

Berdasarkan tinjauan tersebut menunjukkan bahwa *ACT* dapat menjadi pilihan terapi yang efektif dalam meningkatkan harga diri pada individu yang mengalami masalah psikologis, termasuk harga diri rendah pada remaja. Remaja dengan harga diri yang rendah biasanya mengalami suatu pengalaman menyakitkan sebelumnya seperti halnya perceraian orang tua yang akan memberikan banyak dampak negatif. Remaja yang memiliki orang tua yang bercerai akan mengembangkan dirinya sebagai individu yang tidak memiliki kepuasan terhadap apa yang ada dalam diri, berpikir dan bahwa merupakan individu yang gagal, tidak berharga dan tidak berguna dan sering membandingkan diri dengan oranglain yang dirasa lebih daripada diri sendiri. Remaja cenderung memberikan penilaian negatif pada diri sendiri dan membentuk pikiran negatif terhadap penilaian yang diberikan oleh oranglain. Remaja akan merasa sensitif dengan adanya penilaian oranglain terhadap dirinya terkait dengan status sebagai anak dari orang tua yang bercerai. Kondisi tidak menerima keadaan pada diri sendiri melekat dalam diri remaja, remaja juga akan membangun pikiran dan perasaan bersalah atas perceraian orang tuanya. Jika terus dibiarkan akan memberikan dampak negatif yang berkelanjutan pada individu. Remaja seharusnya dapat mengembangkan diri dengan mampu berkompetensi dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Namun dengan harga diri yang rendah, remaja justru akan merasa kesulitan dalam mengembangkan potensinya maupun mengatasi permasalahan yang dialami.

Pada permasalahan ini *ACT* menyorot pada faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya harga diri diantaranya terkait dengan penerimaan, belief dan pola pikir yang negatif, serta bagaimana individu dapat menerima emosi yang muncul dalam diri remaja dengan orang tua yang bercerai. *ACT* memiliki enam prinsip inti yakni penerimaan, defusi kognitif, diri sebagai konteks, kontak dengan saat ini, nilai-nilai, dan tindakan berkomitmen, yang membantu subjek mencapai fleksibilitas psikologis.

Prinsip-prinsip diatas mempengaruhi fungsi bahasa, saling terkait, dan saling mempengaruhi dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis. Berdasarkan hal tersebut, pengalaman terdistorsi dari emosi yang tidak menyenangkan mengarahkan individu untuk terlibat dalam perilaku bermasalah yang dirancang untuk menghindari atau melemahkan emosi yang tidak menyenangkan itu.

Remaja dengan orang tua yang bercerai berada dalam situasi yang tidak menyenangkan atas pengalaman yang dialaminya. Harga diri rendah melekat dalam diri remaja dan akan kesulitan dalam menerima kondisi yang dialami, diri sendiri dan lingkungannya serta menempatkan diri dengan menghindari situasi tersebut. Melakukan penghindaran atas pengalaman negatifnya tidak akan menghilangkan pikiran ataupun pengaruh negatif yang telah dikembangkan justru akan memperburuk kondisinya dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penghindaran bukanlah solusi yang efektif dan justru akan menyebabkan perilaku yang bermasalah.

Penerimaan yang baik akan dapat membantu remaja yang memiliki harga diri rendah akibat perceraian orang tua untuk mengatasi permasalahan dan meningkatkan harga dirinya. *ACT* memfokuskan pada penerimaan diri sebagai bentuk kontribusi pada pengembangan fleksibilitas psikologis, kemudian melibatkan kesadaran secara penuh terkait pengalaman yang tidak menyenangkan dan kondisi pada saat ini, yakni perceraian orang tua. Sebagaimana ditunjukkan dari banyaknya fakta empiris bahwa penerimaan diri secara positif berkaitan dengan harga diri. Ryff menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan jenis evaluasi diri yang erat kaitannya dengan harga diri (Pop, 2016). Orang yang memiliki tingkat penerimaan diri rendah seringkali juga memiliki harga diri yang rendah. Oleh karena itu, individu yang memiliki harga diri rendah memerlukan tingkat penerimaan diri yang tinggi agar dapat mengadaptasi diri secara emosional terhadap realitas yang dihadapi. Mereka perlu memiliki keyakinan pada kemampuan dan kapasitas diri, melihat diri secara positif dan berharga, optimis, serta mampu menerima kekurangan dan kelebihan dengan sikap yang positif.

ACT mengutamakan penerimaan diri sebagai fokus utama dan berperan sebagai terapi penerimaan diri yang berkontribusi pada pengembangan fleksibilitas psikologis. Pendekatan ini melibatkan kesadaran penuh terhadap peristiwa saat ini dan

pelaksanaan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Intervensi *ACT* ditujukan untuk meningkatkan aspek psikologis agar individu menjadi lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih efektif. Teknik-teknik *ACT* yang digunakan akan memengaruhi hubungan individu dengan pemikiran, meskipun tidak secara langsung mengubah upaya untuk mengontrol perilaku. Lebih dari itu, *ACT* lebih menekankan pada sikap positif dalam menerima peristiwa saat ini, sehingga penerimaan diri dapat membantu individu mencapai tingkat kesadaran dan komitmen yang mendukung proses perubahan perilaku.

Terdapat proses penerimaan pada *ACT*, serta adanya *cognitive defusion* yang bertujuan untuk memisahkan pikiran individu yang mengganggu terciptanya pikiran yang lebih sehat, serta dapat melabel pikiran negatif dengan lebih positif (Demehri et al., 2018). Proses ini memungkinkan individu dapat memperbaiki hubungan diri dengan kognisi namun tidak secara langsung (*cognitive defusion*), melainkan menekankan sikap positif dalam penerimaannya pada kondisi yang tidak menyenangkan (Hayes et al., 2004). Individu akan dapat menerima, mampu membebaskan diri dari pikiran yang mengganggu, kemudian akan secara *mindfull* dapat menghadapi permasalahan yang dihadapi setelah dilakukan *ACT* (Heidari et al., 2018). Individu yang *mindfull* akan memunculkan *coping adaptif* pada pikiran sehingga dapat merubah diri sesuai dengan nilai yang dimiliki, sehingga dapat berkomitmen terhadap kehidupan yang lebih baik (Hayes et al., 2011). Individu dapat melakukan tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi yang dianggap paling penting untuk lebih dapat mengoptimalkan nilai dan potensi yang dimiliki dalam diri.

Sesuai dengan prinsip *ACT* yaitu *cognitive defusion* dimana pada remaja yang memiliki harga diri rendah dapat mengontrol pikiran yang di fokuskan pada kejadian saat ini, hal ini dilakukan untuk membantu individu mengendalikan pikirannya mengenai diri sendiri yang negatif, tidak mampu, gagal, tidak berarti atau penilaian kondisi orang tua yang bercerai. Selain itu dengan *ACT* individu juga akan mampu menghadapi permasalahannya (*mindfulness*) dan mencapai perubahan perilaku melalui nilai-nilai yang ada dengan penerimaan secara penuh kesadaran dan komitmen. Dengan adanya proses ini diharapkan meningkatnya harga diri pada remaja.

Kerangka berpikir

Intervensi *ACT*

1. Menerima pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan seperti pengalaman buruk tanpa berusaha untuk menghilangkan atau merubahnya
2. Mengurangi adanya penolakan secara emosi melalui latihan secara berulang hingga ketika menemui sebuah stressor, stressor tersebut tidak memiliki makna bagi subjek
3. Membantu menghadapi masalah dan dunia lebih matang dan perilaku yang ditunjukkan lebih fleksibel dan konsisten pada nilai yang dianggap penting dan dimiliki
4. Membantu subjek melihat diri dengan tanpa memberikan evaluasi penilaian baik atau buruk
5. Membantu subjek untuk menemukan nilai yang ada dalam hidup dan dapat mengambil sebuah keputusan yang mendukung nilai yang ada pada dalam diri
6. Membantu subjek untuk berkomitmen pada tindakan yang dipilih sesuai nilai yang ada dalam diri

Harga Diri Rendah

1. Adanya perasaan tidak mampu
2. Menilai diri sendiri negatif
3. Sering mengalami emosi negatif
4. Pasif dan mudah menyerah

Harga diri meningkat Ditandai dengan:

1. Adanya perasaan mampu (percaya diri, optimis)
2. Menilai diri dengan positif
3. Selalu berusaha meningkatkan kemampuan diri
4. Adanya emosi yang positif

Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

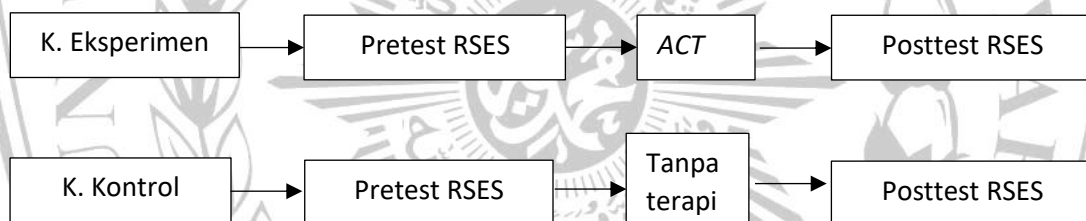
Hipotesis

Acceptance and commitment therapy dapat meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua bercerai

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan kuasi eksperimen (quasi experimental). Pendekatan yang digunakan adalah desain eksperimen *two group random assignment pretest-posttest design*. Penggunaan desain tersebut adalah sebagaimana fungsinya yakni untuk membandingkan kelompok eksperimen setelah diberikannya perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kemudian masing-masing ditinjau hasil atau efeknya. Pada penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol dimana kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa *ACT*.



Gambar 2. Rancangan Eksperimen

Subjek penelitian

Subjek terdiri dari 12 remaja perempuan yang memiliki orang tua bercerai dan memenuhi kriteria harga diri yang rendah yang sebelumnya telah diidentifikasi melalui *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang disusun Rosenberg (1965). Adapun rentang usia keseluruhan subjek yakni pada usia 14-15 tahun yang berada pada kelas 8 dan 9 sekolah Madrasah Tsanawiyah. Kemudian subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen maupun kontrol. Pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *ACT* sebanyak 6 siswa, yakni 2 siswa kelas 8 dan 4 siswa kelas 9. Pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan sebanyak 6 siswa, yakni 3 siswa pada kelas 8 dan 3 siswa kelas 9. Seluruh subjek telah memenuhi kriteria penelitian yakni remaja

perempuan berusia 13-15 tahun yang memiliki harga diri rendah dan memiliki orang tua yang bercerai selama kurang dari 1 tahun sampai 2 tahun lamanya. Data sebaran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Sebaran Subjek Kelompok Penelitian

Kategori	Kelompok	
	Eksperimen	Kontrol
Jenis Kelamin		
Perempuan	6	6
Usia		
14	2	3
15	4	3
Kelas		
8	2	3
9	4	3
Kategori Harga Diri		
Rendah	6	6
Sedang		
Tinggi		
Lamanya Perceraian orang tua		
<1 tahun	1	
1 tahun	3	3
2 tahun	2	3

Instrumen pengumpulan data

Instrumen pengambilan data dalam penelitian ini yakni *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang disusun oleh Rosenberg (1965) diterjemahkan oleh Andani (2020) dengan reliabilitas intrumen sebesar 0.88. Item pada skala ini terdiri dari 10 item yang terdiri mendukung (favorable) dan tidak mendukung pernyataan (unfavorable). RSES memiliki dua aspek yakni *self liking* dan *self competence* yang masing-masing item memberikan 4 pilihan jawaban (0= sangat tidak setuju hingga 3= sangat setuju dengan penilaian semakin tinggi skor maka semakin tinggi harga diri seseorang dan sebaliknya).

Prosedur penelitian

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini memiliki beberapa tahapan, yakni :

- 1) memilih subjek penelitian yang akan menjadi partisipan sejumlah 12 orang

perempuan di sekolah menengah pertama dengan orang tua yang bercerai; 2) melakukan skrining dengan menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk melihat harga diri subjek dan dijadikan sebagai pengukuran dari pre-test; 3) memberikan *informed consent* pada subjek yang masuk dalam kriteria dan membagi 12 subjek masing-masing 6 orang pada kelompok eksperimen yang akan diberikan terapi dan kelompok kontrol secara acak yang tidak diberikan terapi; 4) melakukan wawancara pada kelompok eksperimen untuk memudahkan peneliti mengetahui harga diri rendah yang dialami oleh subjek; 5) memberikan ACT sebanyak tujuh tahapan intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen; 6) pemberian skala harga diri untuk posttest setelah intervensi selesai; 7) melakukan analisis data menggunakan SPSS untuk memberikan hasil dan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan

Analisis data

Penelitian ini menggunakan analisis uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney yang merupakan metode non parametrik. Digunakannya metode tersebut karena jumlah subjek yang berpartisipasi kurang dari 30 orang. Hasil perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* pada setiap kelompok akan dilihat melalui uji Wilcoxon. Kemudian pada uji mann whitney akan terlihat perbandingan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen (Latipun, 2022)

Tahap pelaksanaan intervensi

Proses intervensi dilaksanakan selama 1 sampai 1,5 jam sesuai dengan modul yang telah disusun. Waktu yang ditentukan telah disepakati dengan semua partisipan penelitian. Adapun beberapa sesi terapi yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Sesi 1 : Membangun *rapport* dan komitmen terapi

Sesi ini dilakukan untuk membangun hubungan kepercayaan antara partisipan dan terapis. Peneliti menjelaskan terkait dengan terapi ACT, dijelaskan juga terkait permasalahan yang dialami oleh subjek. Hal ini dilakukan agar subjek mengetahui secara menyeluruh masalah yang dihadapi dan mengetahui terapi ACT serta hasil yang akan didapatkan setelah menjalani terapi ACT. Pada sesi ini juga dijelaskan terkait proses pelaksanaan terapi seperti jumlah pertemuan yang ditentukan dan sesi terapi

serta tugas yang akan dikerjakan melalui buku kerja. Selain itu juga dilakukan pemberian *informed consent* sebagai bentuk komitmen dalam menjalankan terapi.

Sesi 2 : *Acceptance*

Pada sesi *acceptance*, yakni usaha untuk menerima pengalaman baik pikiran maupun perasaan yang tidak menyenangkan atau yang tidak diinginkan tanpa mengubah atau membuangnya. Hal ini dilakukan untuk membantu menyadarkan bahwa dirinya sudah terlalu lama fokus pada kekurangan yang terjadi dalam kehidupannya yang secara tidak sadar menimbulkan banyaknya pengaruh negatif dan perasaan rendah diri. Terapis membantu subjek untuk menemukan ruang lebih besar pada pemikiran dan perasaan yang selama ini dihindari hingga mencapai kesadaran dan penerimaan. Dengan ini subjek akan lebih terlatih dalam menjadikan stressor sebagai bagian dari hidup yang harus dihadapi.

Sesi 3 : *Cognitive Defusion*

Pada sesi ini digunakan teknik *cognitive defusion* dengan tujuan untuk mengurangi pemikiran dan perasaan yang menciptakan sesuatu yang tidak berguna sehingga berkurangnya penolakan emosi dalam diri subjek dan stressor tidak akan lagi memiliki makna bagi subjek. Pemahaman yang akan diberikan kepada subjek yakni bahwa pemikiran yang ada pada subjek dapat dikendalikan sehingga reaksi emosi dapat di kontrol. Pada sesi ini, subjek dibantu untuk memberikan label terhadap pemikirannya dan membantu subjek menerima dan mencermati pemikirannya sehingga pengaruh akibat adanya *fusion* (menghubungkan pikiran dengan pengalaman) akan terminimalisir. Kelekatan antara pengalaman yang menyakitkan akan mampu dilepaskan dan di anggap bukan sebagai hal yang menyakitkan

Sesi 4 : *Present Moment (mindfulness)*

Pada sesi ini dilakukan teknik *mindfulness* dengan tujuan agar subjek mampu menyadari secara total terkait masa yang kini yang dijalani sehingga dapat fokus untuk pada masa depan. Pengalaman yang menyakitkan biasanya dapat memberikan pengaruh pada individu untuk terjebak pada masa lalu sehingga tidak fokus dengan apa yang harusnya dikerjakan terkait masa depan dan hanya berkonsentrasi pada hal-hal,

perasaan atau pemikiran yang merugikan. Seperti halnya selalu berpikir bahwa apa tidak mampu berkembang menjadi individu yang bahagia dan mengembangkan potensi yang dimiliki karena memiliki kekurangan pada keluarga. Subjek akan diarahkan kepada keyakinan bahwa kondisi atau pemikiran yang dialami dan pengalaman menyakitkan yang terjadi bukanlah hal yang diyakini. Sehingga subjek mampu menerima dan mampu berkonsentrasi pada masa kini, seperti halnya subjek sudah mampu meyakini bahwa dapat merasakan kebahagiaan dan memiliki kemampuan yang sama dengan orang lain.

Sesi 5 : *Self as context (observing self)*

Pada sesi ini subjek didorong untuk mampu memandang diri sendiri dengan aman konsisten tanpa melakukan penghakiman ataupun menghubungkan pada nilai yang benar atau salah. Pada prosesnya subjek dilatih lebih fokus terhadap diri sendiri dengan memperhatikan pikiran-pikiran, ingatan, perasaan, sensasi tubuh atau pengalaman dengan tanpa melibatkan penilaian ataupun evaluasi. Subjek dapat menempatkan diri dalam mengenali, mengontrol pikiran dan menyadari bahwa pengalamannya merupakan bagian dalam hidup yang dapat berubah bukan keyakinan yang selalu tetap.

Sesi 6 : *Values*

Selanjutnya pada sesi ini, teknik yang digunakan untuk membantu subjek menyadari kualitas hidup yang dianggap penting, bermakna dan mampu membentuk individu yang memandang dirinya sebagai individu yang berharga. Ketika mengalami suatu pengalaman menyakitkan individu cenderung akan melupakan nilai penting yang ada dalam diri maupun hidupnya. Agar dapat keluar dari permasalahan maka individu akan memberikan fokus lebih banyak terhadap kondisi yang dialami, namun mengabaikan hal yang justru paling penting dalam diri.

Sesi 7 : *Committed Action*

Sesi ini diberikan untuk membantu subjek dalam memetakan dan melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai yang dimiliki. Subjek diberikan kesempatan untuk berkomitmen secara verbal langsung dan melaksanakan tindakan sesuai dengan apa yang telah dirinya disepakati dan ucapkan. Komitmen yang dipilih sesuai dengan

nilai yang telah ditentukan memudahkan subjek untuk mengatasi permasalahan dengan efektif. Komitmen yang disusun disesuaikan dengan tujuan pencapaian dalam jangka pendek, menengah dan panjang. Rencana yang telah disusun juga menjadi sebuah *strategi coping* dalam menghadapi stressor, sehingga subjek akan mampu mengalihkannya. Selain itu pada sesi ini subjek sudah memiliki *value* penting terkait diri dan hidupnya, sehingga subjek akan fokus pada tujuan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Analisis data pada penelitian kali ini menggunakan uji Wilcoxon digunakan untuk melihat perbedaan skor harga diri pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok ditinjau dari hasil skala RSES. Setelah dilakukan uji Wilcoxon didapatkan hasil sesuai dengan hipotesis penelitian bahwa ACT dapat meningkatkan harga diri pada remaja dengan orang tua bercerai. Berikut hasil dari uji Wilcoxon pada variabel harga diri:

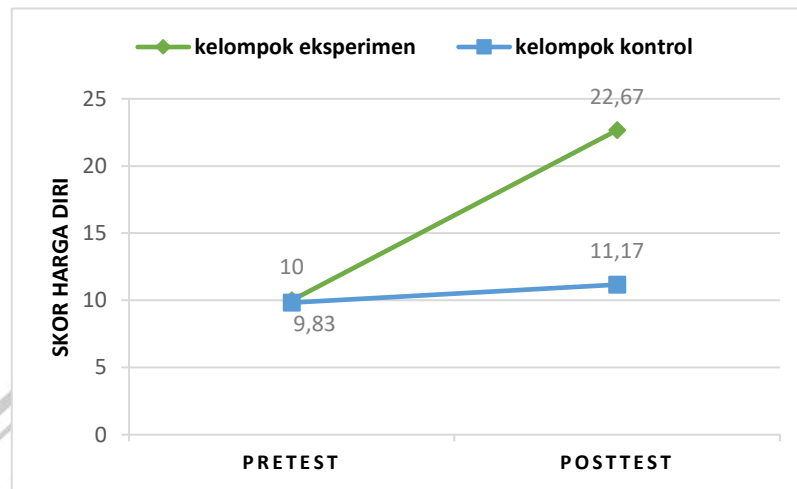
Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Harga Diri

Kelompok	Variabel	Pretest		Posttest		Z	p
		M	SD	M	SD		
Eksperimen	Harga Diri	10.00	1.414	22.67	2.066	-2.226	0.026
Kontrol	Harga Diri	9.83	1.941	11.17	1.835	-1.890	0.059

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikannya terapi ACT. Nilai Z kelompok eksperimen sebesar -2.226 dengan signifikan $p < 0.05$. Nilai mean harga diri pada *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 10.00 (*pretest*) menjadi 22.67 (*posttest*).

Pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada variabel harga diri tersebut dapat terlihat dari hasil nilai Z -1.890 dengan nilai $p > 0.05$ yakni 0.059. Nilai mean *posttest* pada kelompok kontrol lebih besar yakni 11.17 jika dibanding dengan nilai mean pada saat pretest 9.83 yang berarti mengalami peningkatan namun peningkatan ini tidak signifikan. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan harga diri setelah diberikan ACT jika

dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berikut grafik perbedaan rata-rata (mean) pretest dan posttest variabel harga diri antar kelompok eksperimen dan kontrol:



Gambar 3. Grafik Hasil Mean Pretest Dan Posttest Pada Variabel Harga Diri

Pada Gambar 3. terlihat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan tingkat harga diri jika dibandingkan sebelum pemberian ACT. Pada kelompok kontrol terlihat mengalami peningkatan jumlah skor *pretest* ke *posttest* namun tidak signifikan, hal tersebut terbukti bahwa harga diri pada individu mengalami peningkatan setelah diberikan terapi ACT jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi ACT.

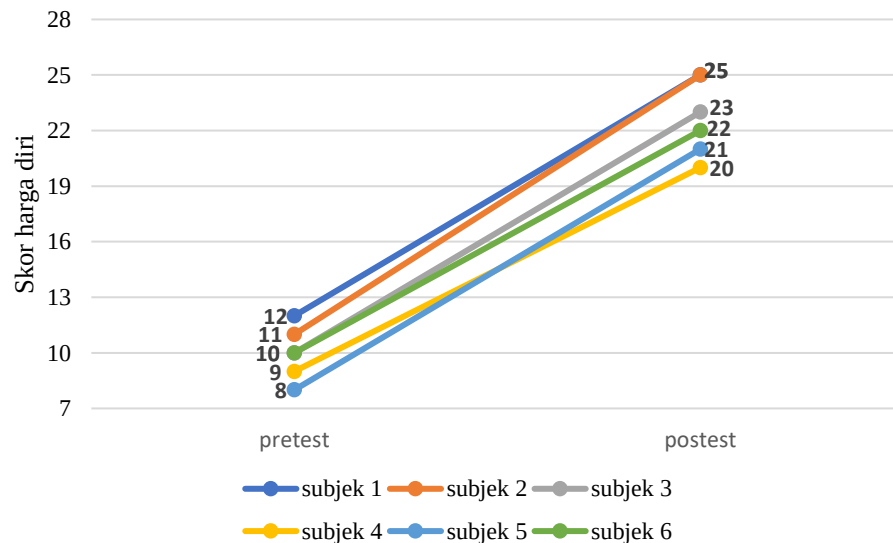
Uji Mann-Whitney juga dilakukan dalam penelitian kali ini, uji Mann-Whitney digunakan untuk melihat perbandingan skor harga diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sesudah diberikannya intervensi ACT. Berikut hasil dari uji Mann-Whitney:

Tabel 3. Hasil uji Mann-Whitney Harga Diri

Kelompok	N	Mean of Ranks	Z	p
Kelompok Eksperimen	6	9.50	-2.898	.004
Kelompok Kontrol	6	3.50		

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan harga diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada *posttest*. Pada *posttest* menghasilkan nilai Z -2.898 dengan signifikansi 0.004 yang berarti $p < 0.05$, sehingga

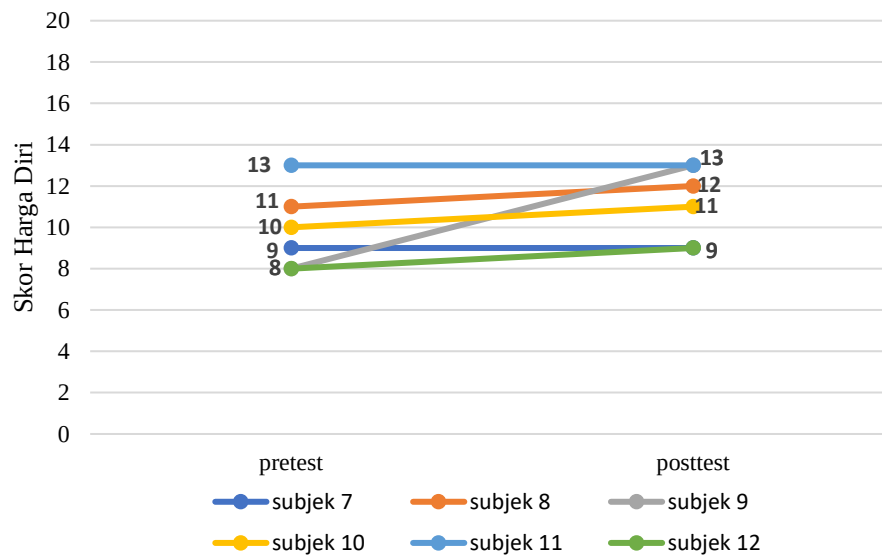
dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian dapat diterima yakni *ACT* dapat meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua bercerai. Berikut gambaran harga diri subjek merujuk pada hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen (subjek 1 sampai 6) dan kelompok kontrol (subjek 7 sampai 12):



Keterangan :
 Kategori Rendah : 0-14
 Kategori Normal : 15-24
 Kategori Tinggi : 25-30

Gambar 4. Grafik Hasil Perubahan Harga Diri Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen

Pada Gambar 4. menunjukkan hasil pretest pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kelompok mereka termasuk dalam kategori memiliki harga diri yang rendah, namun setelah diberikannya terapi *ACT* (posttest) skor harga diri mereka mengalami peningkatan sehingga masuk dalam harga diri kategori normal mengarah pada kategori tinggi. Selanjutnya dapat dilihat hasil dari kelompok kontrol yang telah dipilih dan diberikan skala RSES *pretest* dan juga *posttest* pada gambar dibawah.



Keterangan :
 Kategori Rendah : 0-14
 Kategori Normal : 15-24
 Kategori Tinggi : 25-30

Gambar 5. Grafik hasil perubahan harga diri pretest dan posttest pada kelompok kontrol

Pada Gambar 5. ditunjukkan kondisi subjek pada hasil *posttest* mengalami peningkatan namun tidak signifikan. Peningkatan skor tidak menggambarkan perubahan yang signifikan dalam skor harga diri. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kondisi subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum menerima perlakuan apa pun berbeda secara statistik tidak signifikan atau homogen. Namun, setelah kelompok eksperimen menjalani perlakuan *ACT*, terjadi peningkatan skor pada *posttest*. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, terdapat peningkatan skor pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa *ACT* dapat efektif meningkatkan tingkat harga diri pada kelompok eksperimen.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan *ACT* dapat meningkatkan harga diri remaja dengan latar belakang orang tua bercerai. Pada temuan ini *ACT* menyasar pada faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya harga diri diantaranya terkait belief dan pola pikir yang negatif, serta bagaimana individu dapat menerima emosi yang muncul dalam diri

dengan penuh penerimaan dan kesadaran. Pada pelaksanaannya ACT membantu meningkatkan dimensi pada harga diri yakni *self-liking* dan *self-competence* dengan memprioritaskan penerimaan perasaan, pemikiran, dan pengalaman pribadi yang tidak diinginkan, serta memiliki komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai hidup (Elita et al., 2017).

Secara umum remaja dengan orang tua bercerai menganggap diri mereka merupakan individu yang tidak berharga dibanding oranglain dan mengalami perasaan negatif atas pengalaman yang dialami. Melalui proses penerimaan pada ACT menciptakan fleksibilitas psikologis yang secara langsung berdampak pada harga diri (Putri & Nurwianti, 2020; Shi et al., 2023). Berdasarkan penelitian sebelumnya yakni ACT mampu meningkatkan harga diri rendah dengan cara meningkatkan fleksibilitas psikologis (Eryananda & Oriza, 2020). Peningkatan fleksibilitas psikologis dapat menurunkan *experiential avoidance* (Fang & Ding, 2020) yang memberikan kemudahan individu dalam proses penerimaan terhadap pikiran maupun perasaannya Moradi et al., (2020) yang berperan dalam seluruh aspek harga diri.

Peningkatan harga diri pada remaja dengan orang tua bercerai ditandai terciptanya fleksibilitas psikologis dan kemampuan pada penerimaan (Mirmohammad et al., 2022; Pourfaraj, 2011) yang berkontribusi pada kemampuan dalam toleransi pada pengalaman, penerimaan diri secara utuh dan mengembangkan kesadaran diri yang berpengaruh pada emosi yang lebih positif (Andani, 2020; Luoma et al., 2017). Meningkatkan harga diri melalui ACT karena adanya kemampuan dalam penerimaan permasalahan tanpa menghindari pada pemikiran negatif yang dapat mereduksi permasalahan pada dimensi *self-liking* (Livheim et al., 2015; Mirmohammad et al., 2022) pada harga diri melalui teknik *acceptance* dan *cognitive defusion* (Eryananda & Oriza, 2020; Segal et al., 2002). Peningkatan harga diri ditunjukkan oleh subjek ketika melakukan teknik *labelling* pada *cognitive defusion* secara konsisten pada *worksheet* yang mengatasi perasaan penolakan terhadap diri sendiri, kesalahan berpikir dan berperilaku (Pardede et al., 2020) serta mampu menerima tanpa menghindari dan mengontrol pikiran yang disesuaikan dengan nilai-nilai dan dihubungkan dengan kejadian saat ini (Rasooli Ali Abadi, 2018)

Penerimaan juga ditingkatkan melalui *mindfulness* (Segal et al., 2002 dan *self as context* (Hayes et al., 2012) yang membentuk kesadaran pada saat ini untuk dapat fokus pada masa kini. Melalui teknik ini individu akan mampu menerima pengalamannya dan meningkatkan keinginannya untuk merasakan pikiran dan perasaan saat ini (Keyvani & Abadi, 2021). Kemampuan pada teknik ini dapat meningkatkan dimensi *self-competence* (Saeidmanesh & Babaie, 2017) pada permasalahan harga diri dan membantu untuk rileks dalam menghadapi dampak dari pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan (Hayes et al., 2012). Melalui teknik *mindfulness dan self as context* subjek mampu lebih fokus dengan kehidupan saat ini dan apa yang harus ia kerjakan untuk masa depan. Hasil dari teknik ini subjek juga mampu meminimalisir perasaan dan pemikiran yang merugikan dengan memandang masa depan merupakan hal yang dapat dicapai. Subjek menyadari bahwa pengalamannya merupakan bagian dalam hidup yang dapat berubah bukan keyakinan yang selalu tetap.

Kemudian pada pembentukan perilaku dilakukan melalui teknik *valuing* dan komitmen. Individu akan menentukan nilai dan juga berkomitmen untuk mencapai kehidupan bermakna (Usubini et al., 2022). Teknik *valuing* dan komitmen akan membantu meningkatkan penerimaan dan harga diri secara menyeluruh. Meningkatnya harga diri pada individu terjadi karena berkurangnya perasaan tidak berdaya, berkurangnya penilaian negatif mengenai diri sendiri, menerima diri, berusaha untuk meningkatkan kemampuan diri sesuai tujuan dan nilai-nilai serta adanya emosi yang positif (S. Wang et al., 2017). Subjek menyadari bahwa ia merupakan individu yang memiliki potensi maupun kesempatan yang sama dengan oranglain dan dapat membuat perubahan dalam hidupnya. Perasaan tidak berharga yang dialami subjek dapat diminimalisir dengan menemukan nilai yang dimiliki sesuai dengan tujuan hidup subjek. Subjek dapat memandang diri dengan lebih berarti dan mampu dengan menggali nilai-nilai dalam diri yang membentuk kepercayaan dalam diri subjek dan mewujudkan dalam bentuk komitmen.

Keberhasilan *ACT* pada penelitian ini juga diprediksi dipengaruhi dua faktor, faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor dalam diri individu yang terlihat pada kemampuan individu dalam menjalankan proses keseluruhan sesi *ACT*. Adanya motivasi, keterbukaan dan keyakinan diri untuk mampu menerima keadaan

diri serta keinginan pada perubahan yang lebih baik yang menjadi peran penting terjadinya aktivitas tertentu dan kualitas hidup (Farholm et al., 2017). Pada kelompok eksperimen memiliki komitmen yang tinggi terlihat dari kehadiran subjek pada setiap sesi intervensi. Kemudian pada faktor eksternal ditunjukkan adanya dukungan oleh lingkungan yakni guru yang dapat mempengaruhi usaha subjek (Hasibuan & Wulandari, 2015), dukungan secara penuh yang diberikan pada siswa yang memiliki permasalahan.

Kemudian perlu diperhatikan bahwa pada penelitian ini terdapat keterbatasan, salah satu keterbatasan pada penelitian ini yakni terdapat adanya potensi terjadinya bias penelitian eksperimen karena terapis memberikan penjelasan di awal terkait tujuan intervensi, yang dapat mempengaruhi persepsi dan harapan partisipan, serta memengaruhi respons terhadap intervensi selama percobaan. Selain itu, penelitian ini terletak pada cakupan partisipan yang terbatas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat merepresentasikan populasi secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil dari penelitian ini menunjukkan *ACT* efektif dalam meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua bercerai. Teknik-teknik dalam *ACT* terbukti mampu membuat subjek menghasilkan pikiran positif, emosi yang lebih stabil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi klinis, khususnya dalam menangani masalah harga diri individu. Keunggulan dari *ACT* adalah bahwa pendekatan ini mengajarkan individu untuk secara efektif mengelola dan mengontrol pikiran mereka ketika menghadapi tantangan, sehingga mereka dapat menerima diri mereka dengan lebih baik dan mengurangi persepsi negatif terhadap diri sendiri. *ACT* juga memiliki potensi untuk membantu individu dalam mengelola emosi terkait perubahan yang mereka alami.

Berikut adalah saran untuk penelitian selanjutnya:

1. Peneliti menggunakan terapi terbaru yang masih dalam pengembangan sehingga perlu dilakukan penilaian ulang dan penerapan pada kelompok subjek yang beragam untuk mengevaluasi efektivitas terapi *ACT*.

2. Memperbesar jumlah sampel agar lebih merepresentasikan dan meregenerilasikan hasil penelitian
3. Penelitian berikutnya dapat fokus pada pengembangan, replikasi, dan implementasi kembali *acceptance and commitment therapy* (ACT) pada subjek dengan karakteristik serupa atau berbeda.
4. Penelitian berikutnya dapat melakukan perbandingan antara efektivitas terapi ACT dengan pendekatan terapi lainnya dalam penanganan harga diri



REFERENSI

- Amalia, N. A. (2018). Penerapan prinsip-prinsip cognitive behavior therapy (bt) untuk meningkatkan self-esteem pada remaja perempuan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 118–134. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i2.1832>
- Andani, T. P. (2020). Hubungan penerimaan diri dan harga diri pada remaja dengan orang tua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 222–233. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11540>
- Ariani, A. I. (2019). Dampak perceraian orang tua dalam kehidupan sosial anak. *Phinisi Integration Review*, 2(2), 257. <https://doi.org/10.26858/pir.v2i2.10004>
- Ayda, G., & Sheida, J. (2019). Effect of acceptance and commitment therapy on the quality of life and physical indices of patients with diabetes. *Journal of Diabetic Nursing*, 7(4), 915–928.
- Bastaitis, K., Ponnet, K., & Mortelmans, D. (2012). Parenting of divorced fathers and the association with children's self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1643–1656. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9783-6>
- Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology* (first joss). John Wiley & Sons, Inc.
- Byng-Hall, J. (2008). The significance of children fulfilling parental roles: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(2), 147–162. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2008.00423.x>
- Cameron, J. J., & Granger, S. (2019). Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? a meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 73–102. <https://doi.org/10.1177/1088868318756532>
- Dijk, R. Van, Valk, I. E. Van Der, Vossen, H. G. M., & Branje, S. (2021). Problematic internet use in adolescents from divorced families : the role of family factors and adolescents ' self-esteem. *environmental research and public health*, 18(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18073385>
- 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>
- Eryananda, F., & Oriza, I. I. D. (2020). Feasibility study of acceptance commitment group therapy on social anxiety symptom reduction in college students with low self-esteem. *Education and Humanities Research*, 494, 94–105. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.008>
- Fabiola, V., James, L., Grange, D. Le, & Bohon, C. (2018). Comorbid depressive symptoms and self-esteem improve after either cognitive-behavioral therapy or family-based treatment for adolescent bulimia nervosa. *Physiology & Behavior*, 176(5), 139–148. <https://doi.org/10.1002/erv.2582>.Comorbid
- Ferro, M. A., & Boyle, M. H. (2015). The impact of chronic physical illness, maternal depressive symptoms, family functioning, and self-esteem on symptoms of anxiety and depression in children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(1), 177–187. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9893-6>
- Foo, A. (2021). Parental dissolution and the transmission of relational instability for adult children of divorce. *Canadian Journal of Family and Youth*, 3(2), 6.
- Ford, T. E., Lappi, S. K., & Holden, C. J. (2016). Personality , humor styles and happiness : happy people have positive humor styles. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 320–337. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1160>
- Hadori, R., Hastuti, D., & Puspitawati, H. (2020). Adolescents' self esteem in intact and single-parent families: its relation with parent-adolescent communication and attachment. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.49>
- Harris, M. A., Donnellan, M. B., Guo, J., McAdams, D. P., Garnier-Villarreal, M., & Trzesniewski, K. H. (2017). Parental co-construction of 5- to 13-year-olds' global self-esteem through reminiscing about past events. *Child Development*, 88(6), 1810–1822. <https://doi.org/10.1111/cdev.12944>
- Hasibuan, R. L., & Wulandari, R. L. H. (2015). Efektivitas rational emotive behavior therapy (rebt) untuk meningkatkan self esteem pada siswa smp korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 11, 103–110. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1559>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2004). Acceptance

- and commitment therapy : Model , processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Heidarian, E. A., F. M., & K. Z. (2020). *Archive of SID and Commitment Therapy on Quality of Life and Archive of SID*. 13(1), 24–34.
- Juncos, D. G., & de Paiva e Pona, E. (2018). Acceptance and commitment therapy as a clinical anxiety treatment and performance enhancement program for musicians: Towards an evidence-based practice model within performance psychology. *Music and Science*, 1, 1–17. <https://doi.org/10.1177/2059204317748807>
- Keane, L., & Loades, M. (2017). Review: Low self-esteem and internalizing disorders in young people – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(1), 4–15. <https://doi.org/10.1111/camh.12204>
- Keliat, B. A., Triana, R., & Sulistiowati, N. M. D. (2019). The relationship between self-esteem, family relationships and social support as the protective factors and adolescent mental health. *Humanities and Social Sciences Reviews*, 7(1), 41–47. <https://doi.org/10.18510/hssr.2019.715>
- Keyvani, E., & Abadi, M. B. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety in clients with stroke. *International Archives of Health Sciences*, 8(2), 79–83. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_117_20
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends Psychiatry Psychotherapy*, 42(1), 30–38. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003 APRS>
- Li, H. C. W., Chan, S. L. P., Chung, O. K. J., & Chui, M. L. M. (2010). Relationships among mental health, self-esteem and physical health in chinese adolescents: An exploratory study. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 96–106. <https://doi.org/10.1177/1359105309342601>
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner,

- S., Hayes, S. C., & Tengström, A. (2015). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016–1030. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2017). *Learning act* (j. s. indexed (ed.); 2d edition). New Harbinger Publications, Inc.
- Mirmohammad, F., Tajrishi, M. P., Dolatshah, B., & Bakhshi, E. (2022). The effectiveness of acceptance and commitment group therapy on the self-esteem of girls with visual impairment. *Journal of Rehabilitation*, 22(4), 462–481. <https://doi.org/10.32598/rj.22.4.3261.1>
- Moradi, F., Ghadiri-Anari, A., Dehghani, A., & Vaziri, S. R. (2020). Corrigendum to: “The effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy on body image and self-esteem in polycystic ovary syndrome: An rct” [int j reprod biomed 2020; 18: 243–252]. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 18(12), 1087. <https://doi.org/10.18502/ijrm.v18i12.8143>
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice* (3rd ed.). Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.5860/choice.32-5938>
- Ngo, H., VanderLaan, D. P., & Aitken, M. (2020). Self-esteem, symptom severity, and treatment response in adolescents with internalizing problems. *Journal of Affective Disorders*, 273(April), 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.045>
- Nikmarijal, N., & Ifdil, I. (2014). Urgensi peranan keluarga bagi perkembangan self-esteem remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(2), 19–24. <https://doi.org/10.29210/19800>
- Odis, A. I. (2021). Effects of divorce on women and children. *Texila International Journal of Public Health*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.21522/tijph.2013.09.01.art001>
- Orth, U. (2017). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: a longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(4), 637–655. <https://doi.org/10.1037/pspp0000143>
- Orth, U., Robins, R. W., & Meier, L. L. (2009). Disentangling the effects of low self-

- esteem and stressful events on depression: Findings from three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 307–321. <https://doi.org/10.1037/a0015645>
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Öst, L. G. (2014). The efficacy of acceptance and commitment therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105–121. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018>
- Papalia, R. D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Physical and cognitive development in adolescence. In *Human Development*. McGRAW-HILL.
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2020). *The Symptoms of Low Self-Esteem Decline after Being Given Acceptance and Commitment Therapy*. 5(2), 170. <https://doi.org/10.37421/apn.2020.05.170>
- Peng, W., Li, D., Li, D., Jia, J., Wang, Y., & Sun, W. (2019). School disconnectedness and adolescent internet addiction: Mediation by self-esteem and moderation by emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 98(March), 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.011>
- Philip, J., & Cherian, V. (2021). Acceptance and commitment therapy in obsessive–compulsive disorder: A case study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 44(1), 78–82. <https://doi.org/10.1177/0253717621996734>
- Pourfaraj, O. M. (2011). M. The effectiveness of acceptance and commitment group therapy in social phobia of students. *Knowledge and Health*, 6(2), 1–5. <https://doi.org/DOI:10.22100/jkh.v6i2.100>
- Putri, F. D., & Nurwianti, F. (2020). Group-based acceptance & commitment therapy (act) to increase self-esteem in university students with social media addiction. *Jurnal Psikogenesis*, 8(1), 18–29. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i1.1262>
- Rasooli Ali Abadi, B. (2018). Based on acceptance and commitment therapy on depression, self-esteem and body image concerns, after the first birth, women in Kashan city. *Scientific Journal of Hamadan Nursing & Midwifery Faculty*, 26(2),

- 103–112. <https://doi.org/10.30699/sjhnmf.26.2.103>
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. In *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/2575639>
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2009). Low self-esteem people: A collective portrait. in *extending self-esteem theory and research* (pp. 400–436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527739.018>
- Rubin, K. H., & Chung, O. B. (2006). *Parenting belief, behaviors, and parent-child relations : A cross- cultural perspective* (K. H. Rubin & O. B. Chung (eds.)). Psychology Press.
- Saeidmanesh, M., & Babaie, Z. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on stress and depression in adolescents 14 to 18 years of stuttering. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 7(1). <https://www.cochranelibrary.com/central/doi/10.1002/central/CN-02172741/full>
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (Fifteenth). McGraw-Hill Education.
- Schwetschenau, H. M. (2008). The effectiveness of an acceptance and commitment intervention. *Dissertation*.
- Shi, J.-Y., Cao, Y.-M., Luo, H.-Y., Liu, S., Yang, F.-M., & Wang, Z.-H. (2023). Effect of a group-based acceptance and commitment therapy (ACT) intervention on self-esteem and psychological flexibility in patients with schizophrenia in remission. *Schizophrenia Research*, 255, 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2023.03.042>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.381>
- Turunen, J., Fransson, E., & Bergström, M. (2017). Self-esteem in children in joint

- physical custody and other living arrangements. *Public Health*, 149, 106–112.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.04.009>
- Usubini, A. G., Cattivelli, R., Radaelli, A., Bottacchi, M., Landi, G., Tossani, E., Grandi, S., Castelnuovo, G., & Sartorio, A. (2022). Preliminary results from the act your change in teens protocol: a randomized controlled trial evaluating acceptance and commitment therapy for adolescents with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095635>
- Valencia, C., & Soetikno, N. (2022). *Pengaruh fungsi keluarga terhadap self-esteem remaja yang memiliki keluarga bercerai pada masa anak*. 6, 13191–13201.
- Wagner, J., Becker, M., Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2015). The first partnership experience and personality development: a propensity score matching study in young adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 6(4), 455–463.
<https://doi.org/10.1177/1948550614566092>
- Wagner, J., Leibniz, O., Leibniz, A. R., Göllner, R., & Trautwein, U. (2019). Self-esteem development in the school context: the roles of intrapersonal and interpersonal social predictors jenny. *Journal of Personality*, 86(3), 481–497.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jopy.12330>
- Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L. W., Liu, X. P., & Chen, Y. F. (2017). Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice*, 27(1), 48–58. <https://doi.org/10.1177/1049731515577890>
- Wang, Y., Tian, L., Guo, L., & Huebner, E. S. (2020). Family dysfunction and adolescents' anxiety and depression: A multiple mediation model. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 66(September 2018), 101090.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101090>
- Yang, T. C., Chen, I. C., Choi, S. won, & Kurtulus, A. (2018). Linking perceived discrimination during adolescence to health during mid-adulthood: Self-esteem and risk-behavior mechanisms. *Social Science and Medicine*, 232(November 2017), 434–443. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.012>
- Zeigler-Hill, V. (2013). Self-Esteem. In 1th. Psychology Press.

<https://doi.org/10.4324/9780203110232-15>

Zeigler-Hill, V., Cosby, C. A., Vrabel, J. K., & Southard, A. C. (2020). Narcissism and mate retention behaviors: What strategies do narcissistic individuals use to maintain their romantic relationships? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(10–11), 2737–2757.

<https://doi.org/10.1177/0265407520939190>

Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021). Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>

Zhou, J., Li, X., Tian, L., & Huebner, E. S. (2018). Longitudinal association between low self-esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *The British Psychological Society*, 93(1), 54–71. <https://doi.org/10.1111/papt.12207>



LAMPIRAN

Lampiran 1. Output SPSS

WILCOXON TEST

Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Ekspe_pre	6	10.0000	1.41421	8.00	12.00
Ekspe_post	6	22.6667	2.06559	20.00	25.00

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Ekspe_post - Ekspe_pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

a. Ekspe_post < Ekspe_pre

b. Ekspe_post > Ekspe_pre

c. Ekspe_post = Ekspe_pre

Test Statistics^a

	Ekspe_post - Ekspe_pre
Z	-2.226 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
kontrol_pre	6	9.83	1.941	8	13
kontrol_post	6	11.17	1.835	9	13

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kontrol_post - kontrol_pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	4 ^b	2.50	10.00
	Ties	2 ^c		
	Total	6		

a. kontrol_post < kontrol_pre

b. kontrol_post > kontrol_pre

c. kontrol_post = kontrol_pre

Test Statistics^a

	kontrol_post - kontrol_pre
Z	-1.890 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.059

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

MANN WHITNEY TEST

Ranks

	Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil	Eks	6	9.50	57.00
	Kontr	6	3.50	21.00
	Total	12		

Test Statistics^a

	Hasil
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.898
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
ExACT Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Lampiran 2. Skala RSES

Skala Rosenberg Self-Esteem Scale

Nama :

Petunjuk Pengisian

Berikut ada sejumlah pertanyaan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Adik-adik diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia disebelah kanan pernyataan berdasarkan keadaan diri adik-adik sesungguhnya. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan diri adik-adik. Terdapat 4 pilihan jawaban, dan adik-adik hanya perlu memilih satu jawaban disetiap pernyataan yang ada di bawah ini :

0= Sangat tidak setuju 1= Tidak setuju 2 = Setuju 3= Sangat setuju

No	Pernyataan	Jawaban			
1	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain	0	1	2	3
2	Saya rasa banyak hal yang baik dalam diri saya	0	1	2	3
3	Saya adalah orang yang gagal	0	1	2	3
4	Saya mampu mengerjakan sesuatu seperti apa yang dilakukan orang lain	0	1	2	3
5	Saya rasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya	0	1	2	3
6	Saya bersikap baik pada diri sendiri	0	1	2	3
7	Saya puas dengan diri saya	0	1	2	3
8	Saya berharap lebih bisa menghargai diri sendiri	0	1	2	3
9	Kadang-kadang saya merasa tidak berguna	0	1	2	3
10	Kadang-kadang saya merasa diri saya tidak baik	0	1	2	3

Blueprint Skala Harga Diri Rosenberg

Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Item	
		Favorable	Unfavorable
<i>Self liking</i>	Menerima diri apa adanya	6	
	Memiliki kepuasan terhadap diri sendiri	7	
	Memiliki rasa dihargai		8
	Memiliki rasa bermanfaat		9,10
	Menganggap dirinya memiliki banyak kelebihan	2	
<i>Self competence</i>	Melakukan apa yang oranglain dapat lakukan	1,4	
	Memiliki keyakinan untuk berhasil		3, 5
Total item		10	

Skoring (<http://www.wwnorton.com/college/psych/psychsci/media/rosenberg.htm>)

25-30 tinggi

15-25 normal

0-14 rendah

Lampiran 3. Tabulasi Hasil RSES

Tabulasi
Hasil *Pretest* RSES

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kelompok	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item7	item 8	item 9	item 10	Total
SA	14	P	Eksperimen	1	2	1	1	1	1	2	0	2	1	12
PU	15	P	Eksperimen	1	2	1	0	2	0	1	2	0	2	11
NA	15	P	Eksperimen	2	1	0	1	0	2	1	0	1	2	10
BI	14	P	Eksperimen	1	1	1	1	0	1	2	1	1	0	9
DI	15	P	Eksperimen	2	0	0	1	1	1	0	1	0	2	8
LI	15	P	Eksperimen	0	2	1	1	1	1	1	0	0	1	8
HU	14	P	Kontrol	0	1	2	0	2	1	1	0	1	1	9
AI	15	P	Kontrol	1	2	1	1	1	0	1	1	1	2	11
RA	14	P	Kontrol	1	1	1	0	1	1	0	0	2	1	8
SY	14	P	Kontrol	0	2	1	1	0	0	1	1	2	2	10
LA	15	P	Kontrol	0	1	2	2	1	1	1	1	2	2	13
YM	15	P	Kontrol	0	2	1	1	0	0	1	0	1	2	8

Tabulasi Hasil *Posttest* RSES

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kelompok	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item7	item 8	item 9	item 10	Total
SA	14	P	Eksperimen	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	25
PU	15	P	Eksperimen	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	25
NA	15	P	Eksperimen	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	23
BI	14	P	Eksperimen	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	20
DI	15	P	Eksperimen	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	20
LI	15	P	Eksperimen	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	22
HU	14	P	Kontrol	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	9
AI	15	P	Kontrol	0	2	2	1	0	2	1	1	1	2	12
RA	14	P	Kontrol	1	2	2	2	1	1	2	0	2	0	13
SY	14	P	Kontrol	0	2	1	1	0	0	1	1	2	2	10
LA	15	P	Kontrol	1	1	2	0	2	2	1	2	0	2	13

YM	15	P	Kontrol	0	1	1	2	1	0	0	1	2	1	9
----	----	---	---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Lampiran 4. Formulir *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir/Usia :
Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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, Agustus 2023

Mengetahui
Praktikan Psikologi

Partisipan

Tiara Maulida

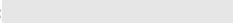
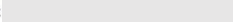
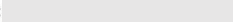
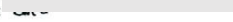
(_____)

Lampiran 5. Informed Consent Subjek

Subjek 1

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir/Usia : 
Alamat : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejukur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi


Tiara Maulida

Malang, 31 Agustus 2023

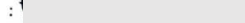
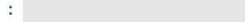
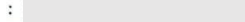
Partisipan



Subjek 2

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : 
Jenis Kelamin : 
Tanggal Lahir/Usia : 
Alamat : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejukur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi


Tiara Maulida

Malang, 31 Agustus 2023

Partisipan



Subjek 3

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : N
Jenis Kelamin : F
Tanggal Lahir/Usia : 15
Alamat : P

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejukur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

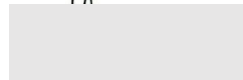
Mengetahui
Praktikan Psikologi



Tiara Maulida

Malang, 31 Agustus 2023

Partisipan



Subjek 4

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Tiara Maulida
Jenis Kelamin : F
Tanggal Lahir/Usia : 15
Alamat : P

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejukur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi



Tiara Maulida

Malang, Agustus 2023

Partisipan



Subjek 5

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir/Usia :
Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejukur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi



Tiara Maulida

Malang, Agustus 2023

Partisipan



Subjek 6

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir/Usia :
Alamat :

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejukur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi



Tiara Maulida

Malang, Agustus 2023

Partisipan



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : *Hairu Iyana Humaira*
 Jenis Kelamin : *Perempuan*
 Tanggal Lahir/Usia : *19*
 Alamat : *Malang*

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi

[Signature]
Tiara Maulida

Malang, 29 Agustus 2023

Partisipan

[Signature]

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : *Aisya Noor Ilafia*
 Jenis Kelamin : *Perempuan*
 Tanggal Lahir/Usia : *15*
 Alamat : *Malang*

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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, 29 Agustus 2023

Partisipan

[Signature]

Mengetahui
Praktikan Psikologi

[Signature]
Tiara Maulida

Subjek 9

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : 
 Jenis Kelamin : 
 Tanggal Lahir/Usia : 
 Alamat : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi


Tiara Maulida

Malang, 30 Agustus 2023

Partisipan



Subjek 10

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : 
 Jenis Kelamin : 
 Tanggal Lahir/Usia : 
 Alamat : 

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi


Tiara Maulida

Malang, Agustus 2023

Partisipan



Subjek 11

Subjek 12



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama
Jenis Kelamin
Tanggal Lahir/Usia
Alamat

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

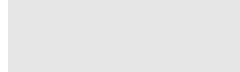
Dalam menandatangani lembar ini, **TIDAK ADA PAKSAAN** terhadap saya dari pihak manapun sehingga saya setuju dan bersedia mengikuti semua proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai serta menerima segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Mengetahui
Praktikan Psikologi


Tiara Maulida

Malang, Agustus 2023

Partisipan

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama
Jenis Kelamin
Tanggal Lahir/Usia
Alamat

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang diberikan oleh Tiara Maulida (202110500211017) selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang melakukan kegiatan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Dalam kegiatan ini, saya menyadari, memahami dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak disampaikan secara terbuka kepada umum namun dipergunakan hanya untuk kegiatan akademik.
4. Saya setuju 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. Saya mengetahui bahwa konseling, psikoterapi dan psikotes ini masih dalam proses belajar dan dibawah supervisi psikolog.
7. Saya bersedia mengikuti semua peraturan dan arahan selama proses konseling, psikoterapi, dan psikotes berlangsung.

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.

Mengetahui
Praktikan Psikologi


Tiara Maulida

Malang, 30 Agustus 2023

Partisipan




Modul *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja

Tiara Maulida

A. Pendahuluan

Perceraian orang tua merupakan suatu peristiwa yang seringkali memiliki dampak psikologis yang signifikan pada remaja. Perceraian orang tua dapat mempengaruhi harga diri remaja, dimana mereka mungkin mengalami perasaan rendah diri, tidak berharga, atau meragukan kemampuan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perpisahan orang tua dapat berhubungan dengan penurunan harga diri pada remaja (Erdem & Kaya, 2020). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) telah terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri pada populasi remaja. ACT adalah terapi behavioral yang menekankan pada penerimaan dan komitmen terhadap nilai-nilai yang penting bagi individu (Hayes et al., 2012). Dalam konteks penelitian ini, ACT digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan harga diri remaja dengan orang tua yang bercerai.

Selain itu, ACT juga mengajarkan remaja untuk mengembangkan keberanian dalam menghadapi emosi yang tidak nyaman yang mungkin muncul akibat perpisahan orang tua. Remaja akan diajarkan untuk mengenali dan menerima emosi-emosi tersebut tanpa harus berusaha untuk melawan atau menghindarinya. Dalam konteks perpisahan orang tua, remaja mungkin mengalami kemarahan, kesedihan, kehilangan, atau rasa bersalah. Melalui ACT, remaja dapat mempelajari strategi koping yang sehat dan adaptif dalam menghadapi emosi-emosi tersebut, seperti menggunakan kesadaran diri dan keterampilan regulasi emosi. ACT juga mendorong remaja untuk mengarahkan tindakan mereka sesuai dengan nilai-nilai yang penting dalam hidup mereka. Dalam konteks perpisahan orang tua, remaja dapat diberikan kesempatan untuk merumuskan nilai-nilai yang ingin mereka junjung tinggi, misalnya keluarga, persahabatan, atau pencapaian pribadi. Melalui ACT, remaja akan didorong untuk mengambil tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai tersebut, sehingga mereka dapat membangun identitas dan harga diri yang kuat.

Dengan menerapkan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada remaja yang mengalami perpisahan orang tua, diharapkan dapat terjadi peningkatan

harga diri mereka. Terapi *ACT* akan membantu remaja mampu mengembangkan kemampuan untuk menerima situasi perceraian orang tua, menghadapi pikiran dan perasaan negatif yang muncul, regulasi emosi serta mengarahkan tindakan mereka sesuai dengan nilai-nilai yang penting dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, remaja dapat meningkatkan harga diri mereka, mengatasi dampak psikologis perpisahan orang tua, dan membawa perubahan positif dalam kehidupan mereka.

B. Tujuan intervensi acceptance and commitment therapy

Tujuan dari pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan harga diri pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Penerapan *ACT* diharapkan dapat membantu remaja mengembangkan harga diri yang positif, mengatasi perasaan rendah diri, dan meningkatkan keyakinan akan nilai dan kemampuan diri mereka. *ACT* akan dilakukan dalam serangkaian sesi yang terstruktur dan berfokus pada tujuan-tujuan berikut:

1. Membina hubungan terapeutik: Sesi pertama *ACT* bertujuan untuk membangun hubungan saling percaya antara remaja dan terapis. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana remaja merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan pikiran yang terkait dengan perceraian orang tua.
2. Meningkatkan kesadaran dan penerimaan: Sesi kedua akan memfokuskan pada proses penerimaan diri dan pengalaman emosional yang terkait dengan perceraian orang tua. Remaja akan didorong untuk mengalami dan menerima pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mungkin sulit atau tidak menyenangkan, serta belajar untuk menghadapinya dengan kerelaan.
3. Mengembangkan ketahanan emosional: Sesi ketiga bertujuan untuk mengurangi penolakan emosional yang sering muncul saat remaja menolak untuk mengalami emosi yang terkait dengan perceraian orang tua. Remaja akan diajarkan keterampilan mengenali, menerima, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih adaptif.
4. Meningkatkan kesadaran diri: Sesi keempat akan membantu remaja dalam mengalami dan mengobservasi pengalaman mereka secara keseluruhan, tanpa upaya melawan atau menghindarinya. Remaja akan diberikan ruang untuk

bercerita tentang pengalaman mereka dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri.

5. Fokus pada nilai-nilai hidup: Sesi kelima bertujuan untuk membantu remaja lebih fokus pada diri mereka sendiri dengan melalui latihan pikiran dan pengalaman. Remaja akan diarahkan untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang penting bagi mereka dan menjadikannya sebagai panduan dalam pengambilan keputusan dan tindakan mereka.
6. Klarifikasi nilai-nilai hidup: Sesi keenam akan digunakan untuk membantu remaja mengklarifikasi nilai-nilai hidup mereka yang ada dan mengidentifikasi tindakan konkret yang mendukung nilai-nilai tersebut. Hal ini akan membantu remaja mengarahkan hidup mereka sesuai dengan nilai-nilai yang dianggap penting.
7. Komitmen dan tindakan yang sesuai: Sesi ketujuh bertujuan untuk membantu remaja membuat komitmen untuk melakukan tindakan konkret yang konsisten dengan nilai-nilai hidup mereka. Selain memfokuskan pada kontrol verbal, remaja akan didorong untuk mengambil tindakan nyata yang mendukung harga diri dan perkembangan positif mereka.

Melalui serangkaian sesi *ACT* yang terstruktur dan terarah, diharapkan remaja dengan orang tua bercerai dapat meningkatkan dan mengembangkan harga diri yang lebih kuat, menerima diri mereka dengan lebih baik, dan mengatasi perasaan rendah diri yang mungkin timbul akibat perceraian orang tua.

C. Sasaran subjek intervensi *acceptance and commitment therapy*

Sasaran subjek pada intervensi *ACT* adalah remaja yang memenuhi kriteria harga diri rendah dengan orangtua yang bercerai. Subjek penelitian yang masuk dalam kriteria diberikan *informed consent* sebagai persetujuan menjadi subjek penelitian. Subjek akan diwawancara dan diberi skala *RSES* sehingga hasil wawancara dapat mempermudah peneliti untuk mengetahui informasi terkait harga diri rendah yang dialami subjek. Kemudian setelah dilakukan wawancara, pada kelompok eksperimen akan diberikan *ACT*, intervensi tersebut dilakukan dengan tujuh tahapan intervensi berdasarkan buku panduan *ACT* yang dikembangkan oleh Steven C. Hayes (1996). Setelah intervensi selesai, maka dilakukan posttest dengan memberikan skala *RSES* pada subjek.

D. Pelaksanaan *Acceptance and Commitmen Therapy*

Sesi 1

Pembukaan, pengenalan, penjelasan ACT dan penentuan tujuan serta target terapi

1. Tujuan

Untuk mengetahui gambaran terkait terapi ACT dan hasil yang akan diperoleh setelah mendapatkan terapi ACT.

2. Target

Mampu menjalin kenyamanan antara subjek dan peneliti dan mampu menjelaskan penyebab serta dampak dari permasalahan yang mereka. Agar subjek mengetahui secara keseluruhan permasalahan yang sedang dihadapi, serta subjek memiliki gambaran tentang terapi ACT dan hasil yang akan di peroleh setelah mendapatkan terapi ACT.

3. Persiapan tempat dan alat

Ruangan yang nyaman, alat tulis dan lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit.

5. Kegiatan

Memberikan salam, menyapa subjek dan menanyakan kabar subjek. Peneliti memberikan beberapa penjelasan mengenai hal yang menjadi penyebab dan dampak permasalahan yang subjek hadapi. Peneliti juga memperkenalkan intervensi yang akan dilakukan yakni mengenai gambaran dan jumlah sesi yang akan dijalani, peraturan dalam terapi serta privasi subjek yang pasti terjaga. Peneliti juga menanyakan kesediaan subjek untuk mengikuti sesi hingga selesai dan memberikan lembar *informed consent* serta pemberian *pretest*.

Sesi 2

Acceptance

1. Tujuan

Untuk mengetahui fokus permasalahan yang dirasakan subjek dan menyadarkan subjek bahwa dirinya telah melakukan *strategi kontrol* untuk menghilangkan perasaan dan pikiran yang menyakitkan.

2. Target

Mampu memahami fokus permasalahan yang dirasakan subjek dan menyadarkan subjek bahwa dirinya telah melakukan strategi kontrol untuk menghilangkan perasaan dan pikiran yang menyakitkan sehingga membuat menjadi tidak nyaman karena terlalu berusaha untuk melawan. Kemudian mengapresiasi subjek bahwa dirinya telah berusaha keras untuk menyelesaikan masalah dalam upaya menolong diri sendiri

3. Persiapan tempat dan alat

- Ruang yang nyaman
- Alat tulis
- Lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit

5. Kegiatan

- a. Peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada partisipan untuk memfokuskan terhadap permasalahan:
 - Apa yang membuat permasalahan anda semakin berkembang sehingga berdampak pada kondisi anda saat ini?
 - Pikiran apa saja yang sering muncul pada permasalahan saat ini?
 - Emosi apa saja yang menyertai?
 - Sensasi tubuh apa yang dirasakan dan apa yang anda pikirkan terhadap diri anda?

- Coba jelaskan strategi apa yang telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut baik positif maupun negatif?
- Dan pertanyaan lainnya untuk probing terhadap permasalahan subjek

b. Pemberian metafora

Peneliti memberikan metafora terkait dengan sesi *acceptance* dengan tujuan untuk memunculkan kesadaran bahwa dirinya telah banyak menghabiskan waktu untuk menghilangkan rasa tidak nyaman.

Metafora Passenger on the bus

- "Coba anda bayangkan ketika anda sedang menjadi supir dan mengendarai bus kemudian ada penumpang yang rewel yang mengganggu situasi dalam bus"
- Peneliti: apa yang akan dilakukan supir bus?
- Subjek diberikan kesempatan untuk menjawab (bila subjek bingung atau tidak dapat menjawab dapat dijelaskan oleh peneliti)
- "biasanya jika terjadi keributan di bus, supir bus akan mencoba untuk menenangkan agar situasi di bus tidak terganggu, namun akan membuang waktu yang cukup lama untuk mengendalikan atau mengontrol situasi tersebut sehingga bus tidak akan sampai tepat waktu" tapi cara lain adalah dengan cara mengabaikan dimana supir bus mengalihkan perhatian dari penumpang tersebut dan tidak menghentikan bus atau mengambil bus kearah yang salah. Sebaliknya supir bus terus mengemudi menuju tujuan.
- "jika dikaitkan dengan pikiran manusia seperti apa? (kesempatan menjawab) nah begitu pula dengan seseorang yang terjebak dalam pikiran negatif dan cenderung melakukan pikiran yang berulang, hal itu akan membuat diri kita semakin terbelenggu oleh pikiran negatif, sebaliknya jika kita mengabaikan pikiran tersebut, kita akan dapat menjalani kehidupan yang lebih positif dan lebih sehat serta dapat berkomitmen untuk berhenti dan teralihkan oleh pikiran negatif tersebut"

Pada tahap ini, subjek mampu menyadari bahwa dirinya telah menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk memikirkan hal-hal negative yang membuat subjek menjadi cemas.

c. Teknik acceptance: *Observe, Breath, Allow*

Tujuan kegiatan ini adalah belajar untuk menurunkan ketegangan dan memunculkan kenyamanan dalam diri serta belajar menciptakan ruangan untuk bergerak dari perasaan tidak nyaman serta memunculkan rasa damai dan membiarkan rasa tidak nyaman tersebut tetap ada.

Observe dengan membawa kesadaran pada sensasi tubuh yang tidak nyaman

- 1) "silahkan anda pejamkan mata, kemudian rilekskan badan anda sampai anda merasa nyaman. Lalu silahkan anda fokuskan dan rasakan bagian badan yang anda rasa membuat anda tidak nyaman (bagian tubuh yang membuat tidak nyaman)
- 2) "kemudian sebutkan bagian badan anda yang membuat anda tidak nyaman"
- 3) "sekarang rasakan bagian badan anda yang membuat anda tidak nyaman, rasakan rasa yang tidak nyaman ketika awal anda mengalami, rasakan rasa tidak nyaman sampai saat ini"
- 4) "kemudian ilustrasikan rasa sakit anda menjadi sebuah bentuk yang mudah anda ingat dan konkrit, misalnya sebuah kotak"

Breath untuk bemevas ke dalam melalui sensasi tidak menyenangkan, hingga membuat ruang ekstra untuk sensasi tersebut.

- 1) "sekarang silahkan anda lakukan relaksasi pernafasan dengan panduan saya, tarik nafas tiga detik, kemudian tahan dua detik, lalu hembuskan tiga detik"
- 2) "rasakan setiap nafas anda sampai mendalam dan mulai memunculkan ketenangan dan menurunkan ketegangan di tubuh anda"
- 3) "sekarang rasakan setiap aliran nafas anda melewati rasa tidak nyaman di dalam tubuh anda. Rasakan aliran nafas anda membawa ketenangan memasuki kotak yang berisi rasa perasaan tidak nyaman tersebut"

- 4) "rasakan setiap aliran nafas anda mulai menurunkan ketegangan pada rasa sakit anda, lakukan terus sampai anda mulai nyaman dengan rasa sakit anda"
- 5) "kemudian munculkan satu ruang kosong, disamping rasa tidak nyaman yang anda alami, sehingga anda mempunyai ruang gerak baru alas rasa sakit yang anda alami"

Allow untuk mengizinkan sensasi tidak nyaman tersebut berada dalam diri meskipun dirinya tidak menyukai.

- 1) "sekarang apakah anda ingin melawan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang anda alami tersebut?"
- 2) "anda sudah sangat berjuang keras melawan rasa sakit dan kecewa yang anda alami, pikiran-pikiran anda yang cenderung berulang merupakan sebuah bentuk perlawanan anda terhadap rasa tidak nyaman tersebut"
- 3) "anda sudah sangat bekerja keras sampai saat ini, sekarang berfokuslah pada pikiran yang berulang anda selama ini dan ucapkan terima kasih sudah mau melawan walaupun masih memunculkan ketegangan dan ketidaknyamanan"
- 4) berterimakasihlah pada diri anda sendiri karena anda sudah berjuang sangat keras dalam melawan ketegangan tersebut"
- 5) "Jangan mencoba untuk menghilangkan atau mengabaikannya, karena bukan itu yang menjadi tujuan kita. Tujuan kita adalah menciptakan ruang baru untuk berfikir lebih sehat dan menerima rasa sakit dan perjuangan yang telah anda lakukan selama ini dalam melawan rasa tidak nyaman"

- d. Pemberian tugas *daily pain experience* (ex: pikiran dan perasaan yang muncul saat mengingat kondisi saat ini maupun sebelumnya).

Tanggal waktu (jelaskan secara singkat pengalaman yang tidak menyenangkan)	Apa yang kamu rasakan saat itu ?	Apa yang anda pikirkan saat itu	Apa yang anda lakukan untuk menangani perasaan, pikiran
---	----------------------------------	---------------------------------	---

	Apa sensasi yang terasa di tubuh anda ?		atau sensasi tubuh anda
Contoh 1. Melihat keluarga yang utuh	1. Sedih, tertekan, kecewa	1. “kenapa aku tidak memiliki keluarga seperti oranglain, merasa orang yang tidak beruntung	1. Menyalahkan diri sendiri
1. Melihat pertengkaran orangtua	1. Sedih	1. “mengapa aku yang harus mengalami semua ini, aku yang paling tidak berguna dan tidak dicintai	1. Menyalahkan diri dan menangis

Sesi 3

Cognitive defusion

1. Tujuan

Mengetahui perkembangan subjek, mengetahui *fusion* dalam pola pikir subjek terhadap masalah yang dihadapi serta memberikan pemahaman terkait dengan sesi yang akan dilakukan.

2. Target

Mampu menyadarkan subjek terhadap masalah yang dihadapi dan mampu berfikir bahwa permasalahan yang dihadapi menghabiskan banyak energi sehingga kurang dapat memaknai kehidupan

3. Persiapan tempat dan alat

- Ruang yang nyaman
- Alat tulis
- Lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit.

5. Kegiatan

a. Pemberian metafora

Peneliti memberikan metafora terkait dengan sesi *cognitive defusion* dengan tujuan untuk memberikan pemahaman kepada subjek bahwa pikiran yang datang itu seutuhnya dapat dikendalikan, sehingga tidak memunculkan reaksi emosi.

Metafora *a beach ball*

- "silahkan anda tutup mata dan coba anda bayangkan tentang bola pantai, apakah deskripsi atau pikiran anda tentang bola pantai?"
- Subjek diberikan kesempatan untuk menjawab.. "bila subjek bingung atau tidak dapat menjawab, dapat dijelaskan oleh peneliti")

- "ketika terdapat bola dipantai, dan ada seseorang yang mendorong bola pantai ke dalam air, itu akan membuat bola pantai tersebut muncul ketika seseorang melepaskannya"
- jika dikaitkan dengan pikiran manusia seperti apa?(kesempatan menjawab) nah begitu pula ketika seseorang menolak kenyataan dan mengabaikan masalah tersebut, hal ini menunjukkan bahwa anda hanya bisa menekan pikiran dan perasaan anda begitu lama.

b. Praktik teknik *cognitive defusion*

Praktik dengan *cognitive defusion* dilakukan agar subjek merasa dirinya berkuasa penuh terhadap pikirannya, bukan pikiran yang menguasainya.

Teknik *streaming on the river*.

- "silahkan anda tutup mata dan coba bayangkan sebuah sungai yang ada air mengalir melewati celah bebatuan"
- "anda melihat ada daun yang jatuh dan hanyut mengikuti arus. Kemudian bayangkan anda sedang duduk disamping sungai pada siang hari yang cerah. Dan melihat satu persatu daun gugur dan hanyut"
- "sekarang ... anda harus memberikan kesadaran penuh terhadap pikiran anda. Setiap daun yang ada disungai berisi isi pikiran anda yang mengganggu". Contoh: di daun tertulis "saya benci rasa sakit ini"
- kemudian anda melihat dan dengan tulisan pikiran anda hanyut terbawa arus menghilang. Kemudian biarkan daun itu pergi".
- "Terdapat kemungkinan daun yang hanyut dan tergantikan dengan daun lain yang bertuliskan hal yang sama atau pikiran yang berbeda, namun akan kembali terbawa arus lagi".
- "begitu pula dengan pikiran manusia, seperti daun yang hanyut. Jika anda dapat membiarkan pikiran anda menghilang, maka diri anda dapat menggantikan pikiran dengan pikiran yang lebih baik".
- "coba anda terus bayangkan selama beberapa menit bahwa semua pikiran anda hanyut terbawa arus sungai tersebut". Setelah 5 menit, tanyakan apakah sudah merasa cukup untuk mengeluarkan pikirannya pada daun yang gugur tadi?" Tanyakan pikiran apa saja yang muncul tadi? Bagaimana perasaanmu

setelah melaksanakan ini? Apa makna yang bisa anda ambil?". Peneliti mengajak subjek untuk memikirkan alternatif metafora lain, jika subjek tidak memahami (ex: daun berupa pikiran dan berguguran).

Teknik Labelling

Peneliti memberikan latihan memberi label pikiran dengan pikiran yang sederhana, dengan tujuan untuk menemukan atau membuat jarak dari pikiran-pikiran subjek, kemudian menyiapkan lembar kerja. Tujuan dari pemberian label pada pikiran adalah untuk menciptakan jarak kepada pikiran, perasaan, memori dan sensasi yang tidak menyenangkan dan dengan jarak yang tercipta maka subjek tidak akan terpaku pada pikiran yang menyakitkan dan dapat mendamaikan diri dengan pikiran yang tidak nyaman sebagai suatu hal yang wajar dapat diatasi.

- Peneliti mengatakan pada subjek dapat memberi label pada pikiran, perasaan, memori dan sensasi tubuh untuk mengurangi ketegangan, contoh:
 - a. "saya sedih hari ini label bisa ditulis "saya memiliki perasaan kesedihan"
 - b. "saat saya sakit saya tidak bisa melakukan apa-apa" label yang bisa ditambahkan "saya memiliki pikiran bahwa saat saya sakit saya tidak bisa melakukan apa-apa"
- Penjelasan label yang bisa digunakan:
 - a. Saya punya pemikiran bahwa...
 - b. Saya punya perasaan bahwa..
 - c. Saya punya memori bahwa saya..
 - d. Saya merasa ada sensasi tubuh dari..
- Kemudian meminta subjek untuk memejamkan mata dan mengatakan kata yang paling mengganggu pada *daily pain experience* dengan menambahkan label pada pikirannya. Dilakukan secara berulang terhadap pikiran, perasaan memori atau sensasi yang muncul. (dengan berulang, maka subjek dapat memahami bahwa pikiran negatif bukanlah sesuatu yang harus ditakutkan).

- Kemudian tanyakan apakah ada perbedaan? peneliti memberi penjelasan dan memberikan pengulangan untuk belajar lebih memahami.
- Diakhir sesi, peneliti mengajukan pertanyaan "bagaimana perasaan anda setelah melakukan sesi ini?" peneliti memberikan apresiasi terhadap sesi yang sudah dilakukan dan menutup serta mengatur jadwal pada sesi berikutnya

Sesi 4

Present Moment (*Mindfulness*)

1. Tujuan

Untuk mengetahui perkembangan subjek setelah sesi *defusion* dan memberikan pemahaman pada subjek terkait sesi yang akan dilaksanakan.

2. Target

Mampu melihat perkembangan subjek dengan melatih subjek untuk dapat memfokuskan diri pada masa kini agar perhatian dan konsentrasi tidak dihabiskan untuk mengingat masa lalu serta menyadarkan subjek tentang pentingnya kesadaran saat ini (*being present*) dalam proses kehidupan bermakna.

3. Persiapan tempat dan alat:

- Ruangan yang nyaman
- Alat tulis
- Lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit.

5. Kegiatan

Praktek teknik *mindfulness*:

a. *Awareness of the breath*

- Subjek diminta untuk menutup mata kemudian mulai bernafas secara perlahan dan teratur

- "setelah anda pada posisi rileks, silahkan tarik nafas secara perlahan dan kemudian hembuskan secara perlahan" Kemudian setiap kali anda menarik nafas, rasakan adanya perubahan pada paru anda yang mengembang"
- "rasakan setiap oksigen mengalir dari hidung, melalui tenggorokan dan kemudian masuk ke dalam paru-paru. Perhatikan setiap aliran udara masuk dan keluar melalui hidung anda"
- "rasakan juga bagian perutmu yang bergerak seiring anda menarik nafas" kemudian rasakan bahwa diri anda sedang duduk ditempat ini dengan tangan yang menggenggam kursi. Rasakan bagian punggung anda yang bersandar pada kursi secara penuh" "rasakan benar-benar bahwa secara sadar anda sedang duduk dengan rileks pada ruangan ini dan memfokuskan diri pada sesi ini".
- "rasakan setiap perubahan setiap saat anda bernafas, dan jika anda sudah dapat merasakan secara penuh diri anda maka buka mata anda".
- "bagaimana perasaan anda pada sesi ini?"
- "apa yang dapat anda tangkap dari sesi ini?"
- Beri gambaran yang lebih luas dan diulang jika subjek kurang dapat memaknai proses tersebut.
- Berikan dengan teknik yang lain jika masih kurang misal: untuk secara penuh memperhatikan posisi subjek diruang tamu yang penuh dengan barang-barang atau keberadaan di suatu taman". Memberikan tugas *mindfulness diary*.

Sesi 5 *Self as context (observing self)*

1. Tujuan

Bertujuan untuk menyadarkan subjek bahwa diri sendiri merupakan konteks termasuk pikiran, perasaan, sensasi tubuh, ingatan dan perilaku. Selain itu agar subjek tidak terjebak pada masa lalu dan memahami pengalaman yang menyakitkan telah berlalu.

2. Target

Mampu menyadarkan subjek bahwa yang paling mengenal terkait diri kita hanyalah diri kita sendiri yang mampu mengontrol seluruh aspek dalam diri. Peneliti mengajak subjek untuk mengingat beberapa pengalaman masa lalu dengan posisi sebagai pengamat, bukan bagian dari pengalaman. Tujuan kegiatan ini adalah menciptakan kontak pengalaman sebagai *observing self* bukan sebagai *conceptualized self*

3. Persiapan tempat dan alat:

- Ruang yang nyaman
- Alat tulis
- Lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit.

5. Kegiatan

Self as context

- "sekarang coba tutup mata anda. Rasakan anda berada di dalam ruangan ini. Coba anda bayangkan diri anda sedang mengamati diri anda sendiri sedang duduk di ruang tamu saat ini, perhatikan cara anda duduk dan berkonsentrasi mengikuti sesi ini, posisikan diri anda sebagai pengamat pada pengalaman masa lalu anda".
- "jika anda sudah dapat memahami, coba anda bayangkan suatu peristiwa satu tahun yang lalu, jika sudah menemukan peristiwa saat itu, angkat tangan anda. Sekarang anda melihat diri anda berada ditempat itu. Lihat dan rasakan semua pikiran anda pada saat itu, emosi anda dan semua ketegangan-ketegangan yang ada dalam peristiwa itu. Anda adalah diri anda pada saat itu"
- "sekarang coba anda bayangkan kembali suatu peristiwa lalu. Peristiwa yang mungkin masih anda ingat sampai saat ini. Jika anda sudah bisa mengingatnya, silahkan angkat tangan. Anda melihat diri anda pada peristiwa itu, anda melihat diri anda yang mungkin sedang berjuang menghadapi hidup anda. Amati semua pikiran yang ada, emosi yang muncul, sensasi tubuh yang ada. Pada saat

ini anda adalah abda pada saat itu dan sadar pada hal yang terjadi pada saat itu".

- "sekarang coba anda bayangkan kembali suatu peristiwa pada saat usia 6-7 tahun. Peristiwa yang mungkin masih anda ingat sampai saat ini. Jika anda sudah bisa mengingatnya, silahkan angkat tangan. Anda melihat diri anda pada peristiwa itu, anda melihat diri anda yang mungkin sedang berjuang menghadapi hidup anda. Amati semua pikiran yang ada, emosi yang muncul, sensasi tubuh yang ada. Pada saat ini anda adalah anda pada saat itu dan sadar pada hal yang terjadi pada saat itu".
- "anda adalah anda di dalam keseluruhan kehidupan anda. Kemanapun anda pergi, anda ada disana untuk memperhatikan semua yang terjadi pada diri anda. Itulah yang disebut dengan pengamat. Anda mengamati diri anda sendiri secara penuh. Sekarang dari hal tersebut, saya mengajak anda memperhatikan beberapa area di dalam kehidupan anda" "mulai pada peristiwa yang menyakitkan tentang perceraian orangtua anda"
- "Perhatikan bagaimana tubuh dan berubah secara perlahan. Terkadang tubuhmu terasa sakit, terkadang baik-baik saja. Terkadang tubuhmu kuat, namun juga terkadang lemah. Terkadang tubuhmu bugar, namun terkadang ia merasa kelelahan. Anda pernah menjadi bayi kecil, namun kemudian tubuh anda berkembang. Meskipun tubuh anda berubah dan berkembang, tubuh anda selalu hadir dalam setiap pengalaman hidup anda"
- Sekarang pada area emosi.
"Perhatikan bagaimana emosi anda yang dapat berubah dengan cepat. Terkadang anda merasakan cinta kasih, terkadang merasa benci. Terkadang anda merasa tenang, terkadang anda merasa tegang. Terkadang anda merasa bahagia, terkadang juga merasa sedih. Pikirkan tentang sesuatu yang pernah anda sukai namun tidak lagi disukai, ketakutan yang pernah ada namun akhirnya dapat teratasi atau yang tidak teratasi (emosi karena rasa sakit yang dialami saat ini). Seperti yang kita ketahui, emosi akan terus berubah dan perubahan ada pada diri kita. Meskipun emosi tersebut datang dan pergi, dirimu tidak pernah berubah. Maka dari itu izinkan diri anda untuk menyadarinya sebagai sebuah pengalaman, bukan suatu keyakinan. Rasakan bahwa diri anda

adalah anda yang sudah melewati semua emosi itu. "Sekarang beralih pada bagian yang paling sulit, yaitu pikiran.

- Pada area pikiran.

Pikiran menjadi bagian paling sulit karena pikiran mendorong kita sebagai pengamat menjadi tidak seimbang (terbawa dan berulang). Perhatikan bagaimana setiap pikiranmu berubah secara cepat. Anda tadinya tidak mengetahui apa-apa, namun setelah belajar menjadi lebih tahu. Terkadang pikiran kita menjadi sangat negatif, namun terkadang menjadi sangat positif. Terkadang anda memikirkan satu hal dan kemudian dapat berubah ke hal lain.

- "Perhatikan pikiranmu sat ini disini dan perhatikan betapa banyaknya pikiran yang muncul. Namun anda menyadari bahwa saat anda sedang berpikir, anda tidak hanya mengalami suatu peristiwa melalui pemikiran tersebut namun secara sadar berada dalam situasi itu"
- "Perhatikan bahwa anda saat itu tejabak dalam pikiran yang terus berulang. Namun ketika anda sebagai pengamat melihat diri anda dapat melalui pikiran tersebut, maka suatu peristiwa hanya akan menjadi sebuah pengalaman yang dapat dilalui dan bukan untuk diyakini"
- Peneliti: Bagaimana perasaan anda setelah melakukan praktek tadi? Apa makna yang dapat anda tangkap?
- Kemudian mendiskusikan lebih lanjut manfaat dari praktek yang telah dilakukan bahwa semua pengalaman masa lalu bukan untuk diyakini menjadi sebuah pikiran yang berulang, namun cukup menjadi sebuah pengalaman yang telah dilalui. Begitu juga kondisi saat ini yang berat, pada setiap hari akan menjadi sebuah pengalaman yang dilalui untuk tidak dipikirkan secara berulang.
- Diakhir sesi, peneliti mengajukan pertanyaan "bagaimana perasaan anda setelah menyelesaikan sesi ini? Bagaimana kesan anda terhadap sesi yang sudah dilalui? Peneliti memberikan apresiasi atas usaha yang telah dilakukan dan peneliti menutup sesi dan merencanakan jadwal pada sesi selanjutnya.

Sesi 6

Valuing

1. Tujuan

Mampu mengetahui perkembangan subjek setelah melalui sesi *mindfulness* dan *observing self*, mengetahui dampak atau perkembangan dari semua sesi yang sudah dilakukan pada perasaan dan pikirannya dan memberikan pemahaman pada subjek terkait dengan sesi yang akan dilakukan.

2. Target

Subjek mampu mengetahui apa kualitas pribadi yang menurut subjek penting untuk dimiliki serta subjek mengetahui apakah dirinya sudah menjadi pribadi seperti apa yang diinginkan. Subjek juga diharapkan mampu mengetahui konsistensi perilakunya sehari-hari dengan volue yang dianutnya.

3. Persiapan tempat dan alat:

- Ruangan yang nyaman
- Alat tulis
- Lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit.

5. Kegiatan

a. Pemberian metafora

Metafora *what do you want your life stand for*

- "Sekarang saya ingin anda memejamkan mata dengan posisi yang rileks dan tenang dengan mengatur nafas selama dua menit"
- "Kemudian bayangkan diri anda hadir di pemakaman anda sendiri dan melihat diri anda sedang dimakamkan"
- "Bayangkan banyak orang penting dalam hidup anda seperti orang tua suami/istri, anak dan kerabat anda".

Kemudian tanyakan kepada subjek:

1. Apa yang ingin anda dengar dari orang-orang penting di dalam hidup terhadap diri anda selama masih hidup?
2. Apa yang ingin anda dengar dari orang tua terhadap dirimu sebagai anak?
3. Apa yang ingin anda dengar dari pasangan terhadap dirimu sebagai pasangannya?
4. Apa yang ingin anda dengar dari anak terhadap diri anda sebagai orangtuanya?
5. Apa yang ingin anda dengar dari teman terhadap diri anda sebagai temannya?
6. Setelah selesai, maka subjek diminta untuk kembali membuka matanya.

- Subjek diberikan pertanyaan: Apa yang dapat ditangkap dari latihan tadi?
- Subjek diberi penjelasan lebih lanjut bahwa setiap keinginan manusia dapat mengarahkan kepada nilai yang penting dan dianut dalam kehidupan

b. Mengisi *value assessment rating*

Subjek diminta untuk mengisi *value assessment rating* agar subjek mengetahui aspek kehidupan yang menjadi prioritas dalam hidupnya.

c. Diskusi *value direction*

Melakukan diskusi terkait *value assessment* yang telah di berikan rating

Contoh pertanyaan terkait aspek keluarga :

- 1) Ingin menjadi saudara atau anak yang bagaimana diri anda?
- 2) Hubungan keluarga seperti apa yang ingin anda jalin dengan keluargamu
- 3) Bagaimana cara anda menghadapi anggota keluarga yang lain

Contoh Pertanyaan terkait aspek Persahabatan:

- 1) Apa makna menjadi seorang sahabat bagi anda ?
- 2) Hubungan persahabatan seperti apa yang ingin anda jalin ?
- 3) Bagaimana cara terbaik anda untuk berhubungan dengan sahabat anda?

Contoh Pertanyaan terkait aspek Pendidikan dan Perkembangan Pribadi

- 1) Skill atau pengetahuan baru apa yang ingin anda pelajari?
- 2) Ingin menjadi seorang pelajar yang seperti apakah anda?
- 3) Kualitas pribadi seperti apa yang ingin anda peroleh dari studi atau training yang ingin kamu pelajari

Contoh Pertanyaan terkait aspek Rekreasi dan Aktivitas Menyenangkan:

- 1) Apakah hobi, olahraga, atau kegiatan menyenangkan yang anda sukai untuk berpartisipasi?
- 2) Dalam akhir-akhir ini, kegiatan apa yang ingin anda lakukan untuk dapat merasa senang dan rileks?
- 3) Kegiatan apa di masa lampau yang sudah tidak pernah anda lakukan dan anda ingin melakukannya lagi agar dapat merasa senang

Contoh Pertanyaan terkait aspek Spiritualitas:

- 1) Apa yang menurut anda penting dalam aspek ini?
- 2) Aktivitas spiritual seperti apa yang sedang anda kerjakan?
- 3) Seberapa besar rasa spiritualitas anda jika bisa digambarkan?

d. Di akhir sesi, peneliti mengajukan pertanyaan

"bagaimana perasaan setelah menyelesaikan sesi ini? Bagaimana kesanmu terhadap sesi ini?" peneliti juga memberikan apresiasi usaha dan kerja partisipan pada sesi ini dan peneliti menutup sesi ini dan mengingatkan akan jadwal sesi berikutnya.

Sesi 7

Commitment

1. Tujuan

Mengetahui tujuan hidup yang konsisten sesuai dengan value yang dimiliki agar tercapai kehidupan yang bermakna, dan menyusun tujuan jangka waktu yang berkelanjutan serta tindakan yang spesifik, sehingga akan mudah dalam merealisasikan dan tidak membuat subjek bingung dalam pelaksanaannya.

2. Target

Mampu memahami bahwa subjek sudah memiliki salah satu teknik coping masalah yakni *ACT* untuk dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari kedepannya. Dalam sesi ini juga diberikan penjelasan pada partisipan bahwa akan ada banyak rintangan dalam mencapai sebuah tujuan namun jika kita memiliki willingness maka rintangan tersebut bukanlah sebuah hambatan yang signifikan.

3. Persiapan tempat dan alat:

- Ruangan yang nyaman
- Alat tulis
- Lembar catatan persesi

4. Waktu pelaksanaan

Pada sesi ini waktu pelaksanaan 60-120 menit.

5. Kegiatan

a. Diskusi *setting goals*

- Peneliti bersama subjek merangkum setiap aspek value subjek untuk menyusun tujuan, dalam rangkuman value, peneliti meminta subjek untuk menyusun tujuan jangka pendek (seperti % jam kedepan). Ajukan pertanyaan: apa hal yang paling kecil dan mudah serta sesuai dengan value yang anda miliki untuk bisa dilakukan di hari ini?
- Kemudian meminta subjek untuk menyusun tujuan jangka pendek (untuk beberapa hari dan minggu kedepan) yang dapat dicapai. Ajukan pertanyaan: apa hal kecil sesuai dengan value yang dapat anda lakukan dalam beberapa minggu kedepan? (rencana harus spesifik, termasuk menentukan Tindakan, waktu, tempat, serta aspek kehidupan yang konkrit).
- Selanjutnya meminta subjek membuat rencana jangka menengah (dalam beberapa bulan kedepan),
- Selanjutnya subjek diminta untuk membuat rencana jangka panjang yang tetap sesuai dengan value yang dianut. Tanyakan: apa tantangan terbesar yang

dapat anda hadapi dalam beberapa tahun kedepan sehingga anda dapat memenuhi hidupmu sesuai dengan value yang telah anda miliki?

b. Diskusi FEAR dan ACT

Membahas terkait FEAR (*Fusion with unhelpful thoughts, Expectation that are unrealistic, Avoidance of uncomfortable feeling, dan Remotess from your values*) yang mungkin dapat muncul di kemudian hari. Mengingatkan subjek untuk mengatasi hal tersebut dengan ACT (*Accept your internal experience and be present, Chose a valued direction dan take effective ACTion*)

- Metafora *Willingness*

"Bayangkan anda sedang mengadakan sebuah pesta ulang tahun di rumah. Satu minggu sebelumnya anda menyebarkan undangan untuk tetangga meghadiri".

"Saat pesta tiba, semua orang datang kerumah, termasuk X yang tidak anda sukai"

"Jika anda tidak mau menerimanya atau mengusirnya, maka suasana pesta akan menjadi tidak nyaman. Semua orang akan menjadi tegang karena anda pun merasa tegang dan tidak nyaman"

"Akan tetapi, jika anda membiarkan X masuk dan memberikan ruang di dalam pestamu, kemudian anda mengobrol dengan tamu lain, Maka pestamu akan berjalan seperti yang anda harapkan".

★ Tanyakan: "Apakah anda dapat menangkap makna dari cerita diatas?"
Apakah kamu dapat mengaitkan cerita diatas dengan rencana tujuan dan mungkin nantinya halangan dalam mencapainya? jika belum paham dapat dijelaskan bahwa jika kamu menghiraukan pikiran yang datang ketika ada masalah dan dapat mengatasi dengan teknik *defuse* maka pikiran negatif dapat diatasi dan tidak akan mengganggu keseharian.

c. Penutupan dan terminasi

Diakhir sesi, peneliti mengajukan pertanyaan pada partisipan: bagaimana perasaanmu setelah mengikuti kegiatan ? Apakah sejauh ini harapanmu terhadap keseluruhan sesi terapi telah terealisasikan? Peneliti meminta subjek

untuk mengisi skala Harga Diri. Peneliti mengapresiasi subjek atas usaha dan kerja sama selama 7 sesi dan peneliti menutup semua sesi terapi.



Nama :

Daily Pain Experience

Tanggal waktu (jelaskan secara singkat pengalaman yang tidak menyenangkan)	Apa yang kamu rasakan saat itu ? Apa sensasi yang terasa di tubuh anda ?	Apa yang anda pikirkan saat itu	Apa yang anda lakukan untuk menangani perasaan, pikiran atau sensasi tubuh anda

Nama :

Cognitive Defusion Form

Pikiran : Ex: saya orang yang gagal	Defusi Ex. Saya punya pemikiran bahwa “saya orang yang gagal”	Apa yang kamu lakukan Ex. Saya punya pemikiran tetapi masih bisa berbuat baik

Penjelasan label yang bisa digunakan:

- Saya punya pemikiran bahwa...
- Saya punya perasaan bahwa..
- Saya punya memori bahwa saya..
- Saya merasa ada sensasi tubuh dari..

Nama :

Values Assessment Rating Form

Panduan pengisian

1. Masing-masing dari enam domain, tulis beberapa kata untuk meringkas nilai berharga Anda. Misalnya "Menjadi anak yang berbakti dan rajin",
2. Beri nilai seberapa penting nilai ini bagi Anda dalam skala 0 (kepentingan rendah) hingga 10 (sangat penting).
3. Tidak masalah untuk memiliki beberapa nilai yang mencetak angka yang sama.
4. Nilai seberapa berhasil Anda menjalani nilai ini selama sebulan terakhir pada skala 0 (tidak berhasil sama sekali) hingga 10 (sangat berhasil).

Urutkan arah yang berharga ini berdasarkan kepentingan yang Anda tempatkan untuk mengerjakannya sekarang, dengan 5 sebagai peringkat tertinggi dan seterusnya.

Aspek	Nilai yang dihargai (Tulis singkatan singkat, satu atau dua kalimat)	Pentingnya	Keberhasilan	Rank
Keluarga				
Pertemanan				
Perkembangan diri				
Aktivitas menyenangkan				
Spiritualitas				

Nama :

Rencana Kesedian Dan Tindakan

Tujuan saya adalah untuk...

Nilai-nilai yang mendasari tujuan saya adalah...

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

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

Tesis (Tiara Maulida) 1

ORIGINALITY REPORT

3%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.uii.ac.id
Internet Source

3%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On

