

STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI DAN PRAKTIK ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

**LIBRARY RESEARCH OF THE BASIC THEORY AND PRACTICE OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT
THERAPY (ACT)**

Sriami

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email : sriami2616@gmail.com

Dr. Budi Purwoko, S.Pd., M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun landasan teori dan praktik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sebagai alternatif pendekatan konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Dengan metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Guna menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka serta memperhatikan komentar pembimbing.

Hasil penelitian ini adalah tersusunnya landasan teori dan praktik *Acceptance and Commitment Therapy* secara utuh meliputi, : 1) Latar belakang berkembangnya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 2) konsep utama *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 3) tujuan dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 4) fungsi dan peran konselor dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 5) pengalaman konseli dalam proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 6) hubungan antara konselor dan konseli dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 7) teknik dan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), dan 8) penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam berbagai permasalahan klinis, dan 9) proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kasus.

Kata Kunci: Studi Kepustakaan, *Acceptance and Commitment Therapy*.

Abstract

This research conduct with the purpose to arrange the basic theory and practice of acceptance and commitment therapy (ACT) counseling. The research method of this research was used library research. Data collection technique which applied in this research was documentation. Data analysis technique that applied was content analysis. To maintained the conservation of the assessment process and was checked between literature and re-read the literature and considering the advisor's comment.

Result of this research was arranged a whole the basic theory and practice of acceptance and commitment therapy (ACT) counseling as alternative approach to counseling, which includes, : 1) The developing background of acceptance and commitment therapy (ACT), 2) Key concept of acceptance and commitment therapy (ACT), 3) Therapeutic goals of acceptance and commitment therapy (ACT), 4) Counselor's Function and Role of acceptance and commitment therapy (ACT) 5) Client's Experience in therapy of acceptance and commitment therapy (ACT), 6) Relationship between Counselor and Client of acceptance and commitment therapy (ACT), 7) Counseling Techniques and Procedures of acceptance and commitment therapy (ACT), dan 8) Acceptance and commitment therapy for clinical problem (ACT), dan 9) ACT's process in Case.

Keyword: *Library Research, Acceptance and Commitment Therapy.*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu kebutuhan pokok manusia, baik kesehatan secara fisik maupun mental. Namun dewasa ini kesehatan mental menjadi suatu hal yang mahal, terbukti dengan meningkatnya tingkat gangguan psikologis yang terjadi di masyarakat seperti stress, depresi, phobia dan gangguan psikologis lainnya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) pada tahun 2013 menyebutkan bahwa 6% penduduk Indonesia atau sekitar 14 juta diatas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional (print.kompas.com, 2015).

Berdasarkan tuntutan kebutuhan masyarakat ini penting halnya pemberian bantuan untuk mencegah, maupun membantu menyelesaikan masalah yang mengakibatkan terjadinya gangguan mental/psikologis, salah satu alternatifnya dengan memberikan bantuan berupa layanan konseling. Khususnya untuk peserta didik yang merupakan subjek utama pemberian layanan bimbingan dan konseling.

Sebagai seorang konselor atau calon konselor, salah satu hal yang tak bisa dilepaskan dari proses konseling adalah teori. Teori adalah model yang dipergunakan oleh konselor sebagai panduan untuk merumuskan pembentukan solusi atas suatu masalah. “Pemahaman teoritis adalah bagian esensial dalam praktik konseling yang efektif. Teori membantu konselor mengatur data klinis, membuat proses yang kompleks menjadi koheren, dan memberikan panduan konseptual untuk berbagai intervensi” (Hansen, 2006).

Teori adalah fondasi dari konseling yang baik, Teori memberikan kerangka kerja dalam membuat observasi ilmiah mengenai konseling. Menurut Boy dan Pine (dalam Glading, 2012) terdapat enam fungsi teori yang membantu konselor dengan cara yang praktis, yakni : (1) membantu konselor menemukan persatuan dan kesinambungan dalam perbedaan eksistensi; (2) memaksa konselor untuk mengamati hubungan yang mungkin dia lewati sebelumnya; (3) memberikan pada konselor panduan operasional untuk digunakan dalam bekerja dan membantu konselor mengevaluasi perkembangannya sebagai seorang profesional; (4) membantu konselor memusatkan diri pada data yang relevan dan menunjukkan apa yang harus dicari; (5) membantu konselor dalam membantu klien mengubah perilakunya secara efektif; (6) membantu konselor mengevaluasi pendekatan lama dan baru pada proses konseling. Ini adalah basis untuk membangun pendekatan konseling yang baru”. Oleh sebab itu penting halnya konselor belajar secara mendalam mengenai suatu teori.

Namun meskipun perkembangan teori dan praktik konseling di luar negeri terutama Amerika Serikat begitu pesat, di Indonesia sendiri hanya hanya beberapa teori saja yang dikenal di kalangan konselor di Indonesia. Seperti

teori Psikoanalisa, Psikologi Individu, Eksistensial Humanistik, Person Center, Teori Gestalt, CBT dan REBT, Analisis Transaksional, Konseling Realita, Konseling Keluarga, dan Post-Modern (SFBT dan Narative). Banyak teori lain yang mungkin bisa menjadi alternatif dalam membantu menyelesaikan masalah konseli, teori yang tidak begitu dikenal oleh konselor di Indonesia. Salah satunya adalah teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang diperkenalkan oleh Steven Hayes, Kirk Stroshal, dan Kelly Wilson pada tahun 1999. ACT terbentuk berdasarkan intevensi psikologi yang menggunakan strategi *acceptance* dan *mindfulness* yang dicampur dengan cara yang berbeda dengan *commitment* dan strategi perubahan perilaku (Hayes, 2005). Objek dari ACT bukanlah menghilangkan perasaan sulit, namun lebih menerima kemana kehidupan berjalan (Hayes, dkk, 2012).

ACT dikenal sebagai salah satu teori yang dikembangkan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Namun berbeda dengan CBT yang berusaha untuk mengubah pikiran/perasaan yang mengganggu, ACT mengajak konseli untuk menerima pikiran/perasaan yang mengganggu yang dialami. ACT mengajak konseli untuk terbuka terhadap perasaan tak nyaman, dan tidak bereaksi berlebihan dan belajar untuk berinteraksi dengan perasaan itu, dan tidak menghindari terlibat pada situasi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman tersebut (Shpancer, 2010).

Namun meski telah berkembang dan bisa menjadi salah satu alternatif penyelesaian masalah klien, teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ini tidak begitu dikenal oleh para mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya. Terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan pada 5 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, 4 diantaranya tidak pernah mendengar mengenai teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan 1 mahasiswa mengatakan pernah mendengar namun tidak memahami teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Padahal hasil dari wawancara dari kelima mahasiswa sependapat jika penting untuk mempelajari teori-teori baru disamping dengan teori-teori besar yang selama ini diajarkan, sebagai pengetahuan dan tambahan keterampilan untuk membantu menyelesaikan masalah konseli ke depannya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan beberapa faktor yang menyebabkan teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) tidak begitu popular di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Indonesia. Salah satu faktor yang menjadi alasan dari minimnya pengetahuan mahasiswa mengenai teori *Acceptance and Commitment Therapy*, adalah kurikulum

jurusang Bimbingan dan Konseling di beberapa universitas negeri di Indonesia yang tidak memasukkan teori *Acceptance and Commitment Therapy* ke dalam teori konseling yang wajib dipelajari.

Selain faktor kurikulum universitas, faktor lainnya adalah terbatasnya referensi buku teori *Acceptance and Commitment Therapy* dalam bahasa Indonesia. Baik merupakan buku terjemahan dari buku-buku luar negeri maupun buku yang dibuat oleh penulis Indonesia. Mayoritas buku ACT merupakan buku dengan bahasa Inggris yang tebal dan tidak mudah untuk dimengerti. Selain faktor bahasa, buku teori *Acceptance and Commitment Therapy* juga susah dicari di toko buku di Indonesia. Pembelian buku ACT dapat dilakukan di toko-toko buku online luar negeri, dengan biaya yang tidak murah ditambah biaya pengiriman.

Namun dari beberapa faktor diatas, faktor bahasa dan kesulitan akses buku adalah faktor utama yang menjadi penghambat dalam mengenal teori penerimaan dan komitmen. Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji beberapa pustaka untuk menyusun landasan teori dan praktik *Acceptance and Commitment Therapy* secara utuh. Sehingga diharapkan dapat membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk mengenal dan belajar mengenai teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Adapun hasil dari penelitian ini adalah kajian teori dan praktik konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), secara sistematis mengacu pada komponen-komponen landasan teori dan praktik konseling dalam Flannagan & Flannagan (2004), Fall dkk (2004), dan Corey (2008), serta masukan dari dosen pembimbing, meliputi: 1) Latar belakang berkembangnya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 2) konsep utama *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 3) tujuan dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 4) fungsi dan peran konselor dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 5) pengalaman konseli dalam proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 6) hubungan antara konselor dan konseli dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 7) teknik dan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), dan 8) penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam masalah klinis, dan 9) proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kasus.

METODE

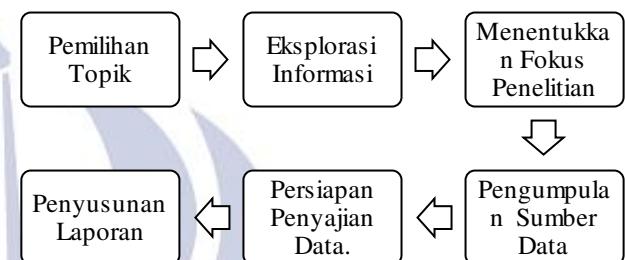
Jenis penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data

dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2003). Senada dengan Prastowo (2012) metode penelitian kualitatif yang tempat penelitiannya di pustaka, dengan dokumen, arsip, dan jenis dokumen lainnya sebagai bahan penelitiannya.

Prosedur Penelitian

Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) adalah sebagai berikut :



Langkah Penelitian Kepustakaan (Kuhlthau, 2002)

Sumber Data

Sumber penelitian diperoleh dari literatur-literatur yang digunakan digunakan yaitu :

1. Buku : terdiri dari 11 Buku terkait *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)
2. Jurnal : terdiri dari 6 jurnal terkait *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)
3. Internet : terdiri dari 3 situs internet terkait teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya (Arikunto, 2010).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah daftar *check-list* klasifikasi bahan penelitian berdasarkan fokus kajian, skema/peta penulisan, dan format catatan penelitian.

Teknik Analisis Data

Metode analisis isi (*content analysis*) adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini. Dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan (Sabarguna, 2005). Menurut Krippendorff (1993) analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dijabarkan hasil kajian kepustakaan dan pembahasan dari pelaksanaan kajian yang telah dilakukan oleh peneliti.

A. Hasil Kajian

Penelitian kepustakaan ini berpedoman pada langkah-langkah penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002). Langkah-langkah penelitian kepustakaan terdiri dari 6 langkah yaitu : (1) pemilihan topik; (2) eksplorasi informasi; (3) menentukan fokus kajian; (4) pengumpulan sumber data; (5) persiapan penyajian data; (6) penyusunan laporan. Berikut uraian hasil kajian yang telah dilakukan oleh peneliti:

1. Pemilihan Topik

Pemilihan topik yang ingin dikaji, dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan yakni ketertarikan peneliti dalam suatu topik, informasi yang tersedia, waktu yang tersedia dan kemungkinan keberhasilan penelitian. Dalam penelitian kepustakaan ini peneliti telah memutuskan untuk memilih topik mengenai teori dan praktik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk dikaji berdasarkan masalah yang ditemukan di lapangan.

Diketahui bahwa pentingnya pemahaman teori oleh seorang konselor dalam upaya membantu konseli menyelesaikan masalahnya. Begitu banyak teori yang telah berkembang di dunia, namun di Indonesia sendiri tidak terlalu banyak teori yang dikenal oleh konselor maupun calon konselor. Salah satunya adalah teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Teori ACT adalah salah satu teori yang mungkin bisa dijadikan pilihan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya. Namun tidak adanya literatur dalam bahasa Indonesia yang bisa dijadikan dalam mempelajari ACT menjadi salah satu alasan tidak dikenalnya teori ini di kalangan konselor dan calon konselor di Indonesia, hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 5 mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling UNESA. Oleh sebab itu peneliti mengumpulkan literatur terkait teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan mengkajinya dalam upaya untuk menyusun landasan teori dan praktik teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

2. Eksplorasi Informasi

Pada tahap ini peneliti melakukan eksplorasi informasi mengenai penelitian kepustakaan, komponen teori dan praktik konseling, dan

konseling penerimaan dan komitmen (ACT). Hal ini guna membantu peneliti memperoleh pengetahuan yang lebih lengkap mengenai penelitian yang akan dilakukan.

Eksplorasi informasi mengenai penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengkaji buku 'Teaching The Library Research' (Kuhlthau, 2002), 'Metode Penelitian Kepustakaan' (Zed, 2008) dan membaca tesis yang berjudul 'Teori Konseling dan Psikoterapi Perdamaian' oleh Sutanto (2005). Untuk informasi mengenai komponen teori dan praktik konseling diperoleh dengan mengkaji buku 'Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques: 1st Edition' (Flanagan & Flanagan, 2004), 'Theory and practice of counseling and psychotherapy: 9th' (Corey, 2013), 'Counseling Theory and Practice' (Neukrug, 2011).

3. Menentukan Fokus Penelitian

Peneliti perlu menentukan fokus penelitian untuk membatasi dan memperjelas bahasan-bahasan yang akan dikaji dalam penelitian yang akan dilakukan. Beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam membantu menentukan fokus penelitian yakni : 1) mengumpulkan data mengenai fokus yang memungkinkan untuk dilakukan, 2) menyusun fokus penelitian.

Pengumpulan data mengenai fokus kajian dilakukan dengan mengkaji buku 'Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques: 1st Edition' (Flanagan & Flanagan, 2004), 'Theory and practice of counseling and psychotherapy: 9th' (Corey, 2013), 'Counseling Theory and Practice' (Neukrug, 2011), dan dengan masukan dari dosen pembimbing dan doesn penguji.

Dari hasil kajian tersebut, disusun fokus penelitian yakni sebagai berikut:

- a. Sejarah Perkembangan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).
- b. Konsep utama *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).
- c. Tujuan dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).
- d. Fungsi dan peran konselor dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).
- e. Pengalaman konseli dalam proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).
- f. Hubungan antara konselor dan konseli dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

- g. Teknik dan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)
- h. Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam berbagai masalah klinis.
- i. Proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kasus.

4. Pengumpulan Sumber Data.

Peneliti melakukan pengumpulan sumber data berupa buku, jurnal, situs internet yang terkait dengan topik yang telah dipilih. Sumber data terdiri dari 11 buku, 6 jurnal dan 3 situs internet..

5. Persiapan Penyajian Data

Pada tahap ini peneliti melakukan analisis dari setiap sumber data yang telah dikumpulkan. Literatur yang telah dikumpulkan dibaca dan dikategorikan berdasarkan informasi-informasi yang relevan dengan fokus penelitian yang telah ditentukan. Untuk mencegah dan mengatasi misinformasi maka dilakukan pengecekan antar pustaka. Selanjutnya literatur yang telah dikumpulkan dianalisis dan disusun secara lengkap sesuai dengan fokus kajian.

6. Penyusunan Laporan

Menyusun laporan sesuai dengan sistematika penulisan yang telah ditentukan. Berikut adalah laporan hasil analisis dari kajian teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

a. Sejarah Perkembangan Teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

Tokoh pengembang dari teori *Acceptance and Commitment Therapy* sendiri adalah Steven C. Hayes, Kirk Strosahl, dan Kelly G. Wilson. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pertama kali dikenalkan melalui buku *Acceptance and Commitment therapy* pada tahun 1999. ACT dideskripsikan sebagai bagian dari gelombang ketiga dari Terapi kognitif perilaku (Hayes & Smith, 2005:1). ACT terintegrasi dengan sebuah teori kontekstual berbasis empiris dari kognitif perilaku yang dikenal dengan *relational frame theory* (RFT) dan *Functional Contextualism*.

ACT tidak seperti kebanyakan teori konseling yang berfokus pada mengurangi permasalahan yang dialami oleh konseli, namun ACT lebih memilih untuk berfokus agar konseli dapat menerima permasalahan yang dialaminya (Hayes, dkk, 2012; Hayes & Strosahl, 2004; Hayes, dkk, 2003; Hayes & Smith, 2005; Louma,

dkk, 2007.; Haris, 2009). Berikut adalah konsep ACT yang berbeda dari teori lainnya (Hayes & Smith, 2005:3).

- 1) Perasaan sakit psikologis merupakan hal yang normal, penting untuk dimiliki dan setiap orang memiliki.
- 2) Konseli tidak dapat dengan bebas terlepas dari permasalahan perasaan sakit psikologis, meskipun telah mencoba untuk menghindari meningkatkan permasalahan ini.
- 3) Rasa sakit dan penderitaan dua hal yang berbeda.
- 4) Konseli tidak harus mengidentifikasi penderitaan yang dialami.
- 5) Penerimaan terhadap rasa sakit adalah langkah maju untuk membebaskan diri dari penderitaan.
- 6) Konseli dapat hidup memiliki kehidupan berdasarkan nilai kehidupan, namun untuk melakukannya konseli harus belajar untuk keluar dari pikirannya dan kembali pada hidupnya.

b. Konsep Utama Teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)

1) Pandangan ACT Terhadap Manusia

ACT tidak didasari oleh psikologi abnormal. Dari sudut pandang ACT setiap masalah yang muncul merupakan suatu proses psikologis yang normal (Hayes dkk, 1999; Hayes dkk, 2012). Konseli tidak pernah dipandang sebagai seseorang yang rusak, terganggu ataupun tanpa harapan. Sebaliknya konseli dipandang sebagai individu yang mengetahui nilai kehidupannya dan bagaimana cara hidup berdasarkan nilai kehidupan yang dimiliki.

ACT berspekulasi bahwa permasalahan yang dialami oleh manusia berakar pada bahasa manusia itu sendiri. (Harris, 2009:6). Bahasa manusia sangat berguna namun jika tidak mampu untuk mengendalikan bahasa tersebut maka akan berbalik menyakiti diri.

2) Bahasa dan Pikiran

Inti dari pendekatan ACT adalah dibangun berdasarkan gagasan bahwa bahasa manusia dapat menimbulkan suatu keberhasilan individu dan kesengsaraan manusia (Hayes dkk, 2012:16). Bahasa yang dimaksud dalam ACT adalah suatu sistem yang yang sangat kompleks dari perilaku simbolis pada setiap bentuk dari bahasa yang terjadi –seperti gestur, gambar,

bentuk tulisan, suara atau apapun (Hayes dkk, 2012:16).

Dalam penggunaannya bahasa dibagi menjadi dua, publik dan private. Contoh penggunaan bahasa publik termasuk diantaranya berbicara, berkomunikasi, isyarat, menulis, menggambar, menyanyi dan sebagainya. Penggunaan bahasa private diantaranya berpikir, membayangkan, merencanakan, menganalisis, mengkhawatirkan dan sebagainya (hal in juga disebut dengan kognisi) (Harris, 2009:6).

3) Psikopatologi dari sudut pandang ACT

Dua proses normal dari pikiran manusia yang sering menyebabkan pikiran yang tidak berkembang adalah : fusi kognitif dan penghindaran pengalaman. Dari permasalahan utama fusi kognitif dan penghindaran pengalaman ini menciptakan 6 inti proses psikopatologi (Louma, dkk, 2007:11).

Secara keseluruhan psikopatologi dari sudut pandang ACT dijelaskan sebagai berikut :

a) Penghindaran Pengalaman (*Experiential Avoidance*)

Penghindaran pengalaman atau biasa disebut juga dengan kontrol pengalaman adalah upaya untuk mengontrol atau mengubah bentuk, frekuensi, atau situasi sensitif dari suatu pengalaman pribadi (seperti pikiran, perasaan, sensasi dan kenangan) meskipun dengan melakukan hal tersebut menyebabkan perilaku yang merugikan (Louma, dkk, 2007:11). Atau lebih jelasnya penghindaran pengalaman adalah suatu upaya untuk menghindar, menyingkirkan, menekan atau melarikan diri dari pengalaman pribadi yang tidak diinginkan (pengalaman pribadi ini seperti pikiran, perasaan, kenangan, gambar, desakan, dan sensasi).

b) Fusi Kognitif (*Cognitive Fusion*)

Fusi kognitif berarti keadaan terikat dengan pikiran (Harris, 2009:21). Atau bisa dijelaskan bahwa fusi kognitif mengacu pada keadaan konseli terjebak dalam isi pikiran sehingga mendominasi sumber lain yang berguna bagi regulasi perilaku (Louma, dkk, 2007:13). Dalam keadaan fusi kognitif, konseli tidak dapat memisahkan diri dengan pikirannya, seakan-akan terikat dan tidak menyadari jika konseli sedang berpikir.

c) Dominasi konseptual mengenai masa lalu dan masa kini/ pengetahuan diri yang

terbatas (*Dominance of the Conceptualized Past and Future/Limited Self-Knowledge*)

Fusi dan penghindaran cenderung untuk menarik keluar dari pengalaman disini dan sekarang (*here-and-now*) (Louma dkk, 2007; Harris, 2009). Konseli seakan terikat dengan sebuah konseptualisasi mengenai masa lalu dan masa depan. Konseli seakan berkubang dalam pengalaman menyakitkan dan merenungkan mengapa hal tersebut terjadi, atau konseli berfantasi mengenai masa depan, khawatir mengenai hal yang belum terjadi, dan fokus pada semua hal yang harus dilakukan kedepannya (Harris, 2009:28).

d) Tidak ada Nilai yang Jelas/Hubungan dengan Nilai (*Lack of Values Clarity/Contact*)

Nilai adalah tentang hidup sesuai dengan jalan yang telah dipilih dan bermakna; nilai seperti kompas yang mengarahkan individu, dan dapat digunakan untuk membimbing kehidupan (Louma dkk, 2007:16).

Saat perilaku individu menjadi secara meningkat dikendalikan oleh fusi dengan pikiran yang tidak membantu, atau mencoba untuk menghindar dari pengalaman pribadi, nilai hidup individu sering hilang, terabaikan atau terlupakan. Jika individu tidak memiliki nilai yang jelas atau tidak pada hubungan psikologis dengan nilai tersebut, kemudian individu tidak akan menggunakan nilai tersebut sebagai pembimbing yang efektif terhadap tindakan yang diambil (Harris, 2009:28).

e) Tindakan yang tidak bekerja(*Unworkable Action*)

Tindakan yang tidak bekerja (*unworkable action*) berarti suatu model perilaku yang mendorong individu untuk keluar dari *mindful*, nilai kehidupan (Harris, 2009:29). Model tindakan yang tidak dapat membuat hidup menjadi lebih kaya dan lebih penuh, namun menjadikan individu stagnan atau meningkatkan perjuangan individu.

f) Tambahan pada Konsep Diri (*Attachment to the Conceptualized Self*)

Setiap individu memiliki cerita siapa dirinya. Termasuk didalamnya beberapa objektif fakta seperti nama, usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, status perkawinan, pekerjaan dan lain sebagainya.

Didalamnya juga terdapat deskripsi dan evaluasi dari peran yang dimainkan, hubungan yang dimiliki, kekuatan dan kelemahan, hal yang disukai dan tidak disukai, harapan, mimpi dan aspirasi. Jika individu dapat mempertahankan cerita ini, cerita ini dapat membantu individu untuk menjelaskan siapa diri kita dan apa yang kita inginkan dikehidupan. Jika, individu menyatu dengan cerita ini –keadaan dimana individu berpikir jika dirinya adalah sebuah cerita- hal ini dapat menunjukkan terciptanya suatu masalah.

4) Fleksibilitas Psikologis

Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk berada pada saat sekarang dengan penuh kesadaran dan keterbukaan terhadap pengalaman, dan dapat mengambil tindakan yang berdasarkan nilai kehidupan yang dianut (Harris, 2009:12). Lebih sederhanyanya, fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk ‘berada pada saat ini, terbuka, dan melakukan apa yang ada’. Kemampuan untuk berada dalam kondisi sadar secara penuh, terbuka pada pengalaman, dan untuk bertindak sesuai nilai.

c. Tujuan Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Tujuan umum ACT dapat disimpulkan sebagai upaya meningkatkan fleksibilitas psikologis dengan menerima pengalaman internal, mengkonfrontasi penghindaran pengalaman, mengontekstualisasi pikiran bermasalah, menjelajahi nilai-nilai pribadi dan tujuan yang terkait, serta mendorong komitmen untuk bergerak maju sesuai dengan nilai kehidupan yang telah dipilih (Hayes, 2004).

d. Peran dan Fungsi Konselor dalam Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

ACT merupakan proses konseling yang sangat aktif. Konselor berperan untuk membantu konseli meningkatkan fleksibilitas psikologis. Jika diibaratkan, konselor pada ACT seperti membantu seseorang untuk belajar berenang dibandingkan dengan mengajari matematika. Konselor mungkin terlihat seperti pelatih yang membantu konseli untuk merasakan apa yang terjadi dibandingkan dengan menjelaskan bagaimana hal tersebut terjadi (Webster, 2011:312).

Dari sudut pandang ACT, konselor merupakan manusia biasa seperti halnya konseli. Konselor juga

mengalami penghindaran perilaku dan fusi kognitif. Disinilah peran konselor untuk mengajarkan konseli cara melepaskan diri dari penghindaran perilaku dan fusi kognitif dengan membagikan pengalaman konselor pada sesi konseling.

e. Pengalaman Konseli

Pada proses konseling, konseli belajar untuk menghadapi peristiwa yang selama ini dihindari. Bersedia untuk menerima perasaan sakit itu dan belajar memandang perasaan sakit tersebut sebagai perasaan bukan sebagai sesuatu yang perlu dihindari. Konseli belajar cara melihat pengalaman mereka dengan cara yang tidak menghakimi, seperti seorang pengamat atau peneliti.

Konseli diajak untuk berhubungan kembali dengan nilai yang selama ini terabaikan dikarenakan penderitaan. Mengidentifikasi kembali apa yang diinginkan konseli pada hidupnya. Konseli dminta untuk berkomitmen untuk bergerak kearah nilai yang telah ia pilih. Dan menentukan berbagai tindakan yang mendekatkan dirinya menuju nilai kehidupan.

f. Hubungan Terapeutik antara Konselor dan Konseli

Seperti yang telah dijelaskan ACT didasarkan pada psikologi normal. Keduanya antara Konseli dan konselor dihadapkan banyak dilema yang sama dalam perjalanan hidup. Jebakan bahasa yang memerangkap konseli juga dihadapkan pada konselor, tidak hanya sebagai konselor professional konseli tapi juga pada kehidupan pribadi konselor.

Meskipun gaya terapeutik personal setiap konselor bermacam-macam, karakteristik hubungan konseling ACT terdiri dari (Baten, 2011, 12): (1) terbuka, (2) penerimaan, (3) rasa hormat, (4) rasa pengertian dan hangat. Hubungan terapeutik digunakan sebagai sarana untuk memodelkan tipe hubungan yang dapat konseli miliki dengan peristiwa pribadi mereka.

g. Prosedur dan teknik Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

1) Enam Proses Inti Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

a) Mengembangkan Penerimaan dan Kesediaan

Penerimaan bukan berarti menyukai atau menginginkan suatu pengalaman atau suatu kondisi. Sebaliknya, pengalaman berarti bersedia untuk mengalami suatu pengalaman secara penuh dan tanpa penolakan (Louma

dkk, 2007:17) Contoh, konseli yang mengalami kecemasan diajarkan untuk merasakan kecemasan sebagai sebuah kecemasan, secara penuh tanpa penolakan. Penerimaan dikembangkan sebagai metode untuk meningkatkan tindakan yang berdasarkan nilai. Metode penerimaan di ACT melibatkan latihan yang mendorong untuk berinteraksi yang lebih fleksibel pada pengalaman yang sebelumnya dihindari (Louma dkk, 2007:17). Konselor memberikan konseli kesempatan untuk bersedia merasakan perasaan yang tidak bisa dihindari yang muncul selama kehidupan, dan mengalami perasaan sebagai suatu perasaan dan bukan sebagai sesuatu yang perlu dihindari. Intervensi penerimaan memiliki makna yang sama dengan kesediaan, dan konseli belajar untuk untuk tidak menyalahkan diri sendiri mengenai permasalahannya, tidak berjuang keras untuk merubah pengalaman pribadi dan bersedia untuk menghadapi rasa takut dan kejadian psikologis yang tidak diinginkan ketika dan bertindak pada arah nilai yang telah dipilih.

b) Defusi Kognitif (Cognitive Defusion)

Defusi kognitif berarti belajar untuk memisahkan atau melepaskan diri dari pikiran, gambar dan kenangan. Dibanding dengan terjebak dalam pikiran, dan dikuasai oleh pikiran tersebut. Menjadikan pikiran sebagai pikiran tidak lebih atau kurang (Harris, 2009:9). Contoh saat konseli yang fusi dengan pikiran ‘tidak ada orang yang menyukaiku’, konseli yang berada dalam kondisi fusi tidak memandang pikiran ini sebagai suatu pikiran tapi suatu kenyataan. Dikarenakan hal ini setiap konseli bertemu orang lain, ia berpikir orang lain tidak menyukainya. Ini menyebabkan konseli menghindari interaksi sosial. Fusi disebabkan oleh bahasa, dan fusi mudah untuk menyebabkan perilaku merusak ketika pikiran tersebut diambil secara harfiah (Harris, 2009:9).

c) Kontak dengan saat ini (Contacting the Present Moment)

Kontak dengan saat ini berarti secara sadar terhubung dengan dan terlibat pada setiap hal yang terjadi pada saat ini (Harris, 2009:9). Tujuan dari strategi ini adalah

kesadaran akan saat ini. Ketika terhubung dengan saat ini, konseli akan lebih fleksibel, responsif, dan sadar akan kemungkinan dan berusaha untuk meraih kesempatan yang ada. Dibandingkan dengan hidup dimasa lalu atau masa depan, kesadaran akan saat ini lebih berguna, kemungkinan rendah untuk mengalami fusi dan lebih responsif. Tanpa kontak yang menyukupi dengan saat sekarang, perilaku yang dilakukan lebih didominasi oleh fusi, penghindaran, dan pemberian alasan, hasil yang diperoleh lebih banyak seperti perilaku yang terjadi dimasa lalu.

d) Diri sebagai Konteks (Self as Context)

Dalam bahasa sehari-hari, terdapat dua elemen dari *mind* (pikiran) yaitu, pikiran diri dan pengamatan diri (Harris, 2009:10). Pikiran diri adalah bagian dari selalu berpikir –membangkitkan pikiran, kepercayaan, fantasi, rencana dan lain-lain. Banyak orang yang tidak familiar dengan pengamatan diri, yaitu aspek diri yang sadar mengenai apapun yang dipikirkan, dirasakan, atau dilakukan pada beberapa kejadian. Pada ACT hal ini disebut dengan diri sebagai konteks.

e) Mendefinisikan Arah Nilai (Defining Value Directions)

Nilai adalah keinginan kualitas dari perilaku yang tengah terjadi. Atau lebih jelasnya nilai menjelaskan bagaimana individu ingin untuk berperilaku pada sebuah dasar yang sedang berlangsung (Harris, 2009:11). Klarifikasi nilai adalah sebuah langkah penting untuk menciptakan sebuah hidup yang bermakna. Nilai dalam ACT diibaratkan sebagai kompas yang memberikan arah dan membimbing selama perjalanan. Misalnya, seseorang memiliki nilai menjadi teman yang peduli memiliki berbagai cara untuk mewujudkan nilai tersebut, tetapi tidak peduli berapa banyak yang terlihat selalu ada lebih banyak hal untuk lakukan melalui tindakan kebaikan, kepedulian, atau dorongan.

f) Komitmen untuk Bertindak (Committed Action)

Akhirnya, ACT mendorong pengembangan pola yang lebih besar dan lebih besar dari tindakan efektif terkait dengan nilai-nilai yang dipilih. Dalam hal ini, ACT terlihat mirip seperti konseling

perilaku tradisional, dan hampir semua metode perubahan perilaku dapat dipasang ke protokol ACT seperti pengalaman langsung, *shaping*, dll. Tidak seperti nilai, yang terus-menerus dipakai tetapi tidak pernah dicapai sebagai objek, tujuan konkret merupakan nilai-nilai yang konsisten dapat dicapai (Louma dkk, 2007:22).

2) **Teknik Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**

Berikut adalah teknik yang biasa digunakan (Gutierrez & Hagedorn, 2013:52).

a) Metafora

ACT menggunakan metafora untuk membantu konseli terhubung pada ide pada jalan baru atau untuk mengurangi kekakuan pikiran mereka (Hayes, 2004). Metafora dapat membantu konseli mengetahui bagaimana beberapa perilaku yang bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit justru meningkatkan penderitaan konseli. Hal ini biasa disebut dengan mengkonfrontasi sistem (Hayes, 2004). Contohnya konselor dapat menyamakan usaha konseli untuk menghilangkan rasa sakit seperti duduk pada sebuah lubang sementara berusaha untuk menggali diri mereka keluar, atau menjelaskan mencoba keluar dari pasir hisap justru mempercepat diri untuk tenggelam (Hayes, 2004).

b) Latihan Menulis

Teknik lain yang dapat membantu konseli untuk mengembangkan kemampuan enam inti ACT adalah dengan memberi tugas rumah menulis, seperti menggunakan sebuah buku catatan kejadian (*log book*) (Haris, 2009). Sebagai contoh, konseli dapat mencatat kejadian ketika mereka terperangkap pada pikiran mereka dan apa yang mereka lakukan untuk melepaskan diri. Mereka dapat juga mencatat penggunaan teknik *mindfulness* dengan menyusun seberapa sering mempraktikkan teknik tersebut, pikiran mengganggu apa yang datang saat latihan, keuntungan menggunakan teknik tersebut. Latihan ini membantu konseli untuk tetap mempertahankan bertanggung jawab mereka pada latihan yang mereka pelajari pada sesi konseling dan mengingkatkan kesadaran mereka mengenai fusi kognitif (Gutierrez & Hagedorn, 2013:52).

c) Latihan pengalaman (*Experiential Exercise*)

Teknik ACT lainnya adalah latihan pengalaman. Seperti yang ditulis oleh Hayes (2004), *mindfulness* termasuk melihat pikiran sebagai suatu kejadian yang sederhana di dunia dari pada melihat dunia yang terstruktur dengan pikiran. Ketika konseli berlatih *mindfulness*, konseli mulai mengembangkan penerimaan, defusi kognitif, diri sebagai konteks, dan kontak dengan saat ini (Hayes, 2004., Hayes dkk, 2006, dalam :15).

B. Pembahasan

Landasan teori dan praktik Acceptance and Commitment Therapy tersusun dari kajian yang merujuk pada komponen-komponen landasan teori dan praktik konseling yang meliputi : 1) Sejarah Perkembangan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 2) konsep utama *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 3) tujuan dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 4) fungsi dan peran konselor dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 5) pengalaman konseli dalam proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 6) hubungan antara konselor dan konseli dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 7) teknik dan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), 8) Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam berbagai masalah klinis, dan 9) proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kasus. Pengkajian dilakukan mengacu pada komponen-komponen landasan teori dan praktik konseling dalam Flanagan & Flanagan (2004), Corey (2013), Neukrug (2011) dan masukan dari dosen pembimbing.

Kajian komponen Biografi tokoh dan Perkembangan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) didalamnya memuat beberapa sub bahasan diantaranya biografi tokoh teori *Acceptance and Commitment Therapy*, gelombang ketiga dari konseling perilaku, perkenalan ACT, *Functional Contextualism*, *Relational Frame Therapy* (RFT). Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl(2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007), Hayes dkk (2012), Hoare dkk (2012), Harris (2006), Webster (2011), Twohig (2012), Gutierrez & Hagedorn (2013), www.stevenchayes.com, www.newharbinger.com, www.kellygwilson.com.

Kajian komponen konsep *utama Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) didalamnya memuat beberapa sub bahasan diantaranya pandangan terhadap manusia; bahasa dan pikiran; *Mindfulness*, penerimaan dan nilai; model psikopatologi; fleksibilitas psikologis. Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007), Hayes dkk (2012), Hoare dkk (2012), Harris (2006), Webster (2011), Twohig (2012), Gutierrez & Hagedorn (2013).

Kajian komponen tujuan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) didalamnya memuat beberapa sub bahasan tujuan umum dan tujuan khusus. Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007), Hayes dkk (2012), Hoare dkk (2012), Harris (2006), Webster (2011), Twohig (2012), Gutierrez & Hagedorn (2013).

Kajian komponen Fungsi dan peran konselor dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007), Harris (2006), Webster(2011), Gutierrez & Hagedorn (2013).

Kajian komponen pengalaman konseli dalam proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007).

Kajian komponen hubungan antara konselor dan konseli. Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007), Harris (2006).

Kajian komponen Teknik dan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) didalamnya memuat beberapa bahasan diantaranya 6 proses inti *Acceptance and Commitment Therapy* : (1)

Acceptance (penerimaan), (2) *Cognitive Defusion* (Defusi Kognitif), (3) *Being Present* (Kontak dengan saat ini), (4) *Self as Context* (Diri sebagai Konteks), (5) *Defining Value Directions* (Mendefinisikan), (6) *Committed Action* (Membangun Komitmen). Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Hayes dkk (2003), Blackledge dkk (2009), Hayes dkk (2012), Bach & Moran (2008), Harris (2009), Westrup (2014), Stoddard & Afari (2014), Batten (2011), Hayes & Smith (2005), Louma dkk (2007), Hayes dkk (2012), Hoare dkk (2012), Harris (2006), Webster (2011), Twohig (2012), Gutierrez & Hagedorn (2013).

Kajian komponen Penerapan penerimaan dan komitmen (ACT) dalam berbagai masalah klinis. Masalah klinis yang dibahas pada pembahasan kedelapan diantaranya: (1) gangguan kecemasan, (2) gangguan panik dan agoraphobia, (3) *Obsessive Compulsive Disorder*, (4) *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), (5) Depresi, (6) perilaku bunuh diri, (7) penggunaan zat kimia. Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hayes & Strosahl (2004), Blackledge dkk (2009), Batten (2011).

Kajian komponen Proses *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kasus didalamnya memuat beberapa bahasan diantaranya kasus Sandra dan kasus Kelly. Sumber pengkajian yang digunakan adalah Hoare dkk (2012), Gutierrez & Hagedorn (2013).

PENUTUP

Simpulan

Teori *Acceptance and Commitment Therapy* tidak berlandaskan psikologis abnormal sehingga permasalahan merupakan suatu proses psikologis yang normal. Konseli tidak dipandang sebagai individu bermasalah atau individu yang tidak memiliki harapan. Inti dari pendekatan ACT adalah dibangun berdasarkan gagasan bahwa manusia dapat menimbulkan suatu keberhasilan individu dan kesengsaraan manusia. Dua proses normal dari pikiran manusia yang sering menyebabkan pikiran yang tidak berkembang adalah : fusi kognitif dan penghindaran pengalaman.

Konselor berperan untuk membantu konseli meningkatkan fleksibilitas psikologis yang pastinya untuk mencapai hal ini melibatkan pemberian contoh fleksibilitas psikologis oleh konselor. Konseli akan mempelajari banyak hal pada proses konseling ACT. Belajar bersedia menerima penderitaan yang dimiliki dan berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai. Karakteristik hubungan konseling ACT terdiri dari: (1) terbuka, (2)

penerimaan, (3) rasa hormat, (4) rasa pengertian dan hangat.

6 proses inti *Acceptance and Commitment Therapy* : (1) *Acceptance* (penerimaan), (2) *Cognitive Defusion* (Defusi Kognitif), (3) *Being Present* (Kontak dengan saat ini), (4) *Self as Context* (Diri sebagai Konteks), (5) *Defining Value Directions* (Mendefinisikan), (6) *Committed Action* (Membangun Komitmen). Konselor bebas untuk mengintegrasikan banyak teknik dalam ACT sepanjang tujuannya adalah untuk mengembangkan salah satu dari kemampuan enam proses inti. Namun dari banyak teknik, teknik yang biasa digunakan yaitu metafora, latihan menulis, latihan pengalaman

Saran

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian pengembangan diatas, terdapat beberapa saran yang tunjukkan kepada beberapa pihak berikut

1. Untuk Peneliti Studi Kepustakaan Selanjutnya
Lebih mempersiapkan kesediaan literatur yang dikaji, dan diharapkan dapat menjaga ketekunan, kerajinan dalam proses pengkajian literatur dan pencatatan setiap informasi-informasi penting.
2. Untuk Penelitian Lanjutan
Mengingat teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang belum begitu terkenal dikalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Indonesia. Diharapkan lebih banyaknya penelitian eksperimen dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terutama dalam menangani permasalahan peserta didik. Sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan konselor sekolah sebagai alternatif penyelesaian masalah peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baten, Sonja V. 2011. *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and practice of counseling and psychotherapy: 9th Edition*. USA: Brooks/Cole
- Flanagan, J.S & Flanagan, R.S. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques: 1st Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks
- Gitierrez, Daniel & Hagedorn, W. Bryce. 2013. *The Toxicity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy*. *Journal of Mental Health Counseling*. 35 (1), Hal 43-59.
- Hansen, J.T. 2006. *Counseling Theories Within a Postmodernist Epistemology: New Roles for Theories in Counseling Practice*. *Journal of Counseling & Development*. 83 (3), 291-297
- Harris, Russ. 2009. *ACT Made Simple*. Oakland: New Harbinger Publication Inc
- Hayes, S.C., dkk. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy: An Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, Steven C & Strosahl Kirk D. 2004. *A Practical Guide to ACT*. New York: Springer Science + Business Media Inc.
- Hayes, S.C & Smith, Spencer. 2005. *Get Out Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.
- Hayes, S.C., dkk. 2012. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press.
- Krippendorff, Klaus. 1993. *Analysis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Citra Niaga Rajawali Press.
- Kuhltau, C.C. 2002. *Teaching The Library Research*. USA: Scarecrow Press Inc.
- Louma, Jason B, dkk. 2007. *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for The Therapists*. Oakland: New Harbinger Publication Inc
- Nazir, M. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Neukrug, E. S. 2011. *Counseling Theory and Practice*. USA: Brooks/Cole.
- Sabarguna, B.S. 2005. *Analysis Data pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta : UI Press
- Shpancer, Noam. 2010. *Emotional Acceptance: Why Feeling Bad is Good*. *Psychology Today*