

## **STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN KONSELING *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) DALAM LINGKUP PENDIDIKAN**

**Sri Riya Utari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [riya.ut29@gmail.com](mailto:riya.ut29@gmail.com)

**Budi Purwoko**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [budiwoko@gmail.com](mailto:budiwoko@gmail.com)

### **Abstrak**

Bimbingan dan Konseling sebagai bagian integral dari pendidikan adalah upaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan optimal. (Permendikbud No. 111, 2014). Di sekolah siswa mengalami berbagai permasalahan sehingga dalam hal ini konselor berperan penting dalam membantu siswa memecahkan permasalahan yang dialami. Konselor sebagai fasilitator bagi siswa diharapkan dapat melaksanakan konseling dengan pendekatan yang efektif. Salah satu teknik intervensi yang efektif adalah konseling *acceptance and commitment therapy*. Keterbatasan konselor dalam mendapatkan informasi yang berbahasa Indonesia tentang penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* membuat perlu diadakan studi kepustakaan terkait penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* karena ketersediaan bahan pustaka yang berbahasa asing juga banyak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* dalam lingkup pendidikan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan metode dokumentasi dan dianalisis dengan teknik analisis isi. Untuk menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi pada penelitian kepustakaan dalam menganalisis data dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka serta memperhatikan komentar dan masukan dari pembimbing.

Hasil penelitian ini adalah tersusunnya kajian tentang penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* yang merujuk pada artikel jurnal internasional dan nasional, yaitu: 1) Berdasarkan hasil kajian dari 20 artikel jurnal penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* berhasil membantu konseli dalam beberapa permasalahan, 2) Prosedur implementasi penerapan *acceptance and commitment therapy* dengan 6 proses inti yang dilakukan dengan beberapa sesi, 3) Metode atau teknik *acceptance and commitment therapy* yang diketahui dari hasil kajian ada 3 metode atau teknik, 4) Ruang lingkup dan sasaran penerapan *acceptance and commitment therapy* dalam artikel jurnal yang dikaji adalah penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* dalam lingkup pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi dengan sasaran individu atau kelompok dalam bentang usia sekolah yang mengalami permasalahan tertentu, 5) Saran atau rekomendasi penerapan *acceptance and commitment therapy* dalam lingkup pendidikan yaitu konselor direkomendasikan untuk menerapkan konseling *acceptance and commitment therapy* dalam membantu siswa yang mengalami permasalahan dan konselor diharapkan mampu mengkreasikan metafora sesuai budaya konseli.

**Kata Kunci:** Studi Kepustakaan, Penerapan, *Acceptance and Commitment*, Pendidikan

### **Abstract**

Guidance and Counseling as an integral part of education is an effort to facilitate and establish students in order to achieve a complete and optimal development. (Permendikbud No. 111, 2014).

In school students experience various problems so that in this case the counselor plays an important role in helping students solve problems experienced. Counselor as a facilitator for students is expected to carry out counseling with an effective approach. One effective intervention technique is counseling acceptance and commitment therapy. Limitations of the counselor in obtaining information about the implementation of Indonesian language counseling acceptance and commitment therapy make it necessary to conduct library studies related to the implementation of counseling acceptance and commitment therapy due to the availability of libraries that speak a lot of foreign languages. This study aims to describe the implementation of counseling acceptance and commitment therapy within the scope of education. The method used is literature research method. In this research data is collected by documentation method and analyzed by content analysis technique. To maintain the accuracy of the assessment and to prevent misinformation in library research in analyzing the data is done by checking the library and reading the library and pay attention to the comments and input from the supervisor.

The result of this study is the compilation of study on the application of counseling acceptance and commitment therapy which refers to international and national journal articles, namely: 1) Based on the results of a study of 20 article journals the application of counseling acceptance and commitment therapy successfully assist the counsel in several problems, 2) Implementation Procedure implementation of acceptance and commitment therapy with 6 core processes conducted with several sessions, 3) Methods or techniques of acceptance and commitment therapy are known from the results of the study there are 3 methods or techniques, 4) The scope and objectives of the implementation of acceptance and commitment therapy in journal articles examined is the application of counseling acceptance and commitment therapy in the scope of education from elementary school to college with the target of individuals or groups within the school age range that experienced certain problems, 5) Recommendation or recommendation of the implementation of acceptance and commitment therapy in the scope of education is recommended to implement counseling counseling acceptance and commitment therapy in helping students who experience problems and counselors are expected to create a metaphor according to cultural counselee.

**Keywords: Library Research, Implementation, Acceptance and Commitment, Education**

## PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dan konseling baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli (siswa) agar dapat mengembangkan potensi diriya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya. Konselor sebagai fasilitator bagi siswa dihadapkan pada berbagai permasalahan yang timbul. Menurut Purwoko (2007) siswa atau klien merupakan individu yang sedang berkembang dan memiliki perbedaan-perbedaan yang bersifat individual, ingin menjadi dirinya sendiri, mempunyai dorongan untuk matang, mempunyai masalah dan mempunyai dorongan untuk menyelesaikan masalah. Dalam kerangka ini individu membutuhkan upaya pemahaman diri dan selanjutnya mendukung dalam

pengambilan keputusan.(Purwoko, 2007) Untuk mencapai tujuan tersebut mutlak diperlukan pengenalan dan pemahaman individu yang bersangkutan dengan segala sifat dan cirri-ciri yang dimilikinya.

Keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur (UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 6). Dalam hal ini konselor diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa pada khususnya serta memiliki kualifikasi kompetensi yang harus dimilikinya dari segi teoritik maupun praktik. Meskipun perkembangan teori dan praktik konseling di luar negeri terutama Amerika Serikat begitu pesat, di Indonesia sendiri hanya beberapa

teori saja yang dikenal di kalangan konselor. Banyak konselor yang belum menguasai teori dan praktik konseling terbaru yang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk membantu memecahkan permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dalam pelaksanaan konseling konselor harus memiliki kemampuan menerapkan berbagai pendekatan konseling dan harus sesuai dengan masalah serta kebutuhan siswa agar pendekatan konseling yang digunakan efektif untuk membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa, khususnya dengan menggunakan pendekatan konseling terbaru. Terbatasnya bahan pustaka yang berbahasa Indonesia menjadi kendala bagi konselor ataupun calon konselor untuk mendapatkan bahan rujukan hal ini dikarenakan buku dan jurnal ilmiah yang tersedia berasal dari luar negeri dan berbahasa asing (bahasa Inggris). Hal ini membuat konselor dan calon konselor di Indonesia sulit untuk memahami pendekatan konseling postmodern, khususnya *acceptance and commitment therapy*.

Teknologi yang semakin berkembang memudahkan kita untuk mengakses berbagai informasi yang dapat dijadikan sumber referensi yang diunduh dari alamat-alamat *web* yang tersedia yang menyediakan berbagai artikel dan jurnal ilmiah yang ter *update* (selalu diperbarui) yang membahas tentang konseling postmodern untuk menambah wawasan dan meningkatkan kualifikasi dan kompetensi konselor. Untuk meningkatkan kompetensi dan menambah wawasan konselor dan calon konselor pada saat ini telah didukung dengan banyaknya penelitian-penelitian tentang suatu teknik konseling yang telah dikembangkan pada artikel dan jurnal yang relevan. Sehingga perlu diadakan studi kepustakaan tentang keefektifan konseling *acceptance and commitment therapy* dalam lingkup pendidikan pada artikel dan jurnal yang dapat diunduh dari alamat *web* yang sangat mudah untuk diakses.

#### METODE 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).

#### Prosedur Penelitian

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun deskripsi mengenai keefektifan konseling *acceptance and commitment therapy* dalam lingkup pendidikan. Adapun langkah-langkah dalam penelitian kepustakaan menurut Kuhlthau (2002) adalah sebagai berikut.



#### Sumber Data

Dalam penelitian ini, data yang diperlukan berupa informasi yang relevan dengan fokus kajian, yaitu keefektifan konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam lingkup pendidikan dan informasi yang relevan dengan rumusan masalah:

1. Keberhasilan penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam lingkup pendidikan.
2. Prosedur implementasi *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam lingkup pendidikan.
3. Metode atau teknik yang digunakan.
4. Ruang lingkup dan sasaran penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam lingkup pendidikan.
5. Saran atau rekomendasi *acceptance and commitment therapy* (act) dalam lingkup pendidikan.

Dalam penelitian studi pustaka penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* ini menggunakan artikel dan jurnal ilmiah sebagai bahan kajian, berikut adalah alamat *web* yang

diakses sebagai sumber pengambilan data yaitu, <https://sciencedirect.com>, <https://e-resources.perpusnas.go.id>, <https://pdfdrive.com>, <https://sci-hub.cc>, <https://scholar.google.co.id>

### 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). Dalam penelitian ini bahan bacaan yang dijadikan sumber rujukan dan bahan penelitian disajikan dalam tabel berikut.

| No. | Judul  | Tahun | Penulis   |
|-----|--|-------|---|
| 1   | <i>A randomized controlled trial of strong minds: a school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology</i> | 2016  | Rowan Burckhardt, Vijaya Manicavasagar, Philip J. Batterham, & Dusan Hadzi-Pavlovic |
| 2   | <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Bagi Penderita Gangguan Stress Pasca Bencana</i>  | 2017  | Yessy Elita, Afifatul Sholihah & Syahruman Sahiel                                   |
| 3   | <i>Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Depression: Application with a Diverse and Predominantly Socioeconomically Disadvantaged Sample</i>        | 2017  | Rachel A. Petts, Julissa A. Duenas, Scott T. Gaynor                                 |
| 4   | <i>Acceptance and Commitment Therapy for Problematic Internet Pornography Use: A Randomized Trial</i>  | 2016  | Jesse M. Crosby, Michael P. Twohig  |
| 5   | <i>Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student</i>                     | 2015  | David G. Juncos and Emily J. Markman  |

|    |   |      |  |
|----|---|------|--|
| 6  | <i>Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress Among Adolescents</i>  | 2013 | Michelle R. Woidneck   |
| 7  | <i>Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents</i>  | 2015 | Amanda E. Halliburton, Lee D. Cooper   |
| 8  | <i>Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran</i>                                | 2012 | Sri Juwita Kusuma Wardhani   |
| 9  | <i>Efektivitas Acceptance Commitment Therapy Dalam Menurunkan Experiential Avoidance Pada Dewasa Muda Dengan Pengalaman Negatif Terhadap Figur Ayah</i>                       | 2016 | Nuram Mubina, Ina Saraswati, Adhityawarman Menaldi                             |
| 10 | <i>Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Interpersonal Problems and Psychological Flexibility in Female High School Students With Social Anxiety Disorder</i> | 2015 | Sayedeh Monireh Azadeh, Hamid Kazemi Zahrani & Mohammad Ali Besharat           |
| 11 | <i>Effectiveness of Therapy with respect to acceptance and commitment on students' anxiety with test anxious in Esfahan city.</i>   | 2015 | Mandana Nikkha, Mozghan Arefi  |
| 12 | <i>Feasibility and preliminary effectiveness of acceptance and commitment training for academic success of at-risk college students from low income families</i>              | 2017 | Emily K. Sandoza, Karen Kate Kellum, Kelly G. Wilson                           |
| 13 | <i>Long-term outcomes of Acceptance and Commitment Therapy in drug-dependent female inmates: A randomized controlled</i>  | 2013 | Ana González-Menéndez, Paula Fernández, Filomena Rodríguez, Patricia Villagrán |

|        |   |      |  |
|--------|---|------|--|
|        | <i>trial</i>  |      |  |
| 1<br>4 | <i>Mechanism of Change Exploratory outcomes from a randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for anxious adolescents</i> | 2014 | Jessica Swain, Karen Hancock, Cassandra Hainsworth, Jenny Bowman   |
| 1<br>5 | Penerapan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Pelajaran Fisika Kelas XI SMAN 3 Surabaya              | 2016 | Anggie Nurfitri Sari, Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd   |
| 1<br>6 | Penerapan Konseling <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban                   | 2017 | Deny Prasastisiwi, Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd.   |
| 1<br>7 | Pengaruh <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> terhadap gejala dan kemampuan klien dengan resiko perilaku kekerasan                          | 2014 | Ni Made Dian Sulistiowati, Budi Anna Keliat, Ice Yulia wardani   |
| 1<br>8 | <i>Showing up for Class: Training graduate students in acceptance and commitment therapy</i>  | 2016 | Danielle N. Moyera, Amy R. Murrell, Melissa L. Connally, Daniel S. Steinberg   |
| 1<br>9 | <i>State of the Research &amp; Literature Address: ACT with Children, Adolescents and Parents</i>   | 2011 | Amy R. Murrell & Andrew J. Scherbarth  |
| 2<br>0 | <i>The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes</i>               | 2015 | Fredrik Livheim, Louise Hayes, Ata Ghaderi, Thora Magnusdottir, Anna Högfeltd, Julie Rowse, Simone Turner, Steven C. Hayes, Anders Tengström |

### 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 Krippendoff (1993) analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.

### Hasil dan Pembahasan

Kajian mengenai keberhasilan penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam lingkup pendidikan dibahas sebagai berikut:

1. Jurnal 1 : Dalam penelitian ini diketahui jika penerapan ACT efektif dalam mengurangi gejala dan memperbaiki kesejahteraan siswa SMA yang mengalami gejala depresi, stress, dan kecemasan yang tinggi.
2. Jurnal 2 : Pada penelitian ini diketahui keberhasilan ACT pada penderita gangguan stress pasca bencana. ACT dapat mengurangi kecemasan, trauma, dan orang-orang yang memiliki harga diri rendah serta gangguan stress pasca trauma atau PTSD. Setelah dilakukan konseling dengan teknik ACT klien dapat menerima kenyataan yang terjadi dan kembali membuat tujuan hidup untuk meningkatkan kualitas hidupnya.
3. Jurnal 3 : Penerapan ACT pada penelitian ini menunjukkan jika ACT berhasil mengurangi depresi pada remaja yang kurang beruntung secara social ekonomi
4. Jurnal 4 : Hasil dari penelitian yang dilakukan diketahui jika konseling ACT lebih efektif dalam mengurangi perilaku menonton pornografi. ACT memiliki efek positif terhadap perilaku seksual terkait. Pada penelitian ini ACT dapat mengubah cara individu bereaksi terhadap keinginan untuk melihat penayangan pornografi sehingga energi diarahkan untuk mengelola perilaku yang berlawanan dengan pengelolaan dorongan.
5. Jurnal 5 : Dalam penelitian ini diketahui jika penerapan ACT berhasil untuk membantu mahasiswa meningkatkan fleksibilitas logis dan menurunkan kecemasan.
6. Jurnal 6 : Penerapan ACT pada penelitian ini menunjukkan hasil ACT berhasil untuk mengurangi stress pasca trauma yang dialami oleh remaja dengan permasalahan komorbid gangguan makanan

7. Jurnal 7 : Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika ACT efektif jika diterapkan pada remaja dengan gangguan belajar, stres, depresi, OCD, PTSD, gangguan perilaku
8. Jurnal 8 : Pada studi ini penerapan ACT menunjukkan hasil bahwa ACT dapat meningkatkan *subjective well being* pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran. Menurunkan emosional dan perilaku obsesif mengejar mantan pasac putusnya hubungan.
9. Jurnal 9 : Berdasarkan pelaksanaan intervensi yang dilakukan dan diskusi dapat disimpulkan bahwa penerapan ACT efektif dalam menurunkan tingkat *experiential avoidance* (menghindari pengalaman) pada individu dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah yang mencakup juga penurunan *thought suppression* (pikiran tertekan) yang ada dalam diri individu. Selain itu, secara kualitatif terlihat pula bahwa ACT dapat meningkatkan afek positif dan memunculkan perasaan berdamai dengan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan pada individu dewasa muda dengan pengalaman negatif terhadap figur ayah
10. Jurnal 10 : Hasil penelitian penerapan *acceptance and commitment therapy* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara individu dengan gangguan kecemasan sosial dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Dengan kata lain, ACT mengurangi masalah interpersonal dan meningkatkan fleksibilitas psikologis dalam kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol pada tahap pasca tes. Selain itu juga dapat diketahui pada penelitian ini terdapat perbedaan antara siswa perempuan dengan gangguan kecemasan sosial pada kelompok eksperimen dan kontrol terkait fleksibilitas psikologis. Oleh karena itu, ACT efektif dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis.
11. Jurnal 11 : Dari hasil penelitian ini diketahui jika ACT efektif digunakan melatih siswa untuk meningkatkan kesadaran dan mengurangi stress serta kecemasan yang dialaminya
12. Jurnal 12 : Studi ini menunjukkan ACT dapat membantu pembentukan nilai pribadi terkait dengan pendidikan, dan penerimaan suatu hubungan sulit yang dimulai dari pendidikan, dapat memberikan jalan ke depan menciptakan konteks itu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ACT layak untuk diselidiki sampel yang lebih besar dari siswa berpenghasilan rendah yang berisiko tinggi kegagalan akademik. Investigasi ini akan membuat yang paling substansial kontribusi dengan membandingkan intervensi ACT terhadap kontrol aktif
13. Jurnal 13 : Hasil penelitian ini menunjukkan jika ACT dapat membantu dalam mengurangi kecanduan
14. Jurnal 14 : Pada studi penelitian ini penerapan ACT diketahui efektif untuk mengurangi kecemasan
15. Jurnal 15 : Studi penelitian ini menunjukkan bahwa ACT dapat menurunkan kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI sekolah menengah atas yang ditandai dengan adanya penerimaan diri dan siswa mampu berkomitmen dengan dirinya.
16. Jurnal 16 : Hasil penelitian ini diketahui bahwa penerapan teknik *acceptance and commitment therapy* dapat menurunkan stres akademik siswa kelas XI SMAN 3 Tuban.
17. Jurnal 17 : Dalam studi ini menunjukkan jika ACT berkontribusi pada subjek penelitian dalam menurunkan gejala perilaku kekerasan
18. Jurnal 18 : Keberhasilan pada penelitian diketahui bahwa penerapan ACT pada mahasiswa berdampak positif memperbaiki fleksibilitas psikologis.
19. Jurnal 19 : Pada jurnal penelitian ini menyebutkan beberapa keberhasilan penerapan ACT pada anak-anak, remaja, dan orang tua sebagai pendukung keberhasilan penerapan konseling. Keberhasilan penerapan ACT untuk anak-anak dan remaja ini mempresentasikan data yang menunjukkan bahwa gejala sub-klinis kecemasan remaja terkait dengan kinerja catur berkurang atau dikurangi. menangani perilaku berisiko pada remaja. Studi ini telah dilakukan di sejumlah negara dan telah mencakup ukuran merokok dan penggunaan zat lainnya, perilaku merugikan diri sendiri, keberhasilan akademis, penerimaan dan kehidupan yang dihargai. Secara bersamaan, penelitian ini

menghasilkan hasil yang menjanjikan. Dalam keberhasilan penerapan ACT pada anak-anak dan remaja orang tua berperan sebagai pendukung. Pada hal ini orang tua melakukan penilaian fungsional dengan tepat, memberi penguatan dan disiplin, serta mengajarkan ketrampilan pada anak-anak mereka. Orang tua secara signifikan berkontribusi pada lingkungan dimana anak mereka tumbuh.

20. Jurnal 20 : Pada penelitian ini diketahui penerapan ACT untuk remaja berhasil menurunkan gejala depresi ringan hingga sedang termasuk: pikiran yang gelisah, perubahan nafsu makan atau berat badan, perasaan depresi, perasaan tidak berharga, lekas marah, kehilangan ketertarikan, berkurangnya kemampuan di sekolah, atau penarikan sosial.

Dari hasil pemaparan kajian tentang keberhasilan penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) di atas diketahui 4 studi penerapan ACT terbukti dapat menurunkan gejala depresi, 6 studi menunjukkan jika ACT dapat menurunkan kecemasan, 2 studi menunjukkan jika ACT dapat mengurangi stress. Stress yang dimaksudkan juga mencakup stress akademik. 2 studi menunjukkan jika penerapan ACT dapat mengurangi trauma yang terjadi pada diri konseli, dan 3 studi membuktikan jika ACT dapat meningkatkan fleksibilitas logis. Dalam artikel jurnal lainnya juga disebutkan bahwa hasil penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) efektif dalam membantu individu yang mengalami permasalahan kecanduan, menurunkan emosi, dan meningkatkan percaya diri. Selain itu pada 1 studi menyebutkan jika ACT dapat digunakan untuk membantu individu yang memiliki permasalahan ingin selalu menonton tayangan pornografi dan hasil pada studi tersebut diketahui jika penerapan ACT dapat membantu konseli untuk mengendalikan diri untuk menonton tayangan pornografi. Dari pernyataan tersebut diketahui penerapan *acceptance and commitment therapy* selain dapat dijadikan sebagai teknik pendekatan konseling untuk membantu konseli yang memiliki permasalahan psikologis yang umum terjadi juga dapat membantu konseli yang memiliki permasalahan kecanduan untuk menonton tayangan pornografi. Penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* dinilai sangat efektif hal ini

dikarenakan dalam konseling *acceptance and commitment therapy* pengalaman yang pernah dialami individu digunakan sebagai sebuah pembelajaran dimana dalam pelaksanaan konseling *acceptance and commitment therapy* konseli dilatih untuk menerima keadaannya dan pengalaman masalah yang terkadang tidak menyenangkan serta menjadikannya sebagai sebuah pembelajaran yang pada akhirnya individu dalam konseling *acceptance and commitment therapy* dapat membuat sebuah keputusan dan berkomitmen untuk meningkatkan kualitas diri dan membuat sebuah perubahan yang lebih positif dalam dirinya. Sejalan dengan keberhasilan penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) yang telah dibahas di atas, Hayes and Pankey (2002) menjelaskan tujuan ACT sebagai model perawatan yang komprehensif. Mereka mencatat bahwa ACT berusaha untuk meningkatkan tindakan berharga dalam kehidupan seseorang dan untuk mengurangi strategi pengendalian maladaptif yang mencoba mengurangi / menghilangkan pengalaman pribadi. Hal ini dapat memperkuat hasil kajian jika penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) efektif untuk meningkatkan tindakan berharga dalam diri seseorang dan mengurangi permasalahan yang terjadi pada individu tanpa menghilangkan pengalaman yang telah dialaminya.

Selanjutnya di bawah ini akan dibahas prosedur implementasi penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT).

Dari keseluruhan artikel jurnal yang dijadikan sebagai bahan kajian 18 studi menggunakan enam prosedur atau proses inti *acceptance and commitment therapy*. Terdapat 1 studi yang menggunakan empat prosedur yang pada dasarnya sama dengan enam proses inti *acceptance and commitment therapy* hanya saja dalam empat prosedur atau proses tersebut dibuat lebih ringkas. Dan 1 studi berikutnya menjelaskan jika mengimplementasikan *acceptance and commitment therapy* dengan komponen ACT yang berbasis penerimaan. Yang perlu diingat keenam proses inti dari ACT bukanlah proses yang terpisah (Harris, 2009:11). Enam proses ACT inti keduanya tumpang tindih dan saling terkait (Louma dkk, 2007:22). Secara keseluruhan, masing-masing proses



mendukung satu sama lain dan seluruh target fleksibilitas psikologis. Uraian di atas tidak dijelaskan secara langsung jika beberapa studi yang dijadikan bahan kajian dalam pelaksanaan konseling juga melaksanakan latihan *mindfulness*. Enam proses dapat menjadi menjadi dua kelompok. Pertama, proses *mindfulness* dan penerimaan melibatkan penerimaan, defusi pikiran, kontak dengan saat ini, dan diri sebagai konteks. Mengamati empat proses ini memberikan definisi perilaku yang bisa diterapkan kesadaran. Kedua, komitmen dan proses perubahan perilaku melibatkan kontak dengan saat ini, diri sebagai konteks, nilai-nilai, dan komitmen untuk bertindak. Kontak dengan saat ini dan diri sebagai konteks terjadi di kedua kelompok karena semua aktivitas psikologis kesadaran manusia melibatkan sekarang seperti diketahui (Louma dkk, 2007:22).

Intervensi *acceptance and commitment therapy* dapat diterapkan dalam layanan BK baik konseling individu, kelompok, dan klasikal. Dari hasil analisis juga diketahui jika *acceptance and commitment therapy* dilaksanakan dengan beberapa sesi, jumlah pelaksanaan sesi tidak sama. Terdapat 1 studi *acceptance and commitment therapy* dilaksanakan dengan 16 sesi, 2 studi dengan 12 sesi, 1 studi dengan 11 sesi, 3 studi dengan 10 sesi, 1 studi dengan 9 sesi, 2 studi dengan 5 sesi, dan paling sedikit dilakukan dengan 4 sesi. Akan tetapi setiap sesi pelaksanaan tidak disebutkan secara rinci hal-hal apa yang dilakukan dalam setiap sesinya. Terdapat 5 studi yang menjelaskan tahapan apa saja yang dilakukan pada setiap sesi pelaksanaan konseling *acceptance and commitment therapy* dan diketahui jika tahapan yang dilakukan pada setiap sesinya adalah menyangkut dari enam proses inti *acceptance and commitment therapy* dan teknik *acceptance and commitment therapy* yang telah dikembangkan. Panjangnya sesi konseling *acceptance and commitment therapy* menyesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Setiap pelaksanaan konseling memiliki durasi, hasil analisis tentang prosedur implementasi *acceptance and commitment therapy* juga diketahui jika 1 studi melakukan konseling *acceptance and commitment therapy* dengan durasi 120 menit, 5 studi melakukan konseling *acceptance and commitment therapy* dengan durasi 90 menit, dan 2 studi melakukan

konseling dengan durasi 60 menit. Meskipun tidak dijelaskan secara langsung dari hasil analisis diketahui jika *acceptance and commitment therapy* dilakukan selama seminggu sekali dengan durasi yang beragam seperti yang disebutkan sebelumnya. Seperti pendapat yang disampaikan oleh Yalom dalam Latipun (2008: 187) durasi konseling yang melebihi 2 jam menjadi tidak kondusif karena individu telah mencapai tingkat kelelahan dan pembicaraan cenderung diulang-ulang.

Berikutnya di bawah ini akan dibahas metode atau teknik *acceptance and commitment therapy* (ACT).

| Jurnal    | Teknik yang digunakan   |
|-----------|---|
| Jurnal 1  | Metafora  |
| Jurnal 2  | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman<br>c. Latihan menulis  |
| Jurnal 3  | a. Latihan pengalaman<br>b. Latihan menulis   |
| Jurnal 4  | Metafora  |
| Jurnal 5  | a. Latihan pengalaman<br>b. Latihan menulis   |
| Jurnal 6  | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman<br>c. Latihan menulis  |
| Jurnal 7  | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman  |
| Jurnal 8  | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman<br>c. Latihan menulis  |
| Jurnal 9  | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman<br>c. Latihan menulis  |
| Jurnal 10 | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman dan kontradiksi logis untuk melarikan diri dari konten literal atau lisan dari bahasa dan berkomunikasi yang terkait dengan pengalaman pada saat ini |
| Jurnal 11 | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman  |
| Jurnal 12 | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman<br>c. Latihan menulis<br>Terangkum pada lokakarya kelompok   |
| Jurnal    | a. Metafora   |



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 13                                 | b. Latihan pengalaman<br>c. Latihan menulis |
| Jurnal 14                          | a. Metafora<br>b. Latihan pengalaman        |
| Jurnal 15                          | -   |
| Jurnal 16                          | Latihan pengalaman                          |
| Jurnal 17                          | a. Metafora<br>b. Latihan-latihan           |
| Jurnal 18                          | a. Latihan pengalaman<br>b. Latihan menulis |
| Jurnal 19                          | Metafora dan latihan                        |
| Jurnal 20                          | Latihan pengalaman                          |
| Kesimpulan teknik yang digunakan : |   |
| a. Metafora                        |   |
| b. Latihan Pengalaman              |   |
| c. Latihan Menulis                 |   |

Berdasarkan 20 artikel jurnal yang telah dianalisis, ditemukan 3 metode atau teknik dalam *acceptance and commitment therapy* (ACT), yaitu teknik metafora, latihan pengalaman, dan latihan menulis. 6 studi menggunakan 3 metode teknik, 4 studi menggunakan teknik metafora dan latihan pengalaman, 3 studi menggunakan metode teknik latihan pengalaman dan latihan menulis, 2 studi menggunakan teknik metafora dan latihan-latihan dalam studi tersebut tidak dijelaskan latihan-latihan seperti apa yang digunakan, 2 studi hanya menggunakan metode teknik metafora, 2 studi menggunakan metode teknik latihan pengalaman, dan 1 studi tidak menjelaskan metode atau teknik yang digunakan. 3 metode atau teknik yang digunakan seperti yang disebutkan di atas menurut Gutierrez & Hagedon (2013) adalah metode atau teknik yang biasa digunakan teknik yang biasa digunakan.

Dari keseluruhan pernyataan metode teknik yang digunakan diketahui jika metode teknik yang ditemukan ada 3 seperti yang dijelaskan di atas, hanya saja setiap konselor tidak memiliki kesamaan dalam menerapkan metode teknik *acceptance and commitment therapy* (ACT). Menurut Gutierrez & Hagedon (2013) konselor bebas untuk mengintegrasikan banyak teknik dalam ACT

sepanjang tujuannya adalah untuk mengembangkan salah satu dari kemampuan enam proses inti.

Selanjutnya di bawah ini akan dibahas ruang lingkup dan sasaran penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT).

1. Jurnal 1 : Siswa yang rata-rata berumur 16 tahun yang mengalami permasalahan gejala deperesi di sekolah menengah Episcopalia Sydney, Australia.
2. Jurnal 2 : Penelitian ini dilakukan di lingkungan masyarakat pada orang-orang yang mengalami gangguan stress pasca bencana yang terdiri dari orang dewasa dan para kaum muda yang kebanyakan masih dalam usia sekolah karena mereka banyak mengalami stress dan cemas di lingkungan masyarakat
3. Jurnal 3 : Pada penelitian ini ACT diterapkan pada 11 remaja dengan umur 16 tahun yang mengalami gangguan depresi pada sekolah di Amerika Serikat
4. Jurnal 4 : Peserta berjenis kelamin laki-laki yang memiliki kecenderungan menonton pornografi terdiri dari mahasiswa dan orang-orang yang telah menikah karena pada penelitian ini menggunakan sampel acak.
5. Jurnal 5 : Seorang mahasiswa jurusan music yang memiliki permasalahan gangguan dan tekanan pada dirinya di universitas stockholm
6. Jurnal 6 : Tujuh orang berusia antara 12 dan 17 tahun yang mengalami stress pasca trauma. Sampel diambil dari beberapa orang dalam komunitas dan pada masyarakat umum
7. Jurnal 7 : Subjek dari penelitian ini adalah remaja yang berumur 11-17 tahun dengan gangguan belajar, stress, depresi, ocd, ptsd, dan gangguan perilaku di sekolah
8. Jurnal 8 : Menggunakan 5 subjek dewasa muda dengan rentang usia 20-40 tahun yang sedang mengalami permasalahan pasca putusnya hubungan pacaran di Universitas Indonesia
9. Jurnal 9 : Subjek penelitian terdiri dari tiga individu dewasa muda dengan pengalaman negative terhadap figur ayah dan memiliki derajat *experiential avoidance* dan *thought suppression* yang tinggi. Dua orang subjek berjenis kelamin perempuan dan satu orang laki-laki

10. Jurnal 10 : Sasaran penelitian ini adalah semua siswa yang berjenis kelamin perempuan dalam lingkup pendidikan tingkat SMA di kota Isfahan, Australia
11. Jurnal 11 : Siswa SMA yang mengalami kecemasan di kota Esfahan, Australia.
12. Jurnal 12 : Peserta adalah 14 mahasiswa S1, yaitu bagian dari program dukungan akademis selektif untuk siswa dalam negeri dengan *EK Sandoz dkk.* Dengan prestasi akademik (yaitu, nilai tes standar di persentil ke-50 dan IPK 3,2 atau lebih tinggi), yang berasal dari keluarga berpenghasilan rendah
13. Jurnal 13 : di sebuah penjara negara bagian (Villabona, Spanyol) dengan permasalahan kecanduan
14. Jurnal 14 : Peserta adalah 49 pasien rawat jalan remaja (12-17 tahun) dengan gangguan kecemasan di Rumah Sakit Anak Westmead
15. Jurnal 15 : Studi ini menggunakan 5 orang siswa kelas XI yang memiliki skor kecemasan paling tinggi pada saat pelajaran fisika sebagai subjek dalam penelitian ini
16. Jurnal 16 : Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 4 SMAN3 Tuban yang teridentifikasi mempunyai permasalahan dalam stres akademik tinggi berjumlah 3 siswa
17. Jurnal 17 : Subjek penelitian ini adalah 60 orang dengan bentang usia 19-45 tahun dengan tingkat kemarahan yang tinggi di rumah sakit jiwa bogor.
18. Jurnal 18 : Studi percontohan ini menguji dampak program ACT selama satu semester di antara 10 mahasiswa doktoral psikologi klinis dan konseling di universitas
19. Jurnal 19 : Pada jurnal penelitian ini terdapat beberapa sasaran penerapan ACT diantaranya pada anak, remaja, dan orang tua sebagai pendukung keberhasilan penerapan ACT.
20. Jurnal 20 : Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang berumur 12-18 th yang mengalami gejala depresi ringan hingga sedang termasuk: pikiran yang gelisah, perubahan nafsu makan atau berat badan, perasaan depresi, perasaan tidak berharga, lekas marah, kehilangan ketertarikan, berkurangnya kemampuan di sekolah, atau penarikan sosial.

Ruang lingkup penerapan *acceptance and commitment therapy* pada 20 artikel jurnal di atas sebagian besar adalah dalam lingkup pendidikan, yaitu jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Pada sekolah dasar atau usia anak-anak konseling *acceptance and commitment therapy* dilakukan dengan melibatkan orang tua. Namun pendekatan konseling *acceptance and commitment therapy* (ACT) lebih banyak diterapkan pada konseli di jenjang sekolah menengah dan perguruan tinggi. Karena pada usia sekolah menengah individu berada pada masa remaja yang menurut Stanley dalam Santrock (2012:202) masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*). Akan tetapi sesuai teori Piaget dalam Santrock (2012:423) pada tahap remaja individu mulai berpikir mulai berpikir sebagaimana seorang ilmuwan berpikir, membuat rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusi. Pemikiran individu menjadi lebih abstrak, idealis, dan logis. Remaja menjadi lebih mampu bernalar hipotesis-deduktif. Di usia remaja individu juga mengalami perkembangan kemampuan dalam mengambil keputusan dan berpikir kritis, dan remaja yang lebih tua mampu membuat keputusan yang lebih baik dibandingkan remaja yang lebih muda. Meskipun demikian, mampu membuat sebuah keputusan secara kompeten tidak berarti mereka pada kenyataannya mampu berbuat demikian dalam kehidupan sehari-hari, dimana pengalaman yang luas turut berperan. Sehingga hal ini membuat penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* dapat diterapkan dengan baik pada proses konseling dengan siswa dalam usia sekolah menengah.

Selain hal tersebut konseling *acceptance and commitment therapy* juga banyak digunakan sebagai pendekatan konseling pada mahasiswa di perguruan tinggi hal ini dikarenakan mahasiswa adalah individu yang sedang dalam tahap dewasa dan orang dewasa lebih siap daripada rekan mereka yang lebih muda karena pengalaman mereka dalam mempelajari dan mempraktikkan strategi pengaturan emosi (Garnefski, dkk., 2002). Selain itu penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) juga dilakukan dalam lingkup non sekolah.

Misalnya penjara, rumah sakit anak, lingkungan masyarakat.

Sasaran penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam 20 artikel jurnal di atas adalah individu atau kelompok dalam bentang usia sekolah yang sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan gangguan gejala depresi, stress, trauma, cemas, memiliki pengalaman negatif, dan kecanduan. Selanjutnya di bawah ini akan dibahas saran atau rekomendasi *acceptance and commitment therapy* (ACT).

Selanjutnya di bawah ini akan dibahas saran atau rekomendasi *acceptance and commitment therapy* (ACT).

1. Jurnal 1 ; Teknik konseling ACT sangat relevan jika diterapkan untuk kaum muda seperti siswa SMA.
  2. Jurnal 2 : Pada penelitian ini memberikan saran jika setiap teknik dapat dilakukan dengan metode *mindfulness*, memindai diri dan metafora yang dapat dikreasikan sendiri oleh konselor.
  3. Jurnal 3 : -
  4. Jurnal 4 : Saran dan rekomendasi untuk menunjang keberhasilan penerapan ACT pada pengguna pornografi ini dibutuhkan peran dukungan dari pihak terdekat klien, serta klien dapat membatasi penggunaan akses internet untuk hal-hal yang terkait dengan pornografi.
  5. Jurnal 5 : -
  6. Jurnal 6 : -
  7. Jurnal 7 : -
  8. Jurnal 8 : Pemberian metafora dalam sesi intervensi dapat disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia agar konseli mampu memahami makna metafora. Serta konselor dan konseli membuat kesepakatan agar konseli mengimplementasikan latihan-latihan praktek yang telah diajarkan pada tiap sesi. Menambah waktu *follow up* yang dilakukan sekitar 4 minggu setelah terminasi untuk mengetahui penghayatan dan cara partisipan mempertahankan komitmen meskipun tidak didampingi peneliti.
  9. Jurnal 9 : Pemberian metafora dalam sesi intervensi disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia agar partisipan lebih dapat memahami makna dari metafora yang diberikan. Membuat kesepakatan antara peneliti dan partisipan yang lebih mengikat agar partisipan dapat disiplin dalam mengerjakan tugas rumah yang diberikan serta mau mengimplementasikan latihan yang diberikan untuk menghadapi kondisi-kondisi tidak terduga yang menghadirkan ketidaknyamanan bagi partisipan.
  10. Jurnal 10 : Sehubungan dengan hasil penelitian ini jika dibandingkan pendekatan terapi/konseling lainnya ACT dapat dijadikan sebagai pilihan terapeutik karena dalam terapi ini dapat memberikan perbaikan yang signifikan melalui prosesnya. Selain itu ACT juga dapat digunakan untuk meningkatkan rencana yang akan dilakukan individu sesuai dengan rute kehidupan yang berharga dan meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat.
  11. Jurnal 11 : Karena konseling ACT dinilai efektif maka dalam penelitian merekomendasikan penerapan ACT untuk siswa.
  12. Jurnal 12 : Pada penelitian ini disebutkan jika desain konseling ACT efektif untuk kinerja akademis.
  13. Jurnal 13 : -
  14. Jurnal 14 : -
  15. Jurnal 15 : -
  16. Jurnal 16 : Penelitian ini memberi saran dan rekomendasi kepada konselor sekolah agar dapat menerapkan teknik *acceptance and commitment therapy* melalui konseling individu untuk membantu siswa yang mengalami stres akademik.
  17. Jurnal 17 : -
  18. Jurnal 18 : -
  19. Jurnal 19 : -
  20. Jurnal 20 : -
- Dari hasil analisis saran atau rekomendasi *acceptance and commitment therapy* (ACT) pada studi yang dijadikan bahan kajian dapat diketahui jika banyak yang merekomendasikan *acceptance and commitment therapy* (ACT) untuk membantu permasalahan yang dihadapi siswa. Karena dalam penelitian yang dilakukan oleh Levin, 2011 mengungkapkan jika *acceptance and commitment therapy* (ACT) efektif untuk kinerja akademis. *Acceptance and commitment therapy* (ACT) direkomendasikan untuk dijadikan sebagai

pendekatan dalam membantu konseli/klien karena ACT dinilai efektif, ACT memberikan perbaikan yang signifikan melalui prosesnya.

Dalam studi yang dijadikan bahan kajian juga terdapat beberapa saran terkait ACT diantaranya, dalam menerapkan pendekatan ACT dapat dilakukan dengan metode *mindfulness*, memindai diri dan metafora yang dapat dikreasikan sendiri oleh konselor, bagi konselor di Indonesia disarankan untuk Pemberian metafora dalam sesi intervensi disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia agar partisipan lebih dapat memahami makna dari metafora yang diberikan, dalam melaksanakan konseling ACT konselor juga dianjurkan untuk melakukan *follow up* setelah terminasi untuk mengetahui penghayatan dan cara partisipan mempertahankan komitmen meskipun tidak didampingi peneliti.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil kajian kepustakaan tentang penerapan *acceptance and commitment therapy* dalam lingkup pendidikan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil kajian 20 artikel jurnal, dapat disimpulkan jika *acceptance and commitment therapy* (ACT) berhasil diterapkan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis, menurunkan gejala depresi, kecemasan, stress, trauma, emosi, mengurangi kecanduan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu individu mengendalikan diri untuk menonton tayangan pornografi.
2. Dalam penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) diimplementasikan dengan 6 prosedur atau proses inti *acceptance and commitment therapy* (ACT) yang dapat diintervensikan dengan layanan konseling individu, kelompok, dan klasikal. Dan setiap konseling dilaksanakan satu minggu sekali.
3. Metode atau teknik *acceptance and commitment therapy* (ACT) yang dapat diketahui dari hasil kajian 20 artikel jurnal adalah 3 metode atau teknik, yaitu metafora, latihan pengalaman, latihan menulis.
4. Ruang lingkup penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam 20 artikel

jurnal yang telah dikaji sebagian besar adalah dalam lingkup sekolah, yakni dalam lingkup sekolah menengah hingga perguruan tinggi dengan sasaran individu atau kelompok dalam bentang usia sekolah yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

5. Saran atau rekomendasi penerapan *acceptance and commitment therapy* (ACT) kepada konselor agar diaplikasikan sebagai pendekatan dalam konseling di sekolah pada khususnya karena *acceptance and commitment therapy* (ACT) memberikan perbaikan yang signifikan melalui prosesnya. Serta dalam mengaplikasikannya konselor dapat mengkreasi metafora sesuai budaya negaranya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azadeh, Monireh. Et al. 2015. *Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Interpersonal Problems and Psychological Flexibility in Female High School Students With Social Anxiety Disorder*. *Journal of Health Science*
- Burckhardt, R. et al. 2016. *A Randomized Controlled Trial of Strong Minds: A School-Based Mental Health Program Combining Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology*. *Elsevier Journal of School Psychology* 57, 41–52
- Crosby, Twohig. 2016. *Acceptance and Commitment Therapy for Problematic Internet Pornography Use: A Randomized Trial*. *Journal of Behavior Therapy*
- Elita. Affatus & Sahiel. 2017. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Bagi Penderita Gangguan Stress Pasca Bencana*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 5, No. 2, Hlm 97-101.
- Emily, K. Sandoz. et al. 2017. *Feasibility and preliminary effectiveness of acceptance and commitment training for academic success of at-risk college students from low income families*. *Elsevier Journal of Contextual Behavioral* 6, 71–79

- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, W., Van Den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603–611.
- Gitierrez, Daniel & Hagedorn, W. Bryce. 2013. *The Toxicity of Shame Application for Acceptance and Commitment Therapy*. *Journal of Mental Health Counseling*. 35 (1). Hal 43-59.
- Halliburtonn, E. Amanda & Cooper D. Lee. 2015. *Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents*. Elsevier Journal of Contextual Behavioral 4, 1–11
- Hariastuti, Retno Tri & Eko Darminto. 2007. *Ketrampilan-Ketrampilan Dasar dalam Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hariastuti, Retno Tri. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.
- Hayes, SC, & Pankey, J. 2002. *Experiential avoidance, cognitive fusion, and an ACT approach to Anorexia Nervosa*. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 243–247
- Juncos, G. David., & Markman, J. Emilly. 2015. *Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student*. USA: Stockholm University
- Kuhltau, C. C. 2002. *Teaching The Library Research*. USA: Scarecrow Press Inc.
- Livheim, Fredrik. et al. 2014. *The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes*. pg 1016-1030
- Menéndez. et al. 2013. *Long-term outcomes of Acceptance and Commitment Therapy in drug dependent female inmates: A randomized controlled trial*. Elsevier Journal of Clinical and Health Psychology 14, 18–27
- Moyera, N. Danielle. et al. 2016. *Showing up for Class: Training graduate students in acceptance and commitment therapy*. Elsevier Journal of Contextual Behavioral Science
- Mubina, Nuram. Saraswati & Menaldi. 2016. *Efektivitas Acceptance Commitment Therapy Dalam Menurunkan Experiential Avoidance Pada Dewasa Muda Dengan Pengalaman Negatif Terhadap Figur Ayah*. Vol 1, No 1. Depok: Jurnal Universitas Indonesia
- Murrell, R. Amy & Scherbarth, J. 2011. *State of the Research & Literature Address: ACT with Children, Adolescents and Parents*. Journal American Psychological Association
- Nazir. M. 2003 *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Nikkhah, Mandana & Arefi, Mozghan. 2015. *Effectiveness of Therapy with respect to acceptance and commitment on students' anxiety with test anxious in Esfahan city*. *Journal of Scientific Research and Development* 2 (4): 190-194
- Petts. A. et al. 2017. *Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Depression: Application with a Diverse and Predominantly Socioeconomically Disadvantaged Sample*. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Prasastiwi, Deny & Nuryono, Wiryo. 2017. *Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban*. Surabaya: Jurnal Universitas Surabaya
- Prastowo, Andi. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta : Ar Ruzz Media.
- Purwoko, Budi. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Republik Indonesia. 2014. Undang-Undang Nomor 20 pasal 1 ayat 6 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara RI tahun 2003. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Sabarguna, E. S. 2005. *Analysis Data pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta : UI Press
- Santrock, John W. 2012. *Life Spain Development Perkembangan Masa-Hidup*. Jakarta: Erlangga

- Sari, Nurfitri & Nuryono, Wiryo. 2016. *Penerapan Acceptance and Commitment Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Pelajaran Fisika Kelas XI SMAN 3 Surabaya*. Surabaya: Jurnal Universitas Surabaya
- Sulistiowati, Dian. Keliat, Anna & Wardani. 2014. *Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy terhadap gejala dan kemampuan klien dengan resiko perilaku kekerasan*. Denpasar: Universitas Udayana
- Sutanto, Limas. 2005. *Teori Konseling dan Psikoterapi Perdamaian*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: UNM.
- Swain, Jessica. et al. 2014. *Mechanism of Change Exploratory outcomes from a randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for anxious adolescents*. Elsevier Journal of Contextual Behavioral Science
- Wardhani, Kusuma. 2012. *Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran*. Depok: Jurnal Universitas Indonesia
- Woidneck, R. Michelle. 2013. *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress Among Adolescents*. All Graduate Theses and Dissertations. Paper 1385: Utah State University

