

LIBRARY RESEARCH: KONSELING BERBASIS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY SEBAGAI PENCEGAHAN DAN INTERVENSI UNTUK GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Adelia Kusuma Sriandi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: adelia.21020@mhs.unesa.ac.id

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Gangguan kesehatan mental yaitu kondisi dimana individu seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi di sekitarnya. Tuntutan hidup yang semakin beragam dan harus dipenuhi di era modern ini menjadi salah satu pemicu stres berlebihan terhadap individu sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental yang terganggu. Gangguan kesehatan mental sangat beragam meliputi depresi, kecemasan, *skizofrenia*, dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Individu dengan gangguan kesehatan mental membutuhkan intervensi karena secara signifikan berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan. Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* telah menunjukkan kemanjuran dalam mengobati berbagai gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai pencegahan dan intervensi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji dan menelaah penelitian terdahulu yang relevan berdasarkan jurnal dan buku *online* pada *google scholar* untuk dianalisis. Analisis data dilakukan dengan mengembangkan kerangka teori, menguatkan argumen penelitian terdahulu yang relevan, dan menumbuhkan pemahaman yang lebih mendalam. Penelitian ini menghasilkan relevansi konsep dasar konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai pencegahan dan intervensi untuk mengatasi gangguan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian relevan terdahulu, konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* memperoleh hasil yang signifikan dalam membantu individu penderita gangguan kesehatan mental dan memiliki kelebihan selama proses intervensi. Maka, dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat diatasi dengan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* dan konselor beserta penelitian selanjutnya diharap dapat mengimplementasikan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* guna meningkatkan akurasi dari hasil penelitian ini.

Kata Kunci: Gangguan Kesehatan Mental, Konseling Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy*.

Abstract

Mental health disorders refer to conditions in which individuals often experience difficulties in adapting to their surroundings. The increasing demands of modern life contribute to excessive stress, which negatively impacts mental health. Mental health disorders are diverse, including depression, anxiety, schizophrenia, and attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Individuals with mental health disorders require intervention as these conditions significantly affect overall well-being. Counseling based on acceptance and commitment therapy has demonstrated efficacy in treating various mental health disorders. This study aims to examine the effectiveness of counseling based on acceptance and commitment therapy as both a preventive and intervention measure for addressing mental health disorders. This research utilizes qualitative methods through a literature review (*library research*). Data collection is conducted by reviewing and analyzing previous relevant studies sourced from online journals and books on Google Scholar. Data analysis involves developing a theoretical framework, strengthening arguments from previous relevant studies, and fostering a deeper understanding. The study highlights the relevance of the fundamental concepts of counseling based on acceptance and commitment therapy as a preventive and intervention measure for addressing mental health disorders. Based on previous relevant studies, counseling based on acceptance and commitment therapy has shown significant results in assisting individuals with mental health disorders and offers advantages during the intervention process. In conclusion, mental health disorders can be addressed through counseling based on acceptance and commitment therapy. Counselors and future research are encouraged to implement counseling based on acceptance and commitment therapy to enhance the accuracy and effectiveness of these findings.

Keywords: Mental Health Disorders, Counseling Based On Acceptance and Commitment Therapy.

PENDAHULUAN

Pada era modern yang diiringi dengan kemajuan teknologi semakin pesat dan perubahan sosial menghadirkan tantangan baru bagi setiap individu serta menciptakan dinamika kehidupan cukup kompleks (Firdaus & Kuswinarno, 2024). Individu dituntut secara terus menerus untuk mengikuti perkembangan dan perubahan dari waktu ke waktu yang menunjukkan bahwa kehidupan sosial bersifat dinamis (Hajriyah, 2020). Seluruh kalangan individu baik dari anak – anak, remaja, orang dewasa, dan lansia juga harus beradaptasi terhadap perkembangan zaman di era modern agar dapat memahami dan menerima perkembangan yang begitu cepat. Tuntutan hidup yang semakin beragam dan harus dipenuhi di era modern ini menjadi salah satu pemicu stres berlebihan terhadap individu sehingga berdampak buruk pada kesehatan mental yang terganggu (Putri et al., 2015). Istilah gangguan kesehatan mental sering digambarkan sebagai kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku pada individu. Sama seperti penyakit fisik lainnya, gangguan kesehatan mental juga memiliki faktor dan ciri – ciri tertentu. Gangguan kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan masalah pada fungsi struktur otak, sehingga menyebabkan individu sulit untuk mengatur emosi dan perilakunya (Fadillah, 2024). Situasi tersebut sering dialami oleh berbagai kalangan individu dan dapat menjadi permasalahan serius jika berlangsung dalam kurun waktu yang sangat lama, terutama jika menghambat individu dalam menjalani kehidupan sehari – hari dan munculnya perubahan perilaku secara spontan hingga otomatis yang bersifat tidak lazim (Kurniawan & Sulistyari, 2017).

Ditinjau berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental mempengaruhi lebih dari 12% dari semua penyakit secara global, dengan 450 juta orang menderita berbagai kondisi. Secara khusus, 4,4% dari total populasi mengalami depresi, sementara 3,6% menderita gangguan kecemasan (Chaudhari & Mayur, 2024). Selain itu, kisaran perkiraan prevalensi seumur hidup antar kuartil untuk gangguan kesehatan mental adalah 18,1-36,1%, sedangkan perkiraan prevalensi 12 bulan berkisar antara 9,8-19,1% di 28 negara (Kessler et al., 2009). Sedangkan, data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di Indonesia cukup tinggi, mencapai sekitar 20% dari populasi. Angka ini setara dengan jutaan orang yang hidup dengan kondisi seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya (Subchi et al., 2022). Individu yang menderita gangguan kesehatan mental cenderung menghadapi stigma, yang menyebabkan isolasi, kehilangan dukungan sosial, dan tekanan psikologis sehingga berakibat sering dilihat sebagai individu lemah atau berbahaya dan lebih rentan menjadi korban kekerasan (Lakshmi, 2018). Gangguan kesehatan mental bukanlah sekadar masalah internal individu. Faktor – faktor eksternal seperti kemiskinan, kekerasan, diskriminasi, dan ketidaksetaraan sosial memainkan peran signifikan dalam meningkatkan risiko individu mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi sosial

yang kurang mendukung dapat memicu dan memperparah tekanan mental pada individu (Tariq, 2022). Banyak individu yang menderita gangguan kesehatan mental telah berjuang mencoba metode penyembuhan pribadi, tetapi tidak memperoleh hasil signifikan karena stigma yang mengakar, gejala internal, dan persepsi diri menyimpang, sehingga menghambat pemulihan terlepas dari upaya dan niat yang dimiliki (Yüksel et al., 2024). Individu dengan gangguan kesehatan mental membutuhkan intervensi karena secara signifikan berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti kinerja dalam beraktivitas, hubungan, dan partisipasi pada masyarakat luas.

Pentingnya menekankan intervensi berupa pemberian layanan agar dapat meningkatkan kesejahteraan individu dengan kondisi kesehatan mental yang baik (D'Souza et al., 2021). Salah satu layanan yang efektif dan efisien untuk mendukung dan membantu individu dalam mengentaskan masalah gangguan kesehatan mental yaitu dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling. Salah satunya adalah konseling terhadap individu yang memiliki masalah gangguan kesehatan mental (Siregar, 2024). Layanan konseling untuk gangguan kesehatan mental mencakup pencegahan, intervensi, konsultasi, dan pengobatan untuk masalah seperti depresi, kecemasan, dan *post traumatic stress disorder* (PTSD) (Coker & Dixon, 2017). Tujuan utama layanan konseling untuk mengatasi gangguan kesehatan mental adalah meningkatkan kesehatan mental individu, mencegah masalah kesehatan mental, serta memberikan dukungan bagi individu yang sedang berjuang dengan masalah kesehatan mental (Tyas et al., 2023). Penelitian yang luas telah menunjukkan bahwa konseling dengan beragam pendekatannya merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah gangguan kesehatan mental dan dapat membantu individu mengelola gejala, mengembangkan keterampilan koping yang sehat, hingga mencapai pemulihan jangka panjang. Penelitian tersebut dibuktikan dengan data statistik yang menunjukkan bahwa sebelum diberi konseling dan berdasarkan hasil *pre – test* yang diperoleh berkategori tinggi, sedangkan setelah diberi konseling memperoleh hasil *post – test* dengan kategori rendah yang menunjukkan skor penurunan (Qoyyimah et al., 2021). Tetapi, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa konseling tanpa pendekatan terstruktur untuk mengatasi masalah kesehatan mental dapat menjadi kurang efektif dan membingungkan bagi individu dikarenakan tidak memiliki tujuan yang spesifik, kurang terarah, dan lebih sulit untuk mengevaluasi kemajuan pada individu. Tanpa pendekatan yang jelas saat melaksanakan konseling dapat berdampak pada perbedaan pemahaman antara konselor dan konseli terkait dengan permasalahan yang dihadapi serta mengakibatkan terjalannya komunikasi buruk hingga ketidaknyamanan dalam proses konseling (Alaina Edmunds, 2020). Pendekatan yang digunakan dalam pemberian layanan konseling sangat penting untuk membantu proses konseling agar dapat berjalan efektif sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Pendekatan konseling untuk gangguan kesehatan mental sangat bervariasi, mulai dari metode yang berfokus pada kognitif hingga yang berorientasi pada perilaku. Pendekatan konseling dapat dikategorikan secara luas ke dalam praktik psikologis, sosial, dan klinis yang penting untuk perawatan dan dukungan yang efektif. Beberapa diantaranya yaitu pendekatan humanistik, *behavior, cognitive behavior therapy*, psikodinamika, multibudaya, dan *post – modern*. Berbagai macam pendekatan tersebut telah terbukti efektif, tetapi terdapat pendekatan lain yang semakin populer, yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Psikolog klinis Steven C. Hayes menciptakan *acceptance and commitment therapy* dengan melihat bahwa penerimaan dan komitmen dapat memperbaiki kondisi secara signifikan (Yusnita, 2023). Layanan konseling yang diformulasikan dengan pendekatan *acceptance and commitment therapy* diyakini dapat membantu individu dalam mengatasi masalah yang menyangkut gangguan kesehatan mental dan mampu dijadikan sebagai pencegahan hingga intervensi. Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* telah menunjukkan kemanjuran dalam mengobati berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, *skizofrenia*, dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) (Hershberger et al., 2024). Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mempromosikan kehidupan yang bermakna dengan membantu individu menerima tantangan psikologis daripada mencoba menghilangkannya, sehingga mengurangi stigma gangguan kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan mental (Viskovich et al., 2021). Dengan adanya konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* bertujuan mengajak individu berkomitmen untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan (Harris & Psych, 2007). Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* yang diterapkan pada individu juga dapat melatih untuk menerima perasaan tidak menyenangkan terhadap gangguan kesehatan mental yang dialami dan belajar tidak bereaksi berlebihan terhadapnya, serta tidak menghindari situasi tersebut, sehingga membantu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dan mengarah pada perilaku yang lebih bernilai.

Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mengarahkan individu bergerak menuju nilai – nilai yang mereka pilih melalui penerapan enam teknik: *acceptance* (penerimaan), *cognitive defusion* (difusi kognitif), *being present* (kontak dengan momen saat ini, berada di sini dan saat ini), *self as context* (diri sebagai konteks), *values* (nilai), *committed action* (tindakan berkomitmen) Hayes et al (dalam J Moran, 2010). Keenam teknik ini saling terkait dan mempunyai efek timbal balik terhadap perkembangan proses lainnya. Keenam teknik ini digunakan secara bersamaan dan tidak dianggap kuat jika digunakan sebagai intervensi yang terpisah karena dirancang untuk digunakan secara bersamaan, berkontribusi secara kolektif terhadap fleksibilitas psikologis, serta tidak dianggap kuat ketika diterapkan sebagai intervensi terpisah (Fung, 2015). Terbukti membantu dalam menangani berbagai kondisi

gangguan kesehatan mental, dapat mengatasi pikiran dan emosi sulit dalam menjalani kehidupan yang lebih memuaskan sekaligus menjalani kehidupan yang penuh tujuan (Davis et al., 2024). Berdasarkan hal tersebut, konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* (ACT) bertujuan untuk mengurangi penghindaran pengalaman, meningkatkan difusi kognitif, dan meningkatkan perhatian penuh yang pada akhirnya mengurangi kondisi gangguan kesehatan mental. Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* menunjukkan bahwa secara signifikan mengurangi penghindaran pengalaman (Seung Ho Lee et al., 2024). Penerapan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* pada individu yang mengalami gangguan kesehatan mental diarahkan untuk mengembangkan hubungan baru dengan pengalaman negatif, berintegrasi ke dunia luar, mengadopsi gaya hidup baru, mencapai pertumbuhan pribadi dengan lebih mengutamakan penerimaan atas kondisi yang terjadi serta berkomitmen terhadap tindakan yang diselaraskan dengan nilai – nilai yang dianut (Ruan et al., 2023a).

METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Penelitian studi kepustakaan yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan mencari sumber data melalui membaca artikel dalam jurnal, buku, publikasi pustaka lain yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian (Marinu Waruwu, 2023). Dimana topik dalam penelitian ini yaitu konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai pencegahan dan intervensi untuk gangguan kesehatan mental. Melalui studi kepustakaan dapat mengembangkan kerangka teori, menguatkan argumen penelitian terdahulu yang relevan, dan menumbuhkan pemahaman yang lebih mendalam. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengkaji dan menelaah penelitian terdahulu yang relevan berdasarkan jurnal dan buku *online* pada *google scholar* untuk dianalisis. Penelitian studi kepustakaan memiliki prosedur yang meliputi (1) Pemilihan topik, (2) Menentukan fokus penelitian, (3) Pencarian sumber data, (4) Pengumpulan data, (5) Analisis data, dan (6) Penyusunan hasil penelitian. Prosedur penelitian tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

Relevansi Konsep Dasar Konseling Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* Sebagai Pencegahan dan Intervensi Untuk Gangguan Kesehatan Mental

A. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan kesehatan mental yaitu kondisi dimana individu seringkali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi di sekitarnya. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah secara efektif dapat memicu stres berlebihan yang pada akhirnya mengganggu keseimbangan mental, sehingga didiagnosis mengalami gangguan kesehatan mental (Putri et al., 2015). Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada semua kelompok usia, namun kelompok remaja memiliki risiko yang lebih tinggi (Muhyani et al., 2022). Beberapa jenis gangguan kesehatan mental diantaranya yaitu depresi, kecemasan, *skizofrenia*, bipolar, dan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD).

1. Depresi

Depresi adalah kondisi medis yang ditandai oleh perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, perubahan pola makan dan tidur, serta kelelahan yang ekstrem. Selain itu, individu yang menderita depresi seringkali dihantui oleh pikiran negatif dan pemikiran tentang kematian atau bunuh diri (Zulistiani et al., 2024). Depresi adalah gangguan kesehatan mental yang dapat mengganggu dan menyulitkan kehidupan sehari-hari, ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam serta hilangnya motivasi untuk melakukan aktivitas (Omega & Herman, 2024).

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman umum bagi setiap individu. Tekanan yang berkelanjutan dapat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya kecemasan. Istilah kecemasan berakar dari bahasa latin yang menggambarkan perasaan tertekan dan tidak leluasa. Kecemasan sering kali muncul sebagai respons terhadap tantangan atau situasi yang tidak pasti (Rhamadian, 2022). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, khawatir, atau takut yang dapat mengganggu kesejahteraan individu (Clarine & Hidradjat, 2025).

3. *Skizofrenia*

Skizofrenia adalah penyakit mental yang membuat individu mendengar atau melihat hal-hal yang tidak ada, memiliki pikiran yang aneh, dan bicara tidak teratur. Akibatnya, kehidupan sehari-hari

menjadi terganggu (Arisandy et al., 2024). *Skizofrenia* merupakan gangguan jiwa yang ditandai oleh disfungsi kognitif dan afektif yang signifikan. Faktor biologis, genetik, dan psikososial dianggap sebagai penyebab utama kondisi ini (Salsabila et al., 2024). *Skizofrenia* tidak hanya memengaruhi individu yang menderita, tetapi juga menciptakan beban emosional dan psikologis yang berat bagi seluruh anggota keluarga, khususnya ketika anak-anak yang mengalami kondisi ini. Semakin lama mengalami *skizofrenia*, semakin besar dampaknya terhadap kemampuan individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan menikmati hidup.

4. Bipolar

Gangguan bipolar ditandai dengan fluktuasi suasana hati yang ekstrem, disertai dengan perubahan tingkat energi dan aktivitas yang signifikan (Ramadani et al., 2024). Gangguan Bipolar merupakan kondisi medis kompleks yang melibatkan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, sehingga menyebabkan fluktuasi suasana hati yang ekstrem (Wedanthi, 2022). Gangguan Bipolar adalah kondisi mental yang bersifat kambuhan, ditandai dengan perubahan suasana hati, tingkat energi, dan kemampuan kognitif yang fluktuatif.

5. *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD)

ADHD adalah gangguan perkembangan yang ditandai oleh kurangnya perhatian, impulsivitas, dan hiperaktivitas yang berlebihan (Nurfadhillah et al., 2024). Konsep ADHD ditandai oleh gejala kurangnya perhatian, hiperaktif, dan impulsivitas, telah mengalami evolusi yang signifikan sejak pertama kali diidentifikasi. Karakterisasi klinis, konsep yang mendasari, dan nomenklatur disfungsi ini telah berubah dari waktu ke waktu seiring dengan kemajuan dalam penelitian neurobiologi dan psikologi perkembangan (Khanapi, 2024).

B. Konsep Dasar Konseling Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy*

Acceptance and commitment therapy dikembangkan atas dasar gagasan yang beranggapan bahwa bahasa manusia dapat menimbulkan pencapaian positif dan negatif yang berupa penderitaan. Bahasa manusia yang dimaksud bukan hanya sekedar isyarat, tetapi berupa aktivitas simbolis dalam bentuk apapun yang terjadi baik gerak tubuh, gambar, tulisan, suara, atau apapun (Hayes et al., 2012). *Acceptance and commitment therapy* adalah wajah baru dari terapi perilaku kognitif (CBT) yang menerapkan gagasan penerimaan, kesadaran, dan

penerapan nilai – nilai pribadi untuk menghadapi stres yang terus – menerus. Dengan bantuan *acceptance and commitment therapy*, individu dapat mengenali pikiran dan perasaan mereka, menerima keadaan dan perubahan yang muncul, serta terhadap pengalaman atau keadaan yang tidak menyenangkan meskipun mereka mengalaminya, sehingga mampu membuat tindakan berkomitmen yang akan membantu mencapai tujuan jangka panjang untuk menjalani hidup konsisten sesuai dengan nilai – nilai yang ada pada diri individu.

Pada *acceptance and commitment therapy* melihat konsep penderitaan yang dialami oleh individu didasarkan pada kondisi yang tidak dapat dihindari. Didasari dengan hal tersebut, maka individu dibantu agar dapat menghasilkan kehidupan bermakna walaupun terdapat pengalaman sulit yang dikembangkan melalui keterampilan kesadaran. *Acceptance and commitment therapy* memandang individu dengan penuh harapan, tuju, dan tidak mudah terganggu. Dengan arti lain, individu dipandang sebagai seseorang yang paham akan nilai kehidupan dan mampu menyesuaikan cara hidup berdasarkan nilai kehidupan yang dimiliki. Individu mengalami masalah yang didasarkan pada bahasa manusia itu sendiri karena individu masih banyak yang belum dapat mengendalikan bahasa tersebut dan berakibat pada menyakiti diri sendiri. *Acceptance and commitment therapy* dapat mengatasi masalah psikologis yang unik (Hayes et al., 2012).

Melalui penerapan *acceptance and commitment therapy* bertujuan untuk melihat emosi sebagai sekadar emosi, kenangan sebagai sekadar kenangan, berpikir sebagai sekadar pikiran, dan rasa sebagai sekadar perasaan. Tujuan akhir dari *acceptance and commitment therapy* adalah untuk membuat individu menghabiskan lebih banyak waktu untuk berhubungan dengan konsekuensi positif dari tindakannya saat ini sebagai bagian dari jalur kehidupan yang berharga. Tujuan dan nilai individu yang telah ditetapkan dalam *acceptance and commitment therapy* diharapkan mampu mendorong pengembangan komitmen dengan tujuan terbentuknya pola pikir positif (Hayes et al., 2012).

Konsep utama *acceptance and commitment therapy* yaitu membantu individu saat kesulitan dalam menerima emosi, mengembangkan hubungan yang penuh kasih dengan emosi mereka, dan menciptakan jarak dari pikiran yang mengganggu. Konsep utama dalam pelaksanaan *acceptance and commitment therapy* terbagi menjadi tiga yaitu, (1) adanya percobaan untuk menyingkirkan pengalaman yang bersifat negatif biasa disebut dengan *experiential*

avoidance; (2) bertujuan untuk membantu individu bahwa solusi yang tepat bukan menghindari pengalaman negatif melainkan harus menerima pengalaman tersebut biasa disebut dengan *acceptance*; (3) dirancang suatu tindakan yang berkomitmen untuk menemukan suatu solusi yang tepat biasa disebut dengan *commitment action* (Asbi et al., 2022). Pendekatan *acceptance and commitment therapy* memiliki beberapa manfaat positif bagi kesehatan, kesejahteraan, atau kinerja dicapai dengan peningkatan fleksibilitas psikologis (Kingston, 2018). Selain itu, manfaat yang dihasilkan dapat membangun pola respons yang lebih fleksibel dan efektif. Individu dapat bergerak maju untuk mencapai tujuan yang bernilai, menghilangkan hambatan psikologis dan situasional dengan melibatkan difusi serta penerimaan melalui tindakan langsung (Hayes, 2016).

Keaktifan konselor sangat diperlukan dalam proses konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* karena fleksibilitas psikologis yang ada pada konseli dapat terbentuk. Peran konselor dapat diibaratkan seperti pemberian bantuan kepada konseli yang mempelajari cara berenang daripada bantuan kepada konseli untuk mempelajari matematika. Berdasarkan hal tersebut, konseli dibantu konselor untuk mampu merasakan apa yang terjadi dalam dirinya dibandingkan menjelaskan secara langsung mengapa hal tersebut terjadi. Dilihat berdasarkan perspektif dari *acceptance and commitment therapy*, konselor dan konseli memiliki persamaan karena sama – sama manusia biasa yang mampu mengalami penghindaran pengalaman negatif dan fusi kognitif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran konselor yang tepat yaitu mengarahkan konseli untuk tidak menghindari pengalaman negatif serta fusi kognitif yang ada dalam dirinya dengan menghadirkan pengalaman konselor selama proses konseling (Sriami & Purwoko, 2017).

Selama proses konseling berbasis *acceptance and commitment therapy*, pengalaman yang selama ini dihindari sedikit demi sedikit harus dapat diterima dan dihadapi oleh konseli. Penerimaan dan kemampuan untuk menghadapi pengalaman tersebut tidak dapat secara langsung dan instan, melainkan harus dengan cara belajar serta membutuhkan proses. Dengan kata lain, konseli harus dapat menerima dan belajar memandang pengalaman yang selama ini dihindari hanya sebagai perasaan saja yang harus dihadapi. Konseli berperan sebagai seorang pengamat atau peneliti yang melihat pengalaman mereka sendiri tanpa menghakimi. Adanya penderitaan membuat konseli tidak melihat suatu nilai yang selama ini terabaikan, sehingga konseling berbasis *acceptance*

and commitment therapy mengajak konseli untuk berhubungan kembali dengan apa yang sebenarnya diinginkan oleh konseli pada hidupnya. Selain itu, harus terdapat pembentukan komitmen pada konseli disesuaikan dengan nilai yang telah dipilih dan dapat mendekatkan diri konseli menuju nilai kehidupannya (Sriami & Purwoko, 2017). Konseling ini berfokus pada diri seseorang dengan menekankan pembinaan berbasis nilai untuk membantu individu menemukan kekuatan dalam diri dan mengatasi tantangan hidup dengan cara yang lebih baik (Sari & Nuryono, 2016).

Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* memiliki strategi dasar yang dapat dijadikan landasan dalam mencapai tujuan. Strategi dasar yang dimaksud seperti kerangka kerja yang memberikan arah selama proses konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* berlangsung sehingga konseli mampu menentukan pilihan dan tindakan berkomitmen yang lebih jelas. Sebelum menerapkan strategi dasar konseling berbasis *acceptance and commitment therapy*, konselor harus membangun dan menciptakan hubungan yang saling percaya dengan klien agar mampu menghasilkan perubahan yang positif. Lima strategi dasar dalam konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* (Harris & Psych, 2007), yaitu, (1) menghadapi rasa keputusasaan, meminimalisir pikiran negatif mengenai rasa putus asa yang dapat mengendalikan tindakan dan emosi; (2) pengendalian masalah, mengendalikan masalah dengan memiliki komitmen; (3) kesanggupan dan kemauan, sanggup untuk menerima pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan dorongan yang muncul bahkan tidak disukai; (4) diri sebagai konteks, membantu melepaskan dari identifikasi yang salah dengan pikiran, sehingga tidak terlarut bahkan terjebak dalam pikiran negatif; (5) nilai dan tindakan berkomitmen, menentukan nilai terlebih dahulu agar dapat menyusun tindakan atau tujuan yang ingin dicapai.

Penerapan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* menggunakan enam teknik untuk membantu dalam menciptakan fleksibilitas psikologis dengan menerima pikiran, perasaan, sensasi, dan pengalaman internal yang sulit melibatkan komitmen pada tindakan berbasis nilai. Enam teknik yang digunakan dalam penerapan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* (Hayes et al., 2012), diantaranya, yaitu (1) *acceptance* (penerimaan), mengambil posisi kesadaran yang tidak menghakimi dengan menerima terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul; (2) *cognitive defusion* (difusi kognitif), menjauhkan diri dan mengubah cara bereaksi terhadap pikiran dan perasaan yang menyusahkan; (3) *being present* (kontak dengan

momen saat ini, berada di sini dan saat ini), membawa kesadaran penuh terhadap pengalaman di sini dan saat ini dengan keterbukaan, ketertarikan, serta penerimaan; (4) *self as context* (diri sebagai konteks), memandang diri sebagai pengamat terhadap pengalaman hidup, sehingga tidak terperangkap dengan pengalaman itu sendiri dan merasakan bahwa pikiran, perasaan, ingatan, dorongan, sensasi, gambaran, peran, dan tubuh fisik hanyalah aspek perifer; (5) *Values* (nilai, mengetahui apa yang penting), memberikan arahan terkait dengan kehidupan dan motivasi untuk melakukan perubahan signifikan; (6) *committed action* (tindakan berkomitmen, melakukan apa yang benar), tindakan yang berkomitmen melibatkan pengambilan langkah nyata dengan menyandingkan perubahan yang selaras dengan nilai – nilai dan mengarah pada perubahan positif.

Pelaksanaan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* terdiri dari empat tahap yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran Prayitno (dalam Nursalim, 2015). Pada tahap pelaksanaan kegiatan diformulasikan dengan pemberian teknik – teknik yang disesuaikan dengan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy*, yaitu (1) tahap pembentukan, muncul sikap saling percaya dengan melibatkan proses saling mengenal satu sama lain; (2) tahap peralihan, jembatan antara tahap pembentukan dan tahap pelaksanaan kegiatan, perlu diperhatikan dengan baik agar tidak menimbulkan suasana ketidakseimbangan, ketidakselarasan, dan penolakan; (3) tahap pelaksanaan kegiatan, menerapkan teknik – teknik pada konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* dengan melibatkan *acceptance, cognitive defusion, being present, self as context, values, committed action* untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dengan mengutamakan penerimaan pikiran dan perasaan negatif serta berkomitmen untuk membuat perubahan dalam hidup yang sesuai dengan nilai – nilai yang dianut; (4) tahap pengakhiran, berfokus pada pemeliharaan kemajuan yang telah dicapai serta kemampuan untuk mengatasi permasalahan di masa depan sebagai penentuan keefektifan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy*.

C. Relevansi

Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mengutamakan peningkatan fleksibilitas psikologis yang sangat penting untuk mengelola gangguan kesehatan mental sehingga mempromosikan hasil kesehatan mental yang lebih baik (Figueiredo et al., 2024). Selain itu, relevansi yang diberikan

terhadap gangguan kesehatan mental lebih meningkatkan fungsi keluarga dan strategi penanganan di antara anggota keluarga, mengatasi stigma dan meningkatkan hasil kesehatan mental secara keseluruhan dalam konteks penyakit kejiwaan (Parvin et al., 2024). Secara signifikan meningkatkan penerimaan diri pada individu yang memiliki permasalahan gangguan mental dengan mempromosikan penerimaan kondisi dan komitmen terhadap proses konseling, sehingga mengurangi stigma dan meningkatkan strategi penanggulangan, yang pada akhirnya membantu dalam proses pemulihan (Rasmawati et al., 2024). Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* menunjukkan secara efektif mengurangi gejala psikotik dan meningkatkan regulasi emosional, pemulihan, serta fleksibilitas psikologis pada individu dengan psikosis primer, menyoroti relevansinya dalam mengelola gangguan kesehatan mental yang kompleks (Zoromba et al., 2024). Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* relevan dengan gangguan kesehatan mental mampu mendorong individu untuk menerima emosi dan pengalaman, menantang respons yang tidak efektif, dan membantu menghilangkan dimensi pengendalian yang mengarah pada peningkatan manajemen gejala dan fungsi secara keseluruhan (Akhouri et al., 2023). Melalui gangguan kesehatan mental dapat membantu individu mengembangkan hubungan baru dengan pengalaman internal negatif, berintegrasi ke dunia luar, mengadopsi pendekatan hidup baru, mencapai pertumbuhan pribadi, dan mengidentifikasi hambatan (Ruan et al., 2023).

Menggunakan fleksibilitas psikologis dan tindakan berbasis nilai dalam mengatasi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan. Penerapannya telah menunjukkan hasil positif, termasuk peningkatan kesejahteraan dan pengurangan gejala, menyoroti relevansinya dalam membina kesehatan mental (Arslan et al., 2024). Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* menunjukkan kemanjuran yang masuk akal untuk berbagai gangguan kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, gangguan obsesif kompulsif, dan psikosis. Meningkatkan fleksibilitas psikologis, menjadikan pendekatan yang berharga untuk mengatasi kondisi ini secara efektif (Levin et al., 2024). Gangguan kesehatan mental fokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis, mengatasi perfeksionisme, intoleransi suasana hati, dan penghindaran pengalaman (Hershberger et al., 2024). Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* meningkatkan fleksibilitas psikologis melalui perhatian penuh dan perubahan perilaku yang

digerakkan oleh nilai. Secara efektif mengatasi tekanan psikologis dan mempromosikan perilaku kesehatan, menjadi relevan untuk populasi yang beragam, terutama dalam menghadapi hambatan untuk perawatan kesehatan mental (Arnold et al., 2022). Relevansi secara signifikan meningkatkan fleksibilitas psikologis, fusi kognitif, dan perhatian penuh. Studi terdahulu menunjukkan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai alternatif yang layak dan berpotensi efektif untuk individu (Montesinos et al., 2024).

Tinjauan Hasil Penelitian Relevan Mendukung

Berikut merupakan penelitian relevan terdahulu yang menunjukkan bahwa konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* dapat digunakan sebagai pencegahan dan intervensi terhadap permasalahan gangguan kesehatan mental.

- A. Konseling Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan Depresi
Depresi adalah gangguan mental umum dan serius yang berdampak negatif pada cara merasa, berpikir, bertindak, dan memandang dunia. Gejala depresi dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan dapat muncul secara berbeda pada setiap individu sehingga harus segera diatasi.

Tabel 1. Konseling Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan Depresi

Judul Penelitian	Age With ACT: A Pilot Acceptance and Commitment Therapy Group for Older Adults Receiving a Community Mental Health Service
Tahun	2022
Penulis	Paul M Sadler, Isabelle Gardner, Sarah Hart, Shama Aradhye, Julian Nolan
Hasil penelitian	Mengeksplorasi konseling berbasis <i>acceptance and commitment therapy</i> selama 6 minggu untuk orang dewasa yang lebih tua dengan gangguan depresi mayor, menunjukkan peningkatan gejala kejiwaan, suasana hati, status kesehatan, dan keterhubungan sosial, menyarankan konseling

	berbasis <i>acceptance and commitment therapy</i> sebagai pilihan pengobatan yang bermanfaat.
--	---

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sadler et al., 2022) mendukung penelitian ini karena konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mampu mengatasi depresi yang dapat meningkatkan suasana hati, kesehatan, dan hubungan sosial. Individu diajarkan untuk menerima pikiran dan perasaan negatif tanpa perlu melawan atau menghakimi. Dengan menerima emosi negatif, akan mengurangi perjuangan batin yang seringkali memperburuk depresi.

- B. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan Kecemasan
Kecemasan adalah respons emosional kompleks yang berfungsi sebagai sistem alarm alami, mempersiapkan individu untuk ancaman yang dirasakan. Sementara itu, kecemasan biasanya merupakan reaksi normal dan adaptif, kecemasan dapat menjadi masalah ketika berlebihan, persisten, dan mengganggu fungsi sehari-hari, yang mengarah kepada pengklasifikasian sebagai gangguan kecemasan dengan kondisi kejiwaan yang paling umum hingga dapat mempengaruhi sebagian besar populasi. Kecemasan harus segera ditangani agar tidak mengganggu kesejahteraan hidup pada individu.

Tabel 2. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan Kecemasan

Judul Penelitian	Manfaat Intervensi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> dalam Menurunkan Kecemasan dan Perilaku Adiktif pada Pasien NAPZA
Tahun	2023
Penulis	Lilik Sulistiyowati, Budi Anna Keliat, Giur Hargiatna
Hasil penelitian	Intervensi konseling kelompok berbasis <i>acceptance and commitment therapy</i> terbukti efektif dalam mengelola kecemasan pada individu dengan

	gangguan penyalahgunaan NAPZA melalui peningkatan penerimaan terhadap pengalaman aversif dan penguatan komitmen terhadap nilai – nilai inti, sehingga meningkatkan resiliensi psikologis dan mengurangi perilaku adiktif.
--	---

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lilik & Budi, 2023) mendukung penelitian ini karena konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mampu mengatasi kecemasan secara efektif melalui peningkatan penerimaan terhadap pengalaman aversif dan penguatan komitmen terhadap nilai – nilai inti.

- C. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan *Skizofrenia*
Skizofrenia adalah gangguan kesehatan mental kronis dan parah yang ditandai dengan gejala seperti halusinasi, delusi, pemikiran yang tidak teratur, dan gangguan fungsi. Biasanya muncul pada awal masa dewasa dan dapat secara signifikan mempengaruhi kehidupan sehari – hari jika tidak ditangani.

Tabel 3. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan *Skizofrenia*

Judul Penelitian	Acceptance and Commitment Therapy for Psychosis. What’s the evidence?
Tahun	2022
Penulis	Fernanda de Azevedo, Raquel Simão André, L. Silva, R. Medinas, Carolina Almeida
Hasil penelitian	Konseling kelompok berbasis <i>acceptance and commitment therapy</i> untuk gangguan spektrum skizofrenia dapat memperbaiki gejala psikotik, depresi, fungsi, dan kualitas hidup. Telah menunjukkan harapan dalam mengurangi tingkat rawat inap ulang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Azevedo et al., 2022) mendukung penelitian ini karena

konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mampu mengatasi *skizofrenia* yang dibuktikan dengan adanya perbaikan dalam gejala psikotik, depresi, fungsi, dan kualitas hidup, sehingga mengurangi tingkat rawat inap ulang pada individu penderita *skizofrenia*.

- D. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan Bipolar
 Bipolar adalah gangguan afektif yang ditandai dengan periode peningkatan suasana hati dan depresi. Mungkin sulit untuk membedakan dari kondisi ketidakstabilan suasana hati lainnya dan seringkali memerlukan penilaian yang cermat untuk mengidentifikasi komorbiditas dan strategi pengobatan yang tepat.

Tabel 4. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan Bipolar

Judul Penelitian	Group acceptance and commitment therapy (ACT) for bipolar disorder and co-existing anxiety - an open pilot study
Tahun	2022
Penulis	Sara Pankowski, Mats Adler, Gerhard Andersson, Nils Lindefors, Cecilia Svanborg
Hasil penelitian	Menunjukkan bahwa konseling berbasis <i>acceptance and commitment therapy</i> efektif untuk individu dengan gangguan bipolar dan kecemasan yang hidup berdampingan, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecemasan, depresi, kualitas hidup, hilangnya gangguan bipolar dan fleksibilitas psikologis yang meningkat setelah intervensi kelompok 12 sesi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pankowski et al., 2017) mendukung penelitian ini karena konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mampu mengatasi gangguan bipolar yang dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan dalam kecemasan, depresi, kualitas hidup, hilangnya gangguan bipolar dan

fleksibilitas psikologis yang meningkat setelah intervensi kelompok 12 sesi.

- E. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD)
Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf umum yang ditandai dengan hiperaktif, impulsif, dan kurangnya perhatian yang memengaruhi fungsi. Dapat timbul dari adaptasi evolusioner ke lingkungan yang keras, yang menyebabkan ketidakcocokan dengan pengaturan pendidikan modern.

Tabel 5. *Konseling Berbasis Acceptance and Commitment Therapy* sebagai Intervensi Gangguan *Attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD)

Judul Penelitian	The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation, Behavioral Symptoms, and Academic Performance of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder
Tahun	2024
Penulis	Seyed Mojtaba Hosseini, Reza Johari Fard, Marzieh Talebzadeh Shoushtari
Hasil penelitian	Konseling kelompok berbasis <i>acceptance and commitment therapy</i> secara efektif meningkatkan regulasi emosi, mengurangi gejala perilaku, dan meningkatkan kinerja akademik pada anak – anak dengan ADHD untuk membantu anak – anak menerima emosi dan mengembangkan respons adaptif terhadap tantangan yang terkait dengan ADHD.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hosseini et al., 2024) mendukung penelitian ini karena konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* mampu mengatasi gangguan ADHD yang dibuktikan dengan meningkatkan regulasi

emosi, mengurangi gejala perilaku, dan meningkatkan kinerja akademik pada anak – anak dengan ADHD untuk membantu anak – anak menerima emosi dan mengembangkan respons adaptif.

Kelebihan dan Kekurangan Konseling Berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* Sebagai Pencegahan dan Intervensi untuk Gangguan Kesehatan Mental

Kelebihan yang dimiliki konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai pencegahan dan intervensi untuk gangguan kesehatan mental (Morris et al., 2024), yaitu (1) fokus pada tindakan, tidak hanya berfokus pada perubahan pikiran dan perasaan, tetapi juga mendorong individu untuk mengambil tindakan yang bermakna dalam hidup; (2) meningkatkan fleksibilitas psikologis, membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menerima dan mengatasi berbagai situasi sulit dengan lebih baik; (3) berbasis bukti, didukung oleh banyak penelitian yang menunjukkan efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala gangguan kesehatan mental.

Selain itu, juga terdapat kekurangan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai pencegahan dan intervensi untuk gangguan kesehatan mental (Ziaee et al., 2024) diantaranya, yaitu (1) membutuhkan waktu dan komitmen, membutuhkan waktu dan komitmen yang konsisten untuk mencapai hasil yang diinginkan; (2) tidak cocok untuk semua individu, mungkin tidak cocok untuk individu dengan gangguan psikotik atau gangguan kepribadian yang parah, karena mereka mungkin kesulitan untuk mempertahankan tingkat kognisi yang baik; (3) kesulitan awal saat harus fokus pada penerimaan, menerima pikiran dan perasaan negatif dapat menjadi tantangan yang sulit. Membutuhkan waktu dan latihan untuk dapat benar – benar menerima pengalaman yang tidak menyenangkan.

PENUTUP

Simpulan

Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* tidak hanya efektif dalam mengatasi gangguan kesehatan mental yang sudah ada, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai pencegahan. Dengan mengajarkan keterampilan hidup seperti penerimaan dan *mindfulness*, konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* dapat membantu individu membangun resiliensi dan mengatasi stres secara lebih sehat. Hal ini menjadikan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai investasi jangka panjang dalam kesehatan mental.

Konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* merupakan pendekatan yang menjanjikan, namun

penting untuk diingat bahwa tidak semua individu akan merespons intervensi ini dengan cara yang sama. Keterbatasan seperti kebutuhan akan konselor yang terlatih dan waktu yang diperlukan untuk melihat hasil harus dipertimbangkan. Meskipun demikian, konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* tetap menjadi pilihan yang layak untuk dipertimbangkan, terutama ketika dikombinasikan dengan pendekatan lainnya dan dukungan dari lingkungan sosial.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan simpulan tersebut, terdapat beberapa saran yang bisa disajikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi konselor, konselor dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dan mengimplementasikan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan individu penderita gangguan kesehatan mental. Konselor diharapkan dapat bekerja sama secara aktif dengan seluruh pihak terkait dan memastikan bahwa individu penderita gangguan kesehatan mental telah mampu untuk mengelola gejalanya, meningkatkan kualitas hidupnya, dan mencapai potensi penuh yang ada pada dirinya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan konseling berbasis *acceptance and commitment therapy* untuk membantu individu penderita gangguan kesehatan mental. Penelitian lain dapat mengembangkan atau menggunakan pendekatan konseling lain terhadap peningkatan kesehatan mental sehingga dapat diuji secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhouri, D., Hamza, Kumar, S., & Reyazuddin, M. (2023). Acceptance and Commitment Therapy as an add-on Treatment for The Management of Patients with Obsessive-Compulsive Disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 32, 179–185.
- Alaina Edmunds. (2020). Mental Disorders: Approach to Counseling. *FP Essentials*, 495, 31–37.
- Arisandy, W., Suherwin, Hipson, M., & Oktaioni, N. (2024). Penerapan Terapi Psikoreligius: Dzikir Pada Pasien Skizofrenia Dengan Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi Pendengaran. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(1), 360–370.

- Arnold, T., Haubrick, K. K., Klasko-Foster, L., Rogers, B. G., Barnett, A., Sanchez, N. A. R., ... Gaudiano, B. A. (2022). Acceptance and Commitment Therapy Informed Behavioral Health Interventions Delivered by Non-Mental Health Professionals: A Systematic Review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 185–196.
- Arslan, G., Tanhan, A., & Yavuz, K. F. (2024). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Powerful Contextual Approach to Promoting Youth Mental Health in Schools. *Advances in Mental Health and Addiction (Springer International Publishing)*, 93–103.
- Asbi, A., Hasibuan, M. F., & Sari, M. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Acceptance and Commitment untuk Mengurangi Gaya Hidup Konsumtif. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 156–170. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i2.11658>
- Azevedo, F. de, André, R. S., Silva, L., Medinas, R., & Almeida, C. (2022). Acceptance and Commitment Therapy for Psychosis. What's the evidence? *European Psychiatry*, 65(1).
- Chaudhari, K. S., & Mayur P Dhapkas. (2024). Mental Disorders – A Serious Global Concern that Needs to Address. *International Journal of Pharmaceutical*, 15(2), 973–978.
- Clarine, M., & Hidradjat, J. (2025). Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan, 5(1), 417–432.
- Coker, J. K., & Dixon-Saxon, S. (2017). Counseling in Clinical Mental Health and Private Practice Settings. *Introduction to the Counseling Profession*, 342–366.
- D'Souza, S. M., Krishnan, J. B., & Saran, A. (2021). PROTOCOL: Social interventions to improve well-being of people with mental disorders: Global evidence and gap map. *Manipal University*, 17(3).
- Davis, C. H., Klimczak, K., Aller, T. B., Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2024). Reach, Adoption, and Maintenance of Online Acceptance and Commitment Therapy at a University: An Implementation Case Study. *Psychological Services*. <https://doi.org/10.1037/ser0000834>
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45. Retrieved from <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- Figueiredo, D. V., Salvador, M. do C., Rijo, D., & Vagos, P. (2024). Acceptance and Commitment Therapy as a Transdiagnostic Approach to Adolescents with Different Anxiety Disorders: Study Protocol. *European Child & Adolescent Psychiatry (Springer Science+Business Media)*.
- Firdaus, M. A. A., & Kuswinarno, M. (2024). Strategi Inovatif dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Daya Saing Perusahaan di Era Digital. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(11).
- Fung, K. (2015). Acceptance and Commitment Therapy: Western adoption of Buddhist tenets? *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 561–576. <https://doi.org/10.1177/1363461514537544>
- Hajriyah, H. B. (2020). Modernisasi Pendidikan Agama Islam Di Era Revolusi Industri 4.0. *MOMENTUM : Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, 9(1), 42–62. <https://doi.org/10.29062/mmt.v9i1.64>
- Harris, R., & Psych, M. A. C. (2007). Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) Selebaran Lokakarya Pengenalan Dr, 1–46.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. The Guilford Press.
- Hayes, Steven C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869–885.

- <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hershberger, J. M., Lewis, T. F., & Zimmerman, I. L. (2024). Acceptance and Commitment Therapy as a Conceptual Treatment Model for Obsessive-Compulsive Personality Disorder. *Journal of Mental Health Counseling*, 46(3), 188–212.
- Hosseini, S., Fard, R. J., & Shoushtari, M. T. (2024). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation, Behavioral Symptoms, and Academic Performance of Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. *Kowsar Medical Institute*, 13(1).
- J, K. D. (2010). Machine Translated by Google ACT untuk Kepemimpinan: Menggunakan Pelatihan Penerimaan dan Komitmen untuk Mengembangkan Krisis- Manajer Perubahan yang Tangguh Abstrak, (4), 341–355.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: An update from the WHO World Mental Health (WMH) Surveys. *Epidemiologia E Psichiatria Sociale-an International Journal for Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 18(1), 23–33.
- Khanapi. (2024). Pembelajaran pada anak. *Records Management Journal*, 1(2), 1–15. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.88.5042&rep=rep1&type=pdf%0Ahttps://www.ideals.illinois.edu/handle/2142/73673%0Ahttp://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-33646678859&partnerID=40&md5=3ee39b50a5df02627b70c1bdac4a60ba%0Ahtt>
- Kingston, S. B. (2018). Dampak dari Fokus Penerimaan dan Komitmen Pelatihan Intervensi Tempat Kerja: Is.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Lakshmi, J. (2018). A Brief Overview: On Mental Illness and Psycho-Social Treatment for Mental Illness. *International Journal of Advances in Social Science and Humanities*.
- Levin, M. E., Krafft, J., & Twohig, M. P. (2024). An Overview of Research on Acceptance and Commitment Therapy. *Psychiatric Clinics of North America*.
- Lilik Sulistiyowati, Budi Anna Keliat, G. H. (2023). Manfaat Intervensi Acceptance and Commitment Therapy dalam Menurunkan Kecemasan dan Perilaku Adiktif pada Pasien NAPZA. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Marinu Waruwu. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Montesinos, F., Ortega-Otero, M., Polín, E., & Lobato, D. (2024). Acceptance and Commitment Therapy for Hypersexuality: A Pilot Study. *Journal of Sex & Marital Therapy (Routledge)*, 1–19.
- Morris, E. M. J., Johns, L. C., & Gaudiano, B. A. (2024). Acceptance and commitment therapy for psychosis: Current status, lingering questions and future directions. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 97(1), 41–58. <https://doi.org/10.1111/papt.12479>
- Muhyani, M., Yusup, A. H., & Yono, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI Dengan Kesehatan Mental Siswa Di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02), 279–296. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>
- Nurfadhillah, S., Kurniawan, E. Y., Aqmarani, A., Fitriya, D., Ulyah, E. S., Andreani, M. G., ... Lestari, R. D. (2024). Mengoptimalkan Pembelajaran Bagi Anak dengan Adhd Melalui Pendekatan Inklusif di Sekolah Dasar. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 4(2), 578–588. <https://doi.org/10.47467/tarbiatuna.v4i2.6340>

- Nursalim, M. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan & Konseling*.
- Omega, Y. P., & Herman, S. (2024). Penanganan Depresi melalui Dimensi Rohani di Kota Bandung. *Fidei: Jurnal Teologi Sistemika Dan Praktika*, 7(1), 1–20. <https://doi.org/10.34081/fidei.v7i1.488>
- Pankowski, S., Adler, M., Andersson, G., Lindfors, N., & Svanborg, C. (2017). Group acceptance and commitment therapy (ACT) for bipolar disorder and co-existing anxiety - an open pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy (Cogn Behav Ther)*, 46(2), 114–128.
- Parvin, A., Dehghan, A., Masoumi, A., Zeraatpishe, F., Ghaed, L., & Bijani, M. (2024). Investigation The Effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Training on Stigma and Family Functioning in Family Members of Patients with Psychiatric Disorders: a Randomized Controlled Clinical Trial. *BMC Psychiatry (BioMed Central)*, 24(1).
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyahni, S., & Lestari, W. (2024). Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan PengabdianKepada Masyarakat*, 4(1), 1219–1227. Retrieved from <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431>
- Rasmawati, R., Nur, F., & Nurjannah, S. (2024). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy Islamic Approach On Self-Acceptance of Patients with Mental Disorder. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*.
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Ruan, J., Cheng, H., Wu, L., Mak, Y. W., Zhang, X., Liang, J., ... Yeung, W. F. (2023). Perceptions and experiences of acceptance and commitment therapy among people with mental disorders: A qualitative systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Ruan, J., Cheng, H., Wu, L., Mak, Y. W., Zhang, X., Liang, J., ... Yeung, W. F. (2023). Perceptions and Experiences of Acceptance and Commitment Therapy Among People with Mental Disorders: A Qualitative Systematic Review. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Sadler, P. M., Gardner, I., Hart, S., Aradhya, S., & Nolan, J. (2022). Age With ACT: A Pilot Acceptance and Commitment Therapy Group for Older Adults Receiving a Community Mental Health Service, 10(1).
- Salsabila, F., Damayanti, R., & Hanifah, S. (2024). Pengaruh Norma atau Budaya terhadap Stigma pada Orang Dengan Skizofrenia di Indonesia, 6(6), 663–671. <https://doi.org/10.17977/um062v6i62024p663-671>
- Sari, A. N., & Nuryono, W. (2016). ANXIETY OF PHYSICS COURSE OF 11th GRADE. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Unesa*, 6(2)(Penerapan Acceptance and Commitment Therapy untuk mengurangi kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI SMAN 3 Surabaya), 1–6.
- Seung Ho Lee, Bin Na Kim, G. Y. K. (2024). The Effectiveness of an Anxiety Regulation Group Program Based on Acceptance and Commitment Theory. *Korean Association For Learner Centered Curriculum And Instruction*, 2.
- Siregar, R. (2024). Urgensi Asas-Asas Bimbingan dan

- Koseling Islam Dalam Pemeliharaan Kesehatan Mental, 4(1), 980–993.
- Sriami, & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Acceptance and Commitment Therapy (Act). *Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 7(Act 5), 2.
- Subchi, I., Wahyuni, Z. I., Nufus, A. Z., Aryn, I. M., Mafaza, M., & Adelina, R. (2022). Evaluation of Mental Health Consultation Application Performance using PIECES Method. *International Conference on Cyber and IT Service Management (CITSM)*, 1–6.
- Tariq, A. (2022). Psychological Disorders. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 3(6).
- Tyas, D. M., Pertiwi, A., & Nisa, V. Z. (2023). Identifikasi Jenis Layanan Bimbingan Konseling dalam Upaya Memberikan Informasi Kesehatan Mental pada Peserta Didik. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 3(1), 23–34. <https://doi.org/10.35316/psycopedia.2023.v3i1.23-34>
- Viskovich, S., Pakenham, K. I., & Fowler, J. A. (2021). A mixed-methods evaluation of experiential intervention exercises for values and committed action from an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mental health promotion program for university students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 108–118.
- Wedanthi, P. H. (2022). Studi Kasus Dinamika Psikologis Penderita Bipolar Disorder. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2578–2582. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3313>
- Yüksel, R., Çekiç, Y., & Çolak, B. (2024). ‘My Journey’: A Qualitative Study of Recovery From the Perspective of Individuals With Chronic Mental Illness. *International Journal of Mental Health Nursing*.
- Yusnita, V. (2023). Bimbingan konseling pendidikan islam (bkpi) program pascasarjana institut agama islam negeri (iain) curup tahun 2023 m/1444 h, (20811014).
- Ziaee, H., Yosefi, E., & Khajehpoor, L. K. (2024). Comparing the Effectiveness of CBT and Acceptance and Commitment Therapy on the Temptation of Patients Undergoing Addiction Treatment in Khorramshahr Heibeh Ziaee 1 , Emad Yosefi 2 , Leila Khajehpoor 3 1., 6, 107–122.
- Zoromba, M., Sefouhi, L., Alenezi, A., Selim, A., Awad, S., El-Gazar, H. E., & El-Monshed, A. H. (2024). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Psychotic Severity Among Inpatients With Primary Psychoses: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Mental Health Nursing*.
- Zulistiani, S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2024). Penerapan Terapi Lingkungan AAT (Animal Assisted Therapy) Ikan Cupang Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Mengalami Masalah Keperawatan Isolasi Sosial Dengan Diagnosa Medis Depresi Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, 497–501.