

KEEFEKTIFAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SANTRIWATI DARI DIVORCE PARENT MTS 02 PP AMANATUL UMMAH PACET

Ahmad Felix Syahmi Nabil

Universitas Negeri Surabaya
ahmad.21067@mhs.unesa.ac.id

Dr. Ari Khusumadewi, S.Pd.,M.Pd

Universitas Negeri Surabaya
arikhsumadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari divorce parent MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet. Peristiwa pahit yang dialami oleh seorang anak pasca perceraian orang tua nya belum tentu bisa diterima dengan baik Tujuan utama Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ialah meningkatkan fleksibilitas psikologis individu. Makna dari fleksibilitas ialah ketika individu tidak menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan atau diinginkan. Pendekatan ACT dengan konseling individu digunakan sebagai perlakuan untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari divorce parent. Metode penelitian menggunakan pre experimental one group pre-test post-test design. Analisis penelitian ini menggunakan uji parametrik uji t paired sample t test dimana terdapat perbedaan mean antara pre test yakni 32,20 dan post test yakni 52,20 dan Sig (2-tailed) menunjukkan hasil $0,02 < 0,05$ Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga Terdapat perbedaan mean pada kelompok eksperimen sesudah pemberian konseling ACT untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari Divorce Parent sehingga ACT bisa dijadikan sebagai salah satu referensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari divorce parent.

Kata Kunci: Santriwati, Penerimaan Diri, Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to improve the self-acceptance of santriwati from divorce parents MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet. The bitter events experienced by a child after the divorce of his parents are not necessarily well accepted. The main purpose of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is to increase individual psychological flexibility. The meaning of flexibility is when individuals do not avoid unpleasant or desirable things. The ACT approach with individual counseling is used as a treatment to increase the self-acceptance of female students from divorce parents. The research method used a pre experimental one group pre-test post-test design. The analysis of this study uses a parametric test paired sample t test where there is a mean difference between the pre test which is 32.20 and the post test which is 52.20 and Sig (2-tailed) shows the results of $0.02 < 0.05$ So H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is a mean difference in the experimental group after the provision of ACT counseling to increase the self-acceptance of female students from divorce parents so that ACT can be used as a reference for guidance and counseling teachers to increase the self-acceptance of female students from divorce parents.

Keywords: Female Student, Self Acceptance, Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

PENDAHULUAN

Perceraian tidak hanya mengakhiri hubungan romantis antara pasangan suami istri, tetapi juga dapat mempengaruhi anak-anak mereka, termasuk yang sudah remaja. Stahl (2004) dalam (Jalal et al., 2022) menjelaskan bahwa remaja sering menghadapi berbagai masalah ketika orang tua mereka bercerai. Berdasarkan data Mahkamah Agung (MA) tahun 2017 terdapat sebanyak 415.510 pasangan bercerai, meningkat sepanjang 2018 menjadi 444.358 dan meningkat kembali menjadi 480,618 pada tahun 2019. Data tersebut

menunjukkan kenaikan jumlah dari tahun ke tahun (News, 2021).

Peristiwa pahit yang dialami oleh seorang anak pasca perceraian orang tua nya belum tentu bisa diterima dengan baik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Fahrurrazi & Casmini, 2020) dengan subjek penelitian berinisial MP yang mengalami perubahan drastic antara sebelum dan sesudah orang tuanya bercerai, MP merasa belum bisa menerima peristiwa yang ia alami sehingga perlu dilakukan konseling untuk mengatasi penerimaan diri MP. Penerimaan diri merupakan salah satu aspek

psychological well being yaitu individu bisa dikatakan memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi saat bisa menerima segala kekurangan dan pengalaman hidupnya sehingga ia mencintai dirinya seutuhnya. Tingkat penerimaan diri yang rendah bisa membuat individu merasa insecure atau kurang bisa mencintai dirinya (Agustina & Naqiyah, 2020).

Kondisi pengasuhan dengan orang tua Tunggal menjadi salah satu alasan orang tua mengirim anaknya ke pondok pesantren hal tersebut terjadi dikarenakan orang tua belum bisa memberikan waktu atau usaha untuk mengarahkan dan mendidik anaknya (Solechah et al., 2022). Menurut M. Arifin pondok pesantren adalah Lembaga Pendidikan berbasis islam dimana santri mendapatkan Pendidikan dibawah naungan beberapa kyai yang memiliki karakteristik masing-masing dan berada di lingkungan asrama (komplek) serta mendapat pengakuan dari masyarakat (Kariyanto, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari *Divorce Parent* di pesantren yang berada di Jawa Timur tepatnya MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet, Mojokerto. Ketika melakukan survey awal di MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet peneliti memiliki ketertarikan untuk mencari data lebih lanjut. Hal tersebut dikarenakan, guru menyebutkan bahwa pondok pesantren tersebut belum memiliki guru Bimbingan dan Konseling. Guru BK memiliki peran krusial untuk membantu individu memenuhi tugas perkembangannya terutama pada usia remaja yang perlu didampingi.

Menurut wali kelas, masalah yang paling urgent pada saat wawancara ialah pelanggaran yang dilakukan oleh santriwati dari *Divorce Parent*. Penyebaran instrument *psychological well being* juga dilakukan sebagai asesmen awal kepada kelas 8 yang berjumlah dua kelas dari 4 kelas dengan total sampel 47 santriwati. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri memiliki skor yang paling rendah. Berdasarkan wawancara dengan 5 santriwati dari *divorce parent* Secara garis besar permasalahan J, A, K, N, dan S berada di penerimaan diri, Dimana mereka masih belum bisa menerima perceraian yang dilakukan oleh orang tua nya dan ada keinginan agar keluarga nya kembali harmonis sebelum orang tua nya bercerai. Akibat dari perceraian orang tua nya ada yang membuat dirinya berpikir dirinya tidak beruntung saat ada kegiatan "sowan", melihat orang tua teman-temannya utuh dan terlihat harmonis. Santriwati juga ada yang berpikir bahwa tinggal Bersama Ayah/Ibu tiri nya membuat dirinya tidak nyaman. Permasalahan tersebut bisa muncul akibat dari tingkat penerimaan diri yang rendah. Menurut putri dalam (Sandhita & Khusumadewi, 2023) Tingkat penerimaan

diri yang rendah bisa mengakibatkan individu merasa minder.

Salah satu pendekatan konseling yang efektif untuk meningkatkan penerimaan diri terutama pada remaja dari *divorce parent* ialah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. ACT dikembangkan dari aliran Cognitive Behavior Therapy (CBT) tepatnya pengembangan gelombang ketiga yang dikenalkan pada tahun 1999 oleh Staven Hayes, Kirk Stroschal, dan Kelly Wilson (S. C. Hayes et al., 2006a).

Tujuan utama ACT ialah meningkatkan fleksibilitas psikologis individu. Makna dari fleksibilitas ialah ketika individu tidak menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan atau diinginkan (Bach et al., 2008). Seperti individu yang memiliki kecemasan saat bekerja, fokus dari ACT bukan untuk menurunkan Tingkat kecemasannya tetapi lebih berfokus bagaimana individu bersedia bekerja dengan kecemasan. Dimana setelah intervensi dilakukan, tingkat kecemasan tersebut akan semakin menurun seiring dengan berjalannya waktu.

Keefektifan *Acceptance and Commitment Therapy* bisa dilihat melalui penelitian yang pernah dilakukan, Seperti penelitian yang dilakukan (Utami, 2022) menunjukkan bahwa teknik konseling ACT terbukti efektif untuk meningkatkan penerimaan diri konseli dengan orang tua yang bercerai, hal tersebut didukung dengan adanya peluapan emosi, pikiran, dan perasaan yang selama ini ditahan oleh konseli. Peningkatan penerimaan diri berdampak positif pada tumbuhnya motivasi konseli untuk membantu ibunya membiayai adiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Basereh, 2024) menunjukkan bahwa ACT terbukti efektif untuk meningkatkan *self compassion* atau penerimaan terhadap aspek yang tidak menyenangkan dalam diri pada Wanita yang akan bercerai.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ardhani & Nawangsih, 2020) kepada korban kekerasan seksual menunjukkan hasil yang efektif, Dimana konseli bisa menerima pengalaman pahit yang dialaminya. Dampak positif lain yang dirasakan konseli ialah penurunan kecemasan yang sebelumnya ia miliki. Berdasarkan penelitian (Soroush et al., 2022) menunjukkan bahwa ACT bisa

meningkatkan *psychological well being* seorang anak dari keluarga bercerai..

Dari beberapa pertimbangan diatas, maka peneliti memutuskan untuk mencoba meningkatkan penerimaan diri santriwati MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet menggunakan teknik konseling Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Sehingga tujuan penelitian ini ialah untuk menguji Keefektifan Teknik ACT untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari *Divorce Parent* di MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet, Mojokerto.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun peneliti menggunakan desain penelitian *pre-experimental dengan one group pretest – posttest* untuk mengetahui perbandingan skor penerimaan diri santriwati dari *Divorce Parent* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan teknik konseling Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Penelitian ini menggunakan eksperimen *one group pre-test post-test*, yaitu pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding, Dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan acceptance and commitment therapy (ACT). Pengaruh perlakuan yang diberikan dapat dilihat dengan cara membandingkan hasil *pre-test post-test* kelompok eksperimen. Perlakuan berhubungan positif apabila hasil *post-test* kelompok eksperimen memiliki hasil yang lebih tinggi daripada hasil *pre-test* kelompok eksperimen.

Subjek penelitian ini, yaitu santriwati kelas VIII dan IX MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet pada tahun Pelajaran 2023/2024 yang memiliki penerimaan diri rendah dan berasal dari orang tua bercerai yang ditentukan melalui skala penerimaan diri yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Crobach's Alpha* 0,91 sehingga dinyatakan reliabel . Kemudian, subjek penelitian hanya menjadi satu kelompok tanpa kelompok pembanding, yaitu kelompok eksperimen dengan *one group pretest-postest*.

Kelompok eksperimen diberikan *pre test* kemudian pelaksanaan intervensi akan dilakukan sebanyak 5 sesi, *post test* diberikan pada sesi yang kelima.

HASIL

Berdasarkan hasil perhitungan pengkategorian skor, dapat dinyatakan bahwa subjek dikategorikan memiliki hasil kategori sangat rendah jika memiliki skor dengan rentang 18 – 31, kategori Rendah (skor 32 – 40), kategori Sedang (skor 41 – 49), kategori Tinggi (skor 50 – 58), kategori Sangat Tinggi (skor 59 – 72). Berdasarkan hasil analisis skala penerimaan diri yang sudah dilakukan pada

29 santriwati dari *divorce parent* menunjukkan hasil sebagai berikut 2 santriwati termasuk dalam kategori sangat rendah, 3 Santriwati termasuk dalam kategori rendah, 10 Santriwati termasuk dalam kategori sedang, 7 Santriwati termasuk dalam kategori tinggi, dan 7 santriwati termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Subjek penelitian yang memenuhi kriteria yaitu subjek yang masuk kedalam kategori sangat rendah dan rendah dengan jumlah total 5 santriwati yakni sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Pre Test

No	Inisial	Skor	Kategori
1	K	38	RENDAH
2	KP	36	RENDAH
3	AA	29	RENDAH
4	AFH	38	SANGAT RENDAH
5	AZV	20	SANGAT RENDAH

Setelah *pre-test* sudah dilakukan dan perlakuan sudah diberikan, maka langkah berikutnya ialah *Post-Test*. *Post-test* diberikan kepada 5 subjek penelitian. Berikut merupakan rincian data hasil *post-test*.

Hasil *post test* menunjukkan peningkatan penerimaan diri setelah diberikan perlakuan kepada subjek dari 2 Subjek berada di kategori sangat rendah dan 3 subjek kategori rendah menjadi 2 subjek kategori sedang, 2 subjek kategori tinggi dan 1 subjek kategori sangat tinggi. Berikut adalah tabel perbandingan hasil *pre test* dan *post test*.

Tabel 1.2 Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test

No	Inisial	Pre Test	Post tesst	Selisih	Keterangan
1	K	38	46	8	Meningkat
2	KP	36	52	16	Meningkat
3	AA	29	49	20	Meningkat
4	AFH	38	54	16	Meningkat
5	AZV	20	60	40	Meningkat

Setelah itu dilakukan uji Normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* > 0,05 sehingga data berdistribusi normal.

Tabel 1.3 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	.288	5	.200 [*]	.830	5	.139

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POST TEST	.167	5	.200 [*]	.980	5	.932

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Setelah diuji Normalitas berikutnya ialah Uji homogenitas untuk mengetahui apakah data *pre test* dan *post test* berasal dari populasi yang sama. Berikut adalah hasil uji homogenitas yang sudah dilakukan.

Tabel 1.4 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.194	1	8	.306

Uji hipotesis menggunakan uji parametrik karena data berdistribusi normal dan homogen, salah satu uji parametrik yang digunakan untuk mengetahui keefektifan perlakuan yang diberikan kepada subjek dengan membandingkan dua data yaitu *pre test* dan *post test* ialah uji *paired sample t test*. Berikut merupakan hasil uji *paired sample t test*.

Tabel 1.5 Uji Paired sample t Test

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TEST	32.20	5	7.759	3.470
POST TEST	52.20	5	5.310	2.375

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Sig.	
Pair 1 PRE TEST & POST TEST	5	-.675	.211	

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)		
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST-POST TEST	-20.000	12.000	5.367	-34.900	-5.100	.3727	4	.020

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan mean pada kelompok eksperimen sesudah pemberian konseling ACT untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari *divorce parent*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan ACT untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari *divorce parent*. Perlakuan diberikan kepada santriwati dengan skor *pre test* penerimaan diri yang rendah. Setelah menentukan subjek penelitian, perlakuan dengan konseling individu pendekatan acceptance and commitment therapy dilaksanakan selama lima sesi. Setelah selesai maka untuk mengetahui perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan subjek diberikan *post test*.

Ketika data berdistribusi normal dan homogen, uji hipotesis bisa menggunakan salah satu uji parametrik yaitu uji-t paired sample t test. Melihat hasil uji hipotesis yang dilakukan Sig (2-tailed) menunjukkan hasil $0,02 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil tersebut didukung dengan adanya peningkatan skor pada hasil post test pada kelima subjek dan perubahan setelah diberikan perlakuan, hal tersebut bisa dilihat dari subjek AFH mengalami peningkatan skor sebanyak 16 poin dari 38 menjadi 54, Subjek AFH bisa menerima hal positif dan negatif yang ada pada dirinya. Subjek K sebanyak 8 poin dari 38 menjadi 46, Subjek K berpikir bahwa menangis bukan suatu masalah ketika ada situasi yang tidak menyenangkan dan melihat hal positif yang ia miliki seperti ibu yang baik. Subjek AA sebanyak 20 poin dari 29 menjadi 49, Subjek AA mulai bisa menerima kondisi keluarga yang ia miliki dan bersyukur memiliki ibu dan teman yang baik. Subjek AZV sebanyak 40 poin dari 20 menjadi 60, Subjek sudah tidak menangis ketika bercerita atau mengingat kondisi keluarganya dan belajar untuk tidak membandingkan keluarganya dengan temanya. Subjek KP sebanyak 16 dari 36 menjadi 56, Subjek KP memiliki pandangan yang lebih luas terhadap dirinya, dan belajar menerima diri nya baik hal positif dan negatif.

Konseling individu dengan ACT efektif untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari *divorce parent*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami, 2022) dimana ACT efektif untuk meningkatkan *self acceptance* remaja yang orang tua nya bercerai, selain itu ACT juga efektif untuk meningkatkan *psychological well being* remaja dari keluarga bercerai (Sorouh et al., 2022).

ACT merupakan pendekatan yang dikenalkan oleh steven hayes dan masih satu payung dari pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) tepatnya di gelombang ke-3. ACT berfokus untuk mengubah hubungan antara individu dengan pikirannya sehingga bisa membantu individu melakukan tindakan sesuai nilai yang ia tentukan (Moran et al., 2018).

Salah satu kegunaan pendekatan ACT ialah meningkatkan penerimaan diri. Menurut Hurlock, penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya tanpa ada penolakan atau perasaan gelisah (Tunnisa, 2019). Penerimaan diri juga bisa diartikan sebagai kesediaan individu untuk menerima segala aspek dirinya, baik itu kekurangan, kelebihan atau pengalaman masa lalu nya (Fitri, 2022).

Subjek penelitian ini memiliki penerimaan diri yang rendah mulai dari subjek AFH yang memiliki pikiran menyesal lahir sebagai seorang Perempuan, membandingkan keluarganya dengan temanya, dan merasa dirinya kurang beruntung. Subjek K membandingkan keluarga miliknya dan merasa iri dengan keluarga temanya. Subjek AA membandingkan keluarganya dengan keluarga temanya yang masih utuh dan merasa dirinya kurang beruntung. Subjek AZV membandingkan keluarganya dengan keluarga temanya

dan merasa dirinya tidak beruntung. Subjek KP terkadang membandingkan keluarga yang dimiliki dengan keluarga temanya.

Remaja dari orang tua yang bercerai kurang mendapat dukungan, apresiasi, dan kasih sayang dari orang tua sehingga perceraian orang tua bisa menjadi salah satu faktor penerimaan diri yang rendah (Tiara Putri et al., 2024). Pendekatan ACT bisa membantu individu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis sehingga ketika individu dihadapkan dengan suatu hal yang tidak menyenangkan atau diluar kendali seperti perceraian orang tua, individu lebih bisa merespon dengan baik (Bach et al., 2008).

ACT terbukti menunjukkan hasil yang lebih signifikan daripada Hope therapy dalam meningkatkan penerimaan diri pasien leukimia (Abow et al., 2023). ACT masih masuk dalam aliran pendekatan kognitif, Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan penerimaan diri remaja yang berada di panti asuhan (Pramono & Astuti, 2024). Hal ini membuktikan ACT dan pendekatan kognitif secara umum efektif untuk meningkatkan penerimaan diri.

Melalui uji hipotesis penelitian yang sudah dilakukan dan didukung dengan penelitian terdahulu, maka ACT terbukti bisa digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri pada seorang remaja dari orang tua bercerai. Keterbatasan penelitian ini terdapat pada tidak adanya ruang BK atau konseling, sehingga proses konseling membuat konseli kurang nyaman saat ada yang lewat atau mendengar konseli saat bercerita.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet, Hasil pre test dan post test subjek penelitian mengalami peningkatan didukung dengan perubahan subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan ACT efektif dalam meningkatkan penerimaan diri santriwati dari divorce parent di MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran :

Saran untuk Wali Kelas :

Diharapkan wali kelas bisa menambah keterampilan dasar konseling untuk mengisi kekosongan peran guru BK di sekolah.

Saran untuk Peneliti Selanjutnya :

Penelitian ini hanya sebatas mengkaji keefektifan ACT untuk meningkatkan penerimaan diri santriwati dari divorce parent di MTS 02 PP Amanatul Ummah Pacet.

Sehingga peneliti bisa mempertimbangkan untuk meneliti dengan konsep atau variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abow, F. H., Razak, T. A., Abulkassim, R., Adnan, M., Rahi, A. F. A., & Fadhil, A. M. (2023). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Hope Therapy on Pain Anxiety and Self-Acceptance in Patients with Leukemia. *International Journal of Body, Mind & Culture*.
- Agustina, W., & Naqiyah, N. (2020). Studi Kasus Penerimaan Diri Rendah Siswa Kelas VIII Smpn 1 Sukodono. *Jurnal BK UNESA*, 11, 525–539.
- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Bach, P. A., Moran, D. J., & Patricia A. Bach, D. J. M. (2008). *ACT in Practice: Case Conceptualization in Acceptance and Commitment Therapy*. <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=c0889df722dbe153de05d3a60b60e473%5Cnhttp://books.google.com/books?id=6wQi-PcH9loC&pgis=1>
- Basereh, S. (2024). The Effect of Acceptance and Commitment-based Therapy on Self-Compassion, Quality of Life and Marital Commitment of Women Who Filed for Divorce. 4(13), 4–12.
- Fahrurrazi, F., & Casmini, C. (2020). Bimbingan Penerimaan Diri Remaja Broken Home. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 142–152. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1674>
- Fitri, M. (2022). HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPS. *Science*, 7(1), 1–8. <http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017%0Ahttp://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006a). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes.

Behaviour Research and Therapy.

Jalal, N., Idris, M., Siswanti, D., & Daud, M. (2022). "Penguatan Keilmuan Konseling Islam Sebagai Solusi Ketahanan Keluarga Muslim." PROSIDING SARASEHAN KONSELOR & CALL FOR PAPER Penguatan Keilmuan Konseling Sebagai Solusi Ketahanan Keluarga Muslim.

Kariyanto, H. (2020). Peran Pondok Pesantren dalam Masyarakat Modern. *Jurnal Pendidikan "Edukasia Multikultura,"* 2(2), 22–23.
<https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/multikultura/article/view/4646>

Moran, D., Bach, P., & Batten, S. (2018). *Committed Action in Practice: A Clinical's Guide to Assessing, Planning, and Supporting Change in Your Client.* 6.

News, U. (2021). Bagaimana Cara Mengukur Keharmonisan Keluarga?
<https://news.unair.ac.id/2021/11/15/bagaimana-cara-mengukur-keharmonisan-keluarga/?lang=id>

Pramono, R., & Astuti, D. (2024). Cognitive Behavioral Therapy as an Effort to Improve Self Acceptance of Adolescents in Orphanage. *The Open Psychology Journal.*

Solechah, S., Muflihati, A., Irfai Muslim, M., & Noorkamilah. (2022). Menyekolahkan Anak di Pesantren: Antara Kepentingan Orang tua dan Anak dalam Perspektif Kesejahteraan Sosial. *WELFARE: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial,* 11(1), 16–35.
<https://doi.org/10.14421/welfare.2022.111-02>

Soroush, O., Borjali, A., & Hoseinsabet, F. (2022). The Effect of Acceptance and Commitment Group Therapy on The Psychological well-being And Happiness of Divorce Children.

Tiara Putri, F., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2024). Penerimaan Diri Remaja dengan Orang Tua Bercerai: Menguji Peran Dukungan Sosial dan Konsep Diri. *Inner: Journal of Psychological Research,* 3(4), 529–540.

Tunnisa, F. (2019). Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.*
<http://library.ar-raniry.ac.id/>

Utami, S. E. (2022). Efektifitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Psyche 165 Journal,* 15(2), 99–104.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.168>