

Penggunaan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Terhadap Kecemasan Narapidana Wanita: *Systematic Review*

Mery Tania¹, Suryani², Tati Hernawaty³

¹Universitas BSI, merytania10592@gmail.com

²Universitas Padjadjaran, suryani@unpad.ac.id

³Universitas Padjadjaran, taty.hernawaty@unpad.ac.id

ABSTRAK

Gangguan kecemasan diperkirakan diidap 1 dari 10 orang. Menurut data *National Institute of Mental Health* (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun sampai pada usia lanjut. Banyak terapi yang dapat digunakan dalam menangani kecemasan diantaranya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Tujuan dari penelitian dengan menggunakan pendekatan *systematic review* ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih tentang seberapa efektif pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy* dalam mengurangi kecemasan. Pencarian literature dilakukan pada *search engine*, *electronic database* cEBSCOHOST, Proquest, dan Google Scholar. Kata kunci yang dimasukkan ke dalam search engine atau database antara lain "Effectivity *Acceptance and Commitment Therapy*" And "Anxiety". Setelah membaca artikel dan menyeleksi dengan menggunakan *critical appraisal tools crowe 2011* didapatkan 5 artikel yang sesuai. Tahapan dalam pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy* dalam pelaksanaan ACT terdapat 6 sesi yakni *Acceptance, Cognitive Difusion, Mindfullness, Observing self, Value dan Commitment*. Narapidana yang dalam keadaan cemas membutuhkan terapi yang tepat dalam menangani kecemasannya diantaranya penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). *Acceptance and Commitment Therapy* efektif dalam mengurangi gejala kecemasan di kalangan remaja atau pun orang dewasa. Kesimpulan dalam penurunan kecemasan penggunaan terapi yang tepat dapat mempengaruhi, penggunaan ACT efektif dalam penurunan kecemasan pada rentang usia remaja sampai dewasa lanjut.

Kata Kunci : Efektivitas *Acceptance And Commitment Therapy*, Kecemasan, Narapidana

ABSTRACT

Anxiety disorders are estimated to be 1 in 10 people. According to data from the National Institute of Mental Health (2005) in the United States there are 40 million people suffering from anxiety disorders at the age of 18 years to old age. Many therapies that can be used in dealing with anxiety include Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The purpose of this study by using systematic review approach is to gain a better understanding of how effective the implementation of Acceptance and Commitment Therapy in reducing anxiety. The literature search is done on search engines, electronic database cEBSCOHOST, Proquest, and Google Scholar. Keywords included in search engines or databases include "Effectivity Acceptance and Commitment Therapy" And "Anxiety". After reading the article and selecting it using critical appraisal tools crowe 2011 got 5 articles accordingly. stages in the implementation of Acceptance and Commitment Therapy in the implementation of ACT there are 6 sessions namely Acceptance, Cognitive Difusion, Mindfullness, Observing self, Value and Commitment. Prisoners who are in anxious state need the right therapies in dealing with their anxiety such as the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Acceptance and Commitment Therapy is effective in reducing the anxiety symptoms among teenagers or adults. Conclusions in anxiety reduction in appropriate therapeutic use may affect, ACT use is effective in decreasing anxiety in adolescent to advanced adult age range.

Keywords: *Effectiveness of Acceptance And Commitment Therapy, Anxiety, Prisoners*

Diterima: 15 Mei 2018, Direvisi: 21 Juni 2018, Diterbitkan: 15 September 2018

PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan diperkirakan diidap 1 dari 10 orang. Menurut data *National Institute of Mental Health* (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun sampai pada usia lanjut. Ahli psikoanalisa beranggapan bahwa penyebab kecemasan neurotik dengan memasukan persepsi diri sendiri, dimana individu beranggapan bahwa dirinya dalam ketidakberdayaan, tidak mampu mengatasi masalah, rasa takut akan perpisahan, terabaikan dan sebagai bentuk penolakan dari orang yang dicintainya. Perasaan-perasaan tersebut terletak dalam pikiran bawah sadar yang tidak disadari oleh individu. Kecemasan sering terjadi pada setiap orang baik masyarakat luas atau pun masyarakat yang sedang mengalami hukuman (Lembaga Permasyarakatan).

Kecemasan yang kian terasa oleh warga binaan pemasyarakatan di waktu menjelang bebas merupakan ancaman terhadap sistem diri berupa ancaman identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status atau peran (Salim, 2016). Banyak terapi yang dapat digunakan dalam menangani kecemasan diantaranya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Acceptance and commitment therapy (ACT) bertujuan untuk menghasilkan kehidupan yang bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari (Harris, 2006). Hal tersebut juga didukung oleh pendapat (Orsillo & Batten, 2005) bahwa ACT merupakan metode terapi yang di rancang khusus untuk mengurangi traumatik dan kecemasan tanpa melakukan penghindaran pengalaman. Di sisi lain, ACT melibatkan sedikit sekali penentangan dan restrukturisasi pikiran. Terapi ini menggunakan gabungan antara metafora, keterampilan *mindfulness*; dengan latihan eksperimental agar individu mampu memahami secara lebih dalam makna dari konsep yang disampaikan oleh pemberi intervensi (Kusumawardhani, 2012).

Terapi ini pertama kali dikembangkan oleh Steven Hayes dan kedua rekannya yakni Kelly Wilson dan Krik Strosal di Amerika Serikat. Hasil yang mereka peroleh adalah ACT mampu membantu individu dengan rentang masalah yang bervariasi, seperti depresi, gangguan cemas, gangguan zat adiktif, dan PTSD. Didukung oleh pendapat Fledderus (2012) bahwa Indikasi diberikannya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah untuk berbagai macam kondisi diantaranya depresi dan kecemasan. Dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa ACT efektif sebagai intervensi awal yang digunakan untuk orang dengan tanda – tanda depresi ringan sampai sedang. Penelitiannya juga telah menunjukkan intervensi ACT tidak hanya dipengaruhi tanda – tanda depresi juga gejala kecemasan dan kelelahan. Hayes et al. (2006) memaparkan bahwa target dari ACT adalah meningkatkan fleksibilitas psikologis yakni kemampuan untuk melakukan kontak dengan masa kini secara totalitas dan sadar sebagai makhluk hidup dan mampu berperilaku sesuai dengan *value* hidup yang dianutnya.

Tujuan dari penelitian dengan menggunakan pendekatan *systematic review* ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih tentang penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* dalam mengurangi kecemasan narapidana wanita berdasarkan hasil penelitian – penelitian yang sudah diteliti. Selain itu, sistematik review ini membantu dalam mensistensi penelitian – penelitian secara empiris, sehingga dapat mengidentifikasi : 1) kecemasan pada narapidana wanita 2) Penggunaan *Acceptance and Commitment Theapy* (ACT) dalam penurunan kecemasan.

KAJIAN LITERATUR

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang paling umum, juga merupakan penyebab gangguan kognitif – perilaku (Yadegari *et al*, 2014). Pendapat lain juga diungkapkan oleh Sharp (2012) bahwa gangguan kecemasan adalah penyebab paling luas dari marabahaya

antara individu-individu yang mencari perawatan dari layanan kesehatan mental di Amerika Serikat. Kecemasan sering terjadi pada setiap orang baik masyarakat luas atau pun masyarakat yang sedang mengalami hukuman (Lembaga Permasalahannya). Menurut Wijayanti (2010) kecemasan pada narapidana meningkatkan sebagai efek dari hukuman yang diterima dari pengadilan karena melanggar hukum, di samping stigma dari masyarakat. Namun, program pelayanan keperawatan jiwa di fasilitas pemasyarakatan penjara tersebut menjadi kurang pertimbangan.

Menurut Ardilla & (Herdiana, 2013) tingkat kecemasan bergantung dari penerimaan diri narapidana tersebut. penerimaan diri pada narapidana wanita bergantung pada faktor yang menjadi pendukung dari penerimaan diri yakni adanya pandangan diri yang positif, dukungan keluarga terdekat yang diberikan secara konsisten, adanya sikap menyenangkan dari lingkungan baru, dalam hal ini adalah lingkungan di dalam Lapas, serta kemampuan social skill yang baik, serta faktor penghambat yakni, adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri.

a. *Acceptance and commitment therapy* (ACT) bertujuan untuk menghasilkan kehidupan yang bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari (Harris, 2006). Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Orsillo & Batten (2005) bahwa ACT merupakan metode terapi yang di rancang khusus untuk mengurangi traumatik dan kecemasan tanpa melakukan penghindaran pengalaman. Di sisi lain, ACT melibatkan sedikit sekali penentangan dan restrukturisasi pikiran. Terapi ini menggunakan gabungan antara metafora, keterampilan *mindfulness*; dengan latihan eksperimental agar individu mampu memahami secara lebih dalam makna dari

konsep yang disampaikan oleh pemberi intervensi (Kusumawardhani, 2012).

METODE PENELITIAN

Systematic Review di lakukan dengan mencari literature – literatur yang terkait dengan tema penelitian. Pencarian literature dilakukan pada *search engine, electronic database* EBSCOHOST, Proquest, dan Google Scholar. Kata kunci yang dimasukan ke dalam search engine atau database antara lain “Effectivity Acceptance and Commitment Therapy” And “ Anxiety” And “Women Psioners”. Dilakukan juga pencarian terhadap artikel maupun penelitian yang tidak dipublikasikan seperti tesis. Pencarian pertama dengan kata kunci terdapat 17.800 artikel terkait. Lalu pencarian dilakukan dengan dibatasi rentang tahun 2007 – 2017 mendapatkan hasil 18.600 artikel pembatasan tahun dilakukan untuk menjaga keterkinian penulisan berdasarkan hasil penelitian terbaru. Setelah membaca artikel dan menyeleksi dengan menggunakan *JB I systematic review tools* didapatkan 6 artikel yang sesuai.

Alasan kerelevanan artikel yang di pilih diantaranya :

a. Sumbernya jelas

b. Jenis penelitian kuantitatif

c. Sesuai dengan topik yang diinginkan

d. Batas tahun diterbitkannya artikel tidak lebih dari 10 tahun

e. Artikel yang memiliki konten utama efektifitas *Acceptance and commitment therapy* terhadap kecemasan.

PEMBAHASAN

Dari 5 penelitian yang terpilih, penelitian dilakukan di Las Vegas, Iran, Netherland, Indonesia dan Philadelpia. Seluruh artikel yang dianalisis jenis penelitiannya adalah dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Seluruh artikel melakukan penelitian dengan 2 group participant (group intervensi dan group control) dilakukan pre-test dan post-test.

Tabel 1. Evidence Based Practice

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode	Sampel	Hasil
Fledderus et al (2012)	<i>Acceptance and Commitment Therapy as guide self-help for psychological distress and positive mental health : randomized controlled trial.</i>	Quasi Eksperimen	Populasi sejumlah 251 orang terdiri atas 2 kelompok yaitu kelompok (N1) = 125 orang yang diberi intervensi dan kelompok (N2) = 126 orang tidak diberi intervensi (control)	Hasil menunjukkan bahwa ACT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan social di kalangan anak muda dan ada hubungan yang signifikan antara pengendalian variable independen (kelompok) dan pre-test dan post-test ($P < 0.000$, eta-squared value = 0,73) atau efektifitas skor pre – test pada nilai post – test adalah sekitar 75%.
Forman et al (2010)	<i>Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression.</i>	Quasy experimenal	223 orang terdiri atas 2 kelompok yaitu kelompok N1 adalah orang diberi intervensi ACT dan kelompok N2 adalah diberi intervensi CBT	Hasil menunjukkan bahwa ACT efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan
Michael P. Twohig (2010)	<i>A randomized clinical trial of Acceptance and Commitment Therapy vs. Progressive Relaxation Training for obsessive compulsive disorder</i>	RCT	Sejumlah 79 orang dewasa (66% Perempuan) didiagnosis dengan (Obsesive Compulsive Disorder (OCD)	Menunjukkan efektivitas ACT dapat mengurangi gejala dan masalah OCD
Kusumawardhani. (2012)	<i>Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy dalam meningkatkan subjective well being pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran</i>	Quasi Eksperimenal	Laki-laki atau perempuan yang telah tergolong ke dalam tahap perkembangan dewasa muda yakni berusia 20 – 40 tahun	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i> dianggap efektif dalam meningkatkan <i>subjective well being</i> pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran.
Wijayanti	The Influence Of	Quasi	Jumlah sampel	Hasil penelitian ini

, 2010	Logotherapy For Female Prisoner In Female Prison Of Semarang	eksperimen	sebanyak 58 responden yang 29 responden dari kelompok intervensi dan 29 responden kelompok kontrol	menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi menurun secara signifikan dengan p-value = 0,022; α = 0,05 dari evaluasi diri, dan p-value = 0,022; α = 0,05 dari pengamatan.
Liba Yadegari, et al (2014)	<i>Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety</i>	Quasy experimen	N= 16 orang N1: 8 kelompok intervensi N2 : 8 kelompok kontrol	<i>Hasil menunjukan</i> efektivitas ACT dalam mengurangi gejala kecemasan sosial di kalangan anak muda dimana tingkat signifikansi variabel independen lebih rendah dari 0,01, efek utama intervensi terapeutik pada nilai kecemasan sosial peserta secara statistik signifikan (F = 21,09, P <0,001)

Kecemasan narapidana Wanita

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang paling umum, juga merupakan penyebab gangguan kognitif – perilaku (Yadegari *et al*, 2014). Pendapat lain juga diungkapkan oleh Sharp (2012) bahwa gangguan kecemasan adalah penyebab paling luas dari marabahaya antara individu-individu yang mencari perawatan dari layanan kesehatan mental di Amerika Serikat. Kecemasan sering terjadi pada setiap orang baik masyarakat luas atau pun masyarakat yang sedang mengalami hukuman (Lembaga Permasalahatan). Menurut Wijayanti (2010) kecemasan pada narapidana meningkatkan sebagai efek dari hukuman yang diterima dari pengadilan karena melanggar hukum, di samping stigma dari masyarakat. Namun, program pelayanan keperawatan jiwa di fasilitas pemasyarakatan penjara tersebut menjadi kurang pertimbangan.

Kecemasan yang kian terasa oleh warga binaan pemasyarakatan di waktu menjelang bebas merupakan ancaman terhadap sistem diri berupa ancaman identitas diri, harga diri, dan hubungan

interpersonal, kehilangan serta perubahan status atau peran (Salim, 2016). Menurut Salim (2016), narapidana menunjukkan tanda – tanda kecemasan menanti waktu kebebasannya yaitu terlihat gelisah, takut menghadapi orang lain, tertutup terhadap orang lain, tampak murung, muka tegang, dan mata berkaca – kaca. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, narapidana mengeluh kehilangan selera makan, kesulitan tidur, sulit berkonsentrasi, kesulitan BAB, terkadang meluapkan emosi kepada orang – orang terdekat dan seringkali memikirkan sesuatu yang tidak jelas dan tidak ada solusinya.

Menurut Ardilla & Herdiana (2013) tingkat kecemasan bergantung dari penerimaan diri narapidana tersebut. penerimaan diri pada narapidana wanita bergantung pada faktor yang menjadi pendukung dari penerimaan diri yakni adanya pandangan diri yang positif, dukungan keluarga terdekat yang diberikan secara konsisten, adanya sikap menyenangkan dari lingkungan baru, dalam hal ini adalah lingkungan di dalam Lapas, serta kemampuan social skill yang

baik, serta faktor penghambat yakni, adanya pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Pelaksanaan Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Hasil analisis 6 artikel menyatakan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* efektif dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan. Hanya saja dalam beberapa artikel disebutkan jumlah tahapan yang berbeda dalam pelaksanaan ACT.

Acceptance and commitment therapy (ACT) bertujuan untuk menghasilkan kehidupan yang bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari (Harris, 2006). Hal tersebut juga didukung oleh pendapat dan Batten (2005) bahwa ACT merupakan metode terapi yang dirancang khusus untuk mengurangi traumatik dan kecemasan tanpa melakukan penghindaran pengalaman. Di sisi lain, ACT melibatkan sedikit sekali penentangan dan restrukturisasi pikiran. Terapi ini menggunakan gabungan antara metafora, keterampilan *mindfulness*; dengan latihan eksperimental agar individu mampu memahami secara lebih dalam makna dari konsep yang disampaikan oleh pemberi intervensi (Kusumawardhani, 2012).

Terdapat beberapa pendapat terhadap tahapan dalam pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy*. Menurut Hayes & Twohig (2007) dalam pelaksanaan ACT terdapat 6 sesi yakni *Acceptance, Cognitive Difusion, Mindfulness, Observing self, Value dan Commitment* beda halnya dengan penelitian Yadegari & Hashemiyani (2014) terdapat 12 sesi dalam pelaksanaan ACT yakni *Mindfulness, Introducing the concept of creative, continuing the concept of creative, explaining the issue, discussing willingness, getting familiar, explaining the concept, dan commitment*. Dari pernyataan penelitian di atas secara garis besar kosep pertahapan pelaksanaan ACT sama.hanya untuk yang 12 sesi lebih terjabarkan lebih jelas. Dalam penelitian Kusumawardhani (2010) 6 tahapan

dalam *Acceptance and Commitment therapy* yakni :

Acceptance

Acceptance meliputi kemampuan seseorang dalam menerima suatu peristiwa pribadi secara aktif dan sadar tanpa mencoba berusaha untuk mengubah peristiwa tersebut, dimana perubahan tersebut dapat mengakibatkan tersakitinya sisi psikologis mereka. Salah satu contoh bentuk latihannya adalah individu diminta untuk membayangkan perasaan tidak menyenangkan yang mengganggu mereka menjadi bentuk kongkrit.

Cognitive Difusion

ACT berusaha untuk mengubah cara seseorang berinteraksi dengan pemikirannya agar dapat menciptakan konteks dari pikiran tidak berguna sehingga menjadi tidak berbahaya bagi pasien. Hasil dari tahapan ini biasanya menurunkan keketatan seseorang terhadap pengalaman pribadinya dan mampu melihatnya sebagai sesuatu yang tidak menyakitkan.

Mindfulness

Hal ini dianggap penting karena biasanya individu hidup terjebak dalam masa lalu atau terlalu mencemaskan masa depan sehingga tidak mampu berkonsentrasi secara utuh terhadap apa yang sedang ia kerjakan di masa kini.

Observing Self

Persepektif ini dianggap penting agar individu dapat menyadari pengalamannya sebagai salah satu bagian dalam hidupnya tanpa terjadi keketatan atau investasi emosi yang terlalu besar sehingga mereka memahami bahwa semua aspek kehidupannya dapat berubah dan hanya bagian dari pengalaman bukan keyakinan yang selalu konstan.

Value

Biasanya seseorang melupakan apa yang paling penting di dalam hidupnya ketika sedang terlarut dalam masalah. Mereka mengeluarkan usaha dan energy yang dimiliki untuk keluar dari masalah namun mengabaikan apa yang mereka anggap paling penting dalam hidup hingga dapa akhirnya mereka tidak menjadi orang seperti yang mereka inginkan. Tahapan ini latihan yang dapat dilakukan biasanya

individu diminta untuk mengisi lembar kerja yang sudah tercantum beberapa aspek kehidupan kemudian mereka mengurutkan apa yang mereka anggap penting.

Commitment

Individu diminta mengevaluasi tujuan yang telah dibuatnya agar ia mampu melihat apa yang menjadi tantangan dalam mencapai hal tersebut. Harapannya, individu jadi mampu menjalani hidupnya dengan lebih bermakna karena telah memiliki tujuan yang jelas sesuai dengan apa yang dianggapnya paling penting di dalam hidup.

Instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan.

Instrument yang biasa digunakan untuk mengukur kecemasan sangat banyak salah satunya berupa kuisioner *Beck Anxiety Inventory (BAI)*, *Sosial Phobia and Anxiety Inventory (SPAI)* dan *Oxford Happiness Questionary (OHQ)*, kuisioner yang paling banyak digunakan *Beck Anxiety Inventory (BAI)*. *Beck Anxiety Inventory (BAI)* terdiri dari 21 pertanyaan didalamnya terdapat komponen fisiologis dan kognitif, masing – masing menggambarkan persamaan gejala kecemasan (subjektif, somatic, atau kepanikan) (Forman et al, 2010). 2 dari 5 penelitian menggunakan instrument *Beck Anxiety Inventory (BAI)*. Instrument *Beck Anxiety Inventory (BAI)* merupakan instrument yang digunakan dalam mengukur tingkat kecemasan dengan reabilitas (cronbach's $\alpha=0.92$) dan Validitas BAI berkorelasi dengan Hamilton Anxiety Rating Scale yang direvisi (.51) dan berkorelasi sedikit dengan skala penilaian depresi Hamilton (0.25) (Beck et al, 1998).

Kuisioner lain yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah *Sosial Phobia and Anxiety Inventory (SPAI)*, Inventaris ini secara empiris berasal dari gabungan jawaban dimensi kognitif, fisik, perilaku, dan fobia sosial. Ini juga mencakup 45 pertanyaan dan 2 fobia sosial umum dan subskala agorafobia. Di antara pertanyaan tersebut, 32 tentang fobia sosial dan 13 lainnya digunakan untuk menilai agorafobia. Kontinum

jawaban dinilai berdasarkan spektrum berikut: "jarang sekali jarang jarang sering dan selalu selalu." Setiap jawaban diberi skor 0-6. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tes ini sangat sensitif terhadap efek pengobatan dan lebih efisien daripada tes lain yang dirancang untuk gangguan ini (Yadegari et al, 2014).

PENUTUP

Berbagai Negara telah meneliti tentang efektivitas penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dan hasilnya pun menunjukkan bahwa penggunaan ACT efektif dalam upaya penurunan kecemasan narapidana wanita. Instrument yang digunakan dalam penelitian pun cocok digunakan dalam penelitian tersebut karena dapat mewakili pertanyaan – pertanyaan yang akan di kaji dalam penentuan tingkat kecemasan.

REFERENSI

- Fledderus et al. (2012). *Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial*. *Psychological Medicine*, 485-495.
- Forman, E. M. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression*. *Behaviour Modification*, 1-20.
- Harris R. (2006). *Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy*. *Psychotherapy In Australia* Vol 12 No.4.
- Herdiana, A. d. (2013). *Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita*. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* Vol 2, 1.
- Kusumawardhani. (2012). *Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy dalam meningkatkan subjective well being pada dewasa muda pasca putusannya hubungan pacaran*. *Universitas Indonesia*, 1.
- National Institute Of Mental Health*. (2005). *A Resource Guide*. Di akses : www.nimh.nih.gov.

- Orsillo SM, Batten SV. (2005). *Acceptance And Commitment Therapy in The Treatment of Posttraumatic Stress Disorder*. Behav Modif; 29 (1): 95-129.
- Salim. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Wbp Menjelang Bebas Di Lp Wanita Kelas Iia Bandung . *Jurnal Ilmu Keperawatan Vol 4*, 32 - 42.
- Sharp K. (2012). *A Review of Acceptance and Commitment Therapy with Anxiety Disorders*. International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 12,3, 359-372.
- Twohig, M. P. (2007). *A preliminary investigation of acceptance and commitment therapy as a treatment for marijuana dependence in adults* . *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 619.
- Wijayanti. (2010). The Influence Of Logotherapy For Female Prisoner In Female Prison Of Semarang . *Univesrsitas Indonesia*, 155-163.
- Yadegari et al. (2014). *Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Young People with Social Anxiety*. International Journal of Scientific Research in Knowledge, 2(8), pp. 395-403. ISSN: 2322-4541