

## Terapi Kelompok Berbasis ACT untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda dengan Riwayat ACE

### *ACT-based Group Therapy to Improve Psychological Well-being among Young Adults with ACE History*

Rhajiv Nur Ilham<sup>(1\*)</sup> & Ina Saraswati<sup>(2)</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Indonesia

Disubmit: 25 November 2024; Direview: 27 November 2024; Diaccept: 01 Desember 2024; Dipublish: 10 Desember 2024

\*Corresponding author: rhajiv.nur@gmail.com

#### Abstrak

Kekerasan terhadap anak merupakan masalah yang umum terjadi di lingkungan rumah tangga di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Masalah ini telah menjadi isu kesehatan mental komunitas yang mengkhawatirkan dan memerlukan perhatian khusus. Kekerasan pada anak seringkali menyebabkan trauma berkepanjangan dan berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis individu di masa dewasa. Rendahnya kesejahteraan psikologis tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari dan dapat meningkatkan risiko individu mengalami berbagai masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi kelompok berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dewasa muda yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental, melibatkan 10 partisipan ( $n$  laki-laki = 4;  $n$  perempuan = 6) yang memiliki riwayat *Adverse Childhood Experiences* (ACE) dalam berbagai bentuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kelompok dengan pendekatan ACT mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis partisipan dengan riwayat ACE secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Temuan ini dapat menjadi acuan bagi para praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi yang efektif bagi individu dengan riwayat trauma masa kecil.

**Kata Kunci:** *Acceptance and Commitment Therapy*; *Adverse Childhood Experiences*; Dewasa Muda; Kesejahteraan Psikologis; Terapi Kelompok.

#### Abstract

*Child abuse is a common global issue among households, including in Indonesia. This problem has become a concerning community mental health issue that requiring special attention. Child abuse often leads to prolonged trauma that can potentially reduce psychological well-being in adulthood. Lower psychological well-being may hinder individuals' ability to function optimally in a daily basis and can uplift individuals' risk of experiencing various psychological problems. This study aims to examine the effectiveness of group therapy based on *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) principles in improving the psychological well-being of young adults with a history of childhood trauma. This quasi-experimental study involved 10 participants ( $n$  male = 4;  $n$  female = 6) with diverse forms of *Adverse Childhood Experiences* (ACE). The findings indicated that ACT-based group therapy can significantly ( $p < 0,05$ ) improve the psychological well-being of participants with a history of ACE. These findings offer a reference for mental health practitioners in designing effective interventions for individuals with childhood trauma.*

**Keywords:** *Acceptance and Commitment Therapy*; *Adverse Childhood Experiences*; *Group Therapy*; *Psychological Well-Being*; *Young Adults*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.523>

#### Rekomendasi mensitasi :

Ilham, R. N. & Saraswati, I. (2024), Terapi Kelompok Berbasis ACT untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda dengan Riwayat ACE. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 979-987.

## PENDAHULUAN

Kekerasan pada anak, yang biasa disebut sebagai *Adverse Childhood Experiences* (ACE), merupakan masalah yang sangat umum terjadi dalam lingkup global. Madigan et al. (2023) menyebutkan bahwa ada setidaknya 39 persen orang dewasa di seluruh dunia yang pernah mengalami ACE. Di Indonesia sendiri, ACE menjadi permasalahan rumah tangga yang sangat serius dan membutuhkan penanganan integratif dari berbagai pihak. Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), angka kekerasan pada anak terus meningkat di berbagai wilayah di Indonesia. Di samping itu, ada setidaknya 27 juta anak di Indonesia yang hidup dalam pengabaian keluarga, di antaranya disebabkan karena alasan ekonomi (Hajad et al., 2023).

Pengalaman traumatis, seperti ACE, dapat meningkatkan risiko individu mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku di masa dewasa (Anda et al., 2010). Lebih lanjut, dampak negatif yang ditimbulkan dari paparan ACE seringkali bersifat jangka panjang dan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu di masa dewasa (Hughes et al., 2017). Ketika individu mengalami masalah pada kesejahteraan psikologisnya, maka kondisi ini dapat menurunkan kualitas kesehatan mental individu dan berpotensi mengakibatkan disabilitas dalam keberfungsian sehari-hari (Steptoe et al., 2015; Trivedi & Greer, 2014).

Dalam banyak situasi, ACE seringkali dinormalisasi, sehingga ada banyak kasus yang pada akhirnya tidak dilaporkan dan tidak ditangani dengan baik (Butler et al.,

2018). Masalah ACE terlihat seperti sebuah fenomena gunung es, dimana kasus yang tampak hanyalah sebagian kecil dari total kasus yang sebenarnya terjadi. Terlebih karena ACE itu sendiri tidak terbatas hanya pada kekerasan fisik, melainkan juga kekerasan emosional, pengabaian, hingga disfungsi rumah tangga yang umumnya tidak disadari (Boullier & Blair, 2018). Kondisi ini memberikan penekanan tersendiri pada urgensi penanganan kasus-kasus yang berhubungan dengan ACE, terutama di Indonesia.

Intervensi psikologis yang efektif sangat dibutuhkan untuk membantu individu dengan riwayat ACE agar dapat mengelola dampak negatif dari pengalaman traumatis yang terjadi. Salah satu metode intervensi yang dinilai efektif dalam penanganan masalah ACE adalah terapi dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). ACT berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis, yang dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidupnya melalui berbagai cara adaptif, sambil tetap berkomitmen pada nilai-nilai yang dianggap penting oleh individu (Hayes et al., 2012). Mendukung argument tersebut, ACT diyakini efektif untuk menurunkan gejala psikopatologis, seperti depresi dan kecemasan melalui peningkatan fleksibilitas psikologis (Bai et al., 2020; Zhao et al., 2023).

Terapi dengan pendekatan ACT dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik individual maupun kelompok. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa penerapan prinsip ACT dalam terapi kelompok mampu memberikan manfaat yang lebih besar dan lebih efektif dalam aspek-aspek tertentu dibandingkan dengan penerapan dalam setting

individual. Terapi kelompok berbasis ACT menawarkan dukungan sosial yang lebih kuat, mendorong individu untuk saling terbuka karena merasakan pengalaman serupa, serta mengurangi tendensi untuk mengisolasi diri akibat pengalaman hidup yang tidak menyenangkan (Coto-Lesmes et al., 2020; Eilenberg et al., 2016).

Di Indonesia, penerapan terapi kelompok berbasis ACT masih tergolong baru, meskipun potensinya sangat besar dalam konteks lokal. Budaya kolektivisme yang melekat dalam masyarakat Indonesia dapat menjadi modal penting dalam penerapan intervensi berbasis kelompok, karena individu akan dapat merasakan dukungan yang lebih kuat dalam setting sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas terapi kelompok dengan pendekatan ACT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa yang memiliki riwayat ACE. Lebih lanjut, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan layanan kesehatan mental berbasis bukti (*evidence-based practice*) di Indonesia, khususnya bagi individu yang memiliki riwayat ACE.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan studi kuasi eksperimental dengan desain *three-point pretest-posttest-follow up*. Desain penelitian ini merupakan perluasan dari *one group pretest-posttest design*, dimana peneliti menambahkan satu lagi tahap pengukuran selain *pre-test* dan *post-test*, yaitu *follow up*. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok partisipan tanpa kelompok pembanding (Gravetter & Forzano, 2018).

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 partisipan ( $n$  laki-laki = 4;  $n$  perempuan = 6) dan berusia dewasa muda ( $M_{usia} = 22,8$ ;  $SD = 3,77$ ). Perekrutan partisipan dilakukan secara daring dengan mempertimbangkan beberapa kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi partisipan dalam penelitian ini meliputi: 1) berusia minimal 18 tahun; 2) memiliki pengalaman kekerasan di masa kanak-kanak (*adverse childhood experiences*) yang dilakukan oleh anggota keluarga; 3) merasa bahwa pengalaman kekerasan yang pernah dialami menyebabkan permasalahan dalam kehidupan saat ini; dan 4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi dari awal hingga selesai.

Sebelum memulai penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan kaji etik ke Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Berdasarkan kaji etik yang dilakukan, penelitian ini dinyatakan layak untuk dilaksanakan, dibuktikan dengan surat keputusan dari Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia nomor 116/FPsi.Komite Etik/PDP.04.00/2024.

Penelitian ini pada dasarnya merupakan terapi kelompok dengan pendekatan ACT yang dilakukan dalam empat sesi utama, ditambah dengan satu tahap pra-sesi yang dilaksanakan sebelum sesi utama dimulai dan satu tahap *follow-up* yang dilaksanakan seminggu setelah sesi utama diakhiri. Setiap sesi dalam terapi kelompok mempelajari prinsip ACT yang berbeda-beda dan telah disesuaikan dengan konteks ACE. Rancangan terapi kelompok ini dikembangkan berdasarkan panduan pelaksanaan ACT oleh Harris (2009). Adapun rancangan terapi kelompok secara umum tergambar dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rancangan Terapi

| Sesi             | Materi dalam Sesi  | Tujuan Sesi   |
|------------------|--|---|
| Pra-Sesi         | Perkenalan dan wawancara singkat<br><i>Pre-test</i>  | Membangun <i>rapport</i> yang baik dan mengidentifikasi pemaknaan subjektif partisipan mengenai pengalaman ACE yang pernah dialami sebelum mengikuti terapi kelompok.   |
| 1                | Pengantar ACT dan Implementasi ACT untuk mengatasi permasalahan ACE<br>Pengenalan konsep nilai ( <i>values</i> ) dan aksi berkomitmen ( <i>committed actions</i> ) | Meningkatkan pemahaman partisipan mengenai ACT secara umum dan bagaimana implementasinya dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan ACE; Menekankan pentingnya konsep nilai dan aksi berkomitmen dalam proses pemulihan partisipan. |
| 2                | Penerimaan ( <i>acceptance</i> )<br><i>Cognitive Defusion</i>  | Meningkatkan pemahaman partisipan mengenai konsep penerimaan dan <i>cognitive defusion</i> beserta langkah-langkah praktis untuk mengaplikasikan keduanya dalam penanganan masalah terkait ACE di kehidupan sehari-hari.                  |
| 3                | <i>Mindfulness</i><br>Diri sebagai Konteks ( <i>Self as Context</i> )  | Meningkatkan pemahaman partisipan mengenai konsep <i>mindfulness</i> dan <i>self as context</i> beserta langkah-langkah praktis untuk mengaplikasikan keduanya dalam penanganan masalah terkait ACE di kehidupan sehari-hari.             |
| 4                | Nilai ( <i>values</i> )<br>Aksi berkomitmen ( <i>committed action</i> )<br><i>Post-test</i>  | Meningkatkan pemahaman partisipan mengenai <i>values</i> dan <i>committed action</i> , serta membantu partisipan untuk mengidentifikasi dan mengamalkan nilai-nilai yang dianggap penting dalam hidup partisipan.                         |
| <i>Follow up</i> | Wawancara singkat  | Mengidentifikasi pemaknaan subjektif  |

|                      |  |
|----------------------|--|
| <i>Tes follow-up</i> | partisipan mengenai pengalaman ACE yang pernah dialami setelah mengikuti terapi kelompok, dan mengajak partisipan untuk berefleksi melalui cara pandang yang lebih luas. |
|----------------------|--|

Setiap sesi terdiri dari beberapa aktivitas, seperti presentasi materi yang disampaikan oleh fasilitator, *roleplay*, aktivitas interaktif (termasuk *game* dan refleksi kelompok), serta pelaksanaan tes. Tes dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu *pre-test* pada saat pra-sesi, *post-test* di akhir pelaksanaan sesi keempat, dan *follow-up* pada saat sesi *follow-up*. Dalam proses terapi, pengukuran tidak hanya dilaksanakan secara kuantitatif melalui tiga tahapan tes, melainkan juga secara kualitatif melalui proses observasi dan wawancara bersama partisipan.

Dalam penelitian ini, terdapat tiga instrumen yang digunakan. Namun, hanya dua instrumen yang digunakan di ketiga tahap pengukuran (*pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain, *Childhood Trauma Questionnaire – Short Form* (CTQ-SF), *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ-II), dan *Mental Health Inventory* (MHI-38). CTQ-SF digunakan pada saat perekrutan partisipan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk ACE dan mengukur tingkat keparahan ACE partisipan. Sedangkan, AAQ-II digunakan untuk mengukur taraf infleksibilitas psikologis partisipan dalam tiga tahap pengukuran bersama dengan MHI-38 yang digunakan untuk mengukur taraf kesejahteraan psikologis partisipan.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode *repeated measure ANOVA*. Data yang diperoleh

dalam ketiga tahap pengukuran akan dibandingkan satu dengan lainnya untuk memastikan apakah terjadi perubahan yang signifikan pada taraf infleksibilitas psikologis dan taraf kesejahteraan psikologis partisipan sebelum dan setelah mengikuti terapi kelompok berbasis ACT. Keseluruhan proses analisis statistik dilakukan dengan menggunakan aplikasi pengolah data JAMOVl.

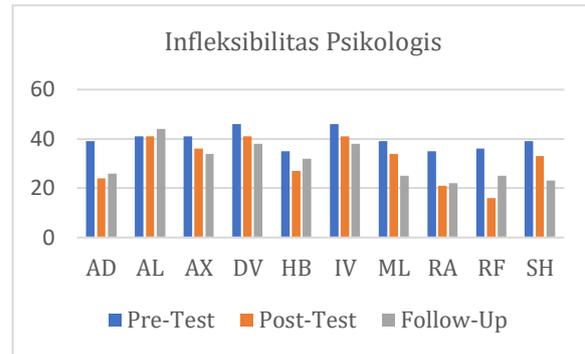
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik membuktikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada skor infleksibilitas psikologis dan kesejahteraan psikologis partisipan dalam tiga tahap pengukuran, yakni *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. Pada variabel infleksibilitas psikologis, rerata skor partisipan menurun secara bertahap, dari 39,7 (SD = 3,97) di tahap *pre-test*, menjadi 31,4 (SD = 8,98) di tahap *post-test* dan 30,7 (SD = 7,59) di tahap *follow-up*. Sedangkan, pada variabel kesejahteraan psikologis, rerata skor partisipan meningkat secara bertahap, dari 43,8 (SD = 9,24) di tahap *pre-test*, menjadi 48,3 (SD = 12,0) di tahap *post-test* dan 50,1 (SD = 10,6) di tahap *follow-up*. Nilai signifikansi perubahan yang terjadi untuk kedua variabel dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

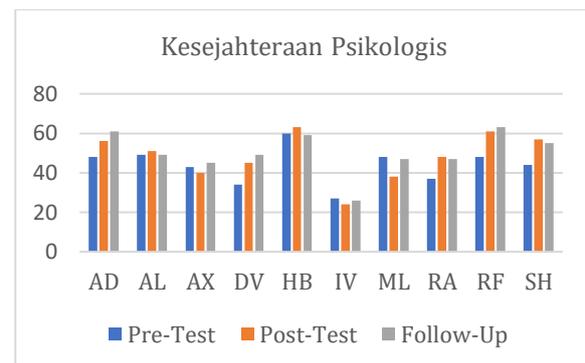
Tabel 2. Within Subject Effect

| Variabel                  | Mean Square | F    | p      |
|---------------------------|-------------|------|--------|
| Inflksibilitas Psikologis | 250,6       | 14,3 | <0,001 |
| Kesejahteraan Psikologis  | 105,3       | 4,86 | 0,021  |

Selanjutnya, gambaran skor yang diperoleh partisipan dalam setiap tahap pengukuran untuk kedua variabel dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Skor Infleksibilitas Psikologis Partisipan



Gambar 2. Skor Kesejahteraan Psikologis Partisipan

Berdasarkan data yang tertera di gambar 1 dan 2, tampak bahwa ada tren yang menurun pada skor infleksibilitas psikologis partisipan sebelum dan setelah mengikuti terapi kelompok dengan pendekatan ACT, meskipun terdapat beberapa partisipan yang menunjukkan adanya fluktuasi skor di ketiga tahap pengukuran. Begitu pula pada skor kesejahteraan psikologis, tampak adanya fluktuasi skor di ketiga tahap pengukuran, namun secara umum perubahan skor menunjukkan tren yang meningkat.

Selain pengukuran kuantitatif, dalam penelitian ini juga dilakukan pengukuran kualitatif terkait pemaknaan partisipan mengenai pengalaman ACE yang terjadi dalam kehidupan mereka, sebelum dan setelah mengikuti terapi kelompok dengan pendekatan ACT. Berikut ini adalah deskripsi umum tentang pemaknaan partisipan sebelum dan setelah mengikuti terapi kelompok.

Tabel 3. Pemaknaan Partisipan tentang ACE

| Partisipan | Sebelum Terapi   | Setelah Terapi  |
|------------|--|---|
| AD         | AD menyesali apa yang terjadi pada dirinya dan merasa bahwa pengalaman ACE membuatnya merasa rendah diri.  | AD menyadari bahwa ia sebaiknya lebih fokus dengan kehidupan masa kini, alih-alih meratapi pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu.  |
| AL         | Pengalaman ACE membuat AL mempertanyakan eksistensinya dan ingin sekali pergi dari dunia ini.  | AL menyadari bahwa ternyata ia tetap bisa hidup bahagia, terlepas dari ada tidaknya pengalaman ACE di dalam kehidupannya.   |
| AX         | Pengalaman ACE membuat AX merasa marah dengan orang tuanya dan membuat AX menghadapi kesulitan dalam hidup, terutama dalam manajemen emosi negatif.  | AX menyadari bahwa sebenarnya pengalaman ACE yang menyimpannya dapat menjadi alasan untuk ia berkembang menjadi pribadi yang lebih baik di kehidupan saat ini.                |
| DV         | Pengalaman ACE membuat DV meyakini bahwa ia tidak layak untuk dicintai dan tidak layak diperlakukan dengan baik.   | DV berefleksi bahwa ternyata pengalaman ACE yang ia alami bukanlah halangan untuk DV bisa hidup bahagia dan bukan pula hal yang membuat DV harus berputus asa.                |
| HB         | Pengalaman ACE membuat HB mempertanyakan keberhargaannya di dunia.   | Ternyata ada banyak orang yang mengalami ACE dan sebaiknya ACE juga bisa menjadi alasan untuk bisa hidup dengan lebih baik.   |
| IV         | Pengalaman ACE membuat IV mempertanyakan identitas dirinya. IV merasa bahwa ia hidup dalam bayang-bayang ibunya yang otoriter dan tidak pernah melakukan hal yang sesuai keputusannya pribadi. | Terlepas dari pengalaman ACE yang masih sulit IV relakan, IV menyadari bahwa ternyata ia dapat menentukan tujuan hidupnya sendiri di kehidupan yang saat ini sedang dijalani. |
| ML         | Pengalaman ACE membuat ML merasa tidak   | Ketika berusaha untuk melihat masalahnya dari   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | diinginkan dalam hidup, bahkan oleh orang terdekatnya sekalipun.  | sudut pandang yang lain, ML menyadari bahwa sebenarnya ia adalah orang yang kuat untuk bisa ditakdirkan hidup dalam keluarga yang <i>abusive</i> .  |
| RA | Apa yang terjadi dalam keluarga RA membuat dirinya merasa tidak layak untuk diperlakukan dengan baik.   | Bagi RA, pengalaman ACE yang menyimpannya dapat menjadi amunisi untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Selain itu, dengan mengakui bahwa kondisi keluarganya tidak ideal, RA merasa lebih leluasa menjalani hidup. |
| RF | Pengalaman ACE adalah sumber penderitaan bagi RF, terutama yang berhubungan dengan sang ayah.   | RF bersyukur bahwa ternyata ia mampu melalui masa-masa sulit dan menyadari bahwa ia telah berusaha memperjuangkan hidupnya agar menjadi lebih baik.   |
| SH | Pengalaman ACE adalah pengalaman yang sangat menyakitkan, terlebih ketika SH harus membayangkan penderitaan sang ibu yang dahulu menikah dengan ayahnya dan mengalami KDRT. | SH yakin bahwa ia dan keluarganya, terutama sang ibu, berhak untuk hidup bahagia, terlepas dari pengalaman ACE yang begitu menyakitkan bagi mereka.   |

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terapi kelompok dengan pendekatan ACT secara signifikan mampu menurunkan taraf infleksibilitas psikologis dan meningkatkan taraf kesejahteraan psikologis partisipan. Temuan ini sejalan dengan penjelasan Hayes et al. (2012) bahwa inti dari implementasi prinsip-prinsip ACT dalam proses terapi adalah untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu, yang memungkinkan individu untuk menerima pengalaman-pengalaman internal yang sulit tanpa

adanya reaksi yang berlebihan dan bersifat destruktif. Lebih lanjut, meningkatnya taraf fleksibilitas psikologis juga akan membantu individu untuk dapat terlibat dalam aksi-aksi yang dinamis sambil tetap mengamalkan nilai-nilai yang dianggap penting (Hayes et al., 2012).

Sejalan dengan argumen yang telah dikemukakan oleh Hayes et al. (2012), Twohig dan Levin (2017) menjelaskan bahwa terapi dengan pendekatan ACT dapat membantu individu mengatasi permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan gejala kecemasan dan depresi, dimana permasalahan-permasalahan ini kerap muncul pada individu yang memiliki riwayat ACE. Gloster et al. (2020) dalam studi meta-analisis yang dilakukan juga mengungkapkan bahwa terapi dengan pendekatan ACT dapat membantu individu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologisnya, sehingga mereka lebih mampu mengatasi masalah psikologis yang dialami secara lebih adaptif, yang selanjutnya dapat mendorong peningkatan taraf kesejahteraan psikologis individu (Wersebe et al., 2018).

Selain peningkatan taraf kesejahteraan psikologis, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan cara pandang partisipan mengenai pengalaman ACE sebelum dan setelah partisipan mengikuti terapi kelompok berbasis ACT. Partisipan menunjukkan pemaknaan yang lebih positif mengenai pengalaman ACE mereka dan berusaha melihat pengalaman tersebut dari cara pandang yang lebih luas. Pergeseran pemaknaan partisipan ke arah yang lebih positif merupakan manifestasi dari peningkatan taraf fleksibilitas psikologis partisipan. Hayes et al. (2012) menjelaskan bahwa fleksibilitas psikologis

juga mencakup fleksibilitas kognitif. Dengan adanya fleksibilitas psikologis, individu akan mampu mengenali asosiasi verbal yang kaku dalam ranah kognisi mereka dan kemudian mendorong individu untuk menciptakan asosiasi baru yang lebih dinamis dan lebih sesuai dengan nilai hidup yang mereka yakini (Hayes et al., 2012).

Pada dasarnya, prinsip-prinsip yang diajarkan dalam praktik ACT dapat membantu individu untuk membangun cara pandang yang lebih objektif terhadap masalah, sehingga mereka dapat mengatasi masalah dengan lebih adaptif (Hayes et al., 2012). Sejalan dengan itu, partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan prinsip-prinsip ACT dalam kehidupan partisipan telah membantu partisipan untuk memiliki cara pandang yang berbeda terhadap pengalaman ACE yang terjadi. Assaz et al. (2018) menjelaskan bahwa prinsip ACT, seperti *cognitive defusion*, dapat membantu individu untuk membangun jarak yang sehat dengan masalahnya, sehingga mereka lebih mampu menilai permasalahan yang dihadapi secara objektif. Lebih lanjut, keterampilan *cognitive defusion* juga dapat membantu individu untuk mengatasi emosi negatif berkaitan dengan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami dan juga membuat individu mampu untuk mengaplikasikan strategi *coping* yang lebih adaptif (Krafft et al., 2022; Larsson et al., 2016). Tidak jauh berbeda, prinsip ACT seperti *mindfulness* juga dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Klussman et al., 2020; Zollars et al., 2019). *Mindfulness* dapat membantu individu untuk fokus pada kehidupan masa

kini, bukan pada masa lalu yang tidak dapat diubah ataupun masa depan yang juga belum pasti (Hayes et al., 2012).

Pada akhirnya, penelitian ini mampu memberikan penyegaran dalam upaya pengembangan intervensi untuk isu-isu kesehatan mental yang berhubungan dengan pengalaman ACE. Terapi kelompok berbasis ACT menawarkan pendekatan yang humanis dengan melihat partisipan sebagai individu-individu yang potensial dan memiliki nilai hidup yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, bukan sebagai individu yang mengalami gangguan (Sriami & Purwoko, 2018). Sejalan dengan argument tersebut, Hayes et al. (2012) juga telah menjelaskan bahwa implementasi ACT dalam proses terapi tidak berfokus pada kriteria diagnostik, melainkan pada peningkatan fleksibilitas psikologis partisipan terapi.

Terlepas dari temuan yang mendukung argumen peneliti bahwa terapi ACT mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kesejahteraan psikologis partisipan, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol. Akan lebih baik jika dalam penelitian selanjutnya, pengujian efektivitas terapi dilakukan dengan melibatkan kelompok kontrol dan jika memungkinkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kokoh (*robust*), misalnya dengan desain RCT (*randomized control trial*). Kedua, dalam penelitian ini tidak dilakukan pengukuran pada level pengetahuan. Dalam banyak situasi, perubahan yang lebih baik dalam level pengetahuan dapat meningkatkan potensi dalam perubahan sikap dan perilaku individu ke arah yang diharapkan. Oleh

karena ini, perlu adanya pengukuran level pengetahuan partisipan mengenai materi-materi yang diajarkan dalam proses terapi kelompok, meliputi pemahaman tentang ACE, terapi ACT, dan kesejahteraan psikologis.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terapi kelompok dengan pendekatan ACT mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kesejahteraan psikologis individu dengan riwayat ACE secara signifikan. Di samping itu, terapi kelompok dengan pendekatan ACT ini juga mampu membantu partisipan untuk memunculkan tilikan yang positif dan menumbuhkan cara pandang yang lebih positif terkait pengalaman ACE yang terjadi dalam kehidupan partisipan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anda, R. F., Butchart, A., Felitti, V. J., & Brown, D. W. (2010). Building a Framework for Global Surveillance of the Public Health Implications of Adverse Childhood Experiences. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.03.015>
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. B. (2018). Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy: What Are the Basic Processes of Change? *The Psychological Record*, 68(4), 405–418. <https://doi.org/10.1007/s40732-017-0254-z>
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728–737. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health*, 28(3), 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2017.12.008>
- Butler, L. D., Maguin, E., & Carello, J. (2018). Retraumatization Mediates the Effect of Adverse Childhood Experiences on Clinical Training-Related Secondary Traumatic Stress Symptoms. *Journal of Trauma & Dissociation*,

- 19(1), 25-38.  
<https://doi.org/10.1080/15299732.2017.1304488>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263, 107-120.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>
- Eilenberg, T., Fink, P., Jensen, J. S., Rief, W., & Frostholm, L. (2016). Acceptance and commitment group therapy (ACT-G) for health anxiety: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 46(1), 103-115.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291715001579>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-Ann. B. (2018). *Research Methods for the Behavioral Sciences (6th ed.)*. Cengage Learning.
- Hajad, V., Liyana, C. I., Ikhsan, I., & Adela, F. P. (2023). Neglected children: Whose responsibility? Politics of protection of neglected children in Aceh Province Indonesia. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 36(2), 302-315.  
<https://doi.org/10.20473/mkp.V36I22023.302-315>
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: A Quick-Start Guide to ACT Basics and Beyond*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), 356-366.
- Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2020). Examining the effect of mindfulness on well-being: self-connection as a mediator. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 14.  
<https://doi.org/10.1017/prp.2019.29>
- Krafft, J., Klimczak, K. S., & Levin, M. E. (2022). Effects of Cognitive Restructuring and Defusion for Coping with Difficult Thoughts in a Predominantly White Female College Student Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 46(1), 86-94.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-021-10242-4>
- Larsson, A., Hooper, N., Osborne, L. A., Bennett, P., & McHugh, L. (2016). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Behavior Modification*, 40(3), 452-482.  
<https://doi.org/10.1177/0145445515621488>
- Madigan, S., Deneault, A., Racine, N., Park, J., Thiemann, R., Zhu, J., Dimitropoulos, G., Williamson, T., Fearon, P., Cénat, J. M., McDonald, S., Devereux, C., & Neville, R. D. (2023). Adverse childhood experiences: a meta-analysis of prevalence and moderators among half a million adults in 206 studies. *World Psychiatry*, 22(3), 463-471.  
<https://doi.org/10.1002/wps.21122>
- Sriami, & Purwoko, B. (2018). *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Universitas Negeri Surabaya.
- Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Trivedi, M. H., & Greer, T. L. (2014). Cognitive dysfunction in unipolar depression: Implications for treatment. *Journal of Affective Disorders*, 152-154, 19-27.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.012>
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 751-770.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.009>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Zhao, B., Wang, Q., Wang, L., Chen, J., Yin, T., Zhang, J., Cheng, X., & Hou, R. (2023). Effect of acceptance and commitment therapy for depressive disorders: a meta-analysis. *Annals of General Psychiatry*, 22(1), 34.  
<https://doi.org/10.1186/s12991-023-00462-1>
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(10), 1022-1028.  
<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>