



Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai

Sabrina Etika Utami^{1✉}

¹Universitas Gunadarma

²Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

sabrinaetika93@gmail.com

Abstract

Family is the main factor in the process of human development, especially in facing every challenge in the adolescent phase. When the family has problems such as divorce, it certainly has an impact not only on the couple but also on the children. Adolescents from broken families usually experienced the effects of divorce such as lack of self-acceptance. So it is necessary to provide assistance in dealing with the problems faced by adolescents. This research aims to reveal whether the ACT intervention is effective in increasing self-acceptance in adolescents from divorced families. The research method used in this research is a single case experiment with ABA design. The subject in this research is used one person, an adolescent who has aged 17 years from divorced families who lack self-acceptance. The data analysis technique uses visual inspection. Based on the results of the visual analysis, it was concluded that the ACT intervention was effective in increasing self-acceptance in adolescent families with divorce even after the intervention was completed with an average score of phase A (1) 29.8%, B of 41.59% and A (2) 44.5% and the tendency of the upward line. In this study the measurements were carried out at the first baseline condition (A1) continuously until it was stable for 7 days then the intervention intervention (B) was 3 meetings and measurements were taken every day for 15 days during phase B and returned to measuring for 5 days after the intervention was given. (A2) plus follow-up.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, self-acceptance, Adolescent, Family, Effect of Divorces,

Abstrak

Keluarga merupakan sumber utama dalam pemberian afeksi dan menjadi faktor utama dalam proses perkembangan manusia terutama dalam menghadapi setiap tantangan pada fase remaja sehingga kehadiran keluarga sangat diperlukan, namun ketika keluarga yang diharapkan menjadi pemberi afeksi mengalami permasalahan seperti perceraian tentu memiliki dampak bukan hanya kepada pasangan namun juga kepada anak atau remaja, salah satu dampak dari perceraian pada yaitu kurang dalam penerimaan diri. Sehingga perlu memberikan bantuan dalam menangani permasalahan yang dihadapi remaja dan dirasa perlu adanya literatur untuk mengetahui intervensi yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah intervensi ACT efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja dari keluarga bercerai. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *single case experiment* dengan ABA *design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang yaitu remaja berusia 17 tahun dari keluarga bercerai yang kurang dalam penerimaan diri. Teknik Analisa data menggunakan *visual inspection*. Berdasarkan hasil dari analisis visual didapatkan kesimpulan bahwa intervensi ACT efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja keluarga bercerai bahkan setelah intervensi selesai diberikan dengan rata-rata skor fase A(1) 29,8%, B sebesar 41,59% dan A(2) 44,5% dan kecenderungan arah garis yang menanjak. Pada penelitian ini pengukuran dilakukan pada kondisi *baseline* pertama (A1) secara berkelanjutan hingga stabil selama 7 hari lalu melakukan intervensi (B) selama 3 kali pertemuan dan pengukuran setiap hari selama 15 hari selama fase B dan kembali melakukan pengukuran selama 5 hari setelah intervensi diberikan (A2) dengan *follow up*.

Kata kunci: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Penerimaan Diri, Remaja, Efek Perceraian, Keluarga.

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Keluarga adalah tempat utama bagi anak untuk memenuhi kebutuhan dalam dirinya baik secara fisik maupun psikis. Namun, dewasa ini begitu banyak kasus perceraian yang terjadi dalam suatu keluarga dengan berbagai macam penyebab perceraian dari orang tua. Kasus perceraian yang terjadi pada kedua orang tua dapat terjadi ketika dirasa tidak ada lagi kecocokan, rasa percaya satu sama lain dan hilangnya ketertarikan

terhadap pasangan [1]. Kondisi pandemi covid-19 yang terjadi juga menjadi alasan yang mempengaruhi kasus perceraian yang terjadi pada tahun 2021 dengan berbagai permasalahan yang melatarbelakangi baik dari segi ekonomi dan juga segi psikologis, selain berdampak kepada pasangan atau orang tua, perceraian juga memiliki dampak negatif kepada anak [2].

Dampak yang dialami anak khususnya remaja dikarenakan perceraian orangtua dapat membuat remaja

kurang dalam penerimaan, baik dalam penerimaan diri maupun penerimaan perubahan dalam kehidupannya [3]. Beberapa penelitian juga mendapatkan hasil bahwa kebanyakan dari remaja yang tumbuh dari keluarga bercerai mengalami perasaan rendah diri yang berdampak kepada kesulitan dalam menjalin hubungan dengan orang lain termasuk kepercayaan kepada orang lain dan juga kepercayaan diri yang menurun, merasa berbeda dari teman-temannya yang lain, memiliki perasaan malu mengenai situasi yang mereka alami, dan memiliki permasalahan dalam diri sehingga berpengaruh kepada penerimaan diri remaja yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tumbuh dalam keluarga yang utuh [4],[5],[6].

Penerimaan diri merupakan bentuk seseorang dalam menerima kenyataan yang terjadi dalam kehidupannya dan mengetahui kekurangan dalam diri, menerima kelebihan serta tidak menyalahkan sekelilingnya [7]. Selain itu keyakinan akan kemampuan diri dalam menjalani hidup dan tidak menyalahkan diri atas apa yang terjadi dan yang orang lain alami juga termasuk kedalam penerimaan diri, sehingga individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi ketika dihadapkan dengan lingkungan sosial ataupun keluarga yang negatif tidak minder dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap dirinya [8]. Remaja penting untuk memiliki penerimaan diri yang tinggi dalam menjalani proses perkembangan dan dalam menghadapi persoalan sehingga dapat berfungsi dengan baik dalam lingkungan [9] Peran orangtua atau keluarga sangat berpengaruh dalam menumbuhkan rasa penerimaan diri dalam diri remaja, keluarga yang berfungsi dengan baik yang memiliki keharmonisan dapat memberikan efek positif pada psikologis remaja termasuk penerimaan diri, membuat remaja dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya, dan ketika dihadapkan dengan persoalan yang diluar kendalinya, individu atau remaja dapat bersikap dewasa [8], [10].

Remaja yang tumbuh dari keluarga bercerai memiliki tugas tambahan dalam perkembangannya yaitu beradaptasi karena perubahan yang terjadi dalam keluarga dimana faktor pemberi rasa aman dalam kehidupan dianggap tidak lagi memberikan rasa aman [10]. Salah satu terapi Psikologis yang dapat membantu individu dalam meningkatkan rasa penerimaan dirinya adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) [11]. Terapi ACT merupakan sebuah terapi yang dikembangkan oleh Hayes, ACT merupakan gabungan dari terapi *mindfulness* dengan terapi eksperiensial dimana penerimaan dan komitmen memiliki dampak yang cukup besar dalam diri seseorang untuk menjadi lebih baik. ACT juga bertujuan untuk merubah tingkah laku, kedua proses dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis yaitu kemampuan untuk kontak dengan masa kini, secara utuh sadar mengenai peran diri dan mampu berperilaku sesuai dengan norma dan nilai yang diyakini [12]. ACT merupakan metode terbaru dalam psikoterapi yang dapat membantu

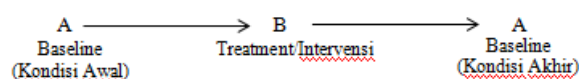
individu dalam mengatasi masalah sosial, emosi dan perubahan psikologis [13].

Acceptance and Commitment Therapy yang diterapkan Hayes dalam pengaplikasiannya juga berkaitan dengan pemrosesan informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang, pemrosesan informasi yang dilakukan berkaitan dengan proses kognisi dalam menentukan bagaimana pengetahuan atau memori itu disimpan oleh seseorang, ditambah pada pemusatan dalam perubahan perilaku yang berkaitan dengan komitmen perubahan dalam terapi tersebut membuat ACT dirasa lebih efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan pada individu [14]. Tahapan ACT bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis dengan penerimaan, *diffusion*, kontak dengan saat ini, *self-as-context*, values and committed action [15]. Penelitian terdahulu juga telah membuktikan intervensi ACT dapat meningkatkan penerimaan penyakit yang dilakukan kepada pasien positif HIV [16]. Penelitian lainnya juga menyebutkan ACT dapat meningkatkan subjective well being pada dewasa muda [17] dan dapat menangani gangguan kecemasan [18]

Berdasarkan jbaran di atas dan melihat pentingnya sebuah penerimaan diri pada diri seseorang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan penerimaan dengan memberikan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* sesuai dengan pernyataan Hayes yang menyatakan bahwa sebuah permasalahan itu lebih baik diterima daripada dihindari dalam menghadapi sebuah kondisi yang tidak dapat dikontrol [12]

2. Metodologi Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Single Case ABA Design (Baseline, Intervention, Baseline)*. Pada penelitian ini perilaku individu akan di observasi sebelum dan setelah pemberian intervensi. Lihat pada gambar 1. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah



satu orang berumur 17 tahun dan berasal dari keluarga bercerai yang kurang dalam penerimaan diri yang diketahui dari hasil observasi dan wawancara awal yang mengacu pada teori ciri-ciri penerimaan diri. Adapun metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara awal, jurnal harian yang diisi setiap hari untuk melihat perkembangan saat dan setelah pemberian intervensi dan skala penerimaan diri yang diadaptasi dengan menggunakan aspek-aspek penerimaan diri yaitu penerimaan fisik, penerimaan intelektual, penerimaan ketebatasan diri, penerimaan perasaan atau emosi dan penerimaan kepribadian yang telah diuji reabilitas dengan nilai Alpha Cronbach 0,884 [19].

Tabel 1. Kategori Penerimaan Diri

Rumus	Kategori Penerimaan Diri
$X < \mu - 1\sigma$	Rendah
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	Sedang
$X \geq \mu + 1\sigma$	Tinggi

Pada penelitian ini menggunakan adaptasi modul “Caregiver pandai” [20]. Modifikasi pada modul ini disesuaikan dengan tahapan inti menurut Hayes yang terdiri dari *acceptance, cognitive defusion, mindfulness, observing self, values and commitment*. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan berjarak sekitar 1 minggu dari pertemuan sebelumnya. Pada fase intervensi skala penerimaan diri juga diberikan setiap hari. Rancangan intervensi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Penerimaan Diri

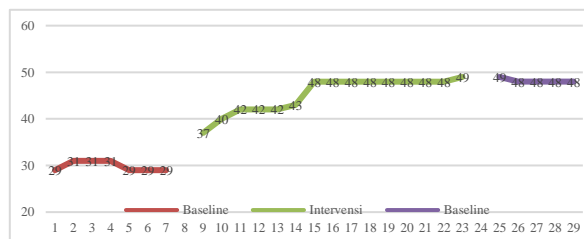
Pertemuan	Sesi	Tema	Jenis Aktifitas
I	1.	Pengenalan program	a. Pembukaan
			b. Pengenalan program dan <i>informed consent</i>
			c. Menentukan aturan selama program berlangsung
	2.	<i>Observing self & Cognitive Defusion</i>	a. Aktifitas “sang pengamat”
			b. Sharing aktifitas “sang pengamat”
	3.	<i>Acceptance</i>	a. Aktifitas “kasih sang maha bijak” b. Sharing aktifitas “kasih sang maha bijak”
II	1.	<i>Mindfulness</i>	a. Aktifitas “Nilai Hidup”
	2.	<i>Value and Commitment</i>	a. Mencari tujuan hidup dengan metode SMART
			b. Menentukan langkah-langkah serta berkomitmen untuk melakukan rencana aksi untuk mencapai tujuan.
			b. Sharing pengalaman mengenai aktifitas yang dilakukan dari awal intervensi
III	1.	Sharing pengalaman menjalankan aksi	a. Review aksi dalam mencapai tujuan yang telah dilakukan. b. Sharing pengalaman mengenai aktifitas yang dilakukan dari awal intervensi

Teknik penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis visual atau *visual inspection* dengan empat teknik dari Sunanto, Takeuchi dan Nakata [21] dan kemudian dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis dalam kondisi secara analisis deskriptif sederhana.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Analisis Visual

Hasil analisis visual terdapat peningkatan pada skor rerata penerimaan diri sebesar 15,5, perubahan skor dapat dilihat pada Grafik 1.



Serta penjelasan hasil analisis visual dapat dilihat pada tabel 3 mengenai perubahan level dalam fase dimana terdapat peningkatan skor terjadi ketika fase intervensi dengan penambahan sebesar 12 poin, serta antar fase memiliki perubahan level dengan penambahan skor sebesar 8 poin. Serta kecenderungan arah dapat menunjukkan peningkatan pada fase intervensi dan menetap pada fase baselien kedua.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Visual Penerimaan Diri

Keterangan	Baseline (A)	Intervensi (B)	Baseline (A)
Rata-rata	29,8	45,3	48,2
Batas Atas	31,8	49,1	51,9
Batas Bawah	27,4	41,5	44,5
Perubahan level (dalam fase)	29 - 29 = (+0)	37-49 = (+12)	49-48 = (-1)
Perubahan level (antar fase)	29-37 = (-8)	37-49 = (+12)	49-49 = (+)
Kecenderungan Arah	(-)	(+)	(=)
Stabilitas	Stabil 100%	Stabil 86%	Stabil 100%

3.2. Hasil Analisis Deskriptif

Pembukaan Pertemuan Pertama pada sesi relaksasi, subjek mengatakan bahwa dia sudah mulai terasa rileks dan tenang. Pada sesi Sang Pengamat subjek mampu untuk membayangkan kejadian masa lalunya yang berkaitan dengan perpisahan orang tua subjek. Subjek memperhatikan bagian dirinya yang saat itu berada di samping ibu menggunakan baju berwarna merah dan terlihat sedang menjerit dan menangis kencang. Subjek juga mampu melihat dan merasakan apa yang dialami oleh bagian dirinya yang kecil. Subjek juga mengingat dan mengetahui alasan dibalik pertengkaran orangtuanya yang disebabkan oleh ayah subjek menyelengkuhi ibu subjek.

Pada Sesi Sang Maha Bijak, subjek berhasil melihat dirinya yang kecil dan diri subjek itupun tersenyum dan mengatakan untuk menerima apa yang sudah berlalu dan mengatakan untuk tetap semangat kepada subjek serta dapat merasakan adanya sensasi hangat yang perlahan mulai menyebar kebagian tubuh subjek yang awalnya dari bagian kepala hingga kaki. Ketika membayangkan bagian dirinya yang luka, subjek mengatakan bahwa di padang rumput tersebut selain dari bagian diri subjek yang kecil, subjek juga melihat adanya ibu dan ayahnya disana. Efek yang dirasakan subjek pada sesi ini, subjek merasa lebih tenang, seperti beban yang dirasa subjek hilang dan membuat subjek merasa pundak semakin ringan.

Pertemuan pada minggu kedua sebelum masuk pada sesi nilai hidup, dilakukan wawancara awal mengenai tugas yang diberikan pada pertemuan di minggu pertama, subjek mengatakan bahwa setelah mengikuti intervensi minggu pertama subjek merasa lebih tenang dan tidak terlalu banyak pikiran yang biasanya subjek dipenuhi dengan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan ketika dimarahi oleh ibu subjek lebih bisa sabar dan mengikuti yang dikatakan ibunya.

Pada sesi nilai hidup, subjek berhasil menemukan nilai hidup yang dianggapnya penting yaitu fokus sekolah dan belajar serta memiliki keinginan nantinya untuk dapat bisa bekerja sehingga dapat membantu ibunya menyekolahkan adik-adik. Setekah itu dilanjutkan pada sesi beraksi SMART, subjek lalu diarahkan merancang aksi yang akan dilakukannya dalam satu minggu setelah mendapatkan solusi dari hambatan yang dimiliki. Setelah diberikan sesi *Serenity Prayer*, subjek terlihat tersenyum dan merasa lebih nyaman dan tenang serta merasa memiliki motivasi untuk dapat mewujudkan perubahan pada dirinya. Serta pada fase *follow-up*, subjek mengatakan merasakan perubahan terutama dalam menerima dan memahami orangtuanya yang berpisah dan dapat mengurangi rasa amarah kepada Ibu serta timbul rasa peduli dan kasihan kepada Ibu yang selama ini berjuang sendiri, perubahan yang dirasa adalah yang sebelumnya subjek merasa memiliki kurang motivasi dalam belajar karena merasa tidak adanya dukungan yang diberikan dari ibu, namun sekarang subjek memiliki keinginan kuat untuk memiliki nilai yang baik sehingga nanti subjek bisa mendapatkan pekerjaan yang bagus dan juga memiliki harapan dapat melanjutkan sekolah ke jenjang perkuliahan, bekerja dan bisa membahagiakan ibunya.

Sebelum dilakukannya intervensi, skor penerimaan diri subjek memiliki skor penerimaan diri rata-rata 29,8 dan termasuk kepada kategori sedang yang cenderung ke batas bawah. Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan adanya perubahan penerimaan diri dari subjek. Subjek yang awalnya kurang dalam penerimaan diri menjadi menerima keadaan dirinya dan juga dapat menerima lingkungannya. Salah satu permasalahan yang terlihat perubahannya yaitu dimana subjek yang sebelumnya memiliki permasalahan dengan ibu dan hubungan yang tidak dekat terhadap ibunya mulai memahami sikap ibunya. Agar individu benar-benar menerima diri mereka, maka individu harus mampu merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran [22]. Rasa kesadaran (*mindfulness*) merupakan keadaan perhatian akan pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pada pengalaman [23]. Intervensi yang di dalamnya menggunakan *mindfulness* salah satunya yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* atau yang disingkat dengan ACT. *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) adalah intervensi psikologi unik dan teruji secara empiris yang menggunakan strategi penerimaan dan *mindfulness* bersama dengan strategi perubahan perilaku dan komitmen untuk meningkatkan

fleksibilitas psikologis [12]. Penerimaan diri yang rendah dapat diupayakan meningkat salah satunya dengan memberikan intervensi ACT yang merupakan salah satu terapi populer saat ini dan dianggap lebih fleksibel dan lebih efektif dalam menangani berbagai kasus [24]

Pemberian intervensi pada penelitian ini, tahapan pertama yaitu subjek diarahkan untuk mengenali pikiran dan perasaan yang membuatnya merasakan pengalaman tidak menyenangkan tanpa berusaha untuk menghilangkan perasaan tersebut dan juga membantu subjek mengungkapkan perasaan atau pikirannya yang mengganggu dan menganggap pikiran dan perasaan tersebut hanya merupakan sebuah pemikiran. Sebelum mencapai suatu penerimaan, Subjek diminta untuk mengamati dan diarahkan menjadi seorang pengamat untuk mengamati bagian dirinya yang berperan sebagai konteks suatu pengalaman. Hal ini dianggap penting agar subjek dapat menyadari pengalamannya sebagai salah satu bagian dalam hidupnya sehingga subjek memahami bahwa semua aspek kehidupannya dapat berubah dan hanya bagian dari pengalaman [12].

Setelah pemberian intervensi dilakukan, ternyata intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* memiliki efek menetap terhadap subjek. Subjek menjadi mampu untuk menerima dirinya, mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya, serta juga mampu untuk memahami permasalahan baik dari diri sendiri ataupun masalah yang ditimbulkan dengan orang lain, jika dibandingkan saat fase *baseline* awal dimana intervensi belum diberikan kepada subjek. Pada fase *baseline* subjek merasa dirinya banyak memiliki kekurangan, merasa tidak menerima dirinya dan kejadian dalam hidupnya. Subjek saat ini memahami bahwa kejadian yang telah terjadi dalam hidupnya, tidak dapat dirubah dan semua itu merupakan masa lalu, sehingga subjek harus fokus saat ini untuk dapat mencapai keinginannya di masa depan. Hasil penelitian mengatakan anak dari keluarga bercerai yang mampu menerima dirinya dapat menyikapi realita hidup dengan sabar, tangguh, ikhlas dan berserah diri kepada Tuhan Sang Pencipta alam seisinya, sehingga diperoleh pengalaman hidup yang luar biasa, menjadikan kematangan dalam berpikir dan dewasa menghadapi suka dukanya hidup [25]

Keberhasilan intervensi lainnya juga dikarenakan pemberian intervensi yang menggunakan strategi penerimaan dan *mindfulness* yang dilakukan dengan memfokuskan kepada bagian alam bawah sadar dan bersama dengan strategi perubahan perilaku dan komitmen. Alam bawah sadar tugasnya bertanggung jawab terhadap penyimpanan memori jangka panjang dan pengekspresian emosi [26]. Intervensi yang memiliki tipe *meditation training* menasar ke bagian otak yaitu amygdala yang merupakan bagian terpenting dari emosi. Ketika amygdala menjadi tenang maka bagian lain dari otak dapat mengambil alih misalnya bagian *pre-frontal cortex* dimana bagian ini berfungsi

dalam kesadaran diri, konsentrasi dan pengambilan keputusan, ini dapat membantu seseorang untuk melihat secara lebih objektif antara pikiran, perasaan dan emosi jika dilihat dari segi neuroscience yang menekankan pada kerja otak (saraf) manusia dan struktur otak yang berakitan dengan kognisi [27].

4. Kesimpulan

Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang diberikan kepada remaja dari keluarga bercerai secara kuantitatif terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja dari keluarga bercerai dan peningkatan penerimaan diri tersebut juga bertahan setelah fase intervensi diberikan. Skor penerimaan diri subjek yang semula memiliki rata-rata 29,8 pada fase baseline A1 meningkat menjadi 45,2 setelah intervensi dilakukan, skor pada fase baseline A2 juga memiliki skor yang berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 44,5. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* terbukti dapat meningkatkan penerimaan diri pada remaja dari keluarga bercerai. Keberhasilan intervensi pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh adanya peluapan perasaan, pikiran maupun emosi yang dimiliki subjek yang selama ini cenderung ditahan dengan menceritakan mengenai kondisi dengan orang lain. Efek yang dirasakan selain meningkatnya penerimaan diri juga dapat membantu menumbuhkan motivasi bagi subjek untuk dapat membantu ibunya dalam membiayai adik-adik dan juga dapat memperbaiki hubungan subjek dengan ibu dengan memiliki cara pandang baru dalam menilai ibunya

Daftar Rujukan

- [1] Ramadhani, E. P., & Krinani, H. (2019). Analisis Dampak Perceraian Orangtua terhadap Anak Remaja. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109-119. <https://doi.org/10.24198/focus.v2i1.23126>
- [2] Wijayanti, U. T. (2021). Analisis Faktor Penyebab Perceraian pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Keluarga dan Konseling*, 14(1), 14-26. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.14>
- [3] Untari, I., Putri, K. P. D., & Hafiduddin, M. (2018). Dampak Perceraian Orangtua terhadap Kesehatan Psikologis Remaja. *Media Publikasi Penelitian*, 15(2), 99-106. <http://doi.org/10.26576/profesi.272>
- [4] Lestari, D. W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja korban perceraian orang tua. *Psikoborneo*, 1(4), 196-203. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3515>
- [5] Hasanah, U. (2019). Pengaruh Perceraian Orangtua bagi Psikologis anak. *Jurnal Agenda*, 2(1), 18-24. <http://dx.doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- [6] Gustavsen, G. W., Nayga, R. M., & Wu, X. (2015). Effect of Parental Divorce on Teenage Children's Risk Behaviors: Incidence and Persistence. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(3). <http://doi.org/10.1007/s10834-015-9460-5>
- [7] Safarnia, N. A., & Maulayani. (2021). Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming. *Indonesian Journal of Psychological Research*, 2(1), 5-11. <https://doi.org/10.32505/inspira.v2i1.2946>
- [8] Nisa, H., & Sari, M. Y. (2019). Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Penerimaan Diri Remaja. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 13-25. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6346>
- [9] Anugrahwati, K. L. A., & Wiraswati, A. A. K. S. (2020). Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti Asuhan Islam. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 12(2), 107-120. <http://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4>
- [10] Hadyani, I. A., & Indriana, Y. (2017). Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua. *Jurnal Empati*, 7(3), 303-312. <http://doi.org/10.14710/empati.2017.19759>
- [11] Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Improve Educators Self-Acceptance of Children with Special Needs. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 117-124. <http://doi.org/10.24042/kons.v6i2.4701>
- [12] Hayes, S. C., Levin, M. E., Vilardaga, P. J., Vlatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science. *Journal of Behavior Therapy*, 44(2), 98-180. <http://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- [13] Mofaredi, Z., Malakouti, J., Farvareshi, M., & Mirghafourvand, M. (2022). Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Mood, Sleep Quality and Quality of Life in Menopausal Women: a Randomized Controlled Trial. *Journal of BMC Psychiatry*, 22(1), 1-12. <http://doi.org/10.1186/s12888-022-03768-8>
- [14] 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>
- [15] Pleger, M., Treppner, K., Diefenbacher, A., Schade, C., Dambacher, C., & Fydrich, T. (2018). Effectiveness Of Acceptance and Commitment Therapy Compared to CBT+: Preliminary Result. *European Journal of Psychiatry*, 32(4), 166-173. <http://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2018.03.003>
- [16] Dewantoro, D., & Kurniawan, A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy untuk meningkatkan Acceptance of Illness pasien positif HIV. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 97-112. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2458>
- [17] Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2018). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam meningkatkan Subjective Well Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Mind Set*, 9(1), 1-17. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.722>
- [18] Prajogo, S. L., & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika*, 26(1), 85-100. <http://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1art5>
- [19] Andani, T.P. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dan Harga Diri pada Remaja dengan Orang Tua Bercera. *Cognisia*, 8(2), 222-233. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11540>
- [20] Fitriani, A., Nashori, F., & Sulistyarni, I. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Caregiver Skizofrenia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-51. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i1.1665>
- [21] Fitriyah, F. K. (2017). Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Ksbs) untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Pada 6 Siswa Sma). *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(2), 34. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i2.254>
- [22] Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <http://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>

- [23] Dorothy A. Sisk. (2017). Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Psychology Research*, 7(10). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2017.10.002>.
- [24] *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- [25] Montgomery, K. L., Kim, J. S., & Franklin, C. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for Psychological and Physiological Illness: A Systematic Review for Social Workers. *Article Nasw Press: Health & Social Work*, 36(4), 169-181. <https://doi.org/10.1093/hsw/36.3.169>.
- [26] Handayani, I. A., & Indriana, Y. (2018). Proses Penerimaan Diri terhadap Perceraian Orang Tua. *Jurnal Empati*, 7(3), 303-312. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19759>
- [27] Fadilah, M. (2018). Ekplanasi Ilmiah Metode Hipnotis terhadap Otak Manusia. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13969>.
- [28] Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, A. B., Raison, C. L., Schwartz, E. L. (2012). Effect of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State. *Front. Hum. Neuroscience*1(1). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>