

**PENERAPAN TERAPI *ACCEPTANCE AND COMMITMENT* (ACT) UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA KELOMPOK
WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN BARU DI RUTAN
PONDOK BAMBU KELAS IA JAKARTA TIMUR**

¹Rizky Tria Mustika, ²Mori Vurqaniati
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia

E-mail: ¹rizkytriamustika@gmail.com, ²mori.vurqaniati@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Perubahan status menjadi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) secara tiba-tiba dapat menimbulkan guncangan emosional dan meningkatkan risiko munculnya kecemasan akibat ketidakpastian hukum, lingkungan baru, hilangnya kebebasan, stigma sosial, serta keterbatasan layanan di dalam rumah tahanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan WBP baru di Rutan Pondok Bambu Kelas IA serta menguji efektivitas penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan intervensi konseling kelompok dengan lima orang klien. Asesmen dilakukan melalui wawancara, observasi, tes psikologi (SPM, DAP, BAUM, HTP, dan Wartegg), serta pengukuran pre-test dan post-test menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor kecemasan sebesar 41,6 yang termasuk kategori tinggi. Setelah 10 kali pertemuan intervensi ACT, terjadi penurunan tingkat kecemasan rata-rata sebesar 20,6%. Penurunan individu bervariasi antara 10% hingga 28%. Selain penurunan skor kecemasan, klien menunjukkan perubahan perilaku positif seperti lebih terbuka, lebih tenang, optimis, emosi lebih stabil, serta lebih siap menghadapi persidangan. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan ACT cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada WBP baru.

Kata kunci : *Kecemasan, Acceptance and Commitment Therapy, Konseling Kelompok, Warga Binaan Pemasyarakatan, Rumah Tahanan.*

ABSTRACT

a sudden change in status to a correctional inmate (warga binaan pemasyarakatan/wbp) can cause emotional shock and increase the risk of anxiety due to legal uncertainty, a new and unfamiliar environment, loss of freedom, social stigma, and limited services within the detention center. this study aimed to determine the level of anxiety among new inmates at pondok bambu class ia detention center and to examine the effectiveness of acceptance and commitment therapy (act) in reducing their anxiety levels. the study employed a group counseling intervention involving five participants. the assessment process included interviews, observations, psychological tests (spm, dap, baum, htp, and wartegg), as well as pre-test and post-test measurements using the beck anxiety inventory (bai). the pre-test results indicated an average anxiety score of 41.6, categorized as high anxiety. after ten sessions of act intervention, the average anxiety level decreased by 20.6%. individual reductions ranged from 10% to 28%. in addition to decreased anxiety scores, participants demonstrated positive behavioral changes, such as becoming more open, calmer, more optimistic, emotionally stable, and better prepared to face court proceedings. these findings suggest that group counseling using act is sufficiently effective in reducing anxiety levels among new inmates.

Keyword : *anxiety, acceptance and commitment therapy, group counseling, correctional inmates, detention center.*

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan bermasyarakat diatur oleh norma dan hukum yang berfungsi membatasi perilaku individu guna menjaga ketertiban dan kenyamanan sosial. Pelanggaran terhadap norma tersebut dapat dikenai sanksi sosial maupun sanksi administratif berupa hukuman pidana atau perdata. Sanksi sosial umumnya berupa stigma negatif dari masyarakat, sedangkan sanksi pidana dapat berujung pada hilangnya kemerdekaan dan status sebagai Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Rumah Tahanan (Rutan) atau Lembaga Pemasyarakatan (Lapas). Berdasarkan Undang-Undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, WBP adalah terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan.

Perubahan status menjadi WBP merupakan kondisi yang tidak mudah diterima, terutama bagi individu yang berhadapan dengan proses hukum. Transisi tersebut dapat menimbulkan beban psikologis, termasuk kecemasan akibat keterpisahan dari lingkungan sosial serta ketidakpastian terhadap masa depan, khususnya pada WBP yang masih menjalani proses persidangan dan menghadapi kemungkinan vonis berat.

Gangguan kecemasan menurut DSM-5 didefinisikan sebagai perasaan takut berlebihan yang mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (*American Psychiatric Association*, 2013). Gejala kecemasan meliputi aspek emosional, kognitif, dan fisik, seperti rasa khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, ketegangan otot, jantung berdebar, serta perasaan tidak berdaya. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup individu apabila tidak ditangani secara tepat.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam menurunkan kecemasan adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dikembangkan oleh Hayes. ACT menekankan pada penerimaan (*acceptance*) sebagai proses aktif untuk menerima pikiran dan perasaan negatif tanpa menghindarinya, serta membangun komitmen terhadap tindakan yang selaras dengan nilai pribadi. Terapi ini berbasis kesadaran (*mindfulness*) dan bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis sehingga individu mampu menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ACT efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, termasuk gangguan kecemasan. Oleh karena itu, penerapan ACT pada Warga Binaan Pemasyarakatan yang mengalami kecemasan menjadi relevan sebagai upaya intervensi psikologis untuk membantu mereka menghadapi kondisi secara adaptif dan meningkatkan kualitas hidup selama menjalani masa pembinaan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami WBP baru di Rutan Pondok Bambu Kelas IA?
2. Bagaimana hasil penerapan *Acceptance and Commitment* untuk menurunkan tingkat kecemasan WBP baru di Rutan Pondok Bambu Kelas IA?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kecemasan yang dialami WBP baru di Rutan Pondok Bambu Kelas IA.

2. Mendapatkan hasil penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada WBP baru di Rutan Pondok Bambu Kelas IA.

II. LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa negatif, baik dalam aspek kesehatan, sosial, akademik, karier, maupun lingkungan (Nevid et al., 2018).

Dalam perspektif psikodinamik, Freud memandang kecemasan sebagai fungsi ego yang berperan sebagai sinyal adanya bahaya sehingga individu dapat mempersiapkan respons adaptif (Alwisol, 2005). Dengan demikian, kecemasan dapat dipahami sebagai respons emosional terhadap ancaman yang belum jelas atau belum tentu terjadi, yang disertai perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian.

Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multidimensional, meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial (Durand & Barlow, 2006). Gejala kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi gejala fisik, perilaku, dan psikologis (Nevid et al., 2021).

Kecemasan yang berlangsung dalam intensitas tinggi dan waktu yang lama dapat menimbulkan dampak pada suasana hati, kondisi psikologis, dan fisik individu (Semiun, 2006). Dampak tersebut meliputi perasaan terancam, mudah marah, gangguan efektivitas kerja atau belajar, serta kegelisahan motorik dan respons kaget berlebihan. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat mengganggu fungsi

adaptif individu dalam kehidupan sehari-hari.

B. Konseling Kelompok Dengan Terapi *Acceptance and Commitment* (ACT)

Konseling kelompok adalah proses bantuan profesional dalam kelompok kecil yang bertujuan membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah melalui dinamika interpersonal. Menurut Gladding (2012), kelompok terdiri dari dua orang atau lebih yang berinteraksi untuk mencapai tujuan bersama. Capuzzi & Gross (2011) serta Conte (2009) menegaskan bahwa konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan perilaku yang disadari guna mencapai pemahaman diri dan pemecahan masalah. Corey (2013) menyatakan pendekatan ini efektif untuk masalah pribadi, sosial, akademik, dan karier, sementara McLeod (2010) dan Winkel (1997) menekankan tujuan seperti pengembangan diri, perubahan perilaku, keterampilan sosial, serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dikembangkan oleh Steven C. Hayes, Kelly Wilson, dan Kirk Strosahl pada tahun 1987 sebagai bagian dari terapi kognitif perilaku. Hayes (2005) serta Hayes & Twohig (2008) menjelaskan bahwa ACT bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis melalui penerimaan terhadap pengalaman tidak menyenangkan tanpa menghindarinya. Harris (2006) dan Orsillo & Batten (2005) menyatakan bahwa ACT efektif membantu individu menjalani hidup yang bermakna serta menurunkan kecemasan tanpa melakukan penghindaran pengalaman traumatis.

Dalam konteks Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang menunggu hasil persidangan, kecemasan muncul

akibat ketidaksiapan menghadapi perubahan status dan stigma sosial. Berdasarkan Hayes & Twohig (2008), ACT dilaksanakan melalui enam proses utama: acceptance, cognitive defusion, mindfulness, observing self, values, dan commitment. Melalui tahapan ini, WBP dilatih meningkatkan penerimaan diri, mengurangi kelekatan pada pikiran negatif, dan membangun komitmen terhadap nilai hidup, sehingga kecemasan dapat menurun.

III. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan *quasi-experimental pre-post test*. Penelitian ini dilakukan dengan 5 orang kelompok intervensi, yakni WBP baru di Rutan Pondok Bambu Kelas IA.

Pada penerapan konseling kelompok, data diperoleh melalui serangkaian pemeriksaan psikologis yang mencakup wawancara, observasi, tes psikologi, dan skala kecemasan. Wawancara dilakukan secara autoanamnesa dan alloanamnesa untuk menggali informasi terkait latar belakang klien. Observasi meliputi penampilan, reaksi emosi, gaya bicara, serta respons klien saat mengerjakan tes. Tes psikologi yang digunakan yakni SPM, DAP, BAUM, HTP, dan WARTEGG, serta skala *pre-post test* menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI).

Intervensi diberikan guna mengurangi gejala kecemasan yang dialami para WBP Rutan Pondok Bambu Kelas IA seperti perilaku menghindar, pesimis, emosi tidak stabil, cemas menghadapi persidangan, putus asa, dan perasaan tidak berharga dengan analisis *pattern matching*, mencocokkan teori dengan temuan studi kasus dilapangan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa *pre-test* dengan menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Resume Hasil Pre-Test Skala BAI

Klien	Skor	Keterangan
Klien 1	46	Kecemasan Tinggi
Klien 2	40	Kecemasan Tinggi
Klien 3	36	Kecemasan Tinggi
Klien 4	39	Kecemasan Tinggi
Klien 5	47	Kecemasan Tinggi
Σ	208 : 5 = 41.6	Kecemasan Tinggi

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kelima WBP masih mengalami kecemasan dengan kategori tinggi dengan rata-rata tingkat kecemasan 41.6 menggunakan acuan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI).

Hasil yang diperoleh dari *pattern matching*, setelah kelima klien diberikan intervensi, digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Perkembangan Hasil Intervensi

Sasaran Perilaku	Proses Intervensi					Perilaku Diharapkan
	6	7	8	9	10	
Menghindar						Tidak Menghindar
K1				V		K1
K2			V			K2
K3			V			K3
K4			V			K4
K5			V			K5
Pesimis						Optimis
K1				V		K1
K2			V			K2
K3			V			K3
K4			V			K4
K5			V			K5

Emosi Labil		Emosi Stabil
K1	V	K1
K2	V	K2
K3	V	K3
K4	V	K4
K5	V	K5
Cemas		Siap
K1	V	K1
K2	V	K2
K3	V	K3
K4	V	K4
K5	V	K5
Tidak Ber-harga		Ber-harga
K1	V	K1
K2	V	K2
K3	V	K3
K4	V	K4
K5	V	K5

Keterangan:

K = Klien

Berdasarkan perkembangan hasil intervensi, didapatkan gambaran perkembangan sebagai berikut:

Klien 1: lebih mampu menghadapi rasa cemas dan putus asa pada pertemuan ke-9; membuka diri pada pertemuan ke-6; dan merasa diri berharga pada pertemuan ke-10.

Klien 2: lebih mampu mengatasi rasa cemas, takut, dan membuka diri pada pertemuan ke-7; mengatasi perilaku putus asa pada pertemuan ke-8; dan merasa diri berharga pada pertemuan ke-10.

Klien 3: lebih mampu mengatasi rasa cemas dan takut pada pertemuan ke-7; mengatasi putus asa dan membuka diri pada pertemuan ke-8; dan merasa diri berharga pada pertemuan ke-10.

Klien 4: lebih mampu mengatasi rasa cemas dan takut pada pertemuan ke-7; membuka diri pada pertemuan ke-6; mengatasi perilaku putus asa pada pertemuan ke-8; dan merasa diri berharga pada pertemuan ke-10.

Klien 5: lebih mampu mengatasi rasa cemas dan takut pada pertemuan ke-7;

membuka diri pada pertemuan ke-6; mengatasi perilaku putus asa pada pertemuan ke-8; dan merasa diri berharga pada pertemuan ke-10.

Sementara perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* pada skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Skor Pre-Test dan Post-Test Skala BAI

	Skor Pre-Test	Ket.	Skor Post-Test	Ket.	Perse ntase
K1	46	Tinggi	36	Tinggi	22%
K2	40	Tinggi	36	Tinggi	10%
K3	36	Tinggi	26	Sedang	28%
K4	39	Tinggi	33	Sedang	15%
K5	47	Tinggi	34	Sedang	28%
Σ	41.6	Tinggi	33	Sedang	20.6%

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui perubahan gambaran tingkat kecemasan WBP di Rutan Pondok Bambu Kelas IA sebagai berikut:

Klien 1: ada penurunan persentase sebesar 22%, namun tidak mengalami perubahan tingkat kategori.

Klien 2: ada penurunan persentasi sebesar 10%, namun tidak mengalami perubahan kategori.

Klien 3: ada penurunan persentase sebesar 28% dan mengalami perubahan kategori dari cemas tinggi menjadi sedang.

Klien 4: ada penurunan persentase sebesar 15% dan mengalami perubahan kategori dari cemas tinggi menjadi sedang.

Klien 5: ada penurunan persentase sebesar 28% dan mengalami perubahan kategori dari cemas tinggi menjadi sedang.

V. KESIMPULAN

A. Pembahasan

Klien Warga Binaan Pemasyarakatan Rumah Tahanan Pondok Bambu Kelas IA memiliki gambaran kecemasan, yaitu menghindari, sulit tidur, putus asa, perasaan

tidak berharga, emosi tidak stabil, cemas menghadapi persidangan, dan sulit konsentrasi. Hal ini didukung dengan hasil *pre-test* yang menunjukkan total skor rata-rata 41.6 yang dikategorikan kecemasan tinggi. Hasil penerapan konseling kelompok dengan terapi *acceptance and commitment* membuat kelima klien menjadi lebih tentram, berani, lebih terbuka, optimis, dan merasa dirinya berharga. Hal itu didukung hasil *post* rata-rata turun dari rata-rata 41.5 menjadi rata-rata 33. Hasil dalam kategori mengalami perubahan dari tinggi ke sedang dengan persentase penurunan sebesar 20.6%. Intervensi menggunakan terapi konseling kelompok terhadap lima orang Warga Binaan Pemasyarakatan Rumah Tahanan Pondok Bambu Kelas IA Jakarta Timur yang diberikan oleh CP cukup mampu menurunkan tingkat kecemasan mereka sehingga nampak perbaikan mental positif dari klien. CP berusaha mengatasi perilaku kecemasan yang muncul agar masing-masing klien dapat lebih mampu menghadapi dan mengikuti persidangan. Harapan pihak penyelenggara agar bisa menjadi bekal mereka untuk mengembangkan diri dan memaknai hidup lebih positif.

Individu dengan tingkat kecemasan rendah menganggap keterbukaan diri kepada orang lain mengenai pendapat, ketertarikan, minat, pekerjaan/studi, uang, kepribadian, dan Kesehatan, dinilai penting karena dapat memberi dukungan emosional dan psikologis serta mengurangi stres dari tekanan. Di samping adanya rasa cemas dan takut terhadap hasil persidangan dan masa depan para WBP, mereka yang mampu menerima, beradaptasi, dan optimis terhadap masa depan akan menjadi modal yang kuat untuk mereka dapat menjalani hari-harinya dengan baik.

B. Saran

Peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji penerapan konseling kelompok dengan terapi Acceptance and Commitment (ACT) dalam menurunkan kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) disarankan untuk mempertimbangkan dan mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan klien agar hasil intervensi lebih optimal dan mendalam, khususnya dalam aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

Bagi klien, diharapkan tetap berkomitmen menjalankan rencana yang telah disusun selama proses intervensi serta mempertahankan perubahan positif yang telah diperoleh. Bagi pendamping dan petugas rumah tahanan, disarankan untuk mendukung keberlanjutan hasil terapi dengan menyediakan aktivitas positif dan pembinaan lanjutan agar perubahan yang dicapai dapat dipertahankan selama masa tahanan maupun setelah masa hukuman berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Capuzzi, D. & Gross, D.R. (2011). *Counseling and Psychotherapy*. New York: Springer
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: refika Aditama
- Glading, T.S. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks
- Harris R. (2006). *Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy*. *Psychotherapy In Australia* Vol 12 No.4
- Nevid, J.S. (2021). *Essentials of Psychology: Concepts and Applications*. Boston: Cengage Learning
- Orsillo SM, Batten SV. (2005). *Acceptance And Commitment Therapy in The Treatment of Posttraumatic Stress*

- Disorder. Behav Modif*; 29 (1): 95-129
- S. C. Hayes. (2005). *Get out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications
- S. C. Hayes and M. P. Twohig (2008). *ACT Verbatim for Depression and Anxiety: Annotated Transcripts for Learning Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications
- Sharp K. (2012). A Review of Acceptance and Commitment Therapy with Anxiety Disorders. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 12,3, 359-372.
- Stuart, G.W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Suwanto, M. (2015). *Implementasi Metode Bayesian dalam Menentukan Kecemasan pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Jember. repository.unmuhjember.ac.id
- Waack, J.L.D. dkk. (2014). *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. Los Angeles: Sage
- 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
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius