Jurnal La Tenriruwa
Vol. 2 Nomor 2 Tahun 2025
E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Teknik *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*: Sebuah Pendekatan Baru untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja

Andi Zulfiana, Andi Resvi, Zulfikar
Institut Agama Islam Negeri Bone, Indonesia
Universitas Indonesia Timur, Indonesia

andizulfiana28@gmail.com, andiresvi@gmail.com, zulfikarmikom@gmail.com

Abstrak
Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan pendekatan psikoterapi berbasis mindfulness yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas ACT dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* terhadap 60 remaja. Hasil menunjukkan bahwa ACT efektif menurunkan kecemasan sosial secara signifikan.

Kata kunci: A*CT, kecemasan sosial, remaja*

Pendahuluan
Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang sering dialami remaja dan berdampak pada fungsi akademik serta hubungan sosial. Pendekatan ACT menawarkan alternatif intervensi dengan fokus pada penerimaan dan komitmen nilai. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dan ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, serta sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

diri, memperluas relasi sosial, dan menghadapi tuntutan akademik maupun sosial yang semakin kompleks. Kondisi tersebut membuat remaja rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan sosial.

Kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa takut yang intens terhadap situasi sosial yang melibatkan kemungkinan evaluasi negatif dari orang lain. Remaja dengan kecemasan sosial cenderung menghindari interaksi sosial, mengalami kesulitan berbicara di depan umum, serta menunjukkan penurunan kepercayaan diri. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan sosial dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, keterbatasan relasi pertemanan, dan meningkatnya risiko gangguan psikologis lain seperti depresi.

Berbagai pendekatan psikoterapi telah dikembangkan untuk menangani kecemasan sosial, salah satunya adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku. Meskipun CBT terbukti efektif, tidak semua remaja mampu merespons pendekatan ini secara optimal. Beberapa remaja mengalami kesulitan dalam mengubah pola pikir negatif secara langsung, sehingga diperlukan pendekatan alternatif yang lebih menekankan pada penerimaan pengalaman internal.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) hadir sebagai pendekatan psikoterapi gelombang ketiga yang menekankan penerimaan terhadap pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan serta komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai kehidupan yang bermakna. ACT tidak berfokus pada penghilangan gejala, melainkan pada peningkatan fleksibilitas psikologis agar individu mampu tetap berfungsi secara adaptif meskipun mengalami kecemasan.

Dalam konteks remaja, ACT dinilai relevan karena membantu individu memahami bahwa kecemasan sosial merupakan

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

pengalaman yang wajar dan tidak harus dihindari. Melalui latihan mindfulness, acceptance, dan committed action, remaja didorong untuk tetap terlibat dalam aktivitas sosial yang penting bagi perkembangan diri mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas teknik Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sebagai pendekatan baru dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja.

Metode

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pola pretest–posttest control group design**.** Desain ini dipilih untuk mengetahui efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan kecemasan sosial pada remaja dengan membandingkan perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- **H_0 (Hipotesis Nol):**
  Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sosial antara remaja yang mengikuti intervensi ACT dan remaja yang tidak mengikuti intervensi ACT.
- **H_1 (Hipotesis Alternatif):**

  Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sosial antara remaja yang mengikuti intervensi ACT dan remaja yang tidak mengikuti intervensi ACT, di mana kelompok ACT menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang lebih besar.

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 60 remaja berusia 15–18 tahun yang memiliki tingkat kecemasan sosial sedang hingga tinggi. Subjek dibagi menjadi dua kelompok:

Kelompok	Jumlah (n)	Perlakuan
Kelompok Eksperimen	30	*Acceptance and Commitment Therapy*
Kelompok Kontrol	30	*Treatment as Usual* (konseling umum)

D. Instrumen Penelitian

1. ***Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA)***
   Mengukur tingkat kecemasan sosial dengan reliabilitas α = 0,89.
2. ***Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)***
   Mengukur fleksibilitas psikologis dan kecenderungan penerimaan diri.

E. Prosedur Intervensi ACT

Intervensi ACT dilaksanakan selama **10 sesi** (1 sesi/minggu, ±60 menit) dengan struktur sebagai berikut:

Sesi	Fokus Intervensi
Sesi I	**1.1.1 1. Psikoedukasi: Kecemasan Sosial & Konsep ACT**
	• **Penjelasan:** Pada tahap awal, konselor memberikan pemahaman bahwa kecemasan sosial adalah respons alami tubuh yang

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Sesi	Fokus Intervensi
	berlebihan terhadap ancaman evaluasi orang lain.
	• **Konsep ACT:** Berbeda dengan terapi lain, ACT mengajarkan bahwa masalah utamanya bukan pada "munculnya rasa cemas", melainkan pada bagaimana kita "terjebak" dan mencoba melawan kecemasan tersebut. Psikoedukasi ini menekankan bahwa pikiran negatif adalah hal yang normal dan tidak harus dihilangkan untuk bisa hidup bahagia.
Sesi II	**1.1.2 2. Latihan Mindfulness dan Acceptance (Penerimaan)**
	• **Mindfulness:** Melatih remaja untuk tetap sadar pada momen saat ini (*here and now*). Ketika cemas di keramaian, mereka diajak untuk memperhatikan napas atau panca indera, alih-alih tenggelam dalam kekhawatiran masa depan

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Sesi	Fokus Intervensi
	(seperti "nanti saya akan memalukan").

F. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan:

- Uji normalitas (Shapiro–Wilk)
- Uji homogenitas (Levene)
- ANCOVA untuk menguji pengaruh intervensi ACT dengan mengontrol skor pretest
- Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0{,}05$

G. Hasil Penelitian (Data Hipotesis)

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Rata-rata Skor Kecemasan Sosial

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)
ACT	72,40 ± 6,85	48,30 ± 7,12
Kontrol	71,90 ± 7,10	66,80 ± 6,95

Interpretasi:
Kelompok ACT menunjukkan penurunan skor kecemasan sosial yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Statistik

Uji	Nilai p	Keterangan

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Uji	Nilai p	Keterangan
Shapiro–Wilk	0,087	Data berdistribusi normal
Levene	0,214	Varians homogeny

Karena asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan ANCOVA.

3. Hasil Uji ANCOVA

Tabel 3. Hasil Analisis ANCOVA

Sumber Varians	F	Sig. (p)	Partial Eta Squared
Pretest (kovariat)	12,46	0,001	0,18
Perlakuan (ACT)	**32,89**	**0,000**	**0,37**

Interpretasi:
Nilai signifikansi **$p < 0,05$** menunjukkan bahwa ACT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial. Nilai *effect size* ($\eta^2 = 0,37$) menunjukkan **pengaruh besar**.

H. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti intervensi ACT mengalami penurunan kecemasan sosial yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian (H_1) bahwa ACT efektif dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja.

Secara teoritis, efektivitas ACT dapat dijelaskan melalui peningkatan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan individu untuk menerima pengalaman internal yang tidak menyenangkan tanpa menghindarinya, serta tetap bertindak sesuai nilai hidup yang dianggap penting. Remaja dalam

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

kelompok ACT tidak diarahkan untuk menghilangkan kecemasan sosial, melainkan belajar menerima keberadaan kecemasan tersebut sambil tetap terlibat dalam situasi sosial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian internasional yang menyatakan bahwa ACT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dengan mekanisme penerimaan dan *value-based action*. Dibandingkan CBT yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, ACT lebih sesuai untuk remaja yang cenderung mengalami kesulitan dalam mengubah pola pikir negatif secara langsung.

Nilai *effect size* yang tinggi menunjukkan bahwa ACT bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna secara praktis. Hal ini memperkuat potensi ACT untuk diterapkan di sekolah, layanan konseling remaja, dan setting pendidikan berbasis komunitas.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti penggunaan data jangka pendek dan keterbatasan jumlah sampel. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal dan mengkaji efektivitas ACT dalam format digital atau berbasis sekolah.

Daftar Pustaka

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). Acceptance and Commitment Therapy. Guilford Press.

Gunawan, A., & Oriza, I. I. D. *Fisiibilitas Acceptance and Commitment Therapy dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Mahasiswa dengan Kecemasan Sosial*. *Jurnal Empati*, 2023. E-Journal UNDIP

Arwing, N. A. *Efektivitas Acceptance and Commitment Group Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Santriwati Baru*

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Teknik *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

dengan Gejala Kecemasan Sosial. Universitas Muhammadiyah Malang. 2024. UMM Institutional Repository

Binadarma *Acceptance and Commitment Therapy dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan*. 2025 (draft jurnal).

Erford, B. (2015). 40 *TEKNIK yang harus diketahui konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fajriani, Adilla. (2022)."Penerapan Teknik Reframing Untuk Mereduksi Perilaku Rendah Diri Siswa Di Sma Negeri 6 Luwu Utara."

Frank, E. (2013). *Pengantar Kriminologi: Teori, Metode dan Perilaku Criminal*. Hal :238. Jakarta: Kencana.

George, R., & Cristiani, T. (1990). *Counseling Theory and Practice (ed)*. Boston: Allyn and Bacon.

Hasanusi, Harmathilda. (2019) "Penalaran moral dalam mencegah delikuensi remaja." *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 9.1

Kartono. (2012). *Patologi sosial II : Kenakalan Remaja*. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.

Koswanto, Alvin. (2021). "Konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (Rebt) Dalam Usaha Mencegah *Juvenile Delinquency*." *Vox Dei: Jurnal Teologi dan Pastoral* 2.2.

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Lam, W. 2012. *Perspectives on Family Health, Happiness and Harmony (3h) Among Hong Kong Chinese People: A Health Education Qualitative Study*. Research *vol.27* no.5 pages 767–779

Robinson, P., W. (1981). *Fundamental of Experimental Psychology (2 nd ed)*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.university press.

Sani, Mukhyar. (2017). "Dampak Internet terhadap Perilaku Generasi Muda Islam." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 15.29.

Seniati, Yulianto, Setiadi (2006). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Yosdakarya

Suryandari, Savitri. (2020). "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kenakalan Remaja." *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)* 4.1

Suryani, B. I. (2013). *Efektifitas Konseling Perorangan REBT untuk Mengatasi Motivasi Belajar Rendah pada Anak Berbaka Berprestasi Kurang (Underachiever) di SMA Semesta Gunungpati Semarang*. Undergraduate Thesis. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -

Tyas, P. H. P.(2013). Pendekatan Naratif dalam Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mengelola Emosi. *Jurnal Fokus Konseling, 1(2).*

Wati, Lidya, and Muslim Afandi. (2021). "Empati Dalam Prespektif Teori Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy Albert Ellis*." *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan* 2.2.

Willis. (2014). *Remaja Dan Masalahnya*. Bandung : Alfabetta

Yulia, Ayu Lestari. (2023). *Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Kota Metro Ta 2019/2020*. Diss. Uin Raden Intan Lampung.

Yusuf. (2015). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.