

Check Turnitin

Revisi Jurnal Alifiananda K

 Moodle2 - No repository 32

Document Details

Submission ID**trn:oid:::3117:524554642****Submission Date****Nov 7, 2025, 11:01 PM GMT+7****Download Date****Nov 7, 2025, 11:03 PM GMT+7****File Name****Revisi Jurnal Alifiananda K.docx****File Size****101.9 KB****16 Pages****5,065 Words****33,917 Characters**

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 16%  Internet sources
 - 12%  Publications
 - 0%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 16% Internet sources
- 12% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Publication	Agung Mifta Ardyansah, Linda Mora, Arif Rahman Hakim. "PENGARUH GAYA KEPE...	2%
2	Internet	ejournal.bsi.ac.id	2%
3	Internet	lib.ui.ac.id	2%
4	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	<1%
5	Internet	journal.unibos.ac.id	<1%
6	Internet	repository.unika.ac.id	<1%
7	Publication	Yohanes Suhendi Pangestu, Danang Setyadi. "Pengembangan Media Pembelajar...	<1%
8	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
9	Internet	www.researchgate.net	<1%
10	Internet	journal.untar.ac.id	<1%
11	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%

12	Internet	journal.ipm2kpe.or.id	<1%
13	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
14	Publication	Devi Helmalia Putri, Santi Esterlita Purnamasari. "HOPELESSNESS DAN RESILIENS...	<1%
15	Internet	ojs.stikesmucis.ac.id	<1%
16	Internet	core.ac.uk	<1%
17	Internet	jurnal.stikesbethesda.ac.id	<1%
18	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
19	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
20	Internet	media.neliti.com	<1%
21	Internet	digilib.unesa.ac.id	<1%
22	Internet	download.garuda.ristekdikti.go.id	<1%
23	Internet	jeannemalmgren.com	<1%
24	Internet	jonedu.org	<1%
25	Publication	Zohreh Hashemi, Sanaz Eyni, Matineh Ebadi. "Effectiveness of Acceptance and Co...	<1%

26	Internet	eprints.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
27	Internet	www.coursehero.com	<1%
28	Internet	ejournal.unp.ac.id	<1%
29	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
30	Internet	repositorii.urindo.ac.id	<1%
31	Internet	repository.unisma.ac.id	<1%
32	Internet	tifani.org	<1%
33	Publication	Akrobi Imana, Gilang Divianda, Syifa Urrahmah Wijaya, Sindi Rahma Ardiani, Gi...	<1%
34	Internet	e-journal.undikma.ac.id	<1%
35	Internet	ejournal.unisba.ac.id	<1%
36	Internet	id.scribd.com	<1%
37	Internet	id.wikihow.com	<1%
38	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
39	Internet	www.scribd.com	<1%

40

Internet

journals.upi-yai.ac.id

<1%

Jurnal Psikologi Malahayati
Vol X, No X (202x): xxx-xxx.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
ISSN 2684-7469 (online); 2656-8551(printed)

EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental di Lapas tiga kali lebih tinggi dibandingkan populasi umum dan lebih sering dialami oleh perempuan. Menjelang masa kebebasan, warga binaan rentan mengalami permasalahan psikologis seperti kecemasan akibat ketidakpastian masa depan dan kesulitan mendapatkan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam menurunkan derajat kecemasan warga binaan menjelang bebas. Metode penelitian menggunakan quasi experiment dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah tiga orang warga binaan. Instrumen yang digunakan adalah Beck Anxiety Inventory (BAI) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck dengan validitas $r = 0,51$ dan reliabilitas $r = 0,92$. Intervensi ACT diberikan secara individual dalam enam sesi mingguan. Hasil penelitian menunjukkan ACT cukup efektif menurunkan kecemasan dengan nilai N-Gain sebesar 68,33% (kategori cukup efektif). Aspek yang paling mengalami perubahan adalah aspek fisiologis dengan penurunan kecemasan sebesar 75,47%. Kesimpulannya, ACT cukup efektif dalam menurunkan kecemasan pada warga binaan menjelang bebas. Implikasinya, ACT dapat diterapkan sebagai intervensi psikologis di lembaga pemasyarakatan dengan pendampingan profesional psikolog untuk mendukung kesiapan mental warga binaan menjelang bebas.

Kata Kunci: Terapi Penerimaan dan Komitmen, Kecemasan, Warga Binaan Menjelang Bebas, Lapas Perempuan.

Abstract

Mental health problems in prisons are three times higher than in the general population and are more common among women. As they approach their release date, inmates are prone to psychological problems such as anxiety due to uncertainty about the future and difficulty finding employment. This study aims to determine the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing the anxiety levels of inmates approaching their release date. The research method used a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of three inmates. The instrument used was the Beck Anxiety Inventory (BAI) developed by Aaron T. Beck with a validity of $r = 0.51$ and reliability of $r = 0.92$. The ACT intervention was administered individually in six weekly sessions. The results showed that ACT was quite effective in reducing anxiety, with an N-Gain value of 68.33% (quite effective category). The aspect that experienced the most change was the physiological aspect, with a 75.47% reduction in anxiety. In conclusion, ACT is quite effective in reducing anxiety among inmates approaching release. As a result, ACT can be applied as a psychological intervention in correctional institutions with the assistance of professional psychologists to support the mental readiness of inmates prior to their release.

Jurnal Psikologi Malahayati
Vol X, No X (202x): xxx-xxx.
<https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
ISSN 2684-7469 (online); 2656-8551(printed)

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy, Anxiety, Inmates Approaching Release, Women's Prison.*

***Corresponding Author:**
Alifiananda Kartika Destiyani
Universitas Islam Bandung
Email: nandalifia@gmail.com

Article History
Submitted: xx xxx 202x
Accepted: xx xxx 202x
Available online: xx xxx 202x

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara hukum dan menerapkan sanksi berupa penahanan di lembaga pemasyarakatan serta menyandang status sebagai tahanan atau narapidana (Anggit et al., 2017). Jumlah narapidana mencapai 278.849 orang, sehingga Indonesia menempati posisi ketiga dari delapan negara di Asia (Rizaty, 2022). Merujuk pada data Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, hingga tahun 2023 terdapat 10.013 warga binaan perempuan, yang mencakup sekitar 4,8% dari keseluruhan populasi warga binaan (Puspayoga, 2023).

Di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung, istilah "Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP)" lebih umum digunakan dibanding sebutan narapidana karena mereka dipandang sebagai warga negara yang telah dinyatakan bersalah oleh pengadilan dan ditempatkan di Lapas untuk menjalani pembinaan, dengan tujuan agar mampu memperbaiki diri dan tidak kembali mengulangi perbuatan yang melanggar hukum (Kuswartanti, 2019). Proses ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk memperbaiki diri, tidak mengulangi tindakannya, serta dapat diterima kembali di masyarakat (Sudirohusodo dalam Hasan et al., 2023).

Terdapat banyak perbedaan ketika seseorang berada di Lapas dengan berada diluar Lapas, di mana kehidupan yang sebelumnya bebas dengan sedikit aturan harus berganti menjadi situasi yang sangat disiplin dan diatur dengan ketat. Sykes (dalam Shammas, 2017), mengidentifikasi dampak utama akibat pemenjaraan yaitu, kehilangan kebebasan, kehilangan otonomi, kehilangan rasa aman, dan hilangnya relasi heteroseksual (Shammas, 2017). Perubahan ini menimbulkan gangguan psikologis, di mana masalah kesehatan mental di Lapas terjadi 3 kali lebih tinggi dibandingkan pada populasi umum, dan lebih sering terjadi pada perempuan (Constantino et al., 2016; Van Ginneken et al., 2015). Warga binaan sangat rentan terhadap masalah psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya karena di Lapas mereka kehilangan kebebasan dan hidup sendiri jauh dari keluarga dan hidup dengan warga binaan lain, sehingga hal tersebut akan menimbulkan timbulnya stres (Hairina & Komalasari, 2017).

Umumnya warga binaan akan merasa senang dan bersemangat ketika jadwal kebebasannya telah dekat karena mereka akan

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

segera bertemu dengan keluarga dan kembali ke lingkungannya. Namun, pada kenyataannya beberapa warga binaan merasa cemas, khawatir, dan takut menjelang kebebasannya (Hasan et al., 2023). Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran terkait masa depan yang belum jelas, kesulitan mencari pekerjaan, dan stigma negatif serta penolakan dari keluarga dan masyarakat (Fristian et al., 2020; Hasan et al., 2023). Kondisi ini menciptakan ancaman bagi identitas pribadi, harga diri, hubungan sosial, serta potensi kehilangan dan perubahan peran atau status sosial yang memunculkan gejala fisik dan emosional (Salim et al., 2016). Aaron T. Beck (2004) menjelaskan bahwa kecemasan berada dalam skala yang sama dengan pengalaman emosional lainnya, dan semua pengalaman emosional berhubungan dengan kognisi. Setiap emosi berkaitan dengan tema kognitif tertentu dan kecemasan berkaitan dengan tema "ancaman", "bahaya" dan "mudah diserang". Kecemasan muncul karena seseorang memandang suatu situasi sebagai ancaman atau merasa tidak percaya pada kemampuannya untuk menghadapinya (Beck, 2004).

Kondisi tersebut juga dialami oleh warga binaan diberbagai Lapas di Indonesia, termasuk di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung yang memiliki kapasitas sekitar 227-229 orang, namun lapas ini ditempati oleh lebih dari 400 orang (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2022). Kepadatan ini tidak hanya berdampak fisik, tetapi juga menjadi faktor psikologis utama pemicu kecemasan. Hasil wawancara Karima, Siswadi, &

Abidin (2019) menunjukkan bahwa menjelang masa pembebasan, warga binaan mengalami tekanan psikologis dan kecemasan tinggi, karena khawatir akan rasa malu, penolakan keluarga/masyarakat, kesulitan mencari pekerjaan/penghasilan, dan ketidakjelasan tujuan hidup pasca bebas (Karima et al., 2019).

Di Lapas Perempuan Bandung belum memiliki pembinaan atau intervensi khusus terkait kondisi psikologis warga binaan menjelang bebas. Bahkan, menurut informasi lapangan, Lapas Perempuan Bandung tidak memiliki tenaga profesional seperti psikolog. Hal tersebut berbeda dengan beberapa lapas perempuan lain di Indonesia seperti Lapas Perempuan Malang yang memiliki psikolog internal dan secara rutin memberikan konseling psikologis (Humas LPP Malang, 2023), Lapas Perempuan Kelas III Kendari yang menyediakan konseling psikologi, psikoterapi, observasi, dan skrining kesehatan jiwa bagi narapidana dan pegawai lapas (Irawati, 2022). Jika permasalahan psikologis yang terjadi tidak teratasi dengan baik, maka akan menjadi faktor risiko terjadinya kecemasan berkepanjangan yang dapat berkontribusi pada perilaku maladaptif pasca bebas, termasuk potensi residivisme (Joseph, 2018). WBP seringkali merespons tekanan ini dengan *experiential avoidance* (menghindari pengalaman menyakitkan) dan *psychological inflexibility* (keterpakuan pada pikiran negatif), yang justru membuat perilaku mereka menjadi tidak efektif

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

(Auerbach & Gramling, 1998; S. C. Hayes et al., 1999).

Salah satu model terapi kognitif behavioral yang berkembang dan telah mendapatkan pengakuan cukup besar dalam literatur psikologi yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dikembangkan oleh Steven C. Hayes merupakan terapi yang didasarkan pada penerimaan psikologis (*psychological acceptance*) sebagai metode terapeutiknya dan menyakini penghindaran pengalaman (*experiential avoidance*) sebagai pangkal timbulnya gangguan psikologis. ACT bekerja untuk membangun kesadaran (*mindfulness*) dan penerimaan psikologis agar tumbuh fleksibilitas psikologis dalam menghadapi kejadian maupun pengalaman yang menyakitkan (S. Hayes, 2004). Berbagai model terapi dapat diaplikasikan dalam membantu seseorang mengatasi kecemasan, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), maupun *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). CBT berfokus pada restrukturisasi pola pikir negatif yang memengaruhi respons emosional dan perilaku (Patandean, 2018). MBSR menekankan latihan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini untuk menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Khouri et al., 2015). REBT bertujuan membantu individu mengidentifikasi serta mengubah keyakinan irasional yang menimbulkan kecemasan (Schenk et al., 2020).

Namun, ACT menekankan penerimaan terhadap pengalaman internal yang sulit dan komitmen untuk bertindak sesuai nilai-nilai hidup yang bermakna (S. C. Hayes et al., 2013). Pendekatan ini dinilai lebih relevan bagi warga binaan yang menghadapi kecemasan menjelang bebas, karena membantu mereka beradaptasi dengan situasi yang tidak dapat diubah secara langsung (Riley et al., 2019).

ACT mengajak warga binaan untuk dapat menerima perasaan, pikiran, dan sensasi fisik yang mengganggu mereka seperti kecemasan menjelang bebas tanpa menghindari atau melawannya. Dengan menerima perasaan, pikiran, dan sensasi fisik tersebut sebagai bagian alami dari pengalaman, beban psikologis berkurang sehingga kecemasan dapat dikelola lebih baik. Dan dilanjutkan dengan menemukan nilai hidup yang berarti serta membangun komitmen tindakan positif (Hashemi et al., 2022; Joseph, 2018).

Dalam penelitian sebelumnya, ACT berhasil meningkatkan fleksibilitas psikologi dan kesadaran disposisi, dan mengurangi gejala depresi, stres, kecemasan, dan somatisasi pada warga binaan (Riley et al., 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment therapy* merupakan terapi yang dianggap lebih fleksibel dan efisien dalam menangani kasus kecemasan (Ismoyowati, 2016). ACT juga cocok di lingkungan masyarakat karena berfokus pada kesadaran diri, penerimaan psikologis, dan tindakan yang didasarkan pada nilai-nilai, yang

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

dapat memberdayakan warga binaan untuk menemukan tujuan dan mengembangkan ketahanan di tengah tekanan selama masa pemenjaraan. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan gejala psikologis lainnya yang umum terjadi di kalangan populasi warga binaan (Ziaee et al., 2022), serta ACT terbukti efektif mengurangi kecemasan narapidana menjelang pembebasan bersyarat (Joseph, 2018). Walaupun banyak bukti bahwa ACT efektif dalam menangani permasalahan psikologis, terdapat hasil yang kurang optimal karena kurangnya latihan konsisten dari partisipan. Tanpa bimbingan langsung dari terapis dan komitmen untuk berlatih mandiri, banyak partisipan tidak mampu menerapkan teknik-teknik ACT secara efektif, sehingga hasilnya menjadi kurang optimal (Ito & Muto, 2020), hal ini sejalan dengan penelitian Jahangiri (2022) bahwa ACT kurang efektif dibandingkan dengan terapi yang lain yaitu antara CBT dan DBT (Jahangiri, 2022). Ada pula hasil penelitian lain bahwa ACT tidak selalu efektif menurunkan stres kerja (Widyautami et al., 2021), serta ACT tidak memberikan peningkatan kesejahteraan psikologis (Radhiyyah & Tanau, 2025). Jadi, selain banyak bukti bahwa ACT efektif dalam menurunkan kecemasan, terdapat pula penelitian yang menunjukkan ACT kurang efektif dalam menurunkan permasalahan psikologis terutama kecemasan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy*

dalam menurunkan derajat kecemasan pada Warga Binaan Pemasyarakatan menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kota Bandung. Hasil penelitian ini dapat memberikan kebaruan ilmu mengenai ACT dalam konteks warga binaan sekaligus memberikan kontribusi praktis berupa model intervensi teruji yang dapat digunakan oleh Lapas untuk mempersiapkan WBP kembali ke masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design* untuk menguji efektivitas intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap penurunan derajat kecemasan warga binaan menjelang bebas. Pengukuran dilakukan dua kali, sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi, tanpa melibatkan kelompok kontrol karena keterbatasan jumlah partisipan. Lokasi penelitian ini berada di Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Bandung. Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dipilih berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria partisipan penelitian adalah sebagai berikut: 1. Warga binaan permasyarakatan perempuan yang berusia 18-40 tahun, 2. Waktu menjelang bebas yang semakin dekat, 3. Masa hukuman > 3 tahun, 4. Menunjukkan gejala kecemasan menjelang bebas. Dari 8 orang yang dijang, hanya 3 orang warga binaan yang bersedia untuk

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

menjadi subjek penelitian dan mengikuti proses penelitian hingga selesai secara sukarela dengan menandatangani *informed consent*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu, *Beck Anxiety Inventory* (BAI) oleh Aaron T. Beck, dengan menggunakan versi Bahasa Indonesia. BAI adalah alat ukur kecemasan yang terdiri dari 21 item pertanyaan, berbentuk *self report* dan termasuk asesmen simptom seperti ketegangan, pusing, ketidakmampuan untuk relaks, dan lain-lain. Penskalaan pilihan jawaban yang digunakan dibuat dalam skala likert terbagi menjadi 4 pilihan jawaban yaitu 0 (tidak ada), 1 (ringan, tidak begitu merisaukan), 2 (sedang, tidak nyaman sewaktu-waktu), 3 (berat, begitu merisaukan sekali). Alat ukur BAI dapat digunakan untuk mengukur kecemasan khususnya pada warga binaan (Hashemi et al., 2022; Shinkfield & Graffam, 2010). Selain itu, observasi dan wawancara juga berfungsi sebagai data pendukung atau penunjang dalam proses pengumpulan data. Keduanya digunakan untuk melengkapi dan

memperkuat data utama yang dikumpulkan yaitu instrumen alat ukur BAI yang diberikan, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian yang dilakukan.

Setiap partisipan diberikan *pre-test* menggunakan BAI (*Beck Anxiety Inventory*) untuk mengetahui derajat kecemasan pada warga binaan menjelang bebas. Kelompok eksperimen mengikuti intervensi ACT selama enam sesi intervensi setiap minggunya. Setelah sesi intervensi selesai, partisipan diberi kembali *post-test* BAI untuk mengevaluasi perubahan dalam derajat kecemasan menjelang bebas.

Intervensi ACT dilakukan berdasarkan panduan yang dikembangkan oleh Hayes (S. C. Hayes et al., 1999) dan modul yang disesuaikan dengan kebutuhan kelompok eksperimen. Intervensi ini terdiri dari enam sesi yang diberikan selama satu minggu sekali, dengan durasi 60 hingga 90 menit setiap sesi. Intervensi ini dirancang untuk menurunkan derajat kecemasan pada warga binaan menjelang bebas. Berikut tahapan sesi intervensi ACT, yaitu:

Sesi Intervensi	Tujuan	Kegiatan yang dilakukan
<i>Cognitive Defusion</i>	Partisipan dilatih untuk dapat mengurangi penolakan pikiran dan perasaan yang kurang menyenangkan tentang kecemasannya menjelang bebas.	a. Diskusi mengenai "Pemikiran Tidak Berguna" yang dimiliki oleh partisipan. b. Latihan Sembilan Keadaan Emosi c. Latihan <i>cognitive defusion</i> dengan melakukan metafora pasir hisap dan teknik penenangan diri.
<i>Acceptance</i>	Partisipan dilatih untuk menerima pikiran dan perasaan yang kurang menyenangkan terkait kecemasannya menjelang bebas,	a. Diskusi mengenai pikiran, emosi, sensasi, memori, dan strategi yang telah dilakukan partisipan selama ini. b. Latihan teknik <i>acceptance</i> dengan melakukan identifikasi rasa tidak nyaman,

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

	sehingga tidak lagi berusaha melawannya.	observasi, serta biarkan datang dan pergi.
<i>Observing self as Context.</i>	Partisipan dilatih mengobservasi diri, meningkatkan kesadaran terhadap keberadaan diri, sehingga gambaran diri pada warga binaan lebih positif.	Latihan merasakan setiap anggota tubuh dan sensasi rasa yang sedang dirasakan, latihan sadar pada setiap hal yang sedang berlangsung saat ini, lalu belajar mengobservasi, metafora langit, dan panggung masa lalu.
<i>Present Moment.</i>	Partisipan dilatih untuk fokus pada momen saat ini yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan menjelang bebas.	Latihan <i>being present</i> dengan cara latihan terhubung dengan lingkungan (<i>here and now</i>) dan <i>mindful eating</i> .
<i>Value</i>	Partisipan diajarkan untuk dapat mengubah <i>value</i> lama menjadi <i>value</i> baru sesuai dengan nilai-nilai yang warga binaan anut. Warga binaan dibantu untuk melihat nilai yang ingin dijadikannya sebagai pedoman hidupnya	a. Pengisian Pedoman Nilai Umum untuk mengetahui prioritas dalam hidup partisipan. b. Diskusi mengenai tiga aspek kehidupan yang dianggap paling penting dalam hidup partisipan.
<i>Committed action.</i>	Partisipan mampu berpikir dan bertindak untuk menetapkan perencanaanya. Partisipan dapat mengambil langkah-langkah konkret sesuai dengan <i>value</i> baru yang telah ditemukan khususnya menjelang bebas.	a. Latihan membuat tujuan (jangka pendek, menengah dan panjang) kemudian mendiskusikannya b. Diskusi mengenai metafora pesta. c. <i>Review</i> keseluruhan sesi yang telah dilaksanakan oleh partisipan. Kemudian mendiskusikan manfaat yang dirasakan dari pelaksanaan keenam sesi terhadap permasalahan partisipan.

Teknik analisis data ini menggunakan SPSS dengan uji non-parametrik mengingat jumlah partisipan ≤ 30 . Teknik analisis meliputi Uji Normalitas (Uji *Shapiro-Wilk*), Uji *Paired Sample T-test*, Uji Efektivitas (Normalized-Gain).

HASIL

Tabel 1
Identitas Kelompok Eksperimen

Keterangan	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Nama	N	Y	A
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	38 tahun	22 tahun	35 tahun

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Suku Bangsa	Sunda	Sunda	Betawi
Pendidikan	SMA	SMA (Paket C)	SMA
Jenis Kasus dan lamanya hukuman	Narkoba (4 tahun)	Buang Bayi (5 tahun 6 bulan)	Narkoba (4 tahun 6 bulan)
Menjelang bebas	2,5 bulan	2,5 bulan	3,5 bulan

Pada tabel 1, terdapat 3 partisipan warga binaan menjelang bebas, dengan

pendidikan terakhir SMA serta menjelang bebas pada 2,5 bulan hingga 3,5 bulan.

Tabel 2
Test of Normality

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.953	3	.583
Post-test	.964	3	.637

Pada tabel 2, hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa nilai Sig. *pre test* sebesar 0,583 dan nilai Sig. *post-test* sebesar 0,637, maka disimpulkan bahwa kelompok *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Tabel 3
Paired Sample T-test

	t	dt	Sig. (2-tailed)
Pre_Test-Post_test	7.876	2	.016

Pada tabel 3, hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,016 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Artinya, perlakuan yang diberikan memiliki

pengaruh signifikan terhadap kelompok yang diteliti, sehingga pemberian *Acceptance and Commitment Therapy* dapat membantu menurunkan derajat kecemasan warga binaan permasyarakatan menjelang bebas

Tabel 4
Perhitungan N-Gain Score

Subjek	Pre-test Skor	Post-test Skor	N-Gain Skor	Kategori	N-Gain %	Kategori
N	41	12	0,7	Sedang	70%	Cukup Efektif
Y	28	9	0,67	Sedang	67%	Cukup Efektif

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS
Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

A	32	10	0,68	Sedang	68%	Cukup Efektif
Rata-rata			0,68	Sedang	68,33%	Cukup Efektif

Pada tabel 4, secara keseluruhan, N-Gain skor rata-rata sebesar 0,68, yang mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan berada pada kategori sedang. Konsistensi ini terlihat pada semua subjek penelitian, yang juga menunjukkan penurunan dalam kategori sedang yaitu berkisar antara 0,67 hingga 0,7. Sementara itu, dari sisi N-Gain persentase, rata-rata yang diperoleh adalah 68,33%. Nilai ini menempatkan efektivitas intervensi ACT pada kategori cukup

efektif. Setiap subjek penelitian juga menunjukkan hasil yang serupa, dengan persentase berkisar antara 67% hingga 70%. Secara keseluruhan N-Gain persentase sebesar 68,33% dan termasuk dalam kategori cukup efektif. Artinya, intervensi ACT memiliki perubahan yang positif dan signifikan ($t \text{ test} = 0,016 < 0,05$), namun belum mencapai tingkat efektivitas yang optimal (N-Gain = 68.33).

Tabel 5
Penjabaran Skor Masing-masing Aspek

Subjek	Aspek Kognitif			
	Pre-test	Post-test	Selisih	Persentase
N	21	7	14	66,67%
Y	14	5	9	64,28%
A	13	6	7	53,84%
Rata-rata	48	18	30	62,5%

Subjek	Aspek Fisiologis			
	Pre-test	Post-test	Selisih	Persentase
N	20	5	15	75%
Y	14	4	10	71,4%
A	19	4	15	78%
Rata-rata	53	13	40	75,47%

Pada tabel 5, menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian mengalami penurunan

skor pada semua aspek yang diamati, yaitu aspek kognitif dan aspek fisiologis. Penurunan

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

skor tersebut mengindikasikan adanya perubahan. Aspek kognitif (dicirikan oleh gejala seperti was-was, cemas, tegang, dan gugup) mencatat penurunan sebesar 62,5%. Sementara itu, aspek fisiologis (meliputi gejala seperti sesak napas, dada tertekan, sakit kepala, dan keringat dingin) menunjukkan persentase penurunan yang lebih besar, yaitu 75,47%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aspek fisiologis mengalami perubahan yang lebih signifikan dibandingkan dengan aspek kognitif.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) cukup efektif dalam menurunkan derajat kecemasan pada warga binaan menjelang bebas, yang diukur menggunakan Beck Anxiety Inventory (BAI). Kecemasan ini berakar pada kekhawatiran pada partisipan, seperti rasa malu dan takut tidak diterima oleh keluarga, serta kekhawatiran mengenai kesulitan memperoleh pekerjaan dan menghadapi stigma setelah bebas. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hasan et al (2023), bahwa warga binaan menjelang bebas masih mengkhawatirkan mengenai pekerjaan yang nantinya akan mereka dapatkan setelah bebas, cemas akan masa depan yang dialami warga binaan disebabkan oleh kenyataan yang belum jelas sehingga menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan (Hasan et al., 2023). ACT, yang berfokus dalam membangun fleksibilitas psikologis (*psychological flexibility*) melalui penerimaan

psikologis dan tindakan terikat (*committed action*), terbukti menjadi pendekatan yang sesuai untuk mengatasi gejala tersebut tanpa harus menghindari pengalaman internal yang tidak nyaman (Harris, 2006; Orsillo & Batten, 2005).

Perubahan yang signifikan terjadi pada aspek fisiologis (seperti gugup, gelisah, jantung berdebar, sakit perut, dan sulit rileks) dibandingkan aspek kognitif (seperti ketakutan dan kekhawatiran berlebihan). Penurunan gejala fisiologis yang lebih signifikan disebabkan oleh efektivitas tahapan ACT yang berfokus pada tubuh. Teknik *Acceptance* dan *Being Present* (*mindfulness*) melatih subjek untuk menyadari dan menerima sensasi fisik yang tidak nyaman (seperti sesak napas atau mual) tanpa berupaya melawannya. Hal ini sejalan dengan tahapan ACT bahwa penerimaan memutus siklus *experiential avoidance* yang sering memperkuat reaksi fisiologis (Arch et al., 2008; S. C. Hayes et al., 2006). Subjek N, misalnya, merasakan manfaat besar dari teknik Observasi (pada sesi *Acceptance*) yang melibatkan pernapasan sadar.

Meskipun terjadi penurunan, perubahan pada aspek kognitif (seperti ketakutan akan kegagalan masa depan dan penolakan keluarga) lebih kecil dibanding aspek fisiologis. Hal ini konsisten dengan filosofi ACT yang tidak bertujuan mengubah isi pikiran negatif, melainkan membantu subjek membangun hubungan baru dengan pikiran tersebut, sehingga tidak terlalu melekat atau dipercaya sepenuhnya. Subjek dilatih menerima pikiran yang mengganggu sambil tetap bertindak sesuai

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

nilai (*value*). Kesulitan subjek dalam menerapkan teknik *cognitive defusion*, seperti Metafora Pasir Hisap, juga berkontribusi pada perubahan kognitif yang belum optimal. Hal ini pun sejalan dengan yang disampaikan oleh Hayes (2006) bahwa aspek kognitif melibatkan proses berpikir yang bersifat kognitif dan otomatis, sedangkan ACT tidak berfokus pada mengubah isi pikiran, melainkan subjek menerima emosi yang dirasakannya tanpa harus menghindarinya dan tidak berfokus pada hal-hal yang tidak bisa diubah (S. C. Hayes et al., 2006).

Secara umum, seluruh subjek menunjukkan penurunan kecemasan. Penurunan ini terdapat pada tahap *acceptance*, *mindfulness (being present)*, dan *self as context*. Latihan *mindfulness* ini, sejalan dengan penelitian Webb (2023), bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap momen saat ini dan menerima pengalaman subjek tanpa menghakimi, sehingga membantu dalam pengelolaan stres dan kecemasan (Webb, 2023).

Efektivitas ACT juga diperkuat oleh fokusnya pada nilai (*value*) dan tindakan terikat (*committed action*). Subjek mengeluhkan kurangnya perencanaan pasca-bebas, yang memicu ketakutan dan kekhawatiran. Melalui sesi *value*, nilai-nilai inti subjek (spiritualitas, keluarga, pekerjaan, relasi) diperkuat dan diangkat menjadi pedoman hidup. Penetapan *value* ini kemudian diterjemahkan menjadi *committed action* yang konkret dan terarah, mulai dari jangka pendek hingga panjang, sehingga subjek mulai memiliki perencanaan yang lebih

tergambarkan, konsisten dengan temuan Eisenbeck et al. (2016) mengenai peningkatan perilaku berbasis nilai pada warga binaan (Eisenbeck et al., 2016).

Terdapat berbagai macam respons dalam terapi. Subjek N menunjukkan penurunan kecemasan terbesar, didukung oleh kemauan tinggi, keterbukaan, dan penerapan tugas rumah. Kecemasan N didominasi oleh ketakutan tidak diterima anak dan kesulitan memperoleh pekerjaan. Teknik yang paling dirasakan manfaatnya adalah Observasi dalam sesi *Acceptance* (yang fokus pada pernapasan dan pengenalan sensasi fisik) dan *Mindfulness (Being Present)*. *Mindfulness* membantu N fokus pada aktivitas nyata (mencuci baju, berjualan), yang bertindak sebagai distraksi positif dari pikiran cemas. Selain itu, dukungan sosial yang tidak terduga dari anaknya (respons terbuka dan pertanyaan tentang kapan bebas) menjadi bukti nyata mengurangi kekhawatiran pada N. Meskipun demikian, N kesulitan membayangkan dan menerapkan metafora Pasir Hisap (teknik defusi), menunjukkan bahwa aspek kognitif ACT membutuhkan adaptasi yang lebih baik.

Sebaliknya, subjek Y menunjukkan penurunan kecemasan paling rendah. Kecemasan Y berpusat pada rasa kegagalan diri, malu, dan ketakutan kuat akan penolakan keluarga akibat kurangnya dukungan sebelumnya, yang sering memicu gejala fisik seperti mual dan pusing. Walaupun demikian, Y menunjukkan respons positif pada sesi *Self as Observer* (terutama melalui Metafora Langit),

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

yang membantunya menyadari bahwa ia memiliki nilai dan harapan yang terpisah dari label "mantan warga binaan" meskipun ia masih sering kembali terjebak dalam isi pikirannya. *Value Y* terfokus pada spiritualitas, keluarga, dan pekerjaan, yang kemudian diwujudkan dalam *committed action* seperti sholat, mencoba komunikasi dengan orang tua, dan rencana wirausaha hidroponik.

Selama proses terapi pun ditemukan perubahan lain selain yang terukur melalui BAI yaitu dukungan sosial. Pada Subjek N, dukungan anak memperkuat motivasi untuk mengelola kecemasan. Pada Subjek Y, meskipun kesulitan dukungan keluarga menjadi penghambat, *value* dan *committed action* justru mendorongnya untuk memulai upaya perbaikan hubungan keluarga. Temuan ini menggarisbawahi bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang berkontribusi pada peningkatan fleksibilitas psikologis, membantu individu menerima pengalaman tidak nyaman sambil tetap bertindak sesuai nilai, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan psikologis pasca-bebas.

Adapun keterbatasan pada penelitian ini yaitu, pertama jumlah subjek penelitian yang terbatas, sehingga hasil dari penelitian ini tidak dapat sepenuhnya digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol, sehingga tidak bisa disimpulkan apakah perubahan yang dialami murni pengaruh intervensi atau ada faktor lain yang berpengaruh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) cukup efektif dalam menurunkan derajat kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan. Penurunan tingkat kecemasan lebih menonjol pada aspek fisiologis dibandingkan aspek kognitif. Perubahan ini dapat dikaitkan dengan penggunaan teknik *mindfulness* dalam ACT yang berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, penerimaan tanpa penilaian, serta pengembangan fleksibilitas psikologis. Mekanisme tersebut membantu subjek mengelola gejala fisik kecemasan secara lebih adaptif sehingga menurunkan intensitas respon fisiologis yang menyertai kecemasan menjelang kebebasan.

Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa ACT efektif dalam menurunkan kecemasan, khususnya pada populasi dengan tekanan psikologis tinggi seperti warga binaan pemasyarakatan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang terbatas dan desain penelitian yang belum melibatkan kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar agar efektivitas ACT dapat diuji secara lebih komprehensif.

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa ACT dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi psikologis di lingkungan lembaga pemasyarakatan, khususnya bagi warga binaan yang mengalami kecemasan menjelang bebas. Penerapan ACT diharapkan dapat dilakukan dengan pendampingan profesional psikolog agar intervensi berlangsung sesuai kaidah etis dan prosedural. Dengan demikian, ACT berpotensi menjadi strategi efektif dalam membantu warga binaan mempersiapkan diri secara mental dan emosional untuk proses reintegrasi sosial setelah masa pembebasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggit, F., Ni, A., Anggit, F., & Ni, A. (2017). Tingkat Stres dan Harga Diri Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Kota Bogor Stress Level and Self-Esteem of Female Prisoners at Class II A Prison in Bogor City. *JURNAL RISET KESEHATAN*, 9(2), 26–33. <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/view/288/47>
- Arch, J. J., Craske, M. G., & Angeles, L. (2008). Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavior. *American Psychological Association*, 263–279.
- Auerbach, S. M., & Gramling, S. E. T. A.-T. T.-. (1998). *Stress management : psychological foundations* (NV-1 o). Prentice Hall. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/605149830>
- Beck, A. T. (2004). Cognitive therapy, behavior therapy, psychoanalysis, and pharmacotherapy: A cognitive continuum. In *Cognition and psychotherapy, 2nd ed.* (pp. 197–220). Springer Publishing Co.
- Constantino, P., de Assis, S. G., & Pinto, L. W. (2016). O impacto da prisão na saúde mental dos presos do estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Ciencia e Saude Coletiva*, 21(7), 2089–2100. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.01222016>
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2022). *Buku Data Statistik Pemasyarakatan*. 131.
- Eisenbeck, N., Scheitz, K., & Szekeres, B. (2016). A brief acceptance and commitment therapy-based intervention among violence-prone male inmates delivered by novice therapists. *Psychology, Society and Education*, 8(3), 187–199. <https://doi.org/10.25115/psye.v8i3.173>
- Fristian, W., Darvina S, V. S., & Sulismadi, S. (2020). Upaya Penyesuaian Diri Mantan Narapidana Dalam Menanggapi Stigma Negatif Di Kecamatan Klakah, Lumajang. *ADLIYA: Jurnal Hukum Dan Kemanusiaan*, 14(1), 101–120. <https://doi.org/10.15575/adliya.v14i1.8205>
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

- overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2–8.
- Hasan, S. W., Hayati, S., & Minarni, M. (2023). Gambaran Kecemasan Menjelang Bebas pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 477–484. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2338>
- Hashemi, Z., Eyni, S., & Ebadi, M. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Depression and Anxiety in People with Substance Use Disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(1). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.110135>
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 83(1), 136–138.
- Hayes, S. C., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Acceptance
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. In *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Humas LPP Malang. (2023). *Konseling Pendampingan Psikologis WBP Lapas Perempuan Malang*. <https://kumparan.com/humas-lppmalang/konseling-pendampingan-psikologis-wbp-lapas-perempuan-malang-1zbVjl4JWSw/full>
- Irawati, A. W. (2022). Lapas Perempuan-HIMPSI Sultra kerja sama beri konseling psikologi napi. *ANTARA*. <https://www.antaranews.com/berita/3124393/lapas-perempuan-himpsi-sultra-kerja-sama-beri-konseling-psikologi-napi>
- Ismoyowati, T. W. (2016). *PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TERHADAP PERUBAHAN KECEMASAN DAN SELF-EFFICACY PADA PASIEN DENGAN HEMODIALISA DI RS SINT CAROLUS JAKARTA*.
- Ito, M., & Muto, T. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for irritable bowel syndrome non-patients: A pilot randomized waiting list controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15(September 2019), 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.009>

EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyana, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

- Jahangiri, N. (2022). The Effectiveness Of Acceptance And Commitment Therapy And Dialectical Behavioral Therapy On Health Anxiety, Psychosocial Adjustment And Cognitive Emotion Regulation Of Referred Women To Consultation Centres. *International Journal of Medical Investigation*, 11(3), 0. 64–72.
<https://doi.org/10.37278/insearch.v18i2.201>
- Joseph, M. C. (2018). Penerapan Terapi Penerimaan Dan Komitmen Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Pembebasan Bersyarat Di Lapas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 239. 1
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.965>
- Karima, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, Z. (2019). Psychological Well-Being Warga Binaan Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung Menjelang Pembebasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 113–127. 6
<https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2378>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals : A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. 8
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kuswartanti, D. R. (2019). Stres Wargabinaan Lapas Wanita Kelas Iia Bandung Yang Tidak Pernah Dikunjungi. *In Search*, 18(2), 64–72.
<https://doi.org/10.37278/insearch.v18i2.201>
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Modification*, 29(1), 95–129. 6
<https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- Patandean, S. T. (2018). EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LAPAS NARKOTIKA KLAS II A PAMEKASAN. *Journal of Correctional Issues*. 6
- Puspayoga, B. (2023). *Wujudkan Perempuan Berdaya Secara Ekonomi, Menteri PPPA Dorong Penguatan Keterampilan Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. 6
<https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NdK4Mw==>
- Radhiyyah, N. F., & Tanau, M. U. (2025). EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOLOGI KOMPREHENSIF BERBASIS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. 17, 27–42.
- Riley, B. J., Smith, D., & Baigent, M. F. (2019). Mindfulness and Acceptance-Based Group Therapy: An Uncontrolled Pragmatic

EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* DALAM MENURUNKAN DERAJAT KECEMASAN WARGA BINAAN PERMASYARAKATAN MENJELANG BEBAS

Alifiananda Kartika Destiyan, Dewi Sartika, Fanni Putri Diantina

- Pre-Post Pilot Study in a Heterogeneous Population of Female Prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15-16), 2572-2585.
<https://doi.org/10.1177/0306624X19858487>
- Rizaty, M. A. (2022). *Jumlah Narapidana Indonesia Terbanyak Keempat di Asia*. DataIndonesia.Id.
<https://dataindonesia.id/gaya-hidup/detail/jumlah-narapidana-indonesia-terbanyak-keempat-di-asia>
- Salim, S. ubaid, Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran faktor yang mempengaruhi kecemasan wbp menjelang bebas di LP wanita kelas II A bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 32-42.
- Schenk, A., Popa, C. O., Olah, P., Suci, N., & Cojocaru, C. (2020). *The Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy Intervention in Generalized Anxiety Disorder*. 66(4), 148-151.
<https://doi.org/10.2478/amma-2020-0027>
- Shammas, V. (2017). *Pains of imprisonment. The Encyclopaedia of Corrections*. John Wiley & Sons, Inc.
- Shinkfield, A. J., & Graffam, J. (2010). Emotional State and Success. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(3), 346-360.
- Van Ginneken, E. F. J. C., Mandira, T. M., Marjohan, M., & Fernandes, F. (2015). Doing Well or Just Doing Time? A Qualitative Study of Patterns of Psychological Adjustment in Prison. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 54(3), 352-370.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1665>
- Webb, A.-J. (2023). The Role of Mindfulness in Acceptance and Commitment Therapy: Cultivating Present-Moment Awareness. *Authorea Preprints*, 1-11.
<https://www.authorea.com/users/650796/articles/659109-the-role-of-mindfulness-in-acceptance-and-commitment-therapy-cultivating-present-moment-awareness>
- Widyautami, P. A., Ratnasari, Y., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2021). *Brief Acceptance Commitment Therapy (B-ACT) Kelompok untuk Menurunkan Gejala Stres Kerja pada Pekerja Sosial*. 13, 175-188.
- Ziaee, A., Nejat, H., Amarghan, H. A., & Fariborzi, E. (2022). Hope and Irrational Beliefs Among Male Prisoners: The Comparative Effectiveness of Existential Therapy (ET) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Electronic Journal of General Medicine*, 19(2).
<https://doi.org/10.29333/ejgm/11548>