

Review Literatur: Acceptance and Commitment Therapy (Teori dan Aplikasi)

Literature Review: Acceptance and Commitment Therapy (Theory and Application)

Atika Mentari Nataya Nasution*

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: 11086amnn@gmail.com

Abstrak

ACT adalah sebuah terapi psikologis yang merupakan pengembangan generasi ketiga dari terapi perilaku dan kognitif. Tujuan ACT yang dicapai yakni menumbuhkan fleksibilitas psikologis individu. Fleksibilitas psikologis ini diartikan sebagai secara psikologis, individu berada pada masa sekarang yang sepeunuhnya memiliki kesadaran akan situasi, adanya perubahan perilaku ataupun memiliki pertahanan demi mencapai nilai-nilai kehidupan. Tujuan ini dapat diraih dengan (1) meningkatkan penerimaan (*acceptance*), (2) meningkatkan defuse kognitif, (3) meyakini bahwa tidak diperlukan untuk bergantung kepada opini orang lain, (4) sadar pada masa sekarang serta memiliki kemampuan diri untuk berproses, (5) memiliki nilai-nilai kehidupan sebagai tujuan kehidupan, (6) memiliki strategi untuk bertahan ataupun mengubah perilaku sesuai dengan nilai kehidupan yang dimiliki. Desain penelitian ini penelitian deskriptif dengan metode *literature review*. Pada penelitian ini, sumber *literature review* berdasarkan pada jurnal berbasis internasional dan nasional berjumlah 10 jurnal. Penerapan ACT sudah cukup luas untuk menyelesaikan berbagai masalah psikologis dengan rentang perkembangan yang cukup luas pula. Keenam prinsip ACT menjadi pilar utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan psikologis. ACT membantu individu mencapai fleksibilitas psikologis di dalam dirinya sehingga mendorong individu untuk tetap bertahan dan berjuang dalam menyelesaikan masalah di hidupnya.

Kata Kunci: *Acceptance And Commitment Therapy*; Terapi Psikologis; Review Literatur.

Abstract

ACT is a psychological therapy that is a third-generation development of behavioral and cognitive therapy. The goal of ACT is to foster individual psychological flexibility. This psychological flexibility is defined as psychologically, individuals in the present who have awareness of the situation, changes in behavior or have defenses in order to achieve life values. This goal can be achieved by (1) increasing acceptance, (2) increasing cognitive defuse, (3) believing that it is not necessary to depend on the opinions of others, (4) being aware of the present and having the ability to process, (5) having life values as life goals, (6) having strategies to survive or change behavior in accordance with the values of life owned. This research design is descriptive research with literature review method. In this study, literature review sources based on international and national-based journals totaled 10 journals. The application of ACT is broad enough to solve various psychological problems with a fairly wide range of development as well. The six principles of ACT are the main pillars in solving various psychological problems. ACT helps individuals achieve psychological flexibility within themselves thus encouraging individuals to persevere and struggle in solving problems in life.

Keywords: *Acceptance And Commitment Therapy*; *Psychological Therapy*; *Literature Review*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i2.215>

Rekomendasi mensitasi :

Nasution, A. M. N., (2023). Review Literatur: Acceptance and Commitment Therapy (Teori dan Aplikasi). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4 (2): 91-98.

PENDAHULUAN

Acceptance and commitment therapy, atau selanjutnya disebut dengan ACT adalah sebuah terapi psikologis yang merupakan pengembangan generasi ketiga dari terapi perilaku dan kognitif. Pertama kali, ACT dikembangkan pada pertengahan tahun 1980 oleh seorang professor yang bernama Steven C. Hayes bersama dengan kedua koleganya yakni Kelly Wilson dan Kirk Strosahl (Harris, 2019). ACT merupakan terapi yang didasari oleh filosofi kontekstual fungsional (*functional contextualism*). Filosofi ini memiliki pandangan bahwa sebuah kejadian psikologis merupakan keadaan yang sedang berlangsung dialami oleh seseorang, serta diartikan berdasarkan konteks dan situasi keadaan tersebut (Harris, 2019; Nasution et al., 2019).

Proses ACT mengajak klien untuk belajar menerima, dan mengatasi emosi di dalam dirinya. Klien tidak lagi menyangkal ataupun menghindari emosi yang dirasakannya akan sebuah kejadian psikologis. Perasaan menerima ini adalah sebuah respons awal klien untuk bisa menyelesaikan sebuah permasalahan meskipun pada prosesnya klien tetap menemukan rintangan-rintangan (Nasution et al., 2019). Hal inilah yang menjadi keunikan dari ACT dibandingkan terapi lainnya. ACT memiliki sebuah keunikan yakni perasaan emosi dan kejadian negatif dipandang bukan sebagai suatu gejala gangguan psikologis. ACT membuat hubungan positif antara individu dengan emosi ataupun kejadian negatif yang dimilikinya. Oleh karena itu, penurunan sebuah symptom bukanlah menjadi tujuan dari ACT melainkan hasil dari ACT (Harris, 2006).

Tujuan ACT yang dicapai yakni menumbuhkan fleksibilitas psikologis individu. Fleksibilitas psikologis ini diartikan sebagai secara psikologis, individu berada pada masa sekarang yang sepeunuhnya memiliki kesadaran akan situasi, adanya perubahan perilaku ataupun memiliki pertahanan demi mencapai nilai-nilai kehidupan (Bennett & Oliver, 2019). Tujuan ini dapat diraih dengan (1) meningkatkan penerimaan (*acceptance*), (2) meningkatkan defuse kognitif, (3) meyakini bahwa tidak diperlukan untuk bergantung kepada opini orang lain, (4) sadar pada masa sekarang serta memiliki kemampuan diri untuk berproses, (5) memiliki nilai-nilai kehidupan sebagai tujuan kehidupan, (6) memiliki strategi untuk bertahan ataupun mengubah perilaku sesuai dengan nilai kehidupan yang dimiliki (Bennett & Oliver, 2019; Nasution et al., 2019).

ACT memiliki 6 tahap inti yang harus dilalui individu dalam mengikuti terapi ini, Adapun keenam tahap tersebut, yakni: (1) Penerimaan, yakni individu bersedia membuka diri dan memberikan ruang terhadap kejadian yang tidak menyenangkan di hidupnya yang bisa saja meliputi sebuah emosi, memori, gairah, pikiran, perasaan, ataupun sensasi. Individu diajak untuk menerima keberadaan mereka, melewati tantangan-tantangan hidup, dan biarkan hal tersebut mengalir di kehidupan. (2) Defusi kognitif, meliputi kemampuan individu untuk mengurangi pikiran negative. Individu diajak untuk merefleksikan kembali pikiran-pikiran negatif yang dimilinya, apakah itu hanya sebuah pikiran yang belum terjadi. Hal ini agar pikiran negatif tersebut tidak mendominasi diri. (3)

Keberadaan, tahap ini meliputi mengajak klien untuk berada di masa saat ini secara psikologis, memberikan perhatian pada kejadian masa ini, dan terhubung dengan pengalaman-pengalaman sekarang. (4) Diri sendiri sebagai konteks, tahap ini mengajak klien untuk tidak melebur pada pikiran dan emosi negatifnya, sehingga ia dapat mendefinisikan dirinya bukan berdasarkan pengalaman negative yang dipunya. (5) Nilai, pada tahap ini klien diminta untuk menelaah kembali nilai-nilai kehidupan. Misalnya apa yang ingin dicapai dalam kehidupannya atau bagaimana ia ingin diperlakukan. Nilai kehidupan ini menjadi dasar klien untuk bertahan ataupun melakukan perubahan perilaku di hidupnya. (6) Tindakan berkomitmen, tahap ini berarti mengambil tindakan efektif, yang diarahkan nilai kehidupan. Tindakan ini meliputi tindakan fisik dan psikologis yang menghasilkan perubahan bermakna, dan penuh (Bennett & Oliver, 2019; Harris, 2019; Nasution et al., 2019).

Penggunaan ACT yang sudah cukup luas untuk beberapa sektor psikologis misalnya sektor pendidikan, sosial, industri dan organisasi, klinis. Selain itu, ACT juga diterapkan pada berbagai masalah psikologis pada berbagai rentang perkembangan seperti penyakit kronis, trauma, dan terkait dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini membuat ACT menjadi salah satu terapi yang umum digunakan (Dixon et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini penelitian deskriptif dengan metode *literature review*. Menurut Ulhaq (2018) *literatur review* merupakan sebuah metode

penelitian yang sistematis dalam menjelaskan, mengidentifikasi, mengevaluasi, serta menyintesis pada hasil-hasil penelitian terdahulu oleh peneliti ataupun praktisi. Adapun tujuan metode *literature review* yakni membuat sebuah analisa terhadap suatu ilmu pengetahuan, secara spesifik pada topik tertentu. Kemudian, menemukan sebuah hal baru bagi penelitian selanjutnya.

Pada penelitian ini, sumber *literature review* berdasarkan pada jurnal berbasis internasional dan nasional. Penelitian ini menggunakan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yakni *Acceptance-Commitment Therapy*. Hasil penelitian yang diulas pada penelitian ini berjumlah 10 jurnal, yakni 6 buah jurnal internasional dan 4 buah jurnal nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan ulasan terhadap 11 jurnal yang meneliti mengenai efektivitas penggunaan ACT pada berbagai masalah psikologis. Hasil ulasan akan dijabarkan melalui ringkasan dibawah ini yang bertujuan memberikan deskripsi yang sistematis. Selanjutnya, peneliti membahas terhadap kecenderungan hasil dari penelitian-penelitian tersebut. Berdasarkan jurnal-jurnal yang diperoleh, diketahui bahwa penggunaan ACT dilakukan pada responden yang berada pada rentang perkembangan remaja sampai lansia, mengenai berbagai permasalahan psikologis yang bermacam-macam.

Tabel 1. Hasil Literature Review Jurnal

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil
1	(Dewantoro & Kurniawan, 2019)	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i> Untuk Meningkatkan <i>Acceptance of</i>	Hasilnya secara statistik, ACT tidak signifikan dalam

		<i>Illness</i> Pasien Positif HIV.	meningkatkan <i>acceptance of illness</i> pasien positif HIV, akan tetapi secara deskriptif kualitatif terjadi peningkatan <i>acceptance of illness</i> pada pasien positif HIV.	5	(Fang & Ding, 2020)	<i>The Efficacy Of Group-Based Acceptance And Commitment Therapy On Psychological Capital And School Engagement: A Pilot Study Among Chinese Adolescents.</i>	sehingga menurunkan kecemasan. Hasilnya ACT secara signifikan mampu meningkatkan <i>psychological capital</i> siswa serta meningkatkan keterlibatan siswa di sekolah.
2	(Nasution et al., 2019)	Efektivitas <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan.	Hasilnya secara statistik, ACT tidak signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan, akan tetapi secara deskriptif kualitatif terjadi peningkatan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan.	6	(Maulia et al., 2022)	<i>Acceptance And Commitment Therapy Pada Pasien Halusinasi Pendengaran: Suatu Studi Kasus.</i>	Hasilnya ACT mampu menurunkan intensitas dan durasi terjadinya halunisasi pada pasien, Pasien melaporkan adanya rasa kenyamanan, aman dan ketenangan.
3	(Bai et al., 2020)	<i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis.</i>	Hasil <i>literature review</i> mengenai penggunaan ACT terhadap orang dengan masalah psikologis depresi adalah signifikan dalam menurunkan depresi.	7	(Rose et al., 2022)	<i>A Randomised Controlled Trial Of Acceptance And Commitment Therapy For Improving Quality Of Life In People With Muscle Diseases.</i>	Hasil penelitian ini adalah ACT mampu meningkatkan kualitas hidup dan dampak positif psikologis lainnya pada pasien penderita penyakit otot kronis.
4	(Ardhani & Nawangsih, 2020)	Pengaruh <i>Acceptance And Commitment Therapy (ACT)</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual.	Hasil penelitian ini adalah ACT secara signifikan dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis dan penerimaan korban kekerasan seksual,	8	(Holmberg et al., 2023)	<i>Acceptance and Commitment Therapy Group Intervention for Parents of Children with Disabilities (Navigator ACT): An Open Feasibility Trial.</i>	ACT secara signifikan menjadi perlakuan yang layak bagi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.
			9	(Katajavuori et al., 2023)	<i>Promoting University Students' Well-Being And Studying With</i>	Hasilnya adalah ACT secara signifikan mampu	

	<i>An Acceptance And Commitment Therapy (ACT)-Based Intervention.</i>	meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dengan meningkatnya fleksibilitas psikologis dan menurunnya tingkat stress siswa.
10 (Towey-Swift et al., 2023)	<i>Acceptance And Commitment Therapy (ACT) For Professional Staff Burnout: A Systematic Review And Narrative Synthesis Of Controlled Trials</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ACT memiliki potensi untuk menurunkan tingkat burnout staf profesi <i>people-oriented</i> .

Acceptance Commitment Therapy (ACT) merupakan terapi yang berlandaskan pada prinsip perilaku dan kognitif. Secara spesifik, ACT memiliki keunikan yakni klien didorong untuk memandang pengalaman negatif sebagai bagian dari sebuah perjalanan hidup. Alih-alih menyangkal pengalaman yang tidak menyenangkan, ACT membujuk klien untuk menerima pengalaman tersebut lalu dicari solusi dan cara menjalaninya. Hal ini akan meningkatkan fleksibilitas psikologis, yang mana menjadi tujuan akhir ACT (Dixon et al., 2023)

Fleksibilitas psikologis merupakan keadaan seseorang yang secara penuh sadar akan masa kini, tidak terjebak dengan memori masa lalu maupun kecemasan akan masa yang akan datang. Berada pada masa ini, tidak hanya melibatkan keadaan fisik tetapi juga pikiran dan emosi yang juga berada saat ini. Kemudian, seseorang tersebut akan memberikan respon terhadap pengalaman negatif dengan berbagai cara yang sesuai

dengan nilai-nilai kehidupannya. Berdasarkan 10 buah penelitian penerapan ACT, diketahui bahwa ACT diterapkan pada berbagai macam masalah psikologis dengan rentang masa perkembangan subjek yang beragam yakni sejak remaja sampai lansia. Hal ini berarti jangkauan efektivitas ACT dalam menyelesaikan sebuah permasalahan psikologis luas (Dixon et al., 2023)

Berdasarkan penelitian yang telah diulas, ACT cukup banyak diterapkan pada seseorang yang mengalami penyakit kronis. Penelitian yang dilakukan oleh Dewantoro dan Kurniawan (2019) ACT diberikan kepada 3 orang ibu yang terdiagnosis positive HIV. Setelah diberikan ACT, ketiga ibu tersebut menunjukkan peningkatan penerimaan diri bahwa mereka terdiagnosis positif HIV. Kemudian, mereka juga mengakui adanya perubahan fisik dan emosi, yang mana sebelumnya mereka hindari. Adanya tanggung jawab sebagai ibu untuk merawat dan membesarkan anak-anaka, menjadi nilai hidup yang dipengang oleh partisipan. Setelah ACT diberikan, ketiga partisipan akan melanjutkan pengobatan dengan baik demi mencapai nilai hidup.

ACT juga diterapkan pada subjek dengan penyakit kronis seperti pasien dengan penyakit otot (Rose et al., 2022) dan pasien dengan gejala halusinasi auditori (Maulia et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Rose et al (2022) bahwa ACT diberikan pada pasien yang mengalami penyakit otot. Setelah dilakukan *follow-up* selama 9 minggu didapat bahwa pasien mengalami peningkatan dalam *quality of life*. *Quality of life* diartikan sebagai penilaian individu akan kebermaknaan hidupnya. Lalu,

penelitian yang dilakukan oleh Maulia et al (2022) bahwa setelah diberikan ACT, pasien yang mengalami halusinasi auditori melaporkan bahwa ia merasakan kenyamanan dan ketenangan. Hal ini berakibat pada turunnya gejala halusinasi auditori pada pasien.

Pemberian penanganan ACT pada orang tua yang memiliki anak dengan berkebutuhan khusus juga efektif dalam meningkatkan kualitas hidup orang tua. Orang tua dengan anak berkebutuhan khusus ditemukan mengalami kecemasan, stress, serta kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini diakibatkan karena beratnya situasi yang dihadapi tidak sebanding dengan sumber daya yang ada pada orang tua, misalnya dukungan sosial, finansial, dll. Orang tua yang melewati ACT ditemukan bahwa adanya peningkatan dalam kesejahteraan psikologisnya.

Pada penelitian (Bai et al., 2020) penggunaan ACT terhadap orang dengan masalah psikologis depresi adalah signifikan dalam menurunkan depresi. Menurut Revenson (2016) bahwa individu dengan penyakit kronis mengalami perubahan cukup besar baik fisik maupun psikologis. Secara psikologis, individu dengan penyakit kronis lebih merasa putus asa, tidak bergairah, dan depresi. Hal ini sebagai akibat penilaian terhadap penyakit yang dinilai negatif. Pada umumnya, individu dengan penyakit kronis akan menilai negatif dirinya karena merasa tidak memiliki kehidupan yang lebih baik akibat penyakit yang diderita. Oleh karena itu, secara psikologis mereka membutuhkan penyesuaian terhadap kondisinya saat ini. Selain itu, penerimaan secara psikologis bahwa dengan melakukan pengobatan membuat keadaan

mereka lebih baik meskipun penyakitnya sulit disembuhkan.

Kebutuhan psikologis pada pasien penyakit kronis ini sesuai dengan prinsip dan tujuan dari ACT. ACT memiliki empat tahapan yang mana individu didorong untuk menerima, menilai diri dengan baik, mengambil sebuah tindakan serta selaras dengan nilai-nilai kehidupan. Hal ini akan meningkatkan fleksibilitas psikologis, sehingga diikuti oleh keadaan emosional yang lebih stabil dan positif (Ma et al., 2023).

Selain itu, ACT juga dapat diberikan pada individu dalam setting dunia pendidikan maupun organisasi. ACT pada sektor pendidikan dibuktikan berhasil dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa serta keterlibatan aktif siswa di sekolah (Fang & Ding, 2020; Katajavuori et al., 2023). Berdasarkan Dixon (2023) bahwa ACT dapat diberikan kepada siswa untuk mengatasi masalah penyesuaian diri pada lingkungan dan tuntutan sekolah. Selain itu, adanya tekanan pada pencapaian akademik rentan membuat siswa mengalami cemas dan depresi. ACT dapat membantu siswa untuk mengenali nilai hidupnya sehingga mengembangkan strategi belajar untuk mencapainya.

Penerapan ACT dalam sektor industri dan organisasi juga terbukti dalam menurunkan *burnout* pada staf profesional. Keadaan *burnout*, yang diartikan sebagai kondisi kelelahan yang berat baik secara fisik, mental, bahkan secara emosional, membuat para staf profesional gagal mencapai target pekerjaan yang baik. Hal ini akan merugikan pekerja juga Perusahaan. ACT mendorong para staf profesional untuk

kembali menilai pentingnya pekerjaan bagi dirinya, sehingga adanya permasalahan dalam pekerjaan membuat mereka menerima serta mencari cara untuk menyelesaikannya (Towey-Swift et al., 2023).

Masalah psikologis berupa trauma juga dapat diberikan penanganan ACT. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nasution (2019) bahwa ACT mampu meningkatkan kemampuan remaja korban kekerasan untuk meregulasi emosi menjadi lebih baik. Remaja sebagai korban kekerasan serta tinggal di sebuah panti asuhan, memberikan pengalaman yang cukup traumatis. Hal ini membuat para remaja sering merasakan emosi-emosi negatif sehingga menyulitkan mereka untuk melangkah ke masa depan. ACT diberikan dengan bertujuan meningkatkan penerimaan pada remaja akan pengalaman hidup mereka, lalu memberikan pandangan secara kognitif mengenai diri sendiri serta menentukan nilai kehidupan yang baik. Hal ini agar remaja mampu mengambil sebuah tindakan di masa depan yang sesuai dengan nilai hidup positif.

SIMPULAN

Berdasarkan ulasan dari berbagai jurnal di dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan *acceptance and commitment therapy* sudah cukup luas untuk menyelesaikan berbagai masalah psikologis dengan rentang perkembangan yang cukup luas pula. Keenam prinsip ACT yakni penerimaan, defusi kognitif, keberadaan, diri sendiri sebagai konteks, nilai, dan tindakan berkomitmen menjadi pilar utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan psikologis. Secara

umum, pengalaman negatif pada hidup seseorang akan cenderung menurunkan keberfungsian individu tersebut sebagai manusia yang utuh. Oleh karena itu, ACT membantu individu mencapai fleksibilitas psikologis di dalam dirinya sehingga mendorong individu untuk tetap bertahan dan berjuang dalam menyelesaikan masalah di hidupnya.

Berdasarkan ulasan pada 10 jurnal ACT dikaitkan dengan berbagai variabel psikologis. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan eksperimen terkait dengan variabel psikologis yang lebih terkini misalnya faktor budaya, sehingga memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terkait penggunaan ACT. Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan *review literature* dapat menggunakan kata kunci yang diperluas agar mendapatkan referensi yang lebih kaya untuk mengulas penggunaan ACT.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260(September 2019), 728-737. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Bennett, R., & Oliver, J. (2019). *Acceptance and commitment therapy: 100 key points and techniques*. Routledge.
- Dewantoro, D., & Kurniawan, A. (2019). Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Acceptance of Illness Pasien Positif HIV. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 97-112. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2458>

- Dixon, M. R., Hayes, S. C., & Belisle, J. (2023). *Acceptance and commitment therapy for behavior analysts: A practice guide from theory to treatment*. Taylor & Francis.
- Fang, S., & Ding, D. (2020). The efficacy of group-based acceptance and commitment therapy on psychological capital and school engagement: A pilot study among Chinese adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16(June 2019), 134-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.005>
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 70-76.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Holmberg Bergman, T., Renhorn, E., Berg, B., Lappalainen, P., Ghaderi, A., & Hirvikoski, T. (2023). Acceptance and Commitment Therapy Group Intervention for Parents of Children with Disabilities (Navigator ACT): An Open Feasibility Trial. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(5), 1834-1849. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05490-6>
- Katajavuori, N., Vehkalahti, K., & Asikainen, H. (2023). Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. *Current Psychology*, 42(6), 4900-4912. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>
- Ma, T. W., Yuen, A. S. K., & Yang, Z. (2023). The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Journal of Pain*, 39(3), 147-157. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000001096>
- Maulia, E., Novitayani, S., & R, F. D. (2022). Acceptance and Commitment Therapy in Patient with Auditory Hallucinations: a Case Study. *Jurnal JIM FKep*, 1(2), 125-131.
- Nasution, A. M. N., Sutatminingsih, R., & Yusuf, E. A. (2019). Effectiveness of Acceptance-Commitment Therapy for Improving the Emotion Regulation Ability of Adolescent Victims of Violence. *Irjaes.Com*, 5(1), 19-21. <http://irjaes.com/wp-content/uploads/2020/10/IRJAES-V4N4P325Y19.pdf>
- Revenson, T. A., & Hoyt, M. A. (2016). Chronic illness and mental health. *Encyclopedia of Mental Health*, 284-292.
- Rose, M., Graham, C. D., O'Connell, N., Vari, C., Edwards, V., Taylor, E., McCracken, L. M., Radunovic, A., Rakowicz, W., Norton, S., & Chalder, T. (2022). A randomised controlled trial of acceptance and commitment therapy for improving quality of life in people with muscle diseases. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291722000083>
- Towey-Swift, K. D., Lauvrud, C., & Whittington, R. (2023). Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*, 32(2), 452-464. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022628>
- Ulhaq, dr. Z. S. (2018). Panduan Penulisan Skripsi : Literatur Review. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 32.