

ACTive: Fighting Stress with Acceptance and Commitment

ACTive: Melawan Stres dengan Penerimaan dan Komitmen

Ni Putu Laksmi Dewi¹, Ananta Yudiarso²

^{1,2} Department of psychology, University Surabaya, Indonesia

Email: ¹s154121507@student.ubaya.ac.id, ²ananta@staff.ubaya.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-09-28 Revisi 2023-10-12 Diterima 2023-12-04	<i>Mental health is still a special concern for everyone. The pandemic situation that has occurred almost throughout the world in the last few years has had an emotional impact, problems with concentration, stress, and even depression. This research was conducted to determine the effectiveness of ACT in reducing stress by using previous literature from 10 international research journals that are relevant to the research variables. The number of participants in this study was 1970 people who were divided into two groups. Experimental group (n=993 participants) and control group (n=977 participants). This research utilizes data from the number of participants (n), average value (mean), and standard deviation (SD) to find the effect size obtained from random effects. The meta-analysis used in this research uses the Egger's Regression method. Calculations use Jamovi software version 2.2.5.0 to carry out the data calculation process. The research results show that the random effect model value is -1.24 (95% CI= -2.249 to -0.227). The results of the p value = <0.001 with I² (inconsistency) = 98.67%. Based on the results of the meta-analysis test, it can be concluded that ACT shows a large effect size. This shows that ACT intervention is effective in reducing a person's stress. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) can be used effectively and has a significant impact on reducing stress.</i>
Keyword Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Stress; Meta-analysis	

ABSTRAK	Kata Kunci
Kesehatan mental masih menjadi perhatian khusus bagi setiap orang. Situasi pandemi yang terjadi hampir diseluruh dunia dalam beberapa tahun terakhir menimbulkan dampak secara emosional, masalah konsentrasi, stres, hingga depresi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas ACT untuk menurunkan stres dengan menggunakan literatur terdahulu dari 10 jurnal penelitian internasional yang relevan dengan variabel penelitian. Jumlah partisipan pada penelitian ini adalah 1970 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen (n=993 partisipan) dan kelompok kontrol (n=977 partisipan). Penelitian ini memanfaatkan data dari jumlah partisipan (n), nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi (SD) akan menemukan effect size yang diperoleh dari random effect. Adapun meta-analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Egger's Regression. Perhitungan menggunakan software jamovi versi 2.2.5.0 untuk melakukan proses perhitungan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai random effect model yaitu sebesar -1,24 (95% CI= -2,249 hingga -0,227). Hasil dari nilai p value = <0,001 dengan nilai I ² (inconsistency)= 98,67%. Berdasarkan hasil uji meta-analisis dapat disimpulkan bahwa ACT menunjukkan adanya effect size yang besar. Hai ini menunjukkan berarti intervensi ACT memiliki efektifitas pada penurunan stres seseorang. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dapat digunakan secara efektif dan berdampak signifikan untuk menurunkan stres.	Acceptance and Commitment Therapy (ACT); Stres; Meta-analisis

Copyright © 2023 Ni Putu Laksmi Dewi & Ananta Yudiarso

Korespondensi:

Ni Putu Laksmi Dewi
Universitas Surabaya, Indonesia
Email: s154121507@student.ubaya.ac.id



LATAR BELAKANG

Kesehatan mental masih menjadi perhatian khusus bagi setiap orang. Terlebih lagi pada situasi pandemi yang terjadi hampir diseluruh dunia dalam beberapa tahun terakhir menimbulkan dampak secara emosional, masalah konsentrasi, stres, hingga depresi. Sejumlah data dari hasil temuan (Newby et al., 2020) mengungkapkan bahwa dari total sampel 5071 orang dewasa di Australia sebanyak 33,6% mengalami stres tingkat sedang, dan 20,4% mengalami stres yang cukup tinggi. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa dalam satu laporan di U.S 40% dari semua profesional menyatakan bahwa pekerjaan mereka sangat menegangkan dan memicu stres (*American Psychological Association Center for Organizational Excellence* dalam (Wersebe et al., 2018). Data hasil penelitian (Salari et al., 2020) mengungkapkan bahwa tingkat stres selama pandemi di Asia sebesar 27,9% dan di Eropa sebesar 31,9% dengan tingkat signifikansi terjadi pada kelompok usia 21-40 tahun.

Stres merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan pada sistem biologis, psikologis, dan sosial sehingga terjadi kesenjangan antara individu dengan lingkungannya (Sarafino Edward P. & Smith Timothy W., 2011). Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres terjadi karena adanya ketidaksejahteraan yang dirasakan dalam hidup individu, akibat dari ketegangan psikis dan psikologis yang diterima dari berbagai tekanan dalam hidupnya. Dengan kata lain stres dapat disimpulkan sebagai keadaan individu yang mengalami ketegangan yang menyasar fungsi biologis, psikologis, dan sosial dikarenakan adanya tuntutan yang melebihi kapasitas diri.

Menurut Sarafino Edward P. & Smith Timothy W., (2011) stres disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal meliputi kurangnya keyakinan pada diri dan kepribadian yang berbeda-beda. Selain itu faktor eksternal seperti faktor lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan hubungan dengan orang sekitar. Aspek-aspek yang dapat membangun stres dalam diri individu berasal dari suatu kondisi atau keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan yang berlebih maupun secara tiba-tiba sehingga tubuh merespon rangsangan tersebut dengan berbagai macam perasaan: perasaan yang tidak dapat diprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan yang tidak dapat dikontrol (*feeling of unpredictability*), dan perasaan tertekan (*feeling of overload*) (Cohen et al., 1983).

Menanggapi berbagai masalah lain yang muncul akibat terjadinya stres pada setiap orang dengan latar belakang yang berbeda-beda, maka dibutuhkan intervensi khusus yang dapat menurunkan stres pada individu. Salah satunya dengan melatih kemampuan kognitif individu dalam menghadapi stres dan memperkuat respon adaptif pada individu (Borji et al., 2017). Jenis intervensi dengan penekanan pada konsep penerimaan dan kesadaran individu dalam mengelola stres adalah ACT atau *Acceptance and Commitment Therapy*.

ACT merupakan terapi yang berfokus pada konsep penerimaan, kesadaran individu, pemikiran untuk berubah, mengambil keputusan dan nilai-nilai individu dalam merespon tekanan yang dihadapi (Hayes et al., 2006).

Dengan demikian individu mampu mengelola perasaan dan pikiran yang dimiliki, menerima keadaan dan perubahan yang dihadapi. Selain itu, individu mampu berkomitmen walaupun menerima pengalaman atau situasi yang tidak menyenangkan. Pendekatan terapi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menonjol sebagai suatu pendekatan yang menjanjikan, terutama dalam menanggapi tantangan kompleks masyarakat modern.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menguji efektifitas ACT. Penelitian yang dilakukan oleh Losada et al., (2015) membandingkan keefektifan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada keluarga yang merawat pasien demensia. Hasilnya menunjukkan bahwa secara statistik dan klinis, ACT lebih efektif dalam mengurangi tingkat stres yang terkait dengan gejala depresi dan kecemasan. ACT juga berhasil mengatasi masalah yang terkait dengan caregiving dan dapat diterapkan pada keluarga atau pasangan yang merawat pasien kanker, memberikan dukungan yang diperlukan. ACT membantu caregiver pasien kanker menghadapi berbagai emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, ketidakpastian, dan kemarahan, tanpa menghindarinya (Köhle et al., 2015 ; Nuraini & Hartini, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian Davis et al., (2015) yang menunjukkan bahwa penerapan ACT pada caregiver pasien paliatif dapat membantu mereka menemukan makna kehidupan yang lebih positif, serta mengatasi kesedihan dan tekanan psikologis.

Penelitian ini menggunakan pendekatan metaanalisis untuk mengevaluasi efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan tingkat stres di tingkat populasi. Dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai penelitian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pandangan komprehensif tentang kinerja ACT dalam meredakan dan mengelola stres, khususnya di kalangan masyarakat yang cenderung mengalami tekanan emosional. Melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap peran ACT, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi pengembangan program intervensi yang lebih terarah dan relevan, memenuhi kebutuhan kesejahteraan mental di tingkat populasi yang lebih luas.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan validitas secara statistik melalui meta-analisis untuk mengevaluasi besaran efek yang terkait dengan penggunaan intervensi ACT dalam mengurangi tingkat stres pada individu remaja hingga dewasa dengan cara menghitung *effect size* pada penelitian-penelitian yang telah didapatkan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menerapkan metode meta-analisis untuk menggabungkan temuan-temuan sebelumnya (Siswanto, 2010). Meta-analisis digunakan untuk menguji efektifitas intervensi klinis dari beberapa penelitian yang menggunakan metode *randomized control trials* (RCT). Tujuannya untuk melihat gambaran mengenai *effect size* dari teknik terapi

yang digunakan untuk membuat kesimpulan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengamati bias publikasi, yakni kecenderungan seorang peneliti untuk menampilkan hasil-hasil positif yang mungkin muncul dalam sebuah penelitian.

Teknik Analisis Data

Berdasarkan tujuan diadakannya penelitian ini, yaitu untuk melihat efektifitas dari ACT untuk menurunkan stres, maka penelitian ini akan menggunakan jurnal-jurnal penelitian eksperimen. Hasil *post-treatment* dari penelitian terdahulu akan dianalisa menggunakan meta-analisis. Untuk dapat mengetahui *effect size*, maka digunakan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*SD*), serta jumlah sampel (*n*) pada hasil *post-treatment* penelitian terdahulu. Analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.2.5.0. Besarnya efek dapat dianggap signifikan jika nilai yang diperoleh melebihi 0,8 (*effect size* besar), jika nilainya berada di atas 0,5, maka efek tersebut dapat dianggap sebagai *effect size* sedang, dan jika hasil *effect size* menunjukkan nilai di bawah 0,2, maka *effect size* tersebut dianggap kecil (Lipsey & Wilson, 2001).

Apabila nilai I^2 (Inconsistency) menunjukkan peningkatan, itu menandakan variasi hasil atau keragaman yang lebih tinggi, begitu pula sebaliknya. Selanjutnya, dilakukan analisis pada variabel moderator untuk mengevaluasi pengaruh variabel moderator pada variabel independen dan variabel dependen. Analisis ini dilakukan jika adanya keragaman atau heterogenitas. Variabel moderator dikelompokkan berdasarkan karakteristik khusus seperti usia, jenis kelamin, dan faktor lainnya. Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran variabel moderator negara untuk menentukan apakah negara memiliki pengaruh terhadap ukuran efek penelitian atau tidak. Untuk menilai bias publikasi, digunakan metode Egger's Regression.

Metode Pencarian Data dan Seleksi Penelitian

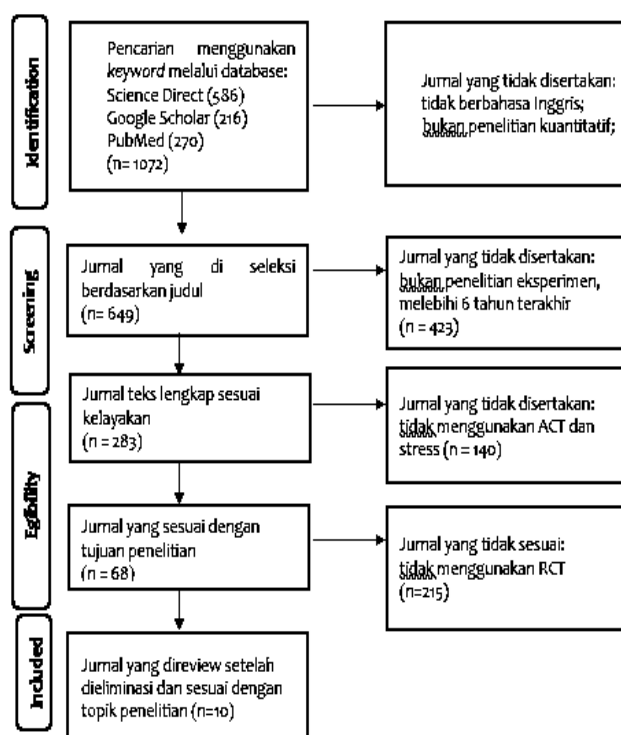
Metode pencarian data untuk melakukan meta-analisis adalah dengan mengidentifikasi berbagai jurnal yang relevan. Pencarian jurnal dimulai pada bulan April hingga Mei 2022. Sumber data yang didapatkan dari berbagai *database*, yaitu *ScienceDirect*, *Google Scholar*, *PubMed*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "Acceptance and Commitment Therapy for Stress", "ACT to reduce stress". Peneliti melakukan seleksi berbagai jurnal yang didapat (*screening*) dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan jurnal-jurnal yang digunakan. Kriteria inklusi dari penelitian ini antara lain:

1. Jurnal internasional atau berbahasa Inggris yang telah dipublikasikan dengan rentang tahun publikasi 2016-2022.
2. Jurnal penelitian dengan menggunakan metode eksperimen 2 kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).
3. Memiliki informasi terkait hasil *pre-test* dan *post-test*, nilai rata-rata (*M*), standar deviasi (*SD*) dan jumlah partisipan (*n*).
4. Menggunakan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan stres sebagai variabel dependen.

Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Menggunakan bahasa selain bahasa Inggris dan tahun publikasi melebihi lebih dari 6 tahun terakhir.
2. Penelitian tidak memiliki kelompok pembanding (*single case*).
3. Tidak terdapat informasi terkait hasil *pre-test* dan *post-test*, nilai rata-rata (*M*), standar deviasi (*SD*), dan jumlah partisipan (*n*).
4. Tidak menggunakan intervensi ACT dan stres sebagai variabel dependen.

Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, peneliti mendapatkan 10 jurnal yang berhasil lolos dan dapat digunakan dalam studi meta-analisis. Berikut merupakan gambaran mengenai tahapan seleksi jurnal yang disusun sesuai dengan panduan PRISMA 2020 (Page et al., 2021) terlampir pada gambar 1.



Gambar 1. Skema Alur Pencarian Data Penelitian

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji meta-analisis yang telah dilakukan terhadap penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan penerapan ACT untuk mengurangi tingkat stres, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat efek yang signifikan dengan ukuran efek yang besar. Tabel 1 menunjukkan metode intervensi yang dilakukan berdasarkan 10 jurnal yang telah dianalisa menggunakan metode intervensi ACT di berbagai negara dengan menggunakan berbagai jenis alat ukur seperti PSS, PSM, dan DASS 21 untuk variabel stres. Perhitungan pada penelitian ini menggunakan software jamovi versi 2.2.5.0 untuk melakukan proses perhitungan.

Tabel 1. Kumpulan Jurnal Penelitian Terdahulu

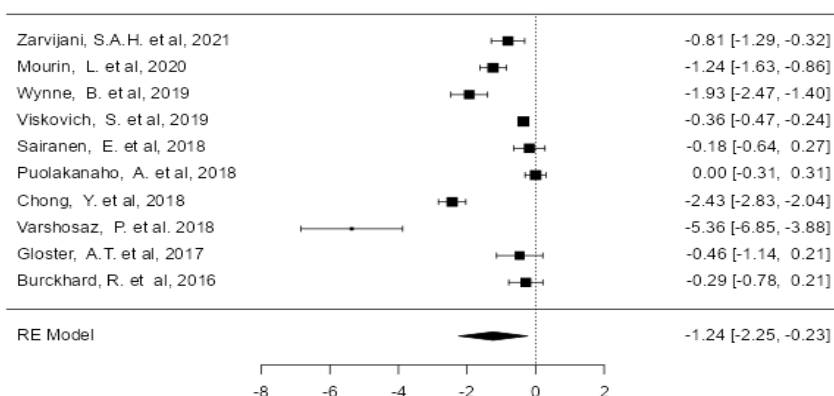
No	Peneliti	Negara	Metode Intervensi	Alat Ukur	Usia	g	95% CI
1	(Zarvijani et al., 2021)	Iran	Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan berbasis ACT menurut model Steven Hayes dalam 8 sesi dengan durasi 2 jam persesi, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima intervensi rutin (kontrol stres, keterampilan hidup, dan lokakarya pengendalian amarah)	PSS	Under 25 – 41 over	-0,81	-1,29 hingga -0,32
2	(Morin et al., 2021)	Kanada	Lokakarya KORSAs berbasis ACT yang terdiri dari 4 lokakarya dengan durasi masing-masing 2,5 jam.	PSM	18-55 Tahun	-1,24	-1,63 hingga -0,86
3	(Wynne et al., 2019)	Irlandia	Terdiri dari 8 sesi, 1 sesi / minggu dengan durasi 90 menit yang didasari dengan model ACT kontemporer untuk pasien IBD yang menekankan pada pengurangan stress.	DASS 21	18-65 Tahun	-1,93	-2,47 hingga -1,40
4	(Viskovich & Pakenham, 2020)	Australia	ACT berbasis Web (Program YOLO) terdiri dari 4 modul selama 4 minggu dengan durasi 30-45 menit.	DASS 21	18+ Tahun	-0,36	-0,47 hingga -0,24
5	(Sairanen et al., 2019)	Swedia	Intervensi ACT berbasis web (5 modul) diberikan 4 jam persesi dengan pendampingan selama 2 jam dilakukan selama 1-2 minggu.	DASS 21	Rata-rata 42.65 Tahun	-0,18	-0,64 hingga 0,27
6	(Puolakanaho et al., 2019)	Finlandia	Intervensi ACT berbasis Web dan Seluler diberikan selama 5 minggu yang disebut Youth Compass	Single Item Stress	15.27 Tahun	0,00	-0,31 hingga 0,31
7	(Chong et al., 2019)	Hongkong	Terdiri dari 4 sesi (1 sesi perminggu) dan menerima 90 menit <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	DASS 21	18-65 Tahun	-2,43	-2,83 hingga -2,04
8	(Varshosaz & Kalantari, 2018)	Iran	ACT diberikan kepada kelompok eksperimen selama 8 minggu berturut-turut selama 90 menit persesi dan kelompok kontrol hanya menerima pengobatan seperti biasa (TAU, Farmakoterapi)	PSS	18-40 Tahun	-5,36	-6,85 hingga -3,88
9	(Gloster et al., 2019)	Swiss	Intervensi diberikan total 12 jam yang kemudian dibagi dalam 2 pelatihan dengan masing-masing 6 jam persesi (7 hari terpisah).	PSS	18-40 Tahun	-0,46	-1,14 hingga 0,21
10	(Burckhardt et al., 2016)	Australia	Terdiri dari 16 sesi dengan durasi selama 30 menit persesi dalam 3 bulan. 9 sesi pertama berbasis <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) dan sesi berikutnya <i>Positive Psychology</i> .	DASS 21	15-18 Tahun	-0,29	-0,78 hingga 0,21

Tabel 2. Plot Random Effect & Heterogenitas

	Estimate	Se	Z	P Value	CI Lower Bound	CI Upper Bound	I ²	Egger's Regg
Intercept	-1,24	0,516	-2,40	0,016	-2,249	-0,227	98,67%	-3,361 p <.001

Tabel 2 menunjukkan hasil perhitungan menunjukkan adanya *effect size* yang besar, dengan nilai Hedge's $g = -1,24$ (95% CI= -2,249 hingga -0,227). Tanda negatif di depan angka *effect size* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan stres. Heterogenitas variasi I² (*inconsistency*)= 98,67% yang berarti data bersifat heterogen atau bervariasi dari masing-masing penelitian karena nilai I²

lebih dari 80%. Selain itu, asesmen bias publikasi menunjukkan bahwa terdapat bias publikasi karena $p < 0,05$, dengan skor yang didapat dalam Egger's Regression sebesar -3,361 dengan besaran nilai $p < 0,001$. Dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa ACT mampu efektif dalam menurunkan stres yang dialami seseorang walaupun memiliki bias publikasi.



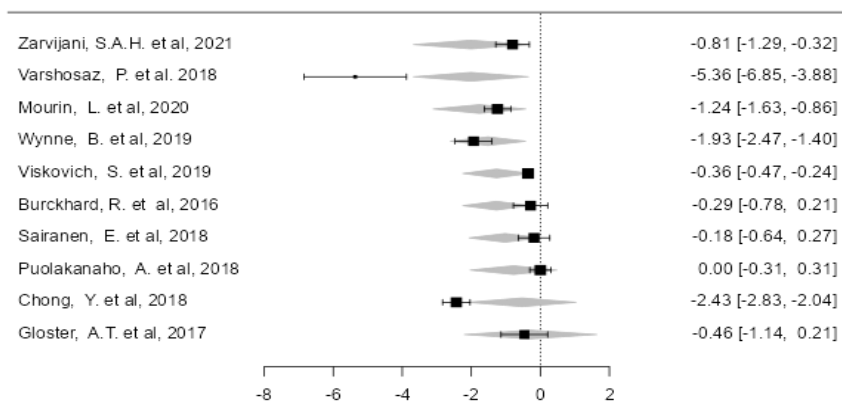
Gambar 2. Forest Plot

Tabel 3. Plot Random Effect & Heterogenitas Moderator Negara

	Estimate	Se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound	I ²	Egger's Regg
Intercept	-2,259	1,035	-2,18	0,029	-4,287	-0,230	98,58%	-2,993
Moderator	0,247	0,219	1,13	0,259	-0,182	0,676		p 0.003

Tabel 3 menunjukkan hasil analisa menggunakan moderator negara. Nilai *effect size* yang didapat dari moderator negara sebesar -2,259 (95% CI= -4,287 sampai -0,230). Hasil yang didapat menunjukkan bahwa moderator

negara memiliki pengaruh yang kecil namun tidak signifikan dalam menurunkan stres pada seseorang. Nilai yang didapat sebesar 0,247. Hasil I² (*inconsistency*)= 98,58% dan nilai bias publikasi Egger's Regression -2,993 dengan nilai $p < 0,003$.



Gambar 3. Forest Plot Moderator Negara

PEMBAHASAN

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adalah suatu pendekatan psikoterapi yang dikembangkan untuk membantu individu mengatasi kesulitan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) telah menjadi pendekatan yang signifikan dalam mengelola stres, terutama karena fokusnya pada penerimaan, komitmen nilai, dan tindakan yang bermakna. ACT telah menunjukkan efektivitasnya dalam berbagai konteks, termasuk mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengembangkan hubungan yang lebih fleksibel dengan pikiran dan emosi mereka, sehingga dapat merespon hidup dengan lebih adaptif dan kohesif. Dengan menekankan penerimaan dan komitmen nilai, ACT membantu individu untuk tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Melalui pengembangan kehadiran sadar dan pemahaman nilai-nilai hidup yang mendalam, ACT membuka jalan untuk perubahan positif yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil perhitungan meta-analisis yang diperoleh, *effect size* yang didapatkan yaitu Hedge's $g = -1,24$ (95% CI= -2,249 hingga -0,227) yang berarti ACT menunjukkan pengaruh yang besar dalam menurunkan stres. Kategori yang besar ini dikarenakan 10 jurnal terdahulu yang dianalisis memiliki *positive finding* dengan nilai *effect size* yang rata-rata sedang hingga besar. Nilai *effect size* yang masuk kedalam kategori besar memiliki arti bahwa intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berdaya guna untuk mengurangi stres. Sependapat dengan hal ini, pernyataan Yadavari et al (2021) mengatakan bahwa intervensi ACT mampu secara efektif untuk menurunkan stres pada seseorang. Hal lain yang dapat ditinjau ialah penelitian yang memiliki nilai *effect size* paling besar adalah penelitian Varshosaz & Kalantari (2018) dengan nilai Hedge's $g = -5,36$ (95% CI= -6,85 hingga -3,88). Kemudian (Chong et al., 2019) dalam hasil penelitiannya juga menunjukkan nilai *effect size* yang besar yaitu Hedge's $g = -2,43$ (95% CI= -2,83 hingga -2,04). Disisi lain penelitian yang menunjukkan nilai *effect size* paling kecil yaitu penelitian oleh (Puolakanaho et al., 2019) dengan nilai *effect size* $g = -0,00$ (95% CI= 0,31 hingga 0,31). Secara keseluruhan dari hasil meta-analisis yang dilakukan, membuktikan bahwa intervensi ACT memiliki efektifitas untuk menurunkan stres, akan tetapi nilai *effect size* yang dihasilkan berbeda-beda.

Apabila melihat hasil *effect size* dari penelitian tersebut, terdapat beberapa perbedaan dalam hal karakteristik subjek, usia, jumlah subjek, dan metode intervensi yang diberikan. Subjek pada penelitian dengan nilai *effect size* terbesar adalah 32 wanita dengan kanker payudara non-metastasis yang memiliki rentang usia 18-40 tahun, sedangkan penelitian dengan nilai *effect size* paling kecil menggunakan subjek 81 siswa kelas 9 dengan rata-rata usia 15,27 tahun. Pada penelitian Varshosaz & Kalantari (2018) metode intervensi yang digunakan dengan menerapkan ACT kepada kelompok eksperimen selama 8 minggu berturut-

turut dengan durasi 90 menit persesi. Puolakanaho et al. (2019) pada penelitiannya menggunakan metode intervensi yaitu ACT berbasis Web dan Seluler diberikan selama 5 minggu yang disebut *Youth Compass*. Penelitian dengan nilai *effect size* terbesar, intervensi diberikan secara langsung, setiap awal sesi dilakukan revidi terhadap tugas sebelumnya, kemudian diajarkan teknik-teknik baru ACT, dilanjutkan dengan diskusi, pengajaran materi, dan diakhiri dengan berbagi pengalaman dari anggota kelompok. Berbeda dengan penelitian dengan nilai *effect size* terkecil, intervensi ACT diberikan berbasis program web dan seluler. Selain itu wilayah penelitian pada kedua penelitian ini juga berbeda yaitu Varshosaz & Kalantari (2018) melakukan penelitian di Iran sedangkan Puolakanaho et al., (2019) melakukan penelitiannya di Finlandia.

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi ACT untuk menurunkan stres, seperti karakteristik subjek. Gloster et al., (2019) pada penelitiannya menyatakan bahwa ACT akan lebih efektif ketika subjek membutuhkan perawatan klinis dan merasakan penderitaan dalam dirinya. Dalam penerapannya intervensi ACT dapat disesuaikan dengan kebutuhan subjek, sehingga apa yang menjadi tujuan dari intervensi tersebut dapat tercapai. Hal ini dikarenakan pemilihan metode intervensi yang kurang sesuai justru dapat menimbulkan dampak negatif terhadap proses intervensi. Pada dasarnya metode intervensi ACT yang digunakan terhadap penurunan stres juga harus memperhatikan usia dan karakteristik subjek, agar dapat mendesain metode intervensi yang seefektif mungkin.

Penelitian ini memiliki bias publikasi yang berarti perlu adanya *negative finding* dari sebuah penelitian untuk melihat spesifikasi dari kelemahan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Borenstein et al. (2009) menjelaskan adanya 7 kecenderungan yang tinggi untuk mempublikasi studi dengan nilai *effect size* besar daripada studi yang menunjukkan *effect size* yang relatif kecil. Penelitian ini tetap menegaskan bahwa ACT tetap efektif dalam menurunkan stres meskipun adanya bias publikasi, menambah keandalan temuan.

Analisis moderator yang dilakukan dalam penelitian ini adalah negara sebagai variabel moderator antara ACT dan stres sehingga didapatkan hasil 0,247 (95% CI=-0,182-0,676) yang menunjukkan bahwa negara memberikan dampak positif, meskipun ukurannya tidak begitu besar secara keseluruhan. Namun, perlu diakui bahwa hasil I^2 (inconsistency) sebesar 98,58% menunjukkan tingkat heterogenitas yang sangat tinggi antara studi-studi yang dianalisis. Hal ini menandakan variasi yang cukup besar dalam hasil respons terhadap intervensi ACT di berbagai negara (Varshosaz & Kalantari, 2018).

Tingkat heterogenitas yang tinggi ini perlu dicermati karena dapat memengaruhi generalisabilitas hasil, menimbulkan pertanyaan terkait dengan keseragaman intervensi di berbagai konteks budaya dan sosial. Dari hasil tersebut perlunya pengembangan dan penyesuaian intervensi ACT sesuai dengan konteks budaya dan sosial masing-masing negara untuk meningkatkan efektivitasnya dalam menurunkan tingkat stres. Penelitian dalam bidang

sosial seringkali menghasilkan effect size yang kecil karena manusia dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling terkait, dan pada hakikatnya, manusia memiliki sifat multidimensi (Widhiarso, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan 10 penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat digunakan secara efektif dan berdampak signifikan untuk menurunkan stres pada individu. Meskipun ada beberapa tantangan dalam heterogenitas dan bias publikasi, temuan ini memberikan dasar yang cukup kuat untuk mempertimbangkan ACT sebagai pendekatan yang dapat diterapkan dalam penanganan stres di berbagai setting klinis. Asumsi ini didasarkan pada ide bahwa keefektifan ACT dapat ditingkatkan melalui kolaborasi atau kombinasi dengan intervensi lain.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dapat melakukan replikasi penelitian guna memperkaya referensi terkait dengan efektifitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap stres. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan karakteristik sampel atau moderasi yang berbeda seperti jenis kelamin, alat ukur, usia, dan lainnya guna melakukan peninjauan yang lebih dalam terkait efektivitas ACT. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi perbandingan ACT dengan jenis intervensi lainnya untuk menilai dan memahami lebih lanjut efektivitasnya dalam mengurangi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. (2009). *Introduction to meta-analysis*. John Wiley & Sons.
- Borji, M., Nourmohammadi, H., Otaghi, M., Salimi, A. H., & Tarjoman, A. (2017). Positive effects of cognitive behavioral therapy on depression, anxiety and stress of family caregivers of patients with prostate cancer: A randomized clinical trial. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 18(12), 3207–3212. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2017.18.12.3207>
- Burckhardt, R., Manicavasagar, V., Batterham, P. J., & Hadzi-Pavlovic, D. (2016). A randomized controlled trial of strong minds: A school-based mental health program combining acceptance and commitment therapy and positive psychology. *Journal of School Psychology*, 57, 41–52. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.05.008>
- Chong, Y. Y., Mak, Y. W., Leung, S. P., Lam, S. Y., & Loke, A. Y. (2019). Acceptance and commitment therapy for parental management of childhood asthma: An RCT. *Pediatrics*, 143(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2018-1723>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. In *Source: Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 24, Issue 4).
- Davis, E. L., Deane, F. P., & Lyons, G. C. B. (2015). Acceptance and valued living as critical appraisal and coping strengths for caregivers dealing with terminal illness and bereavement. *Palliative and Supportive Care*, 13(2), 359–368. <https://doi.org/10.1017/S1478951514000431>
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Aggeler, T., Geisser, N., Juillerat, G., Schmidlin, N., Müller-Siemens, S., & Gaab, J. (2019). Psychoneuroendocrine evaluation of an acceptance and commitment based stress management training. *Psychotherapy Research*, 29(4), 503–513. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1380862>
- 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/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Köhle, N., Drossaert, C. H., Schreurs, K. M., Hagedoorn, M., Verdonck-De Leeuw, I. M., & Bohlmeijer, E. T. (2015). A web-based self-help intervention for partners of cancer patients based on Acceptance and Commitment Therapy: A protocol of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1656-y>
- Lazarus, R. S., & Susan, F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical Meta-analysis* (Vol. 49). Sage Publications, Inc.
- Losada, A., Márquez-González, M., Romero-Moreno, R., Mausbach, B. T., López, J., Fernández-Fernández, V., & Nogales-González, C. (2015). Cognitive-behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for dementia family caregivers with significant depressive symptoms: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 760–772. <https://doi.org/10.1037/ccp0000028>
- Morin, L., Grégoire, S., & Lachance, L. (2021). Processes of change within acceptance and commitment therapy for university students: Preliminary evidence from a randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 69(6), 592–601. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705828>
- Newby, J. M., O'Moore, K., Tang, S., Christensen, H., & Faasse, K. (2020). Acute mental health responses during the COVID-19 pandemic in Australia. *PLoS ONE*, 15(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236562>
- Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran Acceptance and Commitment Therapy (Act) untuk Menurunkan Stres pada Family Caregiver Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 27–39. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.27>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2021.105906>
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., Ahonen, T. P. S., & Kiuru, N. (2019a). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>
- Sairanen, E., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Kaipainen, K., Carlstedt, F., Anclair, M., & Hiltunen, A. (2019). Effectiveness of a web-based Acceptance and Commitment Therapy intervention for wellbeing of parents whose children have chronic conditions: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 94–102. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.004>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. In *Globalization and Health* (Vol. 16, Issue 1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sarafino Edward P., & Smith Timothy W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th edition* (seventh). John Wiley & Sons Inc.
- Siswanto. (2010). SYSTEMATIC REVIEW SEBAGAI METODE PENELITIAN UNTUK MENSINTESIS HASIL-HASIL PENELITIAN (SEBUAH PENGANTAR).
- Varshosaz, P., & Kalantari, F. (2018). A Double-Blind Randomized Controlled Trial on the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Resiliency, Anxiety and Perceived Stress in Women with Breast Cancer. In *International Journal of Applied Behavioral Sciences (IJABS)* (Vol. 5).
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 929–951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22848>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). Relación entre estrés, bienestar y flexibilidad psicológica durante una intervención de autoayuda de Terapia de Aceptación y Compromiso.

- International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Widhiarso, W. (2017). Hasil Uji Statistika yang Tidak Signifikan dan Ukuran Efek Kecil Bukanlah Sebuah Kegagalan dalam Penelitian.
- Wynne, B., McHugh, L., Gao, W., Keegan, D., Byrne, K., Rowan, C., Hartery, K., Kirschbaum, C., Doherty, G., Cullen, G., Dooley, B., & Mulcahy, H. E. (2019). Acceptance and Commitment Therapy Reduces Psychological Stress in Patients With Inflammatory Bowel Diseases. *Gastroenterology*, 156(4), 935-945.e1.
<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2018.11.030>
- Zarvijani, S. A. H., moghaddam, L. F., & Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and commitment therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC Nursing*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00763-4>