

## **EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) DALAM MENGATASI DEPRESI DAN KECEMASAN SERTA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP**

Noraini<sup>1</sup>, Yossie Susanti Eka Putri<sup>2</sup>, Ria Utami Panjaitan<sup>3</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2,3</sup>  
noraahuvat@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap kualitas hidup pada pasien dengan depresi dengan kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah systematic review melalui pencarian artikel yang disesuaikan terhadap rumusan pertanyaan penelitian dengan formula PICO pada database online (*PubMed*, *Scopus*, dan *ScienceDirect*). Artikel yang ditelaah telah sesuai dengan kriteria inklusi dan artikel tersebut diterbitkan antara tahun 2010 sampai tahun 2023. Hasil pencarian ditemukan 8 artikel dengan penelitian menunjukkan bahwa terdapat *acceptance and commitment therapy* (ACT) merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, baik secara tatap muka maupun berbasis web. Simpulan, untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien depresi dengan kecemasan dapat dilakukan terapi pada individu tersebut dengan melakukan terapi *acceptance and commitment therapy* (ACT)

Kata Kunci: Depresi, Kecemasan, Kualitas Hidup, Terapi ACT

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on the quality of life in patients with depression and anxiety. The research method used is a systematic review through searching for articles adapted to the formulation of research questions using the PICO formula in online databases (*PubMed*, *Scopus*, and *ScienceDirect*). The articles reviewed met the inclusion criteria and the articles were published between 2010 and 2023. The search results found 8 articles with research showing that acceptance and commitment therapy (ACT) is an effective intervention for reducing symptoms of depression, both face-to-face and Web-based. In conclusion, to improve the quality of life of depressed patients with anxiety, therapy can be carried out on these individuals by carrying out acceptance and commitment therapy (ACT).

Keywords: Depression, Anxiety, Quality of Life, ACT therapy

### **PENDAHULUAN**

Depresi dan kecemasan dinyatakan sebagai gangguan mental umum yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup. Pada tahun 2023, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan

sekitar 280 juta orang di seluruh dunia hidup dengan depresi. Angka ini setara dengan sekitar 4,4% populasi dunia (World Health Organization, 2023). Lebih khusus lagi, diperkirakan 5% orang dewasa menderita depresi, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (6%) dibandingkan laki-laki (4%). Data penunjang depresi menyebutkan pada tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 301 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan kecemasan (World Health Organization, 2022). Angka ini mewakili sekitar 3,94% populasi global. Kejadian depresi maupun kecemasan mempunyai hubungan dengan penurunan kualitas hidup individu tertentu (Akbari et al., 2022).

Individu yang mengalami depresi dan kecemasan memiliki keyakinan pada dirinya bahwa ia tidak lagi berharga karena terbiasa mandiri kemudian menjadi bergantung kepada orang lain, tidak memiliki kehidupan yang menyenangkan, merasa hidupnya tidak lagi bisa bermanfaat untuk orang lain, selain itu keyakinan bahwa dirinya sedang dihukum, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup individu tersebut. Kemampuan memaknai peristiwa dalam hidup dan mempunyai komitmen terhadap dirinya merupakan bagian yang sangat berpengaruh dalam kehidupan individu.

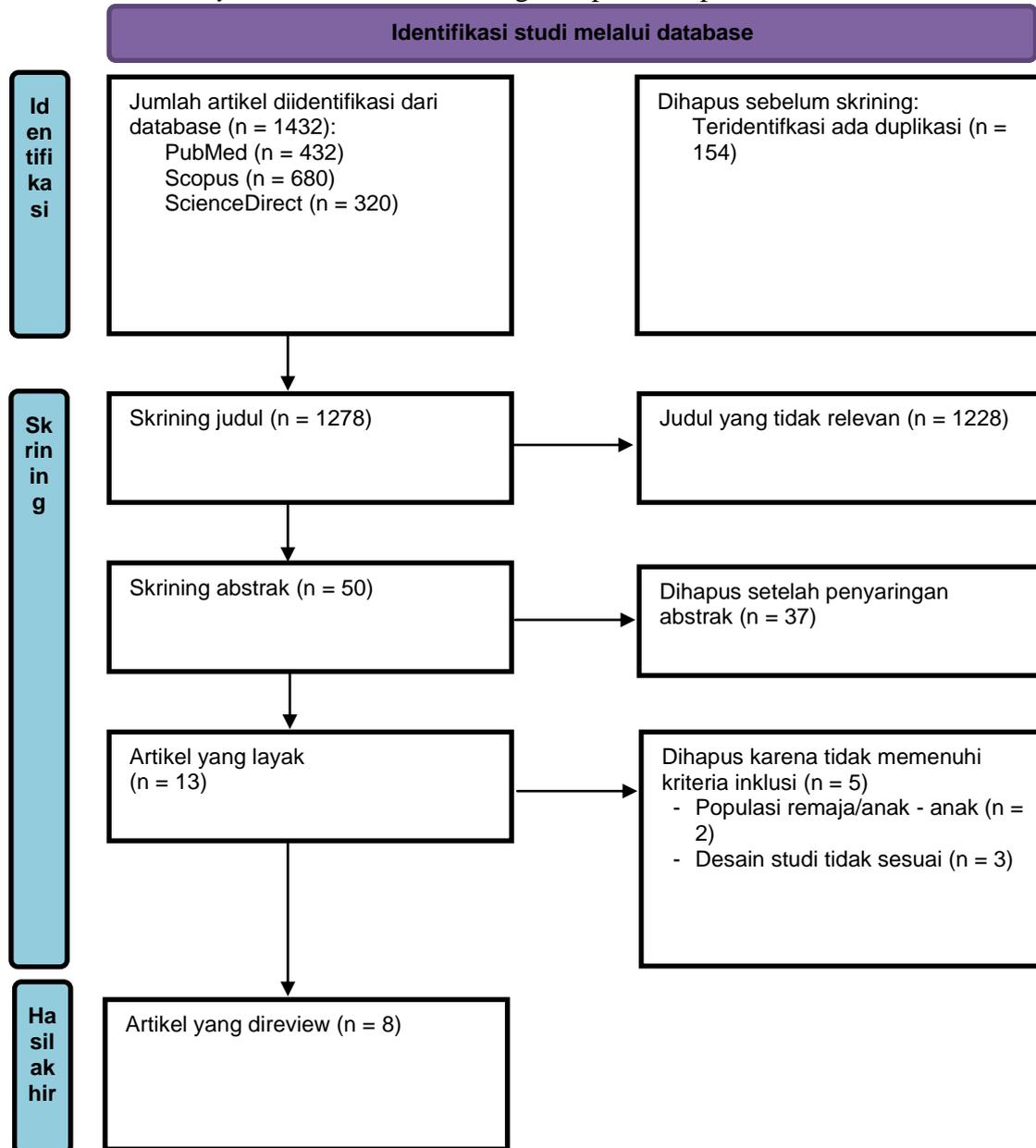
Salah satu tindakan atau terapi yang dilakukan untuk mengatasi depresi dan kecemasan pada individu berupa *acceptance and commitment therapy* (ACT). Menurut Kusumawardhani dan Poerwandari (2019), bahwa ACT lebih banyak menggunakan metafora, ketrampilan *mindfulness* dengan latihan eksperimental secara bersamaan dengan tujuan agar individu dapat memahami lebih dalam tentang makna dari konsep yang disampaikan oleh terapis sebagai pemberi intervensi. *Acceptance and commitment therapy* (ACT) merupakan salah satu terapi yang dapat membantu individu untuk melihat gambaran dirinya sendiri secara keseluruhan, kepercayaan pada diri sendiri dalam kemampuannya mengatasi stres dan menemukan makna hidup. Terapi ini mengajarkan seseorang untuk dapat menerima pikirannya yang mengganggu dan dianggap tidak menyenangkan dengan menempatkan diri sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya sehingga individu dapat menerima kondisinya

Berdasarkan riset Hayes, et.al (2016) bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) dapat diberikan pada berbagai macam kondisi seperti depresi dan kecemasan. Pada penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) efektif digunakan sebagai intervensi awal orang dengan tanda-tanda depresi ringan sampai dengan sedang. Riset tersebut didukung oleh riset Ayu (2019) menyatakan *acceptance and commitment therapy* (ACT) terbukti dalam membantu menurunkan tingkat depresi individu, ditandai dengan menurunnya perasaan kurang nyaman, mengurangi reaksi ekstrem dalam situasi stres, menghabiskan banyak energi untuk tugas sehari-hari, memiliki rasa isolasi dan kesepian, kurangnya kesabaran dan toleransi dalam menyelesaikan masalah, sensitivitas berlebihan, meningkatkan rasa optimis, mual dan muntah, hilang nafsu makan, nyeri.

Hal ini sesuai dengan penelitian Wijaya (2020) bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) secara efektif dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis. Ketika fleksibilitas psikologis meningkat, seseorang dapat lebih mengarahkan perilakunya berdasarkan nilai yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidupnya terutama pada kejadian yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi literatur untuk mengetahui pengaruh *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam mengatasi depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup.

## METODE PENELITIAN

Penelitian *systematic review* ini mengikuti panduan penulisan PRISMA



Gambar 1.  
Flowchart Strategi Pencarian Literatur berdasarkan PRISMA

(*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk melaporkan bukti dari penelitian yang dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini. Pencarian literatur dilakukan di database *PubMed*, *Scopus*, dan *ScienceDirect* pada tanggal 14 September 2023. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan istilah MeSH dan kata kunci terkait gejala mental, kualitas hidup, dan ACT. Penelitian yang memenuhi kriteria tertentu, termasuk desain penelitian RCT, peserta dewasa dengan diagnosis gangguan mental, dan intervensi ACT, dimasukkan dalam analisis. Tujuan utama adalah mengevaluasi tingkat keparahan gejala depresi, kecemasan, dan kualitas hidup. Data diekstrak dari setiap penelitian dan penilaian kualitas metodologis

dilakukan menggunakan Cochrane risk of bias tool 2.0, yang mengevaluasi risiko bias dalam enam domain. Risiko bias untuk setiap domain dinilai sebagai rendah, tinggi, atau tidak jelas, berdasarkan informasi yang dilaporkan dalam penelitian atau diperoleh dari artikel.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil pencarian

Dalam penelitian ini, proses identifikasi database merupakan tahap pertama yang dilakukan. Database yang digunakan adalah Pubmed dengan jumlah artikel sebanyak 432, Scopus dengan jumlah artikel sebanyak 680, dan ScienceDirect dengan jumlah artikel sebanyak 320. Namun, terdapat 154 judul yang dihapus karena duplikasi. Tahap berikutnya adalah skrining. Setelah melakukan skrining judul, jumlah artikel berkurang menjadi 50. Kemudian, setelah skrining abstrak, jumlah artikel berkurang lagi menjadi 13. Tahap akhir dalam penelitian ini adalah skrining naskah lengkap berdasarkan kriteria inklusi. Setelah tahap ini, jumlah artikel yang memenuhi kriteria dan siap untuk dianalisis adalah 8.

Tabel 1.  
Hasil Telaah Artikel

Penulis (tahun), negara	Desain	Tujuan penelitian	Instrumen penilaian	Hasil penelitian
Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression USA	RCT	Membandingkan ACT dan CT	<i>Beck Depression Inventory-II (BDI-II)</i> , <i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i> , <i>Quality of Life Index (QOLI)</i>	ACT adalah pengobatan yang layak dan dapat disebarluaskan, yang efektivitasnya tampak setara dengan CT, meskipun mekanismenya tampak berbeda.
Dahlin, M., Andersson, G., Magnusson, K., Johansson, T., Sjögren, J., Håkansson, A., Pettersson, M., Kadowaki, Å., Cuijpers, P., & Carlbring, P. (2016). Internet-delivered acceptance-based behaviour therapy for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. Swedia	RCT	Mengevaluasi ACT berbasis internet	<i>Montgomery Åsberg Depression Rating Scale - Self rated (MADRS-S)</i> , <i>Generalized Anxiety Disorder - 7 item (GAD7)</i> , <i>Quality of Life Inventory (QOLI)</i>	Terapi ACT berbasis internet efektif mengelola gejala, khususnya <i>general anxiety disorder</i>
Kyllönen, H. M., Muotka, J., Puolakanaho, A., Astikainen, P., Keinonen, K., & Lappalainen, R. (2018). A brief Acceptance and Commitment Therapy intervention for depression: A randomized controlled trial with 3-year follow-up for the intervention group. (2018),	RCT	Menguji <i>brief</i> – ACT terhadap depresi oleh terapis pemula	<i>The Beck Depression Inventory-II (BDI-II)</i> , <i>The Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42)</i>	Intervensi ACT yang diberikan oleh terapis pemula dapat memberikan perbaikan depresi sebesar 60–70%

Finlandia Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. Belanda	RCT	Meneliti kemanjuran intervensi dini berdasarkan terapi ACT pada gejala depresi	<i>Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety subscale (HADS-A)</i>	Intervensi dini berdasarkan ACT, yang bertujuan untuk meningkatkan penerimaan, efektif dalam mengurangi gejala depresi.
Pots, W. T. M., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A. M., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: Randomised controlled trial Belanda	RCT	Membandingkan ACT berbasis web dengan kelompok control ( <i>expressive writing</i> ) dan kelompok waiting – list	<i>the Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), the Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety subscale (HADS-A)</i>	ACT sebagai intervensi kesehatan mental masyarakat berbasis web untuk orang dewasa dengan gejala depresi bisa efektif dan dapat diterapkan.
Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Plumb Vilardaga, J. C., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed anxiety disorders. USA	RCT	Membandingkan ACT dan CBT	<i>The Anxiety Sensitivity Index (ASI), Quality of Life Index (QOLI)</i>	Peningkatan keseluruhan serupa antara ACT dan CBT, menunjukkan bahwa ACT adalah pengobatan yang sangat layak untuk gangguan kecemasan.
Fernández-Rodríguez, C., Coto-Lesmes, R., Martínez-Loredo, V., González-Fernández, S., & Cuesta, M. (2022). Is Activation of Transdiagnostic Therapies? A Randomized Clinical Trial of Behavioral Activation, Acceptance and Commitment Therapy, and Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Therapy for Emotional Disorders. (2022), Spanyol	RCT	Membandingkan efek pasca perawatan dan tindak lanjut 3 dan 6 bulan dari <i>Behavioral Activation (BA), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive-Behavioral Transdiagnostic Therapy (TD-CBT)</i>	<i>Beck Depression Inventory (BDI-IA), Generalized anxiety disorder-scale 7 (GAD-7)</i>	Penggunaan BA, ACT, dan TD-CBT yang diterapkan secara kelompok terbukti berkhasiat dalam mengurangi gejala klinis kecemasan dan depresi.
Lee, S. W., Choi, M., & Lee, S. J. (2023). A randomized controlled trial of group-based acceptance and commitment therapy for obsessive-compulsive disorder Korea selatan	RCT	Menguji efektivitas intervensi ACT berbasis grup pada orang dengan gangguan obsesif/obsessive compulsive disorder	<i>Beck Depression Inventory (BDI)</i>	Temuan ini mendukung kemanjuran Group-ACT sebagai pengobatan OCD khususnya dengan mengurangi gejala OCD melalui defusi kognitif.

Penelitian ini melibatkan 8 studi RCT yang masing – masing dilakukan di Amerika Serikat (n = 2), Swedia (n = 1), Finlandia (n = 1), Belanda (n = 2), Spanyol (n = 1), dan Korea Selatan (n = 1). Instrumen pengukuran luaran primer yang digunakan bervariasi, untuk depresi, mayoritas studi menggunakan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)* (n = 4), sisanya *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)* (n = 2) dan *Montgomery Åsberg Depression Rating Scale - Self rated (MADRS-S)* (n = 1). Sementara, gangguan kecemasan menggunakan *the Hospital Anxiety and Depression Scale – Anxiety subscale (HADS-A)* (n = 2) dan *Generalized Anxiety Disorder – 7 item (GAD7)* (n = 2). Pengukuran kualitas hidup menggunakan *Quality of Life Inventory (QOLI)* (n = 3). Prosedur ACT dengan tatap muka paling banyak digunakan (n = 6) dengan rentang durasi setiap sesi mulai dari 15 menit hingga 90 menit. Rentang jumlah sesi diberikan 8 – 12 sesi selama 1 hingga 6 minggu. Temuan semua studi menunjukkan hasil yang positif terhadap luaran yang diukur.

### **Efektivitas ACT pada depresi**

Sebanyak 6 studi melaporkan efektivitas ACT terhadap depresi. Terdapat 4 studi yang menggunakan metode tatap muka. Peserta yang menerima terapi kognitif (CT) dan terapi ACT menunjukkan perbaikan depresi yang besar dan setara. ACT menghasilkan efek yang lebih besar dan lebih lama pada depresi, menjadikannya pengobatan yang paling manjur dan spesifik di antara tiga terapi yang diteliti (*Behavioral Activation, ACT, dan Cognitive-Behavioral Transdiagnostic Therapy*).

### **Efektivitas ACT pada kecemasan**

Total terdapat 4 studi yang melaporkan evaluasi ACT terhadap kecemasan. Dari keempat tersebut, 3 menggunakan metode tatap muka dan 1 menggunakan web-based. Untuk yang tatap muka. Peserta yang menerima terapi kognitif (CT) dan ACT menunjukkan peningkatan kecemasan yang besar dan setara. Namun, hasil statistik yang terkait dengan peningkatan kecemasan tidak disebutkan dalam sumber yang disediakan. Intervensi ACT menyebabkan penurunan kecemasan yang signifikan pada saat pasca perawatan dan tindak lanjut, dengan penurunan kecemasan yang lebih besar pada intervensi ACT dibandingkan dengan kelompok daftar tunggu.

### **Efektivitas ACT pada kualitas hidup**

Sebanyak 3 studi melaporkan efek ACT terhadap kualitas hidup. Peserta yang menerima terapi kognitif (CT) dan ACT menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang besar dan setara. Studi ini menemukan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam variabel mediasi yang terkait dengan kualitas hidup, tidak menemukan efek signifikan pada kualitas hidup pada partisipan yang menerima terapi perilaku berbasis penerimaan (ACT) yang dipandu oleh terapis melalui internet. Para penulis menyebutkan bahwa penelitian di masa depan harus membahas kualitas hidup, baik dalam hal bagaimana mengukurnya dan apakah hasilnya dapat ditingkatkan.

### **Pengkajian metodologis**

Tabel 2.  
Penilaian metodologi

Studi	Risiko bias (domain 1):	Risiko bias (domain 2):	Risiko bias	Risiko bias	Risiko bias (domain)	Penilaian keseluruhan
-------	-------------------------	-------------------------	-------------	-------------	----------------------	-----------------------

	<i>Random sequence generation</i>	<i>allocation concealment</i>	(domain 3): <i>Blinding</i>	(domain 4): <i>Incomplete outcome data</i>	5): <i>Selective outcome reporting</i>	n
Forman et al. (2007)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Dahlin et al. (2016)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Kyllönen et al. (2018)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Bohlmeijer et al. (2011)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Post et al. (2018)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Arch et al. (2012)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Fernández-Rodríguez et al. (2022)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah
Lee et al. (2023)	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah	Rendah

Hasil penilaian metodologi dengan menggunakan *Cochrane Risk of Bias* diperoleh bahwa keseluruhan studi tidak memiliki risiko bias (rendah) pada masing – masing domain.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala depresi, baik secara tatap muka maupun berbasis web. Penelitian tersebut secara konsisten melaporkan efek ACT yang signifikan dan besar terhadap depresi, dibandingkan dengan kelompok kontrol atau terapi lainnya. Efek ACT juga bertahan atau meningkat pada masa tindak lanjut, menunjukkan bahwa ACT memiliki manfaat jangka panjang untuk depresi. Mekanisme ACT dapat menjelaskan keefektifannya dalam mengatasi depresi, karena ACT bertujuan untuk meningkatkan psikologis psikologis dan penerimaan emosi negatif, daripada mencoba mengubah atau menghindarinya (Akbari et al., 2022; Diener et al., 2010). ACT juga dapat membantu individu yang mengalami depresi untuk melakukan aktivitas yang lebih bermakna dan bernilai, yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dan mengurangi tekanan yang alami (Onnink et al., 2022).

Sebuah meta-analisis terhadap 17 penelitian menemukan bahwa ACT memiliki efek yang besar dalam mengurangi gejala depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol atau terapi lain (Bai et al., 2020). Besaran dampak intervensi ACT tatap muka dan berbasis web serupa. Meta-analisis lain dari 12 penelitian menemukan bahwa ACT memiliki efek moderat dalam mengurangi gejala depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol (A-Tjak et al., 2014). Besaran dampak intervensi ACT tatap muka lebih besar dibandingkan intervensi ACT berbasis web. Kedua meta-analisis melaporkan bahwa efek ACT dipertahankan atau meningkat pada periode tindak lanjut mulai dari 3 hingga 18 bulan. Oleh karena itu, ACT mungkin merupakan intervensi yang cocok dan menjanjikan bagi individu yang menderita depresi, apa pun cara untuk mewujudkannya. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian untuk membandingkan kemanjuran dan efektivitas biaya ACT tatap muka dan berbasis web, serta untuk mengeksplorasi moderator dan mediator dari hasil pengobatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala kecemasan, baik secara tatap muka maupun berbasis web. Penelitian tersebut secara konsisten melaporkan efek ACT yang signifikan dan besar terhadap kecemasan, dibandingkan dengan kelompok kontrol atau terapi lainnya. Efek ACT juga bertahan atau meningkat pada masa tindak lanjut, menunjukkan bahwa ACT memiliki manfaat jangka panjang untuk mengatasi kecemasan. Dasar pemikiran ACT mungkin menjelaskan keefektifannya dalam mengatasi kecemasan, karena ACT bertujuan untuk membantu klien menerima kecemasan mereka dan mengatasinya dengan cara yang lebih adaptif, daripada mencoba mengendalikan atau menghilangkannya (Gloster et al., 2020). ACT juga dapat membantu klien dengan kecemasan untuk memperjelas nilai-nilai mereka dan terlibat dalam tindakan yang lebih bermakna dan bernilai, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan mengurangi tekanan mereka (Coto-Lesmes et al., 2020).

Penelitian lain yang sejalan melaporkan ACT telah terbukti efektif untuk berbagai gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan kecemasan sosial (SAD), gangguan obsesif-kompulsif (OCD), gangguan panik (PD), dan gangguan stres pasca trauma. (PTSD) (Bluett et al., 2014). Sebuah meta-analisis dari 17 penelitian menemukan bahwa ACT memiliki efek yang besar dalam mengurangi gejala kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol atau terapi lain (Bluett et al., 2014). Besaran dampak intervensi ACT tatap muka dan berbasis web serupa. Meta-analisis dari 12 penelitian menemukan bahwa ACT memiliki efek moderat dalam mengurangi gejala kecemasan pada individu atau kelompok yang terpapar dengan terap ACT. Besaran dampak intervensi ACT tatap muka lebih besar dibandingkan intervensi ACT berbasis web. Kedua meta-analisis melaporkan bahwa efek ACT dipertahankan atau meningkat pada periode tindak lanjut mulai dari 3 hingga 18 bulan. Oleh karena itu, ACT mungkin merupakan intervensi yang cocok dan menjanjikan bagi individu yang menderita kecemasan, apa pun cara penyampaiannya. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian untuk membandingkan kemanjuran dan efektivitas biaya dari ACT tatap muka dan berbasis web, serta untuk menguji mekanisme dan moderator dari hasil terapi.

Hasil penelitian menunjukkan bukti yang beragam dan tidak meyakinkan mengenai dampak ACT terhadap kualitas hidup. Meskipun dua penelitian melaporkan peningkatan yang signifikan dan besar dalam kualitas hidup setelah menerima ACT, baik tatap muka atau berbasis web, satu penelitian tidak menemukan pengaruh signifikan ACT berbasis web terhadap kualitas hidup. Perbedaan dalam temuan ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perbedaan ukuran kualitas hidup yang digunakan, perbedaan populasi dan lingkungan yang terlibat, perbedaan durasi dan intensitas intervensi, dan perbedaan kelompok pembanding atau terapi yang digunakan (Angiola & Bowen, 2012). Kualitas hidup merupakan konstruksi yang kompleks dan multidimensi yang mungkin tidak dapat diukur secara memadai oleh satu ukuran atau indikator (Diener et al., 2010). Selain itu, kualitas hidup mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor pribadi dan lingkungan yang mungkin berbeda antar individu dan konteks (Hosseinpanahi et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan lebih banyak penelitian untuk menguji dampak ACT terhadap kualitas hidup, dengan menggunakan ukuran yang lebih komprehensif dan sensitif, sampel yang beragam dan representatif, intervensi yang lebih lama dan intensif, serta perbandingan yang lebih teliti dan relevan.

*Acceptance and commitment therapy* (ACT) membantu individu mengklarifikasi nilai yang ada di dalam hidup mereka selama ini, dan membantu dalam mengambil keputusan atau tindakan yang mendukung nilai-nilai hidup yang sudah dianut sejak sebelumnya. Pada penelitian ini individu belajar untuk menggunakan nilai yang sudah ada untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi saat ini. ACT juga membantu

individu mengklarifikasi nilai-nilai tersebut apakah sudah tepat untuk digunakan, sehingga individu merasa keinginan mereka lebih meningkat untuk melakukan perilaku baru yang adaptif. Terakhir adalah adanya *committed action* dimana individu merasa lebih berkomitmen untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan nilai mereka sendiri. Individu dapat fokus mengontrol secara verbal sekaligus melakukan tindakan atau perilaku yang sesuai dengan apa yang sudah diverbalkan mereka.

Perawat memiliki fleksibilitas dalam memberikan ACT kepada pasien, apakah itu melalui pertemuan langsung atau melalui platform web, bergantung pada ketersediaan dan keinginan pasien. Akan tetapi, perawat harus menyadari bahwa Ada beberapa batasan dan tantangan yang terkait dengan ACT yang harus diperhatikan, contohnya adalah kesesuaian ACT dengan jenis pasien yang berbeda, implementasi oleh jenis terapis yang berbeda, dan penerimaan oleh jenis klien yang berbeda. Para perawat perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang konsep teoritis, istilah yang digunakan, dan teknik yang terkait dengan ACT. Jika diperlukan, perawat harus mengikuti pelatihan tambahan dan mendapatkan bimbingan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam menerapkan pendekatan ini. Tak hanya itu, perawat perlu terus memperbarui pengetahuan mereka mengenai perkembangan penelitian terkini tentang keefektifan dan biaya efektif ACT, serta cara kerja dan faktor yang mempengaruhi hasil pengobatan..

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari berbagai studi, Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) telah terbukti efektif dalam mengobati depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup. Sebanyak enam studi melaporkan efektivitas ACT terhadap depresi, dengan empat di antaranya menggunakan metode tatap muka dan dua lainnya menggunakan pendekatan berbasis web. Secara umum, studi-studi ini melaporkan perbaikan besar pada gejala depresi setelah terapi ACT. Sementara itu, empat studi yang mengevaluasi ACT terhadap kecemasan menunjukkan peningkatan atau penurunan kecemasan yang signifikan setelah terapi. Selain itu, tiga studi melaporkan bahwa ACT dapat meningkatkan kualitas hidup. Meskipun temuan ini menjanjikan, lebih banyak penelitian masih dibutuhkan untuk memvalidasi efektivitas ACT.

## SARAN

Rekomendasi ACT pada praktik keperawatan adalah perawat harus mempertimbangkan ACT sebagai pilihan yang memungkinkan bagi pasien yang menderita depresi, kecemasan, atau kualitas hidup rendah. Terakhir, perawat harus terus mendapatkan informasi terkini tentang penelitian dan bukti terbaru tentang ACT, serta berpartisipasi dalam pembelajaran berkelanjutan dan kegiatan pengembangan profesional terkait ACT.

## DAFTAR PUSTAKA

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2014). A Meta-Analysis of the Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30–36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Akbari, M., Seydavi, M., Davis, C. H., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Zamani, E. (2022). The Current Status of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Iran: A Systematic Narrative Review. *Journal of Contextual Behavioral Science*,

- 26, 85–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.007>
- Angiola, J. E., & Bowen, A. M. (2012). Quality of Life in Advanced Cancer: An Acceptance and Commitment Therapy View. *The Counseling Psychologist*, *41*(2), 313–335. <https://doi.org/10.1177/0011000012461955>
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Plumb Vilaradaga, J. C., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). Randomized Clinical Trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *80*(5), 750–765. <https://doi.org/10.1037/a0028310>
- 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*, 728–737. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance And Commitment Therapy for Anxiety and OCD Spectrum Disorders: An Empirical Review. *Journal of Anxiety Disorders*, *28*(6), 612–624. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.06.008>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in Group Format for Anxiety and Depression. A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, *263*, 107–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>
- Dahlin, M., Andersson, G., Magnusson, K., Johansson, T., Sjögren, J., Håkansson, A., Pettersson, M., Kadowaki, Å., Cuijpers, P., & Carlbring, P. (2016). Internet-Delivered Acceptance-Based Behaviour Therapy for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, *77*, 86–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.007>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Fernández-Rodríguez, C., Coto-Lesmes, R., Martínez-Loredo, V., González-Fernández, S., & Cuesta, M. (2022). Is Activation the Active Ingredient of Transdiagnostic Therapies? A Randomized Clinical Trial of Behavioral Activation, Acceptance and Commitment Therapy, and Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Therapy for Emotional Disorders. *Behavior Modification*, *47*(1), 3–45. <https://doi.org/10.1177/01454455221083309>
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behavior Modification*, *31*(6), 772–799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The Empirical Status of Acceptance and Commitment Therapy: A Review of Meta-Analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*, 181–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Hosseinpanahi, M., Mirghafourvand, M., Farshbaf-Khalili, A., Esmaeilpour, K., Rezaei, M., & Malakouti, J. (2020). The Effect of Counseling Based on Acceptance and Commitment Therapy on Mental Health and Quality of Life Among Infertile Couples: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Education and Health Promotion*, *9*, 251. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_512\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_512_20)
- Kyllönen, H. M., Muotka, J., Puolakanaho, A., Astikainen, P., Keinonen, K., &

- Lappalainen, R. (2018). A Brief Acceptance and Commitment Therapy Intervention for Depression: A Randomized Controlled Trial with 3-Year Follow-Up For the Intervention Group. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *10*, 55–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.009>
- Lee, S. W., Choi, M., & Lee, S. J. (2023). A Randomized Controlled Trial of Group-Based Acceptance and Commitment Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *27*, 45–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.11.009>
- Onnink, C. M., Konstantinidou, Y., Moskovich, A. A., Karekla, M. K., & Merwin, R. M. (2022). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Eating Disorders: A Systematic Review of Intervention Studies and Call to Action. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *26*, 11–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.005>
- Pots, W. T. M., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A. M., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Acceptance and Commitment Therapy As A Web-Based Intervention for Depressive Symptoms: Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Psychiatry*, *208*(1), 69–77. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.146068>
- Ratajska, A., Glanz, B. I., Chitnis, T., Weiner, H. L., & Healy, B. C. (2020). Social Support in Multiple Sclerosis: Associations with Quality of Life, Depression, and Anxiety. *Journal of Psychosomatic Research*, *138*, 110252. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110252>
- Sakamoto, R., Ohtake, Y., Kataoka, Y., Matsuda, Y., Hata, T., Otonari, J., Yamane, A., Matsuoka, H., & Yoshiuchi, K. (2022). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for People with Type 2 Diabetes: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Diabetes Investigation*, *13*(2), 262–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jdi.13658>
- Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., Bluett, E. J., Fabricant, L. E., Jacoby, R. J., Morrison, K. L., Reuman, L., & Smith, B. M. (2015). Exposure Therapy for OCD from An Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, *6*, 167–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.12.007>
- World Health Organization. (2022). *Mental Disorders: Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- World Health Organization. (2023). *Depressive Disorder (Depression): Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>