

## SUATU KAJIAN KEPUSTAKAAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN YANG DIALAMI SISWA DALAM PERSPEKTIF ACT

Yulan Pateh Adrian<sup>1</sup>  
Sutarto Wijono<sup>2</sup>  
Ina Restiani Hunga<sup>3</sup>

### Abstrak

Tulisan ini berfokus untuk melihat keefektifan *Acceptance and Commitment Therapy* pada siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran (KDP). Data diperoleh melalui mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal, dan sebagainya. Berdasarkan pencarian hasil kajian kepustakaan kekerasan dalam berpacaran yang dialami siswa dalam perspective ACT dapat disimpulkan bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) secara efektif menurunkan gejala depresi seperti gangguan belajar, perasaan tidak berharga, lekas marah, penarikan sosial, pikiran yang gelisah, penarikan social, gangguan perilaku, tingkat kecemasan, gejala stress, dan perilaku kekerasan. ACT mampu memperbaiki kesejahteraan siswa dan mampu mendorong siswa untuk dapat berkomitmen dengan dirinya. Bagi para siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran baik sebagai korban maupun pelaku dapat ditolong menggunakan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) karena dapat menurunkan dampak-dampak yang timbul akibat kekerasan dalam berpacaran yaitu dampak psikis dan sosial yang muncul seperti stres, depresi, cemas berlebih, sulit konsentrasi, sulit tidur, memiliki harga diri yang rendah.

*Kata Kunci:* *Acceptante and Commitment therapy (ACT), Kekerasan dalam berpacaran (KDP), siswa*

### Abstrack

*This paper focuses on looking at the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in students who experience dating violence (KDP). information is obtained through searching information about matters or variables in the form of notes, books, papers or articles, journals. Based on the search results of the study of literature on dating violence experienced by students in the ACT perspective, it can be concluded that acceptance and commitment therapy (ACT) effectively decreases depressive symptoms such as learning disorders, feelings of worthlessness, irritability, social withdrawal, restless thoughts, social withdrawal, behavior disorders, anxiety levels, symptoms of stress, and violent behavior. ACT is able to improve the welfare of students and is able to encourage students to be able to commit themselves. For students who experience dating violence both as victims and perpetrators can be helped using Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

---

<sup>1</sup> Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, yulanpateh@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, sutartown@yahoo.com

<sup>3</sup> Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, ina.hunga@staff.uksw.edu

*because it can reduce the impacts that arise as a result of dating violence, namely psychological and social impacts that arise such as stress, depression, excessive anxiety, difficult concentration, difficulty sleeping, low self-esteem (Safitri, 2013).*

*Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dating violence (KDP), students.*

## PENDAHULUAN

Perilaku kekerasan timbul akibat rasa tidak nyaman dan panik yang terjadi akibat stressor dari dalam dan luar lingkungan. Tindakan kekerasan bisa terjadi dimana saja salah satunya kekerasan dalam berpacaran. Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) mencatat kasus-kasus kekerasan terhadap perempuan yang diterima oleh berbagai lembaga masyarakat maupun institusi pemerintah yang tersebar di hampir semua provinsi di Indonesia, serta pengaduan langsung yang diterima oleh Komnas Perempuan melalui Unit Pengaduan Rujukan (UPR) maupun melalui email resmi Komnas Perempuan, dalam kurun waktu satu tahun ke belakang. Tahun 2017 Komnas perempuan mengirimkan 751 lembar formulir kepada lembaga mitra Komnas Perempuan di seluruh Indonesia dengan tingkat respon pengembalian mencapai 32%, yaitu 237 formulir.

Tahun 2017 jumlah kasus yang dilaporkan meningkat sebesar 74 % dari tahun 2016. Jumlah kasus KTP 2017 sebesar 348.446, jumlah ini melonjak jauh dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 259.150. Sebagian besar data bersumber dari kasus atau perkara yang ditangani oleh PN/PA. Data ini dihimpun dari 3 sumber yakni;

1. Dari PN / Pengadilan Agama sejumlah 335.062 kasus.
2. Dari Lembaga layanan mitra Komnas Perempuan sejumlah 13.384 kasus;
3. Dari Unit Pelayanan dan Rujukan (UPR), satu unit yang sengaja dibentuk oleh Komnas Perempuan untuk menerima pengaduan korban yang

datang langsung ke Komnas Perempuan dan

4. Dari divisi pemantauan yang mengelola pengaduan yang masuk lewat surat dan surat elektronik.

Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* adalah tindakan atau ancaman untuk melakukan kekerasan, yang dilakukan salah seorang anggota dalam hubungan dating ke anggota lainnya (Krahe, 2001). The American Psychological Association (Warkentin, 2008) menyebutkan bahwa *dating violence* adalah kekerasan psikologis dan fisik yang dilakukan oleh salah satu pihak dalam hubungan pacaran, yang mana perilaku ini ditujukan untuk memperoleh kontrol, kekuasaan dan kekuatan atas pasangannya.

Collins (Marcus, 2007) mengatakan bahwa terdapat 5 hal yang dapat menjelaskan sebuah hubungan sebagai dating. Kelima hal tersebut adalah: (1) *involvement* – apakah remaja tersebut pacaran, usia dimana dia memulai pacaran, dan konsistensi serta frekuensi pacaran (2) *partner-selection* – siapa yang mereka pilih menjadi pacar mereka (apakah usianya lebih tua, sama atau dari suku dan sosioekonomi status yang berbeda atau sama) (3) *content* – apa yang dilakukan mereka bersama-sama, keberagaman dari aktivitas yang dilakukan bersama, situasi yang dihindari ketika mereka bersama; (4) *quality* – hal dimana hubungan tersebut menghasilkan suatu pengalaman yang menguntungkan, seperti *intimacy, affection, nurturance, antagonism, and high conflict and controlling behaviors*; and (5) *cognitive and emotional processes* – apakah terdapat partner yang memberikan respon emosional yang merusak, persepsi, harapan, schema, dan atribusi.

Peneliti di The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness

Center Burandt, Wickliffe, Scott, Handeyside, Nimeh & Cope (Murray, 2007) mendefinisikan *dating violence* sebagai tindakan yang disengaja (*intentional*), yang dilakukan dengan menggunakan taktik melukai dan paksaan fisik untuk memperoleh dan mempertahankan kekuatan (*power*) dan kontrol (*control*) terhadap pasangan dating-nya. Lebih lanjut dikatakan bahwa perilaku ini tidak dilakukan atas paksaan orang lain, sang pelaku lah yang memutuskan untuk melakukan perilaku ini atau tidak, erilaku ini ditujukan agar sang korban tetap bergantung atau terikat dengan pasangannya. dapat disimpulkan bahwa *dating violence* adalah ancaman atau tindakan untuk melakukan kekerasan kepada salah satu pihak dalam hubungan berpacaran, yang mana kekerasan ini ditujukan untuk memperoleh kontrol, kekuasaan dan kekuatan atas pasangannya, perilaku ini bisa dalam bentuk kekerasan emosional, fisik dan seksual. Dampak psikis dan sosial yang muncul seperti stres, depresi, cemas berlebih, sulit konsentrasi, sulit tidur, memiliki harga diri yang rendah (Safitri, 2013).

Berdasarkan data tersebut, diperlukan tindakan konkret untuk menekan angka kekerasan. Salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu melalui dunia pendidikan. Dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah banyak remaja yang mengalami kekerasan dalam berpacaran baik sebagai korban maupun pelaku. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk membantu siswa di sekolah adalah melalui bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah proses interaksi antara konselor dan konseling baik secara langsung maupun tidak langsung dalam rangka untuk membantu konseli (siswa) agar dapat mengembangkan potensi diriya ataupun memecahkan permasalahan yang dialaminya (Utari, 2017). Keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, dosen, pamong belajar, tutor, widyaiswara, fasilitator, dan instruktur (UU No. 20 Tahun

2003 Pasal 1 Ayat 6). Dalam hal ini konselor diharapkan dapat berdampak secara spesifik bagi para siswa. Oleh karena itu para konselor di sekolah perlu memiliki kompetensi dan menguasai beberapa teori dan praktik agar dapat menolong siswa secara efektif dan aplikatif.

Tidak mudah untuk membantu klien yang bermasalah dengan cepat untuk berkomitmen dalam menjalani masa pemulihan. Apabila klien sudah mulai memperbaiki makna hidup dan menjalani proses penyelesaian masalah, perlu diteliti lagi apakah klien tersebut benar-benar sudah berdamai dengan masalah tersebut dan menjalani pemulihan dengan tepat ataukah hanya sebagai bentuk perilaku menghindar karena kejadian yang dialami oleh individu yang mengalami kekerasan dalam berpacaran melibatkan aspek emosi yang tidak menyenangkan dan tidak mudah bagi seorang individu untuk kembali merasakan perasaan tidak menyenangkan tersebut.

Strategi penghindaran pengalaman individu sering mengganggu kemampuan individu untuk hidup dalam kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Dengan demikian diperlukannya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang menargetkan penghindaran pengalaman dengan membantu individu memperluas kemungkinan tanggapan mereka terhadap pengalaman batin yang tidak diinginkan. Memperluas tanggapan disebut sebagai fleksibilitas psikologis (Hayes et al., 2004).

ACT lebih mementingkan kualitas hidup daripada pengurangan gejala. ACT berfokus bagaimana individu berhubungan dengan pengalaman batin mereka dan bagaimana hubungan ini berfungsi dalam berbagai bidang kehidupan mereka. Secara naluriah, individu sering menanggapi pikiran, perasaan, dan tubuh yang tidak diinginkan dengan mencoba mengurangi intensitas atau frekuensi dari pengalaman-pengalaman ini (Hayes et al., 2004). Upaya-upaya ini dilakukan untuk menghindari atau mengubah perasaan internal yang tidak nyaman. pengalaman sering menyebabkan gangguan atau bahaya pribadi lebih lanjut.

ACT mengacu pada fenomena sebagai penghindaran pengalaman, dan klaim bahwa penghindaran pengalaman adalah pusat untuk penderitaan manusia dan psikopatologi (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). *Acceptance and Commitment Therapy* telah mengidentifikasi enam proses yang saling berkaitan dan terhubung dengan fleksibilitas psikologis, dan berbagai teknik perilaku dan pengalaman digunakan dalam terapi untuk menargetkan proses-proses inti ini. Teknik yang menargetkan penerimaan membantu seorang individu belajar untuk rela mengalami peristiwa batin yang tidak nyaman daripada mencoba untuk mengendalikan atau melawan. Teknik defusi bertujuan untuk mengurangi dampak dari pikiran yang memiliki pengaruh atas tindakan seseorang. *Self-as-context* melibatkan belajar untuk melihat diri sendiri sebagai konteks di mana pengalaman batin ini terjadi, daripada mendefinisikan diri sendiri oleh isi pikiran, perasaan, dan sebagainya. Strategi ini membantu kesadaran seorang individu untuk belajar secara selektif menghadapi kondisi internal yang ada dan pengalaman eksternal saat terjadi. ACT juga menekankan identifikasi nilai-nilai, sebagai nilai-nilai pribadi memberikan arahan hidup dan berfungsi untuk memotivasi perubahan. Akhirnya, tindakan berkomitmen ditargetkan dan melibatkan pengambilan tindakan yang efektif dan konsisten nilai terlepas dari keberadaan pengalaman batin yang dievaluasi secara negatif (Hayes et al., 2006). Berdasarkan hal tersebut, peneliti melihat perlu dilakukannya pendampingan dalam masa pemulihan untuk memastikan klien menjalani proses pemulihan dengan baik dan meningkatkan efektivitas dalam pemulihan. ACT menawarkan alternative psikoterapi yang dirancang untuk mengatur pengaruh. Perilaku yang dirancang melalui terapi ini yaitu untuk menipiskan emosi yang tidak menyenangkan itu. Pola perilaku menghindar bisa menghambat dan mencegah pergerakan dan menempatkan klien dalam situasi berbahaya. Fokus selama

perawatan adalah memfasilitasi gerakan klien menuju yang lebih bernilai dan secara pribadi memenuhi hidup dalam konteks yang tidak menyengkan, dalam hal ini emosi tidak lagi berfungsi sebagai penghalang.

Teknologi yang semakin berkembang memudahkan kita untuk mengakses berbagai informasi yang dapat dijadikan sumber referensi yang diunduh dari alamat-alamat web yang tersedia yang menyediakan berbagai artikel dan jurnal ilmiah yang ter update (selalu diperbarui) yang membahas tentang konseling postmodern untuk menambah wawasan dan meningkatkan kualifikasi dan kompetensi konselor. Untuk meningkatkan kompetensi dan menambah wawasan konselor dan calon konselor pada saat ini telah didukung dengan banyaknya penelitian-penelitian tentang suatu teknik konseling yang telah dikembangkan pada artikel dan jurnal yang relevan. Sehingga perlu diadakan studi kepustakaan tentang keefektifan *Acceptance and Commitment Therapy* pada siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran (KDP).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (Library Research). Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 2003).

### **Prosedur Penelitian**

Metode penelitian kepustakaan ini digunakan untuk menyusun deskripsi mengenai keefektifan konseling *Acceptance and Commitment Therapy* pada siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah dengan metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau

artikel, jurnal, dan sebagainya (Arikunto, 2010).

### **Teknik Analisis Data**

Metode analisis isi (*content analysis*) adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini. Dalam analisis isi peneliti akan melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai pengertian, hingga ditemukan yang relevan. Menurut Krippendoff (1993) analisis isi digunakan untuk mendapatkan inferensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Acceptance and Commitment Therapy***

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah suatu terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologi yang lebih fleksibel atau kemampuan untuk menjalani perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih baik. Konseli dibantu untuk menerima kejadian yang tidak diinginkan, mengidentifikasi dan fokus pada aksi secara langsung sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dalam pelaksanaan konseling ACT, terdapat beberapa keterampilan yang perlu dilatihkan, keterampilan tersebut. Keterampilan-keterampilan tersebut yaitu penerimaan diri, difusi kognitif, kekinian, diri sebagai kontek, nilai kehidupan, melakukan komitmen.

### **Penerimaan diri**

Penerimaan diri disini berarti menerima pikiran dan perasaan meskipun terdapat hal yang tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas dan lainnya. Menurut Hayes (2006) penerimaan melibatkan sebuah keterampilan langsung untuk melawan penghindaran diri yang dilakukan konseli atas penderitaan yang dialaminya, Itu bertujuan untuk membantu konseli untuk tetap aktif dan sadar tentang kenangan mereka, pikiran dan perasaan tanpa mengubah frekuensi dan susunan dari pengalamannya. Konseli dilatihkan untuk berusaha menerima apa yang mereka punya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri

penderitaan jangka panjang yang dialami tanpa merubah atau membuang pikiran yang tidak diinginkan tersebut, dengan melakukan berbagai cara latihan untuk mencapai kesadaran. Kesediaan/penerimaan dan keterbukaan merupakan kunci dalam tahap acceptance, dimana seseorang memilih tindakan yang sesuai dengan nilai yang dianutnya. Acceptance ini membantu konseli untuk belajar hidup dengan mengalami kejadian buruk dan tidak berfokus pada masalahnya, tetapi lebih kepada untuk menjadikan masalahnya menjadi bagian dari hidupnya dan bernilai. Tujuan dari proses penerimaan ini adalah untuk meningkatkan kerelaan seseorang untuk menghadapi pikiran, perasaan dan pengalaman yang selama ini mereka hindari.

### **Difusi Kognitif**

Difusi Kognitif merupakan keterampilan untuk mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Hayes (2006) mengungkapkan bahwa difusi kognitif merupakan usaha untuk menemukan jalan bagaimana mengaitkan sebuah pemikiran dengan menata ulang kognisi dan mengurangi fungsi yang tidak berguna. Keterampilan ini bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi dimana dapat terjadi saat seseorang menolak untuk mengalami pengalaman buruk. Hasil riset menunjukkan bahwa perilaku menghindar melalui pikiran, perasaan dan perilaku dapat mempengaruhi mekanisme koping seseorang dimana usaha menghindar untuk mengalami pengalaman yang buruk memberikan efek yang bertentangan atau paradoxical. Teknik ini dilakukan melalui latihan yang berulang dan terus menerus sampai akhirnya stressor tidak memiliki makna bagi konseli. Difusi kognitif akan membantu konseli untuk merekognisi bahwa semua itu hanya pikiran, bukan evaluasi kemampuannya. Dia kemudian bisa memilih untuk merekognisi pikiran sebagai proses mental daripada memungkinkan mendikte perasaan atau perilaku. Keterampilan difusi kognitif ini juga untuk mereduksi tentang pikiran atau perasaan dan

kepercayaan konseli. Difusi kognitif pada akhirnya membantu konseli merekognisi kebenaran pemikirannya yang hanya berupa pikiran negatif.

### **Kontak dengan saat sekarang**

Pada keterampilan ini, konseli diajarkan untuk mengalami kejadian seutuhnya tanpa harus melawan ketika timbul kejadian tersebut. Konseli bercerita tentang pengalamannya, dan konseli belajar untuk mengidentifikasi serta menjelaskan pikiran/perasaan agar konseli dapat mengerti dirinya. Hayes (2006) mengungkapkan bahwa kontak dengan keadaan sekarang melibatkan kesadaran dari psikologi dan lingkungan fisik. Konseli dibantu untuk mendapatkan pengalaman yang lebih terarah sehingga perilaku yang ditunjukkan menjadi lebih konsisten sesuai dengan nilai yang dianutnya. Konseli dibantu untuk memilih arah hidup mereka dengan cara mengidentifikasi dan fokus pada apa yang mereka inginkan dan nilai apa yang akan mereka pilih untuk hidup mereka sehingga dapat mencapai tujuan hidup yang lebih berharga. Pada keterampilan ini, konselor dapat membantu konseli menghadapi dunia lebih secara langsung sehingga perilaku yang dihasilkan konseli dapat lebih fleksibel dan konsisten terhadap nilai yang telah dimiliki. Konseli didorong untuk memeriksa usahanya untuk menentukan jika apa yang mereka lakukan di sekarang adalah konsisten dengan nilai kehidupan yang ada pada diri mereka.

### **Diri sebagai kontek Keterampilan**

Bagian membantu konseli melihat dirinya sendiri tanpa harus menghakimi/menghubungkan konseli dengan nilai benar ataupun salah. Menurut Hayes (2006) mengamati diri atau diri sebagai kontek mengacu pada sebuah persepsi diri tentang dunia dan terlepas dari perilaku saat ini dan pengalaman pribadi. Haris (2009) mendiskripsikan diri sebagai kontek sebagai poin yang mana kita mengamati pengalaman pribadi kita. ACT membantu konseli untuk menjadi lebih fokus pada dirinya sendiri dengan cara latihan pikiran, dan latihan

pengalaman. Sebagai contoh, konseli dianggap sebagai papan catur, pikiran konseli sebagai pion-pion. Sehingga ketika pion bergerak, papan catur tetap ditempatnya. Artinya adalah ketika pikiran buruk/ tidak menyenangkan datang pada konseli, hal ini tidak akan mempengaruhi kehidupan konseli. Sehingga apapun yang dipikirkan ataupun dirasakan tidak akan mempengaruhi diri konseli.

### **Nilai kehidupan**

Keterampilan ini digunakan secara bersamaan atau bergantian untuk membantu konseli mengklarifikasi nilai yang ada dalam hidupnya dan membantu konseli untuk mengambil keputusan atau tindakan yang mendukung nilai-nilai hidup yang sudah ada. Menurut Hayes (2006) di ACT, nilai menunjukkan kualitas bentuk dari latar belakang hidup konseli dan dapat menjadi gambaran hidup di masa sekarang. Konseli dibantu untuk menggunakan nilai yang sudah ada untuk mengatasi masalahnya saat ini. Dengan mengklarifikasi nilai-nilai tersebut, akan membantu konseli meningkatkan keinginan untuk melakukan perilaku baru yang adaptif.

### **Membangun komitmen**

Setelah konseli belajar untuk mengidentifikasi dan merekognisi nilai yang ada pada dirinya, mereka mulai untuk menuliskan rencana yang akan dilakukannya. Menurut Hayes (2006) ini sebagai tindakan dari komitmen konseli. Pada verbal dan tindakan, terhadap kegiatan yang akan dipilih, termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berharga. Konseli siap untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya dengan berkomitmen terhadap dirinya dan melaksanakan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya dengan nilai-nilai yang sudah ada pada diri konseli tersebut.

### **Penerapan ACT pada siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran**

The American Psychological Association (Warkentin, 2008)

menyebutkan bahwa *dating violence* adalah kekerasan psikologis dan fisik yang dilakukan oleh salah satu pihak dalam hubungan pacaran, yang mana perilaku ini ditujukan untuk memperoleh kontrol, kekuasaan dan kekuatan atas pasangannya. Dampak psikis dan sosial yang muncul seperti stres, depresi, cemas berlebih, sulit konsentrasi, sulit tidur, memiliki harga diri yang rendah (Safitri, 2013). Dari hasil pemaparan kajian tentang keberhasilan penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada remaja diketahui ACT terbukti dapat menurunkan gejala depresi, Study yang dilakukan oleh Burckhardt, Manicavasagar, Batterham, dan Hadzi-Pavlovic (2016), Halliburton dan Cooper (2015), serta Livheim, Hayes, Ghaderi, Magnusdottir, Högfeltd, Rowse, Turner, Hayes dan Tengström (2015) mengatakan bahwa ACT secara efektif menurunkan gejala depresi seperti gangguan belajar, perasaan tidak berharga, lekas marah, penarikan sosial, pikiran yang gelisah, penarikan social, gangguan perilaku dan memperbaiki kesejahteraan siswa.

Selain itu juga ACT dapat menurunkan kecemasan, Hasil penelitian yang dilakukan oleh Murrell dan Scherbarth (2006) serta Sari (2016) menunjukkan bahwa ACT dapat menurunkan tingkat kecemasan dan mampu berkomitmen dengan dirinya. Dalam hal ini orang tua melakukan penilaian fungsional dengan tepat, memberi penguatan dan disiplin, serta mengajarkan ketrampilan pada anak-anak mereka. Orang tua secara signifikan berkontribusi pada lingkungan dimana anak mereka tumbuh.

Tiga studi yang dilakukan oleh Nikkhah, dan Arefi (2015), Woidneck (2014), Prasastisiwi (2017) menunjukkan jika ACT dapat mengurangi stress. Stress yang dimaksudkan juga mencakup stress akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiowati, Keliat, dan Wardani, (2014) (2014) menunjukkan bahwa ACT dapat menurunkan perilaku kekerasan.

Penerapan konseling *Acceptance and Commitment Therapy* dinilai sangat efektif hal ini dikarenakan dalam konseling

*Acceptance and Commitment Therapy* pengalaman yang pernah dialami individu digunakan sebagai sebuah pembelajaran dimana dalam pelaksanaan konseling *Acceptance and Commitment Therapy* konseli dilatih untuk menerima keadaannya dan pengalaman masalah yang terkadang tidak menyenangkan serta menjadikannya sebagai sebuah pembelajaran yang pada akhirnya individu dalam konseling *Acceptance and Commitment Therapy* dapat membuat sebuah keputusan dan berkomitmen untuk meningkatkan kualitas diri dan membuat sebuah perubahan yang lebih positif dalam dirinya.

Sejalan dengan keberhasilan penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang telah dibahas di atas, Hayes dan Pankey (2002) menjelaskan tujuan ACT sebagai model perawatan yang komprehensif. ACT berusaha untuk meningkatkan tindakan berharga dalam kehidupan seseorang dan untuk mengurangi strategi pengendalian maladaptif yang mencoba mengurangi / menghilangkan pengalaman pribadi. Hal ini dapat memperkuat hasil kajian jika penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif untuk meningkatkan tindakan berharga dalam diri seseorang dan mengurangi permasalahan yang terjadi pada individu tanpa menghilangkan pengalaman yang telah dialaminya. Bagi para siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran baik sebagai korban maupun pelaku dapat ditolong menggunakan *Acceptance and commitment therapy* (ACT) karena dapat menurunkan dampak-dampak yang timbul akibat kekerasan dalam berpacaran.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil kajian kepustakaan kekerasan dalam berpacaran yang dialami siswa dalam perspective ACT dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) secara efektif menurunkan gejala depresi seperti gangguan belajar, perasaan tidak berharga, lekas marah, penarikan sosial, pikiran yang gelisah, penarikan social, gangguan perilaku, tingkat

kecemasan, gejala stress, dan perilaku kekerasan. ACT mampu memperbaiki kesejahteraan siswa dan mampu mendorong siswa untuk dapat berkomitmen dengan dirinya. Bagi para siswa yang mengalami kekerasan dalam berpacaran baik sebagai korban maupun pelaku dapat ditolong menggunakan Acceptance and commitment therapy (ACT) karena dapat menurunkan dampak-dampak yang timbul akibat kekerasan dalam berpacaran yaitu dampak psikis dan sosial yang muncul seperti stres, depresi, cemas berlebih, sulit konsentrasi, sulit tidur, memiliki harga diri yang rendah. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) direkomendasikan untuk diterapkan di sekolah. ACT dapat diaplikasikan sebagai pendekatan dalam menolong siswa yang memiliki kasus kekerasan dalam berpacaran khususnya pada guru bimbingan konseling karena *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) memberikan perbaikan yang signifikan melalui prosesnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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>
- Halliburton, A. E., & Cooper, L. D. (2015). Applications and adaptations of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.01.002>
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- 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>
- Hayes, S. C., & Pankey, J. (2002). Experiential avoidance, cognitive fusion, and an ACT approach to anorexia nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(3), 243–247. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80055-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80055-4)
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., ... Gregg, J. (2004). A Preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy, 35*(4), 667–688. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80014-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80014-5)
- Klaus, K. (1993). *Analisis Isi Pengantar Teori dan Metodologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Krahe, B. (2001). *Social psychology. The social psychology of aggression*. Psychology Press.
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., ... Tengström, A. (2015). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies, 24*(4), 1016–1030. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>
- Marcus, R. F. (2007). *Aggression and Violence in Adolescence*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511611292>
- Murray, J. (2007). *But I Love Him: Protecting Your Daughter from Controlling, Abusive dating Relationship*. New York: Harper



- Collins.
- Murrell, A. R., & Scherbarth, A. J. (2006). State of the research & literature address: ACT with children, adolescents and parents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(4), 531–543. <https://doi.org/10.1037/h0101005>
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nikkhah, M., & Arefi, M. (2015). Effectiveness of Therapy with respect to acceptance and commitment on students' anxiety with test anxious in Esfahan city. *Journal of Scientific Research and Development*, 2(4), 190–194.
- Prasastisiwi, D. (2017). Penerapan Konseling Acceptance and Commitment Therapy untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban. *Jurnal BK UNESA*, 7(3), 188–194.
- Safitri, W. A. (2013). *Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember)*. Jember: Universitas Jember.
- Sari, A. N. (2016). Penerapan Acceptance And Commitment Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Pelajaran Fisika Kelas XI SMAN 3 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(2), 1–6.
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2014). Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy Terhadap Gejala Dan Kemampuan Klien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 51–57.
- Utari, E. D. (2017). *Efektivitas Penggunaan Teknik Bermain Peran (Role Playing) Dalam Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Interaksi Sosial pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017*. Kediri: UN PGRI KEDIRI.
- Warkentin, J. B. (2008). Dating violence and sexual assault among college men: Co-occurrence, predictors, and differentiating factors. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(2-B), 1313.
- Woidneck, M. R., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Posttraumatic Stress Among Adolescents. *Behavior Modification*, 38(4), 451–476. <https://doi.org/10.1177/0145445513510527>