



Penyusunan dan Validasi Modul Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kegagalan Hubungan Romantis

Elina Natalia¹, Sheilla Varadhilla Peristiano²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta
e-mail : elinanatalia73@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk bisa menghadapi sesuatu meskipun sedang berada di dalam suatu tekanan. Salah satu strategi untuk meningkatkan penerimaan emosi negatif untuk mempermudah proses regulasi emosi negatif yang dirasakan adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul *acceptance and commitment therapy* (ACT) dan sekaligus mengukur keefektifan buku modul tersebut terhadap peningkatan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis. Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan dengan subjek penelitian terdiri tujuh wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis. Setiap tahap berlangsung kurang lebih 30 - 45 menit dan aplikasinya selama waktu 4 minggu. Modul dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis validitas dengan rumus *Aiken's V* untuk menghitung validitas konten modul intervensi. Hasil evaluasi kemudian dihitung nilai validitasnya menggunakan *Aiken's V* dan memperoleh nilai 0.968 serta temuan uji efektivitas menunjukkan bahwa modul dianggap valid dari segi isi, dengan koefisien Z sebesar -2,375 ($p < 0,05$) untuk skor regulasi emosi pada *pretest-posttest* dan koefisien z sebesar -2,000 ($p < 0,05$) untuk *posttest-follow*. Modul yang sudah direvisi oleh peneliti ini telah siap diimplementasikan pada subjek dengan karakteristik serupa guna menguji efektivitas modul intervensi.

Kata Kunci : *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), Hubungan Romantis, Modul Intervensi, Regulasi Emosi

Abstract

Emotional regulation is an individual's ability to be able to deal with something even though they are under pressure. One strategy to increase acceptance of negative emotions to facilitate the process of regulating felt negative emotions is Acceptance Commitment Therapy (ACT). This research aims to develop an acceptance and commitment therapy (ACT) module and at the same time measure the effectiveness of this module book in improving emotional regulation in early adult women who experience failed romantic relationships. This research is research and development with research subjects consisting of seven early adult women who experienced failed romantic relationships. Each stage lasts approximately 30 - 45 minutes and the application is for 4 weeks. The module was analyzed quantitatively using validity analysis with the Aiken's V formula to calculate the validity of the intervention module content. The evaluation results then calculated the validity value using Aiken's V and obtained a value of 0.968 and the findings of the effectiveness test showed that the module was considered valid in terms of content, with a Z coefficient of -2.375 ($p < 0.05$) for the emotional regulation score on the pretest-posttest and the z coefficient of -2,000 ($p < 0.05$) for posttest-follow. The module that has been revised by this researcher is ready to be implemented on subjects with similar characteristics to test the effectiveness of the intervention module.

Keywords: *Acceptance Commitment Therapy (ACT), Romantic Relationships, Intervention Module, Emotion Regulation*



PENDAHULUAN

Hubungan romantis adalah hubungan antara individu yang menganggap bahwa hal ini menjadi bagian penting dan permanen dari kehidupan satu sama lain (Julia, 2014). Hubungan romantis pada dewasa awal dapat membantu dalam proses membangun hubungan yang harmonis untuk pernikahan di masa dewasa nanti (Santrock, 1998). Zimmermann dan Iwansky (2014), dewasa awal memiliki beberapa karakteristik yang hampir sama yaitu adanya kemarahan yang susah untuk diregulasi serta penolakan terhadap rasa sedih. Penelitian Sbarra dan Emery dalam Pinkan memperlihatkan bahwa setelah mengalami kegagalan hubungan romantis seseorang merasakan emosi yang negatif seperti sedih dan kurang merasakan cinta, marah, sakit frustrasi, kebencian, kesepian, depresi, putus asa, dan traumatik (Rumondor, 2013).

Oktaviani (2010) juga mengatakan bahwa berbeda dengan dewasa awal yang kurang mampu mengontrol emosinya, apalagi bagi dewasa awal selama menjalani hubungan romantis dalam jangka waktu lama dan berpisah dikarenakan perbedaan pendapat, pertengkaran sampai sudah merasa tidak sejalan lagi ada perasaan benci dan marah atas pemutusan hubungan oleh pasangannya. Gala dan Kapadia (2013), bahwa hubungan romantis yang dialami dewasa awal berdampak terhadap perkembangan emosi positif berupa meningkatnya rasa bahagia serta meningkatnya kualitas hidup yang pengaruhnya bisa dirasakan bahkan hingga ke tahap perkembangan selanjutnya. Bagi individu dewasa awal yang mampu mengendalikan emosinya, dalam kegagalan hubungan romantis memandang sebagai suatu hal yang biasa, sehingga individu akan mampu menerima keputusan tersebut dengan lapang dada dan pikiran positif (Tyas, 2012).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk bisa menghadapi sesuatu meskipun sedang berada di dalam suatu tekanan (Frijda, 1986). Menurut Gross (2007) regulasi emosi yang tepat dimulai dengan mengenali emosi yang dirasakan dan kemudian mengendalikannya, pengenalan emosi membantu individu mengendalikan emosi yang di rasakan dan memungkinkan untuk merespon secara adaptif terhadap emosi yang di rasakan. Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, pada masa dewasa awal wanita memiliki emosi yang tidak stabil karena mengalami hal buruk dalam hidupnya (Salovey, 1997). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Geriadi (2017) pada dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis diperoleh bahwa sebanyak 61.67% dewasa awal memiliki regulasi emosi pada kategori rendah. Tyas (2014) mengatakan dewasa awal yang tidak mampu mengatur emosinya akan cenderung bertindak negatif, seperti melakukan bunuh diri, melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama, dan lain-lain.

Beberapa intervensi dilakukan untuk mengurangi keadaan traumatis untuk meningkatkan penerimaan emosi negatif dapat menghadapi tekanan pasca mengalami kegagalan hubungan romantis (Wibisono, 2021). Salah satu teknik intervensi yang dipercaya dapat meningkatkan penerimaan emosi negatif untuk mempermudah proses regulasi emosi negatif yang dirasakan adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) (Harris, 2006). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) intervensi psikologis yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi (Ruiz, 2018). ACT didasarkan pada akun perilaku bahasa maupun dapat digunakan sebagai dan kognisi yang disebut *Relational Frame Theory* (RFT), yang memberikan dasar teoritis untuk proses penting yang terlibat dalam psikopatologi dan regulasi emosional yang tidak efektif (Leahy Dkk., 2011). *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) bertujuan untuk menghasilkan sebuah kehidupan yang bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari individu (Harris, 2006). Melalui teknik ini, individu belajar untuk mengelola emosi yang tidak diinginkan melalui penggunaan *mindfulness* yang efektif (Kusumawardhani, 2018). Teknik membuat individu dapat menyalurkan energi positif ke dalam proses pengambilan tindakan yang efektif untuk membuat hidup lebih baik dan lebih bermakna (Harris, 2006).



Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khakbaz (2016) menyatakan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif meningkatkan regulasi emosi sehingga sangat efektif dalam mengendalikan hasrat dan retensi dalam pengobatan dan pencegahan kekambuhan. Hasil ini konsisten dengan Mahmoudpour (2020) yang meneliti dengan total subjek 30 wanita Iran yang bercerai yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada regulasi emosi adaptif wanita bercerai pada kelompok eksperimen setelah intervensi. Melalui intervensi psikologis ini diharapkan wanita dewasa awal yang memiliki regulasi emosi rendah dapat menghadapi tiap pengalaman negatif sehingga akan terjadi peningkatan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul *acceptance and commitment therapy* (ACT) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis dan memvalidasi modul dari segi isi dan keterbacaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian dan pengembangan dengan menggunakan model desain pembelajaran. Sugiyono (2009) menjelaskan metode penelitian dan pengembangan digunakan untuk memproduksi suatu produk tertentu dan menguji efektivitasnya. Penelitian ini adalah pengembangan modul, maka peneliti hanya melaksanakan tahap penyusunan modul sampai tahap revisi dan evaluasi formatif atau sampai lingkaran kedua.

Identifikasi masalah yang dilakukan dengan kajian teoritis serta wawancara dan observasi pada tempat penelitian. Sampel yang digunakan merupakan awal usia 20 - 40 tahun dan mengalami kegagalan hubungan dalam rentang waktu 1 – 3 tahun terakhir. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire Scale yang terdiri dari 10 aitem, $\alpha=0.951$* . Setelah itu, modul dievaluasi oleh para ahli materi dengan kuesioner kuantitatif berdasarkan aspek evaluasi formatif one-to-one oleh Dick, Carey, dan Carey (2015) yaitu *clarity*, *impact*, dan *feasibility* dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (baik), 4 (sangat baik). Proses analisis dan umpan balik pada penelitian ini dilakukan setelah lembar validasi ahli telah diisi oleh ahli materi, kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis validitas dengan rumus Aiken V. Kemudian, terdapat penilaian secara kualitatif berupa komentar dan saran dari ahli setiap sesi intervensi yang akan dijadikan sebagai revisi modul setelahnya. Ahli materi dalam penelitian ini adalah dua orang psikolog yaitu Elya Marfua'tun, M.Psi., Psikolog dan Sheilla Varadhilla Peristianto, M.Psi., Psikolog.

Tabel 1 : Aspek Evaluasi Formatif One-to One

Aspek	Indikator
<i>Clarity</i>	- Terdapat pengantar dan tujuan sesi yang jelas Kejelasan prosedur pelaksanaan sesi - Penggunaan media dalam menunjang informasi - Kejelasan dalam memberikan instruksi dan informasi
<i>Impact</i>	- Efektivitas materi pada partisipan Relevansi materi dan aktivitas pada partisipan - Tersedia alat ukur untuk mengetahui perubahan - Kesesuaian dengan kondisi lingkungan partisipan
<i>Feasibility</i>	- Kesesuaian dengan karakteristik partisipan - Terdapat logistik yang membantu pelaksanaan sesi

Modul divalidasi secara kuantitatif menggunakan uji validitas Aiken's V untuk menghitung validitas konten berdasarkan penilaian yang diberikan oleh ahli materi (n) terhadap sejauh mana aitem mewakili modul yang disusun. Aiken dalam Azwar (2017) mengajukan formula sebagai berikut:



$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

Keterangan:

$s = r - lo$

lo = Angka penilaian validitas yang terendah

c = Angka penilaian validitas yang tertinggi

r = Angka yang diberikan oleh validator

Evaluasi formatif juga dilakukan dengan uji coba modul kepada partisipan yang memiliki karakteristik sama. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan evaluasi mengenai bahasa yang dipakai, instruksi tertulis di buku, durasi sesi, dan apakah subjek menikmati sesi yang diberikan. Uji coba modul dilaksanakan kepada tujuh wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis yang memiliki regulasi emosi rendah dan sedang diukur dengan skala regulasi emosi. Setelah hasil evaluasi terkumpul, maka dilakukan tahap revisi yaitu memperbaiki kekurangan modul sehingga modul dapat lebih valid dan reliabel untuk dipraktikkan pada penelitian selanjutnya.

Selain itu dilakukan uji analisis statistik non parametrik uji *Wilcoxon signed ranks* melalui *statistical package for the social sciences* (SPSS) untuk mendukung perubahan uji modul pada partisipan dengan kriteria sesuai dengan konteks penelitian. *Wilcoxon signed ranks* merupakan uji non parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi komparatif dua sampel berpasangan (Sugiyono, 2016). Data yang dianalisis digunakan untuk mengetahui seberapa efektif ACT terhadap peningkatan kemampuan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesi dalam intervensi kemudian diurutkan dengan mempertimbangkan tahapan yang dikemukakan oleh Hayes (2006). Teori ini berisi empat tahap intervensi yaitu sesi 1 mengidentifikasi kejadian pikiran dan perasaan yang muncul serta dampak perilaku yang muncul akibat pikiran dan perasaan pasca kegagalan hubungan romantis, sesi 2 mengidentifikasi nilai berdasarkan pengalaman klien, sesi 3 berlatih menerima Kejadian dengan nilai yang dipilih, dan sesi 4 komitmen dan mencegah kekambuhan. Pelaksanaan keempy sesi tersebut akan dilakukan selama empat kali pertemuan dengan jarak antar sesi seminggu. Maka, total pelaksanaan intervensi dari awal hingga akhir adalah empat minggu. Durasi tiap sesi rata-rata 35 - 45 menit. Urutan sesi, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 : Rincian Aktivitas Modul Awal

Kegiatan	Tujuan
<i>Pra sesi</i>	Bertujuan untuk pengenalan partisipan dan penggalian masalah terkait kegagalan hubungan romantis. Partisipan mengisi kuesioner <i>Emotion Regulation Questionnaire Scale</i> . Partisipan kemudian diminta untuk berbagi mengenai pengalamannya dalam menghadapi
Sesi 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membina hubungan saling percaya dengan terapis. 2. Mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang dialami sampai saat ini saat mengalami kegagalan hubungan romantis 3. Mengidentifikasi pikiran yang muncul dari kejadian/pengalaman tersebut



	<ol style="list-style-type: none">4. Mengidentifikasi respon yang timbul dari kejadian/pengalaman tersebut5. Mengidentifikasi emosi/perilaku yang muncul dari pikiran dan perasaan yang ada terkait kejadian.
Sesi 2	<ol style="list-style-type: none">1. Mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang terjadi saat mengalami kegagalan hubungan romantis2. Menceritakan tentang upaya apa saja yang dilakukan terkait dengan kejadian tersebut berdasarkan pada pengalaman klien (contoh: hubungan keluarga, pekerjaan, hubungan social, spiritual dan kesehatan) baik yang konstruktif maupun desktruktif.
Sesi 3	<ol style="list-style-type: none">1. Memilih salah satu perilaku yang dilakukan akibat dari pikiran, emosi dan perasaan yang timbul terkait kejadian tidak menyenangkan2. Berlatih cara untuk mengatasi perilaku dan emosi yang kurang baik yang sudah dipilih3. Memasukkan latihan kedalam jadwal kegiatan harian klien
Sesi 4	<ol style="list-style-type: none">1. Klien mampu mendiskusikan tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku dan emosi buruk yang terjadi2. Mengidentifikasi rencana yang akan dilakukan klien untuk mempertahankan perilaku dan emosi yang baik3. Mengidentifikasi apa yang akan dilakukan oleh klien untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan berperilaku baik4. Menyebutkan akibat jika emosi yang tidak terkontrol tidak ditangani segera5. Menyebutkan manfaat terapi
<i>Post sesi</i>	Bertujuan untuk melakukan pengukuran setelah dilaksanakannya intervensi, membuat rencana jangka panjang, dan langkah untuk mencapainya

Modul kemudian diberikan kepada tiga orang psikolog yang telah disebutkan sebelumnya untuk dievaluasi. Hasil evaluasi oleh psikolog dihitung menggunakan formula Aiken's V untuk mengetahui validitas konten modul yang telah dibuat. Hasil uji validitas isi modul dengan analisis Aiken's V menunjukkan rata-rata koefisien penilaian setiap sesi pada modul memiliki rentang 0.75 – 0.87. Menurut Azwar (2015) rentang angka V berkisar antara 0 sampai dengan 1. hal ini berarti bahwa koefisien Aiken's yang diperoleh cukup tinggi pada setiap sesi. Hasil analisis Aiken's V setiap sesi dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 3. Nilai Aiken's V Modul Intervensi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

Sesi Intervensi	Aiken's V
Sesi I	0.75
Sesi II	0.875
Sesi III	0.75
Sesi IV	0.875
Rata - Rata	0.812

Kemudian, terdapat validasi kualitatif dari ahli yang menghasilkan revisi sebagai berikut: (1) penyesuaian sesi dilakukan agar menyesuaikan pada waktu subjek, (2) menyesuaikan aktivitas pada setiap sesinya, (3) memperjelas mekanisme instruksi yang diberikan, (4) memperjelas susunan acara, dan (4) detail pencetakan perlengkapan. Setelah melalui evaluasi dan revisi tahap I, modul lalu diuji cobakan kepada tujuh wanita dewasa awal yang memiliki regulasi emosi rendah sampai sedang yang mengalami kegagalan hubungan romantis menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire Scale*. Uji coba modul dilaksanakan pada bulan juni 2023. Pelaksanaan uji coba menghasilkan evaluasi tahap II, di mana ada beberapa hal perlu diperbaiki yaitu: (1) Menambahkan penetapan tata tertib,(2) Menata ulang setting tempat,(3) Perintah dalam buku kerja dibuat menjadi lebih jelas,(4) Beberapa tahapan di modul lebih rinci.

Tabel 4. Nilai Aiken's V Modul Intervensi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT)

Sesi Intervensi	Aiken's V
Sesi I	1
Sesi II	0.875
Sesi III	1
Sesi IV	1
Rata - Rata	0.968

Hasil akhir modul intervensi kemudian kembali diberikan kepada tiga orang psikolog sebelumnya untuk diberi penilaian dan dihitung validitasnya dengan formula Aiken's V. Hasil penilaian modul akhir pada tiap sesi berkisar dari angka 0,875 dengan rata-rata 0,968. Hal ini menandakan terdapat peningkatan nilai Aiken's V dari penilaian sebelumnya yaitu 0,812. Dengan demikian, modul akhir *acceptance commitment therapy* (ACT) guna meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis dapat dikatakan baik dan siap digunakan.

Selain itu, hasil dari uji efektivitas modul *acceptance commitment therapy* (ACT) diketahui hasil analisis uji beda skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan koefisien Z sebesar -2,375 ($p < 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon signed ranks pretest* dan *posttest*



Variabel	Nilai Z	p	Sig
Pre-post	-2.375 ^b	0.018 (<0,05)	Signifikan

Test Statistics^a

Posttest - Pretest	
Z	-2.375 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil skor regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan *Acceptance Commitment Therapy (ACT)*. Serta untuk hasil analisis uji beda skor *posttest dan follow up* menunjukkan koefisien Z sebesar -2.000 ($p < 0,05$).

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon signed ranks posttest dan follow up*

Variabel	Nilai Z	p	Sig
Post-follow up	-2.000 ^b	0.046 (<0,05)	Signifikan

Test Statistics^a

Followup - Posttest	
Z	-2.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil skor regulasi emosi sesudah diberikan ACT (*posttest*) dan setelah satu minggu diberikan perlakuan ACT (*follow up*). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum mendapat kan ACT dengan setelah mendapatkan ACT. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi *Acceptance Commitment Therapy (ACT)* dapat berhasil disebabkan karena latihan-latihan yang sudah dilakukan oleh subjek sebagian besar merupakan hasil dari pemikirannya sendiri terkait dengan peristiwa yang pernah dialaminya.



KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Dalam menangani regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis, dibutuhkan adanya suatu panduan pelaksanaan intervensi dalam bentuk modul *acceptance commitment therapy* (ACT) guna meningkatkan regulasi emosi wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis. (2) Berdasarkan hasil analisis validasi pada penyusunan modul, modul intervensi *acceptance commitment therapy* (ACT) guna meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami kegagalan hubungan romantis memenuhi kriteria validitas Aiken's V menurut Azwar (2017) yaitu 0,968 sehingga dapat digunakan sebagai panduan dalam melakukan intervensi pada subjek serupa. Serta temuan uji efektivitas menunjukkan bahwa modul dianggap valid dari segi isi, dengan koefisien Z sebesar -2,375 ($p < 0,05$) untuk skor regulasi emosi pada *pretest-posttest* dan koefisien z sebesar -2,000 ($p < 0,05$) untuk *posttest-follow* hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum mendapat kan ACT dengan setelah mendapatkan ACT. Penelitian ini belum sempurna dan tidak lepas dari beberapa keterbatasan. Maka, saran bagi peneliti selanjutnya adalah modul yang sudah direvisi oleh peneliti ini telah siap diimplementasikan pada subjek dengan karakteristik serupa guna menguji efektivitas modul intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, S., Rafienia, P., & Sabahi, P. (2016). Effect of cognitive-behavioral group therapy on the hopeless and loneliness among divorced women. *Journal of Research and Health*, 6, 213–221
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gala, J. & Kapadia, S. (2013). Romantic Relationships in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective. *National Academy of Psychology (NAOP) India*, 58(4), 406–418.
- Geriadi, M. G. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perasaan Putus Cinta Pada Remaja Kelas 3 di SMA 3 Salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gunawan, A., & Oriza, I. I. D. (2023). Fisibilitas Acceptance and Commitment Therapy (Act) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada Mahasiswa dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal EMPATI*, 12(2), 94-102.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 4.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).



- Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80013-3)
- Khakbaz, H., Farhoudian, A., Azkhash, M., Dolatshahi, B., Karami, H., Massah, O.(2016). The Effectiveness of Group Acceptance and Commitment Therapy on Emotion Regulation in Methamphetamine Dependent Individuals Undergoing Rehabilitation. *International Journal of High Risk Behavior*, 5(4).
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2018). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78-97.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Mahmoudpour, A., Rayesh, N., Ghanbarian, E., & Rezaee, M. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on emotional regulation and loneliness of divorced women in Iran. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 831-842.
- Ni Made Dian Sulistiowati, MODUL PELAKSANAAN TERAPI SPESIALIS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) (PSIKOTERAPI UNTUKINDIVIDU), 2016
- Oktaviani, Y. (2020). Hubungan Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Persahabatan Pada Siswa-Siswi Sma Negeri 3 Payakumbuh. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ruiz, F. J., Flórez, C. L., García-Martín, M. B., Monroy-Cifuentes, A., Barreto-Montero, K., García-Beltrán, D. M., Diana Riaño-Hernández, M. A., Sierra, J. C., Suárez-Falcón, V.-B., & Gil-Luciano, B. (2018). A multiple-baseline evaluation of a brief acceptance and commitment therapy protocol focused on repetitive negative thinking for moderate emotional disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 9, 1–14.
- Rumondor, P. C. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di jakarta: Sebuah studi kasus. *Humaniora*, 4(1), 28-36.
- Santrock. J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*.(edisi keenam) Jakarta:Erlangga.
- Sharifi, V., & Mikaili, N. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression, anxiety, and flexibility of young divorced women. *Scientific Journal of Human Sciences*, 20, 1–13.
- Shojaian, M. (2015). Determining the effects of acceptance and commitment training program on life expectancy and mental health of divorced women. *Quarterly Journal of Educational Psychology*, 6, 13–22
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan RnD*. Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.



- Wibisono, D. E., Lutfiyah, N. U., & Seputro, W. H. (2021). Efektivitas Pelatihan Acceptance And Commitment Pada Regulasi Emosi Pendamping Panti Asuhan K Surabaya. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 286- 291.
- Widodo, A. M. A., & Rusmawati, D. (2023). Pengembangan Modul Intervensi Biblioterapi Guna Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Siswa Berusia 10-12 tahun SDN Banyumanik 01 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 498-507.
- Wood, Julia T. 2014. *Interpersonal Communication: Everyday Encounter* Eight Edition Boston : Cengage Learning
- Zimmermann, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion Regulation from Early Adolescence to Emerging Adulthood and Middle Adulthood: Age Differences, Gender Differences, and Emotion- Specific Developmental Variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2),182-194.