

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Pelaksanaan Penelitian

#### 1. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Proses penelitian ini dimulai dengan asesmen awal. Hasil Asesmen kemudian diberikan oleh Psikolog kepada peneliti. Setelah *screening* dilakukan, peneliti melanjutkan dengan memberikan *baseline 1* beberapa kali hingga mendapati angka yang cukup stabil. Proses selanjutnya adalah pemberian *treatment* selama 5 sesi dan diakhiri dengan pengukuran *baseline 2*. Setelah 1 bulan, peneliti melakukan *follow up* dengan melakukan pengukuran kembali.

**Tabel 3**

**Pelaksanaan Penelitian**

NO	KEGIATAN	TANGGAL
1	<b>Screening</b>	Dengan GAD – 7 11 Januari 2017
2	<b>Baseline I</b>	Hari ke – 1 7 maret 2017
		Hari ke – 2 11 maret 2017
		Hari ke – 3 15 maret 2017
		Hari ke – 4 19 maret 2017
		Hari ke – 5 23 maret 2017
3	<b>Treatment</b>	Hari ke – 1 27 maret 2017
		Hari ke – 2 31 maret 2017
		Hari ke – 3 3 april 2017
		Hari ke – 4 7 april 2017
		Hari ke – 5 11 april 2017
4	<b>Baseline II</b>	Hari ke – 1 14 april 2017
		Hari ke – 2 18 april 2017
		Hari ke – 3 22 april 2017

		Hari ke – 4	26 april 2017
		Hari ke – 5	30 april 2017
5	<b>Follow up</b>		30 mei 2017

## 2. Screening

Pelaksanaan Screening dilakukan tanggal 11 Januari 2017 kepada 80 orang dengan 60 orang wanita dan 20 orang laki-laki dengan mengisi skala GAD – 7. Berdasarkan hasil skala di dapatkan hasil sebagai berikut:

Kategori	Jumlah
<i>Severe Anxiety</i>	1 orang
<i>Moderate Anxiety</i>	10 orang
<i>Mild Anxiety</i>	30 orang
<i>Minimal Anxiety</i>	39 orang

Berdasarkan hasil wawancara, 10 orang yang mengalami *moderate anxiety* merasa bahwa diri mereka baik-baik saja dan tidak merasa terganggu dengan kecemasan yang dialami selama ini. 1 orang yang tergolong dalam *severe anxiety* merasa bahwa dirinya merasa terganggu dan membutuhkan bantuan.

## 3. Agenda Pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy*

Pelaksanaan *Acceptance and Commitment Therapy* diberikan secara individual dalam ruangan yang telah diatur khusus untuk terapi. Terapi dilakukan selama 5 kali (dalam 5 sesi pertemuan) dengan jarak pertemuannya 2-3 hari. Agenda pelaksanaan terapi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Penelitian ini dibantu oleh Terapis (seorang psikolog dan psikoterapis yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan dalam modul penelitian). Selain seorang Terapis, peneliti juga dibantu oleh seorang observer dalam observasi subjek selama terapi berlangsung dengan panduan observasi yang diberikan. Peneliti juga berdiskusi bersama Terapis dan Observer mengenai kondisi subjek selama proses terapi.

**Tabel 4**  
**Agenda Pelaksanaan Penelitian**

Pertemuan	Waktu	Deskripsi Kegiatan	Sasaran
Sesi 1 <i>Acceptance</i>	90"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Identifikasi masalah dengan metode pembuatan catatan <i>life line</i></li> <li>3. Metafora '<i>the unwelcome party guess</i>'</li> <li>4. Latihan teknik relaksasi dengan membayangkan pengalaman buruk</li> <li>5. Penutup</li> <li>6. Pemberian skala GAD-7</li> </ol>	pemikiran tidak benar
Sesi 2 <i>Cognitive Defusion</i>	90"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Metafora '<i>Monsters on the ship</i>'</li> </ol>	pemikiran tidak benar

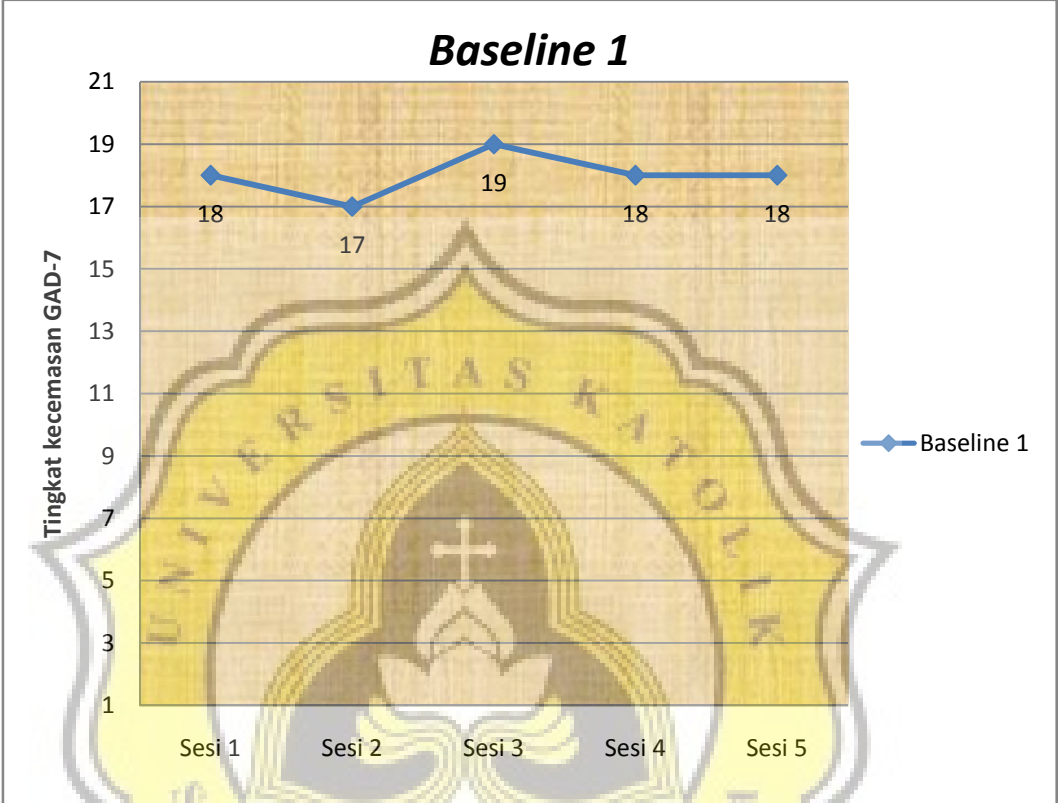
		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Latihan teknik <i>'the hand as thoughts'</i></li> <li>4. Latihan teknik <i>I'm having the thought that...</i></li> <li>5. Latihan teknik <i>inner safe place</i></li> <li>6. Latihan teknik <i>streaming on the river</i></li> <li>7. Penutup</li> <li>8. Pemberian skala GAD-7</li> </ol>	
<p>Sesi 3 <i>Mindfulness and Self as Context</i></p>	90"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Manusia <i>'here and now'</i></li> <li>3. Latihan <i>mindfulness</i></li> <li>4. <i>Deep breathing exercise</i></li> <li>5. <i>Sensing finger tip</i></li> <li>6. <i>Mindful eating</i></li> <li>7. Metafora <i>'your mind is like a radio'</i></li> <li>8. Latihan <i>observing self</i></li> <li>9. Penutup</li> <li>10. Pemberian skala GAD-7</li> </ol>	gejala-gejala kecemasan yang dialami
<p>Sesi 4 <i>Value</i></p>	90"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembukaan</li> <li>2. Metafora <i>'two kids</i></li> </ol>	penilaian rendah akan

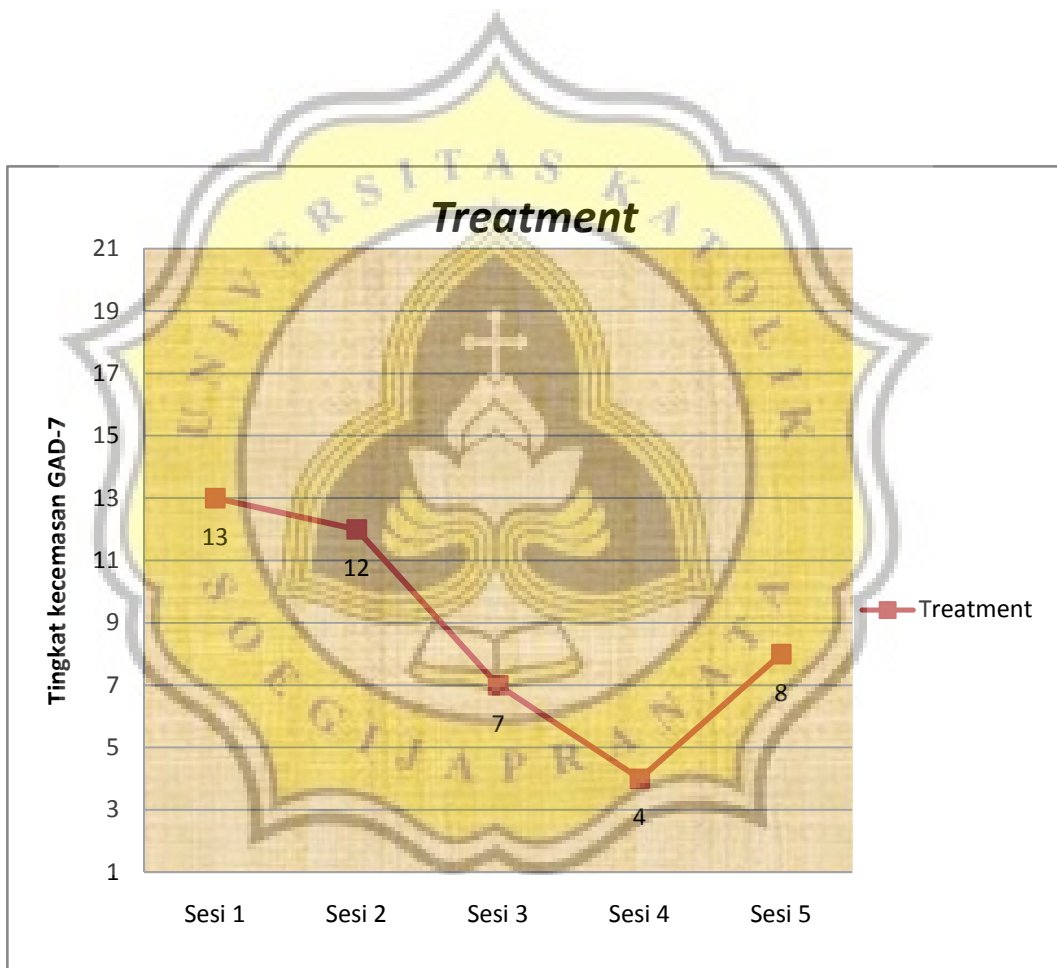
		<p><i>in the back of the car'</i></p> <p>3. <i>What do you want your life stand for?</i></p> <p>4. Mengisi <i>value assesment rating</i></p> <p>5. Diskusi mengenai <i>value</i> yang dipilih</p> <p>6. Penutup</p> <p>7. Pemberian skala GAD-7</p>	kemampuan diri sendiri
Sesi 5 <i>Commitment</i>	90"	<p>1. Pembukaan</p> <p>2. Metafora rawa</p> <p>3. Pembuatan <i>action plan</i></p> <p>4. Diskusi mengenai <i>action plan</i></p> <p>5. Diskusi mengenai FEAR dan ACT</p> <p>6. Penutup</p> <p>7. Pemberian skala GAD-7</p>	penilaian rendah akan kemampuan diri sendiri

## B. Hasil Analisis Data

### 1. Analisis Kuantitatif

Analisa kuantitatif dalam penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada skor kecemasan pada *generalized anxiety disorder*. Perubahan ini terlihat pada skor yang muncul dan digambarkan dengan grafik sebagai berikut:





memperlihatkan tingkat kecemasan subjek GAD tergolong sedang (*moderate anxiety*).

*Treatment* sesi kedua yaitu *cognitive defusion* dan subjek diberikan skala GAD-7 setelah menyelesaikan sesi. Skor skalanya adalah 12 (skala GAD-7). Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan subjek yang tergolong sedang (*moderate anxiety*).

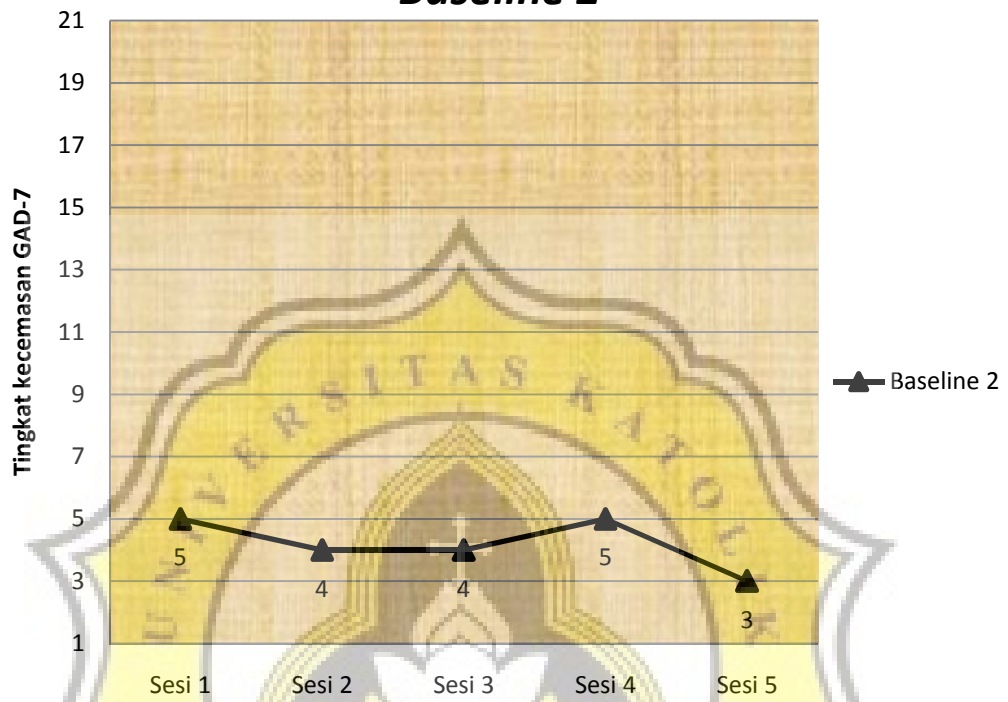
Sesi ketiga *mindfulness and self as context* ini diberikan oleh terapis dan diakhiri dengan pemberian skala GAD-7. Subjek menunjukkan skor 7 (skala GAD-7) yang tergolong sebagai kecemasan ringan (*mild anxiety*).

*Treatment* dengan sesi keempat berjudul *value* menghasilkan skor 4 (skala GAD-7). Skor ini menunjukkan tingkat kecemasan subjek yang tergolong rendah (*minimal anxiety*).

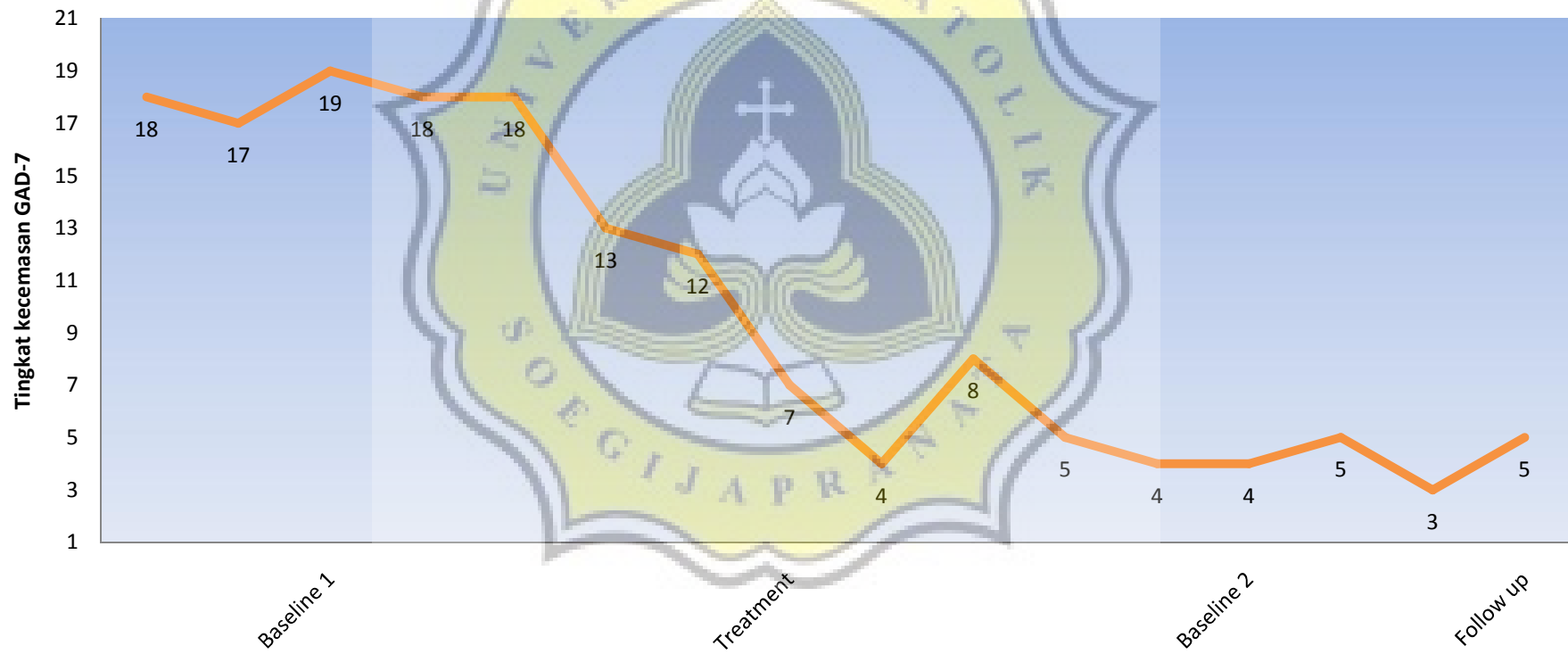
Sesi terakhir pada rangkaian *treatment* ini adalah sesi *commitment*. Akhir dari sesi ini juga dilakukan pengukuran dengan menggunakan skala DAG-7 dan menghasilkan skor 8. Skor tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan (*mild anxiety*). Berdasarkan keseluruhan dari hasil *treatment* ini dapat dilihat terjadinya penurunan kecemasan pada sesi pertama hingga sesi keempat. Tingkat kecemasan naik kembali pada sesi kelima dan tergolong ringan (*mild anxiety*).



## Baseline 2



### Hasil Secara Keseluruhan



Berdasarkan grafik tersebut terlihat adanya perubahan dari skor pada *baseline 1* yang tergolong berat (*severe anxiety*) dengan skor pada *baseline 2* yang turun menjadi kecemasan ringan hingga rendah (*mild to minimal anxiety*). Pengaruh dari *treatment* ini juga diperhatikan dengan memberikan *follow up* yang berjarak 1 bulan dengan *baseline 2*. Hasil skor dari *follow up* ini adalah 5 (skala GAD-7) yang tergolong gejala kecemasan ringan (*mild anxiety*). *Follow up* ini dilakukan untuk melihat penurunan kecemasan yang dialami subjek terkait dengan keterampilan mengelola kecemasan yang diajarkan pada *treatment*.

## 2. Analisis Kualitatif

### a. *Baseline 1*

*Baseline 1* sebelumnya diberikan mulai pada awal bulan Maret namun hasilnya baru menunjukkan angka yang cukup stabil sejak 7 maret 2017 hingga 23 Maret 2017. *Baseline 1* ini dilakukan selama 5 kali dan menunjukkan adanya gejala kecemasan yang tergolong berat (*severe anxiety*).

Kondisi subjek ini sudah dimulai sejak tahun 2014 dan mulai sangat mengganggu sejak ia masuk ke sebuah sekolah internasional untuk menjadi guru sekaligus konselor. Subjek merasa tuntutan besar yang tidak sesuai dengan kemampuannya banyak yang tidak mampu ia tanggung namun takut untuk menegosiasikannya dengan atasannya. Keadaan

subjek semakin memburuk ketika beban mengajar ditambahkan dan ia tidak memiliki teman untuk bercerita.

Gagasan untuk mengakhiri hidup muncul setiap menit dan bayangan untuk menggantung diri dengan tali muncul setidaknya 4 kali dalam satu hari. Subjek merasa bahwa dunia yang ia jalani suram dan tidak *gloomy* serta berjalan begitu lamban. Keberangkatannya ke tempat kerja tersebut dikarenakan keharusan dan ketidakmampuannya untuk membayar pinalti jika mengundurkan diri. Pagi hari ia seringkali tidak mandi dan menangis di toilet sepanjang waktu luang yang ada. Subjek juga seringkali berpikir bahwa kerumunan rekan kerja yang sewaktu-waktu ada ketika ia lewat adalah waktu rekan-rekannya membicarakan tentang ketidakmampuannya dalam bekerja.

Subjek akhirnya memutuskan untuk mengundurkan diri namun tidak membayar pinalti dan sejak keluar tersebut ia merasa bebas namun juga takut. Keberadaan kepala sekolahnya yang bisa saja bertemu dengannya di tempat-tempat umum membuat subjek tidak tenang ketika sedang berpergian. Setelah subjek mengundurkan diri, ada seorang pengganti yang masuk ke sekolah tersebut dan bekerja selama 2 bulan dan melarikan diri tanpa membayar pinalti. Subjek mendengar bahwa orang tersebut dicari oleh pihak sekolah dan

subjek merasa bahwa ia juga akan segera dicari seperti orang tersebut.

Saat ini, subjek tidak bekerja dalam sebuah institusi namun bekerja sebagai mentor (memberikan Les) bagi WNA (warga negara asing) yang ada di Semarang. Kondisi subjek saat ini sudah tidak berpikir untuk mengakhiri hidup maupun merasa bahwa hidupnya suram. Subjek mulai merasa khawatir akan bertemu dengan rekan kerja dan kepala sekolah di tempat bekerjanya yang lama.

Saat ini subjek sering kesulitan untuk tidur meskipun ia merasa lelah setelah melakukan pekerjaannya. Subjek mengatakan bahwa setiap kali melakukan sesuatu, ia merasa bahwa akan ada hal buruk yang terjadi. pekerjaan subjek berjalan sesuai dengan jadwal yang ditentukan namun ia sering merasa tidak mampu membawakan materi dengan baik. Hal ini semakin menakutkan bagi subjek jika muridnya mengatakan bahwa materi yang diberikan kurang menantang baginya. Subjek merasa tidak tenang menjelang hari yang ditentukan untuk bertemu dengan muridnya tersebut kembali. Sebelum pertemuan tersebut berlangsung, subjek kesulitan untuk tidur, jantung berdebar kencang sepanjang hari, menjadi mudah marah dan merasa ada hal buruk yang akan terjadi dan takut hari yang ditentukan ini datang. Jantung yang berdebar-debar

dan perasaan tidak nyaman tersebut hilang setelah pemberian materi kepada muridnya selesai.

Interaksi subjek dengan keluarganya juga membuat subjek merasa tidak nyaman. Subjek merasa bahwa dirinya bukan orang yang mampu memenuhi harapan keluarga. Subjek berpikir bahwa segala perilaku yang dilakukannya merupakan tindakan yang salah. Relasi subjek dengan kekasihnya juga dianggap sesuatu yang sulit untuk ia kendalikan. Subjek berpikir bahwa orang lain dapat mengambil kekasihnya kemudian meninggalkannya. Subjek merasa *insecure* dengan keberadaan mantan dari kekasihnya yang masih sering menghubungi. Pemikiran bahwa orangtua kekasih subjek lebih menyukai mantannya tersebut dibandingkan dirinya.

Selain itu, subjek juga sering merasa badannya tidak nyaman dan terasa sedang sakit seperti demam. Kesulitannya dalam mengendalikan diri membuat subjek berpikir bahwa hanya dialah orang yang tidak mampu menghadapi dunia. Subjek kesulitan dalam mengendalikan pemikiran bahwa dirinya lebih buruk dari orang lain dan perasaan khawatir akan banyak hal. Rasa khawatir dan kesulitannya untuk menenangkan diri ini mengganggu subjek terutama karena hal itu muncul hampir sepanjang hari. Keadaan ini sulit untuk ia kendalikan sehingga

subjek membiarkan dirinya ada dalam keadaan tersebut hampir lebih 1 tahun.

Berdasarkan hasil dari wawancara selama proses *baseline 1* ini, didapatkan data bahwa subjek sering merasa khawatir dan tidak mampu mengendalikannya. Selain hal tersebut, subjek juga merasa dirinya tidak mampu melakukan sesuatu dan menjadi khawatir untuk melakukan banyak hal. Subjek menjadi mudah marah, ototnya terasa tegang, jantungnya berdebar-debar dan merasa tidak menyukai orang lain tanpa alasan yang jelas. Sepanjang hari subjek merasa bahwa akan terjadi hal buruk pada dirinya dan banyak pikiran yang muncul sehingga membuatnya sulit untuk beristirahat. Hal ini yang membuat subjek mudah lelah dan merasa badannya terasa lemah dan tidak bertenaga.

b. *Treatment*

1) *Acceptance*

Subjek datang pada hari pertama terapi dengan menggunakan baju kaos hitam, celana jeans, jam tangan, flats shoes dan membawa *slingbag*. Sesi dimulai dengan pertanyaan terapis tentang kabar dan saling memperkenalkan diri. Setelah itu, terapis bertanya mengenai perasaan subjek. Subjek menjelaskan bahwa ia sering merasa jantungnya berdebar-debar, sulit berkonsentrasi,

keesulitan untuk tidur namun jika ketiduran dan terbangun subjek mengalami tremor pada tangan dan jari kelingking kakinya serta jantungnya berdetak lebih cepat daripada biasanya. selain itu, subjek juga sering terganggu dengan pemikirannya seperti ketakutan dan pemikiran-pemikiran negatif yang sulit ia kendalikan.

Harapan subjek setelah mengikuti terapi ini agar dapat mengatasi pemikiran dan perasaan takut yang dialaminya ketika berada di rumah, di tempat kerja maupun di berbagai tempat lainnya. Selain hal tersebut, subjek berharap dapat berhenti untuk mengkritik dirinya sendiri sebagai orang yang tidak berguna. Subjek ingin membuat dirinya lebih santai dan tidak cemas akan banyak hal.

Subjek memulai dengan pembuatan *lifeline* sesuai dengan instruksi terapis. Setelah selesai subjek menceritakan hasil yang telah dituliskannya. Subjek bercerita dengan kalimat yang terputus-putus dan beberapa kali mengatakan '*aduh gimana ya ngomongnya?*' sambil menutup muka dengan kedua tangannya dan mengusap-usap wajahnya dengan cepat. Subjek sering menggunakan istilah-istilah dalam bahasa inggris untuk mengungkapkan maksudnya.



Saat terapis memberikan metafora, subjek mendengarkan namun sambil bergerak untuk memperbaiki posisi duduknya dan beberapa kali menguap. Setelah selesai, subjek ditanyai pendapatnya mengenai metaforanya, Ia mengatakan bahwa perumpamaan tersebut menarik baginya.

Latihan berikutnya yang diberikan terapis adalah latihan teknik penerimaan dengan '*sadari dan rasakan*'. Subjek mengikuti latihan dengan terlihat lebih tenang dibandingkan sebelumnya. Cara duduk subjek tidak banyak berubah dan nafas subjek lebih teratur dibandingkan sebelumnya. Subjek mengatakan bahwa latihan ini menarik, karena selama ini Ia selalu berusaha menghilangkan yang Ia pikirkan dan rasakan padahal seringkali muncul kembali. Bagi subjek, pikirannya sendiri merupakan hal yang paling menakutkan sehingga Ia sering menganggap bahwa dirinya sendirilah yang mengalami gangguan berat dan tidak mampu menghadapi dunia. Latihan ini membantu subjek melihat bahwa setiap hal dalam dirinya memiliki tempatnya dan Ia memiliki kendali untuk sekedar mengabaikan dan melakukan hal lain. Subjek mengakhiri penjelasannya dengan mengatakan, "*it's a beautiful*".

Sesi ini ditutup dengan pertanyaan dari terapis mengenai perasaan subjek setelah mengikuti sesi ini dan subjek mengatakan bahwa ia sangat menyadari bahwa ia membutuhkan bantuan untuk mengatasi masalahnya ini. Subjek merasa bahwa selama ini ia terlalu fokus pada masalah dan terlalu takut melakukan sesuatu padahal ia memiliki banyak kesempatan.

## 2) *Cognitive Defusion*

Subjek datang menggunakan *blouse* biru tua, jam tangan, celana *jeans*, *flatshoes* dan membawa *bucket bag*. Ketika sampai subjek langsung masuk ke dalam ruangan dan menyapa terapis. Sesi 2 dimulai dengan terapis menanyakan tentang perasaan dan pemikiran subjek. Subjek datang dengan perasaan dan pemikiran bahwa dirinya bodoh, tidak mampu bekerja, banyak orang tidak menyukainya, fisiknya tidak cantik, tidak sebanding dengan orang lain dan ia tidak berguna. Kekhawatiran akan banyak hal datang dan pergi setiap saat dan berbeda-beda.

Setelah mengikuti sesi 1 yang lalu, subjek sangat terbantu oleh metafora '*the unwelcome party guess*'. Subjek mengatakan bahwa hal tersebut dapat menjadi *wake up call* baginya ketika pemikiran negatif dan perasaan tidak nyaman muncul kembali. Selain itu, latihan yang diajarkan membantu

subjek untuk memberi jarak dengan masalah sehingga tidak fokus langsung kepada masalahnya namun memberikan tempat dan menerima kehadiran masalah tersebut.

Pemberian metafora '*Monsters on the ship*' diikuti subjek dengan lebih tenang dibandingkan sesi sebelumnya. Subjek mengatakan bahwa seringkali ia merasa bahwa masalah-masalah yang menimbulkan kekhawatiran tersebut adalah sebuah ancaman besar baginya. Metafora ini mengajarkan subjek untuk menyadari bahwa pemikiran dan perasaan itu dikendalikan oleh dirinya sendiri. Latihan teknik dilakukan oleh subjek sesuai dengan instruksi dari terapis, meskipun pada awalnya ia mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi karena merasa lucu dengan latihan yang harus dilakukan. Subjek beberapa kali tertawa ketika diminta untuk menutup wajahnya dengan telapak tangan.

Subjek mengikuti teknik *milk-milk-milk* sesuai dengan instruksi terapis. Terapis menanyakan kepada subjek mengenai pikiran yang paling membuatnya cemas saat ini. Subjek mengatakan bahwa yang paling mengganggu adalah nama kepala sekolah dari tempatnya bekerja sebelumnya. Nama Miss Y (kepala sekolah) membuat subjek merasa tidak aman dan mulai gelisah.

Ketika subjek diminta untuk mengucapkan kata 'Miss Y' berulang kali, ia menutup mata setiap kali menyebut nama tersebut. Subjek hanya menyebutkan selama 5 kali kemudian berhenti. Terapis meminta subjek untuk melakukannya dalam 15 detik dan subjek menyebutkan sambil menutup mata, menunduk dan dengan nafas yang cepat. Setelah mengucapkan selama 15 detik, subjek tertawa dan memegang dahinya sambil mengatakan "oh my God". Terapis meminta subjek menyebutkan kata tersebut kembali selama 30 detik dan subjek melakukannya. Subjek mengucapkan kata tersebut dengan kepala menunduk, mata terbuka dan dengan nafas cepat serta kaki yang digerakkan. Setelah itu, terapis meminta subjek melakukannya sekali lagi sambil menatap terapis dan subjek melakukannya. Subjek mengucapkan dengan menatap terapis, kaki digerakkan, jari telunjuk diketuk-ketukan di atas meja seiringan dengan kata yang diucapkan serta nafas yang sudah lebih lambat dibandingkan sebelumnya. Setelah selesai, subjek mengatakan bahwa setelah mengucapkannya berulang kali, kata-kata tersebut tidak terlalu menakutkan untuk diucapkan.

Latihan berikutnya adalah latihan "*I'm having the thought that...*". Subjek memilih untuk mengucapkan kalimat "aku takut sekali sama Miss Y". Terapis menanyakan apakah

pikiran yang muncul sehingga kalimat ini yang dipilih? Subjek merasa bahwa Miss Y menakutkan dan membuat suasana di sekitarnya mencekam. Selain itu, Miss Y seolah berkaitan dengan banyak hal yang menyeramkan dan membuat subjek khawatir akan banyak hal. Subjek menjelaskan alasannya sambil menggenggam kedua tangannya dan menggerak-gerakkan kaki.

Terapis kemudian meminta subjek untuk mengucapkan kalimat "aku takut sekali sama Miss Y" selama sekitar 1 menit. Selama melakukan latihan ini subjek menggerak-gerakkan kaki dan meremas-remas tangannya. Setelah selesai, subjek menarik nafas panjang dan menghembuskannya melalui mulut. Setelah subjek mengangguk, terapis melanjutkan untuk meminta subjek mengucapkan kalimat dengan tambahan kata sehingga menjadi "aku punya pemikiran bahwa aku takut sekali sama Miss Y". Subjek memahami instruksi terapis dan langsung mengucapkan kalimat tersebut. Kalimat ini diucapkan lebih cepat dibandingkan kalimat sebelumnya sambil menggerak-gerakkan kakinya. Setelah selesai subjek menarik nafas panjang lagi dan menghembuskannya melalui mulut. Selanjutnya, Terapis meminta subjek untuk mengucapkan "aku menyadari aku punya pemikiran bahwa aku takut sekali

sama Miss Y". saat terapis memberikan instruksi ini, subjek mengangkat kepala kemudian menganggukkan kepalanya sambil berkata "aaa.../ see". Subjek menegakkan posisi duduknya dan menatap ke arah terapis dan ketika terapis memberikan instruksi untuk mulai subjek menutup matanya dan mulai mengucapkan kalimat tersebut. Kalimatnya diucapkan lebih lancar dibandingkan kalimat kedua dan subjek mengucapkannya dengan posisi tubuh tegak dan tidak menggerakkan anggota tubuhnya. Ketika terapis mengucapkan "cukup", subjek membuka mata, tersenyum kepada terapis dan mengucapkan "oke". Setelah selesai, subjek mengatakan bahwa latihan ini menyenangkan karena Miss Y tidak lagi menakutkan seperti ketika awal sesi ini.

Latihan terakhir di sesi 2 ini adalah teknik *streaming on the river*. Selama melakukan latihan ini, subjek mengikuti semua instruksi terapis dan tidak menggerakkan anggota tubuhnya seperti kaki dan tangan secara berulang-ulang. Setelah selesai, terapis menanyakan kesan subjek setelah mengikuti sesi ini dan mengatakan bahwa ia belajar untuk membiarkan pemikiran buruk yang muncul meskipun dalam bentuk yang berbeda-beda.

Sesi ini ditutup oleh terapis dengan menanyakan perasaan subjek dan ia mengatakan bahwa hal yang paling

menakutkan selama ini adalah caranya menilai dan berpikir mengenai dunia luar yang seolah menentangnya. Sesi ini memberi suntikan semangat bagi subjek sehingga ia merasa bahwa setiap hal yang ditakutinya selama ini dapat dikendalikan.

### 3) *Mindfulness and Self as Context*

Subjek datang dengan menggunakan *minidress* berwarna hitam, jam tangan, flatshoes hitam dan membawa *totebag*. Terapis menyapa dan subjek menjawab sambil tersenyum. Subjek bercerita bahwa pacarnya baru saja berangkat ke Kuala Lumpur . perasaan subjek sedih namun ia tidak merasa gelisah. Subjek merasa suasana hatinya lebih baik ketika selesai melakukan latihan-latihan yang diajarkan. Subjek mengatakan bahwa ia membutuhkan musik untuk latihan yang menggunakan teknik relaksasi. Sebelum memulai terapi, terapis dan subjek sepakat untuk tidak menggunakan meja dan duduk berseberangan.

Terapis menjelaskan mengenai *mindfulness* dan pentingnya memiliki kemampuan untuk '*here and now*'. Selama penjelasan, subjek menatap ke arah terapis dan beberapa kali mengangguk. Ketika memasuki latihan pertama '*deep breathing exercise*' subjek dipersilahkan menyalakan musik. Selama latihan, subjek terlihat lebih

tenang dibandingkan latihan di sesi sebelumnya. Setelah selesai, subjek ditanyai apakah ia sudah sering melakukan teknik pernafasan perut sehingga tidak kesulitan untuk melakukan latihan ini. Subjek mengatakan bahwa teknik ini sering ia gunakan dalam latihan paduan suara dan latihan yoga.

Latihan berikutnya dilanjutkan dengan *sensing finger tip* dengan peragaan yang dicontohkan oleh terapis. Subjek mengikuti contoh dan instruksi sambil mengatur nafas. Nafas subjek terlihat lebih teratur dibandingkan sesi sebelumnya dan ia tidak banyak melakukan gerakan tangan maupun kaki. Setelah selesai terapis menanyakan mengenai perasaan subjek, ia mengatakan bahwa senang sekali melakukan latihan ini dan merasa lebih nyaman. Terapis memperbolehkan subjek untuk melakukan '*sensing finger tip*' selama sesi berlangsung.

Terapis melanjutkan dengan latihan *mindful eating*. Subjek mengikuti instruksi yang diberikan terapis, gerakan tubuhnya tidak banyak berubah-ubah seperti sebelumnya. Latihan ini berjalan dengan suasana yang tenang, subjek mencoba 2-3x makanan yang disediakan dan menceritakan rasa yang ia rasakan. Setelah selesai, subjek mengatakan bahwa ia mengetahui mengenai *mindfulness* dari mata



kuliah yang dipelajarinya dahulu, namun untuk melakukannya jarang sekali bahkan tidak pernah. Subjek mengatakan bahwa ia sering lupa untuk menikmati sesuatu dan sibuk dengan pemikirannya.

Setelah latihan ketiga ini, terapis memberikan metafora *'your mind is like a radio'* kepada subjek. Selama mendengarkan terapis, subjek masih melakukan *'sensing finger tip'* dan beberapa kali mengangkat alis kemudian mengangguk. Terapis melanjutkan dengan latihan berikutnya yaitu latihan pengamatan diri. Subjek langsung menutup mata ketika diminta oleh terapis dan memperbaiki posisi duduknya menjadi lebih tegak dari sebelumnya. Subjek memainkan jari jempolnya dan menarik nafas dalam dan menghembuskan melalui mulutnya. Selama diberikan instruksi oleh terapis, subjek beberapa kali mengangguk dan tersenyum.

Selama latihan pengamatan diri, subjek beberap kali menggigit bibir bagian bawah dan nafasnya menjadi lebih cepat dari sebelumnya. Hal ini terjadi saat subjek diminta untuk membayangkan dirinya ketika masih kecil. Dahi subjek dikerutkan dan kakinya diayun-ayunkan. Setelah masuk ke bagian mengamati peran hingga emosi, nafas subjek lebih teratur dibandingkan sebelumnya dan ia tidak banyak

melakukan gerakan-gerakan seperti sebelumnya. Setelah sampai pada pengamatan pikiran, subjek memperbaiki posisi duduknya sebanyak 3 kali dan mengatur nafas dengan menarik dalam-dalam dan dikeluarkan melalui mulut.

Setelah selesai latihan subjek mengatakan bahwa ia tidak takut mengingat masa lalunya namun peristiwa-peristiwa tersebut masih sangat berkesan baginya. Subjek tidak berusaha menghindarinya dan mulai menyadari bahwa hal tersebut sepenuhnya terjadi di masa lalu. Rasanya masih membuat subjek tidak nyaman namun ia menyadari bahwa itu bukan pengalaman yang mengancam saat ini.

Terapis menanyakan perasaan dan hal yang subjek dapatkan selama sesi ini. Subjek mengatakan bahwa ia merasa lebih lega karena ternyata banyak hal yang dapat ia lakukan untuk mengatasi dirinya sendiri. Selama ini ia hanya berusaha menyibukkan diri agar tidak merasa seperti orang yang aneh, namun Subjek menyadari bahwa ia memiliki potensi untuk menguasai dirinya sendiri.

#### 4) *Value*

Hari keempat terapi atau sesi *value* dilaksanakan pada 7 April 2017. Subjek datang dengan menggunakan celana jeans, polo shirt berwarna biru, jam tangan, flats shoes dan membawa tas selempang. Ketika sampai ke tempat

terapi, subjek berjabat tangan dengan terapis, observer dan peneliti sambil tersenyum.

Sesi ini dimulai dengan sapaan terapis dan menanyakan kondisi subjek. Subjek bercerita bahwa pada hari selasa yang lalu ia bermimpi sedang berada di depan rumah Miss Y. situasi dalam mimpi tersebut seperti dalam film horor. Subjek merasa seperti dikejar-kejar oleh sesuatu yang tidak kelihatan dan membuatnya ketakutan. Efek mimpi buruk ini biasanya akan mengganggu subjek selama satu hari penuh dan membuatnya tidak dapat tidur. Subjek mengatakan berbeda dengan situasinya kali ini karena ketika terbangun ia berusaha untuk menenangkan dirinya dengan *deep breathing* dan kemudian tidur kembali. Efek tidak nyaman hanya ia rasakan hingga sekitar pukul 11.00 siang dan setelah itu subjek sudah mulai tidak terlalu memikirkan mimpinya.

Terapis mulai menanyakan mengenai *value* subjek namun subjek mengatakan bahwa ia bingung akan *value* hidupnya. Selama diberikan metafora, subjek mendengarkan dengan badan yang condong ke arah terapis dan beberapa kali mengangguk. Subjek mengatakan bahwa ia persis dengan anak pertama yang tidak dapat menikmati apa yang sedang ia lakukan dan apa saja yang ia miliki.

Setelah terapis memberikan metafora, subjek diajak untuk melakukan latihan '*what do you want your life stand for?*'. Selama latihan dilakukan, subjek tidak banyak menggerakkan anggota tubuhnya dan nafasnya terdengar teratur. Subjek mengatakan bahwa ia sering membayangkan jika ia meninggal namun pikiran yang muncul adalah dengan begitu maka semua akan baik-baik saja sepertinya. Selama latihan ini, subjek mencoba membayangkan hal positif dan berharap orang lain mengingat hal baik dari dirinya. Terapis menanyakan apa yang subjek rasakan setelah melakukan latihan ini dan subjek mengatakan bahwa ia memiliki keinginan untuk menghargai hidup yang ia miliki saat ini. Hal ini didorong oleh pengalaman di masa lalu ketika subjek pernah merasa ingin mencoba bunuh diri.

Sesi dilanjutkan dengan mengisi '*assessment value rating*' dan subjek membaca instruksi kemudian mengerjakannya. Selama mengerjakan, subjek mengetuk-ngetukkan pensil ke atas meja dan mengucapkan "*iki opo ya?*" sambil melihat ke langit-langit jika mulai kebingungan mengisi kolom yang diberikan. Setelah selesai, subjek berdiskusi dengan terapis mengenai *value* yang dipilihnya dan ia menanggapi pembicaraan terapis dengan tatapan yang tidak beralih dari terapis. Selain itu, subjek juga

beberapa kali mengatakan, “haaa iyaa benar bu... iya juga yaa” sambil mengangkat pensil dan sedikit mengayunkannya.

Subjek merasa bahwa hal ini jarang sekali ia lakukan sehingga perasaan bahwa tidak ada yang dapat banyak dilakukan dalam hidupnya seringkali muncul. Sebelumnya, subjek selalu merasa bahwa yang dijalani saat ini cukup mengikuti arus dan keinginan orang di sekitarnya. Permintaan bantuan dari setiap orang yang datang kepadanya selalu berusaha untuk ia penuhi. Hal ini yang subjek rasa membuatnya sulit menikmati sesuatu dan tidak bisa mengikuti keinginannya sendiri.

#### 5) *Commitment*

Sesi kelima dimulai terlambat dari waktu yang telah ditentukan karena subjek terlambat datang. Subjek datang pukul 18.00 (sesi dijadwalkan pada 17.30) dengan menggunakan celana jeans, kemeja katun denim, jam tangan dan flatshoes serta membawa *slingbag*. Ekspresi subjek datar dengan pandangan yang terlihat kosong. Terapis membawa subjek masuk ke ruang terapi dan mempersilahkan subjek untuk duduk. Ketika terapis menyentuh tangan subjek, air mata subjek keluar dari kedua matanya dan mulai bercerita dengan nada rendah dari

biasanya. Suara subjek terdengar hilang timbul dan terputus-putus.

Subjek mengalami masalah dengan seorang temannya yang berada di Kuala Lumpur. Akhir bulan ini subjek merencanakan sebuah liburan ke Kuala Lumpur untuk mengunjungi temannya tersebut. Selama ini, subjek mempersiapkan diri untuk menginap di rumah temannya tersebut dan sudah mengatakan kepada pacarnya bahwa ia akan banyak menghabiskan waktu bersama teman ini. Teman subjek ini baru saja divonis sebuah penyakit yang mengharuskan *bedrest* selama waktu yang tidak ditentukan. Selama berteman di Semarang, teman ini selalu berusaha mengendalikan subjek dan subjek tidak mampu menolak permintaan tersebut. Ketika temannya kesulitan untuk mengurus rumahnya, subjek pernah meminta pertolongan pacarnya untuk membantu teman ini. Sejauh ini, subjek sering merasa bahwa lama kelamaan teman ini memanfaatkan kebajikannya.

Masalah muncul hari ini ketika subjek mengatakan bahwa ia tidak perlu dijemput di bandara karena pacarnya yang akan mengantarkan ke rumah teman ini. Teman subjek ini tersinggung dan marah hingga meneriaki subjek sambil mengatakan bahwa subjek hanya pura-pura ingin

mengunjungnya dan hanya ingin berpacaran. Subjek merasa tersinggung namun Ia tidak tahu harus melakukan apa untuk mengatakan bahwa Ia hanya tidak ingin temannya ini kelelahan karena menjemput ke bandara.

Selama pertemanan sejak 2009 ini, subjek selalu merasa bahwa teman ini selalu memintanya melakukan banyak hal dan Ia tidak dapat menolak apapun meskipun bertentangan dengan keinginannya. Saat subjek mulai membalas pesan dengan nada marah, teman ini tiba-tiba berubah menjadi sangat ramah dan mengatakan bahwa Ia hanya bercanda dan subjek terlalu berlebihan. Subjek merasa marah dan sedih dalam waktu yang bersamaan. Keberangkatannya menuju ke tempat terapi menggunakan motor dan beberapa kali Ia menghentikan motornya untuk membalas pesan dari temannya tersebut.

Selama bercerita subjek beberapa kali meminta ijin untuk membalas pesan dari temannya tersebut. Setelah selesai dengan ceritanya, terapis mengajak subjek mengingat metafora yang pernah ada di sesi sebelumnya. Subjek mendengarkan terapis sambil memainkan kedua jempolnya. Metafora tersebut diingat oleh subjek namun Ia masih merasa takut. Terapis meminta subjek untuk mengatakan perasaannya saat ini.

Subjek mengatakan bahwa ia takut kehilangan, jengkel pada diri sendiri, merasa harus baik dan tidak boleh menolak dan merasa tidak rukun dengan orang lain. Selama mengutarakan perasaannya tersebut, subjek memegang tengkuk dan mengucapkan “saya takut bu” dengan air mata yang keluar kembali dari kedua matanya. Subjek takut jika ia tidak dicintai lalu mengucapkan “sejujurnya saya butuh dicintai” sambil memukul dadanya beberapa kali.

Terapis kembali membahas metafora ‘*monster on the ship*’ dan subjek mendengarkan dengan beberapa kali menghela nafas dan mengusap air matanya dengan tisu. Setelah itu, terapis mengajak subjek untuk melakukan latihan yang pernah diajarkan. Latihan dimulai dengan *deep breathing*, *self observing* (mengenai emosi dan pikiran saat ini) dan *sensing finger tips*. Selama latihan subjek selalu mengatur nafasnya dan tidak banyak menggerakkan anggota tubuhnya serta mengatakan saat ini ketakutannya dari angka 9 menjadi angka 6 (skala 1-10).

Terapis menanyakan kepada subjek apakah bersedia melanjutkan sesi atau tidak. Subjek mengatakan ia sangat membutuhkan terapi ini untuk membantunya. Terapi dilanjutkan setelah subjek mencuci muka dan minum air terlebih dahulu. Setelah itu terapis mulai menjelaskan tujuan



dari sesi ini dan mulai menceritakan metafora rawa. Subjek mendengarkan terapis dengan mencondongkan badan ke depan dan beberapa kali berkedip serta bola matanya bergerak ke kiri dan ke kanan. Posisi duduk subjek juga beberapa kali berubah dari posisi tegak, bersandar kemudian kembali condong ke depan.

Sesi dilanjutkan dengan membuat *goal setting*, subjek kembali duduk dengan tegak dan menulis sesuai dengan instruksi yang diberikan. Subjek sesekali mengetuk-ngetukkan pensil ke meja. Ketika membuat *goal setting* mengenai keluarga, subjek mengeluarkan suara 'cek..cek..cek', menggeleng-gelengkan kepala, menghela nafas lalu mengucapkan 'opo yo'. Subjek juga beberap kali mengerutkan dahi dan menggaruk kepala. Setelah selesai menuliskan semuanya, subjek berdiskusi dengan terapis mengenai *goal setting* yang telah dituliskannya. Selama berdiskusi, subjek menunjukkan ekspresi wajah yang datar dan nada suara rendah.

Pembuatan *goal setting* merupakan tugas dan latihan terakhir dalam rangkaian terapi ini. Terapis kemudian melanjutkan dengan diskusi mengenai FEAR dan ACT. Selama diskusi, subjek terlibat secara aktif dan nafasnya terlihat lebih teratur dibandingkan sebelumnya.

Setelah selesai, terapis memberikan *review* materi selama sesi 1 hingga sesi 5 kepada subjek. Terapis kemudian menanyakan perasaan subjek dan Ia mengatakan bahwa senang sekali saat menghadapi masalah seperti ini Ia memiliki cara untuk mengatasinya. Subjek sadar bahwa hal ini tidak instan, namun Ia memahami bahwa sudah memiliki modal untuk menghadapi rasa takutnya selama ini.

c. *Baseline 2*

*Baseline 2* diberikan setelah proses *treatment* selesai. Jangka waktu antara keduanya adalah 2 hari tepat setelah *treatment* selesai. Jadwal pemberian *baseline 2* menyesuaikan dengan waktu subjek. Jarak pemberian *baseline 2* ini masing-masing 3 hari hingga hari kelima pengukurannya.

*Baseline 2* ini diberikan sebelum subjek berangkat ke Kuala Lumpur. Subjek masih merasa berdebar-debar dan sedikit khawatir jika membayangkan situasi di sana yang harus bertemu dengan sahabatnya tersebut. Subjek mengatasi pemikirannya tersebut dengan membayangkan bahwa pikiran tersebut seperti tamu yang tidak diundang. Subjek mengatakan bahwa pemikiran-pemikiran negatif tetap muncul dalam kepalanya, namun Ia tidak merasa terlalu takut akan pemikiran-pemikiran tersebut.

Subjek masih sering merasa khawatir akan banyak hal, namun ia merasa masih mampu mengendalikannya sehingga lebih mudah untuk beristirahat. Saat pergi ke Kuala Lumpur, subjek berencana untuk tidak menemui sahabatnya tersebut dan menghabiskan waktu bersama kekasihnya. Selama persiapan menuju ke Kuala Lumpur, subjek menyebutkan nama sahabatnya tersebut berulang-ulang sehingga ia merasa bahwa orang tersebut bukan ancaman baginya. Selain itu, subjek merasa nyaman membayangkan dirinya ada di tepi sungai dan menuliskan semua perasaannya di hari itu setiap kali akan tidur malam hari.

Ketika *baseline* 2 hari keempat, subjek merasa bahwa semakin banyak hal yang membuatnya khawatir. Kekhawatiran yang muncul adalah tentang persiapan yang harus ia bawa ke Kuala Lumpur dan khawatir karena sahabatnya mungkin saja akan menjemputnya di bandara. Selain itu, subjek juga khawatir jika *mood*-nya akan menjadi buruk karena nanti sahabatnya memaksa untuk bertemu.

*Baseline* 2 hari kelima, subjek datang dengan mengatakan bahwa ia lebih tenang dan sangat bersemangat karena satu hari lagi ia akan bertemu dengan kekasihnya. Pemikiran tentang kehadiran sahabatnya tersebut muncul namun subjek merasa

tidak terganggu karena ia fokus pada pertemuan dengan kekasihnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek ini dapat disimpulkan bahwa pemikiran negatif dan kekhawatirannya masih muncul namun subjek memiliki cara untuk mengendalikan pemikiran dan perasaannya. Subjek tidak langsung memberikan respon terhadap pemikiran negatif dan perasaan tidak nyamannya.

d. *Follow up*

*Follow up* dilakukan 1 bulan setelah *baseline 2* berakhir. Subjek bertemu dengan peneliti setelah kembali dari Kuala Lumpur. Skala GAD-7 diberikan kepada subjek dan dikerjakan tanpa banyak bertanya kepada peneliti.

Selama beberapa minggu berada di Kuala Lumpur, subjek merasa rasa khawatir yang berbeda-beda datang dan pergi setiap 3 hari sekali. Selama itu terjadi subjek tidak melakukan penolakan akan perasaan dan pemikiran yang muncul. Saat tiba di Kuala Lumpur, ia sempat berpikir bahwa dirinya adalah teman yang buruk karena tidak menginap di rumah sahabatnya. Setelah itu, subjek memilih untuk merasakan ketidaknyamanan tersebut kemudian duduk dan membayangkan menulis semua yang ia rasakan di sebuah daun dan terbawa arus. Hal ini

subjek lakukan setiap kali ada perasaan tidak nyaman dan terus berputar-putar dalam pemikirannya.

Subjek merasa bahwa saat ini tekanan terbesarnya adalah kondisi keluarganya. Komunikasi dalam keluarga yang satu arah membuat subjek merasa tidak nyaman. Ibunya mengharapkan subjek untuk menikah dan kemudian boleh bekerja di luar kota bahkan di luar negeri. Subjek secara pribadi merasa belum siap secara mental dan finansial untuk menikah. Kondisi ini membuat subjek merasa tidak nyaman, namun ia telah merencanakan waktu untuk bicara dengan ibunya mengenai hal ini. Subjek merasa khawatir jika ibunya kembali salah paham ketika merasa saling bicara, namun subjek berpikir bahwa pembicaraan tersebut harus dilakukan.

Berdasarkan hasil *follow up*, subjek masih merasakan kekhawatiran yang datang dan pergi dan berbeda-beda. Pemikiran negatif tentang dirinya sendiri juga masih sering muncul. Meskipun demikian, subjek tidak merespon secara langsung perasaan dan pemikirannya. Subjek merasa bahwa metafora yang pernah diceritakan kepadanya sangat cepat teringat kembali ketika masalahnya muncul.

Terdapat dua metafora yang sangat mudah membantu subjek untuk mengontrol responnya terhadap perasaan dan pemikiran yang muncul. Metafora yang pertama adalah *'the*

*unwelcome party guess'* yang dianggap oleh subjek sebagai *wake up call* ketika gejala muncul kembali. Metafora kedua yang mudah teringat adalah '*two kids in the back of the car*'. Hal ini sangat membantu subjek untuk mengingat kembali mengenai *value* yang telah dipilihnya.

Selain metafora, subjek juga melakukan latihan *mindfulness* ketika mulai kesulitan untuk tidur atau merasa tidak nyaman ketika akan memulai hari. Selama 1 bulan setelah terapi diberikan, subjek merasa menjalani kehidupan yang la kenali dan merasa bahwa keberadaannya di dunia ini benar-benar ada.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, subjek menunjukkan adanya perubahan baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif dalam penurunan gejala GAD setelah diberikan intervensi. Secara kuantitatif terlihat bahwa terjadi penurunan angka pada skala yang diberikan kepada subjek dari *baseline 1* hingga *follow up*. Sebelum diberikan terapi yaitu pada *baseline 1* subjek masih tergolong dalam *severe anxiety* (berat) dan mengalami penurunan menjadi *mild* hingga *minimal* atau tergolong ringan hingga rendah. Penelitian ini kemudian melanjutkan untuk memberikan skala 1 bulan setelah proses *baseline 2* berakhir sebagai *follow up* hasil intervensi. Hasil skala pada *follow up*

ini menunjukkan bahwa subjek tergolong *mild anxiety* atau kecemasan ringan.

Perubahan perilaku yang terjadi karena pendekatan dalam ACT melatih subjek untuk menerima dan berkomitmen sebagai keterampilan dalam menghadapi kesulitan (Kasdi, 2015). Kondisi awal subjek yang merasa bahwa dirinya adalah satu-satunya orang yang tidak mampu menghadapi masalah merupakan salah satu contohnya. Individu dengan GAD cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri karena isi pikiran dan perasaan yang menumpuk dalam waktu yang bersamaan (Sadock, 2007).

Berdasarkan hasil kualitatif, subjek menunjukkan adanya perubahan baik dalam perilaku maupun proses berpikir. Perubahan yang terjadi bertahap di setiap sesi yang diberikan kepada subjek. Sesi pertama *acceptance* subjek mengatakan bahwa ia menyadari bahwa masalah ada namun bukan hal yang menjadi fokus utamanya terutama rasa khawatir yang sering subjek alami selama ini. Subjek merasa ia seringkali fokus pada rasa khawatirnya dan tidak mau melakukan banyak hal agar tidak mengalami konflik. Hayes (2003) mengatakan bahwa proses *acceptance* diajarkan dengan tujuan membentuk alternatif terhadap perilaku manusia yang menghindari suatu pengalaman.

Selama proses sesi *cognitive defusion* subjek menyadari bahwa selama ini banyak pemikiran yang tidak realistis dan tidak jelas

penyebabnya yang menimbulkan kekhawatiran padanya. Subjek mengatakan bahwa Ia memiliki kemampuan untuk mengendalikan pemikiran tersebut yang pada kenyataannya tidak mengancam. Hayes mengatakan proses *cognitive defusion* ini berusaha untuk mengubah cara seseorang berinteraksi dengan pemikirannya agar dapat menciptakan konteks dari pikiran tidak berguna menjadi tidak berbahaya bagi individu yang bersangkutan (Hayes, 2003). Ketakutan subjek terhadap Miss Y merupakan salah satu contoh konkritnya.

*Mindfulness and self as context* merupakan dua proses ACT yang dirangkum menjadi satu sesi dan subjek diajarkan banyak teknik untuk merasakan keberadaannya di masa kini. Selain itu, subjek juga diajak untuk memahami bahwa semua aspek kehidupan dapat berubah dan hanya merupakan bagian dari pengalaman bukan keyakinan yang selalu konstan (Hayes, 2003). Setelah sesi, subjek merasa bahwa Ia mendapatkan cara untuk mengendalikan dirinya ketika menghadapi kekhawatirannya agar tidak langsung merespon untuk menghindar atau bahkan melupakan masalah yang ada.

Sesi keempat yang diberikan kepada subjek menunjukkan perubahan yang semakin baik daripada sebelumnya dan subjek merasa bahwa banyak hal yang dapat Ia lakukan sesuai dengan keinginannya. Hal ini sejalan dengan tujuan sesi *value* yang membantu individu menemukan kualitas hidup yang dianggap penting, bermakna



dan membentuk seseorang menjadi seperti apa yang diinginkan (Hayes, 2003).

Kondisi subjek ketika sesi kelima berlangsung tidak dalam kondisi yang baik karena sedang memiliki konflik dengan sahabatnya namun proses intervensi tetap dapat dilakukan dan subjek dapat mengikuti dengan baik. Subjek merasa bahwa Ia saat ini memiliki modal untuk menjalani hidup dan mengetahui tujuan yang ingin dicapai. Proses ini sejalan dengan tujuan sesi *commitment* yang mengajarkan individu untuk memiliki komitmen, yaitu menentukan perilaku yang sesuai dengan *value*, meskipun akan menemui hambatan dalam mencapai tujuannya (Hayes, 2003).

Secara keseluruhan proses awal hingga *follow up* menunjukkan adanya perubahan pada kondisi subjek. Subjek sudah memiliki *wake up call* dengan mengingat bahwa ketika kecemasan kembali muncul, subjek sudah memiliki pemikiran bahwa hal tersebut tidak mengancam. Subjek merasa lebih mampu mengendalikan perasaan dan pemikirannya. Selain itu, subjek juga memiliki kesadaran bahwa yang dialaminya bukan satu-satunya permasalahan yang paling buruk. Subjek sudah mulai mampu membangun komunikasi dan menyatakan perasaannya kepada orang lain secara terbuka. Subjek masih merasakan cemas dalam kesehariannya namun kecemasan tersebut sudah tidak lagi membuat hidupnya terlihat suram. Subjek menikmati kehidupannya dan menjadi lebih bahagia dari sebelumnya.

Kondisi subjek saat ini sejalan dengan tujuan ACT yaitu untuk menciptakan hidup yang kaya dan bermakna tanpa harus menghilangkan pikiran-pikiran kurang menyenangkan atau mengganggu yang terjadi. Target dari ACT adalah meningkatkan *psychological flexibility* yakni kemampuan untuk bertindak secara efektif sesuai dengan nilai-nilai personal dengan adanya gangguan pikiran, emosi dan sesasi tubuh (Hayes, 2003). Subjek mengatakan bahwa kehidupannya berjalan seperti biasa dan tidak ada yang berubah namun ia menyadari bahwa lebih menikmati semua yang dijalannya saat ini.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah *screening* yang dilakukan langsung menggunakan GAD-7 dan cenderung berat bagi responden. Hasil *screening* ini hanya menghasilkan 1 orang yang bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian. Pilihan jawaban dalam GAD-7 yang hanya terdiri dari 4 pilihan jawaban membuat beberapa responden kesulitan dalam memilih jawaban. Selain itu, penelitian ini juga tidak memiliki skala pembandingan sebagai data untuk melihat efektivitas *treatment* terhadap gejala kecemasan pada subjek.