Lampiran 1. *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II), *General Overall Assesment of Acceptance and Commitment Therapy, Specific Assesment and Reaction to Acceptance and Commitment Therapy*

BECK DEPRESSION INVENTORY II (BDI-II)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Kuesioner ini terdiri dari 21 kelompok pernyataan. Harap baca setiap pertanyaan dengan cermat, lalu pilih satu pernyataan yang paling menggambarkan perasaan anda selama dua minggu terakhir, termasuk hari ini. Kemudian berilah tanda (√) pada kotak yang tersedia.

No.	Pertanyaan	Skor
1.	**Bagaimana perasaan anda sekarang?** □ Saya tidak merasa sedih □ Saya kadang merasa sedih □ Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu □ Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	
2.	**Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda?** □ Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan □ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	
3.	**Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda?** □ Saya tidak merasa gagal □ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan □ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan □ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	
4.	**Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda?** □ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati □ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya □ Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari	

	segala sesuatu yang biasa saya nikmati Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati	
5.	**Apakah anda merasa selalu bersalah?** Saya tidak merasa bersalah Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau saya perbuat Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya Saya merasa bersalah sepanjang waktu	
6.	**Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman?** Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum Saya mengharapkan agar dihukum Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	
7.	**Kecewakah anda terhadap diri anda?** Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri Saya membenci diri saya sendiri	
8.	**Bagaimana anda menilai diri anda?** Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi	
9.	**Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri?** Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya Saya ingin bunuh diri Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	
10.	**Apakah anda lebih sering menangis saat ini?** Saya tidak menangis lebih dari biasanya Saya lebih banyak menangis daripada biasanya Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak	

	dapat menangis	
11.	**Apakah anda lebih mudah tersinggung?** □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu	
12.	**Pandangan anda terhadap orang lain?** □ Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain □ Saya tidak berminat terhadap apapun	
13.	**Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang?** □ Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	
14.	**Bagaimana anda menilai diri anda?** □ Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga □ Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya □ Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain □ Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	
15.	**Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini?** □ Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan sesuatu □ Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu □ Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi	
16.	**Bagaimana dengan tidur anda sekarang?** □ Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur	

	saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya - Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali	
17.	**Apakah anda merasa lebih mudah marah?** - Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya - Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya - Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya - Saya mudah marah sepanjang waktu	
18.	**Bagaimana dengan nafsu makan anda?** - Nafsu makan saya masih seperti biasanya - Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya - Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya - Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau selalu merasa lapar	
19.	**Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi?** - Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya - Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya - Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama - Saya tidak mampu berkonsentrasi lagi	
20.	**Apakah anda merasa lebih mudah lelah?** - Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya - Saya lebih mudah lelah daripada biasanya - Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan - Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	
21.	**Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis?** - Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya - Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya - Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada	

	lawan jenis Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	
Total Skor		

Acceptance and Action Questionnaire- II (AAQ-II)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini anda akan menemukan daftar pernyataan. Silahkan isi setiap pernyataan menggunakan skala penilaian angka 1 sampai 7 di bawah ini untuk mengisi sesuai dengan kondisi anda saat ini.

1	2	3	4	5	6	7
Tidak Pernah	Sangat Jarang	Jarang	Terkadang	Sering	Hampir Selalu	Selalu

1. Pengalaman dan ingatan yang menyakitkan membuat saya sulit untuk menjalani kehidupan sesuai dengan nilai yang saya miliki.
2. Saya takut dengan perasaan saya.
3. Saya khawatir tidak bisa mengendalikan kekhawatiran dan perasaan saya.
4. Kenangan yang menyakitkan mencegah saya memiliki kehidupan yang memuaskan.
5. Emosi menyebabkan masalah dalam hidup saya.
6. Saya merasa kebanyakan orang dapat menangani hidup mereka lebih baik daripada saya.
7. Kekhawatiran menghalangi kesuksesan saya.

General Overall Assessment of Acceptance and Commitment Therapy

Jawablah semua pertanyaan ini dengan jujur dan sungguh-sungguh;

1. Ceritakan bagaimana pengalaman Anda pada saat mengikuti keseluruhan rangkaian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ini?

   Jawaban:

2. Berikanlah penilaian sejauh mana pada masing-masing pada sesi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ini bermanfaat bagi diri Anda?

   1 = Sangat tidak membantu

   2 = Cukup membantu

   3 = Membantu

   4 = Sangat membantu

Sesi	Penilaian			
	1	2	3	4
Pra Sesi				
Sesi 1 : Defusi				
Sesi 2 : Penerimaan				
Sesi 3 : Mengamati diri sendiri				
Sesi 4 : Kontak dengan saat ini				
Sesi 5 : Nilai				
Sesi 6 : Komitmen				

Jawaban:

3. Berikanlah penilaian sejauh mana Anda memahami penjelasan yang diberikan pada masing-masing sesi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)?

   1 = Sangat tidak memahami

   2 = Cukup memahami

   3 = Memahami

   4 = Sangat memahami

Sesi	Penilaian			
	1	2	3	4
Pra Sesi				
Sesi 1 : Defusi				
Sesi 2 : Penerimaan				
Sesi 3 : Mengamati diri sendiri				
Sesi 4 : Kontak dengan saat ini				
Sesi 5 : Nilai				
Sesi 6 : Komitmen				

Jawaban:

4. Berikan tanda centang (√) pada sesi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang menurut Anda paling bermanfaat bagi anda?

Sesi	Penilaian			
Pra Sesi				
Sesi 1 : Defusi				
Sesi 2 : Penerimaan				
Sesi 3 : Mengamati diri sendiri				
Sesi 4 : Kontak dengan saat ini				
Sesi 5 : Nilai				
Sesi 6 : Komitmen				

Jawaban:

5. Berikanlah alasan mengapa sesi yang Anda beri tanda centang (pertanyaan nomor 4) adalah sesi yang paling bermanfaat bagi anda?

   Jawaban :

6. Berikanlah penilaian 1 sampai 4 mengenai sejauh mana Anda akan merekomendasikan terapi ini kepada orang lain dan jelaskan mengapa?

   1 = Tidak akan merekomendasikan
   2 = Mungkin akan merekomendasikan
   3 = Akan merekomendasikan
   4 = Pasti merekomendasikan

   Nilai :

   Alasan :

SPECIFIC ASSESMENT AND REACTION TO ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

Jawablah semua pertanyaan dengan jujur dan sungguh-sungguh.

1. Apakah dengan mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menguntungkan anda atau tidak menguntungkan bagi Anda, serta berikan penjelasannya?
   Jawaban :

2. Apakah Anda merasakan adanya perubahan dalam diri Anda setelah mengikuti sesi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)? Jika iya silahkan berikan penjelasan mengenai perubahan seperti apa yang terjadi?
   Jawaban :

3. Terkait dengan gejala-gejala depresi, setelah mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), perubahan apa yang Anda rasakan setelah mengikuti proses terapi?
   Jawaban :

4. Beri penjelasan dalam sesi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) bagian apa yang akan tetap Anda lakukan di kemudian hari dan mengapa?

   Jawaban :

5. Jelaskan bagian dalam sesi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang tidak akan Anda lakukan di kemudian hari dan mengapa?

   Jawaban :

6. Berikan penilaian sejauh mana perubahan yang terjadi pada Anda yang merupakan hasil dari mengikuti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

   1 = Tidak menjadi fokus pada masalah sebelumnya

   2 = Tidak ada perubahan yang berarti

   3 = Cukup ada perubahan

   4 = Sangat ada perubahan

   Jawaban :

Lampiran 2. Skoring *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), Skoring *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II), Uji *N-Gain Score* dan Uji *Mann-Whitney*

HASIL SKORING *BECK DEPRESSION INVENTORY* (BDI-II)
KELOMPOK EKSPERIMEN

Pretest

Nama	Skor																					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Y	2	1	1	1	2	1	2	2	0	1	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	0	29
S	2	1	1	2	2	3	2	3	0	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	0	32
J	1	1	2	2	2	3	1	1	0	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	0	31

Posttest

Nama	Skor																					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Y	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	0	18
S	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	18
J	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19

Follow-up

Nama	Skor																					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Y	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	0	17
S	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
J	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18

Skor Total

Nama	Skor *Pretest*					Skor *Posttest*					Skor *Follow-up*				
	EM	KOG	MOT	FIS & VEG	Total	EM	KOG	MOT	FIS & VEG	Total	EM	KOG	MOT	FIS& VEG	Total
Y	10	7	4	7	28	5	5	2	6	18	5	4	2	6	17
S	10	11	4	6	31	6	5	3	5	19	5	5	3	4	17
J	8	9	5	9	31	5	5	3	5	18	6	5	3	4	18

HASIL SKORING *BECK DEPRESSION INVENTORY* (BDI-II)

KELOMPOK KONTROL

Pretest

Nama	Skor																					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
SM	2	1	1	2	2	1	2	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	33
H	2	1	1	2	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	0	31
T	2	1	2	2	2	3	2	2	0	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	0	34

Posttest

Nama	Skor																					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
SM	2	1	1	2	2	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	35
H	2	1	1	2	2	1	2	3	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	36
T	2	2	2	2	2	3	2	2	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	0	37

Follow-up

Nama	Skor																					Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
SM	2	2	1	2	2	1	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	36
H	2	1	1	2	2	1	2	3	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	36
T	2	2	2	2	2	3	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	38

Skor Total

Nama	Skor *Pretest*					Skor *Posttest*					Skor *Follow-up*				
	EM	KOG	MOT	FIS & VEG	Total	EM	KOG	MOT	FIS & VEG	Total	EM	KOG	MOT	FIS & VEG	Total
SM	10	7	6	10	33	11	8	6	10	35	12	8	6	10	36
H	11	6	5	9	31	11	9	6	10	36	11	9	6	10	36
T	10	10	5	9	34	12	10	6	9	37	12	10	6	10	38

HASIL SKORING *ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II* (AAQ-II) KELOMPOK EKSPERIMEN

Pretest

Nama	Skor							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
Y	5	5	4	5	4	4	5	32
S	5	5	5	5	4	4	5	33
J	5	5	5	4	4	5	5	33

Posttest

Nama	Skor							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
Y	3	3	3	3	4	4	4	24
S	3	3	3	4	4	3	4	24
J	4	3	4	4	3	3	4	25

Follow-up

Nama	Skor							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
Y	3	3	3	3	3	2	2	19
S	3	3	3	3	3	3	4	22
J	4	3	3	4	3	3	3	23

HASIL SKORING *ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II* (AAQ-II) KELOMPOK KONTROL

Pretest

Nama	Skor							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
SM	5	5	5	5	5	4	4	33
H	5	4	4	4	5	4	4	30
T	5	4	5	4	4	4	4	30

Posttest

Nama	Skor							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
SM	5	5	5	5	5	4	5	34
H	5	5	4	4	5	4	4	31
T	5	5	5	4	5	4	4	32

UJI *N-GAIN SCORE PRETEST* DAN *FOLLOW-UP BECK DEPRESSION INVENTORY –II* (BDI-II) KELOMPOK EKSPERIMEN

Descriptives

	Aspek			Statistic	Std. Error
Gain_Score_BDI_Eksperimen	Emosi	Mean		51.1905	11.30952
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.5295	
			Upper Bound	99.8514	
		5% Trimmed Mean		.	
		Median		62.5000	
		Variance		383.716	
		Std. Deviation		19.58867	
		Minimum		28.57	
		Maximum		62.50	
		Range		33.93	
		Interquartile Range		.	
		Skewness		-1.732	1.225
		Kurtosis		.	.
	Kognitif	Mean		52.7778	12.10805
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.6810	
			Upper Bound	104.8745	

	5% Trimmed Mean		.	
	Median		50.0000	
	Variance		439.815	
	Std. Deviation		20.97176	
	Minimum		33.33	
	Maximum		75.00	
	Range		41.67	
	Interquartile Range		.	
	Skewness		.586	1.225
	Kurtosis		.	.
Motiv	Mean		16.0606	3.07542
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.8281	
		Upper Bound	29.2931	
	5% Trimmed Mean		.	
	Median		18.1818	
	Variance		28.375	
	Std. Deviation		5.32679	
	Minimum		10.00	
	Maximum		20.00	
	Range		10.00	

	Interquartile Range		.	
	Skewness		-1.508	1.225
	Kurtosis		.	.
Fisik_Vegetatif	Mean		30.6878	12.64318
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-23.7114	
		Upper Bound	85.0870	
	5% Trimmed Mean		.	
	Median		22.2222	
	Variance		479.550	
	Std. Deviation		21.89863	
	Minimum		14.29	
	Maximum		55.56	
	Range		41.27	
	Interquartile Range		.	
	Skewness		1.480	1.225
	Kurtosis		.	.

UJI *N-GAIN SCORE PRETEST* DAN *FOLLOW-UP BECK DEPRESSION INVENTORY –II* (BDI-II) KELOMPOK KONTROL

Descriptives

	Aspek			Statistic	Std. Error
Gain_Score_BDI_Kontrol	Emosi	Mean		-30.5556	19.44444
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-114.2182	
			Upper Bound	53.1071	
		5% Trimmed Mean		.	
		Median		-25.0000	
		Variance		1134.259	
		Std. Deviation		33.67877	
		Minimum		-66.67	
		Maximum		.00	
		Range		66.67	
		Interquartile Range		.	
		Skewness		-.722	1.225
		Kurtosis		.	.
	Kognitif	Mean		-21.4286	14.86904
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-85.4049	
			Upper Bound	42.5478	
		5% Trimmed Mean		.	

		Median	-14.2857	
		Variance	663.265	
		Std. Deviation	25.75394	
		Minimum	-50.00	
		Maximum	.00	
		Range	50.00	
		Interquartile Range	.	
		Skewness	-1.152	1.225
		Kurtosis	.	.
Motiv		Mean	-7.4074	3.70370
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-23.3432
			Upper Bound	8.5283
		5% Trimmed Mean	.	
		Median	-11.1111	
		Variance	41.152	
		Std. Deviation	6.41500	
		Minimum	-11.11	
		Maximum	.00	
		Range	11.11	
		Interquartile Range	.	

		Skewness	1.732	1.225
		Kurtosis	.	.
Fisik_Vegetatif	Mean		-13.3333	6.66667
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-42.0177	
		Upper Bound	15.3510	
	5% Trimmed Mean		.	
	Median		-20.0000	
	Variance		133.333	
	Std. Deviation		11.54701	
	Minimum		-20.00	
	Maximum		.00	
	Range		20.00	
	Interquartile Range		.	
	Skewness		1.732	1.225
	Kurtosis		.	.

UJI *MANN WHITNEY PRETEST BECK DEPRESSION INVENTORY–II* (BDI-II) KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_BDI	6	31.33	2.066	28	34
Klasifikasi Kelompok	6	1.50	.548	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Klasifikasi Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre_BDI	Kel.Eksperimen	3	2.33	7.00
	Kel.Kontrol	3	4.67	14.00
	Total	6		

Test Statistics[a]

	Pre_BDI
Mann-Whitney U	1.000
Wilcoxon W	7.000
Z	-1.623
Asymp. Sig. (2-tailed)	.105
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.200[b]

a. Grouping Variable: Klasifikasi Kelompok

b. Not corrected for ties.

UJI *MANN WHITNEY POSTTEST BECK DEPRESSION INVENTORY –II* (BDI-II) KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Post_BDI	6	27.17	9.704	18	37
Klasifikasi Kelompok	6	1.50	.548	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Klasifikasi Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_BDI	Kel.Eksperimen	3	2.00	6.00
	Kel.Kontrol	3	5.00	15.00
	Total	6		

Test Statistics[a]

	Post_BDI
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-1.993
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100[b]

a. Grouping Variable: Klasifikasi Kelompok

b. Not corrected for ties.

UJI *N-GAIN SCORE ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II* (AAQ-II) KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Gain_Score_AAQ	Eksperimen	Mean		72.3280	.55240
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	69.9513	
			Upper Bound	74.7048	
		5% Trimmed Mean		.	
		Median		72.2222	
		Variance		.915	
		Std. Deviation		.95678	
		Minimum		71.43	
		Maximum		73.33	
		Range		1.90	
		Interquartile Range		.	
		Skewness		.492	1.225
		Kurtosis		.	.
	Kontrol	Mean		69.0351	4.98459
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	47.5881	
			Upper Bound	90.4820	
		5% Trimmed Mean		.	

	Median	65.0000	
	Variance	74.538	
	Std. Deviation	8.63356	
	Minimum	63.16	
	Maximum	78.95	
	Range	15.79	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	1.644	1.225
	Kurtosis	.	.

Lampiran 3. Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) pada Partisipan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)
Partisipan Y Kelompok Eksperimen

No.	Gejala Depresi	Skor		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? - Saya tidak merasa sedih - Saya kadang merasa sedih - Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu - Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	2	1	Turun
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? - Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya - Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya - Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan - Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	1	1	Tetap
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? - Saya tidak merasa gagal - Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan - Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan - Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	1	1	Tetap
4.	Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda? - Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati - Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya - Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari segala	1	1	Tetap

	sesuatu yang biasa saya nikmati - Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati			
5.	Apakah anda merasa selalu bersalah? - Saya tidak merasa bersalah - Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau akan saya perbuat - Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya - Saya merasa bersalah sepanjang waktu	2	1	Turun
6.	Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman? - Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum - Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum - Saya mengharapkan agar dihukum - Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	1	1	Tetap
7.	Kecewakah anda terhadap diri anda? - Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya - Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya - Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri - Saya membenci diri saya sendiri	2	1	Turun
8.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain - Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu - Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya	2	1	Turun

	□ Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi			
9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? □ Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri □ Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya □ Saya ingin bunuh diri □ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	0	0	Tidak ada indikasi
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? □ Saya tidak menangis lebih dari biasanya □ Saya lebih banyak menangis daripada biasanya □ Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil □ Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangis	1	0	Turun
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu	3	1	Turun
12.	Pandangan anda terhadap orang lain? □ Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain	1	0	Turun

	□ Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain □ Saya tidak berminat terhadap apapun			
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? □ Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	2	1	Turun
14.	Bagaimana anda menilai diri anda? □ Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga □ Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya □ Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain □ Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	1	1	Tetap
15.	Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini? □ Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan sesuatu □ Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu □ Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi	2	1	Turun
16.	Bagaimana dengan tidur anda sekarang? □ Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur	1	1	Tetap

	saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya □ Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya □ Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya □ Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali			
17.	Apakah anda merasa lebih mudah marah? □ Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya □ Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya □ Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya □ Saya mudah marah sepanjang waktu	2	1	Turun
18.	Bagaimana dengan nafsu makan anda? □ Nafsu makan saya masih seperti biasanya □ Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya □ Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya □ Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau selalu merasa lapar	2	1	Turun
19.	Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi? □ Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya □ Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama □ Saya tidak mampu	1	2	Naik

	berkonsentrasi lagi			
20.	Apakah anda merasa lebih mudah lelah? □ Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan □ Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	1	1	Tetap
21.	Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis? □ Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya □ Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya □ Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis □ Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	0	0	Tidak ada indikasi

Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)
Partisipan S Kelompok Eksperimen

No.	Gejala Depresi	Skor		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? □ Saya tidak merasa sedih □ Saya kadang merasa sedih □ Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu □ Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	2	1	Turun
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? □ Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan □ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	1	1	Tetap
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? □ Saya tidak merasa gagal □ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan □ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan □ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	1	1	Tetap
4.	Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda? □ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati □ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya □ Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari segala sesuatu yang biasa saya	2	1	Turun

	nikmati - Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati			
5.	Apakah anda merasa selalu bersalah? - Saya tidak merasa bersalah - Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau akan saya perbuat - Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya - Saya merasa bersalah sepanjang waktu	2	1	Turun
6.	Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman? - Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum - Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum - Saya mengharapkan agar dihukum - Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	3	1	Turun
7.	Kecewakah anda terhadap diri anda? - Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya - Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya - Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri - Saya membenci diri saya sendiri	2	1	Turun
8.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain - Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu - Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya - Saya menyalahkan diri saya	3	1	Turun

	untuk semua hal buruk yang terjadi			
9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? □ Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri □ Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya □ Saya ingin bunuh diri □ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	0	0	Tidak ada indikasi
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? □ Saya tidak menangis lebih dari biasanya □ Saya lebih banyak menangis daripada biasanya □ Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil □ Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangis	2	1	Turun
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu1	1	1	Tetap
12.	Pandangan anda terhadap orang lain? □ Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kehilangan sebagian	2	1	Turun

	besar minat untuk berteman dengan orang lain - Saya tidak berminat terhadap apapun			
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? - Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya - Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya - Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya - Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	1	1	Tetap
14.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga - Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya - Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain - Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	2	1	Turun
15.	Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini? - Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya - Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan sesuatu - Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu - Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi	1	1	Tetap
16.	Bagaimana dengan tidur anda sekarang? - Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur saya, saya dapat tidur nyenyak	2	1	Turun

	seperti biasanya - Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali			
17.	Apakah anda merasa lebih mudah marah? - Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya - Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya - Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya - Saya mudah marah sepanjang waktu	1	1	Tetap
18.	Bagaimana dengan nafsu makan anda? - Nafsu makan saya masih seperti biasanya - Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya - Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya - Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau selalu merasa lapar	1	1	Tetap
19.	Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi? - Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya - Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya - Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama - Saya tidak mampu berkonsentrasi lagi	2	1	Turun

20.	Apakah anda merasa lebih mudah lelah? □ Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan □ Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	1	0	Turun
21.	Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis? □ Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya □ Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya □ Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis □ Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	0	0	Tidak ada indikasi

Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)
Partisipan J Kelompok Eksperimen

No.	Gejala Depresi	Skor		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? □ Saya tidak merasa sedih □ Saya kadang merasa sedih □ Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu □ Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	1	1	Tetap
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? □ Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan □ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	1	1	Tetap
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? □ Saya tidak merasa gagal □ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan □ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan □ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	2	1	Turun
4.	Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda? □ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati □ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya □ Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari segala	2	1	Turun

	sesuatu yang biasa saya nikmati - Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati			
5.	Apakah anda merasa selalu bersalah? - Saya tidak merasa bersalah - Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau akan saya perbuat - Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya - Saya merasa bersalah sepanjang waktu	2	1	Turun
6.	Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman? - Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum - Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum - Saya mengharapkan agar dihukum - Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	3	1	Turun
7.	Kecewakah anda terhadap diri anda? - Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya - Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya - Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri - Saya membenci diri saya sendiri	1	1	Tetap
8.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain - Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu - Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya	1	1	Tetap

	□ Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi			
9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? □ Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri □ Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya □ Saya ingin bunuh diri □ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	0	0	Tidak ada indikasi
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? □ Saya tidak menangis lebih dari biasanya □ Saya lebih banyak menangis daripada biasanya □ Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil □ Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangis	1	0	Turun
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu1	1	1	Tetap
12.	Pandangan anda terhadap orang lain? □ Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain	2	1	Turun

	□ Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain □ Saya tidak berminat terhadap apapun			
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? □ Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	1	1	Tetap
14.	Bagaimana anda menilai diri anda? □ Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga □ Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya □ Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain □ Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	2	1	Turun
15.	Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini? □ Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan sesuatu □ Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu □ Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi	2	1	Turun
16.	Bagaimana dengan tidur anda sekarang? □ Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur	2	1	Turun

	saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya □ Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya □ Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya □ Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali			
17.	Apakah anda merasa lebih mudah marah? □ Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya □ Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya □ Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya □ Saya mudah marah sepanjang waktu	1	1	Tetap
18.	Bagaimana dengan nafsu makan anda? □ Nafsu makan saya masih seperti biasanya □ Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya □ Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya □ Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau selalu merasa lapar	2	1	Turun
19.	Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi? □ Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya □ Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama □ Saya tidak mampu	2	1	Turun

	berkonsentrasi lagi			
20.	Apakah anda merasa lebih mudah lelah? □ Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan □ Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	2	1	Turun
21.	Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis? □ Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya □ Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya □ Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis □ Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	0	0	Tidak ada indikasi

Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)
Partisipan SM Kelompok Kontrol

No.	Gejala Depresi	Skor		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? □ Saya tidak merasa sedih □ Saya kadang merasa sedih □ Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu □ Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	2	2	Tetap
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? □ Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan □ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	1	1	Tetap
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? □ Saya tidak merasa gagal □ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan □ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan □ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	1	1	Tetap
4.	Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda? □ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati □ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti	1	2	Naik

	biasanya - Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati - Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati			
5.	Apakah anda merasa selalu bersalah? - Saya tidak merasa bersalah - Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau akan saya perbuat - Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya - Saya merasa bersalah sepanjang waktu	2	2	Tetap
6.	Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman? - Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum - Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum - Saya mengharapkan agar dihukum - Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	1	1	Tetap
7.	Kecewakah anda terhadap diri anda? - Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya - Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya - Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri - Saya membenci diri saya sendiri	2	2	Tetap
8.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain	1	2	Naik

	□ Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu □ Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya □ Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi			
9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? □ Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri □ Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya □ Saya ingin bunuh diri □ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	0	0	Tidak ada indikasi/gejala
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? □ Saya tidak menangis lebih dari biasanya □ Saya lebih banyak menangis daripada biasanya □ Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil □ Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangis	1	2	Naik
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu	2	2	Tetap

12.	Pandangan anda terhadap orang lain? □ Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain □ Saya tidak berminat terhadap apapun	2	2	Tetap
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? □ Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	2	2	Tetap
14.	Bagaimana anda menilai diri anda? □ Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga □ Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya □ Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain □ Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	2	2	Tetap
15.	Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini? □ Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan	2	2	Tetap

	sesuatu - Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu - Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi			
16.	Bagaimana dengan tidur anda sekarang? - Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya - Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali	2	2	Tetap
17.	Apakah anda merasa lebih mudah marah? - Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya - Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya - Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya - Saya mudah marah sepanjang waktu	2	2	Tetap
18.	Bagaimana dengan nafsu makan anda? - Nafsu makan saya masih seperti biasanya - Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya - Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya - Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau	2	2	Tetap

	selalu merasa lapar			
19.	Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi? □ Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya □ Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama □ Saya tidak mampu berkonsentrasi lagi	2	2	Tetap
20.	Apakah anda merasa lebih mudah lelah? □ Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan □ Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	2	2	Tetap
21.	Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis? □ Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya □ Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya □ Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis □ Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	0	0	Tidak ada indikasi/gejala

Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)
Partisipan H Kelompok Kontrol

No.	Gejala Depresi	Skor		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? □ Saya tidak merasa sedih □ Saya kadang merasa sedih □ Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu □ Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	2	2	Tetap
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? □ Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan □ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	1	1	Tetap
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? □ Saya tidak merasa gagal □ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan □ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan □ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	1	1	Tetap
4.	Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda? □ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati □ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti	2	2	Tetap

	biasanya - Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati - Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati			
5.	Apakah anda merasa selalu bersalah? - Saya tidak merasa bersalah - Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau akan saya perbuat - Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya - Saya merasa bersalah sepanjang waktu	2	2	Tetap
6.	Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman? - Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum - Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum - Saya mengharapkan agar dihukum - Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	1	1	Tetap
7.	Kecewakah anda terhadap diri anda? - Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya - Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya - Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri - Saya membenci diri saya sendiri	1	2	Naik
8.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain	1	3	Naik

	□ Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu □ Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya □ Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi			
9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? □ Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri □ Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya □ Saya ingin bunuh diri □ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	0	0	Tidak ada indikasi/gejala
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? □ Saya tidak menangis lebih dari biasanya □ Saya lebih banyak menangis daripada biasanya □ Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil □ Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangis	2	2	Tetap
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu	2	2	Tetap

12.	Pandangan anda terhadap orang lain? - Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain - Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain - Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain - Saya tidak berminat terhadap apapun	2	2	Tetap
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? - Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya - Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya - Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya - Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	2	2	Tetap
14.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga - Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya - Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain - Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	2	2	Tetap
15.	Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini? - Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya - Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan	1	2	Naik

	sesuatu - Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu - Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi			
16.	Bagaimana dengan tidur anda sekarang? - Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya - Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali	2	2	Tetap
17.	Apakah anda merasa lebih mudah marah? - Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya - Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya - Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya - Saya mudah marah sepanjang waktu	1	2	Naik
18.	Bagaimana dengan nafsu makan anda? - Nafsu makan saya masih seperti biasanya - Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya - Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya - Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau	2	2	Tetap

	selalu merasa lapar			
19.	Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi? □ Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya □ Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama □ Saya tidak mampu berkonsentrasi lagi	2	2	Tetap
20.	Apakah anda merasa lebih mudah lelah? □ Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan □ Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	2	2	Tetap
21.	Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis? □ Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya □ Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya □ Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis □ Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	0	0	Tidak ada indikasi/gejala

Perubahan Gejala Depresi *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II)
Partisipan T Kelompok Kontrol

No.	Gejala Depresi	Skor		Keterangan
		Pretest	Posttest	
1.	Bagaimana perasaan anda sekarang? □ Saya tidak merasa sedih □ Saya kadang merasa sedih □ Saya selalu merasa sedih sepanjang waktu □ Saya begitu sedih, sehingga saya merasa tidak tahan lagi	2	2	Tetap
2.	Bagaimana pandangan anda tentang masa depan anda? □ Saya tidak khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa khawatir terhadap masa depan saya □ Saya merasa tidak ada sesuatu yang bisa diharapkan □ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya akan semakin memburuk	1	2	Naik
3.	Apakah anda merasa gagal dalam hidup anda? □ Saya tidak merasa gagal □ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan lebih yang saya harapkan □ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah kegagalan □ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total	2	2	Tetap
4.	Bagaimana anda mendapatkan kepuasan anda? □ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu yang biasa saya nikmati □ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti	2	2	Tetap

	biasanya - Saya memperoleh sangat sedikit kepuasaan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati - Saya tidak dapat memperoleh kepuasan dari segala sesuatu yang biasa saya nikmati			
5.	Apakah anda merasa selalu bersalah? - Saya tidak merasa bersalah - Saya merasa bersalah atas banyak hal yang telah atau akan saya perbuat - Saya merasa bersalah di sebagian besar waktu saya - Saya merasa bersalah sepanjang waktu	2	2	Tetap
6.	Bagaimana perasaan anda? Apakah anda merasa sedang mendapat hukuman? - Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum - Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum - Saya mengharapkan agar dihukum - Saya merasa bahwa saya sedang dihukum	3	3	Tetap
7.	Kecewakah anda terhadap diri anda? - Saya merasakan segala sesuatu tentang diri saya sama seperti biasanya - Saya telah kehilangan kepercayaan diri saya - Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri - Saya membenci diri saya sendiri	2	2	Tetap
8.	Bagaimana anda menilai diri anda? - Saya tidak mengkritik atau menyalahkan diri saya lebih dari orang lain	2	2	Tetap

	□ Saya menjadi lebih kritis terhadap diri saya dibanding yang dulu □ Saya mengkritik diri saya sendiri atas semua kesalahan-kesalahan saya □ Saya menyalahkan diri saya untuk semua hal buruk yang terjadi			
9.	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri? □ Saya sama sekali tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri □ Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya □ Saya ingin bunuh diri □ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan	0	0	Tidak ada indikasi/gejala
10.	Apakah anda lebih sering menangis saat ini? □ Saya tidak menangis lebih dari biasanya □ Saya lebih banyak menangis daripada biasanya □ Saya menangis sampai berlebihan untuk hal-hal yang kecil □ Saya merasa ingin menangis, namun saya tidak dapat menangis	1	2	Naik
11.	Apakah anda lebih mudah tersinggung? □ Saya tidak lebih tegang atau resah daripada biasanya □ Saya lebih mudah tegang atau resah daripada biasanya □ Saya sangat tegang atau jengkel dan susah untuk bertahan □ Saya sangat tegang atau jengkel maka saya harus melakukan sesuatu	2	2	Tetap

12.	Pandangan anda terhadap orang lain? □ Saya masih tetap senang berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kurang berminat berteman dan beraktivitas dengan orang lain □ Saya kehilangan sebagian besar minat untuk berteman dengan orang lain □ Saya tidak berminat terhadap apapun	2	2	Tetap
13.	Bagaimana anda mengambil keputusan sekarang? □ Saya dapat mengambil keputusan sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya merasa agak kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya merasa sangat kesulitan dalam mengambil keputusan daripada biasanya □ Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan	1	2	Naik
14.	Bagaimana anda menilai diri anda? □ Saya tidak merasa bahwa saya tidak berharga □ Saya tidak berpikir bahwa saya sama berharga dan bermanfaat seperti biasanya □ Saya merasa lebih tidak berharga dibandingkan dengan orang lain □ Saya merasa sepenuhnya tidak berharga	1	1	Tetap
15.	Apakah anda merasa lebih sering kehilangan tenaga saat ini? □ Saya mempunyai tenaga sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya perlu berusaha mengumpulkan tenaga untuk memulai mengerjakan	2	2	Tetap

	sesuatu - Saya tidak mempunyai cukup tenaga untuk melakukan segala sesuatu - Saya tidak mampu mengerjakan apapun lagi			
16.	Bagaimana dengan tidur anda sekarang? - Saya tidak mengalami perubahan pada pola tidur saya, saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya - Saya kadang-kadang tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya sering tidur lebih atau kurang dari biasanya - Saya tidur sepanjang hari atau saya bangun 1-2 jam lebih awal daripada biasanya serta tidak dapat tidur kembali	2	2	Tetap
17.	Apakah anda merasa lebih mudah marah? - Saya merasa tidak lebih mudah marah daripada biasanya - Saya merasa lebih mudah marah daripada biasanya - Saya hampir selalu mudah marah daripada biasanya - Saya mudah marah sepanjang waktu	2	2	Tetap
18.	Bagaimana dengan nafsu makan anda? - Nafsu makan saya masih seperti biasanya - Nafsu makan saya kadang lebih besar atau kurang dari biasanya - Nafsu makan saya sering lebih besar atau kurang dari biasanya - Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali atau	2	2	Tetap

	selalu merasa lapar			
19.	Apakah anda merasa kesulitan dalam berkonsentrasi? □ Saya dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan sebelumnya □ Saya tidak dapat berkonsentrasi sama baiknya dengan biasanya □ Saya susah untuk berkonsentrasi dalam waktu yang lama □ Saya tidak mampu berkonsentrasi lagi	2	2	Tetap
20.	Apakah anda merasa lebih mudah lelah? □ Saya tidak lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya lebih mudah lelah daripada biasanya □ Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu yang biasanya saya lakukan □ Saya terlalu lelah untuk melakukan apapun	1	1	Tetap
21.	Bagaimana pandangan anda terhadap lawan jenis? □ Saya tidak merasa ada perubahan dalam ketertarikan kepada lawan jenis seperti sebelumnya □ Saya kurang tertarik kepada lawan jenis dibandingkan dengan sebelumnya □ Sekarang saya sangat kurang tertarik kepada lawan jenis □ Saya telah kehilangan ketertarikan kepada lawan jenis	0	0	Tidak ada indikasi/gejala

Lampiran 4. Hasil *General Overall Assesment of Acceptance and Commitment Therapy*, Hasil *Specific Assesment and Reaction to Acceptance and Commitment Therapy*

Y

GENERAL OVERALL ASSESMENT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

1. Saya senang dapat mengikuti terapi ini karena bisa mengeluarkan keluh kesah atau perasaan yang selama ini saya pendam karena kalau saya utarakan dengan keluarga takut tambah menjadi beban, saya merasa kasian dengan anak saya yang sudah mau merawat saya di rumah.
2. Pra sesi diberi nilai 3 karena dijelaskan dengan cukup jelas jadi saya dapat memahami dengan baik, sesi difusi diberi nilai 3 karena bisa membantu saya lebih tenang ketika pikiran yang mengganggu datang, sesi penerimaan diberi nilai 3 karena memberi efek lebih nyaman dengan belajar memberi ruang untuk pikiran yang mengganggu, sesi mengamati diri sendiri diberi nilai 2 stepnya saya agak kesusahan untuk mengikuti karena kadang fokus saya hilang tetapi jika bisa fokus saya merasa terbantu untuk lebih mengontrol emosi negatif yang muncul seperti sedih dan marah, sesi kontak dengan saat ini diberi nilai 2 bisa membuat saya lebih fokus dengan kondisi saya saat ini, sesi nilai diberi nilai 3 karena saya bisa menemukan kembali nilai dalam hidup saya , sesi komitmen diberi nilai 4 karena saya bisa lebih memaknai hidup dengan tetap berkomitmen menjaga kesehatan.
3. Pra sesi diberi nilai 3 karena dijelaskan dengan cukup jelas jadi bisa memahami, sesi difusi diberi nilai 2 saya kurang memahami metafora, sesi penerimaan diberi nilai 3, sesi mengamati diri sendiri diberi nilai 3, sesi kontak dengan saat ini diberi nilai 3, sesi nilai diberi nilai 3, nilai komitmen diberi nilai 4.
4. Sesi yang paling berguna defusi dan komitmen.
5. Karena perasaan saya menjadi lebih lega, plong aja di dada sudah nggak terasa berat. Saya juga bisa menjadi fokus dengan apa yang

akan saya lakukan ke depannya, yang mungkin selama ini yang saya fikirkan adalah perasaan takut dan takut jika tidak bisa sembuh seperti keadaan semula.

6. Akan merekomendasikan, karena saya merasa ini bermanfaat untuk saya jadi saya juga ingin orang lain yang punya sakit seperti saya juga bisa merasakan manfaatnya.

SPECIFIC ASSESMENT AND REACTION OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

1. Menguntungkan, saya bisa lebih sabar dan bisa mengontrol emosi, lebih fokus pada permasalahan yang dihadapi terkait kesehatan.
2. Iya, lebih sabar seperti sebelumnya karena bisa mengontrol emosi dan bisa fokus pada masalah kesehatan yang dialami.
3. Lebih merasa nyaman karena tidak lagi terus menyalahkan diri sendiri dan lebih bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari.
4. Komitmen untuk tetap menjaga kesehatan.
5. Sesi mengamati diri sendiri, saya kadang masih sulit untuk menghilangkan bayang-bayang ketika sebelumnya tidak menjaga kesehatan saya dengan baik.
6. Cukup berubah.

S

GENERAL OVERALL ASSESMENT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

1. Saya senang bisa mempunyai kesempatan berbagi pengalaman hidup, senang mengikuti terapi ini karena ini sesuatu yang baru untuk saya.
2. Pra sesi diberi nilai 3, sesi difusi diberi nilai 2, sesi penerimaan diberi nilai 3, sesi mengamati diri sendiri diberi nilai 3, sesi kontak dengan saat ini diberi nilai 3, sesi nilai diberi nilai 3, sesi komitmen diberi nilai 4.
3. Pra sesi diberi nilai 3, sesi difusi diberi nilai 3, sesi penerimaan diberi nilai 3, sesi mengamati diri sendiri diberi nilai 3, sesi kontak dengan saat ini diberi nilai 3, sesi nilai diberi nilai 4, sesi komitmen diberi nilai 4.
4. Sesi nilai dan komitmen.
5. Karena selama ini saya tidak fokus pada permasalahan yang saya hadapi, pada sesi ini membuat saya menjadi lebih fokus pada permasalahan daripada terus terjebak pada pikiran rasa bersalah.
6. Nilai 3 akan merekomendasikan karena saya merasa mendapatkan perubahan yang cukup signifikan menurut saya dan membuat saya lebih bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari, perasaan bersalah saya juga mulai berkurang dan bisa mengontrol emosi.

SPECIFIC ASSESMENT AND REACTION OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

1. Menguntungkan karena saya bisa lebih bersabar, menjadi lebih fokus pada masalah kesehatan saya yang lebih penting daripada hanya terus berfikir sedang dihukum dan merasa bersalah.
2. Ada perubahan lebih sabar dan bersemangat menjaga kesehatan.

3. Perubahannya lebih bersemangat dalam menjalani hari, tidak terlalu memikirkan perasaan dihukum karena yang terpenting adalah bagaimana saya bisa berkomitmen untuk menjaga kesehatan agar kondisi saya bisa stabil syukur-syukur bisa membaik seperti semula.
4. Komitmen karena menurut saya itu yang terpenting.
5. Nilai 3 cukup ada perubahan.

J

GENERAL OVERALL ASSESMENT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

1. Pengalaman saya mengikuti sesi terapi ini ya senang, ada teman mengobrol bisa berbagi apa yang saya rasakan saat ini yang mungkin saya bingung mau menceritakan dengan siapa. Perasaan saya lebih lega dan ini cukup membantu permasalahan yang saya hadapi selama ini.
2. Pra sesi diberi nilai 3, sesi difusi diberi nilai 3, sesi penerimaan diberi nilai 3, sesi mengamati diri sendiri diberi nilai 3, sesi kontak dengan saat ini diberi nilai 2, sesi nilai diberi nilai 3, sesi komitmen diberi nilai 4.
3. Pra sesi diberi nilai 3, sesi difusi diberi nilai 3, sesi penerimaan diberi nilai 3, sesi mengamati diri sendiri diberi nilai 3, sesi kontak dengan saat ini diberi nilai 2, sesi nilai diberi nilai 3, sesi komitmen diberi nilai 4.
4. Sesi paling berguna difusi dan komitmen.
5. Sesi difusi membuat saya lebih lega karena apa yang sering saya pikirkan bisa saya ceritakan dengan orang lain, sesi komitmen karena itu yang paling penting untuk menjaga kesehatan agar kondisi saya tidak memburuk.
6. Diberi nilai 2 mungkin akan merekomendasikan jika ada yang mengalami permasalahan sama seperti saya.

SPECIFIC ASSESMENT AND REACTION OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

1. Menguntungkan karena saya lebih lega, pikiran ketakutan akan kondisi saya kedepannya juga jadi jarang muncul, saya jadi tahu prioritas saya dalam menjalani kehidupan.

2. Cukup ada perubahan, merasa lebih lega, lebih bisa mengontrol emosi dengan lebih bersabar.
3. Perubahannya lebih sabar, tidak begitu menyalahkan diri sendiri lagi.
4. Komitmen karena yang saat ini terpenting untuk ke depannya adalah komitmen untuk tetap menjaga kesehatan.
5. Kontak dengan saat ini karena masih susah fokus jadi masih kadang terbawa sedih jika ingat yang dulu-dulu.
6. Diberi nilai 3 karena merasa cukup ada perubahan dalam diri.

PLAGIARISM CHECK.ORG

3.51% PLAGIARISM APPROXIMATELY | **0.02%** IN QUOTES

Report #13764815

26 BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Berdasarkan data WHO (World Health Organization) jumlah kasus stroke tercatat sebesar tujuh belas juta per tahun di dunia dan diantaranya sebanyak tujuh juta kasus kematian yang disebabkan oleh penyakit stroke. Negara Indonesia jumlah penderita penyakit stroke juga mengalami peningkatan setiap tahunnya, prevalensi penyakit stroke mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak tujuh persen dan meningkat menjadi 10.9 persen pada tahun 2018. Provinsi Jawa Tengah prevalensi kejadian stroke termasuk dalam kategori tinggi yaitu 12.3 per 1000 penduduk, stroke ternyata juga menjadi penyebab kematian nomor 3 di dunia dan menjadi penyebab kasus cacat permanen terbesar di Indonesia (Riskesdas, 2018). Stroke merupakan penyakit pembuluh darah otak yang mengalami kematian jaringan akibat adanya sumbatan, penyempitan pembuluh darah, atau pecahnya pembuluh darah dan berdampak pada berkurangnya aliran darah serta oksigen ke otak. Seseorang yang mengalami stroke memiliki prevalensi untuk terkena