

## EFEKTIVITAS INTERVENSI PSIKOLOGI KOMPREHENSIF BERBASIS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Nabilah Farah Radhiyyah<sup>1\*</sup>

Meydisa Utami Tanau<sup>1</sup>

Firdha Yuserina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan,  
Indonesia

### Keywords/Kata kunci

Acceptance and  
Commitment Therapy,  
psychological well-being,  
group counseling,  
psychoeducation.

Acceptance and  
Commitment Therapy,  
kesejahteraan psikologis,  
konseling kelompok,  
psikoedukasi.

### ABSTRACT/ABSTRAK:

According to the 2022 statistics from the South Kalimantan Provincial National Narcotics Agency (BNNP), at least 678 individuals were identified as drug abuse victims. This study aimed to examine the effect of a comprehensive ACT-based psychological intervention on improving psychological well-being through increased understanding and commitment to abstain from drug use. Using a quantitative approach, the study involved 16 Class II A Karang Intan Narcotics Correctional Facility inmates in Banjarbaru, selected through purposive sampling. Inclusion criteria included ages 21–27, having served two-thirds of their sentence, and a remaining sentence of less than five years. Paired sample t-test results showed that the ACT-based intervention did not significantly affect psychological well-being. However, psychoeducation significantly increased understanding of the material and commitment to refrain from drug use.

Data statistik Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Kalimantan Selatan tahun 2022 menunjukkan terdapat sedikitnya 678 korban penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi psikologi komprehensif berbasis ACT terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan pemahaman dan komitmen untuk tidak menggunakan narkoba. Penelitian yang dilakukan melalui pendekatan kuantitatif melibatkan partisipan sebanyak 16 warga bina Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II A Karang Intan, Banjarbaru. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* meliputi kriteria usia 21-27 tahun, menjalani 2/3 masa tahanan, serta sisa masa tahanan 5 tahun ke bawah. Hasil uji *Paired Sample T-test* diperoleh bahwa intervensi psikologi komprehensif berbasis ACT tidak signifikan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa psikoedukasi menurunkan secara signifikan terhadap pemahaman materi dan meningkatkan secara signifikan pada komitmen untuk tidak menggunakan narkoba.

\* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: nabilahfarah28@gmail.com

Dilansir dari *website* Badan Narkotika Nasional (BNN), prevelansi peningkatan penggunaan narkoba pada generasi milenial mencapai 24-28%. *United Nations Office on Drugs and Crime* (UNODC) menerbitkan *World Drugs Reports 2018* yang menunjukkan sebanyak 275 juta penduduk dunia yang setara dengan 5,6% dari total penduduk dunia berusia 15-64 tahun pernah mengonsumsi narkoba (Yanto, 2021). Badan Narkotika Nasional Kalimantan Selatan merilis data penyalahgunaan narkoba pada tahun 2015 di provinsi Kalimantan Selatan, didapatkan bahwa 1.849 tersangka penyalahgunaan narkoba (Hadi dkk, 2019). Dilansir dari *website banjarmasin.apakabar*, berdasarkan catatan Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Kalimantan Selatan sepanjang tahun 2022, terdapat sedikitnya 678 korban penyalahgunaan narkoba dengan pembagian 62 penduduk coba pakai, 282 penduduk pengguna teratur, dan 334 penduduk pengguna non suntik. Penyalahgunaan narkoba memberi dampak negatif pada kondisi fisik, maupun psikologis. Dampak psikologis yang terjadi seperti penurunan tingkat produktivitas, rasa ketergantungan yang tinggi terhadap narkoba, meningkatnya emosi negatif yang berpotensi merusak hubungan dengan lingkungan sekitar, peningkatan pemikiran dan perilaku negatif, hingga mencapai keinginan untuk melakukan tindak kriminal (Hatta, 2022). Bukoye (2017) menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang lemah memiliki ciri rasa takut akan kegagalan, kurang mampu dalam penyesuaian diri, dan menarik diri. Ciri-ciri ini tidak sesuai dengan dimensi *psychological well-being*.

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) merupakan individu yang berada di bawah pembinaan dan pengawasan Lembaga Pemasyarakatan (lapas). Berdasarkan Pasal 1 UU nomor 12 tahun 1995 tentang

Pemasyarakatan, dijelaskan bahwa WBP terdiri dari narapidana, Anak Didik Pemasyarakatan, dan Anak Sipil. Pasal 2 UU nomor 12 tahun 1995, menjelaskan bahwa tujuan pembinaan WBP di lapas adalah menjadi manusia seutuhnya, sadar akan perbuatannya yang salah, memperbaiki diri, serta berupaya untuk tidak mengulangi perbuatannya lagi. Hal ini dibentuk dengan harapan WBP dapat beradaptasi saat kembali ke masyarakat, berkontribusi dalam pembangunan, dan mampu bertahan hidup yang baik dan bertanggung jawab (Pagau et al., 2018). Namun, fakta di lapangan menyebutkan bahwa WBP masih banyak yang bingung akan pekerjaan yang mereka jalani pasca masa pembinaan berakhir, bahkan menyatakan bahwa mereka kemungkinan akan mengulangi kejahatan mereka.

*University of South Wales* menyebutkan bahwa 36% masalah yang dirasakan oleh penghuni lapas adalah kecemasan. Berdasarkan penelitian Fahruliana (2011), didapatkan hasil bahwa rasa kecemasan akan muncul menjelang masa tahanan selesai dan dampaknya terjadi pada fisik dan psikis. Kondisi warga binaan ketika masuk di lembaga pemasyarakatan memiliki kehidupan yang sangat berbeda dibanding sebelum menjalani pidana. Hal ini menjadi *stressor* bagi warga binaan karena merasa bahwa kehidupan mereka diawasi dan terisolasi (Yuningsih et al., 2019). Semakin tinggi kecemasan, maka akan menimbulkan kemarahan, kebingungan, distorsi persepsi, menurunkan konsentrasi, meningkatnya kelelahan, hingga kematian (Yuningsih et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui kajian literatur jurnal penelitian (Hairina & Komalasari, 2017) terhadap warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan, didapatkan data bahwa

warga binaan merasakan beberapa permasalahan psikologis, seperti *loneliness*, rendahnya harapan hidup, *homesick*, rendahnya intensitas komunikasi dan sosial antar warga binaan, tingginya rasa curiga dan kecemasan individu terhadap warga binaan lainnya, dan dampak halusinasi pada pancaindera (neurologis) warga binaan. Rendahnya efikasi diri, optimisme, kepercayaan diri, dan masih tingginya indikasi gangguan mental pada individu warga binaan narkoba inilah yang menjadikan tim dan warga binaan bersepakat untuk merancang kegiatan yang memiliki tujuan meningkatkan *psychological well-being* dan produktivitas bagi warga binaan narkoba. Selain itu, tingginya stigma negatif terhadap mantan warga binaan akan menyulitkan warga binaan untuk menjaga situasi ekonomi dan sosial dengan lingkungan sekitar ketika sudah kembali ke lingkungan. Hal ini yang melandasi bahwa warga binaan memerlukan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kondisi *psychological well-being* dan meningkatkan intensitas komunikasi sosial antar warga binaan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa pembinaan yang dilakukan dan banyaknya jumlah warga binaan membuat pelaksanaan pembinaan kurang efektif.

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan pendapat terkait definisi *psychological well-being*, yaitu gambaran terpenuhinya kriteria kondisi (fungsi) psikologi positif. Mereka membentuk konsep *psychological well-being* berdasarkan model multidimensional dari enam dimensi yang berbeda, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirinya (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Hurlock (1980) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan bentuk pemenuhan 3

kebahagiaan (*Three A's of Happiness*), yaitu penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*), dan penghargaan/pencapaian (*achievement*). Hal ini bertolak belakang dengan kondisi psikologis warga binaan, yaitu meningkatkan perasaan negatif, berupa sedih, menyesal, kecewa karena hak mereka selama di lapas terbatas, hilangnya motivasi, mudah bosan dan jenuh, hingga penurunan produktivitas (Utami, 2016). Hairina dan Komalasari (2017) menggambarkan kondisi kesejahteraan psikologis warga binaan di lapas narkoba, yaitu melukai diri sendiri, mudah merasa bosan dan jenuh, muncul perasaan putus asa, merasa pesimis, dan merasa tidak memiliki masa depan.

Hauser et al. (2005) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik memfokuskan dirinya pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*), dan aktualisasi diri (*self-actualization*). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo dan Valentina (2020) kepada mahasiswa dan didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik mampu memenuhi permintaan dan tuntutan sosialnya, serta tidak mudah mengalami kecemasan, *stress* berlebihan, dan depresi. Dampak positif tercapainya *psychological well-being* adalah individu mampu mengaktualisasikan segala potensinya secara optimal, mampu menerima kekurangan dan mengelola dengan baik kelebihanannya, mampu membangun hubungan interpersonal yang positif, mampu membentuk kemandirian dan mengevaluasi diri sendiri, mampu menciptakan dan mengontrol lingkungan fisik yang sesuai dengan dirinya, memiliki tujuan hidup yang terarah dan bermakna, serta mampu memandang dirinya sebagai individu yang berkembang dan berkesinambungan (Pedhu, 2022).

Peningkatan kesejahteraan psikologis dapat dibantu dengan beberapa pemberian intervensi, salah satunya melalui intervensi

dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. Ruini dan Fava (2009), menyatakan bahwa *ACT* merupakan jenis intervensi psikologis yang berfokus membantu individu membentuk strategi kesadaran terhadap nilai diri dan berkomitmen akan masa depan melalui tindakan yang sejalan dengan nilai dari individu tersebut. Pada intervensi *ACT*, terapis membentuk individu menjadi lebih adaptif terkait apa yang dipikirkan dan dirasakan dengan cara berperilaku tanpa menentang validitas dari isi pikiran individu tersebut (Matweychuk et al., 2019). Penerapan *ACT* tidak digunakan untuk mencapai target mengurangi, mengubah, menghindari, atau mengontrol perilaku dan kognitif, melainkan untuk mengajarkan teknik menerima dan berkomitmen berdasarkan pengalaman dan perasaan individu (Puspitasari, 2019). *ACT* dinilai menjadi intervensi yang menghasilkan efek paling besar dan lebih lama pada pasien depresi dibanding *Behavioral Action* dan *Cognitive-Behavioral transdiagnostic Therapy*, serta mampu menurunkan kecemasan (Noraini et al., 2023). *ACT* juga dinilai mampu untuk meningkatkan *psychological well-being* (Moiloa, 2023).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arriza (2016) terkait efektivitas *ACT* terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi narapidana pria pada masa awal pidana mendapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis secara signifikan dan berdasarkan analisis kualitatif didapatkan perkembangan kesejahteraan psikologis dan fleksibilitas psikologisnya. Penelitian terkait efektivitas *ACT* terhadap peningkatan *psychological well-being* juga dilakukan oleh Puspitasari (2019) membuktikan bahwa *ACT* mampu membantu individu untuk menurunkan perasaan kurang nyaman, rasa isolasi dan kesepian, serta meningkatkan pengalaman hidup, meskipun terkendala fisik dan emosional. Penelitian juga dilakukan oleh

Hsu et al. (2023) untuk melihat pengaruh *ACT* terhadap peningkatan fleksibilitas psikologis yang berdasar pada enam proses, yaitu penerimaan, defusi kognitif, hubungan dengan peristiwa saat ini, konteks diri, nilai, dan tindakan komitmen (Hsu et al., 2023). Berdasarkan hasil *meta-analysis*, didapatkan bahwa terdapat efek kecil hingga sedang terhadap peningkatan fleksibilitas psikologis. Penerapan *ACT* pada penelitian ini berupa intervensi psikologi komprehensif melalui penggabungan intervensi konseling kelompok dan psikoedukasi.

Konseling kelompok merupakan kegiatan dinamis dengan melakukan interaksi antar anggota kelompok untuk membahas permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok (Yulita et al., 2021). Vitalis (dalam Rizai, 2021) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok, yaitu untuk mengembangkan minat anggotanya, mengentaskan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok, serta melatih anggota kelompok untuk berani berbagi cerita dalam kelompok. Pada penelitian ini, peneliti akan menerapkan intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* untuk meningkatkan *psychological well-being* warga bina.

Selain konseling kelompok, intervensi psikoedukasi dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan warga bina terkait bahaya narkoba dan upaya pengalihan dari penggunaan narkoba. Pelaksanaan psikoedukasi sesuai dengan tahapan *ACT* oleh Twohig et al. (2023), yaitu psikoedukasi digunakan untuk menjelaskan konsep pelaksanaan yang berasal dari respon kaku dan perasaan negatif. Penelitian dilakukan oleh (Widayati et al., 2016) terkait pemberian psikoedukasi melalui pendekatan *ACT* pada lansia yang menderita penyakit kronis. Hasil yang didapatkan adalah psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan, komponen *acceptance*, dan *cognitive defusion*. Selain itu, penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan

psikoedukasi pendekatan *ACT* meningkatkan kenyamanan dan komitmen dalam manajemen nyeri (*pain management*) Widayati et al., (2016). Pelaksanaan psikoedukasi dapat digunakan pada penyalahguna untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi dan perubahan sikap dan perilakunya. Hal ini sesuai dengan penelitian Syuhada et al., (2020) pada kelompok yang menggunakan narkoba di usia 10-12 tahun. Hasil yang didapatkan adalah psikoedukasi berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan, motivasi dan perilaku anak usia 10-12 tahun yang menggunakan narkoba.

Oleh karena itu, dirumuskan penelitian untuk mengukur efektivitas intervensi psikologi komprehensif berbasis *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk meningkatkan *psychological well-being* warga bina Lapas Narkotika Kelas Ila Karang Intan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *applied experiment*. Desain penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan jenis perlakuan *one group pretest-posttest design*. Metode *pre experimental* merupakan metode penelitian untuk mencari pengaruh pemberian perlakuan terhadap yang lain terkendalikan. *One group pretest-posttest* merupakan desain pre eksperimental dimana hanya ada satu kelompok yang akan diukur dan diobservasi sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian dipilih melalui teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang tidak memberikan peluang yang serupa antar anggota populasi dalam penentuan menjadi sampel penelitian. Kriteria pemilihan sampel, yaitu 21-27

tahun, sudah menjalani 2/3 masa tahanan, serta penjatuan hukuman tahanan 5 tahun ke bawah. Kriteria disusun berdasarkan pertimbangan partisipan berada dalam tahap usia dewasa awal-tengah, sudah siap untuk kembali ke masyarakat, serta tidak sepenuhnya beradaptasi dengan suasana Lapas. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 16 warga bina Lapas Narkotika Karang Intan Kelas II A.

### **Metode Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, peneliti akan mengukur efektivitas penerapan Intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga bina Lapas Narkotika Kelas IIA Karang Intan. Intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* merupakan kombinasi dua intervensi utama, yaitu konseling kelompok dan psikoedukasi berbasis kognitif dan komitmen untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi (*psychological well being*). Berdasarkan jurnal dari Hsu et al. (2023), peneliti menyimpulkan bahwa konseling kelompok melalui pendekatan *ACT* mampu secara efektif meningkatkan fleksibilitas psikologi, mampu meningkatkan *mindfulness* klien, mampu meningkatkan nilai-nilai pribadi, serta mampu meningkatkan kemampuan untuk menghadapi permasalahan atau pengalaman buruk. Penelitian Syuhada et al., (2020) yang menjelaskan bahwa psikoedukasi pendekatan *ACT* mampu meningkatkan pemahaman, serta meningkatkan komponen *acceptance* dan *cognitive defusion*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hsu et al., (2023) didapatkan bahwa *ACT* mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis. Fleksibilitas psikologi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Oleh karena itu, pelaksanaan psikoedukasi dan konseling kelompok berbasis *ACT* diduga mampu meningkatkan *psychological well-being* warga bina. Acuan alat ukur

*psychological well-being* yang dilakukan pada penelitian ini adalah hasil pengujian ulang oleh Fadhil (2021) berdasarkan panduan Azwar (2012). Reliabilitas alat ukur ini koefisien *alpha cornbach* setiap faktor sebesar 0.542 - 0.828 dan didapatkan 28 aitem yang reliabel dan valid. Perubahan pemahaman akan diukur melalui pemberian prates dan pascates terkait materi yang telah diberikan. Pengukuran akan dilakukan sebelum pemberian intervensi (prates) dan setelah pemberian intervensi (pascates). Hasil yang didapatkan akan diukur melalui uji beda untuk melihat efek perlakuan. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada warga bina Lapas Narkotika kelas IIA Karang Intan.

### Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi terdiri tahap perencanaan, implementasi program, serta *monitoring* dan evaluasi. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan perizinan, pengambilan data, perancangan alat ukur, dan perancangan modul intervensi.

Pada tahap implelementasi program, kegiatan intervensi disusun dalam bentuk *missions* selama 4 kali pertemuan yang akan dilakukan 1 kali dalam seminggu. Pada minggu pertama, peneliti melakukan sosialisasi, *mission 1* (*Assertive Communication*), pengenalan *mission 5* (*Journaling*), dan pengukuran tahap awal (prates). Pada minggu kedua, peneliti melakukan *mission 2* (*Aware of Yourself*) berbentuk psikoedukasi dan *mission 6* (*Games*). Pada minggu ketiga, peneliti melaksanakan *mission 3* (*Accept your Faith*) berupa konseling kelompok dan *mission 4* (*Butterfly Hug*). Pada minggu keempat, peneliti melaksanakan *mission 7* (Surat Untukku di Masa Depan), pengecekan *mission 5* (*Journaling*), *mission 6* (*Games*), dan pascates.

Tahap terakhir, yaitu *monitoring* dan evaluasi. *Monitoring* dan evaluasi dilakukan bersama warga bina. Pada tahap *monitoring* dan evaluasi, peneliti melakukan kunjungan ke Lapas untuk mengecek kondisi kesejahteraan psikologis warga bina pasca program melalui wawancara dengan beberapa warga bina. Peneliti juga membahas keberlanjutan intervensi di Lapas Narkotika Kelas IIA Karang Intan.

### Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji komparasi *paired sample t test* untuk menguji efektivitas penerapan intervensi psikologi komprehensif berbasis ACT terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. Uji asumsi dasar pada penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas merupakan pengujian untuk mengetahui distribusi normalitas populasi (Shadiqi, 2023). Shadiqi (2023) mengatakan apabila penelitian ingin menggunakan metode parametrik maka data harus terdistribusi normal dan apabila data tidak terdistribusi normal, maka bisa menggunakan uji non parametrik. Ia melanjutkan bahwa apabila subjek <50 maka dapat menggunakan uji Saphiro-Wilk. Apabila data tidak terdistribusi normal, maka ada menggunakan mengkombinasikan dengan uji visual dan *skewness-kurtosis*. Uji *paired sample t test* merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang saling berhubungan atau berpasangan (Shadiqi, 2023). Pada penelitian ini, *paired sample t test* akan digunakan untuk menguji efektivitas pemberian intervensi pada pengukuran sebelum (prates) dan setelah (pascates) perlakuan. Uji *paired sample t test* dapat dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS IBM dengan signifikansi  $\alpha < 0.05$ .

## HASIL PENELITIAN

Pada uji asumsi, hasil uji normalitas instrumen kesejahteraan psikologis pada nilai pascates tidak terlihat signifikan. Oleh karena itu, dilakukan uji koefisien *skewness* dan kurtosis. Hasil yang didapatkan adalah nilai *skewness* 1.97 dan kurtosis 0.058 yang masih terdapat pada rentang  $-2 < \alpha < 2$  yang berarti pascates terdistribusi normal. Data pascates tidak normal pada uji *Saphiro-Wilk* dapat disebabkan oleh populasi yang cukup kecil sehingga nilai koefisien tidak terdeteksi (Yazici & Yolacan, 2007). Hal ini sesuai didukung dengan penemuan Demir (2022) bahwa sampel kecil kemungkinan menunjukkan hasil yang kurang akurat pada uji normalitas yang ketat karena sensitivitasnya terbatas. Oleh karena itu, penyimpangan dari uji normalitas tidak berdampak signifikan terhadap validitas pengujian parametrik uji-t asalkan penyimpangannya tidak ekstrem. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji homogenitas meskipun distribusi data cukup bervariasi. Hal ini disebabkan karena peneliti berfokus pada perbedaan hasil prates dan pascates, bukan akibat perbedaan varian kelompok. Pallant (2020) menjelaskan bahwa pada sampel kecil, uji homogenitas tidak terlalu ketat karena uji parametrik tidak terlalu mempermasalahkan pelanggaran homogenitas pada

sampel kecil dengan syarat data antar kelompok tidak ekstrim. Data hasil intervensi dilakukan analisis lebih jauh menggunakan uji komparasi *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* dengan peningkatan skor kesejahteraan psikologis. Shadiqi (2023) menerangkan bahwa uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dua skor yang berbeda pada satu kelompok sampel. Hipotesis pada penelitian ini, yaitu intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* efektif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada warga bina Lapas Narkotika Kelas IIA, Karang Intan atau intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* tidak efektif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada warga bina Lapas Narkotika Kelas IIA, Karang Intan. Hasil analisis uji *paired sample t-test* dilakukan dua kali. Pertama untuk menguji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan komitmen warga bina untuk tidak menggunakan narkoba. Kedua, dilakukan untuk menguji keseluruhan kegiatan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil uji *paired sample T-Test* hasil psikoedukasi adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Tabel Statistik *Paired Sample T-Test* Psikoedukasi

		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Standard Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair 1	Pre Pengetahuan	3.12	16	0.72	0.1797
	Post Pengetahuan	3.06	16	0.68	1.7002
Pair 2	Pre Komitmen	7.19	16	1.33	0.3319
	Post Komitmen	9.69	16	0.79	0.1983

**Tabel 2.** Tabel Statistik *Paired Sample T-Test* Kesejahteraan Psikologis

		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Standard Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Pair	Prates	102.44	16	8.854	2.214
	Pascates	107.06	16	10.915	2.729

**Tabel 3.** Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Psikoedukasi

	<i>Paired Sample T-Test</i>					
	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SD Error Mean</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pair 1 Prates-Pascates Pengetahuan	0.625	0.250	0.062	1.000	15	0.33
Pair 2 Prates-Pascates komitmen	-2.500	1.549	0.387	-6.455		0.00

Kriteria pengujian hipotesis pada *paired sample t-test* dapat dilakukan dengan membandingkan dengan  $t$  tabel ( $-t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ) dan menggunakan nilai signifikansi  $< 0.05$  maka ha diterima (Shadiqi, 2023). Pada uji *Paired Sample T-Test* pengetahuan, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.333 ( $\alpha > 0.05$ ) yang menyatakan bahwa psikoedukasi tidak

efektif secara signifikan untuk meningkatkan pengetahuan warga bina terkait bahaya narkoba. Pada uji *Paired Sample T-Test* komitmen, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $\alpha > 0.05$ ) yang menyatakan bahwa psikoedukasi secara efektif meningkatkan komitmen warga bina untuk tidak menggunakan narkoba lagi.

**Tabel 4.** Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Kesejahteraan Psikologis

	<i>Paired Sample T-Test</i>					
	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SD Error Mean</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Pair 1 Prates-Pascates	-4.625	10.314	2.579	-1.794	15	0.93

Kriteria pengujian hipotesis pada *paired sample t-test* dapat dilakukan dengan membandingkan dengan  $t$  tabel ( $-t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ) dan menggunakan nilai signifikansi  $< 0.05$  maka ha diterima (Shadiqi, 2023). Nilai  $t$  tabel  $df(15) = -2.13$  yang menandakan bahwa  $-1.794 > -2.13$  ( $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ ). Berdasarkan hasil uji komparasi, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.93 ( $\alpha > 0.05$ ). Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa pemberian intervensi psikologi komprehensif berbasis ACT tidak berpengaruh secara signifikan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu,  $H_0$  diterima. Hal ini dikarenakan peningkatan kesejahteraan psikologis yang sangat kecil setelah diberikan intervensi.

Peneliti kemudian melakukan uji *effect size* untuk melihat seberapa besar pengaruh intervensi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis yang dilihat berdasarkan nilai prates dan pascates. Santoso (2010) menjelaskan bahwa *effect size* merupakan analisis yang dilakukan untuk melihat besaran efek pada variabel-variabel lain. Hasil uji *effect size* kemudian dibagi menjadi standarisasi pengukuran *effect size*, yaitu *negligible* ( $d < 0.2$ ), *small* ( $d = 0.2 - 0.49$ ), *medium* ( $d = 0.5 - 0.79$ ), *strong* ( $d > 0.8$ ) (Cohen, 2013). Pengujian *effect size* dilakukan dengan menggunakan *website Effect Size Calculator for T-Test* (<https://www.socscistatistics.com/effectsize/default3.aspx>). Adapun hasil uji *effect size* pada penelitian ini adalah sebagai berikut.



**Tabel 5.** Hasil Uji *Effect Size Cohen (d)* Kesejahteraan Psikologis

		<i>Effect Size Cohen (d)</i>	
		Mean	SD
Hasil	Prates	$M_2 = 107.0625$	$SD_2 = 10.915$
	Pascates	$M_1 = 102.4375$	$SD_1 = 8.854$
<i>Effect Size (d)</i>		$d = (M_1 - M_2) / \sqrt{((SD_1^2 + SD_2^2) / 2)}$ $d = (107.0625 - 102.4375) / \sqrt{((8.854^2 + 10.915^2) / 2)}$ $d = 4.625 / 9.938$ $d = 0.465$	

Berdasarkan hasil pengujian *effect size*, ditemukan didapatkan nilai *d* sebesar 0.465. Hal ini membuktikan bahwa intervensi psikologi komprehensif berpengaruh kecil menuju sedang ( $d > 0.2$ ) terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada warga bina Lapas Narkotika Kelas IIA, Karang Intan.

#### PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pendekatan *ACT* tidak mampu secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini kontradiktif oleh penelitian (Marino et al., 2021; Melunsky, 2014). Marino et al. (2021) yang menyatakan bahwa *ACT* berdampak pada peningkatan besar terhadap kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat stres pada orang tua dengan anak ASD. Ia juga menjelaskan bahwa *ACT* mampu meningkatkan persepsi orang tua menjadi lebih sadar dan kompeten dalam pengelolaan dan pemahaman anak autis mereka. Melunsky (2014) membuktikan bahwa *ACT* mampu meningkatkan fleksibilitas psikologi, kualitas hidup, dan kesehatan mental pada tahanan. Ia juga menerangkan bahwa *ACT* dapat menurunkan tingkat depresi dan penyalahgunaan zat. Melunsky menyatakan bahwa kompetensi terapeutik dan hubungan penting terhadap hasil *ACT*. Pada penelitian ini, peneliti menduga bahwa efek terapeutik yang dihasilkan cukup kecil karena pertemuan yang tidak pasti dan singkat. Hal ini merupakan salah satu penyebab

peningkatan kesejahteraan psikologis yang cukup kecil setelah pemberian intervensi.

Pada uji kategorisasi, distribusi kategori warga bina pada prates berada di kategori tinggi sebanyak 14 orang dan 2 orang berada di kategori sangat-tinggi. Hasil prates tidak sesuai dengan kondisi selama proses intervensi. Pada proses intervensi konseling kelompok di pertemuan pertama, peneliti mendapatkan hasil observasi bahwa warga bina cenderung menunjukkan perilaku yang baik-baik saja. Namun, pada pertemuan selanjutnya, warga bina semakin terbuka dan menceritakan perasaan dan permasalahan yang dialami sebelum dan saat rehabilitasi. Data konseling kelompok tidak sesuai dengan kondisi warga bina terutama pada aspek *purpose in life*, *environmental mastery*, serta *personal growth*. Pada aspek *purpose in life*, warga bina menyatakan bahwa mereka belum memiliki tujuan setelah selesai masa rehabilitasi. Mereka menyatakan bahwa untuk menentukan rencana masa depan, masih ada banyak waktu. Pada aspek *environmental mastery*, warga bina menyatakan bahwa mereka cenderung mengalami kebosanan dan *loneliness*. Selama proses intervensi, warga bina bercerita bahwa tidak jarang barang mereka diambil oleh warga bina lainnya. Meskipun warga bina dilatih keterampilan pada beberapa bidang, namun mereka tidak berencana untuk melanjutkan hal tersebut setelah rehabilitasi selesai. Mereka juga cenderung kurang percaya diri karena kekhawatiran stigma yang akan mereka

dapatkan ketika kembali ke masyarakat. Peneliti kemudian mengajarkan *skill butterfly hug* dan *positive self-talk* kepada warga bina. Data yang didapatkan selama intervensi meningkatkan kecurigaan peneliti bahwa terdapat kemungkinan terjadi *social desirability bias (SDB)* saat menjawab prates karena kekhawatiran warga bina akan stigma dari orang baru yang mereka temui. Hal ini disampaikan oleh warga bina saat sesi konseling kelompok.

*SDB* merupakan ketidakmampuan untuk melaporkan secara akurat topik yang sensitif dengan tujuan pertahanan ego atau manajemen kesan (Fisher, 1993). Weiner dan Otto (2013) menjelaskan bahwa individu pengguna zat cenderung menunjukkan manajemen kesan dan penyangkalan yang merupakan gambaran *SDB*. Weiner menunjukkan bahwa *SDB* terjadi apabila individu merasa tertekan dan menampilkan diri mereka yang baik selama evaluasi. Weiner menjelaskan bahwa *SDB* juga terjadi pada narapidana ingin memberikan kesan positif yang mempengaruhi keputusan pengurangan hukuman, kebebasan bersyarat, atau mendapat hak istimewa. *SDB* pada narapidana dapat disebabkan juga karena kekhawatiran untuk distigmatisasi atau diremehkan akibat penyalahgunaan zat atau masalah mentalnya. Beberapa penelitian seperti Crowne dan Marlowe (1960) dan Paulhus dan Reid (1991) menjelaskan bahwa narapidana sering kali mendapat skor lebih tinggi pada *SDB* dibandingkan populasi umum dan dapat mempengaruhi validitas data pada bidang penggunaan zat, gejala kesehatan mental, dan penilaian perilaku (Weiner & Otto, 2013). Crowne Marlowe (1960) dan Marlina (2022), menyatakan bahwa seseorang yang melakukan *social desirability* terjadi karena motivasi memenuhi kebutuhan untuk memperoleh penilaian yang positif dari sekitarnya dan berupaya untuk memenuhi harapan sekitarnya dengan berperilaku sesuai norma atau hal yang dapat diterima

oleh budaya sosialnya. Adapun bentuk *social desirability* yang dilakukan ada *faking good*. Wiggins (1966) menjelaskan menggambarkan seseorang yang *faking good* bahwa dirinya mampu menipu calon pembeli saat bermain peran dalam penelitian eksperimen, membuat kesan baik pada uji kepribadian yang melibatkan kemampuan atau kecerdikan.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas intervensi psikologi komprehensif berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada warga bina Lapas Narkotika Kelas IIA, Karang Intan. Berdasarkan hasil pengukuran efektivitas psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan komitmen, didapatkan bahwa tidak terdapat peningkatan secara signifikan peningkatan pengetahuan bahaya penggunaan narkotika pada warga bina. Pada aspek komitmen didapatkan bahwa terdapat peningkatan signifikan komitmen untuk tidak menggunakan narkotika oleh warga bina.

Berdasarkan hasil studi literatur, penurunan pada nilai pemahaman diduga dipengaruhi akibat dampak penggunaan obat psikoaktif dan penjatuan hukuman penjara. Hal ini disebabkan dampak penggunaan obat psikoaktif secara berlebihan akan menyebabkan gangguan pada sistem dopamin pada otak. Gangguan inilah menyebabkan kerusakan jangka panjang pada bagian penting otak yang mengatur gerakan, belajar, dan memori (Aini & Puspitasari, 2021). Aini dan Puspitasari (2021) kemudian menjelaskan bahwa kerusakan kognitif yang terjadi akan berpengaruh pada kemampuan tindak eksekutif, kemampuan menganalisa, dan kemampuan pemahaman terhadap suatu wacana. Hal ini dijelaskan lebih mendalam pada model *Morris Water Maze*, dimana penelitian ini menggunakan hewan dan didapatkan hasil bahwa paparan kronis atau kondisi *withdrawal* akibat psikostimulan

mempengaruhi penurunan kerja memori dan dijelaskan lebih jauh bahwa saat kondisi *withdrawal*, terjadi penurunan aktivitas fungsional otak yang memiliki tugas dalam pembelajaran dan memori (Souza et al., 2022).

Berdasarkan penelitian, defisit kemampuan kognitif juga diakibatkan karena kurangnya stimulasi kognitif akibat penjatuhan hukuman penahanan. Hal ini dijelaskan oleh Hurley (dalam Puspasari dan Rahmi, 2022) yang menyatakan bahwa tahanan akan menimbulkan tekanan, seperti kurangnya kebebasan, keterpisahan dengan orang terdekat, pembatasan aktivitas, dan kehilangan kemandirian yang nantinya dapat menyebabkan depresi. Kondisi ini disebabkan karena adanya distorsi kognitif terhadap diri yang apabila tidak ditangani maka akan menimbulkan resiko yang lebih buruk (Puspasari & Rahmi, 2022).

Pada aspek *psychological well-being*, tidak ada pengaruh intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* yang kuat terhadap peningkatan *psychological well-being*. Namun, Cohen, (2013) menjelaskan bahwa pada penelitian terapan *setting* psikologi klinis, efek kecil tetap memiliki implikasi yang nyata. Hal ini diperkuat oleh Hayes dan Hofmann (2018) yang menyatakan bahwa ukuran efek yang sederhana pada terapi menandakan peningkatan kehidupan yang penting terutama pada kelompok yang memiliki tekanan tinggi dan kebutuhan yang kompleks. Kazdin (2001) menyatakan bahwa peningkatan yang kecil pada uji klinisi kesehatan mental dapat menghasilkan kualitas hidup yang berarti, terutama bagi kelompok rentan.

Berdasarkan uji hipotesis, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* tidak efektif secara signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Data yang tidak signifikan dapat disebabkan karena alat ukur kesejahteraan psikologis bisa jadi tidak menggambarkan kondisi psikologis warga bina, salah satunya adalah *environmental mastery*. Pagau et al. (2018) menjelaskan warga bina memiliki kehidupan yang diatur, diawasi, serta tidak jarang mengalami hukum disiplin. Peneliti menggunakan alat ukur oleh Fadhil (2021) yang memiliki karakteristik penelitian oleh jauh berbeda, sehingga perlu evaluasi serta penyusunan alat ukur kesejahteraan psikologis sesuai karakteristik warga bina narkotika.

Pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan peneliti. Keterbatasan pertama adalah tidak melakukan uji lapangan karena mengikuti prosedur Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat (PKM-PM). Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat mengidentifikasi pengukuran kesejahteraan psikologis yang perlu ditekankan. Peneliti menggunakan alat ukur (Fadhil, 2021) yang tidak secara spesifik menguji komunitas rentan, sehingga alat ukur yang digunakan kurang menggambarkan kompleksitas kehidupan warga bina. Peneliti tidak membentuk kelompok kontrol dikarenakan kurangnya warga bina yang memenuhi persyaratan. Hal ini menyebabkan kurangnya kontrol dari peneliti sehingga memunculkan dugaan *social desirability*. Pada penelitian ini, rentang hari antar pertemuan cukup jauh yang menyebabkan kemungkinan kecilnya efek terapeutik pada warga bina. Pada penelitian ini, peneliti tidak menggunakan alat ukur pelengkap (*social desirability scale* dan AAQ-II), sehingga tidak tau secara pasti efektivitas rangkaian intervensi psikologi pendekatan *ACT*. Pelaksanaan intervensi yang dilakukan oleh peneliti kemungkinan kurang memfasilitasi warga bina karena kurangnya kompetensi peneliti.

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan intervensi intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* tidak berpengaruh secara signifikan meningkatkan *pscyhological well-being* warga bina Lapas Narkotika Kelas IIA, Karang Intan. Namun, hasil penelitian ini menemukan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan komitmen warga bina untuk tidak menggunakan narkoba lagi.

### Saran

Bagi instansi lembaga pemasyarakatan, khususnya Lapas Narkotika agar mampu mempertimbangkan pelaksanaan intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT* yang berkelanjutan dan terstruktur sehubungan dengan kegiatan pembinaan psikologis di Lapas Narkotika Karang Intan Kelas IIA masih terbatas (data ini diperoleh dari kajian literatur dan wawancara oleh pihak Lapas). Lapas Narkotika juga diharapkan melakukan monitoring dan evaluasi kebijakan perawatan kesehatan mental bagi warga bina, sehingga tidak hanya fokus pada rehabilitasi narkoba, tetapi juga berfokus pada kesejahteraan psikologis warga bina. Apabila terdapat perawatan kesejahteraan psikologis yang berkala, mereka juga akan mampu untuk menentukan tujuan setelah selesai masa rehabilitasi dan menerapkan kemampuan yang telah didapatkan di lapas untuk pengembangan diri mereka. Pengadaan tenaga profesional secara tetap dalam

bidang kesehatan mental, baik psikolog, psikiater, atau konselor yang terlatih akan sangat membantu dalam menjaga kestabilan dan kualitas kesehatan mental bagi warga bina.

Saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu penting sekali bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan uji lapangan sehingga alat ukur yang digunakan sesuai dengan karakteristik dari warga bina Lapas Narkotika. Apabila uji lapangan dirasa sulit dengan kondisi partisipan, maka peneliti selanjutnya bisa melakukan uji lapangan ke kelompok rentan dengan karakteristik yang sama dengan warga bina Lapas Narkotika. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan uji tampang dan atau uji KMO. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan uji manipulasi menggunakan alat ukur *Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)* untuk menguji efektivitas dari intervensi psikologi komprehensif berbasis *ACT*. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan uji *social desirability* untuk memastikan bahwa hasil yang didapatkan bukan karena citra *faking good* oleh partisipan. Saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu mengukur pengaruh intervensi terhadap peningkatan kesadaran dalam bahaya penggunaan narkoba kepada warga bina. Peneliti juga disarankan untuk didampingi oleh psikolog, konselor, terapis atau pihak yang ahli dan tersertifikasi untuk melakukan psikoterapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. R., & Puspitasari, H. (2021). Terapi menulis untuk meningkatkan kemampuan kognitif pecandu narkoba di Lapas Dewasa Kota Blitar. *ALFABETA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 4(1), 56–64. <https://doi.org/10.33503/alfabeta.v4i1.1205>
- Arriza, B. K. (2016). *Efektivitas acceptance and commitment therapy (ACT) untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana pria pada awal masa pidana di Lapas Kelas 1 Semarang* [Thesis]. Unika Soegijapranata.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bukoye, R. O. (2017). Academic stress and drug abuse as factors inhibiting psychological well-being among undergraduates: It's counselling implications. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(8), 60–74. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n8p60>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349–354. <https://doi.org/10.1037/h0047358>
- Demir, S. (2022). Comparison of normality tests in terms of sample sizes under different skewness and kurtosis coefficients. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 9(2), 397–409. <https://doi.org/10.21449/ijate.1101295>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (PWB) versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666–4674.
- Fahruliana, R. (2011). *Pengaruh pemberian terapi humor terhadap penurunan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang masa pembebasan di lembaga pemasyarakatan wanita Klas IIA Malang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fisher, R. J. (1993). Social desirability bias and the validity of indirect questioning. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 303–315. <https://doi.org/10.1086/209351>
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi psikologis narapidana narkoba di lembaga pemasyarakatan narkoba Klas II Karang Intan, Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94–104. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
- Hatta, M. (2022). *Penegakan hukum: Penyalahgunaan narkoba di Indonesia*. Prenadamedia Group.
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovskaya, T. (2005). *Temporal Structures of Psychological Well-Being: Continuity or Change?*
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc.

- Hsu, T., Adamowicz, J. L., & Thomas, E. B. K. (2023). The effect of acceptance and commitment therapy on the psychological flexibility and inflexibility of undergraduate students: A systematic review and three-level meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 169–180.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.006>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Kazdin, A. E. (2001). Almost clinically significant ( $p < .10$ ): Current measures may only approach clinical significance. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(4), 455–462.
- Marino, F., Failla, C., Chilà, P., Minutoli, R., Puglisi, A., Arnao, A. A., Pignolo, L., Presti, G., Pergolizzi, F., Moderato, P., Tartarisco, G., Ruta, L., Vagni, D., Cerasa, A., & Pioggia, G. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy for improving psychological well-being in parents of individuals with autism spectrum disorders: A randomized Controlled Trial. *Brain Sciences*, 11(7), 880.  
<https://doi.org/10.3390/brainsci11070880>
- Marlina, D. (2022). *Pengaruh academic self efficacy, komitmen beragama, dan prokrastinasi terhadap ketidakjujuran akademik dimoderasi oleh social desirability pada mahasiswa di perguruan tinggi keagamaan Islam swasta* [Thesis]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Matweychuk, W., DiGiuseppe, R., & Gulyayeva, O. (2019). A comparison of REBT with other cognitive behavior therapies. In *Advances in REBT* (pp. 47–77). Springer International Publishing.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0_3)
- Melunsky, N. (2014). *A thesis of clinical research: Part A [Exploring the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the incarcerated population: A scoping review]; Part B [Understanding the combined effect of sleep problems and mood instability on suicide and self-harm: A quantitative analysis using the Adult Psychiatric Morbidity Survey, 2007 and 2014]* [Dissertation]. University of Surrey.
- Moilola, N. (2023). *Phylogenetic Relationships, Biogeography and Species Delimitation: A case study on southern African Silene (Caryophyllaceae)* [Dissertation]. University of Gothenburg.
- Noraini, N., Putri, Y. S. E., & Panjaitan, R. U. (2023). Efektivitas acceptance and commitment therapy (ACT) dalam mengatasi depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3823–3833.  
<https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7740>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–144.
- Pagau, R. M., Kimbal, M., & Kumayas, N. (2018). Efektivitas pembinaan warga binaan di lembaga pemasyarakatan Kelas IIa Manado. *Eksekutif: Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan*, 1(1).
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual* (7th ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781003117452>

- Paulhus, D. L., & Reid, D. B. (1991). Enhancement and denial in socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 307–317. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.307>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Puspasari, D., & Rahmi, F. (2022). Efektifitas terapi kognitif perilaku dalam kelompok untuk menurunkan depresi narapidana wanita di lapas Klas Ila Muaro Padang. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(1), 13–21. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i1.324>
- Puspitasari, A. H. (2019). *Efektivitas acceptance and commitment therapy (ACT) untuk menurunkan depresi pada lansia yang tinggal di panti werdha* [Thesis]. Universitas Airlangga.
- Rizai, M. (2021). Konseling kelompok dengan teknik biblioterapi untuk mengurangi kecanduan game online pada anak: Sebuah kajian literatur . *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 101–114. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i2.79>
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2009). Well-being therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 510–519. <https://doi.org/10.1002/jclp.20592>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santoso, A. (2010). Studi deskriptif effect size penelitian-penelitian di fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma. *Jurnal Penelitian*, 14(1), 1–17.
- Shadiqi, M. A. (2023). *Statistik untuk penelitian psikologi dengan SPSS*. Rajawali Pers.
- Souza, L. C., Andrade, M. K., Azevedo, E. M., Ramos, D. C., Bail, E. L., & Vital, M. A. B. F. (2022). Andrographolide attenuates short-term spatial and recognition memory impairment and neuroinflammation induced by a streptozotocin rat model of alzheimer's disease. *Neurotoxicity Research*, 40(5), 1440–1454. <https://doi.org/10.1007/s12640-022-00569-5>
- Syuhada, A. R., Indria, D. M., & Firmansyah, M. (2020). Pengaruh psikoedukasi terhadap pengetahuan, motivasi dan perubahan sikap-prilaku penyalahgunaan narkoba terhadap anak usia 10-12 tahun. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 7(1), 1–7.
- Twohig, M. P., Levin, M. E., & Petersen, J. M. (2023). *The oxford handbook of acceptance and commitment therapy*. Oxford University Press.
- Utami, N. (2016). *Efektifitas kelompok psikoterapi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana* [Thesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Weiner, I. B., & Otto, R. K. (2013). *The Handbook of Forensic Psychology* (4th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Widayati, D., Yusuf, A., & P.K., R. F. (2016). The improvement of elderly acceptance in cronic pain, comfort, and quality of life through Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Jurnal NERS*, 9(2), 252. <https://doi.org/10.20473/jn.V9I22014.252-261>

- Wiggins, J. S. (1966). Social desirability estimation and "Faking Good" well. *Educational and Psychological Measurement*, 26(2), 329–341.  
<https://doi.org/10.1177/001316446602600206>
- Yanto, A. D. (2021). *Pemberantasan tindak pidana penyalahgunaan jenis tanaman narkotika oleh kepolisian Kota Malang (Studi di Polresta Malang)* [Skripsi]. Universitas Islam Malang.
- Yazici, B., & Yolacan, S. (2007). A comparison of various tests of normality. *Journal of Statistical Computation and Simulation*, 77(2), 175–183.  
<https://doi.org/10.1080/10629360600678310>
- Yulita, A., Sukmawati, E., & Khamaruzaman. (2021). Upaya meningkatkan sikap tanggung jawab belajar melalui konseling kelompok pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Subah. *Bikons: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1–12.
- Yuningsih, A., Hidayat, M. A., & Hertini, R. (2019). Pengalaman psikologis warga binaan selama menjalani masa hukuman di lembaga permasyarakatan Kelas III Kota Banjar. *Jurnal Medika Cendikia*, 6(01), 64–75.  
<https://doi.org/10.33482/medika.v6i01.103>