



Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Berbasis *Gender Online* (KBGO) di Bandung

Sarah Dian Asri Pratiwi*, Siti Qodariah, Lilim Halimah

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia

A B S T R A K

Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) merupakan kekerasan yang ditujukan untuk menyerang gender yang difasilitasi teknologi internet. Mayoritas korban kasus KBGO ini adalah perempuan usia dewasa awal. Korban yang memiliki pengalaman KBGO akan merasakan dampak dan merasakan hilangnya hak aman serta nyaman di ruang media sosial. Salah satu dampak yang paling tinggi ialah kecemasan. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk memperoleh data empirik mengenai pemberian *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) terhadap penurunan kecemasan pada korban KBGO. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group design pre test-post test*, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 3 (tiga) orang. Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis menggunakan uji statistika *paired t test*, didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan secara signifikan pada perempuan korban Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) di Kota Bandung setelah diberikan intervensi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Adapun penurunan tingkat kecemasan pada subjek secara keseluruhan yaitu sebesar 68,9%.

Kata kunci : *Acceptance Commitment Therapy*; Kecemasan; Perempuan Korban Kekerasan Berbasis Gender Online

A B S T R A C T

Gender-Based Violence Online (KBGO) is violence aimed at attacking gender facilitated by internet technology. The majority of victims of this KBGO case are women in early adulthood. Victims who have experienced KBGO will feel the impact and feel the loss of the right to be safe and comfortable in the social media space. One of the highest impacts is anxiety. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding the administration of *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) to reduce anxiety in KBGO victims. The research design used was one group pre-test-post-test design, with a total of 3 research subjects. Based on the results of measurement and analysis using the paired t-test statistic, the results showed that there was a significant decrease in anxiety levels in female victims of Online Gender-Based Violence (KBGO) in Bandung City after being given the *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) intervention. The decrease in the level of anxiety in the subject as a whole is equal to 68.9%.

Keywords : *Acceptance Commitment Therapy*; Anxiety; Women Victims of Gender-Based Violence Online

© 2022 SCHEMA – Journal of Psychological Research. All right reserved.

A. Pendahuluan

Kasus Kekerasan Berbasis Gender Online (KBGO) ini meningkat seiring adanya pandemi Covid-19, kasus yang banyak ditemui salah satunya ialah kekerasan terhadap perempuan berbasis siber. Peningkatan tajam ditemukan dalam kasus kekerasan terhadap perempuan berbasis siber yang dilakukan terutama oleh mantan pacar dan mantan suami, dari 35 kasus di tahun 2019 menjadi 329 kasus di tahun 2020. Terlihat bahwa angka Kekerasan Berbasis Gender Online ini meningkat cukup tinggi dan banyaknya korban yang terus menerus mengalami dampak dari Kekerasan Berbasis Gender Online.

Kekerasan Berbasis Gender Online adalah setiap tindakan sengaja yang merugikan seseorang berdasarkan ketidaksetaraan kekuasaan yang dihasilkan dari peran gender. Sebagian besar kasus melibatkan perempuan dan anak perempuan. Beberapa penelitian menyatakan dampak yang paling

tinggi dirasakan oleh korban Kekerasan Berbasis Gender Online umumnya mengalami kecemasan, karena mengalami perasaan tidak terima kemudian menimbulkan kecemasan yang tinggi, sehingga korban cenderung menarik diri, korban hanya bisa diam karena tidak tahu harus berbuat apa, merasa tidak nyaman, dan menyalahkan diri sendiri, serta tidak berani untuk menceritakan ke orang lain karena takut disalahkan.

Kecemasan adalah keadaan yang terjadi karena adanya proses berpikir yang menyimpang dan menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap situasi yang mengancam. Kecemasan terdiri dari 4 aspek, yaitu fisiologis, afeksi, kognisi, dan perilaku. Kecemasan membuat individu terus menerus merasa tidak bahagia, khawatir dan pesimis, terlepas dari ada atau tidak adanya suatu bahaya. Individu yang mengalami kecemasan sering menunjukkan *deficit* dalam merespon atau menghadapi kecemasan itu sendiri. Mereka merasa tidak berdaya untuk menemukan strategi dalam mengatasi kecemasan tersebut. Akibatnya individu membiarkan diri mereka berada dalam situasi yang secara potensial dapat membuat mereka cemas. Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan dengan *acceptance commitment therapy*, terapi perilaku ini didasari oleh argumentasi Hayes yang mulai menggunakan konsep penerimaan (*acceptance*) yang merupakan proses aktif dari *self-affirmation*, menerima bukan berarti menyerah melainkan keberanian untuk mengalami/merasakan pikiran perasaan negatif. ACT menggunakan pendekatan proses penerimaan, komitmen, dan perubahan perilaku untuk menghasilkan perubahan psikologis yang lebih fleksibel. Komponen yang digunakan dalam ACT antara lain terdiri dari *Accept*, *Choose direction*, dan *Take Action* dan dilakukan dalam 6 sesi yang terdiri 6 prinsip dasar yaitu, *acceptance, cognitive defusion, being present, self as context, values, committed action*.

Terapi ini dapat membantu korban kekerasan berbasis gender online menurunkan kecemasan yang dirasakannya, dengan cara membantu individu mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup ini. Maka dari itu, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah memperoleh data empirik apakah *acceptance commitment therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada perempuan korban kekerasan berbasis gender online.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode kuasi eksperimen. Bentuk metode eksperimen ini merupakan pengembangan dari eksperimen murni karena terdapat variabel-variabel dari luar yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol. Desain eksperimen penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah perempuan yang menjadi korban kekerasan berbasis gender online di Bandung yang memiliki kecemasan yang tinggi. Sampel ditentukan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria usia 19 – 40 tahun dan tidak sedang menjalani *treatment* psikologis lain. Jumlah sampel penelitian adalah 3 (tiga) orang. Ketiga subjek telah diberikan penjelasan mengenai rangkaian penelitian dan memberikan persetujuan secara tertulis pada lembar *informed consent*.

Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2022 di Laboratorium Psikologi Universitas Islam Bandung. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang mengukur derajat kecemasan subjek penelitian. Jumlah sesi pada *acceptance commitment therapy* ini adalah 6 sesi. Sesi terapi ini mendapatkan supervisi dari Dr. Siti Qodariah, M.Psi., Psikolog. Bentuk pemberian supervisi dilakukan setiap peneliti selesai melakukan sesi untuk memastikan pemberian

acceptance commitment therapy sudah sesuai serta tidak adanya pelanggaran kode etik selama pelaksanaan terapi.

Data dianalisis menggunakan *T-test*, yaitu untuk mengukur signifikansi perbedaan skor antara sebelum dan sesudah pemberian *acceptance commitment therapy*. Hasil uji dikatakan tidak memiliki perbedaan skor kecemasan yang signifikan apabila nilai $p \geq 0,05$. Sebaliknya, nilai $p \leq 0,05$ berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah *acceptance commitment therapy*. Teknik analisis yang dilakukan menggunakan analisis statistika deskriptif untuk membantu menyimpulkan dan menyajikan data yang dibutuhkan.

C. Hasil dan Pembahasan

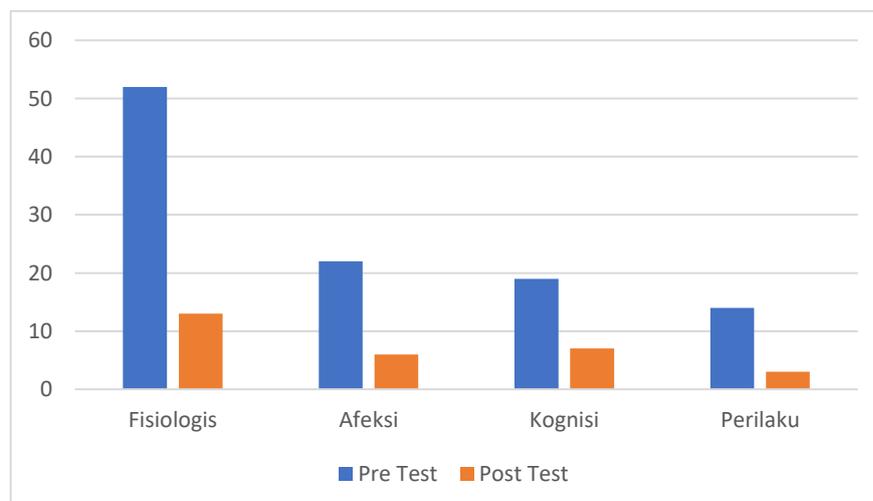
Berdasarkan hasil uji statistik *t-test*, diperoleh hasil *output* signifikansi sebesar 0,007 (≥ 0.05). Nilai *t* hitung = 11,742 dan nilai tersebut lebih besar dibandingkan nilai *t* tabel pada *df* (2) yaitu sebesar 4,303. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikan *Acceptance Commitment Therapy*.

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* terjadi penurunan skor kecemasan pada subjek penelitian sebesar 68,9%. Adapun tingkat kecemasan ketiga subjek berubah pada keadaan kecemasan ringan.

Tabel 1 Hasil Pengukuran *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-Test</i>		Selisih	Presentase Kenaikan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori		
SE	35	Sedang	11	Ringan	24	68,5%
DM	35	Sedang	12	Ringan	23	65,71%
NG	42	Berat	12	Ringan	30	71,4%

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap aspek-aspek kecemasan diperoleh hasil bahwa terdapat penurunan hasil antara pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*). Hasilnya adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Data *Pretest* dan *Posttest* Seluruh Aspek

Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa pada aspek fisiologis, terdapat selisih penurunan

sebesar 39 poin. Pada aspek afeksi, selisih penurunan yang didapat sebesar 16 poin. Pada aspek kognisi, terdapat selisih penurunan sebesar 12 poin. Aspek terakhir ialah aspek perilaku yang mengalami penurunan pula sebesar 11 poin. Dengan adanya selisih *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa adanya penurunan aspek fisiologis, afeksi, kognitif, dan perilaku.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat dijelaskan bahwa *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) sebagai variabel X memberikan pengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan sebagai variabel Y pada perempuan korban kekerasan berbasis gender online di Kota Bandung. Hasil uji signifikansi penurunan kecemasan menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,007 dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf kepercayaan 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan pada perempuan korban kekerasan berbasis gender online di Kota Bandung. Hal ini juga didukung dengan data penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan ACT dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada ke tiga subjek penelitian. Hal tersebut sejalan dengan salah satu tujuan utama ACT adalah menurunkan kecemasan. Sebuah penelitian pun mengatakan ACT merupakan suatu terapi yang dianggap lebih efisien dalam menangani kecemasan.

Penurunan tingkat kecemasan pada subjek penelitian ini terjadi setelah diberikan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) yang disusun untuk korban kekerasan berbasis gender online di Kota Bandung. Hal ini sejalan dengan hasil evaluasi subjek penelitian yang menyatakan bahwa melalui *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) yang diberikan pada subjek penelitian membuat subjek merasa lebih tenang, simptom fisik yang dirasakannya berangsur hilang, dapat berpikir lebih logis, sehingga subjek penelitian mampu fokus kembali pada kegiatan yang saat ini sedang dilakukan tanpa terganggu oleh simptom kecemasan serta lebih mampu membuka diri di lingkungan sosial tanpa memikirkan kecemasan yang dialaminya.

Terlihat dari hasil penelitian yang didapat, aspek yang paling signifikan penurunannya dibandingkan aspek lainnya ialah aspek fisiologis dan perilaku. Subjek penelitian telah dilatih dalam enam sesi *Acceptance Commitment Therapy* (ACT), hal yang paling penting dalam melakukan pelatihan ini ialah harus berkomitmen terhadap *goal setting* yang telah dibuat dan berkomitmen terhadap enam sesi yang dijalani. Sesi yang paling efektif ialah sesi *acceptance* dan *mindfulness*, dari kedua sesi ini subjek dilatih untuk mampu menyadari bahwa subjek menghabiskan waktu untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman, sehingga subjek mampu mengontrol perasaan tidak nyaman tersebut dan mulai menerima serta mampu mengurangi pemikiran dan perasaan yang menyakitkan. Subjek merasakan manfaat dari latihan pada sesi *acceptance*, seperti subjek memiliki pemikiran seperti rasa bersalah, rasa berdosa, dan dicemooh lingkungan, maka subjek terima dan subjek lebih memfokuskan kepada karir, kegiatan sosialisasi dan kegiatan positif lainnya. Subjek merasakan manfaat dari latihan pada sesi *mindfulness* ini. Proses pada *mindfulness* ini cukup mempengaruhi peningkatan penerimaan subjek pada pengalaman yang dirasakan kurang nyaman. Subjek penelitian menerima bahwa pengalamannya di masa lalu merupakan hal yang menyakitkan, namun subjek pun menyadari bahwa pengalamannya hanya sebagai masa lalu dan tidak mempengaruhi kehidupannya di masa sekarang, serta jika berlarut memikirkan kecemasan pada pengalaman buruk tersebut membuat subjek semakin terpuruk dalam keadaan. Subjek penelitian menyadari dan menerima kondisi berbagai pengalaman internal yang tidak menyenangkan yang menjadi *denial*/penyangkalan dalam kerancuan berfikir mengenai masalah kecemasannya, seperti berkurangnya perasaan-perasaan

yang tidak sehat seperti marah, kesal, kecewa, malu, bingung, khawatir dicemooh, dan merasa tidak berharga, menjadi perasaan yang lebih lega dan dapat lebih tenang.

Hal ini mempengaruhi adanya penurunan pada aspek fisiologis dan perilaku subjek karena ketika subjek sudah mampu menerima keadaannya saat ini, mampu meminimalisir perasaan cemas yang dirasakannya, mampu berpikir secara logis, sehingga subjek akan memiliki strategi koping yang baru dalam mengatasi kecemasan yang dirasakannya, subjek tidak akan menghindari lingkungan dan dapat fokus untuk tetap produktif dalam bekerja serta simptom fisik yang dirasakannya berkurang, karena simptom fisik tersebut berasal dari kecemasan yang dialaminya. Hal ini dianggap penting karena biasanya individu terjebak dalam masa lalu atau terlalu mencemaskan masa depan sehingga tidak mampu berkonsentrasi secara utuh terhadap apa yang sedang dikerjakannya di masa kini.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan, secara umum dapat disimpulkan bahwa *Acceptance Commitment Therapy* terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada perempuan korban Kekerasan Berbasis Gender Online di Kota Bandung. Aspek kecemasan yang mengalami penurunan lebih tinggi dari aspek lainnya ialah aspek fisiologis dan perilaku. Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian atau mengukur penerimaan diri pada korban kekerasan berbasis gender online.

Daftar Pustaka

- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1).
- Arianto, B. (2021). Media Sosial sebagai Ruang Baru Kekerasan Berbasis Gender Online di Indonesia. *Jurnal Inovasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 3(2), 105–117.
- Beck, A. T., et al. (1985). *Anxiety Disorders And Phobias A Cognitive Perspective*. United State: BasicBooks
- Hayes, S., & Pierson, H. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy*. Springer Science
- Hayes, S.C., dkk, (2005). *Get Out Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications Inc
- Hayes, S. C. , Fletcher, L. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy and A FunctionalAnalytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. Vol. 23. No. 4. Winter 2005 : 315-336.
- Hayes, S. C. (2010). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes*. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed)*. New York: Guilford Publication, Inc.
- Ismoyowati, T.W. (2018). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Terhadap Perubahan Kecemasan Dan Self Efficacy Pada Pasien Dengan Hemodialisa Di RS. Sint Carolus Jakarta. *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda*. Vol. 5. No. 2. Januari. 2018. Hal. 44-48.
- Komnas Perempuan. (2021). *Kebijakan Penghapusan Kekerasan Seksual untuk Membangun Ruang Aman Bagi Perempuan dan Anak Perempuan*. 3(2017), 54–67.
- Mukarnawati, Anna. (2003). Pendampingan Psikososial Korban Kekerasan Terhadap Perempuan

- Prameswari, J. R. C., Hehanussa, D. J. A., & Salamor, Y. B. (2021). Kekerasan Berbasis Gender Di Media Sosial. *PAMALI: Pattimura Magister Law Review*, 1(1).
- Rismanto, F. (2015). *Pengaruh Acceptance Commitment Therapy*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, ed. 13. Jakarta: Erlangga.
- Sulistiowati, N.M.D., Keliat, B. A. Wardani, I. Y. (2014). Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol. 2. No. 1. Mei 2014. Hal 51-57.
- Tania, M., Suryani, Hernawaty, T. (2018). Penggunaan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Terhadap Kecemasan Narapidana Waita : Systemiatic Review. *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. VI. No. 2.
- Turrell, S. L., & Bell, M. (2016). ACT for adolescents: treating teens and adolescents in individual and group therapy
- Tri Wuryaningsih, Nalfaridas Baharudin, A. M. (2017). Advokasi Korban Kekerasan Berbasis Gender Dan Anak. "*Pengembangan Sumber Daya Perdesaan Dan Kearifan Lokal Berkelanjutan VII*" 17-18 November 2017 Purwekerto, 6(3), 1665–1673.