

Pengaruh *Acceptance And Commitment Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Korban Kekerasan Seksual Terhadap Anak

Ai Rahmayati Yanuar¹, Olivia Nancy^{2*}

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi : Juli 2024

Kata Kunci:

Acceptance And Commitment

Tingkat Kecemasan

Pelecehan Seksual

Anak

Keywords:

Acceptance And Commitment

Anxiety Level

Sexual Abuse

Children



Copyright © 2024 Jurnal JKFT
The work is licensed under a Creative
Commons Attribution

ABSTRAK

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat 33 anak yang melapor dan menjadi korban kekerasan seksual bahkan 5 korban kekerasan seksual yang menyebabkan kehamilan di wilayah kabupaten lebak, beberapa korban kekerasan seksual telah mendapatkan pendampingan ACT oleh tin UPTD PPA Kabupaten Lebak. Namun, belum ada analisis lebih lanjut terkait pengaruh ACT terhadap penurunan skor kecemasan para korban pelecehan seksual anak. Tujuan untuk mengetahui pengaruh acceptance and commitment therapy terhadap tingkat kecemasan anak korban pelecehan seksual. Penelitian intervensi dengan desain *quasy eksperimental* atau eksperimen semu. Di tinjau dari *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan semua responden mangalami negative ranks yang artinya semua responden mengalami pengurangan kecemasan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* . hasil uji statistik Wilcoxon di dapatkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* dengan nilai sig (2-tailed) yaitu 0,000, Artinya adanya pengaruh *acceptance and commitment therapy (ACT)* terhadap tingkat kecemasan anak korban kekerasan seksual. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah wawasan bagi mahasiswa serta mampu mempraktekan dan melakukan terapi *acceptance and commitment therapy* dan upaya preventif dalam mengatasi kecemasan atau masalah psikologis pada anak dan Wanita yang mengalami pelecehan seksual atau masalah kehidupan lain.

Based on a preliminary study, there were 33 children who reported and became victims of sexual violence, even 5 victims of sexual violence that resulted in pregnancy in the Lebak district area. Several victims of sexual violence have received ACT assistance from the Lebak Regency UPTD PPA. However, there has been no further analysis regarding the effect of ACT on reducing the anxiety scores of victims of child sexual abuse. The aim is to determine the effect of acceptance and commitment therapy on the level of anxiety of child victims of sexual abuse. Intervention research with a quasi-experimental or quasi-experimental design. Reviewed from the Wilcoxon Signed Ranks Test, all respondents experienced negative ranks, which means that all respondents experienced a reduction in anxiety after acceptance and commitment therapy (ACT). The results of the Wilcoxon statistical test obtained the level of anxiety before and after acceptance and commitment therapy (ACT) with a sig value (2-tailed) of 0.000, meaning that there is an effect of acceptance and commitment therapy (ACT) on the level of anxiety of child victims of sexual violence. The results of this study can provide scientific information and increase insight for students and be able to practice and carry out acceptance and commitment therapy and preventive efforts in overcoming anxiety or psychological problems in children and women who experience sexual harassment or other life problems.

Cite This Article

Yanuar, A.I, Nancy O. (2024). Pengaruh *Acceptance And Commitment Therapy* Terhadap Tingkat Kecemasan Korban Kekerasan Seksual Terhadap Anak. *Jurnal JKFT Vol. 9 (1), 48-54.*

* Korespondensi penulis.
Alamat E-mail : olivia.nancy123@gmail.com

PENDAHULUAN

Kekerasan seksual terhadap anak menurut ECPAT (*End Child Prostitution In Asia Tourism*) Internasional merupakan hubungan atau interaksi antara seorang anak dan seseorang yang lebih tua seperti orang asing, saudara sekandung atau orang tua dimana anak tersebut dipergunakan sebagai sebuah objek pemuas bagi kebutuhan biologis atau seksual pelaku. Perbuatan ini biasanya disertai dengan paksaan, ancaman, suap, tipuan atau tekanan. Sehingga terjadi kegiatan-kegiatan tidak harus melibatkan kontak badan antara pelaku dengan anak tersebut (Ningsih, 2018).

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPA) kekerasan seksual terhadap anak memiliki berbagai macam bentuk antara lain ; Pelecehan seksual, Eksploitasi seksual, Perdagangan anak, Pemerkosaan, Incest, Sodomi dan Pornografi anak.

Dampak Kekerasan Sekual terhadap anak diantaranya bisa menyebabkan kerusakan fisik dan emosional yang serius baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, anak dapat mengalami masalah kesehatan seperti cedera fisik, Infeksi menular seksual, dan kehamilan yang tidak diinginkan. Sedangkan dalam jangka panjang, dampak kekerasan seksual pada anak membuatnya lebih mungkin mengalami depresi, kecemasan, PTSD, Fobia pada hubungan seksual atau terbiasa dengan kekerasan sebelum melakukan hubungan seks.

Pada pertengahan tahun 2020 data kekerasan seksual pada anak berdasarkan Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) mencatat bahwa ada 1.848 kasus kekerasan seksual pada anak.

Kabupaten Lebak dengan luas 3.305,07 Km² merupakan kabupaten terluas di Provinsi Banten serta memiliki 345 desa/kelurahan yang

tersebar di 28 Kecamatan, dengan jumlah desa 345 desa/kelurahan.

Pada tahun 2022 kasus kekerasan seksual terhadap anak mencapai 60 korban, dengan jumlah kasus : 2 korban sodomi, 1 kasus pornografi anak, 1 kasus incest, 1 kasus perdagangan anak, 1 eksploitasi anak, 8 kasus pemerkosaan, dan 46 kasus pelecehan seksual. Sedangkan pada pertengahan tahun 2023 angka kekerasan seksual terhadap anak sudah mencapai 32 korban dengan jumlah kasus yang terdiri dari 1 kasus eksplotasi seksual, 2 kasus perdangan anak, 2 kasus pemerkosaan, dan 27 kasus pelecehan seksual.

Angka tersebut perlu menjadi perhatian agar kurva tidak terus meningkat tiap tahunnya. Diharapkan dengan adanya Layanan UPTD PPA untuk memudahkan dalam memberikan bantuan terhadap korban kekerasan terhadap anak. Layanan yang diberikan UPTD PPA meliputi Pendampingan Kesehatan dan Pemulihan Psikis korban yaitu Pemdampingan Psikolog/Psikiater.

Penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa kekerasan seksual akan menimbulkan berbagai dampak psikologis antara lain adalah 96% mengalami kecemasan, 96% rasa lelah secara psikologis, 88% kegelisahan tak henti, 88% rasa terancam dan 80% merasa diteror oleh keadaan (Ardhani, 2020). Kecemasan merupakan gejala yang hampir dirasakan oleh semua korban kekerasan seksual dan harus mendapatkan penanganan segera agar tidak berlanjut pada fase depresi bahkan gangguan kejiwaan yang lebih parah.

Salah satu jenis terapi psikologis yang sedang dikembangkan adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan terapi yang menerapkan penerimaan untuk mengatasi semua masalah dan mengarahkan untuk individu memiliki komitmen untuk melakukan tindakan yang bernilai dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi (Ardhani, 2020).

Terapi ACT adalah terapi yang menerapkan prinsip kesadaran, artinya klien

melaksanakan terapi dengan sadar dan menjalani setiap prosesnya dengan kesadaran. Dalam ACT klien secara sadar diminta untuk merencanakan tindakan-tindakan efektif yang harus dikerjakan sehingga waktu, energi dan sumber daya yang dimiliki tidak dibuang sia-sia untuk mengontrol emosi negatif dan mengerjakan hal yang sia-sia melainkan bisa disalurkan mencapai hidup yang lebih bermakna. ACT disusun berdasarkan enam prinsip utama yang untuk mencapai dua tujuan utama (Sulistiyowati, 2023).

Kejadian yang sudah terjadi tidak dapat dihapus dari kehidupan, atau dilupakan. Setiap kejadian kekerasan yang pernah dialami oleh korban akan terus diingat seumur hidup. Kekerasan seksual yang dialami menimbulkan dampak yang merugikan bagi korban, oleh sebab itu ACT dinilai sesuai karena akan mampu membantu korban untuk menurunkan dampak kekerasan seksual yang dialami. Dengan ACT kecemasan diharapkan akan menurun dan korban kekerasan seksual akan memiliki hidup yang tetap baik walaupun pernah mengalami kejadian yang tidak baik (Ardhani, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat 33 anak yang melapor dan menjadi korban kekerasan seksual bahkan kekerasan seksual yang menyebabkan kehamilan di wilayah Kabupaten Lebak, beberapa korban kekerasan seksual telah mendapatkan pendampingan ACT oleh tin PPA Kabupaten Lebak. Namun, belum ada analisis lebih lanjut terkait pengaruh ACT terhadap penurunan skor kecemasan para korban pelecehan seksual anak. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh acceptance and commitment therapy terhadap tingkat kecemasan anak korban pelecehan seksual di UPTD PPA Kab. Lebak.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di wilayah kerja UPTD PPA Kabupaten Lebak Provinsi Banten. Penelitian dilakukan pada bulan November hingga Desember 2023. Sampel dalam penelitian ini akan diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang.

Desain penelitian quasi eksperimen tanpa kontrol yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menilai tingkat kecemasan anak korban pelecehan seksual menggunakan kuesioner HARS. Uji statistik menggunakan SPSS menggunakan rumus uji T, jika uji normalitas tidak berdistribusi normal maka statistik menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Tingkat Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual

Acceptance and commitment therapy (ACT)	N	Mean	Selisih Mean	Min	Max
Sebelum	33	21,55	1,46	14	28
Sesudah	33	20,09		11	26

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata kecemasan pada anak korban kekerasan seksual UPTD PPA Kab. Lebak sebelum dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* di diperoleh nilai sebesar 21,55 dan rata-rata kecemasan pada anak korban kekerasan seksual UPTD PPA Kab. Lebak sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* di diperoleh nilai sebesar 20,09 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* sebesar 1,46 yang artinya terdapat yang menunjukkan pengurangan kecemasana yang

nilai score \leq mean terdapat sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)*.

Nilai Score pada penelitian dalam menentukan kecemasan yaitu menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton rating scale*) sebelum dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* score kecemasan minimal 14 (kategori kecemasan ringan) dan maksimal 28 (kategori kecemasan berat). sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* score kecemasan minimal 11 (kategori kecemasan ringan) dan maksimal 26 (kategori kecemasan sedang).

Tabel 2
Uji Normalitas

	Kolmogorov-smirnov			Shapiro-wilk		
	Statistik	df	sig	Statistik	df	Sig
Sebelum	0,179	33	0,009	0,914	33	0,013
Sesudah	0,219	33	0,000	0,921	33	0,019

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil penilaian uji normalitas di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,013 sebelum dan sesudah sebesar 0,019 dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas tidak berdistribusi normal. Hasil di dapatkan tidak normal maka uji normalitas di gunakan *statistik non parametik* (Uji Wilcoxon) sebagai alternatif dari uji paired sample T test jika data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 3
Pengaruh *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual

Variabel	Tingkat Kecemasan		
	Z	Sig. (2-tailed)	Negatif Ranks
Sebelum dan Sesudah	-5,206	0,000	33

Berdasarkan tabel 3 di tinjau dari *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan semua responden mangalami negative ranks yang

artinya semua responden mengalami pengurangan kecemasan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* . hasil uji statistik Wilcoxon di dapatkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* dengan nilai sig (2-tailed) yaitu 0,000, Artinya adanya pengaruh *acceptance and commitment therapy (ACT)* terhadap tingkat kecemasan anak korban kekerasan seksual di UPTD PPA Kab.Lebak Tahun.

Sejalan dengan penelitian yang dilaporkan oleh (Ismoyowati, 2018) yang melaporkan bahwa Intervensi ACT secara simultan memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan sebesar 25%, hasil tingkat kecemasan responden sebelum intervensi ACT mayoritas ansietas ringan dengan jumlah 26 responden (35,1%). Setelah diberikan intervensi ACT mayoritas responden mengalami kecemasan yang normal dengan jumlah 57 responden (77%). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik ada pengaruh yang signifikan dengan intervensi ACT terhadap tingkat kecemasan dengan P-value 0,000 (<0,05). Intervensi ACT juga telah terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan *self efficacy*. Hasil uji beda independen ada perubahan kecemasan dan *Self-Efficacy* yang signifikan antara kelompok intervensi ACT dengan kelompok kontrol p=0,000.

Penurunan kecemasan terjadi pada responden sebagai akibat dari respon terhadap arahan dan input psikoterapi yang diberikan yaitu ACT. Responden diberikan intervensi ACT selama 3 sesi dan responden berperan aktif dalam mengikuti terapi ACT dan memahami bahwa terapi ini mampu menurunkan kecemasan. Kemampuan responden untuk terlibat aktif dalam penelitian ini adalah bagian dari hasil mekanisme adaptif yang tampak pada perilaku sebagai outcome perilaku adaptif dan efektif. Mekanisme adaptif

ini merupakan proses yang terbentuk karena peran neurotransmitter (Gunawan, 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sianturi, 2018) bahwa penggunaan terapi penerimaan dan komitmen (*acceptance and commitment therapy*) berpengaruh signifikan terhadap tanda dan gejala kecemasan dengan hasil statistik ($p\text{-value} = < 0,005$). Secara khusus, terapi penerimaan dan komitmen efektif menurunkan tingkat kecemasan dari tingkat sedang ketingkat ringan atau menurun pada penyelesaian masalah kecemasan.

Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang meyakini bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. (Putra, 2023) menuliskan banyak reaksi yang merupakan indikator dari kecemasan. Ciri fisik kecemasan antara lain : sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, telapak tangan berkeringat, terjadi kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada. Ciri-ciri kognitif kecemasan antara lain pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, khawatir tentang sesuatu, ketakutan akan kehilangan kontrol, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan. Ciri-ciri behavioral kecemasan antara lain perilaku menghindari, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.

Beberapa ciri kecemasan dialami subjek sejak kejadian sampai dengan saat dilaksanakan penelitian dan subjek mendapatkan terapi ACT. Pada awal sesi terapi kecemasan masih tinggi kemudian mulai menurun perlahan dan terus mengalami penurunan hingga saat terapi selesai. Kecemasan diungkap dengan menggunakan skala kecemasan HARS. Kecemasan yang dialami subjek mengalami penurunan ketika subjek telah memiliki penerimaan yang baik akan peristiwa apapun yang terjadi di hidupnya.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dirancang oleh psikolog Steven Hayes. Terapi ACT adalah terapi yang menggunakan prinsip kesadaran, artinya klien melaksanakan terapi dengan sadar dan menjalani setiap prosesnya dengan kesadaran. Dalam ACT klien secara sadar diminta untuk merencanakan tindakan-tindakan efektif yang harus dikerjakan sehingga waktu, energi dan sumber daya yang dimiliki tidak dibuang sia-sia untuk mengontrol emosi negatif dan mengerjakan hal yang sia-sia melainkan bisa disalurkan mencapai hidup yang lebih bermakna. ACT disusun berdasarkan enam prinsip utama yang untuk mencapai dua tujuan (Yoduke, 2023)

Dua proses yang terjadi di ACT adalah proses penerimaan dan proses komitmen. ACT membantu meningkatkan fleksibilitas psikologis dari yang tidak fleksibel menjadi lebih fleksibel (Sari, 2023). Kondisi psikologis yang tidak fleksibel akan membuat semakin sulit dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang dialaminya, namun semakin fleksibel seseorang maka semakin mudah dalam menerima dan bergerak mencapai tujuan yang ingin dicapainya (Prihanto, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Di tinjau dari *Wilcoxon Signed Ranks Test* di dapatkan semua responden mengalami negative ranks yang artinya semua responden mengalami pengurangan kecemasan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)*. Hasil uji statistik Wilcoxon di dapatkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *acceptance and commitment therapy (ACT)* dengan nilai sig (2-tailed) yaitu 0,000, Artinya adanya pengaruh *acceptance and commitment therapy (ACT)* terhadap tingkat kecemasan anak korban kekerasan seksual di UPTD PPA Kab.Lebak.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah dan menambah wawasan bagi mahasiswa serta mampu mempraktekan dan melakukan terapi *acceptance and commitment therapy* dan upaya preventif dalam mengatasi kecemasan atau masalah psikologis pada anak dan Wanita yang mengalami pelecehan seksual atau masalah kehidupan lain

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhani, A. N. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 69-81.
- Bai, Z. L. (2020). Acceptance and commitment therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 260, 728-737.
- Dania, I. A. (2020). Kekerasan Seksual Pada Anak. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 19(1), 46-52.
- Gunawan, A. &. (2023). Fisibilitas Acceptance And Commitment Therapy (Act) Dalam Setting Kelompok Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Dengan Kecemasan Sosial. *Jurnal EMPATI*, 12(2), 94-102.
- Hayani, H. (2021). Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy (Act) Dalam Mengurangi Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Remaja Penyandang Tunadaksa Pasca Kecelakaan Lalu Lintas. *Humanistik*, 45, 5(2).
- Ismoyowati, T. W. (2018). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy Terhadap Perubahan Kecemasan Dan Selfefficacy Pada Pasien Dengan Hemodialisa Di Rs Sint Carolus Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, Volume 5, Nomor 2, Januari 2018, hal. 44-58.
- Nasution, A. M. (2023). Review Literatur: Acceptance and Commitment Therapy (Teori dan Aplikasi). *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(2), 91-98.
- Ningsih, E. S. (2018). Kekerasan seksual pada anak di Kabupaten Karawang. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 4(02).
- Prajogo, S. L. (2021). Metaanalisis efektivitas acceptance and commitment therapy untuk menangani gangguan kecemasan umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85-100.
- Prihanto, Y. P. (2023). Pemberdayaan Caregiver Lks Lu Pangesti Lawang Acceptance And Commitment Therapy (Act) Sesi I Dan Ii. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 196-200.
- Putra, I. P. (2023). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy terhadap Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *PROMOTOR*, 6(2), 84-88.
- Putri, L. S. (2020). Perlindungan Hukum bagi Anak sebagai Korban Kejahatan Kekerasan Seksual (Studi Kasus di Polres Batu) . *(Doctoral dissertation, Universitas Islam Malang)*.
- Sari, D. K. (2023). Literature Review: Implications of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety in Schizophrenic Patients. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 198-203.
- Sianturi, R. K. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on anxiety in clients with stroke. *Enfermeria clinica*, 28, 94-97.

- Sulistiyowati, L. K. (2023). Manfaat Intervensi Acceptance and Commitment Therapy dalam Menurunkan Kecemasan dan Perilaku Adiktif pada Pasien NAPZA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1664-1671.
- Syamila, D. &. (2023). Kritik Diri dan Kelenturan Psikologis pada Mahasiswa Indonesia: Implikasi Terhadap Intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Jurnal Paedagogy*, 10(3), 723-732.
- Utami, T. W. (2021). Upaya Pemberdayaan Keluarga untuk Menurunkan Kecemasan Lansia Hipertensi pada Pandemi Covid-19 melalui Acceptance and Commitment Therapy. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(4), 355-364.
- Yoduke, F. D. (2023). Acceptance and Commitment Therapy pada Pasien Skizofrenia dengan Halusinasi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3540-3548.

