

# Acceptance Commitment Therapy (ACT) Berbasis Web untuk Menurunkan Experiential Avoidance pada Mahasiswa yang Mengalami Distres Psikologis = Web-based Acceptance Commitment Therap (ACT) to Reduce Experiential Avoidance in College Students with Psychological Distress

Putri Ayu Widyautami, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20524985&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Mahasiswa rentan mengalami distress psikologis. Meski begitu, terdapat beberapa permasalahan yang menghambat mahasiswa untuk mendapatkan intervensi psikologis, yakni jumlah praktisi kesehatan mental yang terbatas, keterbatasan waktu, gejala permasalahan psikologis tertentu, dan stigma. Acceptance commitment therapy (ACT) berbasis web dapat menjadi alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi fisibilitas dan efektifitas dari ACT berbasis web untuk menurunkan experiential avoidance pada mahasiswa yang mengalami distress psikologis. Terdapat 38 partisipan yang mengikuti intervensi. Akan tetapi, hanya terdapat 12 partisipan dengan data yang lengkap dan dapat diolah untuk menguji efektivitas intervensi. Sumber data untuk evaluasi fisibilitas adalah riwayat aktivitas akun partisipan di situs web, kuesioner umpan balik sesi dan system usability scale. Sementara itu, sumber data yang digunakan untuk studi efektivitas adalah data kuantitatif dengan data kualitatif sebagai data tambahan. Alat ukur yang digunakan adalah Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), White bear suppression inventor (WBSI) dan Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ACT berbasis web dapat dilakukan dan diterima oleh partisipan. Analisis statistic berupa uji Friedman dan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ACT berbasis web efektif untuk menurunkan distress psikologis dan experiential avoidance secara signifikan. Keterbatasan penelitian dijelaskan pada bagian diskusi.

.....Students are vulnerable to psychological distress. However, there are several problems that prevent students from getting psychological intervention, namely the limited number of mental health practitioners, limited time, symptoms of certain psychological problems, and stigma. Web-based acceptance commitment therapy (ACT) can be an alternative to overcome these problems. The objective of this study was to evaluate the feasibility and effectiveness of a web-based ACT to reduce experiential avoidance in students who experience Psychological Distress. There were 38 participants who take part in the intervention. However, there were only 12 participants with complete data that could be processed to test the effectiveness of the intervention. The data sources for the feasibility evaluation are the activity history of participants account on the website, session feedback questionnaire and system usability scale. Meanwhile, the data source used for the effectiveness study is quantitative data with qualitative data as additional data. The measuring instruments used are Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II), White bear suppression inventor (WBSI) and Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42). The result of this study shows that Web-based ACT can be done and accepted by participants. Statistical analysis in the form of Friedman test and Wilcoxon test showed that web-based ACT was effective in reducing psychological distress and experiential avoidance significantly. The limitations of the study are explained in the discussion section.