**JPHI, Vol 7 No 2, Juni 2025**
DOI: http://doi.org/10.30644/jphi.v7i2.949
ISSN: 2686-1003 (online)
Tersedia online di http://www.stikes-hi.ac.id/jurnal/index.php/jphi

# Implementasi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada Kader Posyandu Jiwa

Maria Putri Sari Utami[1*], Ni Ketut Kardiyudiani[1], Suyamto[1], Novita Sekarwati[1]

[1]STIKES Notokusumo Yogyakarta, [4]STIKES Wira Husada Yogyakarta
*e-mail: mariaputrisari88@gmail.com

Accepted: 24-06-2025 Review: 26-06-2025 Published: 30-06-2025

**Abstrak**

Penyakit halusinasi merupakan tantangan signifikan dalam bidang kesehatan mental, khususnya di kalangan pasien dengan kondisi kronis dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah salah satu pendekatan yang digunakan dalam penaganan pasien yang ada di masyarakat dengan melibatkan peran kader kesehatan. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk mengimplementasikan program pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) bagi kader, dengan pelatihan awal berupa peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan program ACT fokus pada pengembangan keterampilan untuk membantu pasien menghadapi pengalaman halusinasi secara lebih adaptif. Metode yang digunakan adalah metode *Community Based Interactive Approach* (CBIA) dan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Data dikumpulkan sebelum dan setelah pelatihan. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya p =0,001 atas peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan, dengan jumlah sampel 26. nilai pengetahuan baik sebelum kegiatan adalah 42,3% dan meningkat menjadi 100% atas peningkatan pengetahuan yang diukur dengan kuesioner. Kesimpulan program ACT dapat diterima untuk meningkatkan pengetahuan kader.

**Kata kunci**: ACT; Halusinasi; Kader Kesehatan

***Abstract***

*Hallucination disorders are a significant challenge in the field of mental health, particularly among patients with chronic conditions and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is one of the approaches used in the treatment of patients in the community, involving the role of health cadres. This community service aims to implement an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training program for health cadres, with initial training focused on enhancing the cadres' knowledge in conducting the ACT program, specifically on developing skills to help patients cope with hallucinations more adaptively. The methods used are the Community Based Interactive Approach (CBIA) and the Focus Group Discussion (FGD) method. Data were collected before and after the training. The results of the community service activities show a p = 0.001 for the increase in knowledge before and after the training, with a sample size of 26. the knowledge score before the activity was 42.3% and increased to 100% based on the knowledge improvement measured by the questionnaire. The conclusion of the ACT program is acceptable for improving the knowledge of the cadres.*

***Keywords:*** *ACT; Hallucination; Health team*

## 1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan salah satu penyakit kronik, kejadian penyakit kronik dapat membuat seseorang yang sebelumnya adalah sehat jiwa tetapi dengan adanya permasalahan kesehatan maka bisa megarah kepada gangguan jiwa. Salah satu dari ganggua jiwa adalah kejadian halusinasi, halusianasi menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat dan mempengaruhi kualitas hidup individu serta masyarakat. Halusinasi merupakan persepsi dimana individu tidak mampu membedakan antara persepsi nyata dengan tidak nyata, menyebabkan individu akan kehilangan kontrol akan dirinya (Santi et al., 2021).

Di Indonesia, kesadaran terhadap kesehatan mental masih rendah, dan stigma yang ada sering kali menghalangi pasien untuk mencari bantuan. Kader kesehatan, sebagai garda terdepan dalam penanganan kesehatan masyarakat, memiliki peran penting dalam mendukung pasien gangguan jiwa. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah pendekatan psikoterapi yang dapat membantu individu untuk menerima perasaan dan pikiran mereka tanpa menghakimi, sambil berkomitmen untuk melakukan tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi. ACT juga dikenal sebagai alternatif pendekatan konseling (Sriami and Purwoko, 2017). ACT didasarkan pada premis dasar bahwa rasa sakit, kesedihan, kekecewaan, penyakit, dan kecemasan adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan manusia, dan tujuan terapeutiknya adalah untuk membantu orang beradaptasi secara produktif terhadap jenis tantangan ini dengan membangun fleksibilitas psikologis yang lebih besar daripada tidak produktif untuk menghilangkan atau menekan pengalaman yang tidak diinginkan (Dindo, L., 2017). Tujuan ACT bukanlah menghilangkan atau menekan pengalaman-pengalaman ini. Sebaliknya, ACT menekankan pada arah kehidupan yang bernilai, seperti hubungan intim, pekerjaan yang bermakna, dan pertumbuhan pribadi, di tengah pengalaman menyakitkan ini (Hayes, 2011).

Tujuan kegiatan ini adalah untuk melaksanakan pelatihan ACT bagi kader kesehatan di komunitas, dengan tujuan meningkatkan efektivitas kader dalam merawat dan mendampingi pasien gangguan jiwa di komunitas sebagai bentuk identifikasi kejadian serta dampak terhadap perilaku kader dalam perawatan halusinasi pasien dengan gangguan jiwa. Meningkatnya pengetahuan maka kader akan mampu meningkatkan keterampilan dalam mendukung pasien gangguan jiwa, membantu pasien untuk lebih memahami diri sendiri (Angela and Tondok, 2021), dan mengurangi penderitaan yang dialami pasien di komunitas (Sriami and Purwoko, 2017) dan memperkuat kapasitas kader dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di lingkungan masyarakat. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam penggunaan terapi ACT pada latar kelompok di lingkungan masyarakat.

## 2. METODE

Implementasi pelatihan deteksi kemampuan ACT kader kesehatan dapat memberikan gambaran kemampuan kader di komunitas dalam merawat bersama pasien dengan halusinasi sebagai suatu penyakit kronis dilakukan dengan pendekatan metode *Community Based Interactive Approach* (CBIA) dan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Dimulai dengan pendekatan secara administrasi kepada puskesmas dan pemerintah setempat, selanjutnya pendekatan dengan FGD untuk menggali permasalahan yang dihadapi kader dan menggali tingkat pengetahuan kader dalam program ACT, selanjutnya dilakukan CBIA dengan penyuluhan, simulasi dan tanya jawab serta memcahkan masalah secara interaktif dalam kelompok yang telah terbentuk. Untuk mengukur tingkat pengetahuan sampel maka dilakukan pengukuran

dengan pendekatan corss sectional pada sejumlah sampel 26. Pengambilan sampel dengan tehnik totally sampling. Untuk pengambilan data dengan menggunakan kuesioner pre dan post test. Analisa data menggunakan deskriptif frekwensi dan uji paired samples test untuk melihat kemaknaan hasil.

## 3. HASIL

Kegiatan *Acceptance Commitment and Therapy* (ACT) dilakukan dalam bentuk Pelatihan pada Kader Kesehatan Jiwa dengan beberapa tahab. Pada tahap Sesi I dengan Kader dilakukan dengan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Implementasi Program *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berbasis Teknologi sebagai Upaya Pencegahan Kekambuhan Halusinasi pada Penyakit Kronik pada hari Rabu, 18 September 2024 dengan Mitra Sasaran Posyandu Mawar Agung, Kaluran Ceporan Gantiwarno Klaten Jawa Tengah. Kegiatan Pelatihan dan Pendampingan kader jiwa dan keluarga untuk pencegahan kekambuhan perilaku halusinasi dihadiri 26 kader.

Kegiatan Pengabdian pada tahap sesi I dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan pengkajian kasus pada penderita gangguan kejiwaan. Pada tahab I diharapkan para keder jiwa dapat mengetahui tentang ACT sebelum menjadi terapis dengan metode ACT pada penderita gangguan jiwa. Sebelum dilakukan ceramah , kader jiwa mengikuti kegiatan pretest terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan ACT. Dalam kegiatan tersebut didapatkan data sebagai berikut ;

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Hasil Pre Post Pengetahuan tentang ACT pada Kader Jiwa Ceporan Gantiwarno Klaten

| Kategori Pengetahuan | Sebelum | | Sesudah | | P value |
|---|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % | |
| Baik | 11 | 42.3 | 26 | 100 | 0,001 |
| Kurang | 15 | 47.7 | 0 | 0 | |

Dari tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil pretest masih terdapat 15 kader jiwa yang berpengetahuan kurang tentang ACT. Setelah dilakukan Pendidikan kesehatan dengan ceramah, terjadi perubahan seluruh kader jiwa telah mengetahui dengan baik tentang ACT. Perubahan terjadi karena beberapa faktor yang dapat mempengaruhi yaitu, keseriusan para kader jiwa dalam mengikuti sosialisasi Pendidikan kesehatan tentang ACT. Mereka antusia bertanya dan saat dilakukan review apa yang telah didapatkan, mereka mampu untuk menjawab. Pada kader jiwa juga telah bersinggungan dengan pada penderita gangguan jiwa yang berada di wilayah mereka. Sehingga pengalaman adalah guru yang paling efektif. pengetahuan merupakan hasil "tahu" setelah dilakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra pengelihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Pengetahuan tentang kesehatan adalah mencakup apa yang diketahui oleh seseorang terhterhadap cara pemelihataan kesehatan. Pengetahuan yang baik dapat memotivasi timbulnya perubahan positif terhadap sikap, persepsi serta prilaku sehat individu atau masyarakat (Notoatmodjo, 2014).

**Gambar 1**. Peserta Pelatihan ACT

**Gambar 2.** *Focus Group Discussion*

## 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini melakukan implementasi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam pelatihan kader untuk merawat pasien halusinasi sebagai penyakit kronis pada tahap upaya peningkatan kemampuan kader. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan kader sebelum dilatih menggunakan ACT dan setelah menerima pelatihan ini.

ACT adalah terapi psikologis yang mendorong pasien untuk mengubah hubungan mereka dengan pikiran dan sensasi fisik melalui mekanisme penerimaan, kesadaran, dan tindakan berbasis nilai .(Bai, Z., 2019). ACT berfokus pada penerimaan pengalaman internal dan komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai individu. Dalam konteks merawat pasien halusinasi, pendekatan ini memungkinkan kader untuk membantu pasien mengelola pengalaman halusinasi dengan cara yang lebih adaptif (Angela and Tondok, 2021). ACT cenderung tidak menekankan penggunaan bahasa konvensional dan mengandalkan teknik simbolik dan pengalaman sifat abstrak dari latihan pengalaman dapat mengganggu pembuatan hubungan dengan makna yang mendasari dan generalisasi konsep (Rahayu & Utami, 2019). ACT dapat digunakan untuk membantu orang selama pengobatan dan masa pemulihan, dengan fokus pada mengelola pikiran yang mengganggu dan mengatasi efek samping pengobatan, demoralisi, kesedihan, dan penghindaran aktivitas yang bernilai (Hulbert, 2021). Hasil

penelitian menunjukkan bahwa kader yang dilatih ACT menunjukkan peningkatan keterampilan dalam memberikan dukungan emosional, membantu pasien untuk tidak hanya menghindari atau menolak halusinasi, tetapi juga untuk menghadapinya dengan sikap yang lebih terbuka dan menerima, kemampuan ini diukur dalam tingkat pengetahuan kader.

ACT dianggap sebagai terapi yang sesuai untuk menyelesaikan masalah depresi dan meningkatkan kesehatan mental karena ACT membuat seseorang mampu menerima setiap pengalaman dan peristiwa yang telah terjadi dan kembali berfungsi dengan normal dalam menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan tujuan hidupnya. Pada umumnya individu datang ke terapi untuk melakukan kontrol emosional. Mereka ingin menghilangkan perasaan depresi, kecemasan, memori traumatik, ketakuatan akan penolakan, perasaan marah, berduka dan lain-lain. Di dalam penerapan ACT tidak ada usaha percobaan untuk mengubah, mengurangi, menghindari atau mengontrol pengalaman pribadi tetapi dengan mengajarkan teknik penerimaan dan komitmen terhadap pengalaman dan perasaan mereka (Hayes, Bach & Boyd, 2011).

Efektivitas ACT didukung oleh penggabungannya ke dalam berbagai kerangka kerja pengobatan, termasuk yang menangani gangguan penggunaan narkoba dan masalah kesehatan mental pada veteran (Mottershead, 2022). Bukti menunjukkan bahwa ACT, jika dikombinasikan dengan wawancara motivasi, dapat secara signifikan meningkatkan motivasi pengobatan dan keterlibatan di antara individu dengan skizofrenia (Yıldız & Aylaz, 2021)

Signifikansi statistik yang rendah (p = 0,001) mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan hasil kebetulan, melainkan menunjukkan efektivitas ACT. Kader yang terlatih mampu mengetahui teknik-teknik ACT dalam interaksi dengan pasien, hal ini akan dapat pada peningkatan kualitas hidup pasien dan pengurangan gejala yang dialami (Sriami and Purwoko, 2017). Selain itu, pelatihan ini juga berpotensi mengurangi stigma dan meningkatkan pemahaman kader tentang pentingnya dukungan emosional dalam perawatan pasien dengan gangguan mental.

## 5. KESIMPULAN

Implementasi ACT pada kader diharapkan dapat menjadi model yang berkelanjutan dalam merawat pasien halusinasi, menciptakan lingkungan perawatan yang lebih inklusif dan suportif. PkM pada tahap lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi dampak afektif dan psikomotor dari pelatihan awal serta untuk menilai efektivitasnya di berbagai setting kesehatan mental. Dengan demikian, hasil PkM ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi berbasis bukti dalam perawatan kesehatan mental.

## 6. SARAN

ACT tidak hanya diterapkan pada pasien dengan gangguan jiwa tetapi juga dapat diterapkan pada masyarakat umum yang membutuhkan komitmen untuk penyembuhan. Selain itu dapat diterapkan pada populasi dengan jumlah yang lebih besar.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pengabdi mengucapkan terima kasih kepada DRTPM Kemdikbud yang telah memberikan bantuan dana untuk kegiatan ini.

## 8. DAFTAR PUSTAKA

Angela, I. and Tondok, M.S. (2021) 'Efektivitas Penerapan Acceptance and Commitment Therapy ( ACT ): Sebuah Tinjauan Sistematis A Systematic Review : Effectiveness of the Implementation of Commitment Therapy ( ACT )', *Jurnal Psikogenesis*, 9(2), pp. 172–185.

Bai, Z., Luo, S., Zhang, L., Wu, S., & Chi, I. (2019). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis.. Journal of affective disorders, 260, 728-737 . https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040

Dindo L, Van Liew JR, Arch JJ. Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions. Neurotherapeutics. 2017 Jul;14(3):546-553. doi: 10.1007/s13311-017-0521-3. PMID: 28271287; PMCID: PMC5509623.

Hayes S, Strosahl K, Wilson K. Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change. New York: Guilford Press; 2011

Hulbert-Williams, N., Owen, R., & Nelson, C. (2021). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Cancer Patients. Psycho-Oncology. https://doi.org/10.1093/med/9780190097653.003.0056.

Mottershead, R. prescribing (2022). of The social psychosocial interventions in the treatment of addictions and substance use disorders with military veterans: A reclamation of identity and F1000Research belonging. (Vol. In 11). https://doi.org/10.12688/f1000research. 124768.2

Rahayu, P. P., & Utami, R. (2019). Hubungan Lama Hari Rawat dengan Tanda dan Gejala serta Kemampuan Pasien dalam Mengontrol Halusinasi. Jurnal Keperawatan Jiwa, 6(2), 106. https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.106-115

Santi, F.N.R. *et al.* (2021) 'Perawatan Halusinasi, Dukungan Keluarga Dan Kemampuan Pasien Mengontrol Halusinasi : Literature Review', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), p. 271. Available at: https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.842.

Sriami and Purwoko, B. (2017) 'Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Acceptance and Commitment Therapy (Act) Library Research of the Basic Theory and Practice of Acceptance and Comitment Therapy (Act)', *Jurnal BK Unesa*, 7(2).

Yıldız, E., & Aylaz, R. (2021). How counseling based on acceptance and commitment therapy and supported with motivational interviewing affects the perceptions of treatment motivation in patients diagnosed with Schizophrenia: A qualitative study. Journal of the American Psychiatric Association, Nurses 27(5). https://doi.org/10.1177/1078390320945 380