

Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* pada Remaja: A Systematic Review

Anak Agung Sri Sanjiwani¹, Ni Luh Khrisna Ratna Sari²

¹STIKES Wira Medika Bali, Denpasar, Indonesia

²Klinik Utama Sidanta Denpasar, Indonesia

e-mail: aasanjiwani@gmail.com

Abstract

The dynamics of the developmental process in adolescence not only involve physical changes but also require adjustments in terms of psychological and social. This study aims to examine the effect of ACT (Acceptance and Commitment Therapy) as a therapy for adolescents on mental and physical health problems including cognitive, emotional and behavioural aspects. The method used was Systematic Literature Review using 4 databases including Science Direct, PubMed, Springer Link, and Scopus, and critical appraisal was carried out and resulted in 7 literatures with the category of adolescents aged 10-21 years. The results show that based on the 7 literatures that have been reviewed, ACT is proven to be effective as a therapy for adolescents. Based on the diversity in the characteristics of adolescents studied, it shows that the application of ACT contributes positively to adolescents with ASD (autism spectrum disorder), SLD (specific learning disorder), obesity and mental health problems including psychological distress such as stress, anxiety, depression, self-defences mechanisms, flexibility in dealing with problems. Several factors that may be associated with the effectiveness of ACT therapy include the number of sessions, duration, media of presentation and self-assignment. Adolescents showed a positive effect on online and offline method at 4-8 sessions, duration of 30-90 minutes and delivery media involving pictorial media in ACT-online as well as flexibility in the time of therapy implementation.

Keywords: *Acceptance and commitment therapy, adolescents, therapy.*

Abstrak

Dinamika proses perkembangan di masa remaja tidak hanya melibatkan perubahan fisik namun juga menuntut adanya penyesuaian bagi remaja dalam hal psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh dari ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) sebagai terapi untuk remaja pada permasalahan kesehatan mental dan fisik mencakup aspek kognitif, emosi dan perilaku. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* yang menggunakan 4 database meliputi *Science Direct*, *PubMed*, *Springer Link*, dan *Scopus*, serta *critical appraisal* telah dilakukan dan menghasilkan 7 literatur dengan kategori remaja usia 10-21 tahun. Hasil menunjukkan bahwa berdasarkan 7 literatur yang telah dikaji ACT terbukti efektif sebagai terapi untuk remaja. Berdasarkan keragaman dalam karakteristik remaja yang dikaji menunjukkan bahwa penerapan ACT berkontribusi positif pada remaja dengan kondisi ASD (*autism spectrum disorder*), SLD (*specific learning disorder*), memiliki kondisi obesitas serta permasalahan kesehatan mental mencakup distress psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, mekanisme pertahanan diri, fleksibilitas dalam menghadapi masalah. Beberapa faktor yang dapat terkait dengan efektivitas terapi ACT pada remaja meliputi jumlah sesi, durasi intervensi, media penyampaian materi serta penugasan. Remaja menunjukkan adanya efek positif pada pemberian daring dan luring pada 4-8 sesi, durasi 30-90 menit serta media penyampaian yang melibatkan media bergambar pada ACT-online serta adanya fleksibilitas waktu pelaksanaan terapi.

Kata Kunci: *Acceptance and commitment therapy, remaja, terapi.*

I. Pendahuluan

Tahapan perkembangan kedua yang dilalui individu setelah masa kanak-kanak adalah masa remaja, yang dalam prosesnya seringkali dikatakan sebagai masa peralihan dari usia kanak-kanak menuju dewasa. Berdasarkan pada teori remaja oleh (Santrock, 2016), usia remaja dimulai dari remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja tengah (usia 14-17 tahun) serta remaja akhir (usia 18-

21 tahun). Proses perkembangan pada fase remaja meliputi berbagai perubahan meliputi aspek biologis, kognitif dan sosio-emosional. Pada aspek biologis terjadinya perubahan hormonal seperti hormon testosteron pada remaja laki-laki dan hormon estrogen pada remaja perempuan, perkembangan hormon ini yang kemudian mempengaruhi perkembangan fisik remaja di fase pubertasnya. Perubahan kognitif pada remaja mengalami beberapa perkembangan mulai dari kemampuan untuk dapat memprediksi suatu kemungkinan, kemampuan dalam berpikir abstrak hingga peningkatan dalam kemampuan metakognitif (Nebhinani & Jain, 2019).

Transisi pada aspek sosio-emosional dapat terjadi ketika remaja mengalami perubahan berkaitan dengan cara pandang diri dan penilaian kapasitas untuk menjadi mandiri (Refanthira, N., & Hasanah, 2020). Lebih jauh dijelaskan bahwa fokus remaja mulai berubah yang awalnya dari orangtua kemudian kepada teman sebaya yang menyebabkan kepatuhan terhadap orangtua dapat menurun dan dorongan tinggi untuk diterima oleh lingkungan sebaya, sehingga hal ini dapat menjadi sumber konflik bagi remaja.

Perubahan pesat yang dialami oleh remaja, serta tuntutan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangannya dapat menjadi tekanan tersendiri bagi remaja. Nebhinani & Jain, (2019) menyebutkan bahwa masa transisi remaja ini dapat meningkatkan risiko kemunculan dari berbagai gangguan atau permasalahan seperti penyesuaian diri, hingga risiko bunuh diri. (World Health Organization, 2021) menjelaskan bahwa permasalahan psikologis dan kesehatan remaja menjadi isu publik yang sangat penting dan menjadi perhatian dunia. (World Health Organization, 2021) menunjukkan bahwa 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental dan sebagian besar kasus yang ditemukan pada remaja adalah kondisi depresi, kecemasan, gangguan perilaku. Selain itu data juga menunjukkan bahwa sebanyak 3-7% remaja di dunia mengalami kondisi kecemasan yang signifikan. Sappenfield et al., (2024) dalam survei yang dilakukannya menunjukkan bahwa pada tahun 2023 kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang dialami remaja (16,1%) diikuti dengan gejala depresi (8,4%) dan masalah perilaku (6,3%). (Khurshid et al., 2024) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa pada remaja rentan mengalami permasalahan psikososial yang mencakup masalah somatis, masalah penyesuaian diri, gangguan tidur, hingga masalah akademis terkait gangguan perhatian.

Survei oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja (setara dengan 15,5 remaja) Indonesia mengalami permasalahan kesehatan mental. Hasil survey tersebut menunjukkan prevalensi masalah kecemasan 28,2 % pada remaja laki-laki, 25,4 % pada remaja perempuan, kondisi gejala depresi menunjukkan 6,7 % pada remaja perempuan dan 4% pada remaja laki-laki, masalah pemusatan perhatian remaja laki-laki 12,3% dan remaja perempuan 8,8 % serta masalah perilaku remaja laki-laki menunjukkan prevalensi lebih tinggi yaitu 3,5 % sementara remaja perempuan 1,2 % (Center for Reproductive

Health, 2022). Laporan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 juga menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 19 juta penduduk usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan kesehatan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk di rentang usia yang sama mengalami depresi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Remaja juga dihadapkan pada permasalahan kesehatan yang meningkatkan risiko terjadinya gejala sakit fisik yang lebih berat dan dapat mengganggu optimalisasi perkembangan remaja. Adapun permasalahan yang banyak ditemukan pada remaja adalah obesitas, kekurangan nutrisi, gangguan pubertas, infeksi menular seksual, kehamilan usia remaja, hingga pelecehan seksual (Dara, S., & Arora, 2023). Kegagalan dalam menangani kondisi kesehatan mental pada usia remaja akan menimbulkan konsekuensi berupa keterbatasan individu untuk mencapai kondisi kesehatan fisik maupun mental yang optimal hingga dewasa.

Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat berbagai permasalahan yang dapat terjadi selama rentang usia remaja. Penanganan atau terapi dengan pendekatan psikologis telah berfokus dalam membantu remaja pada masalah kesehatan mental dan fisik salah satunya adalah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang telah menunjukkan keberhasilan terapi pada permasalahan remaja (Das et al., 2016; Döpfner & Hanisch, 2020). Secara umum CBT berfokus untuk mengidentifikasi dan mengkoreksi distorsi kognitif seseorang sehingga dapat menentukan langkah yang mendorong kemunculan perilaku baru yang positif. Berbeda dari CBT, meski sama-sama fokus pada pikiran dan perasaan namun *Acceptance and commitment therapy* (ACT) menekankan pada keterhubungan perasaan-pikiran melalui penerimaan yang penuh kesadaran (*mindful acceptance*) dan pada akhirnya dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis seseorang (Hayes & King, 2024). Fleksibilitas psikologis merujuk pada kemampuan untuk terhubung dengan momen saat ini, juga dengan pengalaman internal (pikiran-perasaan diri) tanpa bersikap defensif serta tetap berjuang untuk dapat mencapai tujuan dan nilai personal (Doorley et al., 2020; Hayes & King, 2024). ACT merupakan pendekatan yang bertujuan untuk membantu individu membentuk penerimaan terhadap pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan dan tidak dapat dikendalikan sehingga individu mampu menjalani kehidupan yang lebih bermakna (Dixon et al., 2023). Terdapat 6 prinsip dasar yang digunakan untuk menerapkan ACT antara lain *acceptance, cognitive defusion, being present, self as context, & values* (Dixon et al., 2023).

Penggunaan ACT sebagai pilihan intervensi juga terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental individu secara umum (Trompetter et al., 2015). Seperti halnya pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kusumawardhani & Poerwandari, 2019) bahwa ACT efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada individu dewasa muda pasca putus pacar. Selain meningkatkan kondisi tertentu, ACT juga dapat menurunkan permasalahan psikologis yang mengganggu dalam hal penanganan kecemasan dan perilaku kecanduan pada pengguna NAPZA

(Sulistiyowati et al., 2023). Penelitian pada permasalahan kesehatan fisik oleh (Pramudita et al., 2024) juga menyebutkan bahwa ACT secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada individu yang memiliki kondisi hipertensi. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian lain bahwa ACT secara efektif dapat mengatasi berbagai permasalahan mental seperti gangguan kecemasan, gejala depresi, maupun adiksi (A-Tjak et al., 2015). (Baveja et al., 2022) menyatakan bahwa ACT dapat menjadi pendekatan yang dapat digunakan pada remaja dengan berbagai jenis permasalahan, khususnya apabila menekankan pada meningkatkan kualitas hidup serta keterhubungannya dengan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Berdasarkan pada pemaparan terkait efektivitas dari pemberian ACT pada remaja, studi ini bertujuan untuk melihat ACT pada remaja yang tidak hanya terfokus pada kesehatan mental namun juga remaja dengan permasalahan kesehatan fisik yang melibatkan aspek kognitif, emosi dan perilaku pada remaja. Selain itu (Ma et al., 2023) menyatakan bahwa ACT dapat diterapkan pada remaja dengan menggunakan prinsip dasar ACT namun demikian kegiatan latihan, contoh-contoh, serta metafora yang digunakan akan disesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas usia remaja. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk melakukan kajian literatur secara sistematis mengenai efektivitas *acceptance and commitment therapy* dalam menangani permasalahan pada remaja.

II. Metode Penelitian

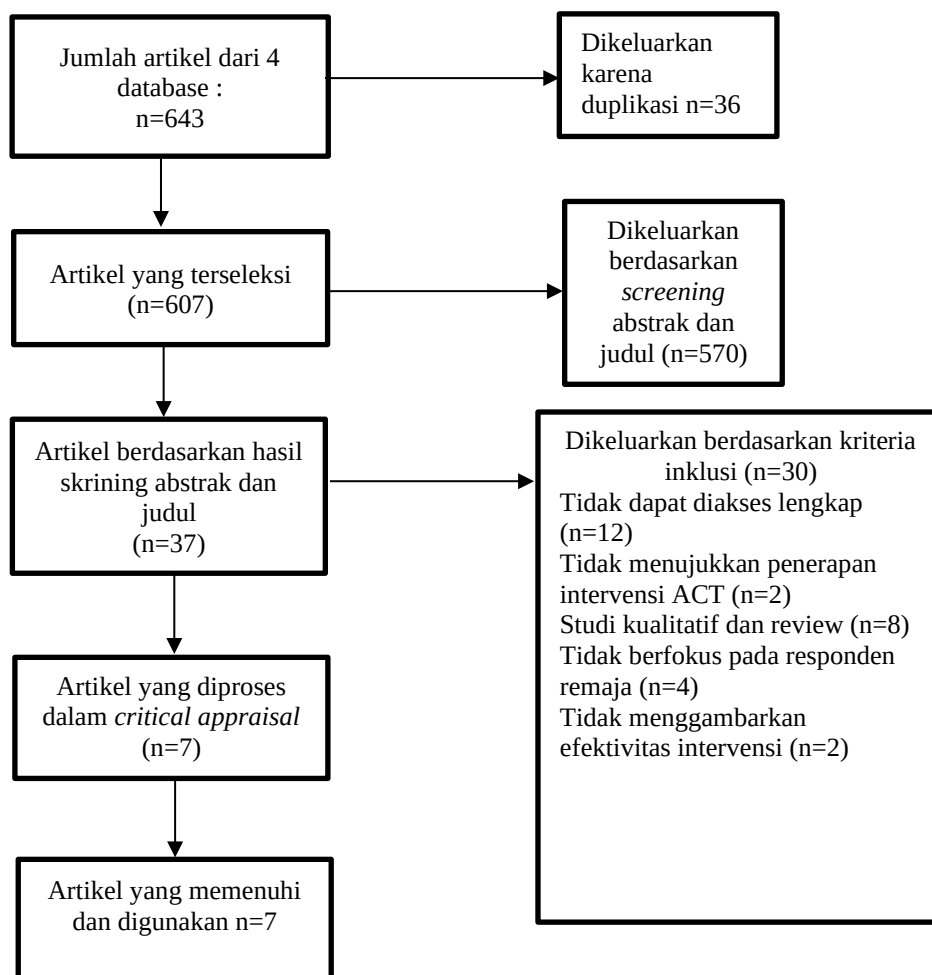
Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Pengumpulan literatur dilakukan menggunakan database pencarian sumber pustaka PubMed, Science Direct, Springer Link, dan Scopus dengan kata kunci “*adolescent*”, “*adolescence*”, “*teenager*”, “*acceptance commitment therapy*”, dan “*psychological problem*”. Dari empat database pencarian tersebut diperoleh 643 artikel. Selanjutnya, dalam proses penyisihan literatur, terdapat beberapa kriteria inklusi yang digunakan yaitu : (1) literatur diterbitkan antara tahun 2014-2024, (2) literatur memuat tentang intervensi *acceptance and commitment therapy* untuk permasalahan psikologis atau kesehatan mental, serta permasalahan fisik pada remaja, (3) partisipan dalam penelitian yang dipublikasikan adalah remaja pada rentang usia 10-21 (berdasarkan teori Santrock), serta (4) literatur merupakan hasil penelitian metode RCT atau quasi eksperimen telah terpublikasi dalam jurnal. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) literatur berbentuk ulasan/*review*, atau tesis, (2) literatur dengan menggunakan metode penelitian kualitatif (3) literatur yang dipublikasikan lebih dari > 10 tahun atau sebelum tahun 2014, (4) literatur yang tidak dapat diakses secara penuh dari abstrak hingga hasil penelitian & diskusi, serta (5) literatur yang tidak fokus pada efektivitas *acceptance and commitment therapy* pada remaja. Setelah proses penyisihan literatur yang dilakukan berdasarkan

kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, diperoleh sebanyak 7 artikel yang digunakan dalam tulisan ini.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan pada 643 artikel yang ditemukan dari sumber database Science Direct, PubMed, Springer Link, dan Scopus, terdapat 36 artikel yang berjudul sama. Proses seleksi kemudian melibatkan 607 literatur untuk proses skrining judul dan abstrak. Berdasarkan pada hasil skrining didapatkan 37 artikel yang memiliki kesesuaian dengan tujuan review untuk kemudian dilanjutkan proses review. 28 artikel kemudian dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi sehingga ada 7 artikel untuk dilanjutkan ke proses *critical appraisal* dengan *JB Critical Appraisal Checklist*



Gambar 1. Diagram Prisma Pemilihan Literatur

Tabel I. Hasil Review Artikel terpilih

Literatur (penulis, tahun)	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Jenis ACT	Partisipant	Skala	Hasil	Skor Quality assessment
(Takahashi et al., 2020)	Menguji efek ACT dalam intensitas rendah kurang dari 12 jam per minggu sebagai intervensi umum untuk permasalahan remaja di sekolah	<i>Randomized Controlled Trial</i>	6 Sesi, 2 kali seminggu pemberian ACT, setiap sesi berlangsung sama 50 menit yang diberikan di dalam kelas	67 siswa usia 14-15 tahun kelompok eksperimen 203 usia 14-15 tahun kelompok kontrol	<i>Value of Young Age scale – VOYA GE Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)</i>	Pemberian ACT signifikan dalam menurunkan perilaku menghindar dan permasalahan emosi dan perilaku yang ditunjukkan oleh siswa, namun kurang efektif dalam menurunkan masalah hiperaktivitas/inatensi	9/13
(Pital, P. & Ghazali, 2023)	Menguji efektivitas dari pemberian ACT dalam merubah mekanisme pertahanan diri dan mendorong penurunan berat badan pada mahasiswa usia 20-21 tahun yang mengalami obesitas	<i>Randomized Controlled Trial</i>	- Kombinasi K ombinasi ACT dan Latihan Fisik: 3 kali dalam seminggu sesi ACT dan 1 jam pemberian latihan fisik - Kombinasi P emberian ACT secara online, 1 kali seminggu selama 6 minggu selama 90 menit	Mahasiswa yang mengalami obesitas dan menunjukkan tipe <i>immature</i> dan <i>neurotic</i> mekanisme pertahanan diri Kombinasi ACT dan latihan fisik secara virtual (<i>online</i>): 50 siswa Online ACT: 52 siswa	<i>Defensive Style Questionnaire (DSQ-40)</i>	Hasil dari pemberian ACT-Ex dan ACT <i>online</i> kepada mahasiswa yang mengalami obesitas sama-sama menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kematangan dalam mekanisme pertahanan diri serta penurunan berat badan	9/13
(Xu et al., 2021)	Mengetahui pengaruh kombinasi ACT dengan latihan aerobik terhadap kesehatan mental remaja selama pandemi	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Kombinasi ACT dengan latihan aerobik diberikan secara online melalui aplikasi, selama 3x seminggu	90 siswa terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	<i>General Health Questionnaire (GHQ-12) Well Being Scale (WEMWBS) Accept</i>	Hasil dari pemberian kombinasi latihan aerobik dengan ACT menunjukkan bahwa terjadinya penurunan distress psikologis pada remaja dan menurunkan kecenderungan penghindaran atas masalah serta remaja juga menunjukkan peningkatan	10/13

	Covid-19		u selama 8 minggu dan diberikan dengan durasi 40-60 menit		ance and Action Questionnaire	fleksibilitas dalam hal penerimaan, menunjukkan perhatian dan membuat komitmen dalam tindakan untuk diri.	
(Pahnke et al., 2014)	Menguji kelayakan dari protocol ACT yang dimodifikasi untuk siswa remaja dengan ASD <i>high functioning</i> .	<i>Quasi Experiment</i>	6 minggu, 40 menit sesi per minggu meliputi 6-12 menit latihan <i>mindfulness</i> dan dipandu oleh guru melalui instruksi yang telah direkam	15 siswa yang terdiagnosis ASD kategori <i>high functioning</i> dengan rentang usia 13-21 tahun. 13 siswa dalam kelompok kontrol	<i>Stress Survey Schedule</i> , <i>Strengths and Difficulties Questionnaires (SDQ)</i> , <i>Beck Youth Inventories (BYI)</i>	Pemberian ACT pada remaja dalam setting sekolah menunjukkan hasil positif terkait masalah stres, hiperaktivitas dan perilaku prososial dan gejala emosional pada ASD. Keterampilan yang dipelajari dari proses intervensi menjadi faktor protektif terhadap potensi stres selama periode ujian.	9/13
(Hämäläinen et al., 2023)	Mengetahui pengaruh dari pemberian ACT dengan durasi singkat secara online terhadap keterlibatan remaja di sekolah melalui perubahan kesejahteraan psikologis	<i>Randomized Controlled Trial</i>	5 minggu Online-ACT melalui aplikasi web disertai 5 latihan per minggu (30 menit per minggu)	82 siswa kelas 9 menerima intervensi ACT online 83 siswa kelas 9 menerima intervensi ACT online dan pesan teks dengan pelatihnya 84 siswa kelas 9 yang merupakan kelompok kontrol	<i>Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i> , <i>Depression Scale (DEPS)</i>	Hasil menunjukkan bahwa remaja kelas 9 yang memiliki kepuasan tinggi dan tingkat depresi yang rendah akan menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi di sekolah. ACT secara online yang telah diberikan berpengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup yang dimediasi dari penurunan gejala depresif yang dialami. Pemberian ACT membantu siswa untuk menemukan makna positif atas hidupnya.	9/13
(Lappalainen et al., 2023)	Menguji efektivitas dari pemberian ACT secara online untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis, <i>self-</i>	<i>Randomized Controlled Trial</i>	2 Sesi pemberian ACT dengan pemandu secara virtual (15 menit video call, menggunakan aplikasi	32 siswa dalam kelompok ACT yang diberikan pemandu secara virtual 41 siswa dalam kelompok ACT online dan dipandu	<i>STAI Depression Scale (DEPS) Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment</i>	Hasil menunjukkan bahwa pemberian online-ACT pada kelompok eksperimen menunjukkan efek yang kecil namun signifikan pada fleksibilitas psikologis aspek nilai, <i>self compassion</i> dan tingkat distress psikologis pada siswa yang telah mengikuti protocol paling minim	9/13

	<i>compassion</i> , dan menurunkan distress psikologis pada siswa remaja selama pandemi covid-19		telemedicine) - 2 sesi Online ACT dengan menggunakan intervensi secara online dan dipandu secara virtual (45 menit video call dan 40 menit konferensi video) menggunakan aplikasi AI, sms, dan telemedicine	secara virtual 64 kelompok kontrol	<i>ment Therapy Self-compassion scale short form</i>	30% dari keseluruhan protocol Siswa disebutkan dapat menunjukkan belas kasih pada diri ditengah kesulitan yang dihadapi.	
(Nemati et al., 2022)	Menguji efektivitas dari pemberian ACT terhadap tingkat stres akademik dan <i>burn out</i> pada siswa dengan SLD (<i>specific learning disability</i>)	<i>Randomized Controlled Trial</i>	8 sesi pemberian ACT secara langsung, 1 kali dalam seminggu dengan durasi 40-60 menit.	32 (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen) Siswa Perempuan yang telah terdiagnosis SLD (<i>specific learning disorder</i>) dan memiliki IQ dalam rentang 100-155	Student -Life Stress Inventory School Burnout Inventory	Pemberian ACT secara signifikan membantu penurunan tingkat stres akademik dan <i>burn out</i> pada siswa dengan SLD. ACT yang diberikan membantu siswa untuk mengalihkan perhatian dari pikiran dan perasaan yang negatif ke arah tindakan-tindakan yang didasarkan pada keinginan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.	11/13

Berdasarkan pada 7 artikel yang dikaji, terdapat beberapa pengelompokkan faktor berkaitan dengan efektivitas pemberian ACT pada remaja.

Tabel II. Faktor yang mempengaruhi efektivitas pemberian ACT pada Remaja

Pengelompokan Faktor	Keterangan	Literatur/ Artikel
Metode pemberian ACT	Daring	(Hämäläinen et al., 2023; Lappalainen et al., 2023; Pitil, P. & Ghazali, 2023)
	Kombinasi dengan Latihan Fisik	(Pitil, P. & Ghazali, 2023; Xu et al., 2021)
	Tatap muka/Di dalam kelas	(Nemati et al., 2022; Pahnke et al., 2014; Takahashi et al., 2020)
Lama pemberian intervensi/Sesi	≤ 6 sesi	(Hämäläinen et al., 2023; Lappalainen et al., 2023; Pahnke et al., 2014; Pitil, P. & Ghazali, 2023; Takahashi et al., 2020)
	>6 sesi	(Nemati et al., 2022; Xu et al., 2021)
Durasi intervensi	< 60 menit	(Hämäläinen et al., 2023; Lappalainen et al., 2023; Nemati et al., 2022; Pahnke et al., 2014; Takahashi et al., 2020)
	60 menit-90 menit	(Pitil, P. & Ghazali, 2023; Xu et al., 2021)
Karakteristik Partisipan	Remaja	(Hämäläinen et al., 2023; Lappalainen et al., 2023; Takahashi et al., 2020)(Xu et al., 2021)
	Remaja dengan diagnosis SLD	(Nemati et al., 2022)
	Remaja dengan diagnosis ASD <i>high functioning</i>	(Pahnke et al., 2014)
	Remaja dengan obesitas	(Pitil, P. & Ghazali, 2023)

3.2 Pembahasan

Kajian literatur sistematis yang dilakukan berupaya untuk mengidentifikasi tujuh (7) artikel dalam melihat efektivitas dari *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) terhadap permasalahan kesehatan mental dan fisik pada remaja yang mencakup aspek kognitif, emosi dan perilaku. Pada artikel yang dikaji dalam penelitian ini, ACT diberikan kepada remaja dengan beberapa kondisi seperti kondisi ASD (*autism spectrum disorder*), SLD (*specific learning disorder*), serta memiliki kondisi obesitas. ACT juga menunjukkan pengaruh efektif terhadap kondisi remaja dengan permasalahan *distress* psikologis, stres, kecemasan, depresi, mekanisme pertahanan diri, fleksibilitas dalam menghadapi masalah.

3.2.1 Peran ACT berdasarkan karakteristik remaja

Berdasarkan pada 7 literatur yang dikaji, melibatkan berbagai karakteristik dari remaja, seperti siswa remaja dengan kondisi fisik obesitas, remaja yang terdiagnosis diabetes militus, kondisi lain seperti remaja dengan diagnosis ASD (*Autistic Spectrum Disorder*) dan dengan permasalahan SLD (*specific learning disability*). Heterogenitas ataupun keragaman dari karakteristik ini menunjukkan bahwa intervensi ACT dapat memberikan efek positif tidak hanya pada remaja dalam kondisi umum atau tanpa diagnosis spesifik namun juga pada kondisi khusus. Hal ini didukung dari studi oleh (Petersen et al., 2024) bahwa penggunaan ACT dapat membantu

perkembangan dan permasalahan remaja berkaitan dengan aspek biologis, psikologis dan sosial.

Berdasarkan salah satu artikel yang dikaji menunjukkan bahwa melalui pemberian ACT remaja yang mengalami obesitas mengalami perubahan mekanisme pertahanan diri dari yang tidak adaptif (seperti penghindaran, penolakan, tindakan yang tidak merugikan) menjadi lebih mendekati spektrum adaptif seperti peningkatan kesadaran diri dan kemampuan antisipasi (Pitil, P. & Ghazali, 2023). Perubahan ini membantu remaja dengan kondisi obesitas mampu membangun komitmen dengan kesadaran penuh dalam mengikuti pola diet yang ditentukan. Pada remaja dengan SLD (*specific learning disability*), pemberian ACT secara signifikan membantu menurunkan stres akademik dan *burnout* yang dirasakan berkaitan dengan keterbatasan yang dialami siswa (Nemati et al., 2022). Remaja dengan SLD seringkali gagal dalam menunjukkan performanya berkaitan dengan tingginya tuntutan yang diterima, hal ini kemudian mengarah pada kondisi remaja yang kemudian mempertanyakan kemampuan diri dan mempengaruhi stres yang dialami (Salik et al., 2022).

3.2.2 Metode Pemberian ACT dan kaitannya dengan efektivitas terapi

Kombinasi ACT dengan aktivitas fisik juga secara efektif dapat membantu permasalahan pada remaja. Pada remaja dengan masalah obesitas, pemberian ACT dengan kombinasi latihan fisik secara signifikan menunjukkan adanya penurunan berat badan disertai dengan peningkatan kematangan dalam *coping* terhadap masalah (Pitil, P. & Ghazali, 2023). Studi (Xu et al., 2021) juga menunjukkan kombinasi ACT dengan latihan fisik berupa Aerobik membantu remaja dalam menurunkan tingkat distress psikologis yang dialami serta meningkatkan penerimaan dan komitmen atas tindakan diri. Studi mengenai kecemasan dan depresi yang juga menunjukkan bahwa kombinasi ACT dengan latihan fisik dapat menurunkan tingkat kecemasan dan gejala depresi (Mousavi et al., 2023). Lebih jauh dijelaskan bahwa melalui kombinasi ini dapat meningkatkan proses motivasi internal seseorang. Individu dengan gejala depresi dapat memperoleh keyakinan dirinya ketika dapat melakukan tugas fisik secara mandiri dan hal ini dapat menjadi penguatan untuk terus menampilkan motivasi. Melalui proses dalam intervensi ACT individu dapat memperoleh nilai baru serta komitmen atas dirinya.

Pemberian jumlah sesi dari program ACT juga dapat mempengaruhi efektivitasnya terhadap kondisi remaja. Program intervensi ACT secara luring atau tatap muka dengan 8 sesi (40-60 menit/sesi) terbukti dapat memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademis dan *burnout* pada remaja (Nemati et al., 2022).

Salah satu artikel yang dikaji menunjukkan efek yang tidak signifikan dari pemberian ACT secara daring. Lebih jauh dijelaskan bahwa hal ini disebabkan oleh sesi yang diberikan singkat yaitu 2 sesi serta dalam intervensi keterlibatan remaja dalam sesi daring sebagai partisipan

disesuaikan dengan jadwal aktivitas masing-masing (Lappalainen et al., 2023). Hal ini bukan berarti bahwa pemberian ACT secara daring tidak memberikan pengaruh terhadap permasalahan remaja. Berdasarkan penelitian lainnya yang dikaji, terdapat juga program intervensi berbasis daring yang efektif memberikan perubahan. Program tersebut berupa *web* atau aplikasi dengan berisikan modul ACT yang telah disesuaikan dan di desain untuk remaja, yang mana remaja dapat mengakses konten-konten terkait berupa deskripsi singkat, audio, video hingga cerita bergambar singkat untuk dipelajari dan diikuti setiap sesinya (Hämäläinen et al., 2023). Sesi daring ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan 1 kali sesi pertemuan setiap minggu dengan durasi 30 menit setiap sesinya, selain itu proses terapi juga difasilitasi dengan *personal coach* atau pelatih pribadi yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk pesan teks dan pertemuan virtual sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan setelah intervensi (Hämäläinen et al., 2023).

Pitil, P. & Ghazali, (2023) dalam studinya juga menunjukkan bahwa ACT yang diberikan secara daring memberikan efek positif pada remaja. ACT diberikan melalui video conference selama 6 sesi dengan durasi 90 menit. Meskipun dilakukan secara daring, dalam proses intervensi remaja diberikan kesempatan untuk dapat memahami konsep lebih mendalam melalui sesi diskusi serta diberikan dua pilihan jadwal sesi sesuai dengan kesediaan waktu yang dimiliki.

Berdasarkan pada beberapa penelitian diatas disimpulkan bahwa pemberian program ACT secara daring dapat memberikan efek positif dengan mempertimbangkan pemilihan metode pemberian yang sesuai dengan karakteristik remaja serta dikombinasikan dengan aspek lain yang mendukung kepatuhan untuk mengikuti sesi terapi seperti dengan menghadirkan pelatih pribadi yang memberikan motivasi secara berkala, menambahkan variasi materi misalnya dengan konten bergambar serta menyediakan fleksibilitas dalam pemilihan waktu terapi. Pada penelitian yang dikaji, jumlah minimal sesi yang efektif pada pemberian daring maupun luring adalah 4-8 sesi dan durasi waktu paling minimal 30 menit yang wajib menyertakan penugasan berupa latihan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja hingga durasi 90 menit.

3.2.3 ACT sebagai program intervensi berbasis sekolah

Berdasarkan keseluruhan artikel yang dikaji, terdapat empat literatur yang menguji efektivitas ACT pada siswa remaja di *setting* sekolah. Penelitian dari (Takahashi et al., 2020) yang menguji efektivitas ACT sebagai intervensi berbasis sekolah terhadap fleksibilitas psikologis serta permasalahan emosi dan perilaku siswa. Hasil penelitiannya membuktikan bahwa pemberian ACT dengan intensitas rendah (kurang dari 12 jam per minggu) dapat secara efektif mempengaruhi fleksibilitas psikologis pada siswa remaja, namun terdapat peningkatan pada aspek klarifikasi nilai dan komitmen serta penurunan pada aspek penghindaran secara berkelanjutan. Pemberian ACT juga signifikan dalam menurunkan beberapa permasalahan remaja terutama gejala permasalahan

emosi, perilaku, serta permasalahan relasi sebaya dan meningkatkan perilaku prososial pada remaja. Seperti hasil penelitian dari (Petersen & Pimentel, 2024), pemberian ACT berbasis sekolah (*school-based*) dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan metode untuk mengatasi kecemasan pada remaja di sekolah. Pelaksanaan program ACT dalam penelitian (Takahashi et al., 2020) diberikan oleh psikolog. Selain itu program ini juga dapat diberikan oleh lulusan sarjana psikologi dan mahasiswa magister psikologi yang telah mendapatkan pelatihan terkait pendekatan ACT (Hämäläinen et al., 2023), dan dilaksanakan oleh guru yang telah mendapatkan pelatihan dari instruktur yang berpengalaman dalam bidang ACT selama 2 hari penuh (Van der Gucht et al., 2017).

Temuan lainnya juga diperoleh dari penelitian (Lappalainen et al., 2023) yang mengukur efektivitas ACT berbasis daring atau *online* terhadap gejala kecemasan & depresi, fleksibilitas psikologis dan *self-compassion* pada remaja. ACT secara efektif dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menunjukkan fleksibilitas psikologis. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa secara keseluruhan pemberian ACT secara daring tidak menunjukkan efek atau perubahan yang signifikan pada fleksibilitas psikologis, *self-compassion*, maupun gejala kecemasan dan depresi pada remaja, namun, dari hasil analisis dan pengukuran terhadap remaja yang menyelesaikan ACT berbasis daring minimal 30% dari keseluruhan program, menunjukkan perubahan yang kecil namun signifikan pada fleksibilitas psikologis terutama pada sub-skala *valued action*, *self-compassion*, serta kecemasan. Kesimpulannya, remaja akan mendapatkan efek yang lebih signifikan apabila mengikuti program secara lebih intensif dan dilakukan secara tatap muka. Hal ini juga terbukti dari hasil pengukuran yang dilakukan dengan hasil bahwa partisipan yang menerima proporsi intervensi yang lebih baik menunjukkan perubahan yang lebih besar terutama dalam keterbukaannya terhadap pengalaman hidup. Ketika individu menerima paparan program intervensi ini pada level yang lebih tinggi, maka individu dapat mengalami perubahan positif yang juga lebih besar dalam gejala-gejala depresi maupun kecemasan.

Hasil lainnya berdasarkan intervensi ACT berbasis sekolah yang dilakukan oleh (Nemati et al., 2022) siswa belajar tentang bagaimana cara mengelola pikiran dan perasaan, menerima permasalahan yang dialami, dan berkomitmen pada nilai hidup sesuai kemampuan pribadi. Adapun tujuan utama dari pemberian ACT pada siswa remaja adalah untuk melatih penerimaan dan membangun keterampilan *mindfulness* sebagai langkah untuk mengelola pikiran, emosi, dan sensasi tubuh sehingga dapat mengembangkan pribadi secara lebih optimal. Lebih jauh dijelaskan bahwa melalui keterampilan ini individu dapat lebih mudah untuk memahami perspektif pemikiran orang lain, mampu menghadapi dan menyelesaikan rasa tidak nyaman ketika berada pada situasi yang kurang menyenangkan, dan dapat mengelola pikiran negatif yang dimiliki (Pahnke et al., 2014). Garcia et al. (2022) juga menyebutkan bahwa ACT merupakan pendekatan

yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu dengan gangguan perkembangan neurologis termasuk *learning disability*.

3.2.4 Pengaruh ACT terhadap permasalahan pada Remaja

Berdasarkan literatur yang dikaji, program intervensi dengan pendekatan ACT diterapkan pada remaja dengan permasalahan kesehatan fisik dan mental. Adapun tujuan utama dari pemberian ACT pada remaja adalah untuk melatih penerimaan melalui serangkaian latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan remaja dalam mengelola diri dari ketidaknyaman ataupun situasi yang tidak diinginkan (Pahnke et al., 2014). ACT juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi pada remaja dalam lingkungan pendidikan maupun kesehatan (Fatemi et al., 2022). Pada remaja dengan kondisi SLD (*specific learning disorder*), pemberian ACT bermanfaat untuk membantu individu dalam mengelola pikiran dan perasaannya, menerima permasalahan dan kesulitannya dalam proses belajar, serta dapat memberi ruang pada emosi dan perasaan individu terhadap permasalahan tersebut, dan berkomitmen untuk fokus pada nilai pribadi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Remaja dengan SLD dapat menurunkan kondisi kelelahan fisik maupun emosional yang disebabkan oleh tekanan akademik sehari-hari atau disebut *academic burnout* (Nemati et al., 2022).

Selain permasalahan kesehatan mental, ACT juga terbukti dapat membantu remaja dengan permasalahan kesehatan fisik dalam menurunkan gejala depresi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan (Dixon et al., 2023) bahwa meskipun ACT pada dasarnya dikembangkan pada ranah psikologi klinis, pada penerapannya ditemukan hasil bahwa pendekatan ini juga efektif dalam memfasilitasi individu untuk meningkatkan perilaku sehat seperti latihan fisik dan mengatur nutrisi asupan makanan. Hal ini sejalan dengan dasar pelaksanaan dari ACT yang disampaikan oleh (Tayyebi et al., 2024) yaitu mengajarkan individu mengenai strategi untuk menghadapi pengalaman kurang menyenangkan (termasuk sakit secara fisik, atau memiliki kondisi psikologis yang mengganggu produktivitas) sehingga individu dapat terus melanjutkan aktivitas berdasarkan nilai-nilai hidupnya. Pemberian ACT pada remaja dengan kondisi ini dilatih untuk meningkatkan kesediaannya untuk menerima pikiran dan perasaannya tentang pengalaman tidak nyaman yang dialami sehingga hal ini membantu remaja untuk mengelola stres yang dan mencegah kondisi stres dalam tingkat yang lebih tinggi untuk mengganggu kesehatan fisiknya.

IV. Simpulan dan Saran

Pemberian *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) disimpulkan dapat menjadi intervensi yang efektif bagi permasalahan yang dialami remaja. Keragaman permasalahan remaja yang diberikan intervensi ACT mencakup permasalahan remaja dengan kondisi ASD (*autism spectrum disorder*), SLD (*specific learning disorder*), serta memiliki kondisi obesitas. ACT juga

menunjukkan pengaruh efektif terhadap kondisi remaja dengan permasalahan *distress* psikologis, stres, kecemasan, depresi, mekanisme pertahanan diri, fleksibilitas dalam menghadapi masalah. Metode pemberian program ACT secara daring dan luring secara keseluruhan memberikan efek positif pada remaja. Pemberian dengan metode daring dapat secara efektif diberikan pada remaja dengan mempertimbangkan pemilihan media materi dengan karakteristik remaja seperti materi dengan konten bergambar. Aspek lain yang juga mendukung keberhasilan pemberian daring yaitu menghadirkan pelatih pendamping yang memberikan motivasi secara berkala, serta metode daring menyediakan fleksibilitas dalam pemilihan waktu terapi. Pada penelitian yang dikaji, jumlah minimal sesi yang efektif pada pemberian daring maupun luring adalah 4-8 sesi dan durasi waktu dalam rentang 30 menit dengan menyertakan penugasan berupa latihan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja hingga durasi waktu 90 menit. Berdasarkan pada hasil kajian literatur sistematis yang telah dilakukan disarankan agar dapat menambah jumlah database dan kata kunci sehingga literatur yang ditemukan lebih beragam.

Daftar Pustaka

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychother Psychosom*, 84(1), 30–36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Baveja, D., Shukla, J., & Srivastava, S. (2022). Utility of acceptance and commitment therapy among adolescents - A systematic review. *Current Psychiatry Research and Reviews*, 18(2), 108–124. <https://doi.org/10.2174/2666082218666220301142201>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & J. B. H. S. of P. H. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*.
- Dara, S., & Arora, S. (2023). Adolescent health problems and strategies to improve them. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 10(7), 2645–2651. <https://doi.org/https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232066>
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. R., Khan, M. N., Mahmoon, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Intervention for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59, 549–560.
- Dixon, M. R., Hayes, S. ., & Belisle, J. (2023). *Acceptance and commitment therapy for behavior analysts*. Routledge.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility:

- What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1–11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Döpfner, M., & Hanisch, C. (2020). Psychological Treatment of Mental Health Problems in Children and Adolescents. In *Mental Health and Illness of Children and Adolescents* (pp. 575–590). Springer Nature Singapore Ltd. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2348-4_48
- Fatemi, V. A., Abadi, A. S., Khalatbari, J., & Farhangi, A. (2022). The effectiveness of Cognitive-behavioral therapy on self-harming thoughts and psychological well-being in students' dissolution of romantic relationships. *Applied Family Therapy Journal*, 3(4), 150–168. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.3.4.9>
- Garcia, Y., Keller-Collins, A., Andrews, M., Kurumiya, Y., Imlay, K., Umphrey, B., & Foster, E. (2022). Systematic Review of Acceptance and Commitment Therapy in Individuals with Neurodevelopmental Disorders, Caregivers, and Staff. *Behavior Modification*, 46(5), 1236–1274. <https://doi.org/10.1177/01454455211027301>
- Hämäläinen, T., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2023). A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27(December 2022), 152–159. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.002>
- Hayes, S. C., & King, G. A. (2024). Acceptance and commitment therapy: What the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 33(December 2023), 100809. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809>
- Kementrian Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Khurshid, S., Manzoor, S., & Amin, F. (2024). Adolescents and Psychosocial Issues: An Empirical Study. *Adolescents and Psychosocial Issues: An Empirical Study*, 26(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/09720634231223629>
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2019). Efektivitas Acceptance Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(1), 78–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.727>
- Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J., & Kiuru, N. (2023). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Contextual*

- Behavioral Science*, 27, 33–44. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.001>
- Ma, J., Ji, L., & Lu, G. (2023). Adolescents' experiences of acceptance and commitment therapy for depression: An interpretative phenomenological analysis of good-outcome cases. *Frontiers in Psychology*, 14(March), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1050227>
- Moazzezi, M., Moghanloo, V. A., Moghanloo, R. A., & Pishvaei, M. (2015). Impact of cceptance and commitment therapy on perceived stress and special health self-efficacy in seven to fifteen-year-old children with diabetes Mellitus. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 9(2).
- Moghanloo, V. A., Moghanloo, R. A., & Moazzezi, M. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for depression, psychological well-being and feeling of guilt in 7 - 15 years Old diabetic children. *Iran J Pediatrics*, 25(4).
- Mousavi, S. S., Molanorouzi, K., Shojaei, M., & Bahari, S. M. (2023). Physical activity plus acceptance and commitment therapy can decrease anxiety Symptoms and insomnia severity among individuals with poor sleep quality. *Sleep Medicine Research*, 14(2), 88–97. <https://doi.org/10.17241/smr.2022.01543>
- Nebhinani, N., & Jain, S. (2019). Adolescent mental health: Issues, challenges, and solutions. *Annals of Indian Psychiatry*, 3(1), 4. https://doi.org/https://doi.org/10.4103/aip.aip_24_19
- Nemati, S., Pourtaleb, N., Badrigargari, R., Hashemi, T., Deetjen, R., & Shojaeian, N. (2022). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Training Program on the Level of Academic Stress and Academic Burnout in Students with Specific Learning Disability. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*. <https://doi.org/DOI:10.1007/s41252-022-00307-0>
- Pahnke, J., Lundgren, T., Hursti, T., & Hirvikoski, T. (2014). Outcomes of an acceptance and commitment therapy-based skills training group for students with high-functioning autism spectrum disorder: A quasi-experimental pilot study. *Autism*, 18(8), 953–964. <https://doi.org/10.1177/1362361313501091>
- Petersen, J. M., Ona, P. Z., & Twohig, M. P. (2024). A Review of acceptance and commitment therapy for adolescents: developmental and contextual considerations. *Cognitive and Behavioral Practice*, 31(1), 72–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.08.002>
- Petersen, J. M., & Pimentel, S. S. (2024). Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia. *Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia*, 366–372. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-50710-6>

- Pitil, P., P., & Ghazali, S. R. (2023). The impact of acceptance and commitment therapy (ACT) on the psychological defense mechanism and weight loss program: A randomized controlled trial among university students during COVID-19 movement control order. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 29, 171–181.
- Pramudita, F. A., Daulima, N. H. C., & Hargiana, G. (2024). Reducing Anxiety with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Hypertensive Clients. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 50–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.31965/jks.v2i2.1416>
- Refanthira, N., & Hasanah, U. (2020). Adolescent problem in psychology: A review of adolescent mental health studies. *Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities*. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.004>
- Salik, S., Sadiq, M., & Masroor, U. (2022). Specific Learning Disorder (Sld) and Associated Psychosocial Difficulties in Emerging Adolescents: an Exploratory Study. *Pakistan Journal of Social Research*, 04(04), 366–374. <https://doi.org/10.52567/pjsr.v4i04.820>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th Ed). Mc Graw Hill Education.
- Sappenfield, O., Alberto, C., Minnaert, J., Donney, J., Lebrun-Harris, L., & Ghandour, R. (2024). *Adolescent mental and behavioral health 2023*.
- Sulistiyowati, L., Keliat, B. A., & Hargiatna, G. (2023). Manfaat Intervensi Acceptance and Commitment Therapy dalam Menurunkan Kecemasan dan Perilaku Adiktif pada Pasien NAPZA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1664–1671. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5737>
- Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki, T., & Shimoda, Y. (2020). Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16(February), 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.03.001>
- Tayyebi, G., Alwan, N. H., Hamed, A. F., Shallal, A. A., Abdulrazzaq, T., & Khayayi, R. (2024). Application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in Children and Adolescents Psychotherapy: An Umbrella Review. *Iranian Journal of Psychiatry*, 19(3), 337–343. <https://doi.org/10.18502/ijps.v19i3.15809>
- Trompetter, H. R., Bohlmeijer, E. T., Fox, J.-P., & Schreurs, K. M. G. (2015). Psychological flexibility and catastrophizing as associated change mechanisms during online Acceptance & Commitment Therapy for chronic pain. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 50–59.
- Van der Gucht, K., Griffith, J. W., Hellemans, R., Bockstaele, M., Pascal-Claes, F., & Raes, F.

(2017). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Adolescents: Outcomes of a Large-Sample, School-Based, Cluster-Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 8(2), 408–416. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0612-y>

World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Xu, W., Shen, W., & Wang, S. (2021). Intervention of adolescent' mental health during the outbreak of COVID-19 using aerobic exercise combined with acceptance and commitment therapy. *Children and Youth Services Review*, 124(March), 105960. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.105960>