

Studi Metaanalisis: Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Menurunkan Depresi

(Meta-analysis Study: Effectiveness of Acceptance and Commitment (ACT) Therapy for Reducing Depression)

PUPUT MAKARTI¹, ANANTA YUDIARSO²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Surabaya

Email: s154120020@student.ubaya.ac.id

Diterima (01 September 2021), Disetujui (24 Oktober 2022)

Abstrak: Depresi merupakan penyakit yang sering ditemui belakangan ini. Depresi dapat mengganggu individu dalam kesehariannya karena kehilangan energi, merasa cemas, merasa tidak berharga dan bahkan dapat menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Bentuk terapi psikologis yang dapat diberikan bagi individu yang mengalami depresi adalah *Acceptance and commitment therapy* (ACT). ACT berguna untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu tentang pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin melakukan tinjauan metaanalisis untuk mencari bukti lebih lanjut mengenai efektivitas ACT dalam menurunkan depresi dengan diukur menggunakan *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-D), *The Beck Depression Inventory* (BDI), *The Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), *Reynolds child depression scale* (RCDS), *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS-D), *Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale* (MADRS). Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang dianalisis menggunakan teknik metaanalisis. Data yang digunakan berasal dari 17 jurnal yang membahas mengenai depresi ACT (n kelompok eksperimen = 595 ; n kelompok kontrol = 620). Hasil analisis diperoleh nilai *estimate* 1,12 yang memiliki makna *large effect size* dengan nilai $I^2 = 95,34\%$. Hal ini menunjukkan bahwa ACT efektif untuk menurunkan tingkat depresi.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT); depresi; metaanalisis

Abstract: *Depression is a disease which is encountered by most people these days. Depression can interfere with individuals in their daily lives because they lose energy, feel anxious, feel worthless and can even hurt themselves to commit suicide. The form of psychological therapy that can be given to individuals experiencing depression is Acceptance and commitment therapy (ACT). Acceptance and commitment therapy (ACT) is useful for increasing individual psychological flexibility regarding thoughts, feelings, and behavior. The purpose of this study is to conduct a meta-analysis review to seek further evidence regarding the effectiveness of Acceptance and commitment therapy (ACT) in reducing depression measured using the Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), Depression Anxiety Stress Scales (DASS-D), The Beck Depression Inventory (BDI), The Beck Depression Inventory-II (BDI-II), Reynolds child depression scale (RCDS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS-D), Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS). The type of research conducted is quantitative research which is analyzed using meta-analysis techniques. The data used comes from 17 journals that discussed depression and Acceptance and commitment therapy (ACT) (n experimental group = 595; n control group = 620). The results of the analysis obtained an estimate value of 1,12 which show the large effect with a value of $I^2 = 95,34\%$ this shows that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is effective in reducing depression levels.*

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT); depression; meta-analysis

PENDAHULUAN

Depresi adalah kondisi medis serius yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan kemampuan untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari (Mojtabaie, & Golsefidi, 2014). Gejala yang dialami oleh orang yang mengalami depresi yaitu hilangnya energi atau semangat, kecemasan, perasaan tidak berharga, bersalah atau bahkan memiliki pemikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (2020) menyebutkan bahwa tanda-tanda gangguan depresi yaitu kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur atau nafsu makan, perasaan lelah, dan konsentrasi yang buruk. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2017) juga menyebutkan jika depresi adalah gangguan yang paling sering terjadi dan mempengaruhi orang di seluruh dunia serta yang paling parah dapat menyebabkan bunuh diri.

Depresi dapat terjadi dengan waktu yang lama serta dapat terjadi secara berulang sehingga dapat mengganggu kemampuan penderitanya baik di dalam lingkungan pekerjaan, sekolah ataupun kehidupan sehari-hari penderitanya (Ikatan Psikolog Klinis

Indonesia, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa depresi dapat diobati dengan minum obat antidepresan, pergi ke terapi, atau kombinasi dari kedua hal ini (Bai dkk., 2019). Antidepresan dapat menjadi bentuk intervensi yang efektif untuk gejala depresi, tetapi juga dapat menyebabkan efek samping (Bai dkk., 2019). Oleh karena itu, terapi psikologis dapat menjadi pilihan lain dalam mengatasi gejala depresi. Kohtala, dkk. (2013) juga mengatakan bahwa gejala depresi adalah salah satu alasan utama untuk mencari bantuan psikologis.

Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (2020) mengatakan berdasarkan penelitian empiris didapatkan hasil beberapa penanganan psikososial yang efektif untuk diberikan kepada penderita depresi, yaitu Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), InterPersonal Therapy (IPT), Behavioural Activation (BA), Behavioural Couples Therapy (BCT), Psychodynamic Therapy, Mindfulness-Acceptance-Based Cognitive-Behavioral Therapy (MBCT), serta Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Kebanyakan intervensi yang diberikan berfokus pada *cognitive* dan juga *behavioral*. Namun, baru-

baru ini muncul yang namanya ACT bersamaan dengan berkembangnya paradigma psikologi positif (Prajogo & Yudiarso, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ACT dapat menurunkan depresi. Karlin, dkk. (2013) melakukan penelitian kepada veteran dan menunjukkan bahwa ACT adalah pengobatan yang efektif dan dapat diterima dalam menangani depresi tingkat tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmadsaraei, dkk. (2017) juga menunjukkan bahwa ACT efektif dalam menurunkan depresi pada penderita diabetes tipe II. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Budiarto (2020) juga menunjukkan bahwa ACT efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada ODHA.

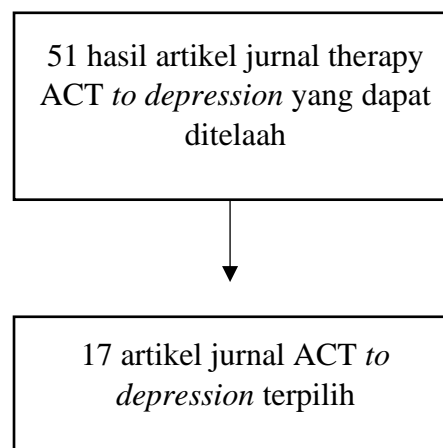
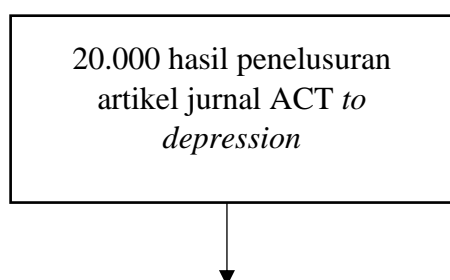
Acceptance and commitment therapy (ACT) adalah bentuk terapi perilaku kognitif yang menerapkan proses penerimaan, perhatian, dan perubahan perilaku untuk mengembangkan fleksibilitas psikologis dan mengurangi penghindaran pengalaman (Levin dkk., 2013). Prajogo dan Yudiarso (2021) menyebutkan bahwa ACT adalah gerakan “*third wave*” dari CBT, yang merupakan perkembangan atau perluasan pendekatan terapi CBT. ACT tidak berusaha untuk

mengubah perasaan, pikiran, dan emosi individu, tetapi mereka hanya mengubah hubungan mereka dengan perasaan, pikiran, dan emosi tersebut (Davoudi dkk., 2017). Tujuan pengobatan ACT adalah untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu tentang pikiran, perasaan, dan perilaku (Davoudi dkk., 2020). Saat menerima ACT, individu belajar bahwa emosi negatif adalah bagian dari kehidupan, dan dengan demikian tidak sepenuhnya dapat dihindari (Davoudi dkk., 2017). Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa ACT dapat menurunkan depresi pada individu. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan tinjauan metaanalisis untuk mencari bukti lebih lanjut mengenai efektivitas ACT untuk menurunkan depresi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang dianalisis menggunakan teknik metaanalisis. Hal pertama yang dilakukan adalah mencari jurnal penelitian sepuluh tahun terakhir yang membahas mengenai Acceptance And Commitment Therapy (ACT) dan depresi. Pencarian menggunakan kata kunci dalam bahasa Inggris dengan kata kunci “*Acceptance*

and Commitment Therapy (ACT) to depression". Metode pencarian dilakukan pada *Google Scholar, Science Direct, dan Springerlink*. Pencarian jurnal dilakukan dari bulan November 2020 dan dilakukan analisis pada bulan Desember 2020. Jurnal penelitian yang ditemukan kemudian diseleksi untuk dipilih dan digunakan dalam penelitian ini. Dari proses seleksi, ditemukan tujuh belas jurnal yang dapat digunakan untuk penelitian ini. Peneliti memilih jurnal-jurnal yang menggunakan teknik intervensi ACT dan mengukur depresi menggunakan alat ukur Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), Depression Anxiety Stress Scales (DASS-D), The Beck Depression Inventory (BDI), The Beck Depression Inventory-II (BDI-II), Reynolds child depression scale (RCDS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS-D), Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS). Skema alur pencarian data penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Alur Pencarian Data Penelitian Terdahulu ACT pada Depresi

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik metaanalisis. Prosedur metaanalisis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software jamovi*. Metaanalisis merupakan salah satu metode kuantitatif yang digunakan untuk menganalisis pengukuran secara spesifik, misalnya mengukur kekuatan pola hubungan atau pengaruh dari satu variabel dengan variabel lainnya (*effect size*) (Shelby & Vaske, 2008). Data yang digunakan adalah hasil penelitian yaitu nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi dan jumlah partisipan. Jika nilai *effect size* yang diperoleh adalah $\leq 0,02$ maka termasuk *small effect size*, jika nilainya $\geq 0,2$ hingga $< 0,80$ maka termasuk *medium effect size*, kemudian jika $\geq 0,8$ maka termasuk *large effect size*. Higgins, dkk. (2003) mengatakan

apabila $I^2 > 80\%$ akan menghasilkan *random effects* dan apabila nilai $I^2 \leq 80\%$, maka menghasilkan *fixed effects*.

HASIL

Tujuan dari penelitian ini secara kuantitatif adalah untuk melihat bukti kumulatif Acceptance and Commitment Therapy (ACT) sebagai terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan depresi. Pada penelitian ini jurnal yang dipilih adalah jurnal yang melakukan penelitian yang memiliki kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan *treatment* ACT dan kelompok kontrol yaitu kelompok pembandingan yang tidak diberikan *treatment* ACT. Hasil yang diperoleh adalah nilai *estimate* 1,12 dan nilai I^2 sebesar 95,34%. Berikut merupakan jurnal-jurnal yang digunakan dalam pengujian metaanalisis dalam penelitian ini:

Tabel 1. Jurnal Penelitian

No.	Peneliti	Tahun	KE			KK			Alat Ukur	d	95% CI
			Mean	SD	n	Mean	SD	n			
1.	Bohlmeijer, dkk.	2011	15,94	10,37	49	22,07	9,99	44	CES-D	0,60	0,18 sampai 1,01
2.	Fledderus, dkk.	2011	12,82	6,99	125	19,76	8,48	126	CES-D	0,89	0,63 sampai 1,15
3.	Pots, dkk.	2016	14,68	8,05	82	19,34	8,55	87	CES-D	0,56	0,25 sampai 0,87
4.	Muto, dkk.	2011	11,33	7,56	30	9,10	7,00	31	DASS-D	-0,30	-0,81 sampai 0,20
5.	Jeffcoat dan Hayes	2012	11,07	9,90	45	15,18	8,96	44	DASS-D	0,43	0,01 sampai 0,85
6.	Levin, dkk.	2013	4,80	6,57	37	6,15	7,23	39	DASS-D	0,19	-0,26 sampai 0,64
7.	Yadavaia, dkk.	2014	7,50	7,42	28	14,09	12,30	39	DASS-D	0,62	0,12 sampai 1,11
8.	Folke, dkk	2012	15,43	9,61	18	22,45	11,13	16	BDI	0,66	-0,03 sampai 1,35
9.	Kohtala, dkk.	2013	12,57	8,88	28	21,21	9,76	29	BDI	0,91	0,37 sampai 1,46
10.	Ahmadsaraei, dkk.	2017	24,90	3,85	20	30,95	5,38	20	BDI	1,27	0,59 sampai 1,95
11.	Davoudi dkk.	2017	14,1	8,1	34	21,3	9,6	34	BDI	0,80	0,31 sampai 1,30
12.	Davoudi, dkk.	2020	20,4	5,6	20	25,1	7,2	20	BDI	0,71	0,71 sampai 1,35
13.	Mojtabaie dan Gelsefidi	2014	23,87	3,50	15	39,33	2,82	15	BDI-II	4,73	3,34 sampai 6,13
14.	Najvani, dkk.	2015	8,62	4,53	8	20,75	12,48	8	BDI-II	1,22	0,25 sampai 0,87
15.	Ataie Moghanloo, dkk.	2015	35	3,42	17	64,47	7,91	17	RCDS	4,72	3,41 sampai 6,03
16.	González-Fernández, dkk.	2018	5,58	3,45	12	7,65	3,83	23	HADS-D	0,55	-0,16 sampai 1,26
17.	Van Aubel, dkk.	2020	10,34	1,21	27	12,90	1,14	28	MADRS	2,15	1,48 sampai 2,81

Jurnal yang diperoleh terdiri atas tiga jurnal tahun 2011, dua jurnal tahun 2012, dua jurnal tahun 2013, dua jurnal tahun 2014, dua jurnal tahun 2015, satu jurnal tahun 2016, dua jurnal tahun 2017, satu jurnal tahun 2018, dan dua jurnal tahun 2020. Alat ukur depresi yang

digunakan bervariasi yaitu alat ukur BDI sebanyak 5 jurnal, DASS-D sebanyak 4 jurnal, CES-D sebanyak 3 jurnal, BDI-II sebanyak 2 jurnal, HADS-D sebanyak 1 jurnal, RCDS sebanyak 1 jurnal, dan MADRS sebanyak 1 jurnal.

Tabel 2. Hasil Metaanalisis

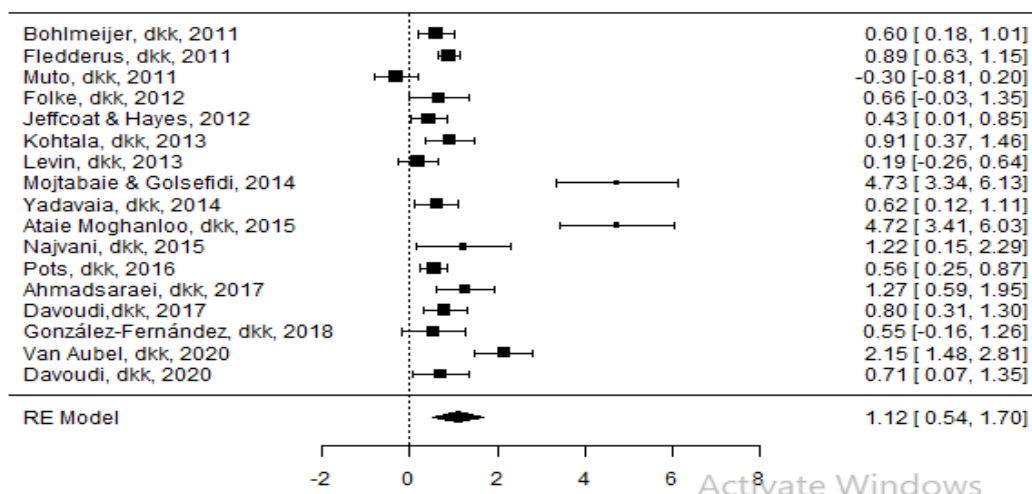
Random Effect Size Model (k=17)

	Estimate	se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound	I²
Intercept	1,12	0,295	3,80	< ,001	0,543	1,698	95,34%

Catatan : *Tau² Estimator: Restricted Maximum-Likelihood*

Forest Plot

[3]



Gambar 2. Forest Plot

Hasil metaanalisis dari tujuh belas jurnal menunjukkan nilai *estimate* 1,12 yang menunjukkan bahwa *treatment* ACT dapat menurunkan depresi dilihat dari menurunnya tingkat depresi kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. McLeod (2019), mengatakan bahwa jika nilai *effect size* yang diperoleh adalah $\leq 0,02$ maka termasuk *small effect size*, jika nilainya $\geq 0,2$ hingga $< 0,80$ maka termasuk *medium effect size*, kemudian jika $\geq 0,8$ maka termasuk *large effect size*. Dalam penelitian ini, nilai *estimate* 1,12 juga memiliki makna *large effect size* yang artinya efektivitas penggunaan ACT untuk menurunkan depresi memiliki pengaruh yang besar. Kemudian, diperoleh juga nilai I^2 sebesar 95,34%. Higgins, dkk. (2003) mengatakan apabila $I^2 > 80\%$ akan menghasilkan *random effects* dan apabila nilai $I^2 \leq 80\%$, maka menghasilkan *fixed effects*.

SIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini secara kuantitatif adalah untuk melihat bukti kumulatif ACT sebagai terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan depresi. Pada penelitian ini jurnal yang dipilih adalah jurnal yang melakukan penelitian yang memiliki

kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan *treatment* ACT dan kelompok kontrol yaitu kelompok pembanding yang tidak diberikan *treatment* ACT. Hasil metaanalisis dari tujuh belas jurnal menunjukkan nilai *estimate* 1,12 yang menunjukkan bahwa *treatment* ACT dapat menurunkan depresi dilihat dari menurunnya tingkat depresi kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai *estimate* 1,12 juga memiliki makna *large effect size* yang artinya efektivitas penggunaan ACT untuk menurunkan depresi memiliki pengaruh yang besar. Berdasarkan hasil penelitian metaanalisis ini, peneliti menyimpulkan bahwa ACT efektif untuk menurunkan tingkat depresi.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan ACT efektif untuk menurunkan depresi. Hal ini ditunjukkan dari nilai *estimate* 1,12 yang memiliki makna *large effect size* sehingga efektivitas penggunaan ACT untuk menurunkan depresi memiliki pengaruh yang besar seperti yang dikatakan oleh McLeod (2019) bahwa nilai $\geq 0,8$ bermakna *large effect size*. Penelitian ini juga menunjukkan nilai I^2

sebesar 95,34% yang artinya menghasilkan *random effects*. Asumsi dari *random effect* yaitu perbedaan antar individu akan mempengaruhi variabel independen (Higgins dkk., 2003). Perbedaan individu dalam penelitian akan memengaruhi variabel independen, sehingga memengaruhi efek dari *treatment* yang diberikan. Ikatan Psikolog Klinis Indonesia (2020) juga mengatakan bahwa faktor individu seperti keparahan gejala, usia dan kemampuan fungsional pasien turut memengaruhi intervensi yang diberikan kepada mereka. Penelitian ini tidak dibatasi oleh kriteria khusus pada partisipan dalam jurnal-jurnal yang dipilih sehingga sangat wajar jika heterogenitas atau nilai I^2 menunjukkan hasil yang besar.

Penelitian metaanalisis ini yang menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif untuk menurunkan depresi sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bai, dkk, (2019) yang melihat ACT untuk menurunkan depresi menunjukkan bahwa *treatment* yang diberikan berupa ACT secara signifikan mengurangi depresi dibandingkan dengan kelompok kontrol. ACT memberikan pembelajaran bagi

individu bahwa emosi negatif adalah bagian dari kehidupan, dan sehingga tidak sepenuhnya dapat dihindari. Penerimaan yang dimiliki individu dapat mengurangi depresi yang mereka alami. Selain itu, menurut Ahmadsaraei, dkk. (2017) ACT dapat mengurangi depresi dan juga beban penyakit secara fisik dan meningkatkan kualitas hidup. Individu yang mengikuti *treatment* ACT akan menyadari bahwa pikiran dan kenyataan adalah hal yang berbeda sehingga apa yang mereka pikirkan belum tentu merupakan kenyataan dalam hidup. ACT membantu individu mengelola emosi negatif mereka dengan lebih baik, memperoleh keterampilan coping yang lebih adaptif dan mampu menilai kembali stres (misalnya, pertimbangkan untuk melawan masalah sebagai peluang untuk berkembang, bukan ancaman) (Ahmadsaraei dkk., 2017). ACT tidak bertujuan untuk mengubah isi pikiran seseorang, namun menciptakan sikap yang membuat individu dapat membedakan serta mengerti isi pikiran, perasaan dan emosi yang mereka miliki dengan sikap yang menerima dan menghindari *judgement* (Ataie Moghanloo, Ataie Moghanloo, & Moazezi, 2015). ACT akan

menjadikan individu mengembangkan diri mereka untuk menerima diri sendiri serta pengalaman-pengalaman hidup yang pernah mereka hadapi.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ACT memiliki efektivitas yang besar dalam menurunkan depresi didukung dengan beberapa penelitian lainnya yang memiliki hasil yang sejalan, namun dalam penelitian ini terdapat keterbatasan penelitian yaitu tidak memberikan karakteristik khusus pada partisipan maupun pada alat ukur yang digunakan. Tidak menutup kemungkinan ada intervensi lain yang memiliki efektivitas yang lebih baik dalam menurunkan depresi sesuai dengan karakteristik individunya.

Penelitian ini menunjukkan efektifitas penggunaan ACT dalam menurunkan depresi, namun ACT bukanlah satu-satunya intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan depresi. Diperlukan penelitian lainnya yang dapat membandingkan efektifitas ACT dengan intervensi lain serta melibatkan partisipan yang memiliki kesamaan kriteria sehingga dapat diketahui intervensi yang lebih efektif dalam menurunkan depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, J., & Budiarto, S. (2020). Menurunkan tingkat depresi melalui acceptance and commitment therapy pada ODHA. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(2), 111-117. DOI : 10.26555/jptp.v2i2.21072
- Ahmadsaraei, N.F., Doost, H.T., Manshaee, G.R., & Nadi, M.A. (2017). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on depression among patients with type II diabetes. *Iranian Journal Of Diabetes And Obesity*, 9(1-2), 6-13
- Ataie Moghanloo, V., Ataie Moghanloo, R., & Moazezi, 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 Pediatr*, 25(4), 1-6. DOI: 10.5812/ijp.2436
- 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*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.040>
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 62-67. doi:10.1016/j.brat.2010.10.003
- Davoudi, M., Omid, A., Sehat, M., & Sepehrmanesh, Z. (2017). The Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Man Smokers' Comorbid Depression and Anxiety Symptoms and Smoking Cessation: A Randomized

- Controlled Trial. *Addiction & Health*, 9(3), 129–138
- Davoudi, M., Taheri, A.A., Foroughi, A.A., Ahmadi, S.M., & Heshmati, K. (2020). Effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT). *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s40200-020-00609-x>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., & Schreurs, K. M. G. (2011). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 4(2), 485–495. doi:10.1017/S0033291711001206
- Folke, F., Parling, T., & Melin, L. (2012). Acceptance and Commitment Therapy for Depression A Preliminary Randomized Clinical Trial for Unemployed on Long-Term Sick Leave. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 583–594
- González-Fernández, S., Fernández-Rodríguez, C., Paz-Caballero, M. D., & Pérez-Álvarez, M. (2018). Treating anxiety and depression of cancer survivors: Behavioral activation versus acceptance and commitment therapy. *Psicothema*, 30(1), 14-20. ISSN 0214-9915
- Higgins, J. P. T., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *British Medical Journal*, 327, 557–560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. (2020). *Pedoman Nasional Pelayanan Psikologi Klinis, Edisi pertama*. Yogyakarta: Ikatan Psikolog Klinis Indonesia
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2012). A randomized trial of ACT bibliotherapy on the mental health of K-12 teachers and staff. *Behaviour Research and Therapy*, 50(9), 571–579. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2012.05.008>
- Karlin, B.E., Walser, R.D., Yesavage, J., Zhang, A., Trockel, M., & Taylor, C.B. (2013). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy For Depression: Comparison Among Older and Younger Veterans. *Aging & Mental Health*, 17(5), 555-563. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.789002>
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E., & Tolvanen, A. (2013). A Four-Session Acceptance and Commitment Therapy Based Intervention for Depressive Symptoms Delivered by Masters Degree Level Psychology Students: A Preliminary Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-14. doi:10.1017/S1352465813000969
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R., & Hayes, S. C. (2013). Feasibility of a Prototype Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Prevention Program for College Students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20-30. DOI: 10.1080/07448481.2013.843533
- McLeod, S.A. (2019). *What Does Effect Size Tell You?*. Simply Psychology: <https://www.simplypsychology.org/effect-size.html>
- Mojtabaie, M., & Golsefidi, F.F. (2014). Effectiveness Of Acceptance And Commitment Therapy (ACT) To Reduce The Symtoms Of Depression In Type II Diabetic Patients. *Indian Journal of Fundamental and Applied*

- Life Sciences*, 4(2), 717-723. ISSN: 2231-6345
- Muto, T., Hayes, S. C., & Jeffcoat, T. (2011). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Bibliotherapy for Enhancing the Psychological Health of Japanese College Students Living Abroad. *Behavior Therapy*, 42(2), 323-335
- Najvani, B.D., Neshatdoost, H.T., Abedi, M.R., & Mokarian, F. (2015). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on Depression and Psychological Flexibility in Women With Breast Cancer. *Zahedan J Res Med Sci.*, 17(4), 1-6. DOI: <http://sx.doi.org/10.17795/zjrms965>
- Pots, W. T. M., Fledderus, M., Meulenbeek, P. A. M., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptoms: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 208, 69-77. doi: 10.1192/bjp.bp.114.146068
- Prajogo, S.L., & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika*, 26(1), 85-100. DOI:10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5
- Shelby, L. B., & Vaske, J. J. (2008). Understanding meta-analysis: A review of the methodological. *Leisure Science*, 30, 96-110. <https://doi.org/10.1080/01490400701881366>
- The Jamovi Project. (2020). *Jamovi version 1.2 (Computer Software)*. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Van Aubel, E., Bakker, J. M., Batink, T., Michielse, S., Goossens, L., Lange, I., Schruers, K., Lieveise, R., Marcelis, M., Van Amelsvoort, T., Van Os, J., Wichers, M., Vaessen, T., Reininghaus, U., & Myin-Germeys, I. (2020). Blended care in the treatment of subthreshold symptoms of depression and psychosis in emerging adults: A randomised controlled trial of Acceptance and Commitment. *Behaviour Research and Therapy*, 128, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103592>
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders : Global Health Estimates*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257. doi10.1016/j.jc