

Abstrak

Dewasa awal dengan masa mengeksplorasi dirinya lebih luas akan mengalami perubahan dalam tugas perkembangannya, yaitu perubahan dalam diri sendiri, maupun perubahan di masyarakat yang mempengaruhi ketidaknyamanan pribadi yang menyebabkan ketidakstabilan emosional atau bahkan menimbulkan perubahan pada fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap gejala kecemasan pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan terhadap gejala kecemasan sebelum diberikan ACT dengan setelah diberikan ACT. Apabila individu diberikan ACT maka gejala kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak diberikan ACT. Karakteristik subjek penelitian adalah dewasa awal yang berusia 20-40 tahun dengan skor gejala kecemasan sedang-sangat berat. Subjek partisipan berjumlah delapan subjek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *two group* yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengambilan data menggunakan skala gejala kecemasan DASS-42 yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil uji *Paired sample t-test* dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan $p = 0.004$ ($p < 0.05$) dan kelompok kontrol $p = 0.898$ ($p > 0.05$). Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan $p = 0.340$ ($p > 0.05$). Dasi hasil uji penelitian tersebut menunjukkan bahwa ACT berpengaruh terhadap gejala kecemasan. Tingkat gejala kecemasan subjek berkurang setelah diberi ACT dibanding subjek yang tidak diberi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Kata kunci : Gejala Kecemasan, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Dewasa Awal

Abstrak

Young adults in their exploration stage will experience changes in their developmental tasks, both from themselves and society. These changes can cause personal discomfort, emotional instability, or even physical changes. This research aims to investigate the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on anxiety symptoms in young adults. The submitted hypothesis stated that there's difference on anxiety symptoms before and after the ACT. After being ACT, the level of anxiety symptoms is lessened compared to untreated one. The characteristic of the research subjects are young adults aged between 20 to 40 years with severe score of anxiety symptoms. The research subjects are amounted to eight participants. Method used for the research is experimental quantitative designed with two group consist of experiment and control group. The data retrieval utilize DASS-42 as a scale of anxiety symptoms developed by Lovibond & Lovibond (1995). The result of the Paired Sample T-test from the pretest dan posttest of the experimental group shows that $p = 0.004$ ($p < 0.05$) and control group $p = 0.898$ ($p > 0.05$). The result of Independent Sample T-test show that $p = 0.340$ ($p > 0.05$). Based on the result of the research, this showed that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) take effect on the anxiety symptoms. The level of subject's anxiety symptoms was lessened after being treated with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) compared with the subject who weren't treated with Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Keywords : *anxiety symptoms, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), young adult*