

ABSTRAK

Tuntutan kehidupan masyarakat di masa kini lebih berat dibandingkan masa sebelumnya. Tuntutan masyarakat tersebut tidak hanya menunjuk pada satu kelompok masyarakat ataupun kelompok usia, hampir seluruh individu menghadapi tuntutan ini sehingga rentan memiliki gejala depresi, termasuk kaum muda atau kelompok dewasa awal. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada individu yang memiliki gejala depresi setelah diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan antara individu dengan gejala depresi yang diberikan ACT dengan yang tidak diberi ACT. Apabila individu diberikan ACT maka gejala depresinya akan rendah dibandingkan dengan yang tidak diberikan ACT. Subjek penelitian berjumlah 8 orang yang memiliki gejala depresi sedang-sangat parah dengan kategori umur 20-40 tahun. Pengumpulan data menggunakan *random sampling* dengan penggunaan skala DASS yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) dan akan di kategorikan sesuai skor yang telah disesuaikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *Independent sample t-test* diperoleh *statistic* sebesar 1.96 dengan $p = 0,098$. *Cohen's d* yang memiliki *effect size* sebesar 1.39, hal ini menandai bahwa ACT memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap gejala depresi. Berdasarkan hasil *paired sample t-test* dari *pretest* serta *posttest* kelompok eksperimen dapat diamati bahwa $p = 0.071$ ($p > 0.050$). apabila diamati dari *mean difference* sebesar 11.5 dan *cohen's d* yang memiliki *effect size* sebesar 1.37 maka dapat dikatakan bahwa ACT memiliki pengaruh yang besar terhadap gejala depresi.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), DASS, Dewasa awal, Gejala depresi.

ABSTRACT

The demands of life in today's society are heavier than in the past. The demands of society do not only point to one group of society or age group, almost all individuals face these demands so that they are vulnerable to having symptoms of depression, including young people or early adults. The research conducted aims to determine whether there is an effect on individuals who have symptoms of depression after being given Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The hypothesis of this study is that there is a difference between individuals with depressive symptoms who are given ACT and those who are not given ACT. If individuals are given ACT, their depressive symptoms will be lower than those who are not given ACT. The research subjects amounted to 8 people who had moderate-extremely severe depressive symptoms with the age category of 20-40 years. Data collection uses random sampling with the use of the DASS scale developed by Lovibond & Lovibond (1995) and will be categorized according to the adjusted score. The results showed that the Independent sample t-test score obtained a statistic of 1.96 with $p = 0.098$. Cohen's d which has an effect size of 1.39, this indicates that ACT has a very large influence on depressive symptoms. Based on the paired sample t-test results of the pretest and posttest of the experimental group, it can be observed that $p = 0.071$ ($p > 0.050$). when observed from the mean difference of 11.5 and cohen's d which has an effect size of 1.37, it can be said that ACT has a great influence on depressive symptoms.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), DASS, Early adulthood, Depressive symptoms.