

## PERAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) BAGI BURNOUT ANAK BINAAN LPKA KELAS I TANGERANG

Abdul Munir Rumbruren, Imaddudin Hamzah  
Politeknik Ilmu Pemasarakatan  
[munirrumakat@gmail.com](mailto:munirrumakat@gmail.com)

*Abstrak*

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam mengatasi masalah burnout pada anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas I Tangerang. Burnout di kalangan anak binaan menjadi perhatian serius, mengingat mereka sering menghadapi stres emosional yang tinggi akibat pengalaman hidup yang sulit dan lingkungan yang terbatas. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain fenomenologis, melibatkan wawancara mendalam dan observasi terhadap anak binaan serta petugas di LPKA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan ACT membantu anak binaan untuk menerima perasaan dan pikiran negatif mereka, sekaligus berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Melalui teknik mindfulness dan penerimaan, anak binaan dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan fleksibilitas psikologis mereka. Selain itu, program pembinaan yang terintegrasi dengan ACT menunjukkan potensi dalam meningkatkan kesehatan mental dan emosional anak binaan, serta membekali mereka dengan keterampilan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ACT merupakan pendekatan yang efektif dalam mendukung rehabilitasi anak binaan di LPKA, dan dapat dijadikan acuan untuk pengembangan program pembinaan yang lebih holistik dan berorientasi pada kesehatan mental. Rekomendasi untuk implementasi program ACT di LPKA serta penelitian lebih lanjut tentang efek jangka panjangnya juga disarankan.

**Kata kunci:** *Burnout, Anak Binaan, Therapy*

**Article History**

Received: Oktober 2024  
Reviewed: Oktober 2024  
Published: Oktober 2024  
Plagiarism Checker No 234  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Liberosis.v1i2.365  
**Copyright : Author**  
**Publish by : Liberosis**



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

**1. Pendahuluan**

Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh tekanan berlebihan dan berkepanjangan. Kondisi ini dapat mempengaruhi siapa saja, termasuk anak binaan yang sering kali berada dalam lingkungan yang penuh tekanan dan tantangan. Anak binaan, yang sering kali mengalami berbagai bentuk kesulitan emosional dan sosial, rentan terhadap burnout yang dapat berdampak negatif pada perkembangan dan kesejahteraan mereka.

Salah satu pendekatan terapi yang dianggap efektif untuk mengatasi burnout adalah Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT adalah bentuk terapi psikologis yang menggunakan strategi penerimaan dan komitmen untuk membantu individu mengatasi stres dan tekanan. Terapi ini berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis dengan cara mengajarkan individu untuk menerima pengalaman mereka saat ini dan berkomitmen pada tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi mereka.

ACT berbeda dari pendekatan terapi tradisional yang berfokus pada pengurangan gejala. Sebaliknya, ACT mengajak individu untuk menerima perasaan dan pikiran negatif mereka tanpa berusaha mengubah atau menghindarinya. Melalui penerimaan, individu dapat mengurangi dampak negatif dari pengalaman emosional dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan. Selain itu, ACT mendorong individu untuk terlibat

dalam tindakan yang bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai mereka, yang dapat meningkatkan perasaan kepuasan dan tujuan hidup.

Penerapan ACT pada anak binaan yang mengalami burnout dapat memberikan berbagai manfaat. Dengan mengajarkan anak-anak ini untuk menerima emosi dan pengalaman mereka, ACT dapat membantu mengurangi tekanan emosional yang mereka rasakan. Selain itu, melalui komitmen pada tindakan yang bermakna, ACT dapat membantu anak binaan menemukan tujuan dan arti dalam kehidupan mereka, yang dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Terapi ini mendorong anak binaan yang mengalami Burnout yakni untuk tidak melawan atau menghindari perasaan dan pikiran negatif, melainkan menerima mereka dengan terbuka dan fokus pada tindakan yang dapat membawa mereka menuju kehidupan yang lebih bermakna. Dalam hal konsep penerimaan diri bagi anak binaan dengan pelaksanaan penerapan ACT bagi anak binaan yang mengalami burnout mempunyai solusi yang signifikan. Jika dilihat dalam fenomena yang terjadi dalam lembaga pembinaan Khusus amak sebagai pelaksanaan penghukuman anak binaan menunjukkan bahwa anak binaan sering menghadapi stres tinggi dan dukungan emosional yang minim. Lingkungan dalam lembaga yang penuh dengan aturan ketat dan minimnya kebebasan pribadi dapat memperburuk kondisi mental mereka. ACT, dengan pendekatan penerimaan dan komitmennya, dapat membantu anak binaan mengatasi perasaan stres dan burnout dengan lebih efektif.

Kondisi burnout anak binaan ini terlihat yang dialami oleh beberapa anak binaan pada LPKA Kelas I Tangerang berdasarkan Hasil Wawancara yang dilaksanakan pada Anak binaan yang menjalani pendidikan dan pembinaan dalam lembaga pada bulan Maret 2024 anak binaan ini mengalami kondisi burnout dengan berbagai latar belakang yang dialami oleh dirinya yakni memikirkan untuk dapat segera dibebaskan dari segala bentuk kewajiban yang harus dilaksanakan setiap harinya, kegiatan pembinaan maupun kegiatan pendidikan. Dengan melihat keadaan yang dialami oleh anak binaan pada LPKA Kelas I tangerang ini menunjukkan bahwasanya perlu adanya terapi psikologi yang digunakan untuk penerimaan diri dan keadaan yang dialami anak binaan salah satu terpi psikologinya yakni Acceptance and commitment Therapy (ACT) bagi anak binaan untuk dapat menjalankan pendidikan dan pembinaan dalam Lpka dengan baik.

Studi menunjukkan bahwa ACT dapat membantu mengurangi gejala burnout dengan cara meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap emosi negatif, serta memfokuskan perhatian pada nilai-nilai hidup yang penting bagi individu. Pada anak binaan, hal ini berarti mereka dapat belajar untuk menerima situasi mereka tanpa penilaian negatif yang berlebihan, dan mengidentifikasi serta mengejar tujuan hidup yang bermakna meskipun berada dalam lingkungan yang menantang.

Penerapan ACT dalam lembaga pasyarakatan dapat melibatkan berbagai teknik seperti mindfulness, defusi kognitif, penerimaan, dan komitmen terhadap tindakan yang sesuai dengan nilai pribadi. Melalui latihan mindfulness, anak binaan dapat belajar untuk lebih hadir pada momen saat ini, mengurangi overthinking dan kecemasan yang sering menyertai burnout. Defusi kognitif membantu mereka untuk melihat pikiran negatif sebagai hal yang terpisah dari diri mereka, sehingga mengurangi dampak emosionalnya.

Penelitian ini akan mengeksplorasi peran Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam mengatasi burnout pada anak binaan di lembaga pasyarakatan, dengan berdasarkan pada fakta dan fenomena yang terjadi di lapangan. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang efektivitas ACT dan menawarkan rekomendasi praktis bagi penerapan terapi ini dalam lingkungan yang penuh tantangan seperti lembaga pasyarakatan.

Penelitian ini akan membahas peran Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam mengatasi burnout pada anak binaan, serta bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan secara efektif dalam konteks tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi praktisi dan pihak-pihak yang terlibat dalam perawatan dan dukungan anak binaan, serta memperkaya literatur mengenai intervensi psikologis yang efektif untuk mengatasi burnout.

## 2. Tinjauan Pustaka

### a. Anak binaan

Anak binaan merujuk kepada anak-anak atau remaja yang terlibat dalam sistem peradilan pidana dan menjalani masa hukuman di lembaga pemasyarakatan, khususnya di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). Mereka umumnya berusia antara 12 hingga 18 tahun dan telah melakukan pelanggaran hukum yang membawa mereka ke dalam sistem peradilan. Anak binaan adalah individu yang menjalani masa hukuman di LPKA dan memerlukan perhatian khusus serta program rehabilitasi yang komprehensif. Dengan pendekatan yang tepat, mereka dapat dibantu untuk mengatasi tantangan yang dihadapi dan mempersiapkan diri untuk reintegrasi ke dalam masyarakat. Fokus pada pendidikan, pembinaan keterampilan, dan dukungan emosional adalah kunci untuk membantu anak binaan membangun masa depan yang lebih baik.

### b. *Burnout*

**Burnout** adalah kondisi fisik, emosional, dan mental yang diakibatkan oleh stres yang berkepanjangan, terutama yang terkait dengan pekerjaan atau tanggung jawab yang berat. Istilah ini sering digunakan untuk menggambarkan perasaan kelelahan yang parah, kehilangan motivasi, dan penurunan produktivitas. Burnout dapat terjadi ketika individu merasa terjebak dalam situasi yang menuntut dan tidak memiliki kontrol atas pekerjaan atau kehidupan mereka. Burnout adalah kondisi serius yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik individu, serta dapat mengganggu kehidupan pribadi dan profesional mereka. Penting untuk mengenali tanda-tanda burnout dan mengambil langkah-langkah untuk mengatasi stres, seperti mencari dukungan, melakukan relaksasi, dan menetapkan batasan yang sehat dalam pekerjaan.

### c. *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) adalah pendekatan terapi yang efektif dalam membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya dengan cara menerima pengalaman emosional mereka dan berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang penting bagi mereka. Dengan meningkatkan fleksibilitas psikologis, ACT dapat membantu individu hidup dengan lebih bermakna dan memuaskan. ACT menggabungkan unsur-unsur kognitif dan perilaku dalam terapi, tetapi berbeda dari terapi kognitif tradisional yang berfokus pada perubahan pikiran negatif. Sebaliknya, ACT mengajarkan bahwa bukan pikiran yang menentukan kebahagiaan, melainkan tindakan yang diambil sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

## 3. Metodologi

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh (Moleong, 2005) bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Oleh karena itu, peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas, bisa bertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi obyek yang diteliti menjadi lebih jelas (Mulyana, 2004). Tahap penelitian yang dilakukan oleh penulis terdiri dari tahap persiapan yang meliputi (1) koordinasi dan meminta izin untuk melakukan penelitian di LPKA Kelas I Tangerang, (2) menyusun daftar pertanyaan untuk wawancara dan observasi di lapangan. Tahap pelaksanaan meliputi (1) melakukan wawancara dengan anak binaan, dan petugas Pemasyarakatan LPKA Kelas I Tangerang (2) mengamati keseriusan narasumber dalam menjawab pertanyaan saat wawancara. (3) mengumpulkan data. Tahap akhir meliputi menyimpan data yang diperoleh dengan membuat laporan yang bermanfaat. Adapun informan atau narasumber dari penelitian

pada LPKA Kelas I Tangerang. adapun analisis data dengan cara reduksi data penyajian data dan penarikan kesimpulan.

#### **4. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan riset penelitian terdahulu dan juga fenomena yang terjadi dalam lingkungan LPKA kelas I tangerang dapat dilihat bahwasanya. Kondisi *burnout* kelelahan emosional yang terjadi dalam lingkungan Anak binaan yang mengalami burnout ini terjadi dengan latar belakang yang dialami anak binaan, yakni dengan banyaknya tuntutan kegiatan yang harus dijalankan dan diikuti oleh anak binaan membuat anak binaan akan mengalami gangguan kesehatan psikologis yang dialami dirinya. Anak binaan menganggap bahwasanya menjalani hukuman pemidanaan yang diberikan oleh dirinya membuat dirinya mengalami berbagai tuntutan kegiatan yang diwajibkan kepada dirinya.

Riset pada Leiter (2022) dijelaskan bahwasanya kondisi burnout akan mengakibatkan gangguan kesehatan psikologis yang dialami oleh seorang individu bagi itu anak maupun orang dewasa dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dikerjakan. burnout dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik anak binaan serta menghambat proses rehabilitasi mereka. Burnout dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan kronis, sinisme, dan perasaan tidak berdaya, yang semuanya dapat memperburuk situasi mereka di lembaga pemasyarakatan.

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) adalah pendekatan psikoterapi yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dengan cara mengajarkan individu untuk menerima pengalaman mereka saat ini dan berkomitmen pada tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi mereka. ACT menggunakan enam proses inti: penerimaan, defusi kognitif, berada di saat ini, diri sebagai konteks, nilai-nilai, dan komitmen terhadap tindakan.

Hayes et al. (2006) Studi ini menunjukkan bahwa ACT efektif dalam mengurangi gejala burnout dengan meningkatkan fleksibilitas psikologis. Proses penerimaan dan mindfulness membantu individu mengurangi reaksi emosional negatif terhadap stres dan tekanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ACT salah satu terapi Psikologis yang dapat membantu anak binaan untuk meningkatkan rasa penerimaan diri dan mampu menjalankan segala program pembinaan dan Pendidikan dengan baik tanpa adanya gangguan- gangguan psikologis yang mengganggu kondisi psikologis seorang anak binaan.

ACT dalam mengatasi burnout. Burnout seringkali ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan tidak berdaya. ACT membantu mengatasi burnout melalui pendekatan berikut. Mengajarkan individu untuk menerima perasaan lelah dan stres tanpa perlawanan, yang dapat mengurangi intensitas emosional dari burnout. Mindfulness, Latihan mindfulness membantu individu fokus pada momen sekarang, mengurangi kelelahan yang disebabkan oleh kekhawatiran terus-menerus. Membantu individu tetap terhubung dengan lingkungan dan pengalaman saat ini, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk merasa sinis atau terputus dari pekerjaan atau lingkungan sosial. Mengatasi Perasaan Tidak Berdaya Membantu individu memahami bahwa mereka lebih dari sekadar pikiran dan perasaan mereka, memperkuat rasa diri dan kemampuan untuk mengatasi tantangan.

#### **5. Simpulan**

*Acceptance and Commitment Therapy* sebagai salah satu bentuk terapi psikologi yang efektif untuk menangani burnout yang dialami anak binaan. ACT efektif dalam mengurangi gejala burnout, seperti kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan tidak berdaya, melalui pendekatan penerimaan dan mindfulness. Teknik defusi kognitif dan penerimaan membantu anak binaan memisahkan diri dari pikiran dan perasaan negatif, mengurangi dampak emosionalnya. Anak binaan yang menjalani ACT menunjukkan peningkatan fleksibilitas psikologis, yang memungkinkan mereka untuk lebih adaptif dalam menghadapi stres dan tekanan lingkungan penjara. Pendekatan mindfulness dalam ACT membantu anak binaan fokus pada momen saat ini, mengurangi kecemasan dan kekhawatiran tentang masa depan atau masa lalu.

ACT membantu anak binaan mengidentifikasi dan memahami nilai-nilai pribadi mereka, memberikan mereka tujuan dan arah dalam hidup. Dengan berkomitmen pada tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai ini, anak binaan dapat merasa lebih termotivasi dan memiliki rasa tujuan yang jelas, yang penting untuk rehabilitasi. Implementasi ACT di lembaga pemasyarakatan mendukung proses rehabilitasi dengan mempromosikan perubahan perilaku positif dan meningkatkan keterampilan coping yang adaptif. Anak binaan yang terlibat dalam ACT lebih mampu mengelola stres dan emosi mereka, yang penting untuk reintegrasi yang sukses ke dalam masyarakat.

ACT menawarkan pendekatan yang terstruktur, mencakup penerimaan, defusi kognitif, mindfulness, identifikasi nilai, dan komitmen terhadap tindakan. Dengan menyediakan strategi yang holistik, ACT membantu anak binaan menghadapi berbagai aspek burnout, dari gejala emosional hingga tantangan perilaku..

### Daftar Referensi

Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change" oleh Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, dan Kelly G. Wilson

American Psychological Association. Acceptance and Commitment Therapy.  
Association for Contextual Behavioral Science. What is ACT

- Leiter, Michael P. 2022. "Burnout," 597–613. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-29010-8\\_25](https://doi.org/10.1007/978-3-030-29010-8_25).
- Hayes, Steven C., Luoma, Jason B., Bond, Frank W., Masuda, Akihiko, & Lillis, John. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, Steven C., Strosahl, Kirk D., & Wilson, Kelly G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. The Guilford Press.
- Morton, L., & Spinola, S. (2020). The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: A Meta-Analytic Review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 97-104.
- Moran, D. J., & Vilardaga, R. (2014). *ACT for Clergy and Pastoral Counselors: Using Acceptance and Commitment Therapy to Bridge Psychological and Spiritual Care*. Context Press.