

**PENERAPAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) UNTUK MENGURANGI GEJALA *BREAKUP DISTRESS* PADA REMAJA DI SMAN 55
JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:
DELLA AGUSTIN
1106621016

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI (S1) BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Mengurangi Gejala *Breakup Distress* pada Remaja SMAN 55 Jakarta

Nama Mahasiswa : Della Agustin
 Nomor Registrasi : 1106621016
 Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian : 21 Januari 2026

Pembimbing I



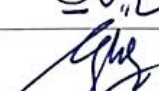
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
 NIP. 197211231998022001

Pembimbing II



Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, Drs., S.Psi., M.Pd.
 NIP. 196011121985031001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		06/02/2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		06/02/2026
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		03/02/2026
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. (Anggota)****		03/02/2026
Rike Ulandari, M.Pd. (Anggota)****		03/02/2026

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Koordinator Program Studi

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**PENERAPAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENGURANGI GEJALA *BREAKUP DISTRESS* PADA REMAJA
DI SMAN 55 JAKARTA**

Della Agustin

ABSTRAK

Putus cinta (*romantic breakup*) merupakan peristiwa yang umum dialami remaja dan sering menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai *breakup distress*, ditandai dengan gejala emosional, kognitif, dan perilaku yang dapat mengganggu fungsi akademik dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam mengurangi gejala *breakup distress* pada remaja di SMAN 55 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dan desain *non-equivalent control group*, melibatkan 12 peserta didik yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Breakup Distress Scale* (BDS) dan *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II). Kelompok eksperimen diberikan konseling kelompok ACT selama enam sesi dengan durasi ± 45 menit per sesi, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor BDS sebesar 25 poin dari kategori tinggi menjadi rendah, serta penurunan skor AAQ-II sebesar 18,67 poin yang menunjukkan peningkatan fleksibilitas psikologis, sementara kelompok kontrol justru mengalami peningkatan skor BDS dan AAQ-II. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok ACT efektif dalam mengurangi gejala *breakup distress* dan meningkatkan fleksibilitas psikologis remaja, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi bimbingan dan konseling di sekolah menengah atas.

Kata kunci: *breakup distress*, *Acceptance and Commitment Therapy*, konseling kelompok, remaja, fleksibilitas psikologis.

**IMPLEMENTATION OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
(ACT) TO REDUCE BREAKUP DISTRESS SYMPTOMS IN ADOLESCENTS
AT SMAN 55 JAKARTA**

Della Agustin

ABSTRACT

Romantic breakup is a common life event during adolescence and may result in significant psychological distress known as breakup distress, characterized by emotional, cognitive, and behavioral symptoms that interfere with academic and social functioning. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in reducing breakup distress among adolescents at SMAN 55 Jakarta. A quantitative approach with a quasi-experimental non-equivalent control group design was employed, involving 12 students divided into an experimental group and a control group. The research instruments were the Breakup Distress Scale (BDS) and the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II). The experimental group received six ACT-based group counseling sessions, each lasting approximately 45 minutes, while the control group received no intervention. The results indicated that the experimental group showed a significant reduction in BDS scores by 25 points from the high to the low category and a decrease in AAQ-II scores by 18.67 points, reflecting increased psychological flexibility, whereas the control group exhibited increased scores on both measures. These findings demonstrate that ACT-based group counseling is effective in reducing breakup distress and enhancing psychological flexibility among adolescents and can be recommended as a school-based counseling intervention.

Keywords: *breakup distress, Acceptance and Commitment Therapy, group counseling, adolescents, psychological flexibility.*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Della Agustin
No. Registrasi : 1106621016
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Mengurangi Gejala *Breakup Distress* pada Remaja SMAN 55 Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2025– November 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Della Agustin



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Della Agustín
NIM : 1106621016
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : dellaagust@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
untuk Mengurangi Gejala Breakup Distress pada Remaja
di SMAN 55 Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Februari 2026

Penulis


(Della Agustín)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai mereka mengubah diri mereka sendiri.”

— QS. Ar-Ra'd: 11

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai. Puji syukur peneliti panjatkan atas nikmat yang Allah berikan. “Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai mereka mengubah diri mereka sendiri”. Berbagai perjuangan peneliti lalui, berbagai dinamika yang peneliti rasakan, berbagai tangisan di kesunyian, berbagai harapan di dalam keluarga senantiasa peneliti tetap memilih untuk terus maju sampai di mana tugas akhir ini selesai. Tentunya semangat ini tidak datang dari diri sendiri saja, melainkan dari keluarga, dan kerabat terdekat peneliti. Peneliti ingin mengapresiasi dengan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

1. Terima kasih untuk diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga tahap ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun proses penyusunan skripsi penuh dengan tantangan, kelelahan, dan keraguan. Terima kasih telah belajar bersabar, konsisten, dan bertanggung jawab atas setiap proses yang dijalani. Semua usaha, doa, dan air mata yang dilalui menjadi bagian penting dari perjalanan ini. Semoga setiap langkah yang telah ditempuh menjadi bekal berharga untuk masa depan.
2. Dengan penuh rasa syukur, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta. Terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, dukungan moral maupun material, serta kesabaran dan kepercayaan yang selalu diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran Alm. Ayah dalam diri peneliti, kehadiran Ibu dan adik di rumah menjadi sumber kekuatan utama ketika peneliti merasa lelah dan ragu. Setiap nasihat, pengorbanan, dan kasih sayang yang diberikan menjadi penyemangat untuk terus berjuang hingga tahap ini.
3. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., selaku dosen pembimbing I peneliti, peneliti mengucapkan terima kasih atas segala bimbingan dan arahan yang telah diberikan dari awal penyusunan skripsi

ini sampai akhirnya selesai. Terima kasih karena senantiasa telah memberikan semangat dan perhatiannya kepada peneliti.

4. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, Drs., S.Psi., M.Pd., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen penasihat akademik peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, perhatian dari awal masa studi sampai penyusunan tugas akhir ini. Terima kasih telah memberikan semangat dan mendengarkan keluhan mahasiswanya serta mem-*follow up* hal tersebut.
5. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Dr. Karsih, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S1 UNJ peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, kebijakan program studi, dan arahan yang sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dengan penuh rasa syukur dan kehangatan hati, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman dekat peneliti: Asri, Anggun, Diandra, Fatimah, Silvi, Zakia, Shinta, Fidia, Sabrina, dan Dika atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan selama ini. Kehadiran yang konsisten dalam momen-momen sulit maupun gembira, kesediaan mendengarkan dengan penuh empati, serta dorongan moral yang tidak pernah putus, telah menjadi kekuatan berharga bagi peneliti dalam menjalani proses penyusunan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada BK A 2021 yang telah membersamai proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan, semangat, bantuan, serta kebersamaan yang diberikan, baik dalam bentuk diskusi, saling menguatkan, maupun sekadar menjadi pendengar di saat peneliti merasa lelah dan jenuh. Kehadiran teman-teman menjadi penyemangat tersendiri dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha ESA, karena karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "**Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Mengurangi Gejala *Breakup Distress* pada Remaja di SMAN 55 Jakarta**". Skripsi ini disusun dengan maksud dan tujuan untuk memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan ilmu dan pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling. Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini berangkat dari fenomena yang umum terjadi di kalangan remaja, yaitu pengalaman putus cinta yang seringkali menimbulkan gejolak emosi dan *distress* psikologis. Memahami dampak dari pengalaman ini, khususnya pada masa perkembangan remaja yang krusial, menjadi sangat penting. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji efektivitas penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sebagai intervensi yang inovatif dan berbasis bukti untuk membantu remaja mengelola dan mengurangi gejala *breakup distress* yang mereka alami.

Penyusunan penelitian ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku dosen pembimbing I (skripsi) yang selalu membimbing peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, Drs., S.Psi., M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing II (skripsi) yang telah

memberikan dukungan untuk peneliti dalam menyusun proposal penelitian.

6. Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, serta pengalaman akademik yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan. Segala bekal keilmuan, arahan, dan keteladanan yang diberikan menjadi fondasi penting dalam penyusunan skripsi ini serta dalam pembentukan kompetensi penulis sebagai calon pendidik dan konselor.
7. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 55 Jakarta yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan penuh kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Kerja sama, keterbukaan, dan bantuan yang diberikan oleh pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta peserta didik sangat berarti bagi kelancaran proses penelitian ini. Tanpa dukungan dari pihak sekolah, penelitian ini tidak dapat terlaksana dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan tidak bisa dianggap sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk perbaikan lebih lanjut.

Jakarta, 16 Januari 2026

Peneliti

Della Agustin

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Teoritis	6
2. Praktis.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. <i>Breakup Distress</i>	8
a. Definisi <i>Breakup Distress</i>	8
b. Gejala <i>Breakup Distress</i>	9
c. Dampak <i>Breakup Distress</i>	10
2. <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i>	11
a. Pengertian <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i>	11
b. Proses Pelaksanaan ACT.....	13
c. Kelebihan dan Kekurangan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	16

3. Layanan Konseling Kelompok menggunakan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	17
a. Definisi Konseling Kelompok.....	17
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	18
c. Asas dalam Konseling Kelompok.....	18
d. Fungsi Konseling Kelompok.....	19
e. Komponen Konseling Kelompok.....	19
f. Proses dan Tahapan Konseling Kelompok.....	20
g. Proses dan Tahapan Konseling Kelompok menggunakan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT)	21
B. Hasil Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
1. Tempat Penelitian	30
2. Waktu Penelitian.....	30
C. Metode dan Desain Penelitian	31
1. Jenis Penelitian.....	31
2. Desain Penelitian	31
3. Prosedur Penelitian.....	32
a. Tahap Persiapan (<i>Pre-test</i>).....	32
b. Tahap Pelaksanaan (<i>Treatment</i>).....	32
c. Tahap Akhir (<i>Post-test</i>).....	33
D. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi.....	37
2. Sampel.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Definisi Konseptual Variabel	40
a. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	40
b. <i>Breakup Distress</i>	41

2.	Definisi Operasional Variabel.....	41
a.	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	41
b.	<i>Breakup Distress</i>	41
3.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	41
a.	<i>Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)</i>	41
b.	<i>Breakup Distress Scale (BDS)</i>	42
4.	Validasi Instrumen.....	43
a.	Uji Validitas	43
1)	<i>Acceptance And Action Questionnaire-II (AAQ-II)</i>	43
2)	<i>Breakup Distress Scale (BDS)</i>	43
b.	Uji Reliabilitas	44
1)	<i>Acceptance And Action Questionnaire-II (AAQ-II)</i>	44
2)	<i>Breakup Distress</i>	44
F.	Teknik Analisis Data.....	45
1.	Analisis Statistik Deskriptif.....	45
a.	Uji Normalitas	45
b.	Uji Homogenitas	46
G.	Hipotesis Statistika.....	46
1.	<i>Uji Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		47
A.	Profil Responden.....	47
B.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	47
1.	<i>Pre-Test</i>	48
a.	Deskripsi Data Variabel Terikat Kelompok Eksperimen	50
b.	Deskripsi Data Variabel Terikat Kelompok Kontrol.....	50
2.	<i>Treatment</i> (Intervensi pada Kelompok Eksperimen)	51
3.	<i>Post-Test</i>	55
a.	Deskripsi Data Variabel Terikat Kelompok Eksperimen	57
b.	Deskripsi Data Variabel Terikat Kelompok Kontrol.....	57
c.	Deskripsi Data Variabel Terikat Kelompok Eksperimen	57
d.	Deskripsi Data Variabel Terikat Kelompok Kontrol.....	58
C.	Pengujian Persyaratan Analisis	58

1. Uji Normalitas	58
2. Uji Homogenitas	59
D. Pengujian Hipotesis Statistik	60
1. Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> Data BDS	60
2. Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> Data AAQ-II	61
E. Pembahasan Hasil	63
F. Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Implikasi	83
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	85
LAMPIRAN.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Waktu Penelitian	30
Tabel 3. 2 Tahapan Konseling Kelompok dan ACT.....	33
Tabel 3.3. Tahap Eksperimen.....	34
Tabel 3. 4. Populasi Penelitian.....	38
Tabel 3. 5. Karakteristik Subjek Penelitian.....	39
Tabel 3. 6. Kisi-kisi Instrumen AAQ-II.....	42
Tabel 3. 7. Kisi-kisi Instrumen BDS.....	43
Tabel 3. 8. Uji Reliabilitas AAQ-II.....	44
Tabel 3. 9. Uji Reliabilitas BDS.....	45
Tabel 4. 1. Kategorisasi Skor BDS	47
Tabel 4. 2. Kategorisasi Skor AAQ-II	48
Tabel 4. 3. Hasil <i>Pre-Test</i> Keseluruhan Peserta Didik Kelas X dan XI.....	49
Tabel 4. 4. Perbandingan Hasil Skor <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	49
Tabel 4. 5. Perbandingan Hasil Skor <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	56
Tabel 4. 6. Penurunan atau Peningkatan Skor BDS dan AAQ-II Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	57
Tabel 4. 7. Hasil Uji Normalitas Data BDS	58
Tabel 4. 8. Hasil Uji Normalitas Data AAQ-II.....	58
Tabel 4. 9. Hasil Uji Homogenitas Data BDS	59
Tabel 4. 10. Hasil Uji Homogenitas Data AAQ-II.....	59
Tabel 4. 11. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> BDS (<i>Ranks</i>).....	60
Tabel 4. 13. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> AAQ-II (<i>Ranks</i>).....	62
Tabel 4. 14. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> AAQ-II (<i>Test Statistics</i>)	62
Tabel 4. 15. Keterkaitan Tahapan ACT terhadap Penurunan Indikator Gejala <i>Breakup Distress</i>	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Proses Pelaksanaan ACT.....	13
Gambar 2. 2. Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3. 1. Desain Penelitian.....	32
Gambar 3. 2. Variabel Penelitian	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	90
Lampiran 2. Kuesioner BDS versi Adaptasi Bahasa Indonesia	93
Lampiran 3. Kuesioner AAQ-II versi Adaptasi Bahasa Indonesia	96
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian <i>Breakup Distress Scale</i> (BDS)	98
Lampiran 5. Gambaran Umum Analisis Deskriptif	106
Lampiran 6. Perhitungan Pengujian Persyaratan Analisis	108
Lampiran 7. Uji Hipotesis Statistik.....	109
Lampiran 8. Ancangan Konseling Kelompok ACT.....	111
Lampiran 9. Surat Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	132
Lampiran 10. Hasil Konseling Kelompok dengan ACT.....	138
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	166
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian	167
Lampiran 13. Dokumentasi.....	168
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup.....	171

