

ABSTRAK

Self Efficacy yang rendah menjadi masalah bagi setiap santri baru yang tinggal di pondok pesantren. *Acceptance and commitment therapy (ACT)* merupakan terapi empiris yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis sebagai dasar penanganan *self acceptance*, *self awareness* dan *self efficacy* dalam psikoterapi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *acceptance and commitment therapy* terhadap *self efficacy* santri baru.

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment* dengan *control group pre test and post test* atau *non equivalent control grup*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan 22 responden kelompok perlakuan dan 22 responden kelompok kontrol. Variabel dalam penelitian adalah *acceptance and commitment therapy* sebagai variabel bebas dan *self efficacy* sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan instrumen *General Self Efficacy Scale (GSES)* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Uji statistik menggunakan *t-test* dengan $\alpha \leq 0,05$.

Kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan nilai rata-rata *self efficacy* antara sebelum dan setelah mengikuti *acceptance and commitment therapy* sebagaimana hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh nilai $p=0,000$ pada kelompok perlakuan dan $p=0,197$ pada kelompok kontrol.

Acceptance and commitment therapy (ACT) berpengaruh terhadap *self efficacy* santri baru di Pondok Pesantren Daruttaqwa Gresik. ACT dapat dijadikan alternatif intervensi keperawatan khususnya di lingkungan pondok pesantren.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy, Self Efficacy, Santri Baru.*