

Application of Acceptance-Based Behavioral Therapy (ABBT) in Trauma Recovery for Victims of Sexual Abuse

Penerapan Acceptance-Based Behavioral Therapy (ABBT) dalam Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual

Alfiah Tri Aulia, Mutiara Dwi Wahyuni, Ummu Asy-syifah Amalia, Adelia Nururrahmah, Hezron Alhim Dos Santos

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article History

Received: July 20, 2025

Revised: September 15, 2025

Accepted: September 30, 2025

Corresponding author:

Email: hezronsantos@unm.ac.id

DOI:

doi.org/10.61220/sipakatau

Copyright © 2025 The Authors



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Cases of sexual abuse against women and children in Maros Regency remain high and have a serious impact on the mental health of victims, such as anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD). The Office of Women's Empowerment and Child Protection (DP3A) has so far only focused on data collection, so it does not yet have a sustainable trauma recovery intervention method. This community service program implements Acceptance-Based Behavioral Therapy (ABBT) as an alternative solution. ABBT emphasizes acceptance, mindfulness training, and behavioral activation to improve the psychological flexibility and well-being of victims. The program implementation includes initial assessment using the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), training for DP3A facilitators, victim assistance, and the use of the EmbraceU digital application as a supporting medium. The results of the activity show an increase in the capacity of facilitators in understanding and applying ABBT, as well as an improvement in the psychological condition of victims, marked by a decrease in symptoms of stress, anxiety, and depression. Victims also began to show courage in socializing and motivation to return to school. This program strengthens the institutional capacity of DP3A in trauma recovery services and provides an effective and sustainable intervention model for the protection of women and children.

Keywords: *acceptance-based behavioral therapy, trauma recovery, sexual abuse, mental health*

ABTRACT

Kasus pelecehan seksual terhadap perempuan dan anak di Kabupaten Maros masih tinggi dan berdampak serius pada kesehatan mental korban, seperti kecemasan, depresi, dan post-traumatic stress disorder (PTSD). Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) selama ini hanya berfokus pada pendataan, sehingga belum memiliki metode intervensi pemulihan trauma yang berkelanjutan. Program pengabdian ini mengimplementasikan Acceptance-Based Behavioral Therapy (ABBT) sebagai alternatif solusi. ABBT menekankan pada penerimaan, mindfulness training, dan behavioral activation untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kesejahteraan korban. Pelaksanaan program mencakup asesmen awal menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), pelatihan fasilitator DP3A, pendampingan korban, serta pemanfaatan aplikasi digital EmbraceU sebagai media pendukung. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kapasitas fasilitator dalam memahami dan menerapkan ABBT, serta perbaikan kondisi psikologis korban yang ditandai dengan penurunan gejala stres, kecemasan, dan depresi. Korban juga mulai menunjukkan keberanian bersosialisasi dan motivasi untuk kembali bersekolah. Program ini memperkuat kapasitas kelembagaan DP3A dalam layanan pemulihan trauma dan memberikan model intervensi yang efektif serta berkelanjutan bagi perlindungan perempuan dan anak.

Kata kunci: *acceptance-based behavioral therapy, pemulihan trauma, pelecehan seksual, kesehatan mental*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memiliki keterkaitan erat dengan kualitas hidup, produktivitas, serta kesejahteraan individu. Namun, isu kesehatan mental sering kali kurang mendapatkan perhatian yang memadai, terutama di kalangan kelompok rentan seperti perempuan dan anak. Salah satu masalah serius yang banyak terjadi di Indonesia, termasuk di Kabupaten Maros, adalah kasus pelecehan seksual. Kasus ini tidak hanya menimbulkan dampak fisik yang nyata, tetapi juga meninggalkan luka

psikologis yang mendalam bagi korban. Berdasarkan data Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kabupaten Maros tahun 2024, tercatat 74 kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak, dengan kasus pelecehan seksual sebagai yang tertinggi, yakni mencapai 48 kasus. Dari jumlah tersebut, sebagian besar korban adalah anak perempuan, disusul perempuan dewasa dan anak laki-laki. Angka ini menunjukkan tingginya kerentanan kelompok anak terhadap tindak pelecehan seksual yang kemudian berdampak panjang pada kondisi psikologis mereka.

Dampak yang dialami korban pelecehan seksual tidak terbatas pada trauma psikologis jangka pendek, tetapi juga dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental kronis seperti depresi, kecemasan, hingga *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Korban sering kali kehilangan rasa aman, menutup diri dari lingkungan sosial, mengalami penurunan motivasi belajar, hingga munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, mereka juga kerap mengalami masalah fisik, seperti gangguan tidur, sakit psikosomatis, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh akibat stres berkepanjangan. Jika tidak ditangani dengan tepat, trauma ini dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, bahkan biologis korban dalam jangka panjang.

Sedangkan korban yang mengalami trauma dan mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD), jika tidak diintervensi dengan baik maka akan berdampak pada kondisi kesehatan yang buruk seperti penuaan biologis yang dipercepat, yang dikaitkan dengan akumulasi penyakit kronis, kecacatan, dan kematian dini (Bourassa dkk., 2024). Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa gejala PTSD yang tidak ditangani dengan tepat dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan serta meningkatkan risiko isolasi sosial dan perilaku maladaptif pada korban (Kaczurkin & Foa, 2022). Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan terapi yang terbukti efektif yaitu *Acceptance-Based Behavioral Therapy* (ABBT) (Coe, Batten & Meyer, 2020).

ABBT yang terdiri dari penerimaan, *mindfulness training* dan *behavioral activation* menunjukkan hasil menjanjikan dalam meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi gejala trauma (Moitra dkk., 2023). Penerimaan dalam program ini bertujuan membantu individu memahami dan menerima pengalaman emosional tanpa penolakan atau penghindaran, yang dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis. *Mindfulness training* dirancang untuk meningkatkan kesadaran penuh terhadap momen saat ini, yang terbukti mampu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan pengelolaan emosi negatif (Rojas-Torres dkk., 2021). *Behavioral activation* mendorong individu untuk terlibat kembali dalam aktivitas bermakna, yang secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko trauma berulang (Ron-Grajales dkk., 2021).

Sayangnya, layanan pemulihan trauma di tingkat daerah masih sangat terbatas. DP3A Kabupaten Maros, sebagai lembaga pemerintah yang memiliki mandat dalam perlindungan perempuan dan anak, selama ini lebih berfokus pada fungsi administratif, yakni pendataan kasus dan pelaporan. Upaya intervensi psikologis secara intensif dan berkelanjutan belum menjadi prioritas, terutama karena keterbatasan tenaga ahli, sumber daya, serta metode yang dapat dijalankan secara sistematis. Hal ini menyebabkan korban pelecehan seksual belum mendapatkan akses yang memadai untuk pemulihan kesehatan mental mereka. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan ekonomi keluarga korban yang membuat mereka sulit mengakses layanan konseling profesional atau psikolog klinis di luar lembaga.

Permasalahan lain yang muncul adalah ketiadaan model intervensi yang terstruktur untuk membantu korban dalam menghadapi trauma. Selama ini, penanganan cenderung dilakukan secara kasus per kasus tanpa adanya pendekatan terapi yang menyeluruh dan berkesinambungan. Padahal, untuk mengatasi trauma dibutuhkan metode intervensi psikologis yang tidak hanya fokus pada penghilangan gejala, tetapi juga mendorong korban untuk menerima pengalaman traumatis, membangun kembali rasa percaya diri, serta mampu menjalani kehidupan dengan lebih adaptif. Di sinilah urgensi penerapan pendekatan ABBT.

Penerapan ABBT dalam konteks pengabdian masyarakat di Kabupaten Maros menjadi relevan karena dapat menjawab keterbatasan DP3A dalam memberikan layanan pemulihan trauma. Melalui program ini, fasilitator DP3A diberikan pelatihan mengenai konsep dan praktik ABBT sehingga mampu menjadi pendamping bagi korban pelecehan seksual. Tahapan yang dilakukan meliputi asesmen awal kondisi psikologis korban dengan instrumen seperti *Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)*, pelatihan keterampilan fasilitator dalam memandu teknik ABBT, serta pendampingan langsung kepada korban. Untuk memperkuat keberlanjutan program, dikembangkan pula aplikasi *EmbraceU* yang berfungsi sebagai media digital berisi panduan ABBT, modul interaktif, jurnal harian, serta fitur pelacakan perkembangan korban.

Keberadaan aplikasi *EmbraceU* tidak hanya membantu korban dalam praktik mandiri, tetapi juga memperluas jangkauan layanan pemulihan trauma. Inovasi ini sejalan dengan perkembangan teknologi digital yang semakin memudahkan akses layanan kesehatan mental. Korban dapat melakukan latihan *mindfulness*, menulis jurnal refleksi, maupun memantau perkembangan emosional mereka secara mandiri. Dengan demikian, aplikasi ini menjadi pelengkap bagi pendampingan tatap muka yang dilakukan fasilitator, sekaligus menjawab tantangan keterbatasan sumber daya manusia di DP3A.

Program pengabdian ini juga memiliki implikasi penting bagi penguatan kelembagaan. Dengan adanya fasilitator terlatih, DP3A dapat membangun sistem intervensi psikologis yang berkelanjutan, tidak hanya mengandalkan pendataan kasus, tetapi juga mampu memberikan layanan pemulihan trauma. Selain itu, program ini mendorong terbentuknya jejaring dukungan sosial yang lebih kuat antara korban, pendamping, keluarga, dan masyarakat

sekitar. Hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) terutama poin mengenai kesetaraan gender, kesehatan yang baik dan kesejahteraan, serta perlindungan terhadap anak.

Hipotesis yang mendasari penelitian pengabdian ini adalah bahwa penerapan ABBT, dengan dukungan fasilitator terlatih dan media aplikasi *EmbraceU*, dapat membantu menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada korban pelecehan seksual di Kabupaten Maros, sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, dan kembali berfungsi secara sosial. Lebih jauh, program ini diharapkan dapat memperkuat kapasitas DP3A sebagai lembaga perlindungan perempuan dan anak sehingga layanan pemulihan trauma dapat menjadi bagian integral dari sistem penanganan kasus pelecehan seksual.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menerapkan *Acceptance-Based Behavioral Therapy* (ABBT) dalam pemulihan trauma korban pelecehan seksual di Kabupaten Maros, meningkatkan kapasitas fasilitator DP3A dalam memberikan pendampingan psikologis, serta mengembangkan media digital *EmbraceU* sebagai sarana pendukung pemulihan yang berkelanjutan. Dengan tercapainya tujuan ini, diharapkan program dapat menjadi model intervensi yang efektif, adaptif, dan replikatif dalam upaya perlindungan perempuan dan anak di berbagai daerah.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kabupaten Maros yang terletak di Jalan Bougenville No. 2, Kelurahan Pettuade, Kecamatan Turikale, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara luring sebanyak tujuh sesi dan pendampingan sebanyak tujuh sesi yang tersebar dalam kurun waktu tiga bulan. Program ini akan dimulai sejak proposal disetujui dan akan berlangsung selama tiga bulan. Program dilaksanakan berdasarkan koordinasi antara tim pengabdian dengan mitra.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

2.1 Perencanaan

- 1) Tim pengabdian berkoordinasi dengan mitra untuk menyepakati tahapan program.
- 2) Tim pengabdian berkoordinasi dengan psikolog klinis terkait pelaksanaan program.
- 3) Tim pengabdian menyiapkan sarana dan prasarana.
- 4) Tim pengabdian menyusun aplikasi yang berisi panduan langkah-langkah praktis dalam menjalani ABBT, modul pembelajaran, pelacak kemajuan, *library* edukasi yang mencakup artikel, video, dan materi. Aplikasi tersebut adalah *EmbraceU*.

2.2 Pelatihan

- 1) Pemaparan materi mengenai gejala trauma korban pelecehan seksual dan pengenalan ABBT.
- 2) Demonstrasi metode ABBT, demonstrasi ini melibatkan teknik-teknik praktis seperti penerimaan, *mindfulness training* dan *behavioral activation*.
- 3) Membimbing fasilitator dalam pemanfaatan media pendamping sebagai alat bantu dalam proses pemulihan trauma. Media pendamping ini dikembangkan dalam bentuk aplikasi bernama *EmbraceU*
- 4) Evaluasi pelaksanaan pelatihan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait konsep-konsep ABBT dan penerapannya menggunakan 3 instrumen yaitu tes pengetahuan dasar ABBT, *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ).

2.3 Asesmen

- 1) Fasilitator membagikan dan mengarahkan pengisian angket *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS21) kepada kelompok sasaran binaan DP3A untuk mengidentifikasi kondisi mental awal mereka.
- 2) Penyesuaian intervensi dilakukan berdasarkan hasil angket untuk menyesuaikan pendekatan ABBT dengan tingkat trauma dan kebutuhan individu, sehingga pemulihan dapat berlangsung lebih efektif dan tepat sasaran.

2.4 Pendampingan

- 1) Tim pengabdian mendampingi fasilitator menjalankan perannya dalam proses pemulihan trauma korban pelecehan seksual binaan DP3A dengan metode ABBT.
- 2) Mendampingi fasilitator dilakukan secara bertahap dalam 7 pertemuan dengan intensitas yang disesuaikan dengan kesiapan korban pelecehan seksual binaan DP3A.
- 3) Tim pengabdian menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan fasilitator untuk pemulihan trauma korban pelecehan seksual sehingga pengabdian ini bersifat berkelanjutan.

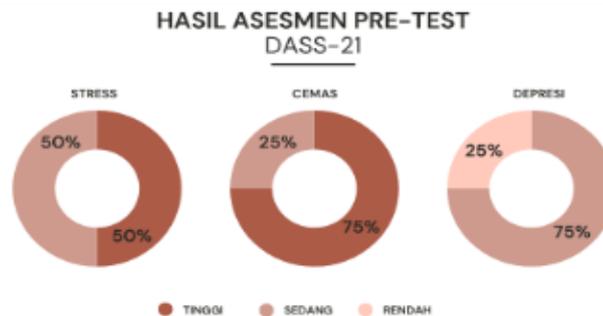
2.5 Evaluasi

- 1) Pengaruh perubahan perilaku pada korban pelecehan seksual binaan DP3A.
- 2) Pengukuran efektivitas program dengan evaluasi melalui angket.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Asesmen Awal

Pada asesmen awal menggunakan DASS-21, kondisi psikologis korban menunjukkan variasi tingkat stres, cemas, dan depresi. Sebanyak 2 orang korban (50%) berada pada kategori stres tinggi, sementara 2 orang lainnya (50%) berada pada kategori stres sedang. Pada aspek kecemasan, mayoritas korban yaitu 3 orang (75%) berada pada kategori tinggi, dan hanya 1 orang (25%) pada kategori sedang. Sedangkan pada aspek depresi, 3 orang korban (75%) berada pada kategori sedang, dan 1 orang (25%) pada kategori rendah.



Gambar 2. Hasil asesmen awal

3.2 Pelaksanaan Pendampingan

Pendampingan korban dilakukan melalui tujuh sesi Acceptance-Based Behavioral Therapy (ABBT) yang tersebar selama tiga bulan. Setiap sesi difokuskan pada komponen penerimaan, mindfulness training, dan behavioral activation. Korban juga diarahkan untuk menggunakan aplikasi EmbraceU yang berisi panduan langkah praktis, jurnal harian, serta media edukasi.

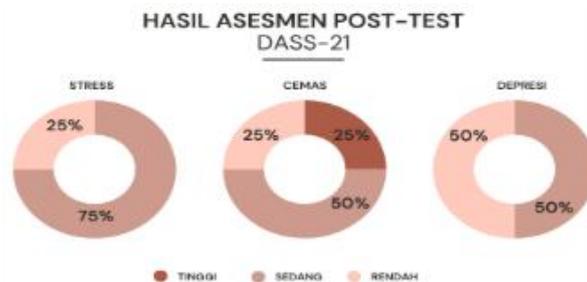
Tabel 1. Hasil Observasi

Sesi	Judul Materi	Hasil Observasi yang Terlihat
1	<i>Mindfulness of Breath, Mindfulness Indra, Mindfulness of Sounds, dan Emosi Harian</i>	Fasilitator mulai mampu memandu kelompok sasaran untuk fokus pada napas, mengenali sensasi tubuh, dan menyadari emosi sehari-hari, meski beberapa kelompok masih menunjukkan kesulitan untuk tidak menghakimi pikiran yang muncul.
2	<i>Body Scan, Mindfulness Yoga, Mindful Walking</i>	Kelompok sasaran terlihat lebih rileks saat dipandu oleh fasilitator, dengan gerakan yang lebih perlahan dan langkah yang dilakukan penuh kesadaran.
3	<i>Willingness dan Identifikasi Nilai Hidup</i>	Fasilitator berhasil mendorong kelompok sasaran untuk terbuka terhadap pengalaman tidak nyaman dan menuliskan nilai-nilai penting mereka, meski sebagian masih memerlukan bimbingan untuk membedakan tujuan jangka pendek dan nilai inti.

4	<i>Mindfulness</i> Personalisasi, Refleksi Hambatan dan Manfaat Saat Melakukan <i>Mindfulness</i> , serta Pemantauan Aksi Nilai	Kelompok sasaran mampu mengidentifikasi hambatan seperti distraksi dan rasa kantuk, namun juga merasakan manfaat berupa ketenangan, fokus, dan pengelolaan emosi yang lebih baik selama praktik <i>mindfulness</i> yang dipandu fasilitator.
5	<i>Inviting a Difficult In</i> , Refleksi Reaksi Spontan dan Aksi Nilai, serta Identifikasi Nilai Relasional dan Komunitas	Fasilitator mengamati keberanian kelompok sasaran dalam menghadirkan pengalaman sulit serta kemampuan mereka merespons secara lebih bijak. Nilai relasional dan komunitas mulai diidentifikasi dan dikaitkan dengan peran fasilitator dalam mendampingi.
6	<i>Self-Compassion Break</i> , Refleksi Perkembangan Keterampilan, dan <i>Self-Care Plan</i>	Kelompok sasaran belajar menerima diri dengan welas asih, merefleksikan perkembangan keterampilan, dan menyusun rencana perawatan diri yang dipandu oleh fasilitator.
7	<i>Values Reflection</i> , Tanda Awal Penurunan Keterampilan, dan Rencana Aksi Pribadi	Fasilitator mengamati kemampuan kelompok sasaran dalam merefleksikan nilai-nilai yang dimiliki, mengenali tanda-tanda awal penurunan keterampilan, serta menyusun rencana aksi pribadi untuk menjaga konsistensi latihan <i>mindfulness</i> dalam pendampingan sehari-hari.

3.3 Asesmen Akhir

Setelah pelaksanaan pendampingan, kondisi psikologis korban menunjukkan perbaikan yang cukup signifikan. Pada aspek stres, 1 orang korban (25%) mengalami penurunan ke kategori rendah, sedangkan 3 orang lainnya (75%) berada pada kategori sedang. Pada aspek kecemasan, terlihat penurunan dimana 2 orang korban (50%) masuk kategori sedang, 1 orang (25%) tetap tinggi, dan 1 orang (25%) rendah. Pada aspek depresi, 2 orang korban (50%) berada pada kategori sedang, 2 orang lainnya (50%) berada pada kategori rendah, dan tidak ada yang berada pada kategori tinggi.



Gambar 3. Hasil pendampingan

3.4 Pembahasan

Hasil pendampingan ini mendukung temuan Moitra dkk. (2023) yang menegaskan bahwa ABBT efektif dalam mengurangi gejala trauma. Penurunan stres, kecemasan, dan depresi sejalan dengan konsep penerimaan serta pengaktifan perilaku bermakna yang menjadi inti ABBT. Selain itu, pemanfaatan aplikasi EmbraceU menjadi inovasi penting karena memperkuat kemandirian korban dalam berlatih di luar sesi tatap muka. Penerapan program di DP3A membuktikan bahwa ABBT tidak hanya bermanfaat pada level klinis, tetapi juga relevan dalam layanan berbasis komunitas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat dengan terapi Acceptance-Based Behavioral Therapy untuk pemulihan trauma korban pelecehan seksual binaan DP3A menunjukkan potensi telah memberikan manfaat bagi mental, psikis, dan fisik korban yaitu meningkatnya kemampuan mengelola emosi, berkurangnya rasa takut pada lingkungan sosial, timbul kembali motivasi untuk bersekolah dan berinteraksi, serta adanya pemulihan fisik yang ditandai dengan berkurangnya keluhan kesehatan akibat trauma. Program ini juga terbukti menjadi alternatif untuk lebih meningkatkan rasa aman, kepercayaan diri, dan harapan baru untuk melanjutkan kehidupannya secara lebih sehat dan adaptif. Inovasi penggunaan aplikasi *EmbraceU* juga memperkuat efektivitas program karena memungkinkan korban untuk melakukan praktik mandiri dan memantau perkembangan emosional mereka secara berkelanjutan.

Saran untuk pengembangan ke depan adalah agar program ABBT dapat diterapkan pula di lembaga lain yang memiliki mandat serupa, seperti unit pelayanan terpadu, pusat rehabilitasi, maupun lembaga pendidikan, sehingga dampak pemulihan trauma dapat menjangkau kelompok korban yang lebih luas. Selain itu, diperlukan adaptasi modul ABBT sesuai konteks budaya lokal agar lebih mudah diterima masyarakat, serta penguatan kolaborasi dengan tenaga profesional di bidang kesehatan mental untuk memastikan keberlanjutan program.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kabupaten Maros selaku mitra utama dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para korban yang dengan penuh keberanian bersedia terlibat dalam proses pendampingan, sehingga program ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan pembelajaran yang berarti. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, serta Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan dukungan, arahan, serta fasilitasi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga pelaporan. Dukungan dari seluruh pihak tersebut menjadi faktor penting yang memungkinkan terlaksananya program pengabdian ini dengan baik dan memberikan dampak nyata bagi masyarakat.

REFERENSI

- Bourassa, K. J., Allen, J. J., Berman, M. G., & Sbarra, D. A. (2024). Posttraumatic stress disorder symptoms are associated with accelerated biological aging: Implications for chronic disease, disability, and premature mortality. *Psychological Medicine*, *54*(2), 327–336. <https://doi.org/10.1017/S0033291722000535>
- Coe, C., Batten, S. V., & Meyer, E. C. (2020). Acceptance-based behavioral therapy for posttraumatic stress disorder: A review of current evidence and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *15*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007>
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2022). Cognitive-behavioral therapy for anxiety and related disorders: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, *18*(1), 427–454. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-020002>
- Moitra, E., Herbert, J. D., Forman, E. M., & Funderburk, J. S. (2023). Acceptance-based behavioral therapy for trauma-related symptoms: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, *95*, 102639. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102639>
- Rojas-Torres, L., Ruiz, F. J., & Suárez-Falcón, J. C. (2021). Effects of mindfulness training on stress, emotion regulation, and well-being: A meta-analysis. *Mindfulness*, *12*(3), 567–581. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01509-2>
- Ron-Grajales, M., Peña-Sánchez, J. N., & León, C. A. (2021). Behavioral activation for post-traumatic stress disorder: Systematic review and future directions. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *13*(5), 567–575. <https://doi.org/10.1037/tra0001011>