



# RISTEKDIK

Jurnal Bimbingan dan Konseling  
<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ristekdik>  
email: [ristekdik@um-tapsel.ac.id](mailto:ristekdik@um-tapsel.ac.id)

Padangsidimpuan, 23 Januari 2020

No. : 007/loa/jbk/v5.i1/2020  
Lampiran : -  
Hal : Surat Penerimaan Naskah Publikasi Jurnal

Kepada Yth:

Nama : Agnes Wijaya  
Email : [agnespsikologi2011@gmail.com](mailto:agnespsikologi2011@gmail.com)  
Afiliasi : Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Terimakasih telah mengirimkan artikel ilmiah untuk diterbitkan pada Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling ( issn online : 2541-206X | issn cetak : 2527-4244 ) dengan Judul

**PENGARUH FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS MELALUI *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) TERHADAP BERBAGAI KASUS PSIKOPATOLOGIS DAN MEDIS : SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA**

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan DITERIMA untuk dipublikasikan di Jurnal kami untuk Volume 5, Nomor 2, Tahun 2020

Secara berkala, artikel yang sudah diterima akan muncul pada laman *article in press*. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/announcement>

Demikian informasi ini disampaikan, dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Andes Fuady  
Dewan Editorial Jurnal Ristekdik

**RISTEKDIK**  
JURNAL BIMBINGAN & KONSELING  
FKIP - UMTS

Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan  
Kampus Terpadu UM-Tapanuli Selatan  
Jl. Stn Mhd Arief No 32 Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, Telp (0634)21696

# Pengaruh Fleksibilitas Psikologis Melalui *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Terhadap Berbagai Kasus Psikopatologis dan Medis : Sebuah Tinjauan Pustaka

Agnes Wijaya

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Jl. Raya Kalirungkut, Surabaya (60293)

E-mail: [agnespsikologi2011@gmail.com](mailto:agnespsikologi2011@gmail.com)

---

**Abstract:** Psychological flexibility is an ability to contact the present moment from moment to moment, from time to time and choose or maintain behavior that is based on values and important goals of individual life. There are six processes that contribute to psychological flexibility, namely present moment awareness, self as context, cognitive defusion, acceptance, chosen value, and committed to action. These six processes are facilitated by Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Nine articles were selected based on inclusion and exclusion criteria in this current systematic review. Variety of attributes was examined in every research. As outcomes, effectiveness of ACT was focused on the measurement of psychological flexibility and the level of pathological symptoms on variety of psychopathological and medical cases. Results showed that ACT effectively decreased the negative aspects and increased the positive aspects of the participants on every case. The variety of cases and limitation of the researches were presented in this review.

Keywords: psychological flexibility, Acceptance and Commitment Therapy, systematic review

**Abstrak:** Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk berkontak dengan momen saat ini (*present moment*) dari momen ke momen, dari waktu ke waktu dan memilih atau mempertahankan perilaku yang berdasarkan nilai dan tujuan penting dalam kehidupan individu. Terdapat enam proses yang berkontribusi terhadap meningkatkan fleksibilitas psikologis dalam diri individu. Enam proses tersebut, yaitu namely *present moment awareness, self as context, cognitive defusion, acceptance, chosen value, dan committed to action*. Keenam proses tersebut difasilitasi oleh sebuah terapi, disebut *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Sembilan artikel penelitian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam tinjauan pustaka ini. Berbagai atribut diuji dalam setiap penelitian. Sebagai hasil, efektivitas ACT diukur melalui fleksibilitas psikologis dan tingkat simptom patologis dari beberapa kasus psikopatologis dan medis. Hasil menunjukkan bahwa ACT secara efektif dapat menurunkan aspek negatif dan meningkatkan aspek positif dari setiap partisipan pada setiap kasus. Berbagai kasus dan keterbatasan penelitian juga disampaikan dalam tinjauan pustaka ini.

Kata kunci: fleksibilitas psikologis, *Acceptance and Commitment Therapy*, studi literatur

---

## PENDAHULUAN

Tujuan dari hidup yang sehat bukan hanya merasa sehat ketika kita merasa baik. Memiliki pikiran yang tidak menyenangkan dan merasakan perasaan yang tidak menyenangkan juga termasuk sehat secara psikologis, sama halnya seperti memiliki pikiran dan merasakan perasaan yang menyenangkan. Keduanya memberikan individu akses penuh untuk memperkaya sejarah individual yang unik (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).

Sayangnya, ketika pikiran dan perasaan menjadi sangat penting, mereka dapat menguasai kita, mendikte apa yang harus kita lakukan. Hal ini terjadi karena kita hanya memaknai pikiran dan perasaan kita sebagaimana yang pikiran dan perasaan katakan. Ketika kita hanya memahami pikiran dan perasaan sebagaimana yang mereka katakan, kita akan cenderung tidak bersedia untuk merasakan perasaan dan memikirkan pikiran secara terbuka. Kita juga menjadi terhalang untuk belajar tentang apa yang