

Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Menangani Kecemasan dan Resiliensi Remaja: Sebuah Kajian Literatur

Muchammad Achsanul Hakim¹, Hendradi Styawan², Budi Purwoko³, Bakhrudin All Habsy⁴

Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Email koresponden: 24011355012@mhs.unesa.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 18 December 2025

Accepted: 18 April 2026

Published: 30 April 2026

Kata kunci:

Acceptance and Commitment Therapy, Mental health, Anxiety, Adolescents,

ABSTRACT

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a contextual-based counseling approach that emphasizes acceptance of internal experiences and commitment to personal values as the foundation for behavioral change. This study aims to review previous research findings on the application of ACT among adolescents in both educational and non-educational contexts through a literature study approach. Data were retrieved from academic databases including Scopus, and Google Scholar covering publications from 2015 to 2025. A review of 10 studies showed that all reported ACT effectiveness, reaching a statistical significance of $p < 0.05$, including reduced anxiety, improved mental health, and increased psychological flexibility. ACT has been shown to be effective in a variety of service formats, including group counseling, online interventions, and short-term structured sessions. Practical implications for school guidance and counseling (BK) services include: (1) Integration of the ACT Approach in group counseling services by BK teachers, (2) Implementation of the ACT Counseling Approach in individual settings by BK teachers, (3) Development of an ACT counseling guidebook as a guide for school counselors, (4) As a suggestion in developing and training competencies related to the use of ACT counseling for teachers in an adaptive manner and according to student needs.



© 2025 by authors. Lisensi Ummul Qura : Jurnal Ilmiah Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY-SA) license.

1. PENDAHULUAN

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan pendekatan konseling kontemporer yang berkembang dalam kerangka Contextual Behavioral Science (CBS) dan berakar pada tradisi behaviorisme modern. Pendekatan ini hadir sebagai respons terhadap keterbatasan terapi kognitif-perilaku konvensional yang cenderung menempatkan perubahan isi pikiran sebagai tujuan utama intervensi, Pendekatan Acceptance and Commitment Therapy dalam hal ini menekankan pada kesediaan konseli dalam memahami kesadaran diri serta penerimaan diri dalam perubahan perilaku konseli yang menekankan pada kemampuan dalam mendapatkan makna dan nilai positif diri pada pengalaman yang tidak nyaman (Wang et al., 2024). ACT memandang bahwa penderitaan psikologis tidak semata-mata muncul karena adanya pikiran atau emosi negatif, melainkan lebih disebabkan oleh kecenderungan

individu untuk menghindari pengalaman internal yang tidak nyaman. Proses penghindaran dan penekanan yang tidak nyaman memiliki dampak yang bertentangan dengan munculnya problematika yang menyedihkan serta dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan yang berharga dan bermakna (Knight & Samuel, 2022). Pendekatan Acceptance and Commitment Therapy mempunyai enam prinsip dalam membantu konseli membangun fleksibilitas psikologis yaitu meliputi Penerimaan, Defusi kognitif, Adanya Kontak dengan Kondisi saat ini, Konteks pada diri sendiri, Nilai Pribadi, dan Tindakan yang mempunyai komitmen (Babalola & Ogunyemi, 2019)

Pada fase awal pengembangannya, ACT terutama diterapkan dalam konteks psikoterapi klinis dewasa dan pelatihan profesional, dengan fokus pada pengembangan model intervensi yang bersifat kontekstual dan pragmatis. Pendekatan ini tidak diarahkan pada penanganan satu diagnosis tertentu, melainkan pada permasalahan umum berupa penghindaran pengalaman dan kekakuan perilaku yang muncul akibat relasi bahasa dan pikiran yang tidak adaptif (Hayes & King, 2024). Seiring dengan perkembangannya, ACT tidak hanya digunakan dalam konteks klinis, tetapi juga telah diterapkan secara luas dalam bidang pendidikan, kesehatan masyarakat, pengembangan diri, peningkatan performa, hingga pekerja sosial (Arnold et al., 2022). Pendekatan ini menekankan fleksibilitas psikologis sebagai inti dari perubahan perilaku, yaitu kemampuan individu untuk tetap terbuka terhadap pengalaman internal, hadir secara penuh pada saat ini, serta bertindak selaras dengan nilai hidup yang diyakini. Fleksibilitas tersebut dikembangkan melalui enam proses utama ACT, meliputi penerimaan, cognitive defusion, kesadaran saat ini, konsep diri sebagai konteks, klarifikasi nilai, dan tindakan berkomitmen. Dengan orientasi tersebut, ACT tidak berupaya menghapus gejala secara langsung, melainkan membantu individu menjalani kehidupan yang lebih bermakna meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan (Dindo et al., 2017)

Berdasarkan pada setting di lingkungan Pendidikan, Menurut Levin et al (2016) Pendekatan Konseling Acceptance and Commitment Therapy dapat menjadi pendekatan yang relevan karena menawarkan sudut pandang yang lebih kontekstual dan humanistik terhadap permasalahan konseli dalam ranah pendidikan baik di universitas maupun sekolah. Konselor tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala atau perilaku bermasalah, tetapi juga mendorong siswa untuk memahami, menerima, serta menyikapi pengalaman internalnya secara lebih sehat dan adaptif. ACT menyediakan teknik-teknik yang fleksibel, inklusif, dan mudah disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik, sehingga memungkinkan integrasi dengan berbagai bentuk layanan BK. Karakteristik tersebut menjadikan ACT sebagai pendekatan transdiagnostik yang potensial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, kejelasan nilai hidup, memperkuat Kesehatan mental, meningkatkan self resilience, serta kemampuan siswa untuk bertindak secara adaptif dalam menghadapi tuntutan perkembangan mereka (Büyükoğuz, 2025)

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan efektivitas ACT dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kesejahteraan individu, kajian yang secara sistematis memetakan penerapan ACT dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya pada konteks pendidikan, masih relatif terbatas. Sebagian literatur lebih menekankan pada hasil intervensi, sementara pembahasan mengenai kerangka konseptual, prinsip penerapan, serta relevansinya dengan karakteristik perkembangan peserta didik belum terintegrasi secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan studi literatur yang menelaah dan mensintesis temuan-temuan penelitian terkait ACT dalam konteks bimbingan dan konseling, guna memberikan

pemahaman konseptual serta arah pengembangan layanan yang lebih kontekstual (Riya et al., n.d.)

Berdasarkan uraian tersebut, studi literatur dipandang sebagai pendekatan yang tepat untuk memahami secara lebih utuh perkembangan ACT, baik dari sisi konsep dasar maupun penerapannya dalam layanan BK di lingkungan pendidikan. Penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan penerapan ACT pada remaja dalam konteks pendidikan dan non-pendidikan berdasarkan kajian 10 artikel ilmiah tahun 2016–2025; (2) menganalisis efektivitas ACT terhadap kesehatan mental, kecemasan, dan fleksibilitas psikologis remaja; serta (3) merumuskan implikasi praktis penggunaan ACT bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini membatasi subjek kajian pada populasi remaja (usia 12–25 tahun) dan dewasa awal dalam setting pendidikan formal (sekolah menengah dan perguruan tinggi) maupun non-kependidikan (layanan kesehatan mental klinis dan komunitas).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan kualitatif dengan Pendekatan studi literatur dengan tujuan untuk membangun pemahaman mendalam tentang fenomena yang diteliti, memperkuat kerangka teori, dan memastikan penelitian memiliki kontribusi ilmiah yang jelas (Aspers & Corte, 2019; Kumar Mohajan, 2018). Proses Pengumpulan data pada studi literatur menurut (Bartkowiak-Theron & Atkinson, 2024) yaitu meliputi:

- 1) Perencanaan ide objek yang dikaji,
- 2) Mencari literatur sesuai dengan objek yang dikaji, dalam hal ini proses mencari literatur dalam penelitian ini dengan menggunakan dua database utama yaitu *Google Scholar* dan *Scopus* dengan publikasi 2016-2025 dengan kata kunci pencariannya meliputi "*Acceptance and Commitment Therapy*", "*ACT counseling*", "*mental health adolescents*", "*anxiety ACT*", "*psychological flexibility*", "*self-resilience*", "*ACT school counseling*", dan "*ACT non-clinical setting*",
- 3) Menyusun Kriteria: Artikel yang disesuaikan dengan topik penelitian ini harus memenuhi kriteria berikut: (1) membahas penerapan ACT pada remaja atau dewasa awal (usia 12–30 tahun); (2) diterbitkan dalam jurnal ilmiah bereputasi dalam rentang 2015–2025; (3) memuat data empiris dengan desain eksperimen, kuasi-eksperimen, atau *randomized controlled trial (RCT)*; dan (4) menyertakan nilai statistik yang mengindikasikan signifikansi hasil intervensi. Artikel dikecualikan apabila: (1) tidak melibatkan populasi remaja atau dewasa awal; (2) tidak menyertakan data empiris; (3) merupakan kajian opini atau editorial tanpa data; atau (4) tidak dapat diakses secara penuh (*full-text*).
- 4) Menyeleksi artikel: Proses seleksi dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, hasil penelusuran awal menghasilkan lebih dari 50 artikel dari ketiga database. Kedua, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk mengeliminasi artikel yang tidak relevan. Ketiga, artikel yang lolos seleksi awal dibaca secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Akhirnya, diperoleh 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan dijadikan data utama dalam kajian ini, terdiri dari tiga artikel tentang kesehatan mental, empat artikel tentang kecemasan, dan tiga artikel tentang fleksibilitas psikologis pada remaja.
- 5) Mengumpulkan dan Mengekstraksi (Pengkodean) : Setelah proses penentuan dan seleksi, artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dianalisis lebih lanjut melalui

proses pengkodean untuk mengidentifikasi tema, variabel, dan temuan utama, Dimana pengkodean data yaitu dengan memberi penomoran data terkait Konseling ACT dalam mereduksi kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan fleksibilitas psikologis remaja dan dewasa awal.

- 6) Pelaporan hasil Temuan data: Tahap ini merupakan proses penyusunan dan penyajian hasil analisis data yang telah dikumpulkan. Peneliti merangkum temuan utama dari berbagai artikel, mengelompokkan berdasarkan tema atau pola tertentu, serta menginterpretasikan hasil tersebut untuk menjawab tujuan penelitian. Pelaporan disusun secara runtut, jelas, dan didukung oleh sumber yang relevan.

Sintesis data dalam Penelitian ini menggunakan metode naratif-tematik (narrative-thematic synthesis). Artinya, temuan dari 10 artikel dianalisis dan diorganisir berdasarkan tema-tema utama yang muncul, yaitu: (1) efektivitas ACT terhadap kesehatan mental, (2) efektivitas ACT dalam mereduksi kecemasan, dan (3) efektivitas ACT dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis dan resiliensi diri. Setiap temuan dikaji secara deskriptif dengan memperhatikan konteks penerapan, populasi sasaran, desain penelitian, serta nilai statistik yang dilaporkan. Perbandingan lintas studi dilakukan untuk mengidentifikasi pola konsistensi maupun variasi hasil antara penelitian satu dengan lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur, diperoleh 10 artikel ilmiah yang relevan dengan rentang waktu publikasi 2016–2025. Kesepuluh artikel tersebut membahas penerapan konseling ACT pada remaja dan dewasa awal dalam konteks pendidikan (sekolah menengah dan perguruan tinggi) maupun non-kependidikan (layanan klinis dan komunitas). Dari 10 studi yang dikaji, seluruhnya menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), dengan distribusi topik sebagai berikut: tiga studi berfokus pada peningkatan kesehatan mental, empat studi berfokus pada penurunan kecemasan, dan tiga studi mengkaji penguatan fleksibilitas psikologis serta resiliensi diri. Secara keseluruhan, 9 dari 10 studi secara konsisten melaporkan signifikansi pada taraf $p < 0,05$, sementara satu studi (Cao et al., 2022) bahkan melaporkan signifikansi yang lebih kuat pada taraf $p < 0,001$, menunjukkan konsistensi dan kekuatan efek ACT yang sangat tinggi dalam berbagai konteks penerapan.

Tabel 1. Penggunaan Acceptance and Commitment Therapy

Nama Penulis	Judul	Temuan Hasil Penelitian
(Larsson et al., 2022)	A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students	Temuan pada penelitian ini membahas tentang Efektivitas Konseling ACT berbasis WEB dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis, mereduksi depresi, kecemasan, dan stres kepada mahasiswa di universitas setelah pelaksanaan konseling ACT dilakukan selama

		<p>tiga minggu partisipan dengan melaporkan tingkat fleksibilitas psikologis dalam hal ini self resilience dalam menghadapi masalah konseli meningkat dengan nilai $p=0,03$</p>
<p>(Anugra Jaya & Puspitasari, 2024.)</p>	<p>Konseling kelompok dengan teknik acceptance commitment therapy (act) dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa</p>	<p>Penelitian ini mengkaji efektivitas konseling Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa. Penelitian menggunakan desain one group pretest–posttest dengan 30 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 30 mahasiswa pada kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan ACT dalam konseling kelompok efektif meningkatkan kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada aspek spiritual berupa pemaknaan hidup, yang ditunjukkan oleh perbedaan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah intervensi yakni nilai $p < 0,05$.</p>
<p>(Wanniarachchi et al., 2025)</p>	<p>Adolescents’ and youths’ perceived barriers and facilitators to engaging with digital mental health interventions for depression and anxiety: A scoping review</p>	<p>Temuan penelitian ini membahas penerapan Acceptance and Commitment Therapy dalam konteks pendidikan yang berfokus pada kesehatan mental dan kecemasan remaja. Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan</p>

			antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang disertai dengan peningkatan kesehatan mental remaja, yang mengindikasikan bahwa ACT berkontribusi positif dalam memperkuat fleksibilitas psikologis sebagai mekanisme utama perubahan psikologis remaja
(Dinarvand, 2025)	Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety and Emotion Regulation in Girls		Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Acceptance and Commitment Therapy (ACT) efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada remaja perempuan usia 18–25 tahun. Hasil uji ANOVA menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok ACT dibandingkan kelompok kontrol ($F(1,28) = 16,95, p = 0,001$), serta peningkatan regulasi emosi yang signifikan setelah intervensi ACT ($F(1,28) = 14,88, p = 0,002$).
(Tiara Paulina Wibowo et al., 2025)	Efektivitas konseling kelompok acceptance and commitment therapy dengan teknik cognitivedefusion untuk mengatasi overthinking pada siswa xi b.1 sma negeri colomadu		Temuan Penelitian ini menjelaskan bahwa Konseling Acceptance and commitment Therapy dengan teknik defusi kognitif Secara efektif dapat mengurangi overthinking dimana overthinking merupakan sumber kecemasan akademik siswa, hasil temuan menunjukkan bahwa hasil uji wilcoxon dengan nilai asymp.sig (2-tailed) bernilai $0,018 < 0,05$, hal ini terbukti setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Defusion, Remaja mampu memperlihatkan perubahan secara nyata
(Widyaningsih et al.,	Efektivitas Journaling		Efektivitas Journaling Acceptance

2025)	Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Menurunkan Kecemasan pada Atlet Cedera	and and Commitment Therapy (ACT) dalam Menurunkan Kecemasan pada Atlet Cedera Penelitian ini membahas tentang Keefektivan Teknik Journaling dalam Pendekatan Konseling Acceptance and Commitment pada atlet pencak silat pasca-cedera dimana hasil penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest dimana hasil penelitian tersebut yakni Partisipan terdiri dari dua laki-laki dan satu perempuan, dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun. Temuan penelitian ini yaitu adanya keefektifan konseling acceptance and commitment therapy menggunakan teknik journaling setelah diberikan intervensi layanan sebanyak 10 kali pertemuan
(Khoramnia et al., 2020)	The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial	Temuan Hasil Penelitian pada jurnal ini membahas tentang efektivitas Konseling Acceptance and Commitment Therapy dalam penanganan kecemasan sosial pada rata-rata usia 22 tahun dimana partisipan berjumlah 24 orang dimana pada temuan penelitian ini Konseling ACT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dengan nilai $p < 0,05$ serta dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis sebanyak 43%
(Puolakanaho et al., 2019)	Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial	Temuan Hasil pada penelitian ini membahas tentang Efektivitas Konseling ACT untuk menurunkan stres, meningkatkan ketahanan psikologis dan meningkatkan ketahanan akademik yang termasuk dalam deskriptor resiliensi diri, penelitian menggunakan desain analisis intention-to-treat dan per-

		<p>protocol dengan uji MANOVA dan uji chi-square untuk variabel kategorikal dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling ACT dapat menurunkan stres secara keseluruhan yang signifikan secara statistik ($p = 0,037$) dan peningkatan ketahanan akademik ($p = 0,013$).</p>
<p>(Cao et al., 2022)</p>	<p>Effects of acceptance and commitment therapy on self-management skills and psychological resilience of young and middle-aged patients underwent percutaneous transluminal coronary intervention for primary myocardial infarction: a pilot study</p>	<p>Penelitian ini mengkaji efektivitas konseling Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam meningkatkan keterampilan manajemen diri dan resiliensi psikologis pada remaja pertengahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum intervensi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok ACT dan kelompok kontrol pada kedua variabel tersebut ($p > 0,05$). Setelah intervensi diberikan, kelompok ACT mengalami peningkatan resiliensi yang signifikan ($p < 0,001$) serta peningkatan keterampilan manajemen diri yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dan kondisi sebelum intervensi ($p < 0,05$).</p>
<p>(Baniyadi et al., 2025)</p>	<p>Comparison of Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Enhancing Resilience, Cognitive Flexibility, and Distress Tolerance in Adolescents with Obsessive-Compulsive Disorder</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling ACT yang dikombinasikan dengan CBT efektif meningkatkan resiliensi diri dan fleksibilitas kognitif, serta menurunkan distress psikologis pada penderita OCD. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen <i>one group pretest-posttest</i>. Hasil uji statistik menunjukkan peningkatan signifikan pada</p>

resiliensi dan fleksibilitas kognitif ($p < 0,001$) serta penurunan distres psikologis yang signifikan setelah intervensi ($p < 0,001$). Selain itu, analisis Repeated Measures ANOVA menunjukkan bahwa kelompok yang menerima kombinasi CBT dan ACT mengalami perubahan skor yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 10 artikel yang relevan, diperoleh gambaran komprehensif bahwa Acceptance and Commitment Therapy diterapkan secara luas pada remaja dan dewasa awal dalam konteks pendidikan maupun non-pendidikan. Sebagian besar studi melibatkan peserta pelajar sekolah menengah dan mahasiswa, dengan variasi bentuk layanan mencakup konseling kelompok, konseling berbasis daring, serta intervensi terstruktur jangka pendek.

Secara statistik, seluruh 10 penelitian yang dikaji menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ACT. Penurunan kecemasan dan peningkatan kesehatan mental dilaporkan dengan nilai signifikansi yang umumnya berada pada kisaran $p < 0,05$, dengan beberapa studi bahkan melaporkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan efek intervensi yang sangat kuat. Selain itu, beberapa penelitian juga melaporkan besaran efek sedang hingga kuat, dimana hal tersebut menandakan bahwa penerapan ACT memberikan dampak yang bermakna secara praktis bagi remaja dalam menghadapi tekanan psikologis.

Implikasi Praktis bagi Konselor di Sekolah

Temuan Secara khusus bagi konselor di lapangan—terutama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah—temuan dari 10 studi ini memiliki implikasi praktis yang signifikan dan mendesak. Pertama, guru BK perlu membekali diri dengan kompetensi teknik-teknik utama dalam ACT, yaitu teknik penerimaan (acceptance), cognitive defusion, nilai-nilai (values clarification), dan tindakan berkomitmen (committed action). Teknik-teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam sesi konseling kelompok maupun konseling individual yang sudah berjalan, tanpa harus menggantikan seluruh kerangka layanan BK yang ada. Kedua, format konseling berbasis daring yang terbukti efektif dalam hal ini dapat memberikan peluang bagi Guru BK dalam mengembangkan layanan dengan pendekatan ACT.

Namun demikian, implementasi ACT di sekolah juga menghadapi tantangan nyata. Keterbatasan waktu layanan BK, kurangnya pelatihan formal tentang ACT dalam kurikulum pendidikan konselor, serta variasi kebutuhan siswa yang kompleks menjadi hambatan yang perlu diantisipasi. Oleh karena itu, dukungan kelembagaan berupa pelatihan in-service bagi guru BK, penyediaan modul ACT yang kontekstual, serta kolaborasi antara konselor sekolah

dengan psikolog klinis menjadi prasyarat penting agar ACT dapat diimplementasikan secara efektif dan bertanggung jawab di lingkungan pendidikan.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa ACT tidak hanya berfokus pada reduksi gejala, tetapi juga pada penguatan kapasitas adaptif remaja. Peningkatan kemampuan menerima pengalaman internal, mengelola pikiran yang mengganggu, serta bertindak selaras dengan nilai hidup dilaporkan sebagai faktor yang berkaitan erat dengan membaiknya kondisi psikologis remaja secara berkelanjutan. Keenam proses inti ACT penerimaan, konteks diri, defusi kognitif, kehadiran saat ini, nilai-nilai, dan tindakan berkomitmen—memungkinkan remaja meningkatkan kapasitas diri dan berdamai dengan problematika yang dialami (Batchelor & Violette, 2025).

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak Prof. Budi Purwoko., M.Pd dan Bapak Dr. Bakhrudin All Habsy., M.Pd yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan penelitian atau penerbitan artikel ini serta kepada seluruh rekan-rekan Program Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeris Surabaya yang memberikan masukan dalam kepenulisan ini.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan pendekatan konseling yang relevan dan memiliki potensi besar dalam konteks pendidikan, khususnya untuk membantu mengatasi masalah kesehatan mental, kecemasan, serta mengembangkan resiliensi pada remaja dan dewasa awal. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian keilmuan Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait efektivitas dan penerapan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada remaja, serta memperkuat integrasi pendekatan berbasis nilai dalam praktik konseling. Sedangkan secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi konselor sekolah maupun praktisi di luar bidang pendidikan dalam mengembangkan asesmen dan intervensi berbasis ACT, sebagai bahan pertimbangan dalam menangani kasus tertentu, serta sebagai acuan dalam pengembangan layanan dan panduan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Journal Article

- Anugra Jaya, M., & Puspitasari, R. (2024).. *Konseling kelompok dengan teknik acceptance commitment therapy (act) dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa.*
- Arnold, T., Haubrick, K. K., Klasko-Foster, L. B., Rogers, B. G., Barnett, A., Ramirez-Sanchez, N. A., Bertone, Z., & Gaudiano, B. A. (2022). *Acceptance and Commitment Therapy Informed Behavioral Health Interventions Delivered by Non-Mental Health Professionals: A Systematic Review.*
- Aspers, P., & Corte, U. (2019). What is Qualitative in Qualitative Research. *Qualitative Sociology*, 42(2), 139–160. <https://doi.org/10.1007/s11133-019-9413-7>
- Babalola, S. O., & Ogunyemi, A. O. (2019). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Social Phobia among Adolescents in Secondary Schools in Oyo State, Nigeria. *ANNUAL Journal of Technical University Of Varna, Bulgaria*, 3(2), 54–61. <https://doi.org/10.29114/ajtuv.vol3.iss2.136>
- Baniasadi, K., Gerdooie, R., Gorji, M., Shahbazi, G., Babaahmadi, F., Ghafourian, G., & Pourmohammad Ghouchani, K. (2025). Comparison of Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment

- Therapy on Enhancing Resilience, Cognitive Flexibility, and Distress Tolerance in Adolescents with Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(6), 1–10. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.6.6>
- Bartkowiak-Theron, I., & Atkinson, C. (2024). Foundations of empathy and resilience: Integrating trauma-informed policing from recruit training onward. *Journal of Community Safety and Well-Being*, 9(3), 135–140. <https://doi.org/10.35502/jcswb.408>
- Batchelor, R., & Violette, M. (2025). Acceptance and commitment therapy for depression in adolescents with epilepsy. *Epilepsy and Behavior*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2025.110727>
- Büyüköksüz, E. (2025). Effectiveness of the acceptance and commitment therapy for resilience promotion in a non-clinical sample: A randomized controlled and a pilot study. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03023-1>
- Cao, J., Sun, P., Zhang, L., Chen, X., Gui, W., Ou, A., Chen, K., & Ma, L. (2022). Effects of acceptance and commitment therapy on self-management skills and psychological resilience of young and middle-aged patients underwent percutaneous transluminal coronary intervention for primary myocardial infarction: a pilot study. *Trials*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05923-0>
- Digitalcommons@usu, D., Levin, M. E., Haegar, J., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2016). *Web-Based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students: A Randomized Controlled Trial*. https://digitalcommons.usu.edu/psych_facpub/1091
- Dinarvand, Z. (2025). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on Anxiety and Emotion Regulation in Girls. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(4), 68–77. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.4.8>
- Dindo, L., Van Liew, J. R., & Arch, J. J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions. In *Neurotherapeutics* (Vol. 14, Issue 3, pp. 546–553). Springer New York LLC. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0521-3>
- Hayes, S. C., & King, G. A. (2024). Acceptance and commitment therapy: What the history of ACT and the first 1,000 randomized controlled trials reveal. In *Journal of Contextual Behavioral Science* (Vol. 33). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100809>
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 42(1), 30–38. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003>
- Knight, L., & Samuel, V. (2022). Acceptance and commitment therapy interventions in secondary schools and their impact on students' mental health and well-being: A systematic review. In *Journal of Contextual Behavioral Science* (Vol. 25, pp. 90–105). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.06.006>
- Kumar Mohajan, H. (2018). Qualitative research methodology in social sciences and related subjects. In *Journal of Economic Development, Environment and People* (Vol. 7, Issue 1).
- Larsson, A., Hartley, S., & McHugh, L. (2022). A randomised controlled trial of brief web-based acceptance and commitment Therapy on the general mental health, depression, anxiety and stress of college Students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.02.005>
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., Ahonen, T. P. S., & Kiuru, N. (2019). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>

- Riya, S., (2025.). *Studi kepustakaan penerapan konseling acceptance and commitment therapy (act) dalam lingkup pendidikan.*
- Tiara Paulina Wibowo, B., Jawandi, A., & Adi Putro, E. (2025). *Efektivitas konseling kelompok acceptance and commitment therapy dengan teknik cognitivedefusion untuk mengatasi overthinking pada siswa xi b.1 sma negeri colomadu tahun. 2477–2143.*
- Wang, D., Lin, B., Zhang, S., Xu, W., & Liu, X. (2024). Effectiveness of an Internet-Based Self-Help Acceptance and Commitment Therapy Program on Medical Students' Mental Well-Being: Follow-Up Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26. <https://doi.org/10.2196/50664>
- Wanniarachchi, V. U., Greenhalgh, C., & Warren, J. (2025). Adolescents' and youths' perceived barriers and facilitators to engaging with digital mental health interventions for depression and anxiety: A scoping review. In *Internet Interventions* (Vol. 42). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100884>
- Widyaningsih, Z., Putri, A. M., & Susanti, R. N. (n.d.). *Efektivitas Journaling Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Menurunkan Kecemasan pada Atlet Cedera.* 2(2), 2025. <https://prosiding.umk.ac.id/index.php/prosepsi/>