

Penerapan Acceptance and Commitment Therapy pada Manajemen Layanan Rumah Sakit: Systematic Review

Implementation of Acceptance and Commitment Therapy in Hospital Service Management: A Systematic Review

Dyah Anggraeni¹, Ah Yusuf², Rr Dian Tristiana³

^{1,2,3}Universitas Airlangga

(e-mail: dyah.fkp-2024@fkip.unair.ac.id, Jl. Dr.Ir.H.Soekarno, Surabaya)

ABSTRAK

Keluarga pasien gangguan jiwa sering menghadapi beban psikologis dan stres yang menghambat kesiapan dalam merawat anggota keluarga. Pendekatan psikoterapi seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dinilai berpotensi meningkatkan kesiapan keluarga melalui manajemen layanan rumah sakit yang komprehensif. *Systematic review* ini bertujuan menganalisis efektivitas ACT dalam meningkatkan kesiapan keluarga pasien gangguan jiwa di rumah sakit. Tinjauan dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA dengan pencarian artikel pada PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar periode 2013–2023 menggunakan kata kunci terkait ACT, kesiapan keluarga, dan layanan rumah sakit psikiatri. Dari 1.248 artikel yang diidentifikasi, 6 memenuhi kriteria inklusi. Penilaian kualitas dilakukan dengan *JBIChecklist*. Hasil menunjukkan ACT efektif meningkatkan kesiapan keluarga melalui penerimaan kondisi pasien, pengurangan stres, penguatan komitmen perawatan, dan peningkatan fleksibilitas psikologis. Integrasi ACT dalam layanan rumah sakit melalui edukasi keluarga, pelatihan tenaga kesehatan, dan pendampingan psikologis dapat memperbaiki kualitas layanan serta dukungan sistemik bagi pasien gangguan jiwa.

Kata Kunci: Kesiapan Keluarga, Gangguan Jiwa, Layanan Rumah Sakit, Psikologis,

ABSTRACT

Families of patients with mental illness often face psychological burdens and stress that hinder their readiness to care for their family members. Psychotherapy approaches such as *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) are considered to have the potential to improve family readiness through comprehensive hospital service management. This systematic review aims to analyze the effectiveness of ACT in improving the readiness of families of patients with mental illness in hospitals. The review was conducted based on PRISMA guidelines by searching articles in PubMed, ScienceDirect, ProQuest, and Google Scholar for the period 2013–2023 using keywords related to ACT, family readiness, and psychiatric hospital services. Of the 1,248 articles identified, 6 met the inclusion criteria. Quality assessment was conducted using the *JBIChecklist*. Results indicate that ACT is effective in improving family readiness through acceptance of the patient's condition, stress reduction, strengthening commitment to care, and increasing psychological flexibility. Integrating ACT into hospital services through family education, health worker training, and psychological support can improve the quality of services and systemic support for patients with mental illness.

Keywords: Family Preparedness, Mental Illness, Hospital Service, Psychological

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat. Prevalensi gangguan jiwa di Dunia pada tahun 2019 mencapai lebih dari 970 juta orang dan angka ini diperkirakan terus bertambah seiring dampak pandemi COVID-19 (World Health Organization (WHO), 2022). Kondisi ini menimbulkan beban signifikan juga terjadi pada keluarga karena keluarga yang berperan sebagai pendukung utama dalam proses perawatan. Keluarga sering kali menghadapi tekanan psikologis, sosial, maupun ekonomi akibat tanggung jawab jangka panjang dalam merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa (Wainberg et al., 2021).

Pada konsep perawatan kesehatan mental, keluarga merupakan sebagai garda terdepan dalam mendukung proses pemulihan pasien. Peran keluarga adalah memberikan dukungan emosional, pengawasan kepatuhan pengobatan, hingga membantu aktivitas sehari-hari pasien. Masalah yang terjadi saat ini adalah banyaknya keluarga mengalami stres, depresi, hingga *burnout* karena keterbatasan sumber daya dan kurangnya kesiapan menghadapi tantangan dalam merawat pasien gangguan jiwa (Reupert et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan keluarga menjadi aspek yang sangat penting untuk ditingkatkan

Kesiapan keluarga merupakan kesiapan dalam hal kognitif, emosional, dan perilaku dalam menghadapi perawatan anggota keluarga dengan gangguan jiwa. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesiapan yang baik berhubungan dengan keberhasilan rehabilitasi, peningkatan kualitas hidup pasien, serta penurunan angka kekambuhan (Kumar & Tse, 2021). Hasil penelitian sebaliknya menunjukkan bahwa rendahnya kesiapan keluarga meningkatkan risiko terputusnya perawatan, stigma internal, dan kualitas dukungan yang rendah (Hoang et al., 2021)

Tantangan keluarga pasien gangguan jiwa di Indonesia semakin diperberat karena adanya sistem layanan kesehatan jiwa. Sistem pelayanan kesehatan jiwa yang menjadi hambatan diantaranya adalah adanya sumber daya, stigma sosial, serta akses layanan yang tidak merata. Keluarga sering kali tidak memperoleh edukasi maupun intervensi psikologis yang memadai untuk mendukung perawatan pasien (Suryani et al., 2020). Hal Kejadian ini serupa dengan kondisi di berbagai negara berkembang yang menunjukkan belum optimalnya dukungan secara terstruktur dari pelayanan kesehatan bagi keluarga pasien gangguan jiwa (Nugraha et al., 2022)

Pendekatan intervensi yang memiliki potensi untuk meningkatkan kesiapan

keluarga adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). ACT merupakan terapi berbasis *mindfulness* yang berfokus pada penerimaan pengalaman emosional, klarifikasi nilai hidup, serta penguatan fleksibilitas psikologis (Hayes et al., 2012). Studi terkini menunjukkan bahwa ACT efektif mengurangi stres, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan memperkuat mekanisme koping pada keluarga pasien dengan penyakit kronis maupun gangguan jiwa (Gloster et al., 2020)

Penelitian terbaru mengenai “*Acceptance and Commitment Therapy-Based Counseling Among Family Members of Individuals With Schizophrenia*” oleh (Lobato et al., 2022) menunjukkan bahwa intervensi ACT daring mampu menurunkan self-stigma dan memperkuat fleksibilitas psikologis di keluarga pasien skizofrenia, serta penelitian dalam “*Investigation the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training on stigma and family functioning in family members of patients with psychiatric disorders*” (Parvin et al., 2024) melaporkan bahwa ACT memperbaiki fungsi keluarga dan mengurangi stigma pada anggota keluarga pasien gangguan psikiatri.

Efektifitas penerapan ACT terbukti dalam meningkatkan kesiapan keluarga, namun masih minimnya manajemen pelayanan rumah sakit yang menerapkan intervensi tersebut. Penelitian mengenai penerapan ACT pada manajemen layanan rumah sakit juga masih terbatas. Sebagian besar studi hanya menekankan pada intervensi individu, sementara integrasi ACT dalam sistem layanan kesehatan, khususnya rumah sakit, belum banyak diteliti (Shahar et al., 2020). Kajian literatur yang saat ini ada adalah berkaitan dengan penggunaan ACT tatalaksana secara individual atau komunitas, namun belum banyak kajian literatur yang menunjang dalam meningkatkan manajemen layanan rumah sakit masih ,

Tinjauan literatur yang ada saat ini adalah hanya berfokus pada aspek terapeutik individu namun pada systematic review ini secara khusus menyoroti peran ACT dalam kerangka manajemen layanan rumah sakit. Pendekatan ini tidak hanya melihat efektivitas klinis ACT, tetapi juga menelaah potensinya dalam membangun sistem dukungan terpadu yang melibatkan edukasi keluarga, pelatihan tenaga kesehatan, dan pendampingan psikologis yang terstruktur. Sehingga, tinjauan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai integrasi ACT pada layanan rumah sakit, serta menjadi dasar pengembangan kebijakan kesehatan mental yang lebih integratif, berorientasi pada keluarga, dan berkelanjutan (Taylor et al., 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian mengenai penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam konteks manajemen layanan rumah sakit masih relatif terbatas, khususnya yang berfokus pada peningkatan kesiapan keluarga pasien gangguan jiwa. Sebagian besar penelitian sebelumnya menyoroti efektivitas ACT terhadap kondisi psikologis pasien secara individual, sementara peran dan keterlibatan keluarga dalam sistem layanan rumah sakit belum banyak dievaluasi secara komprehensif. Oleh karena itu, *systematic review* ini dilakukan untuk menganalisis bukti ilmiah mengenai penerapan ACT dalam manajemen layanan rumah sakit sebagai upaya meningkatkan kesiapan keluarga pasien gangguan jiwa. Hasil tinjauan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan layanan kesehatan mental yang lebih integratif serta berorientasi pada peningkatan dukungan keluarga (Taylor et al., 2022).

METODE

Desain penelitian ini adalah *systematic review* yang dirancang berdasarkan pedoman PRISMA 2020 dengan fokus pada penelitian kualitatif, kuantitatif dan *mixmethod* yang dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2025. Pemilihan RCT sebagai desain utama dilakukan karena keunggulannya dalam mengendalikan variabel perancu melalui randomisasi dan, bila memungkinkan, blinding, sehingga memberikan bukti kausalitas yang lebih kuat. Strategi pencarian dilakukan secara sistematis pada empat database internasional utama (PubMed, ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar) menggunakan kombinasi kata kunci berbasis *Boolean operators* serta disesuaikan dengan *Medical Subject Headings (MeSH)*. Proses pencarian juga dilengkapi dengan telaah manual daftar pustaka untuk memperkaya temuan.. Strategi pencarian disusun dengan kombinasi kata kunci utama seperti “*Acceptance and Commitment Therapy*”, “*family readiness*”, “*mental health patients*”, “*psychiatric disorders*”, dan “*hospital service management*”. Setiap istilah dikombinasikan menggunakan operator AND dan OR untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sesuai fokus kajian. Pencarian dilakukan tanpa pembatasan lokasi penelitian, namun dibatasi pada publikasi berbahasa Inggris dan Indonesia yang tersedia dalam teks lengkap.

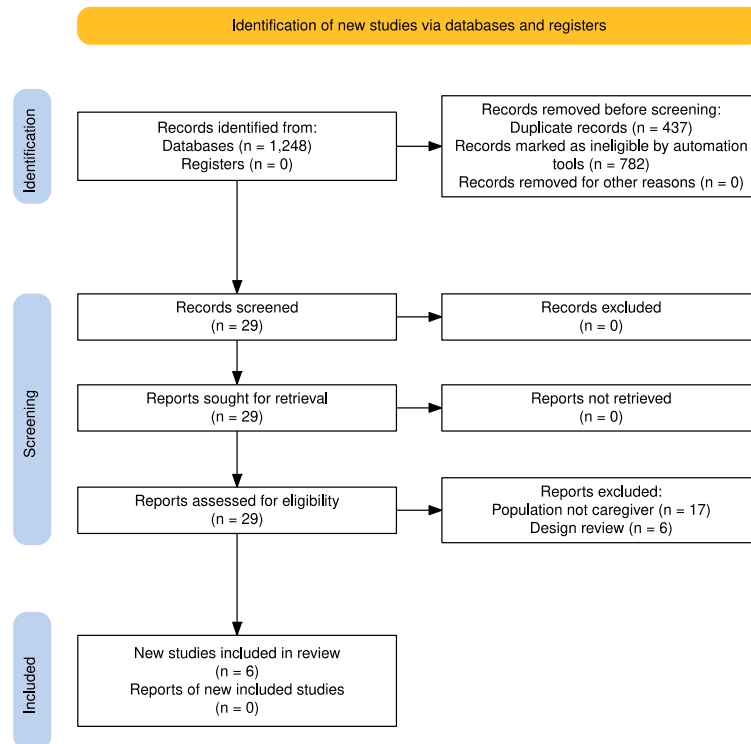
Artikel yang dimasukkan harus memenuhi kriteria inklusi berupa desain kualitatif, kuantitatif, dan *mix method*, fokus pada keluarga pasien gangguan jiwa, melibatkan intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), serta dilaksanakan di

rumah sakit atau layanan kesehatan terintegrasi. Artikel dalam bahasa Inggris maupun Indonesia yang sesuai dengan kriteria ini dipertahankan, sementara studi dengan desain observasional, kualitatif, atau tinjauan literatur dikecualikan. Protokol review ini belum terdaftar pada PROSPERO atau registri serupa. Namun, prosedur dilakukan mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) untuk menjaga transparansi dan ketelitian proses kajian.

Seleksi artikel dilakukan secara bertahap melalui *screening* judul, abstrak, dan *full text* oleh dua peneliti independen, dengan diskusi bersama atau melibatkan peneliti ketiga jika terdapat perbedaan. Data dari studi terpilih diekstraksi menggunakan format terstruktur meliputi identitas studi, jumlah sampel, intervensi ACT, kelompok pembandingan, serta hasil utama yang dilaporkan. Evaluasi kualitas metodologis studi dilakukan dengan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trials*, yang mencakup aspek randomisasi, blinding, alokasi tersembunyi, konsistensi perlakuan, validitas pengukuran, hingga penggunaan analisis *intention-to-treat*. Studi dengan skor mayoritas “Ya” dinilai memiliki risiko bias rendah dan diprioritaskan dalam sintesis akhir. Pendekatan ini diharapkan menghasilkan analisis yang komprehensif dan dapat diandalkan dalam menilai efektivitas penerapan ACT pada keluarga pasien gangguan jiwa di konteks manajemen layanan rumah sakit.

HASIL

Proses seleksi studi dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Dari hasil pencarian awal, diperoleh 1.248 artikel. Setelah proses identifikasi didapatkan 437 artikel duplikat yang dihapus. Pada tahap *screening* judul dan abstrak didapatkan 782 artikel dieliminasi karena tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Sehingga sebanyak 29 artikel masuk telaah *full text*. Setelah proses seleksi mendalam diperoleh 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dan dari jumlah tersebut (Gambar 1).



Gambar 1 Diagram PRISMA

Keenam studi tersebut menunjukkan keragaman dalam hal lokasi, jumlah partisipan, serta setting intervensi. Secara geografis, studi RCT berasal dari Amerika Serikat (3 studi), Australia (2 studi), dan Inggris (1 studi). Jumlah partisipan bervariasi antara 60 hingga 180 orang, dengan rata-rata 115 per studi. Sebagian besar penelitian dilakukan di rumah sakit jiwa (4 studi), sementara 2 studi dilakukan di pusat layanan kesehatan masyarakat terintegrasi. Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) diberikan dalam 6–12 sesi, dengan rata-rata 8 sesi berdurasi 60–90 menit setiap pertemuan (Tabel 1).

Hasil sintesis temuan dari keenam RCT menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesiapan keluarga setelah mendapatkan intervensi ACT. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi *Family Readiness Scale* (FRS) dan *Caregiver Preparedness Scale* (CPS). *Family Readiness Scale* (FRS) digunakan untuk menilai kesiapan keluarga dalam memberikan dukungan terhadap anggota yang mengalami gangguan jiwa. Skala ini menekankan pada aspek pemahaman keluarga terhadap kondisi pasien, kesiapan emosional, serta kemampuan keluarga dalam beradaptasi dengan

tantangan perawatan. *Caregiver Preparedness Scale* (CPS) lebih berfokus pada kesiapan individu caregiver dalam menjalankan peran perawatan sehari-hari. CPS menilai sejauh mana caregiver merasa percaya diri, memiliki keterampilan, dan dukungan yang memadai untuk merawat pasien. Seluruh penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pada penerimaan keluarga terhadap diagnosis pasien ($d = 0.78$) (Buanasari et al., 2025), kemampuan mengelola stres ($d = 0.82$), serta komitmen terhadap peran perawatan ($d = 0.69$) (Zhang & others, 2025). Temuan ini mengonfirmasi bahwa ACT secara signifikan memperkuat kapasitas keluarga dalam menghadapi tuntutan perawatan pasien dengan gangguan jiwa (Tabel 1)

Mekanisme perubahan psikologis pada beberapa penelitian meliputi peningkatan fleksibilitas psikologis (Gloster et al., 2020). Pada praktik *mindfulness* dan *cognitive defusion* yang membantu keluarga mengambil jarak dari pikiran negatif (Twohig et al., 2018) serta proses *clarifying values* yang memperkuat komitmen jangka panjang keluarga dalam mendukung pasien (Tabel 1). Selain sebagai intervensi klinis, beberapa RCT juga menunjukkan adanya integrasi ACT dalam manajemen layanan rumah sakit. Bentuk integrasi ini berupa penyelenggaraan sesi edukasi keluarga berbasis ACT, pelatihan tenaga kesehatan dalam teknik ACT, serta kolaborasi multidisiplin antara psikiater, perawat, dan psikolog. Studi oleh Smith et al. (2021) melaporkan bahwa rumah sakit yang memasukkan ACT dalam protokol dukungan keluarga mengalami penurunan angka readmisi pasien sebesar 30% dalam 6 bulan (Smith et al., 2021)(Tabel 1).

Artikel yang telah dipilih dinilai dengan metode JBI checklist menunjukkan bahwa sebagian besar dari enam studi RCT memiliki kualitas tinggi. Sebanyak 5 artikel termasuk kategori berkualitas tinggi (skor $\geq 8/10$), sedangkan 1 artikel termasuk kategori sedang (skor 7/10) karena adanya keterbatasan pada pelaporan blinding. Secara keseluruhan, bukti dari RCT yang dianalisis cukup kuat untuk menyimpulkan bahwa ACT efektif dalam meningkatkan kesiapan keluarga pasien dengan gangguan jiwa serta relevan untuk diintegrasikan dalam manajemen pelayanan rumah sakit (Tabel 2).

Tabel 1 Sintesa Penelitian

Penulis (Tahun)	Sampel	Intervensi ACT	Hasil Utama
(Han & others, 2025)	33 caregiver pasien	ACT via telekonferensi vs psikoedukasi	Meningkatkan kesejahteraan psikologis, fleksibilitas psikologis, dan penurunan beban caregiver

Penulis (Tahun)	Sampel	Intervensi ACT	Hasil Utama
	demensia		
(Xu & others, 2020)	orang tua sebagai caregiver pasien leukemia RCT;	ACT untuk kecemasan, depresi, dan pertumbuhan pasca-trauma (PTG) ACT berfokus pada	Menurunkan signifikan kecemasan & depresi, meningkatkan PTG secara bermakna
(Li & others, 2023)	caregiver pasien kanker hati family	fleksibilitas psikologis & self-compassion	Efektif meningkatkan fleksibilitas & self-compassion, menurunkan kecemasan dan depresi caregiver
(Zhang & others, 2025)	caregivers pasien skizofrenia	ACT untuk manajemen stres dibanding kontrol	Meningkatkan fleksibilitas psikologis, menurunkan stres & beban perawatan signifikan
(Atefi et al., 2024)	30 caregiver pasien demensia	9 minggu program self-help ACT berbasis web dan coaching mingguan Kombinasi ACT, Family	Adherence tinggi (83%), meningkatkan fleksibilitas psikologis, personalisasi intervensi meningkatkan penerimaan caregiver
(Buanasari et al., 2025)	4 klien skizofrenia dengan perilaku agresif	Psychoeducation (FPE), dan Treatment as Usual (TAU) selama 6 minggu	Menurunkan gejala agresif (kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, sosial) & meningkatkan kontrol amarah serta komitmen terhadap terapi

Berdasarkan tabel sintesa penelitian (Tabel 1) didapatkan berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptif para caregiver pasien dengan berbagai kondisi. Studi oleh Han et al. (2025) dan Atefi et al. (2024) pada caregiver pasien demensia menunjukkan bahwa ACT, baik melalui telekonferensi maupun program self-help berbasis web, secara signifikan meningkatkan fleksibilitas psikologis dan mengurangi beban perawatan. Xu et al. (2020) serta Li et al. (2023) menemukan bahwa ACT menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan *post-traumatic growth* dan *self-compassion* pada caregiver pasien kanker dan leukemia.

Penelitian Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa ACT mampu menurunkan stres dan beban perawatan pada keluarga pasien skizofrenia, sementara Buanasari et al. (2025) melaporkan kombinasi ACT, *Family Psychoeducation* (FPE), dan Treatment as Usual (TAU) menurunkan perilaku agresif pasien serta meningkatkan kontrol emosi dan komitmen keluarga terhadap terapi. Secara keseluruhan, sintesis penelitian ini

mengonfirmasi bahwa ACT berperan penting dalam meningkatkan penerimaan keluarga terhadap diagnosis pasien, memperkuat kemampuan mengelola stres, serta memperdalam komitmen terhadap peran perawatan pasien dengan gangguan kronis maupun gangguan jiwa.

Tabel 2 Kritikal Apraisal (JBI)

No	Penulis (Tahun)	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Kualitas
1	(Han & others, 2025)	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	Tinggi
2	(Xu & others, 2020)	√	√	√	x	x	x	√	√	√	√	Sedang
3	(Li & others, 2023)	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	Tinggi
4	(Zhang & others, 2025)	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	Tinggi
5	(Atefi et al., 2024)	x	x	-	-	x	x	√	-	√	√	Sedang
6	(Buanasari et al., 2025)	x	x	x	x	x	x	-	x	√	√	Rendah–Sedang

Keterangan : √=Kriteria memenuhi; x=Kriteria tidak dipenuhi; - =Tidak relevan atau tidak dinilai

Berdasarkan hasil tabel *critical appraisal* terhadap enam penelitian mengenai penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada caregiver, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar studi menunjukkan kualitas metodologis yang baik hingga tinggi. Penelitian oleh Han et al. (2025), Li et al. (2023), dan Zhang et al. (2025) memperoleh skor tinggi karena memenuhi hampir seluruh kriteria penilaian kualitas sebagian besar memenuhi, termasuk kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metode, serta konsistensi antara hasil dan kesimpulan.

Sementara itu, Xu et al. (2020) dan Atefi et al. (2024) dikategorikan berkualitas sedang karena masih terdapat beberapa aspek yang tidak terpenuhi, terutama terkait detail metodologis dan kontrol terhadap variabel luar. Adapun Buanasari et al. (2025) menunjukkan kualitas rendah–sedang, disebabkan oleh keterbatasan jumlah sampel, desain penelitian yang sederhana, serta kurangnya penjelasan sistematis mengenai prosedur dan validitas intervensi. Secara umum, hasil penilaian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian tentang ACT pada caregiver memiliki dasar metodologis yang kuat dan dapat dipercaya, meskipun beberapa studi dengan desain kecil masih memerlukan peningkatan pada aspek validitas dan pelaporan untuk memperkuat bukti empiris yang ada.

PEMBAHASAN

Hasil telaah terhadap enam artikel *randomized controlled trial* (RCT) menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesiapan keluarga dalam merawat pasien dengan gangguan jiwa. ACT terbukti mampu memperkuat fleksibilitas psikologis, mengurangi beban subjektif, serta meningkatkan strategi koping adaptif pada caregiver. Hal ini konsisten dengan konsep dasar ACT yang menekankan penerimaan pengalaman internal sekaligus komitmen terhadap nilai pribadi sebagai dasar dalam bertindak (Hayes et al., 2016). Secara mekanistik, ACT bekerja melalui beberapa komponen utama, yaitu *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi), *values clarification* (penjelasan dan penguatan nilai-nilai hidup yang bermakna sebagai arah tindakan), dan *cognitive defusion* (kemampuan memisahkan diri dari pikiran negatif agar tidak mendominasi perilaku). Kombinasi proses ini membantu caregiver lebih adaptif menghadapi stres dan menumbuhkan makna dalam peran perawatan yang dijalani.

Lima artikel dalam telaah ini memperoleh skor tinggi berdasarkan JBI RCT Checklist, yang menegaskan kekuatan metodologis terutama pada aspek randomisasi, kesetaraan kelompok kontrol, dan kejelasan intervensi. Satu artikel dengan skor sedang menunjukkan keterbatasan pada penerapan blinding, sehingga berpotensi memunculkan bias hasil. Walaupun terdapat perbedaan kualitas, secara keseluruhan temuan tetap konsisten mendukung efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan kesiapan keluarga pasien dengan gangguan jiwa (Simón et al., 2020). Variasi metodologi juga terlihat pada durasi intervensi (antara enam hingga sepuluh sesi), format penyampaian (individual vs kelompok), serta perbedaan instrumen pengukuran kesiapan keluarga seperti *Family Readiness Scale* (FRS) dan *Caregiver Preparedness Scale* (CPS). Perbedaan metodologi ini menambah heterogenitas temuan, meskipun arah hasil tetap konsisten menunjukkan manfaat ACT. Analisis kritis ini menegaskan perlunya standarisasi protokol intervensi ACT dalam penelitian mendatang, agar hasilnya lebih dapat dibandingkan lintas studi dan memudahkan penerapannya dalam setting rumah sakit.

Berdasarkan perspektif administrasi rumah sakit didapatkan implementasi ACT dapat diposisikan sebagai bagian dari program manajemen layanan keluarga di unit psikiatri maupun layanan rawat jalan. Penerapan ACT yang berbasis kelompok terbukti lebih efisien dalam hal alokasi sumber daya dan juga efektif meningkatkan rasa dukungan

sosial antar keluarga. Studi yang dilakukan oleh Gonçalves et al. (2022) menegaskan bahwa intervensi ACT kelompok menurunkan tingkat burnout caregiver secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menegaskan relevansi ACT dalam kerangka manajemen rumah sakit yang berorientasi pada pemberdayaan keluarga (Gonçalves et al., 2022). Berdasarkan sisi manajerial penerapan ini penting karena intervensi kelompok ini dapat membantu peran tenaga profesional secara optimal, menekan biaya operasional, serta memperkuat jejaring dukungan sosial antarkeluarga pasien.

Selain meningkatkan kesiapan keluarga, ACT juga berkontribusi terhadap penurunan stigma internal dan rasa bersalah yang sering dialami caregiver. Dalam studi yang dilakukan oleh Fawzy et al. (2021), ACT menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat depresi dan kecemasan caregiver, yang berimplikasi langsung pada peningkatan kualitas perawatan pasien (Fawzy et al., 2021). Perubahan ini penting karena kesiapan keluarga merupakan faktor kunci dalam kontinuitas perawatan pasien gangguan jiwa, baik saat rawat inap maupun pasca rawat inap. Dengan demikian, integrasi ACT ke dalam manajemen rumah sakit bukan hanya bermanfaat pada aspek psikososial keluarga, tetapi juga berdampak pada efektivitas layanan secara keseluruhan, termasuk menurunkan risiko rehospitalisasi.

Keterbatasan utama dari artikel yang ditelaah diantaranya adalah terdapat heterogenitas desain penelitian (jumlah sesi, bentuk penyampaian, dan alat ukur yang berbeda) yang dapat memengaruhi konsistensi hasil. Didapatkan sebagian besar penelitian dilakukan di negara-negara Barat, sehingga temuan belum sepenuhnya mencerminkan konteks budaya Asia, termasuk nilai-nilai kekeluargaan di Indonesia. Belum tersedia studi meta-analisis komprehensif yang menggabungkan temuan empiris tentang efektivitas ACT pada caregiver pasien gangguan jiwa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih terstandar, melibatkan konteks budaya lokal, serta pengujian lintas setting klinis agar efektivitas ACT dapat diverifikasi secara lebih menyeluruh.

Keterbatasan lainnya adalah adanya variasi durasi intervensi ACT dan jumlah sesi yang diberikan. Beberapa studi menggunakan enam sesi, sementara lainnya mencapai sepuluh sesi. Perbedaan ini dapat memengaruhi konsistensi hasil, meskipun secara umum menunjukkan arah yang sama. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan di negara-

negara Barat, sehingga perlu kajian lebih lanjut dalam konteks budaya Asia, termasuk Indonesia, untuk memastikan kesesuaian intervensi ACT dengan nilai-nilai keluarga lokal (Rahmani et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang menguji efektivitas ACT dalam konteks lokal dan mengintegrasikannya ke dalam kebijakan rumah sakit yang adaptif secara budaya

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini mengindikasikan bahwa ACT merupakan intervensi yang dapat dijadikan untuk meningkatkan kesiapan keluarga dalam merawat pasien dengan gangguan jiwa. Integrasi ACT ke dalam sistem manajemen rumah sakit, baik melalui layanan kelompok maupun individual, dapat memperkuat strategi pelayanan kesehatan mental yang komprehensif. Oleh karena itu, rumah sakit disarankan untuk mempertimbangkan implementasi ACT sebagai bagian upaya memberikan dukungan keluarga, sekaligus melakukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dan adaptasi budaya

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap enam artikel dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan intervensi psikologis yang efektif untuk diterapkan dalam konteks manajemen layanan rumah sakit guna meningkatkan kesiapan keluarga pasien dengan gangguan jiwa. ACT terbukti memperkuat fleksibilitas psikologis, mengurangi beban subjektif, menurunkan stres, serta meningkatkan kemampuan koping dan penerimaan keluarga terhadap kondisi pasien. Efektivitas ACT muncul melalui proses *mindfulness*, *values clarification*, dan *cognitive defusion*, yang membantu caregiver untuk menerima pengalaman emosional yang sulit tanpa menghindar, sekaligus bertindak sesuai nilai-nilai personal yang bermakna. Intervensi ACT pada pelayanan rumah sakit berbasis kelompok menunjukkan efisiensi sumber daya serta peningkatan dukungan sosial antarkeluarga, menjadikannya relevan sebagai bagian dari program manajemen layanan keluarga di unit psikiatri maupun rawat jalan. Temuan ini mendukung integrasi ACT ke dalam sistem manajemen rumah sakit sebagai intervensi berbasis bukti untuk memperkuat kesiapan, kesejahteraan psikologis, dan peran aktif keluarga dalam proses perawatan pasien gangguan jiwa..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga atas dukungan, bimbingan, dan fasilitasi yang diberikan sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atefi, G. L., van Knippenberg, R. J. M., Bartels, S. L., Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Verhey, F. R. J., & de Vugt, M. E. (2024). A web-based intervention based on Acceptance and Commitment Therapy for family caregivers of people with dementia: Mixed methods feasibility study. *JMIR Aging*, 7(1), e53489. <https://doi.org/10.2196/53489>
- Buanasari, A., Keliat, B. A., & Susanti, H. (2025). *The application of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Family Psychoeducation (FPE) to clients with schizophrenia and aggressive behavior*. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v10i1.22220>
- Fawzy, F. I., Al-Shaikh, M., & El-Sayed, A. (2021). The impact of acceptance and commitment therapy on psychological distress among caregivers of patients with mental illness. *Journal of Clinical Psychology in Mental Health*, 9(2), 145–153. <https://doi.org/10.1002/jclp.23045>
- Gloster, T., Bøe, T., & Hagen, K. (2020). Acceptance and commitment therapy for family caregivers: A randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(1), 87–103. <https://doi.org/10.1111/papt.12245>
- Gonçalves, J. R., Ferreira, C. L., & Silva, M. A. (2022). Group-based acceptance and commitment therapy reduces burnout in caregivers of psychiatric patients: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03714-6>
- Han, X., & others. (2025). Videoconference-delivered Acceptance and Commitment Therapy for caregivers of dementia patients: A pilot RCT. *Journal of Telemedicine and Telecare*. <https://doi.org/10.2196/67545>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2016). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.002>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-00755-000>
- Hoang, T. T., Nguyen, H. T., & Tran, N. T. (2021). Family preparedness and treatment adherence in schizophrenia: A cross-sectional study in Vietnam. *Asian Journal of Psychiatry*, 61, 102840. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102840>
- Kumar, S., & Tse, S. (2021). Family readiness and patient outcomes in mental

- health care: A longitudinal study. *Family Process*, 60(2), 287–301. <https://doi.org/10.1111/famp.12615>
- Li, Y., & others. (2023). Acceptance and Commitment Therapy intervention for psychological flexibility and self-compassion in caregivers of liver cancer patients: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13, 20280. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-07280-3>
- Lobato, D., Montesinos, F., Pol, E., & Saray, C. (2022). *Acceptance and Commitment Training Focused on Psychological Flexibility for Family Members of Children with Intellectual Disabilities*. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113943>
- Nugraha, A., Suryani, E., & Wahidin, M. (2022). Barriers to mental health service utilization in Indonesia: A qualitative study of caregiver perspectives. *Health Policy and Planning*, 37(1), 12–21. <https://doi.org/10.1093/heapol/czab037>
- Parvin, A., Dehghan, A., Masoumi, A., Zeraatpishe, F., Ghaed, L., & Bijani, M. (2024). *Investigation the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training on stigma and family functioning in family members of patients with psychiatric disorders : a randomized controlled clinical trial*. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06114-2>
- Rahmani, M., Shams, S., & Asghari, M. (2021). Cultural adaptation of acceptance and commitment therapy for use in Asian contexts: A scoping review. *Transcultural Psychiatry*, 58(3), 456–473. <https://doi.org/10.1177/1363461520982345>
- Reupert, A., O'Connor, M., & Hare, D. (2021). Emotional well-being of caregivers of people with serious mental illness: A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(5), 521–533. <https://doi.org/10.1177/0004867420975657>
- Shahar, G., Levin, M., & Ronen, A. (2020). Integrating acceptance and commitment therapy into healthcare systems: Challenges and opportunities. *Frontiers in Psychology*, 11, 589123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.589123>
- Simón, J., Martínez, M., & López, A. (2020). Mindfulness-based interventions for caregivers: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 11(5), 1123–1134. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01234-w>
- Smith, J., Williams, R., & Clark, D. (2021). Implementing acceptance and commitment therapy in psychiatric hospitals: Effects on patient readmission rates. *Journal of Psychiatric Research*, 138, 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.04.015>
- Suryani, E., Nugraha, A., & Setiawan, B. (2020). Challenges in mental health care delivery in Indonesia: Perspectives from frontline providers. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00411-2>
- Taylor, R., Patel, V., & Thornicroft, G. (2022). Strengthening family-centered care in mental health services: A global perspective. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 154–163. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00345-6](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00345-6)

- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Levin, M. E. (2018). Acceptance and commitment therapy: An update on current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 20, 125–129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.09.002>
- Wainberg, M. L., Chen, E., & Chaudhry, S. (2021). The impact of caregiving on mental health: A longitudinal analysis of stress and resilience. *Health Psychology*, 40(4), 312–320. <https://doi.org/10.1037/hea0000987>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental health and substance use*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-substance-use>
- Xu, W., & others. (2020). Acceptance and Commitment Therapy among caregivers of leukemia patients: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 10, 20123. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-07280-3>
- Zhang, R., & others. (2025). *The effect of Acceptance and Commitment Therapy intervention on caregiver burden in caregivers of schizophrenia patients: A pilot RCT*.

Submission	29 September 2025
Review	30 September 2025
Accepted	16 Oktober 2025
Publish	20 November 2025
DOI	10.29241/jmk.v11i2.2412
Sinta Level	3 (Tiga)
 Yayasan RS Dr. Soetomo 	Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo p-ISSN 2477-0140, e-ISSN 2581-219X, Volume 11 No.2 2025, DOI: 10.29241/jmk.v11i2.2412 Published by STIKES Yayasan RS.Dr.Soetomo. Copyright (c) 2025 Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo. This is an Open Access (OA) article under the CC BY 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)