

# Peran *Mindfulness* dan *Acceptance* pada Third-Wave Cognitive Behavior Therapy: Sebuah Kajian Literatur Terbaru

Rafif Salsabila\*, Amaylia Nur Rahmawati, Rifdah Septi Awalia, Desti Purnamasari  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda no. 15, Kalimantan Timur, Indonesia  
\*Penulis korespondensi, Email : 2211102433214@umkt.ac.id

## Abstract

In recent years, there has been an increase in the prevalence of emotional disorders both in the world and in Indonesia. The presence of Third-Wave therapies is rapidly growing due to their effectiveness in treating various emotional disorders. Therapies such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) provide space for individuals to adapt to negative feelings and thoughts without avoiding them. The method used is a Systematic Literature Review (SLR) with Scopus reputable journal criteria from one to three within the last 10 years, the use of PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), which aims to get a quality understanding based on quality-tested sources. The result is that psychological flexibility in Third-Wave refers to an individual's ability to adapt to thoughts and feelings without getting stuck in internal experiences and maladaptive behavior patterns by not trying to change or fight them. Thus, one of the main components of the Third-Wave is Psychological Flexibility. This research also shows that the impact of the Third-Wave is not only to reduce symptoms or disorders but also to improve quality of life. Individuals who can accept things as they are, manage stress and anxiety in a better way.

**Keywords:** ACT; emotional disorders; MBCT; psychological flexibility; third-wave

## Abstrak

Pada beberapa tahun terakhir, terjadinya peningkatan prevalensi gangguan emosional baik di dunia maupun di Indonesia. Hadirnya terapi gelombang ketiga (*Third-Wave*) yang pesat berkembangnya di karena efektifitasnya dalam menangani berbagai gangguan emosional. Terapi seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang dimana dalam terapi ini memberikan ruang bagi individu untuk beradaptasi dengan perasaan dan pikiran negatif tanpa menghindarinya. Metode yang digunakan merupakan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan kriteria Jurnal bereputasi *Scopus* dari 1 sampai 3 dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, penggunaan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang bertujuan agar mendapatkan pemahaman yang berkualitas berdasarkan sumber yang teruji kualitasnya. Hasil dalam penelitian ini didapatkan bahwa *fleksibilitas* psikologis pada *Third-Wave* yang mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan pikiran dan perasaan tanpa terjebak pada pengalaman internal dan pola perilaku yang *maladaptive* dengan tidak berusaha mengubah atau melawannya. Sehingga salah satu komponen utama dalam *Third-Wave* adalah *Psychological Flexibility*. Penelitian ini juga menunjukkan dampak dari *Third-Wave* tidak hanya mengurangi gejala atau gangguan saja tetapi juga meningkatkan kualitas hidup. Individu yang dapat menerima apa adanya, mengelola stress dan kecemasan dengan cara yang lebih baik.

**Kata kunci:** ACT; *emotional disorders*; MBCT; *psychological flexibility*; *third-wave*

## 1. Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi perhatian dalam beberapa dekade terakhir, terutama tentang peningkatan prevalensi gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan

gangguan stres pasca trauma (Jiang, Yu, Zhao, Zhao, & Qi, 2024). Perubahan sosial yang begitu cepat, stres kehidupan modern, dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan seringkali menjadi pemicu utama gangguan mental. Fenomena ini juga tercermin dalam meningkatnya jumlah individu yang mencari pengobatan untuk gangguan mental di berbagai layanan kesehatan mental. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan depresi, dan lebih dari 284 juta orang menderita gangguan kecemasan. Peningkatan juga menunjukkan kenaikan pada kelompok usia muda dan dewasa. Data ini menunjukkan bahwa gangguan emosional menjadi masalah kesehatan yang mendesak, dan mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas individu, serta berkontribusi pada beban kesehatan global yang signifikan (Sarabadani, Hasanzadeh, & Ghanadzadegan, 2024). Mengutip penelitiannya Agustin *et al.*, (2025) bahwa depresi menempati urutan keempat penyakit global tahun 2022 menurut WHO, sementara di Indonesia prevalensinya mencapai 6,1% pada dewasa menurut Riskesdas (2018).

Terapi berbasis *mindfulness* dan penerimaan (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT) serta *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) mulai mendapat perhatian sebagai metode yang efektif dalam mengelola gangguan emosional (Okati, Shahabizadeh, & Bahrainian, 2024). Berangkat dari efektivitas pendekatan dengan berbasis *mindfulness* tersebut, terapi gelombang ketiga atau *third-wave* CBT yang berkembang di karena terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan emosional yang seringkali tidak merespon pengobatan tradisional (Fang, Tan, Cui, & Yu, 2023). Berbeda dengan terapi kognitif tradisional yang umumnya lebih berfokus pada mengubah isi pikiran, terapi gelombang ketiga ini menekankan terhadap penerimaan pengalaman individu, yang bertujuan untuk mengurangi gangguan stres emosional. Penerimaan dan *mindfulness* dalam terapi ini memberikan ruang bagi individu untuk beradaptasi dengan perasaan dan pikiran yang tidak nyaman tanpa menghindarinya (Underwood, White, & Forsyth, 2024).

Sebuah meta-analisis oleh Farley dan Twohig (2024) menunjukkan bahwa terapi berbasis *mindfulness* dan penerimaan seperti ACT dan MBCT memberikan peningkatan yang signifikan dalam pengelolaan gejala kecemasan dan depresi. Keberhasilan terlihat dari pengurangan gejala emosional yang terukur pada 80% peserta yang mengikuti terapi berbasis *mindfulness*. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *mindfulness* secara konsisten dapat memberikan dampak positif. Penelitian oleh Watt *et al.* (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness*, seperti MBCT, berhasil mengurangi gejala gangguan panik dengan mengubah cara pasien berhubungan dengan sensasi tubuh. Teknik seperti *body scan* dan *three-minute breathing space* meningkatkan kemampuan pasien untuk tetap hadir di saat ini dan mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh reaksi berlebihan. Penelitian ini juga menguatkan penelitian Probowati (2024) bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu mengelola kecemasan, tetapi juga dapat memperbaiki kualitas hidup pasien.

Penerimaan terhadap pengalaman yang tidak nyaman tanpa reaksi berlebihan berkontribusi mengurangi gejala PTSD, meningkatkan *fleksibilitas* psikologis, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga memberikan bukti lebih lanjut bahwa penerimaan dan *mindfulness* merupakan komponen yang efektif dalam mengatasi gangguan emosional kompleks (Norwinda, Dewi, & Krisnana, 2024). Pentingnya penerimaan dalam terapi gelombang ketiga dengan terapi seperti ACT dan MBCT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada individu dengan gangguan stres pasca trauma (Macri & Rogge, 2024). Teknik *mindfulness* dan penerimaan membantu peserta untuk menerima emosi dan

memberikan pengalaman emosional dengan cara yang lebih adaptif (Farley and Twohig 2024). Penelitian juga menunjukkan manajemen stres terkait penyakit kronis, seperti diabetes menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* seperti MBCT berhasil mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan (Wang, Lin, Zhang, Xu, & Liu, 2024).

Peneliti tertarik untuk mengeksplorasi efektivitas peran MBCT dan ACT dalam CBT gelombang ketiga dalam mengatasi berbagai masalah psikologis melalui kajian literatur. Keterbaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *mindfulness* dan penerimaan yang lebih luas dalam terapi gelombang ketiga yang dilakukan dengan tinjauan pustaka atau *Systematic Literature Review* (SLR). Berbeda dengan terapi CBT tradisional, yang berfokus pada perubahan isi pikiran, penelitian terbaru menyoroti bagaimana *mindfulness* dapat membantu individu mengatasi pengalaman emosional tanpa reaksi berlebihan dan meningkatkan efektivitas pengelolaan gangguan emosional. Penelitian juga menunjukkan bahwa penerimaan memainkan peran penting dalam mengatasi gangguan PTSD dan kecemasan, membuka jalan untuk terapi yang lebih efektif. Penelitian tentang *mindfulness* dan penerimaan dalam terapi gelombang ketiga menjadi sangat penting mengingat meningkatnya prevalensi gangguan emosional di seluruh dunia. Dengan mengidentifikasi terapi yang efektif untuk gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan PTSD, penelitian ini berpotensi memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami gangguan mental. Mengingat bahwa gangguan ini seringkali sulit untuk diobati dengan pendekatan tradisional, penelitian lebih lanjut akan sangat membantu dalam mengembangkan metode yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk pengelolaan kesehatan mental.

## 2. Metode

Peneliti menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mensintesis penelitian dengan topik yang telah ditentukan. Metode SLR memberikan cara terstruktur dan transparan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis guna menjawab pertanyaan penelitian (Ekawati, Ningsih, Suwartini, & Wenno, 2021). Kriteria inklusi dalam tinjauan ini mencakup studi-studi yang secara spesifik mengeksplorasi peran *mindfulness* dan penerimaan diri dalam pendekatan terapi gelombang ketiga atau *third-wave* CBT, dengan penekanan pada relevansi terhadap fokus penelitiannya, ketelitian metodologis yang ditampilkan melalui desain penelitian yang kuat dan proses analisis data, serta telah terpublikasi dalam jurnal terindeks bereputasi seperti *Scopus*. Pendekatan ini memastikan bahwa tinjauan hanya mencakup bukti-bukti baru yang relevan dan berkualitas untuk mendukung pemahaman tentang efektivitas *third-wave* CBT. Studi yang disertakan juga harus membahas variabel yang sesuai dengan kerangka penelitian dan diterbitkan kurang dari sepuluh tahun terakhir, baik menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, maupun campuran (*mixed methods*). Peninjauan literatur ini mengadopsi model PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) sebagai pedoman utama untuk memastikan akurasi dan transparansi metodologi (Sastypratiwi & Nyoto, 2020).

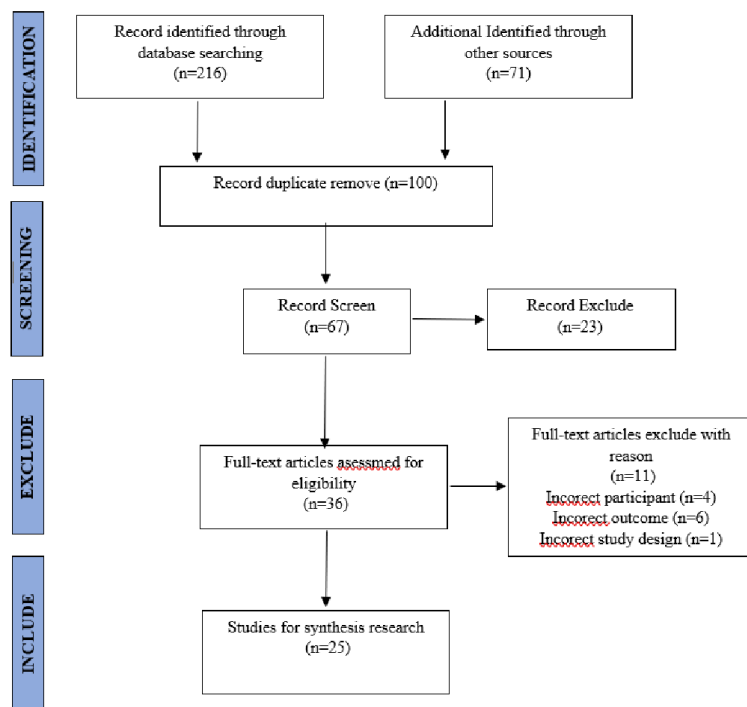
Gambar 1 menjelaskan alur pemilihan artikel menggunakan metode PRISMA. Tahap identifikasi dimulai pencarian literatur secara menyeluruh melalui basis data ilmiah seperti *ScienceDirect*, PubMed, dan *Publish or Perish* yang menghasilkan 216 artikel dari hasil pencarian basis data dengan *open access* dan artikel yang bereputasi *Scopus*. Selain itu, sebanyak 71 artikel tambahan diperoleh dari sumber lain, seperti penelusuran manual, daftar pustaka artikel relevan, serta rekomendasi dari pakar. Total 287 artikel ini kemudian melalui

proses penghapusan duplikasi, di mana 100 artikel dihapus karena terdeteksi sebagai duplikat. Sebanyak 187 artikel yang kemudian dilanjutkan ke tahap penyaringan (*screening*).

Pada tahap penyaringan, sebanyak 67 artikel dipilih berdasarkan kesesuaian tema dan ruang lingkup dengan fokus penelitian, sedangkan 23 artikel lainnya dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Proses penyaringan ini dilakukan dengan pedoman protokol yang telah ditetapkan sebelumnya, berfokus pada konsistensi tematik dan kejelasan metodologis. Setiap abstrak artikel ditelaah untuk memastikan keberadaan variabel utama dan kesesuaian populasi penelitian. Studi yang tidak menunjukkan relevansi dengan konstruksi utama dalam penelitian ini dikeluarkan pada tahap ini.

Selanjutnya, dilakukan penilaian kelayakan (*eligibility*) secara penuh terhadap 36 artikel yang lolos tahap penyaringan. Pada tahap ini, setiap artikel dievaluasi secara mendalam berdasarkan kualitas metodologi, desain penelitian, populasi, ukuran hasil (*outcome measures*), dan kejelasan konsep. Dari hasil evaluasi, 11 artikel dikecualikan dengan alasan spesifik: 4 artikel memiliki kelompok partisipan yang tidak sesuai, 6 artikel tidak menyajikan hasil yang relevan, dan 1 artikel menggunakan desain studi yang tidak sesuai. Seluruh alasan pengecualian ini dicatat untuk meningkatkan transparansi proses seleksi dan menjamin keterulangan (*replicability*) penelitian.

Total sebanyak 25 artikel memenuhi seluruh kriteria dan disertakan dalam sintesis akhir. Artikel-artikel ini dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tema utama dan variabel yang dikaji. Proses sintesis dilakukan dengan mengelompokkan temuan utama ke dalam kluster tematik, membandingkan hasil antar studi, serta mengidentifikasi pola, kontradiksi, dan celah penelitian. Seleksi akhir ini menjadi landasan yang kuat dalam menarik kesimpulan yang bermakna serta memberikan rekomendasi untuk penelitian dan praktik selanjutnya.



Gambar 1. PRISMA

Dengan menerapkan model alur PRISMA, penelitian ini menjamin proses seleksi literatur yang ketat melalui empat tahapan utama: identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi. Diagram visual PRISMA meningkatkan transparansi proses tinjauan dengan

mendokumentasikan secara jelas jumlah studi di setiap tahap dan alasan eksklusinya. Pendekatan yang metodologis ini memastikan kredibilitas temuan dan memberikan gambaran menyeluruh terhadap literatur yang ada, selaras dengan tujuan penelitian. Proses sistematis ini memberikan wawasan yang berarti dan kontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang yang diteliti.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Sebagai bagian dari tahap sintesis dalam tinjauan sistematis ini, sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi efektivitas dan karakteristik penerapan terapi kognitif perilaku gelombang ketiga dalam berbagai konteks psikologis dan populasi. Artikel-artikel tersebut diperoleh dari jurnal yang telah terindeks *Scopus* dengan kualitas tinggi, mencakup peringkat Q1 hingga Q3, serta menggunakan pendekatan metodologis yang beragam, seperti tinjauan sistematis, meta-analisis, analisis konseptual, hingga sintesis kualitatif. Setiap artikel ditelaah berdasarkan tujuan penelitian, metode yang digunakan, hasil utama yang diperoleh, serta relevansinya terhadap topik penelitian. Hasil tinjauan ini menjadi dasar untuk menarik kesimpulan mengenai kontribusi terapi gelombang ketiga terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengelolaan gangguan emosional secara lebih adaptif dan kontekstual.

**Tabel 1. Hasil Sintesis Literatur**

Penulis. Tahun. Judul	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Indeks Scopus
(Gawankar & Pandey S., 2024) <i>An Integrated Therapeutic Application Using Elements of Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-based Cognitive Therapy in Treatment of Panic Disorder</i>	Mengevaluasi penerapan terapi kognitif perilaku dan <i>mindfulness</i> dalam pengobatan gangguan panik.	Ulasan sistematis dan analisis terhadap penerapan teknik CBT dan MBCT dalam gangguan panik.	Terapi CBT dan MBCT efektif dalam mengurangi gejala gangguan panik melalui perubahan hubungan dengan pengalaman fisik.	Q1
(Jiang et al., 2024). <i>AI-Enhanced Cognitive Behavioral Therapy: Deep Learning and Large Language Models for Extracting Cognitive Pathways from Social Media Texts</i>	Menganalisis efektivitas terapi gelombang ketiga dalam pengobatan stres pasca-trauma.	Meta-analisis terhadap efektivitas terapi gelombang ketiga untuk PTSD.	Terapi gelombang ketiga terbukti efektif dalam mengatasi gejala PTSD dengan mengurangi respons emosional terhadap pengalaman internal.	Q2
(Swain Hancock K. Dixon A. & Bowman J., 2022) <i>The effectiveness of third-wave cognitive behavioural therapies for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis</i>	Mengevaluasi efektivitas terapi gelombang ketiga untuk anak dan remaja.	Meta-analisis terhadap efektivitas terapi gelombang ketiga untuk PTSD.	Terapi gelombang ketiga terbukti efektif dalam mengatasi gejala PTSD dengan mengurangi respons emosional terhadap pengalaman internal.	Q1

(Okati et al., 2024) <i>Comparing the effectiveness of treatment based on acceptance and commitment with and without self-compassion, conscious attention to the spiritual reactions of women with corona anxiety and insecure attachment to their spouses</i>	Menganalisis komponen terapi kognitif-perilaku untuk ADHD.	Meta-analisis jaringan untuk terapi CBT untuk ADHD.	Komponen terapi CBT efektif dalam mitigasi gejala ADHD, dengan peningkatan signifikan dalam pengelolaan gejala inti.	Q2
(Ismail Winkley K. & Rabe-Hesketh S., 2022) <i>The effectiveness of cognitive behavioural therapy and third-wave cognitive behavioural interventions on diabetes-related distress: A systematic review and meta-analysis</i>	Menilai efektivitas terapi kognitif perilaku dan terapi gelombang ketiga pada stres yang terkait dengan diabetes.	Review sistematis dan meta-analisis terhadap terapi gelombang ketiga untuk stres terkait diabetes.	Terapi CBT dan terapi gelombang ketiga menunjukkan efektivitas signifikan pada stres yang terkait dengan diabetes, mengurangi gejala kecemasan.	Q1
(Fang et al., 2023) <i>Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for people with advanced cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials</i>	Mengevaluasi meta-analisis terapi gelombang ketiga dan kritik terhadap pendekatan kognitif dan perilaku.	Tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang terapi gelombang ketiga.	Terapi gelombang ketiga terbukti efektif dalam pengobatan gangguan emosional, namun dengan beberapa keterbatasan dalam metodologi.	Q3
(Shafiei, Ghamari, & Shamir, 2024) <i>Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Flexibility, Emotional Self-Regulation, and Stress Coping Styles in Mothers of Children with Specific Learning Disorders</i>	Mengulas intervensi terapi kognitif perilaku untuk anak-anak yang tidak didampingi.	Tinjauan sistematis dan sintesis kualitatif terapi kognitif perilaku untuk anak-anak tidak didampingi.	Terapi CBT terbukti efektif dalam mengatasi masalah perilaku dan emosional pada anak-anak yang tidak didampingi.	Q2
(Kishita Takei Y. & Stewart I., 2016) <i>A meta-analysis of third wave mindfulness-based cognitive behavioral therapies for older people</i>	Menganalisis efektivitas terapi kognitif berbasis <i>mindfulness</i> pada orang tua.	Meta-analisis terapi kognitif berbasis <i>mindfulness</i> pada orang tua.	MBCT meningkatkan kualitas hidup pada orang tua, dengan pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan.	Q1

(Shafiei et al., 2024) <i>Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Flexibility, Emotional Self-Regulation, and Stress Coping Styles in Mothers of Children with Specific Learning Disorders</i>	Mengevaluasi status empiris terapi gelombang ketiga dalam pengobatan gangguan makan.	<i>Review</i> status empiris terapi gelombang ketiga untuk gangguan makan.	Terapi gelombang ketiga efektif dalam pengobatan gangguan makan dengan pengurangan gejala yang signifikan.	Q1
(Hayes & Hofmann S. G., 2021) <i>“Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry</i>	Menilai munculnya pendekatan berbasis proses dalam terapi psikologi dengan terapi gelombang ketiga.	Tinjauan terhadap terapi gelombang ketiga dan pendekatan berbasis proses dalam psikoterapi.	<i>Mindfulness</i> dan ACT terbukti efektif dalam mengelola gangguan penggunaan alkohol dan meningkatkan pengelolaan stres.	Q2
(Carona, 2022) <i>The philosophical assumptions across the ‘three waves’ of cognitive-behavioural therapy: how compatible are they?</i>	Menganalisis kesesuaian asumsi dari terapi kognitif-perilaku gelombang pertama, kedua, dan ketiga.	Ulasan terhadap asumsi filosofis dari ketiga gelombang terapi kognitif-perilaku.	Pendekatan berbasis proses mengenalkan terapi lebih fleksibel dengan fokus pada penerimaan dan <i>mindfulness</i> .	Q1
(Watt et al., 2023) <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for People with Advanced Progressive Illness, Their Caregivers, and Staff Involved in Their Care: A Scoping Review</i>	Mengevaluasi terapi gelombang ketiga untuk individu dengan disabilitas intelektual.	Tinjauan sistematis terhadap terapi gelombang ketiga pada individu dengan disabilitas intelektual.	Terapi gelombang ketiga membantu individu dengan disabilitas intelektual dalam mengelola stres dan kecemasan.	Q2
(Jansen Gleeson J. & Cotton S., 2017) <i>Mindfulness- and acceptance-based interventions for psychosis: Our current understanding and a meta-analysis</i>	Mengulas intervensi berbasis <i>mindfulness</i> dan penerimaan untuk psikosis.	Meta-analisis intervensi berbasis <i>mindfulness</i> pada psikosis.	<i>Mindfulness-based interventions</i> berhasil mengurangi gejala psikosis dengan mengubah hubungan klien terhadap pengalaman internal.	Q2
(Shonin Van Gordon W. & Griffiths M. D., 2024) <i>Mindfulness and CBT: a conceptual integration</i>	Mengintegrasikan <i>mindfulness</i> dan CBT untuk menjembatani	Integrasi konsep <i>mindfulness</i> dengan CBT	Integrasi CBT dengan <i>mindfulness</i> mengatasi psikopatologi dengan pendekatan yang lebih holistik.	Q1

<i>bridging ancient wisdom and modern cognitive theories of psychopathology</i> (Byrne & Ní Ghráda, 2019) <i>The application and adoption of four 'third wave' psychotherapies for mental health difficulties and aggression within correctional and forensic settings: A systematic review</i>	kebijaksanaan kuno dan teori modern dalam psikopatologi. Mengulas aplikasi terapi gelombang ketiga dalam pengobatan gangguan kesehatan mental dan agresi dalam setting forensik.	dalam psikopatologi. Tinjauan tentang aplikasi terapi gelombang ketiga dalam setting forensik.	Terapi dengan <i>psychedelics</i> bersama terapi gelombang ketiga menunjukkan potensi untuk perawatan yang lebih komprehensif.	Q1
(Cupitt, 2020) <i>Third-Wave CBT Interventions for Psychosis</i>	Menilai intervensi CBT gelombang ketiga untuk psikosis.	Analisis terhadap intervensi CBT gelombang ketiga pada psikosis.	Pengobatan dengan <i>Third-Wave CBT</i> efektif untuk depresi dan gangguan penggunaan zat dengan pengurangan gejala.	Q3
(Walsh & Thiessen, 2018) <i>Psychedelics and the new behaviourism: considering the integration of third-wave behaviour therapies with psychedelic-assisted therapy</i>	Mengevaluasi potensi terapi berbasis <i>psychedelics</i> dan integrasi dengan terapi gelombang ketiga.	<i>Review</i> terhadap terapi gelombang ketiga dan <i>psychedelics</i> .	CBT gelombang ketiga efektif untuk kecemasan pada anak dan remaja, meningkatkan keterampilan regulasi emosi.	Q2
(McHugh & Barlow, 2016) <i>Cognitive-behavioral therapies for depression and substance use disorders: an overview of traditional, third-wave, and transdiagnostic approaches</i>	Mengulas terapi kognitif-perilaku untuk depresi dan gangguan penggunaan zat.	Tinjauan terhadap terapi kognitif-perilaku untuk depresi dan gangguan penggunaan zat.	Gelombang ketiga efektif untuk depresi dan gangguan penggunaan zat dengan pengurangan gejala.	Q2
(Linardon & Gleeson, 2018) <i>Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: implications for eating disorder prevention</i>	Menganalisis efek intervensi terapi gelombang ketiga pada gangguan makan dan citra tubuh.	Meta-analisis terapi gelombang ketiga untuk gangguan makan dan citra tubuh.	Terapi gelombang ketiga memperbaiki gangguan makan dan citra tubuh dengan peningkatan signifikan dalam pengelolaan perilaku.	Q3
(Swain, Hancock, Dixon, & Bowman, 2022) <i>Third-</i>	Mengevaluasi terapi CBT	Tinjauan terhadap	ketiga efektif untuk kecemasan pada anak	Q2

<i>Wave Cognitive-Behavioral Therapies for the Treatment of Anxiety Among Children and Adolescents</i>	gelombang ketiga untuk pengobatan kecemasan pada anak dan remaja.	penggunaan terapi CBT gelombang ketiga pada anak dan remaja.	dan remaja, meningkatkan keterampilan regulasi emosi.	
(Perera, 2023) <i>Transformation of Cognitive Behavior Therapy as a Psychotherapeutic Intervention in Contemporary Health Care: A Review</i>	Mengulas transformasi terapi kognitif-perilaku dalam pengobatan kesehatan mental.	<i>Review</i> terhadap transformasi terapi kognitif-perilaku dalam pengobatan kesehatan mental.	Transformasi terapi CBT membantu dalam pengobatan kesehatan mental dengan metode yang lebih inovatif.	Q1
(Moritz & Jelinek, 2019) <i>Perfectionism as Possible Predictor for Treatment Success in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Metacognitive Training as Third-Wave Treatments for Obsessive-Compulsive Disorder</i>	Menganalisis peran <i>perfeksionisme</i> dalam keberhasilan pengobatan untuk OCD.	Tinjauan terhadap peran <i>perfeksionisme</i> dalam keberhasilan pengobatan untuk OCD.	<i>Perfeksionisme</i> terkait dengan keberhasilan pengobatan untuk OCD, terutama dalam <i>mindfulness</i> .	Q1
(Gonbadi, Bakhshipour, & Amarghan, 2024) <i>Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Behavioral Activation on Irrational Thoughts and Depression in Generalized Anxiety Disorder</i>	Mengevaluasi terapi gelombang ketiga untuk gangguan makan pada remaja.	Meta-analisis terhadap terapi gelombang ketiga pada gangguan makan remaja.	Terapi gelombang ketiga efektif dalam pengobatan gangguan makan pada remaja dengan pengurangan gejala.	Q1
(Kazantzis, Whittington, & Dattilio, 2010) <i>Assessing treatment integrity in personalized CBT: the inventory of therapeutic interventions and skills</i>	Menilai integritas pengobatan dalam CBT yang dipersonalisasi.	Tinjauan integritas pengobatan CBT yang dipersonalisasi.	Pengukuran integritas terapi dalam CBT yang dipersonalisasi menunjukkan hasil positif pada pengobatan.	Q2

## Pembahasan

Terapi gelombang ketiga, seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), terbukti sangat efektif dalam membantu mengatasi gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD). Pendekatan ini berbeda dari terapi kognitif tradisional karena tidak bertujuan untuk mengubah isi pikiran yang dianggap bermasalah. Sebaliknya, terapi ini mengajarkan

seseorang untuk menerima pikiran dan perasaan mereka tanpa berusaha melawan atau mengendalikannya (Carona, 2022). Dengan pendekatan ini, seseorang dapat mengurangi tekanan emosional dengan mengubah cara mereka menghadapi pengalaman batin, seperti kekhawatiran atau ketakutan (Byrne & Haber., 2019).

*Mindfulness* adalah elemen utama dalam terapi gelombang ketiga yang membantu seseorang menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka. Teknik ini mengajarkan untuk memperhatikan pengalaman tersebut tanpa menilai apakah itu baik atau buruk, sehingga mencegah reaksi berlebihan (Kishita & Stewart., 2016). Salah satu contohnya adalah teknik *three-minute breathing space* dalam MBCT, yang mengajak seorang individu untuk berhenti sejenak, fokus pada nafas, dan mengalihkan perhatiannya dari pola pikir negatif yang mengganggu dirinya (Swain *et al.*, 2022). Dengan menerapkan *mindfulness*, seorang individu dapat menerima pengalaman yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan tanpa mencoba mengubahnya atau melawannya. Pendekatan ini membantu mengurangi stres yang sering muncul ketika seseorang berusaha menghindari emosi yang tidak nyaman (Gonbadi *et al.*, 2024).

Penerimaan, yang menjadi inti dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang bekerja bersama dengan *mindfulness* untuk membantu seorang individu menghadapi pikiran dan emosi mereka. Pendekatan ini mengajarkan untuk mengakui pengalaman batin tanpa berusaha menghindarinya atau mengubahnya (Hayes & Hofmann., 2021). Penerimaan sangat bermanfaat untuk gangguan seperti PTSD, di mana seseorang sering kali mencoba menghindari pengalaman buruk atau emosi tidak menyenangkan yang terkait dengan pengalaman traumatis. Dengan menerima perasaan tersebut, seseorang dapat mengurangi tekanan emosional yang muncul dari usaha untuk menekan emosi (Byrne & Ní Ghráda, 2019). Pendekatan ini juga membantu memutus siklus kecemasan yang dipicu oleh upaya untuk mengendalikan atau menghindari perasaan yang tidak nyaman (Okati *et al.*, 2024).

Fleksibilitas psikologi dalam gelombang ketiga terapi atau *Third-Wave* CBT adalah salah satu manfaat utama yang membantu seseorang tetap berfokus pada tujuan hidup mereka. Ini adalah kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi meskipun menghadapi emosi yang sulit, seperti kecemasan atau kesedihan (Jiang *et al.*, 2024). Misalnya, seseorang dengan depresi dapat tetap melakukan aktivitas yang bermakna dan positif, seperti menjalin hubungan sosial, meskipun merasa sedih, murung atau tidak termotivasi. *Mindfulness* dan penerimaan mendukung *fleksibilitas* ini dengan membantu seseorang menghadapi tantangan emosional secara sehat dan adaptif (Lee & Twohig, 2015). Pendekatan ini terbukti efektif untuk berbagai gangguan emosional, termasuk kecemasan, depresi, dan PTSD, dengan meningkatkan kemampuan seorang individu untuk hidup sesuai dengan tujuan mereka (Shafiei *et al.*, 2024).

*Third-Wave* CBT atau terapi gelombang ketiga juga memberikan dampak positif pada kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Teknik seperti *pleasant experience calendar* dalam MBCT membantu seorang individu untuk lebih memperhatikan momen positif dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan (Sarabadani *et al.*, 2024). Pendekatan ini juga bermanfaat bagi orang dengan kondisi medis dengan penyakit kronis seperti diabetes, dengan membantu mereka fokus pada momen saat ini alih-alih terjebak dalam kekhawatiran tentang kesehatan mereka di masa depan ataupun penyesalan dimasa lalu (Underwood *et al.*, 2024). Selain itu, terapi ini sangat membantu

remaja yang sedang menghadapi tekanan sosial atau akademik, karena mengajarkan mereka cara mengelola stres dengan lebih baik melalui kesadaran dan penerimaan diri (Jiang *et al.*, 2024).

Meskipun memiliki banyak manfaat, terapi gelombang ketiga menghadapi beberapa tantangan dalam penerapannya. Seperti tidak semua individu mudah memahami atau menerapkan konsep *mindfulness* dan penerimaan, terutama jika mereka terbiasa dengan pendekatan terapi tradisional yang lebih berfokus pada perubahan pikiran (Probowati *et al.*, 2024). Namun dengan panduan, bimbingan dan pelatihan yang tepat, pendekatan ini dapat disesuaikan untuk berbagai kelompok, termasuk remaja dan pasien dengan penyakit yang kronis (Wang *et al.*, 2024). Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk memastikan bahwa terapi ini dapat diterapkan secara efektif di berbagai konteks dan budaya.

Integrasi terapi gelombang ketiga dengan pendekatan lain juga menawarkan potensi peningkatan efektivitasnya dalam menangani gangguan emosional yang kompleks. Misalnya, menggabungkan ACT atau MBCT dengan terapi berbasis trauma lainnya yang dapat membantu pasien dengan PTSD untuk tidak hanya menerima pengalaman traumatis, tetapi juga memprosesnya dengan cara yang lebih terstruktur (Ebrahimifar & Rahmanian, 2025). Pendekatan ini memungkinkan terapi untuk menyesuaikan kebutuhan spesifik individu atau pasien, seperti mereka yang memiliki riwayat trauma berat atau gangguan emosi yang resisten terhadap pengobatan tradisional (Farley & Twohig, 2024). Dengan mengintegrasikan teknik *mindfulness* dan penerimaan dengan metode lain, terapi dapat menjadi lebih fleksibel dan relevan untuk berbagai kondisi psikologis.

Implikasi dari temuan ini sangat penting untuk praktik klinis di bidang psikologi. Pelatihan seorang terapis dalam menerapkan atau menggunakan teknik *mindfulness* dan penerimaan perlu diperkuat agar mereka dapat mengajarkan pendekatan ini dengan percaya diri kepada seseorang dari berbagai latar belakang (Kazantzis *et al.*, 2010). Selain itu, adaptasi budaya dari terapi gelombang ketiga diperlukan untuk memastikan bahwa konsep seperti *mindfulness* dapat diterima di masyarakat dengan nilai-nilai yang berbeda, seperti di komunitas yang kurang familiar dengan meditasi atau kesadaran penuh. Dengan pendekatan yang sensitif terhadap budaya, terapi ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan mendukung kesejahteraan mental di berbagai populasi dan dapat tepat sasaran sesuai pemahaman sosial-budaya yang ada di suatu daerah di tiap-tiap negara.

Secara keseluruhan, terapi gelombang ketiga atau *Third-Wave* CBT menawarkan pendekatan revolusioner dalam pengelolaan gangguan mental dengan menekankan penerimaan, kesadaran, dan adaptasi yang fleksibel, sehingga membebaskan individu dari siklus penderitaan yang disebabkan oleh perlawanan atau paksaan terhadap pengalaman batin yang buruk atau negatif. Melalui integrasi elemen-elemen seperti ACT dan MBCT, pendekatan ini tidak hanya mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan PTSD, tetapi juga membangun ketahanan emosional yang berkelanjutan untuk berbagai populasi, termasuk remaja dan pasien dengan kondisi penyakit medis yang kronis. Dengan menggeser fokus dari perubahan paksa pikiran ke hubungan yang lebih harmonis dengan diri sendiri tanpa paksaan, terapi ini berpotensi meningkatkan kualitas hidup secara holistik. Ke depannya, upaya untuk memperluas penggunaan dan memastikan bahwa manfaatnya dapat dirasakan secara luas di masyarakat akan semakin berat. Pada akhirnya, terapi gelombang ketiga dapat merangkul kehidupan apa adanya, membuka jalan menuju kesejahteraan mental yang lebih otentik dan bermakna tanpa harus ada paksaan dan bersifat fleksibilitas terhadap kondisi mentalnya.

#### 4. Simpulan

Terapi gelombang ketiga (Third-Wave) seperti *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan PTSD. Pendekatan ini menawarkan cara baru dalam psikoterapi dengan menekankan penerimaan dan kesadaran penuh terhadap pengalaman internal, bukan sekadar mengubah isi pikiran seperti pada terapi kognitif tradisional. Teknik sederhana seperti latihan pernapasan dan *three-minute breathing space* terbukti membantu individu membangun jeda dari pola pikir negatif, meningkatkan fleksibilitas psikologis, dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi tekanan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa *third-wave* tidak hanya mengurangi gejala psikologis, tetapi juga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup individu dengan pendekatan yang lebih sehat, sadar, dan berbasis nilai. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih menitikberatkan pada efektivitas Third-Wave Therapy pada populasi dengan gangguan spesifik seperti PTSD, ASD, dan OCD, serta menggali lebih lanjut terapi Dialectical Behavior Therapy (DBT) sebagai bagian dari pendekatan ini. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi pendekatan *third-wave* ke dalam layanan kesehatan mental dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan jangka panjang individu yang mengalami gangguan emosional.

#### Daftar Rujukan

- Agustin, W. S., Prastika, H. A., Kendrasti, G. K., Fajriyah, R., & Le-Quy, V. (2025). Clustering the Depression Prevalence in Indonesia Provinces through Natural Breaks Jenks Method. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 21*(1). <https://doi.org/10.2174/0117450179375982250512114928>
- Byrne & Haber P. S., L. (2019). Systematic reviews of mindfulness and acceptance and commitment therapy for alcohol use disorder: Should we be using third wave therapies? *Alcohol and Alcoholism, 54*(2), 159–166–159–166.
- Byrne, L., & Ní Ghráda, M. (2019). The application and adoption of four ‘third wave’ psychotherapies for mental health difficulties and aggression within correctional and forensic settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior, 44*, 1–10.
- Carona, C. (2022). The philosophical assumptions across the ‘three waves’ of cognitive-behavioural therapy: How compatible are they? *BJPsych Advances, 28*(4), 233–242–233–242.
- Cupitt, C. (2020). Third-Wave CBT Interventions for Psychosis. In *CBT for Psychosis: Process-Oriented Therapies and the Third Wave* (pp. 200–220). Elsevier.
- Ebrahimifar, S., & Rahmanian, M. (2025). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on Resilience, Happiness, and Ambiguity Tolerance in Mothers of Children with Autism. *Journal of Personality and Psychosomatic Research, 3*(1), 1–9.
- Ekawati, A. D., Ningsih, K., Suwartini, Y., & Wenno, E. C. (2021). PENULISAN SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR) PADA JURNAL TERINDEKS. *ABDI DOSEN Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 5*. Retrieved from <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/issue/archive>
- Fang, P., Tan, L., Cui, J., & Yu, L. (2023). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for people with advanced cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing, 79*(2), 519–538.
- Farley, C., & Twohig, M. (2024a). Merging Acceptance and Commitment Therapy with Exposure Exercises to Treat Social Anxiety in a Teen. *Clinical Case Studies, 23*(3), 1–14.
- Farley, C., & Twohig, M. (2024b). Merging Acceptance and Commitment Therapy with Exposure Exercises to Treat Social Anxiety in a Teen. *Clinical Case Studies, 23*(3), 1–13.
- Gawankar & Pandey S., N. A. (2024). An integrated therapeutic application using elements of cognitive behavioral therapy and mindfulness-based cognitive therapy in treatment of panic disorder. *Indian Journal of Psychological Medicine, 46*(2), 123–129–123–129.

- Gonbadi, J., Bakhshipour, A., & Amarghan, H. (2024). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Behavioral Activation on Irrational Thoughts and Depression in Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(1), 204–211.
- Hayes & Hofmann S. G., S. C. (2021). “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363–375–363–375.
- Ismail Winkley K. & Rabe-Hesketh S., K. (2022). The effectiveness of cognitive behavioural therapy and third-wave cognitive behavioural interventions on diabetes-related distress: A systematic review and meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 39(1), e14948–e14948.
- Jansen Gleeson J. & Cotton S., J. E. (2017). Mindfulness- and acceptance-based interventions for psychosis: Our current understanding and a meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 192(N/A), 57–63–57–63.
- Jiang, M., Yu, Y., Zhao, Q., Zhao, Q., & Qi, H. (2024). AI-Enhanced Cognitive Behavioral Therapy: Deep Learning and Large Language Models for Extracting Cognitive Pathways from Social Media Texts. *Cognitive Pathways*, 1(1), 545–566.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Assessing treatment integrity in personalized CBT: The inventory of therapeutic interventions and skills. *Cognitive and Behavioral Practice*, 17(1), 1–12.
- Kishita Takei Y. & Stewart I., N. (2016). A meta-analysis of third wave mindfulness-based cognitive behavioral therapies for older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(11), 1213–1223–1213–1223.
- Lee, E. B., An, W., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2015). Psychological flexibility-based interventions versus first-line psychosocial interventions for substance use disorders: Systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 155–163.
- Linardon, J., & Gleeson, J. (2018). Meta-analysis of the effects of third-wave behavioural interventions on disordered eating and body image concerns: Implications for eating disorder prevention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(6), 447–461.
- Macri, J., & Rogge, R. (2024). The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on the Psychological Flexibility and Inflexibility of Undergraduate Students: A Systematic Review and Three-Level Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 110(1), 1–13.
- McHugh, R. K., & Barlow, D. H. (2016). Cognitive-behavioral therapies for depression and substance use disorders: An overview of traditional, third-wave, and transdiagnostic approaches. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(4), 515–523.
- Moritz, S., & Jelinek, L. (2019). Perfectionism as possible predictor for treatment success in mindfulness-based cognitive therapy and metacognitive training as third-wave treatments for obsessive-compulsive disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 22, 100444.
- Norwinda, N., Dewi, Y., & Krisnana, &. (2024). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Anxiety and Depression Levels in Breast Cancer Patients: A Systematic Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 961–972.
- Okati, G., Shahabizadeh, F., & Bahrainian, S. (2024). Comparing the effectiveness of treatment based on acceptance and commitment with and without self-compassion, conscious attention to the spiritual reactions of women with corona anxiety and insecure attachment to their spouses. *Applied Family Therapy Journal*, 4(5), 45–58.
- Perera, R. (2023). Transformation of cognitive behavior therapy as a psychotherapeutic intervention in contemporary health care: A review. *Vidyodaya Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(2), 180–192. <https://doi.org/10.31357/fhss/vjhss.v08i02.13>
- Probowati, R., Witriyani, W., Astuti, A., & Nabila, V. (2024). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for Optimizing Efficacy Self-Care in Cancer Patients Undergoing Treatment. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 283–290.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sarabadani, A., Hasanazadeh, R., & Ghanadzadegan, H. (2024). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on distress tolerance and cognitive emotion regulation in women with generalized anxiety disorder. *Applied Family Therapy Journal*, 23(3), 23–45.

- Sastypratiwi, H., & Nyoto, R. D. (2020). JEPIN (Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika) Analisis Data Artikel Sistem Pakar Menggunakan Metode Systematic Review. *JEPIN (Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika)*, 6.
- Shafiei, Z., Ghamari, M., & Shamir, A. (2024). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Psychological Flexibility, Emotional Self-Regulation, and Stress Coping Styles in Mothers of Children with Specific Learning Disorders. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(2), 23–45.
- Shonin Van Gordon W. & Griffiths M. D., E. (2024). Mindfulness and CBT: A conceptual integration bridging ancient wisdom and modern cognitive theories of psychopathology. *Frontiers in Psychology*, 15(N/A), 1489798.
- Swain Hancock K. Dixon A. & Bowman J., J. (2022). The effectiveness of third wave cognitive behavioural therapies for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(1), 1–24–1–24.
- Swain, J., Hancock, K., Dixon, A., & Bowman, J. (2022). Third-wave cognitive-behavioral therapies for the treatment of anxiety among children and adolescents. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(1), 1–24.
- Underwood, S., White, S., & Forsyth, J. (2024). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Self-Compassion for Generalized Anxiety Disorder and Comorbid Major Depressive Disorder: A Case Study. *Clinical Case Studies*, 23(4), 4–16.
- Walsh, Z., & Thiessen, M. S. (2018). Psychedelics and the new behaviourism: Considering the integration of third-wave behaviour therapies with psychedelic-assisted therapy. *International Review of Psychiatry*, 30(4), 343–349.
- 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(1), 1–13.
- Watt, T., Gillanders, D., Spiller, J., & Finucane, A. (2023). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for People with Advanced Progressive Illness, Their Caregivers, and Staff Involved in Their Care: A Scoping Review. *Palliative Medicine*, 37(8), 12–34.