

# Berbagai Kajian Penelitian Fleksibilitas Psikologis : Tinjauan Literatur

Maulida Amalia Pramesti<sup>1\*</sup>, Elli Nur Hayati<sup>1</sup>, Khoiruddin Bashori<sup>1</sup>

[1] Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

## Abstract

Psychological flexibility is a variable that has gained a lot of attention in recent years within the field of psychology. Psychological flexibility refers to the ability to face and stay connected to this moment from time to time in any situations, and to respond effectively the emotional experiences, including difficult or unpleasant ones, according to the value and goals of life. Psychological flexibility is a concept that has been studied across a variety research of domains. This article aims to explore the fields of psychological flexibility research in a decade. The research data of psychological flexibility gathered through the database called Science Direct and popular article's search engine called GoogleScholar. There are 7 fields related to psychological flexibility's research in a decade. All of these results will be discussed in this article.

**Keywords:** Fleksibilitas Psikologis; Psychological Flexibility

## Info Artikel

Histori Artikel: Dikirim: 2023-07-05 | Diterbitkan: 2024-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8250>

Vol 14, No 1 (2024) Halaman: 174 - 184

(\*) Penulis Korespondensi: Maulida Amalia Pramesti, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia, Email: [maulidaapramesti@gmail.com](mailto:maulidaapramesti@gmail.com)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

Pada setiap aspek kehidupan, manusia akan menghadapi tantangan. Tantangan yang dihadapi manusia dapat berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Guna menghadapi dengan tepat setiap tantangan dalam kehidupan, diperlukan suatu ketrampilan. Salah satu keterampilan yang dapat dimiliki seseorang untuk merespon situasi yang menantang dalam kehidupan adalah fleksibilitas psikologis (Daks & Rogge, 2020). Fleksibilitas psikologis telah mendapat banyak perhatian dalam lingkup penelitian psikologi saat ini. Daks dan Rogge (2020) menjelaskan bahwa fleksibilitas psikologis memiliki seperangkat keterampilan yang digunakan seseorang saat dihadapkan dengan pikiran, perasaan, emosi, atau pengalaman yang menantang. Kashdan dan Rottenberg (2010) mengungkapkan fleksibilitas psikologis mengacu pada sejumlah dinamika proses yang terungkap dari waktu ke waktu. Hal ini dapat tercermin dari bagaimana seseorang: (1) beradaptasi dengan tuntutan situasional yang berfluktuasi, (2) mengonfigurasi ulang

sumber daya mental, (3) mengubah perspektif, dan (4) menyeimbangkan keinginan, kebutuhan, dan domain kehidupan yang saling bersaing. Fleksibilitas psikologis memiliki kecenderungan untuk merespon situasi dengan cara mengikuti tujuan pribadi yang berharga (Doorley dkk, 2020). Hayes, Strosahl, dan Wilson (2011) menyebutkan, fleksibilitas psikologis memiliki pengertian seperangkat kemampuan untuk tetap kontak dengan realita saat ini (*present moment*), pada setiap momen dan waktu, serta memilih untuk mempertahankan perilaku berdasarkan nilai dan tujuan penting yang sudah dianut di dalam diri. Fleksibilitas psikologis melihat bahwa rasa sakit merupakan konsekuensi alamiah dalam kehidupan. Terkadang, seseorang mengalami hambatan dalam beradaptasi disebabkan karena kekakuan psikologis yang menghalangi, sehingga dapat semakin merasa sakit (Hayes dkk, 2011). Peran fleksibilitas psikologis adalah sebagai penopang stress dan respon psikologis negatif yang mungkin muncul (Gloster, Meyer, & Lieb, 2017). Oleh karena itu, menjadi seseorang yang fleksibel secara psikologis dapat membuat diri tetap terkoneksi dengan realita, meskipun pemikiran, perasaan, dan sensasi negatif muncul (Alrefi, 2019) sehingga menjadi seseorang yang fleksibel mampu meminimalisir respon negatif yang muncul di dalam diri.

Pengembangan fleksibilitas psikologis muncul dari *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Alrefi, 2019; Hayes dkk, 2012). Fleksibilitas psikologis merupakan tujuan atau *goals* utama dari keberhasilan ACT (Chin & Hayes, 2017). Oleh karena itu, penelitian fleksibilitas psikologis seringkali berkaitan dengan ACT. Fleksibilitas psikologis dinilai dapat menjawab tujuan utama dari ACT, yaitu membantu individu untuk menemukan hidup yang lebih bermakna berdasarkan nilai-nilai yang dianut individu (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). Konsep ACT didasarkan pada gagasan bahwa tekanan psikologis seringkali disebabkan oleh upaya mengendalikan atau menghindari pikiran dan emosi yang tidak menyenangkan (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011; Twohig & Levin, 2017). ACT berasumsi bahwa upaya untuk mengendalikan atau menghindari pikiran dan emosi tidak menyenangkan dapat mengarah pada infleksibilitas psikologis, yang dapat bermuara pada peningkatan tekanan. Melalui ACT, individu dapat mengembangkan fleksibilitas psikologis yang lebih besar dalam mengatasi pengalaman yang menantang kehidupan (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). Sebelum konstruk fleksibilitas psikologis menjadi jawaban atas tujuan utama ACT, pada era penelitian sebelumnya, konstruk 'fleksibilitas' telah terlebih dahulu diteliti. Fleksibilitas kognitif atau kaitannya dengan neuropsikologi, telah terlebih dahulu ditemukan (Alrefi, 2019).

Pada awalnya, konstruk fleksibilitas telah diteliti sejak tahun 1940an. Cherry, dkk (2021) menyebutkan dari perspektif neuropsikologi, fleksibilitas sudah dipelajari sejak pertengahan abad ke 20, misalnya pada penelitian yang berjudul *A Simple Objective Technique for Measuring Flexibility in Thinking* (Berg, 1948; Cherry dkk, 2021). Fleksibilitas psikologis dapat dikatakan memiliki sejarah yang lebih baru dibandingkan dengan fleksibilitas kognitif yang lahir terlebih dahulu (Whiting dkk, 2015; Alrefi, 2019). Whiting, dkk (2015) mengungkapkan fleksibilitas psikologis berbeda dengan fleksibilitas kognitif. Fleksibilitas kognitif lebih fokus pada neuropsikologis dan terkait dengan isu klinis, sedangkan fleksibilitas psikologis dapat dilakukan untuk isu klinis maupun non klinis (Whiting dkk, 2015). Cherry, dkk (2021) mengungkapkan banyak peneliti fleksibilitas terus berupaya mengembangkan konstruk ini. Misalnya, Kashdan dan Rottenberg (2010), pada 13 tahun yang lalu menawarkan tinjauan fleksibilitas psikologis dengan mengintegrasikan regulasi emosi, mindfulness dan penerimaan, psikologi sosial dan kepribadian, serta neuropsikologi. Fleksibilitas psikologis didefinisikan sebagai cara seseorang untuk : (1) beradaptasi dengan tuntutan situasional yang fluktuatif; (2) mengkonfigurasi ulang proses

mental; (3) pengubahan perspektif dan (4) menyeimbangkan antara keinginan, kebutuhan, dan aspek kehidupan lainnya (Kashdan & Rottenberg, 2010; Cherry dkk, 2021).

Fleksibilitas psikologis masih dalam proses penyempurnaan dan penelitian yang berkelanjutan. Pada penelitian yang sedang banyak dilakukan di kalangan peneliti, fleksibilitas psikologis menjadi perhatian dan mendapatkan kritik. Kritik dari penelitian fleksibilitas psikologis mengangkat pengukuran fleksibilitas psikologis yang banyak ditemukan berjenis *self-report*. *Self-report* dinilai dapat menjadi bias dan sulit merefleksikan kondisi dan perilaku aktual individu (Lloyd, Bond, & Flaxman, 2013). Selain itu, terdapat kritik terhadap konten item fleksibilitas psikologis pada beberapa pengukuran yang dinilai lebih banyak mengungkap emosi negatif dibandingkan kemampuan untuk mengejar tujuan (Tyndall dkk, 2019; Wolfgast, 2014). Kashdan dkk (2020) mengungkapkan tanggapan atas kritik tersebut. Kashdan dkk (2020) mengatakan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa meskipun pengukuran pada beberapa alat ukur seperti *The Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ-II) (Hayes dkk, 2004; Bond dkk, 2011) dan *Brief Experiential Avoidance Questionnaire* (BEAQ) (Gámez & Chmielewski, 2014) dimuat bersamaan dengan indeks emosi negatif, tetapi terdapat alat ukur yang berbeda dari AAQ-II dan BEAQ dan tidak banyak mengukur emosi negatif, alat ukur tersebut adalah *Personalized Psychological Flexibility Index* (PPFI) yang ditawarkan oleh Kashdan dkk (2020). Subskala PPFI mengungkap pola asosiasi yang berbeda dengan serangkaian kepribadian, kesejahteraan, dan variabel yang relevan secara klinis. Fleksibilitas psikologis yang diukur dengan PPFI dikaitkan dengan indeks pengaturan diri yang efektif saat mengejar tujuan, seperti kesadaran, pengendalian diri, ketabahan, toleransi terhadap tekanan, perhatian penuh, dan pengaturan ekspresi emosi yang fleksibel (Kashdan dkk, 2020).

Beberapa kritik atas penelitian fleksibilitas psikologis menunjukkan fleksibilitas psikologis perlu untuk diteliti secara lanjut. Penelitian berkelanjutan diperlukan guna mengembangkan fleksibilitas psikologis menjadi lebih maksimal. Agar penelitian fleksibilitas psikologis ke depan lebih bervariasi dalam berbagai bidang kajian psikologis, diperlukan pemetaan lebih lanjut terkait konteks atau bidang yang telah diteliti dalam kaitannya dengan fleksibilitas psikologis. Pada sepuluh tahun terakhir (2013 – 2023), penelitian terkait dengan fleksibilitas psikologis telah banyak dilakukan dalam beberapa bidang, diantaranya adalah bidang perubahan iklim, penelitian terkait Covid-19 psikologi industri dan organisasi, pendidikan, pengembangan alat ukur, penelitian terkait individu dan keluarga, serta penelitian yang membahas terkait kesehatan fisik dan mental. Temuan dari kajian ini akan berguna bagi penelitian fleksibilitas psikologis kedepannya, terutama mengkaji bidang psikologi yang belum banyak dieksplorasi.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tinjauan *literature review* yang bertujuan untuk memetakan hasil penelitian terdahulu. Tinjauan literatur menyediakan sarana untuk menjawab berbagai macam pertanyaan dan pendapat, serta memberikan wawasan tentang dinamika yang didapat dari temuan studi lainnya (Baker, 2016).

### **Instrumen Penelitian**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini diantaranya mencari dan mengidentifikasi artikel yang relevan.

### Analisis Data

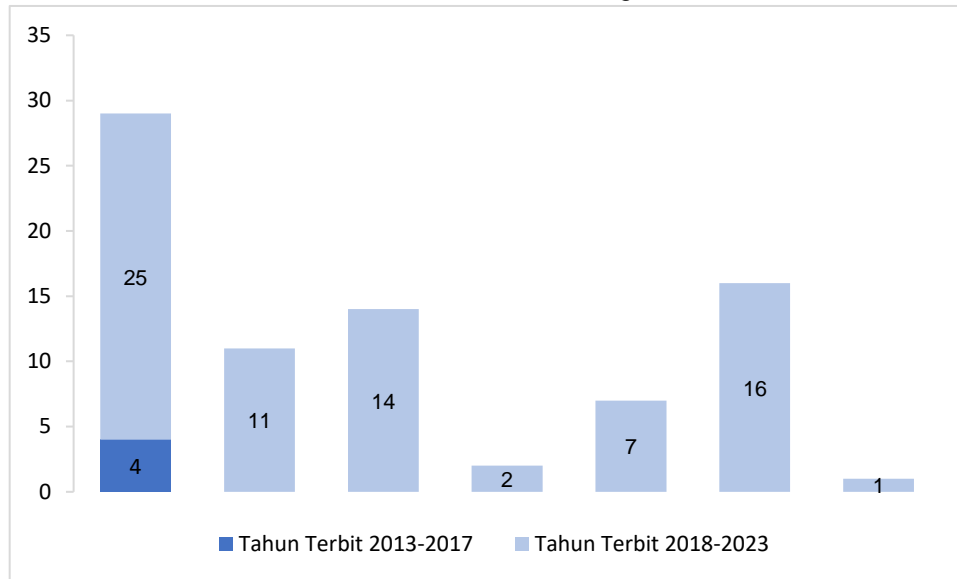
Pada *literature review* ini, identifikasi artikel yang relevan dilakukan berdasarkan kriteria berupa artikel dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia, terbit pada tahun 2013 sampai dengan 2023. Pencarian dilakukan melalui mesin pencarian *GoogleScholar* dan *database Science Direct*, yang diakses pada 09 Maret - 12 Maret tahun 2023. *Database* diakses melalui keanggotaan Perpustakaan Nasional Republik Indonesia serta akun email Universitas Ahmad Dahlan. Penggunaan mesin pencarian artikel ilmiah dengan *Google Scholar* dilakukan karena artikel terkait fleksibilitas psikologis berbahasa Indonesia tidak banyak ditemukan, sehingga pencarian dengan *GoogleScholar* diutamakan untuk artikel berbahasa Indonesia atau artikel yang berasal dari penelitian di Indonesia. Pencarian kata kunci pada *Google Scholar* terdapat tiga tahap. Tahap pertama, pencarian dengan menggunakan kata kunci 'fleksibilitas psikologis'. Tahap ke dua dilakukan dengan melakukan klik pada kolom pilihan tahun yang sesuai, diisi dengan tahun 2013 sampai dengan 2013. Pada pencarian di *database ScienceDirect* dilakukan dengan menuliskan kata kunci berupa '*psychological flexibility*' dan mengisi *custom range* pada kolom tahun terbit penelitian, yang diisi tahun 2013 hingga 2023.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

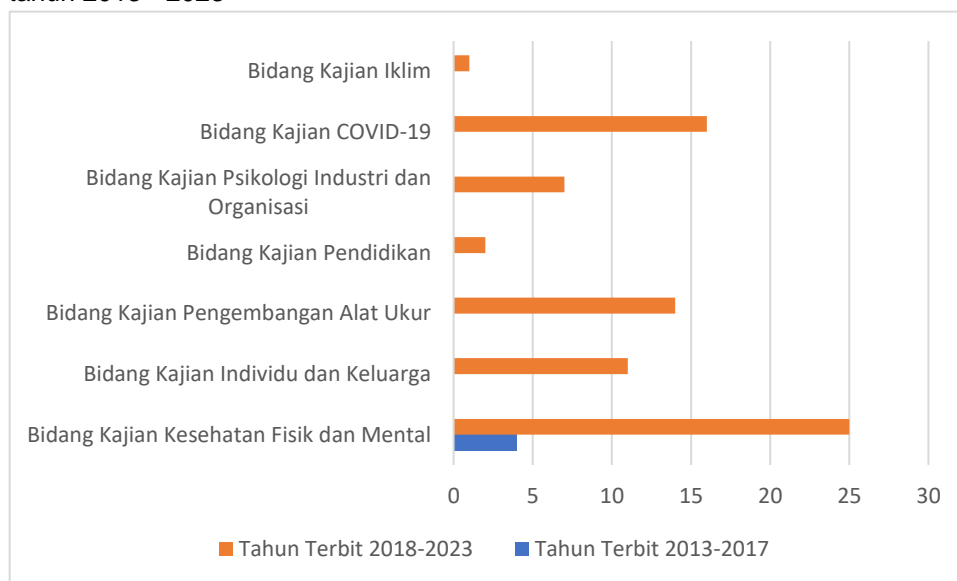
Sebanyak 61.095 artikel ditemukan pada kata kunci awal "*Psychological Flexibility*" pada *database Science Direct* yang diseleksi pada 10 tahun terakhir. Setelah itu, seleksi artikel dengan fitur *article type review & research*, data mengerucut menjadi 49.940 artikel. Seleksi data lagi dilakukan dengan fitur *open access*, data ditemukan 11.264 artikel. Kemudian data diseleksi menjadi yang paling relevan dalam artian mencakup penelitian secara khusus mengenai '*psychological flexibility*', tidak hanya salah satu seperti '*psychology*' saja atau '*flexibility*' saja. Data akhir pada hasil temuan di *ScienceDirect* ditemukan sebanyak 73 artikel terkait. Pada pencarian di mesin pencarian *GoogleScholar* dengan kata kunci paling awal yaitu "Fleksibilitas Psikologis", ditemukan 40.900 artikel. Kemudian dilakukan *custom range* dengan menyeleksi artikel 10 tahun terakhir. Seleksi kemudian dikerucutkan juga melalui fitur *sort by relevance*, dan diitemukan 74 artikel. Seleksi terakhir dengan menyeleksi artikel yang paling sesuai yaitu judul yang mencakup 'fleksibilitas psikologis'. Seleksi akhir ditemukan sebanyak 6 artikel.

Berdasarkan pencarian artikel dengan *database ScienceDirect* dan mesin pencarian *GoogleScholar*, keseluruhan artikel terkait fleksibilitas psikologis dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia ditemukan sebanyak 80 artikel. Keseluruhan artikel tersebut kemudian peneliti kelompokkan menjadi 7 bidang kajian yang terdiri dari artikel tahun 2013 hingga tahun 2023. Kemudian artikel tersebut dikelompokkan berdasarkan tahun, dan bidang kajian yang dilihat dari judul dan abstrak. Keseluruhan artikel tersebut kemudian dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pencarian Artikel Fleksibilitas Psikologis Berdasarkan Tahun Terbit Artikel



Tabel 2. Hasil Pencarian Artikel Fleksibilitas Psikologis dalam Berbagai Bidang Kajian, tahun 2013 - 2023



Berdasarkan temuan, peneliti mengelompokkan menjadi 7 bidang kajian penelitian. Kajian-kajian tersebut meliputi bagaimana fleksibilitas psikologis dalam konteks perubahan iklim, Covid-19, psikologi industri dan organisasi, kajian pendidikan, pengembangan alat ukur, kajian individu dan keluarga, dan kajian mengenai kesehatan fisik dan mental. Ditemukan sebanyak 4 artikel yang terbit 2013 hingga 2017, serta 76 artikel yang terbit pada 2018 hingga 2023. Artikel menggunakan Bahasa Inggris ditemukan pada *database ScienceDirect* sebanyak 73 buah, dan 1 artikel menggunakan Bahasa Inggris dengan *setting* penelitian di Indonesia ditemukan di mesin pencarian *GoogleScholar*. Kemudian, ditemukan artikel yang menggunakan Bahasa Indonesia

berjumlah 6 artikel. Berikut adalah penjabaran berbagai bidang kajian dalam fleksibilitas psikologis yang ditemukan :

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian mengenai perubahan iklim**

Artikel fleksibilitas psikologis yang membahas terkait iklim berjumlah satu. Artikel ini ditulis oleh Feather dan Williams (2022) yang meneliti peran moderasi fleksibilitas psikologis dan ketidakfleksibelan pada hubungan terkait masalah iklim. Pada penelitian ini memuat hasil semakin tidak fleksibel, semakin tinggi faktor risiko terkait distress iklim, terutama pada orang yang menunjukkan kekhawatiran tentang perubahan iklim. Temuan penelitian tersebut berkontribusi terhadap dukungan penggunaan intervensi berbasis ACT bagi mereka yang mengalami tekanan signifikan terkait krisis global seperti perubahan iklim (Feather & Williams, 2022).

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian mengenai pandemi Covid-19**

Artikel terkait fleksibilitas psikologis terhadap pandemi Covid-19, ditemukan sejumlah 16 artikel. Berdasarkan keseluruhan artikel tersebut, 2 diantaranya artikel berbahasa Indonesia. Keseluruhan artikel tersebut terbit sejak 2020 hingga 2023. Artikel yang memuat kajian pandemi Covid-19 membahas kajian fleksibilitas psikologis yang berkaitan dengan stress, cemas, dan depresi pada masa pandemi Covid-19. Kajian tersebut melibatkan partisipasi dari berbagai subjek penelitian, yaitu orang tua siswa, tenaga kesehatan, pasien layanan kesehatan, hingga masyarakat umum. Artikel terbaru ditulis dalam Bahasa Inggris, diterbitkan oleh *ScienceDirect*. Penelitian tersebut ditulis oleh Feldman, dkk (2023) yang membahas penelitian longitudinal terkait dengan fleksibilitas psikologis terhadap kesehatan mental orang tua siswa *pre-school* di masa pandemi Covid-19.

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian di bidang Psikologi Industri dan Organisasi (PIO)**

Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian psikologi industri dan organisasi ditemukan sebanyak 7 artikel. Artikel paling tua adalah artikel milik Xu dkk (2018). Xu dkk (2018) melakukan penelitian terkait fleksibilitas psikologis pada perawat di bangsal kanker terhadap *work-related acceptance*. Artikel terkait fleksibilitas psikologis terhadap psikologi organisasi yang paling baru ditemukan pada artikel Garner dkk (2023) yang meneliti tentang fleksibilitas psikologis sebagai prediktor bagi kualitas hidup pekerja baru, yang menggunakan praktisi terapis psikologis sebagai subjek.

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian bidang pendidikan**

Artikel fleksibilitas psikologis yang berkaitan dengan bidang kajian pendidikan ditemukan sebanyak dua artikel. Adapun artikel paling tua adalah milik Rahmadiani dan Hartatik (2019). Artikel tersebut membahas tentang intoleransi terkait ketidakpastian yang menjadi mediator fleksibilitas psikologis dan kecemasan pada masa depan pada anak SMK. Artikel lain yang membahas kajian di bidang pendidikan adalah artikel milik Ye dkk (2022). Ye dkk (2022) membahas tentang keterkaitan fleksibilitas psikologis dengan *burnout* pada mahasiswa di China.

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian mengenai pengembangan alat ukur**

Artikel penelitian fleksibilitas psikologis terhadap pengembangan alat ukur ditemukan sebanyak 14 artikel yang ditulis menggunakan Bahasa Inggris. Artikel-artikel ini diterbitkan oleh *ScienceDirect*. Ditemukan artikel yang paling dahulu terbit adalah pada tahun 2019.

Artikel tersebut ditulis oleh Ong dkk (2019) tentang tinjauan varian *Acceptance & Action Questionnaire* (AAQ) dan pengukuran fleksibilitas psikologis pada konteks penelitian spesifik lainnya. Artikel terbaru dimuat pada penelitian milik Fang, Huang, dan Wang (2023) yang melakukan penelitian tentang validitas dan reliabilitas *Personalized Psychological Flexibility Index* (PPFI) versi China (C-PPFI), dengan mahasiswa sebagai subjek penelitian alat ukur tersebut.

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian mengenai individu dan keluarga**

Fleksibilitas psikologis dengan bidang kajian mengenai individu dan keluarga ditemukan sebanyak 11 artikel. Artikel tersebut diterbitkan dalam Bahasa Inggris berjumlah 8 artikel, dan 3 artikel lainnya berbahasa Indonesia. Penelitian paling dahulu diterbitkan, ditemukan pada artikel milik Baugh dkk (2019) tentang kepercayaan pasangan dan penganiayaan emosional pada masa kanak-kanak yang dimediasi serta dimoderasi oleh skema maladaptif dan fleksibilitas psikologis. Artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia terkait fleksibilitas psikologis pada kajian individu dan keluarga, salah satunya dimuat dalam artikel milik Mailoa (2021) yang membahas tentang pengaruh fleksibilitas psikologis melalui *Acceptance & Commitment Therapy* (ACT) terhadap kesejahteraan psikologis, pada individu dengan *quarter life crisis*.

#### **Artikel fleksibilitas psikologis dengan kajian mengenai kesehatan fisik dan mental**

Penelitian fleksibilitas psikologis yang memuat kajian tentang kesehatan fisik dan mental ditemukan berjumlah 28 artikel yang diterbitkan menggunakan Bahasa Inggris, serta sebuah artikel diterbitkan dengan Bahasa Indonesia. Artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia adalah milik Wijaya (2020) tentang pengaruh fleksibilitas psikologis melalui ACT terhadap berbagai kasus psikologis dan medis. Artikel paling lama ditemukan pada penelitian Twohig dkk (2015) tentang perubahan fleksibilitas psikologis selama terapi ACT pada penderita gangguan obsesif kompulsif. Penelitian yang cukup baru ditemukan pada artikel Martin dan Pakenham (2022) yang meneliti terkait peran fleksibilitas psikologis dalam perawatan paliatif. Adapun artikel terkait bidang kajian ini yang terbaru adalah milik Puolakanaho dkk (2023) yang membahas terkait peranan fleksibilitas psikologis dalam memediasi tempramen dan simtom stress serta depresi pada remaja. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa remaja dengan afek negatif menunjukkan tingkatan simtom stress dan depresi yang juga termediasi oleh rendahnya fleksibilitas psikologis, sedangkan remaja yang memiliki simtom yang menurun menunjukkan adanya peranan mediasi dari tingginya fleksibilitas psikologis.

Secara umum, artikel-artikel tentang fleksibilitas psikologis banyak dimuat pada artikel dengan *setting lokasi* di luar negeri (bukan Indonesia). Berikut adalah rangkuman beberapa artikel dengan *setting* Indonesia. Artikel berbahasa Indonesia yang membahas fleksibilitas psikologis terkait kesehatan fisik dan mental berjumlah 1, yaitu pada penelitian milik Wijaya (2020) yang merangkum efektivitas ACT untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dalam berbagai kasus psikologis dan medis. Kemudian, artikel lain yang menggunakan Bahasa Indonesia membahas terkait fleksibilitas psikologis dari kajian keluarga. Pada kajian ini, terdapat 3 buah artikel, yaitu pada penelitian Anggraini (2021) yang meneliti fleksibilitas psikologis orang tua dalam pengasuhan serta keterkaitannya dengan kohesivitas keluarga. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan mahasiswa sebagai respondennya. Artikel lain yang dilakukan oleh Herfinanda dan Kaloeti (2022), membahas fleksibilitas psikologis sebagai mediator antara resiliensi dan parental *burnout*. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Mailoa (2021) terhadap individu

dengan *quarter life crisis* menggunakan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis.

Artikel lainnya yang berbahasa Indonesia membahas kajian fleksibilitas psikologis yang berhubungan dengan pandemi Covid-19, yaitu pada penelitian Setyawan (2021) tentang dinamika fleksibilitas psikologis terhadap tenaga kesehatan yang merawat pasien Covid-19, serta penelitian Rohmah (2021) tentang dampak pandemi Covid-19 terhadap fleksibilitas dan infleksibilitas psikologis, serta tingkat stress pada *emerging adult*. Artikel lain ditemukan, sejumlah satu artikel, merupakan penelitian di Indonesia yang diterbitkan dalam jurnal berbahasa Inggris. Artikel tersebut milik Rahmadiani dan Hartatik (2019) tentang intoleransi terkait ketidakpastian yang menjadi mediator fleksibilitas psikologis dan kecemasan pada masa depan, dengan siswa SMK sebagai respondennya. Secara umum, penelitian tentang fleksibilitas psikologis di Indonesia tampak masih jarang dan baru, yang ditunjukkan dari artikel-artikel yang ditemukan berjumlah lebih sedikit dibandingkan dengan penelitian fleksibilitas psikologis pada *setting* lainnya, serta memiliki tahun terbit tertua yaitu tahun 2019, bahkan 2 diantara penelitian yang disebutkan merupakan naskah penelitian tugas akhir, yaitu milik Rohmah (2021), serta Herfinanda dan Kaloeti (2022).

## SIMPULAN

Penelitian tentang fleksibilitas psikologis pada berbagai kajian ditemukan sebanyak 80 buah artikel yang dirangkum dari pencarian melalui *database ScienceDirect* dan mesin pencarian *GoogleScholar*. Keseluruhan jumlah tersebut kemudian dirangkum menjadi 7 buah bidang kajian penelitian meliputi iklim, Covid-19, Psikologi Industri dan Organisasi (PIO), kajian pendidikan, pengembangan alat ukur, kajian individu dan keluarga, dan kajian mengenai kesehatan fisik dan mental. Keseluruhan kajian tersebut memuat lebih banyak artikel penelitian fleksibilitas psikologis dengan *setting* luar negeri, dibandingkan dengan *setting* Indonesia. Penelitian fleksibilitas psikologis lebih banyak dilakukan di luar Indonesia, terutama negara China, serta negara-negara di Eropa dan Amerika. Adapun variable yang dikaitkan dengan fleksibilitas psikologis yang terbanyak adalah variable yang merupakan bidang kajian kesehatan fisik dan mental, diikuti kajian masa pandemi Covid-19, kajian alat ukur fleksibilitas psikologi, kajian individu dan keluarga serta PIO. Hasil tersebut menjelaskan bahwa penelitian terkait fleksibilitas psikologis masih sangat terbatas dikaji dalam kaitannya dengan variable di luar dari cakupan yang ditemukan dalam literature review ini. Ilmuwan psikologi di Indonesia masih tergolong sangat jarang mengeksplorasi fleksibilitas psikologis ini sehingga peluangnya masih sangat besar untuk diteliti. Penelitian fleksibilitas psikologis di Indonesia penting untuk dilakukan karena fleksibilitas psikologis masih membutuhkan pengembangan. Indonesia juga memiliki keberagaman kondisi psikologis di masyarakat, sehingga jika penelitian fleksibilitas psikologis di Indonesia dikembangkan akan menjadi warna baru dalam variabel penelitian psikologi, serta menuai beragam manfaat yang dapat dirasakan untuk seluruh kalangan.

## REFERENSI

- Alrefi, A. (2019). Psychological flexibility research trends. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 3(1), 64-74.
- Baker, J. D. (2016). The purpose, process, and methods of writing a literature review. *AORN journal*, 103(3), 265-269.
- Baugh, L. M., Cox, D. W., Young, R. A., & Kealy, D. (2019). Partner trust and childhood emotional maltreatment: The mediating and moderating roles of maladaptive schemas and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 66-73.
- Berg, E. A. (1948). A simple objective technique for measuring flexibility in thinking. *The Journal of general psychology*, 39(1), 15-22.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973.
- Chin, F., & Hayes, S. C. (2017). Acceptance and commitment therapy and the cognitive behavioral tradition: Assumptions, model, methods, and outcomes. In *The science of cognitive behavioral therapy* (pp. 155-173). Academic Press.
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11.
- Fang, S., Huang, M., & Wang, Y. (2023). Reliability and validity of the Chinese version of personalized psychological flexibility index (C-PPFI) in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 23-32.
- Feather, G., & Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 137-143.
- Feldman, G., Martin, S., & Donovan, E. (2023). Psychological flexibility as a predictor of mental health outcomes in parents of pre-school children during the COVID-19 pandemic: A two-year longitudinal study. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial validation. *Psychological assessment*, 26(1), 35.
- Garner, E. V., Golijani-Moghaddam, N., & Sabin-Farrell, R. (2023). Psychological flexibility as a predictor of professional quality of life in newly qualified psychological therapy practitioners. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 139-148.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166-171.

- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy* 44(1), 1–25. [PubMed: 16300724]
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S.V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, 54, 553-578.
- Herfinanda, R., & Kaloeti, D. V. S. (2022). *FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SEBAGAI MEDIATOR ANTARA RESILIENSI KELUARGA DAN PARENTAL BURNOUT PADA IBU DI PAUD X KECAMATAN TEMBALANG KOTA SEMARANG* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829.
- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181-199.
- Martin, C. L., & Pakenham, K. I. (2022). The role of psychological flexibility in palliative care. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 160-170.
- Okifuji, A., & Turk, D. C. (2016). Chronic pain and depression: vulnerability and resilience. In *Neuroscience of pain, stress, and emotion* (pp. 181-201). Academic Press.
- Ong, C. W., Lee, E. B., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2019). A review of AAQ variants and other context-specific measures of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 329-346.
- Rahmadiani, N. D., & Hartatik, F. Y. (2019). Intolerance of Uncertainty as a Mediator between Psychological Flexibility and Future Anxiety among Vocational High School Students. *International Journal of Indian Psychology*, 7(1).
- Riese, H., & Krug, S. (2019). The measurement of psychological flexibility: A critical review. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(6), 877-887.
- Rohmah, E. N. (2021). *PERAN INDEKS DAMPAK PANDEMI COVID-19, FLEKSIBILITAS DAN INFLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS TERHADAP TINGKAT STRES YANG DIALAMI EMERGING ADULT* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Tindle, R., & Moustafa, A. A. (2021). Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. In *Mental Health Effects of COVID-19* (pp. 89-101). Academic Press.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: a review. *Psychiatric clinics*, 40(4), 751-770.
- Twohig, M. P., Vilardaga, J. C. P., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2015). Changes in psychological flexibility during acceptance and commitment therapy for obsessive compulsive disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(3), 196-202.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Dawson, D. L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential

- avoidance: Concerns over discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 278-284.
- Wijaya, A. (2020). Pengaruh Fleksibilitas Psikologis Melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Terhadap Berbagai Kasus Psikopatologis dan Medis: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 103-109.
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure?. *Behavior therapy*, 45(6), 831-839.
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H. J., & Ciarrochi, J. (2017). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological rehabilitation*, 27(2), 263-299.
- Xu, X., Liu, X., Ou, M., Xie, C., & Chen, Y. (2018). Psychological flexibility of nurses in a cancer hospital: Preliminary validation of a chinese version of the work-related acceptance and action questionnaire. *Asia-Pacific journal of oncology nursing*, 5(1), 83-90.
- Ye, B., Chen, X., Zhang, Y., & Yang, Q. (2022). Psychological flexibility and COVID-19 burnout in Chinese college students: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 126-133.