

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab satu membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1. Latar Belakang

Manusia memiliki dorongan alami untuk meraih kehidupan yang bahagia dan sejahtera, baik secara pribadi maupun dalam lingkup sosial (Yusuf, 2018). Demi mencapai kesejahteraan tersebut, generasi muda seringkali berupaya menyesuaikan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Resiliensi mempunyai peran penting dalam penyesuaian diri seseorang yaitu membantu seseorang untuk beradaptasi secara positif, membantu mempertahankan dan memulihkan kesehatan mental dalam menghadapi sebuah kesulitan dalam kehidupannya (Nakaya dkk., 2006; Wald dkk., 2006). Resiliensi membantu seseorang mendapatkan kembali kemampuan untuk berkembang sehingga dapat tumbuh secara positif (Walsh, 2020). Sehingga resiliensi bisa dikatakan sebagai indikator kesejahteraan subjektif karena mempengaruhi kepuasan hidup seseorang, dalam arti jika seseorang memiliki resiliensi yang tinggi, maka cenderung memiliki kepuasan hidup yang tinggi pula (White dkk., 2010).

Resiliensi disebut sebagai kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi kesulitan, tragedi, trauma, kesengsaraan atau stresor kehidupan yang signifikan dan berkelanjutan (Newman, 2005). Seseorang dengan resiliensi yang rendah akan mengalami kesulitan dalam proses adaptasi, sedangkan seseorang dengan resiliensi yang tinggi cenderung akan berhasil beradaptasi dengan situasi sulit, seperti peristiwa cedera traumatis, kehilangan pekerjaan dan kematian (White dkk., 2010). Salah satu tantangan signifikan yang dihadapi oleh generasi muda adalah peristiwa kehilangan akibat kematian orang yang dicintai, yang mengakibatkan perubahan besar dalam kehidupan mereka. Reaksi yang ditimbulkan bisa berbeda, salah satunya adalah penyebab kematian yang bervariasi, seperti: (1) kematian alami yang dapat diantisipasi (misalnya penyakit berat, seperti kanker, HIV, covid-19), (2) kematian alami yang tidak dapat diantisipasi (bencana

alam, serangan jantung, kecelakaan), (3) kematian tidak alami (pembunuhan atau bunuh diri) (Range dkk., 1992). Sepanjang tahun 2024, banyak sekali peristiwa kematian yang terjadi di Indonesia yang sangat memungkinkan seseorang mengalami kehilangan. Beberapa data berdasarkan penyebab kematian, seperti kematian alami yang dapat diantisipasi contohnya fenomena covid-19, tercatat sebanyak 162.059 kematian di Indonesia terjadi dari tahun 2020 sampai Desember 2024 (World Health Organization, 2024). Sedangkan contoh kematian alami yang tidak dapat diantisipasi seperti bencana alam, data menunjukkan sepanjang tahun 2024 tercatat 1.378 korban jiwa akibat bencana alam di Indonesia (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2024). Adapun kematian tidak alami seperti bunuh diri juga banyak terjadi di Indonesia, dalam rentang waktu Januari 2024 sampai dengan September 2024 tercatat 988 kasus bunuh diri (Pusat Informasi Kriminal Nasional, 2024). Jumlah peristiwa kematian ini menunjukkan bahwa semakin banyak kehilangan yang terjadi, maka semakin besar potensi seseorang mengalami kedukaan.

Ketika seseorang mengalami kedukaan akibat kehilangan orang yang dicintai, hal ini dapat memberikan dampak yang signifikan khususnya pada dewasa awal atau mahasiswa (berusia 18-23 tahun) jika dilihat dalam konteks transisi dari masa remaja ke dewasa awal (Balk, 1997, 2001). Dimana masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri dengan berbagai perubahan dalam pola kehidupan yang baru (Hurlock, 1996), termasuk perubahan ketika mereka menghadapi kehilangan. Bagi individu dewasa awal, kehilangan seseorang membuatnya perlu segera menyesuaikan keadaan dan menggantikan posisi yang hilang (Zahira & Savira, 2024). Dalam proses berduka, orang dewasa muda yang kehilangan seringkali menghadapi sebuah tekanan dan rentan menderita masalah serius setelah kehilangan (Lundberg dkk., 2018; Toth dkk., 2000). Hal ini dikarenakan sebagian besar mahasiswa tidak menganggap kedukaan yang mereka rasakan sebagai masalah kesehatan mental (Balk, 1997, 2001). Kedukaan tidak hanya menjadi tantangan bagi seorang mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya, namun juga membahayakan mahasiswa dalam keberlangsungan hidupnya, khususnya dalam hal akademik (Balk, 2001).

Hasna Fathinah Muhtadi, 2025

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA YANG BERPOTENSI MENGALAMI GANGGUAN KEDUKAAN BERKEPANJANGAN.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memberikan bukti yang cukup kuat terhadap dampak kedukaan bagi dewasa awal, khususnya mahasiswa. Mayoritas mahasiswa di Amerika Serikat mengalami kehilangan dan prevalensinya di lingkungan kampus tampaknya lebih tinggi daripada yang selama ini disadari oleh banyak orang (Balk, 1997, 2001). Penelitian di Kansas State University menunjukkan mahasiswa yang mengalami kedukaan merasakan kesedihan yang lebih berat, bertahan lebih lama, dan membuat mereka merasa lebih sedih daripada yang mereka perkirakan sehingga sering terjadi isolasi pada interaksi dengan orang lain (Balk, 1997). Mahasiswa yang berduka juga berpotensi mengalami kesulitan akademik yang dapat mengakibatkan penurunan IPK, tidak menghadiri kelas, bahkan tidak melanjutkan studinya di kampus (Roberts, 2016; Servaty-Seib & Hamilton, 2006; Tinto, 1975). Adapun di Indonesia sendiri, penelitian Zahira & Savira (2024) menunjukkan dewasa awal menghadapi beragam emosi seperti kesedihan, perasaan kesepian, depresi, serta gangguan tidur selama masa berkabung. Selanjutnya penelitian Aini & Satwika (2022) dewasa awal yang ditinggal pasangannya menunjukkan ketidaksiapan kehilangan pendamping hidup baik dari segi psikis maupun fisik, sehingga merasakan sedih yang mendalam dan keputusasaan.

Masalah lain yang rentan dialami mahasiswa yang berduka seperti depresi dan trauma (Reitsma dkk., 2023; Wen dkk., 2022), ide dan percobaan bunuh diri (Latham & Prigerson, 2004; McKee & Kelly, 2020; Mitchell dkk., 2005) atau jika kedukaan berlangsung secara terus menerus dan dalam jangka waktu yang panjang, bisa menyebabkan gangguan kedukaan berkepanjangan (Maciejewski & Prigerson, 2017a; Nickerson dkk., 2014). Gangguan kedukaan berkepanjangan itu sendiri terjadi setelah satu tahun pasca kematian pada orang dewasa, dimana seseorang mengalami kerinduan yang kuat dan intens atau mengalami preokupasi (obsesi/fokus pikiran) tentang orang yang telah tiada (*American Psychiatric Association*, 2021).

Gangguan kedukaan berkepanjangan merupakan masalah yang nyata di kalangan mahasiswa. Hasil dari penelitian Glickman (2021) di tiga universitas di New York menunjukkan 13,4% ($n = 120/899$) mahasiswa memenuhi kriteria **Hasna Fathinah Muhtadi, 2025**

gangguan kedukaan berkepanjangan. Studi lain menemukan bahwa 13,4% mahasiswa memenuhi kriteria PGD (Glickman, 2021). Di antara mahasiswa perempuan di Amerika Serikat dan Uni Emirat Arab, 38,4% (n = 181) dari semua 471 mahasiswa mengalami kehilangan orang yang dicintai dan hanya 5,52% yang memenuhi kriteria PGD (Varga dkk., 2015). Dalam sampel mahasiswa Tiongkok, 14,2% berisiko tinggi mengalami PGD (Jiang dkk., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kedukaan berkepanjangan bervariasi di berbagai penelitian terdahulu dan menjadi masalah yang nyata di kalangan mahasiswa.

Dalam memperkuat penelitian terdahulu, peneliti mengumpulkan data terhadap 303 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang pernah mengalami kehilangan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (66%, n=200) berada pada kategori kedukaan normal. Sementara itu, 17% (n=51) mahasiswa menunjukkan skor yang mengindikasikan *prolonged grief disorder* (PGD) disertai gangguan pada fungsi kehidupannya, dan 17% (n=52) mahasiswa lainnya juga menunjukkan skor PGD namun tanpa gangguan fungsi, atau berada pada kategori *syndromal level symptomatology*. Temuan ini mengisyaratkan perlunya perhatian khusus dalam membantu mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan, agar gejala yang dialami tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, khususnya di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Salah satu faktor yang berperan penting dalam adaptasi terhadap kehilangan adalah resiliensi (Celik, 2013; Skalski dkk., 2022; Vegsund dkk., 2019).

Dari 303 mahasiswa tersebut dikumpulkan pula data terkait resiliensi mahasiswa, hasilnya menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa memiliki resiliensi pada kategori sedang dan tinggi, tidak terdapat mahasiswa yang masuk ke dalam kategori resiliensi rendah. Mayoritas mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki tingkat resiliensi sedang (79,87%, n=242), yang berarti kemampuan mereka sudah cukup baik, namun masih memerlukan penguatan. Sementara itu, 20,13% (n=61) mahasiswa memiliki resiliensi tinggi. Kondisi ini memberikan gambaran bahwa secara umum mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki adaptasi yang relatif baik dalam menghadapi tantangan kehidupan. Meskipun demikian, keberadaan mahasiswa Hasna Fathinah Muhtadi, 2025

dalam kategori sedang tetap menunjukkan kerentanan tertentu. Lebih lanjut, dari 52 mahasiswa yang berada pada kategori *syndromal level symptomatology*, terdapat 47 mahasiswa dengan tingkat resiliensi sedang. Mahasiswa dengan resiliensi sedang memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif rendah dibandingkan kelompok dengan resiliensi tinggi (Hanimoğlu, 2025). Mahasiswa dengan resiliensi sedang berpotensi mengalami *burn out* dan kelelahan emosional (Saad & Ali, 2025). Mereka juga rentan mengalami stres akademik yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini dapat memicu munculnya kecemasan maupun depresi yang berpengaruh pada kinerja akademik dan kesejahteraan secara menyeluruh (Chow dkk., 2018; Naz dkk., 2024; Smith & Yang, 2017). Kondisi ini menegaskan bahwa intervensi konseling diperlukan, guna mencegah ketidakseimbangan psikologis atau berkembangnya masalah kesehatan mental yang lebih serius ketika menghadapi situasi krisis (Hanimoğlu, 2025; Smith & Yang, 2017) termasuk situasi kehilangan orang yang dicintai. Mahasiswa dengan potensi gangguan kedukaan berkepanjangan masih berada dalam ranah bimbingan dan konseling karena gangguan kedukaan berkepanjangan tidak hanya berkaitan dengan aspek klinis, tetapi juga menyangkut keterampilan adaptasi, pengelolaan emosi, serta penguatan resiliensi individu.

Resiliensi dan kedukaan saling berhubungan erat dan memiliki dampak besar terhadap cara individu menghadapi sebuah kehilangan (Zalli, 2024). Mahasiswa yang memiliki resiliensi dapat lebih termotivasi untuk berhasil dalam pendidikan mereka, sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki resiliensi akan mengalami kemunduran karena tidak mampu menahan tekanan atau situasi sulit di lingkungan kampus (Martin, 2002) termasuk peristiwa kehilangan. Resiliensi dibutuhkan oleh mahasiswa agar mampu menyesuaikan diri dan tetap mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki (Widuri, 2012). Kedukaan harus dilihat dalam konteks resiliensi terhadap perubahan keadaan hidup, bukan disamakan dengan pemulihan dari gangguan mental lainnya (Benkel dkk., 2024; Bonanno dkk., 2011). Seseorang yang memiliki resiliensi menunjukkan fungsi yang lebih adaptif daripada orang dengan gangguan kedukaan berkepanjangan, secara khusus mereka mengalami kecemasan, kesepian, Hasna Fathinah Muhtadi, 2025

keterbukaan, penghindaran, keterpisahan yang lebih sedikit dan sehat sehingga mengalami stabilitas emosional yang jauh lebih tinggi daripada orang yang mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan (Mancini dkk., 2015). Tidak adanya gejala kedukaan setelah kehilangan juga menunjukkan adanya resiliensi yang melekat, yang memungkinkan seseorang beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan (Bonanno dkk., 2005).

Dalam dunia pendidikan, peran konselor menjadi sangat penting dalam memberikan panduan dan dukungan kepada dewasa awal dalam mengatasi tantangan perkembangan mereka (Putri, 2019) termasuk membantu mereka dalam meningkatkan resiliensi pada situasi berduka. Dalam praktik konseling, penanganan kedukaan memiliki peran penting dalam membantu konseli mengatasi kehilangan, dan mayoritas konselor akan terlibat dalam berbagai bentuk konseling kedukaan sepanjang karier mereka (Ober dkk., 2012). Universitas perlu mengembangkan dan menerapkan berbagai intervensi efektif untuk membantu mahasiswa yang kehilangan (Balk, 2001). Hal ini sejalan dengan standar kompetensi kemandirian peserta didik pada perguruan tinggi dalam aspek perkembangan kematangan emosi, yang menyebutkan bahwa mahasiswa perlu mengekspresikan perasaannya dengan bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik (Depdiknas, 2007). Konselor dapat menerapkan strategi adaptasi yang fungsional sesuai dengan kepribadian dan situasi individu, sehingga individu dapat memahami dan membangun kembali keyakinan atau harapan, konselor juga dapat membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka untuk memperkuat resiliensi pribadi (Zhai & Du, 2020). Resiliensi dibangun dari keterampilan yang sifatnya umum, dengan melibatkan perilaku, pikiran dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan oleh hampir semua orang (Newman, 2005). Hal ini sejalan dengan penelitian psikologis yang menunjukkan bahwa keterampilan adaptasi yang lebih positif (yaitu, resiliensi yang lebih besar) dapat dikembangkan dan diperaktikkan (*American Psychological Association*, 2018). Maka dari itu, konselor di universitas dapat membantu mencapai aspek perkembangan tersebut, khususnya dalam membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi dalam situasi berduka.

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa beberapa pendekatan konseling efektif dalam meningkatkan resiliensi, seperti ego-state therapy (Hilmi dkk., 2024), REBT (Mashudi, 2016), konseling realitas (Wirastania & Miftah Farid, 2021), CBT (Arlotas dkk., 2018), SFBC (Zalfa, 2014), *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Reyes dkk., 2020; Valizadeh dkk., 2020) serta pendekatan konseling lainnya. Penelitian mengenai resiliensi dalam konteks kedukaan masih tergolong terbatas. Secara khusus, penelitian tentang dampak intervensi terhadap pengalaman kehilangan pada dewasa muda belum banyak dilakukan (Larsen dkk., 2021). Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan penelitian lebih lanjut, sebagaimana ditegaskan oleh Zalli (2024) yang menyoroti tentang kebutuhan penelitian akan intervensi yang memungkinkan seseorang mengembangkan resiliensi dan mengatasi kesulitan dalam menghadapi kedukaan.

Adapun jika sifat-sifat dari resiliensi diidentifikasi dan dikembangkan, maka akan memberdayakan individu yang berduka untuk menyesuaikan diri terhadap gangguan dalam proses berduka (Vegsund dkk., 2019). Seseorang yang berhasil menggunakan resiliensi selama proses berduka akan memiliki kekuatan emosional yang meningkat, mekanisme penanganan yang fleksibel dan perasaan tumbuh dari trauma (Zalli, 2024). Hal ini sejalan dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang mempunyai proses inti berupa fleksibilitas psikologis diantaranya penerimaan, defusi kognitif, kontak dengan saat ini, diri sebagai konteks, nilai-nilai dan tindakan yang berkomitmen (Hayes dkk., 2012; Luoma dkk., 2007b). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat membantu seseorang untuk menghargai situasi buruk, menyuarakan rasa sakit, mempertimbangkan perspektif baru dan mengetahui langkah-langkah menuju tujuan yang ingin dicapai (Podina & David, 2018). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menjadi salah satu pendekatan yang terbukti dapat meningkatkan resiliensi atau ketahanan (Reyes dkk., 2020; Valizadeh dkk., 2020) dan dapat membantu untuk menangani kedukaan (Jones dkk., 2022; Muhtadi, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang berpotensi

Hasna Fathinah Muhtadi, 2025

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA YANG BERPOTENSI MENGALAMI GANGGUAN KEDUAKAN BERKEPANJANGAN.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan. Walaupun penelitian tentang ACT berkembang dengan cepat, masih ada kekurangan dalam penerapannya di bidang duka (Walker, 2013). Seperti dalam penelitian Willi dkk. (2024) yang menyebutkan para praktisi sering mengombinasikan ACT dengan terapi lain, sehingga peningkatan kondisi yang dialami konseli mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain. Maka dari itu, penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk mengevaluasi ACT sebagai teknik tersendiri. Penelitian ini akan menargetkan mahasiswa yang memiliki resiliensi yang sedang dan berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan selama studi mereka. Maka dari itu, penelitian ini dapat berguna untuk pusat konseling di Universitas dalam membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi dalam menghadapi pengalaman kehilangan.

1.2. Rumusan Masalah

Kehilangan orang yang dicintai merupakan peristiwa yang tidak dapat dihindarkan dan sering kali menimbulkan tekanan bagi mahasiswa, sehingga berpotensi mengganggu tugas perkembangannya maupun keberlangsungan akademiknya. Dalam menghadapi kondisi tersebut, resiliensi berperan penting karena dapat membantu mahasiswa menjaga fungsi kehidupannya meskipun berada dalam situasi berduka. Di sisi lain, penelitian tentang intervensi yang ditujukan untuk membantu dewasa muda dalam menghadapi kedukaan masih relatif terbatas. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai bentuk intervensi yang paling tepat dan efektif untuk mendukung mahasiswa meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi peristiwa kehilangan.

Salah satu pendekatan yang diyakini memiliki potensi dalam hal ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), karena ACT berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis yang dapat membantu individu menerima pengalaman sulit, mengekspresikan rasa sakit, serta membangun langkah-langkah adaptif menuju tujuan hidup. Meskipun demikian, efektivitas ACT dalam konteks kedukaan masih memerlukan kajian lebih lanjut. Sejauh ini, penerapan ACT dalam praktik konseling seringkali dikombinasikan dengan pendekatan lain, sehingga

Hasna Fathinah Muhtadi, 2025

ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA YANG BERPOTENSI MENGALAMI GANGGUAN KEDUKAAN BERKEPANJANGAN.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

peningkatan kondisi konseli belum sepenuhnya dapat dipastikan berasal dari ACT secara mandiri. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengevaluasi sejauh mana ACT dapat berperan dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami kedukaan. Adapun pertanyaan penelitian dalam rumusan masalah ini adalah sebagai berikut:

1. Seperti apa rancangan layanan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan?
2. Apakah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan?

1.3. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh rancangan penggunaan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan. Secara khusus tujuan penelitiannya adalah memperoleh rancangan layanan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan dan menguji signifikansi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang berpotensi mengalami gangguan kedukaan berkepanjangan.

1.4. Manfaat Penelitian

Secara umum kegunaan dari penelitian ini membantu bagi para konselor di lembaga pendidikan untuk mengetahui bagaimana tahapan prosedur *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam meningkatkan resiliensi untuk mahasiswa yang mengalami kedukaan.

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan

konseling mengenai *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam meningkatkan resiliensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan juga dapat membantu mahasiswa agar dapat memiliki penerimaan diri yang baik atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dihidupnya.