

# Acceptance Commitment Therapy (ACT) untuk Mengatasi Rasa Bersalah pada Dewasa Awal yang Mengalami Kedukaan = Acceptance Commitment Therapy to Overcome Guilt in Young Adults Experiencing Grief

Maria Fionna Callista, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920524009&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Rasa bersalah dalam kedukaan merupakan salah satu respon emosional ketika individu merasa telah gagal memenuhi standar dan harapannya dalam hubungannya dengan almarhum dan/atau kematian. Rasa bersalah yang dirasakan secara intens dan berkepanjangan ini beresiko menghambat keberfungsian dan kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kemungkinan individu mengalami masalah kesehatan mental, hingga resiko untuk bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi intervensi Acceptance and Commitment Therapy (ACT), berjumlah empat sesi, untuk menurunkan rasa bersalah yang dialami individu. Partisipan penelitian berjumlah tiga, yang memenuhi kriteria, yaitu berusia 18-30 tahun, mengalami kehilangan (meninggal dunia) orang terdekat, mengalami rasa bersalah selama masa kedukaan yang dijalani, dan belum pernah mendapatkan penanganan psikologis terkait kedukaan sebelumnya. Desain penelitian adalah one group before-after (pretest-posttest) untuk mengevaluasi pengaruh intervensi dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Data kuantitatif didapatkan menggunakan alat ukur Bereavement Guilt Scale (BGS), Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-2), Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ), dan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), sedangkan data kualitatif didapatkan lewat hasil wawancara dan observasi selama intervensi. Hasil kuantitatif menunjukkan adanya penurunan skor rasa bersalah dan meningkatnya fleksibilitas psikologis partisipan. Secara kualitatif, intervensi terbukti dapat membantu partisipan dalam proses pemaafan dirinya terhadap perilaku yang dilakukan selama almarhum masih hidup, mengurangi kecenderungannya untuk menyalahkan diri, keluar dari pemikiran bahwa ia merupakan penanggung jawab atas kematian almarhum, dan menerima bahwa tindakan yang dilakukannya merupakan usaha terbaik yang telah diusahakannya saat almarhum masih hidup. Dapat disimpulkan bahwa ACT dengan total 4 sesi terbukti mengatasi rasa bersalah pada partisipan penelitian.

.....Guilt in grieving is an emotional response when individuals feel they have failed to meet their standards and expectations concerning the deceased and/or death. Intense and prolonged feeling of guilt has the risk of hampering the functioning and well-being of individuals in everyday life, increasing the likelihood of individuals experiencing mental health problems, to the risk of suicide. The study aims to evaluate the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) intervention, totaling four sessions, to reduce feelings of guilt experienced by individuals. Three participants were aged 18-30 years, experienced the loss (passed away) of a loved one, has experienced guilt during their grieving period, and had never received any psychological treatment. The research design was a one group before-after (pretest-posttest) design to evaluate the effect of the intervention by comparing the results of measurements before and after the intervention. Quantitative data obtained using the Bereavement Guilt Scale (BGS), Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-2), Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ), and Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), while qualitative data obtained through interviews and observations during the

intervention. Quantitative results show a decrease in the score of guilt and an increase in the psychological flexibility of the participants. Qualitatively, the intervention was proven to be able to help participants in the process of forgiving themselves for the behavior they committed during the life of the deceased, reducing the tendency to blame themselves, getting out of thinking that they are responsible for the death, and accepting that the decisions made were the best they could take. It is shown that ACT of 4 sessions is proven to overcome guilt in research participants.