

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu peristiwa yang menyedihkan bagi seseorang adalah kehilangan orang yang mereka sayang, entah kehilangan karena di tinggal pergi atau kehilangan untuk selamanya (meninggal). Kematian seseorang dianggap sebagai kehilangan terbesar dan menjadi peristiwa yang sangat luar biasa dan merupakan awal dari proses berduka (Winalda & Rahayu, 2021). William Worden menyatakan kesedihan sebagai pengalaman kehilangan karena kematian orang yang dicintai (Del Medico et al., 1992). Kehilangan orang yang dicintai adalah salah satu kondisi dalam kehidupan yang paling menegangkan dan menyedihkan bagi seorang anak dan ini merupakan faktor yang banyak menimbulkan berbagai macam gangguan dalam diri individu (Revet et al., 2020).

Mengalami kematian orang terdekat adalah pengalaman yang berpotensi mengganggu, yang dapat menimbulkan perasaan marah dan ketidakadilan (Andriessen et al., 2018). Dengan demikian begitu besar perubahan yang terjadi dalam diri seseorang jika mengalami kedukaan yang disebabkan oleh kematian karena dengan kematian tidak hanya membuat kita kehilangan orang yang kita cintai namun juga seolah-olah sebagian dari hidup kita hilang.

Menurut Oates (Çağlar & Taş, 2018) berkabung adalah proses alami bagi individu atas kematian orang yang dicintainya atau kehilangan seseorang yang penting. Dengan kata lain, berkabung adalah proses yang sulit untuk diatasi, yang memiliki luas fisik, emosional, perilaku, kognitif, efek sosial yang dimulai setelah kehilangan. Dengan demikian kehilangan orang yang disayang sangat berdampak dan memberikan berbagai gangguan dalam kehidupan seseorang terutama kehilangan orang tua.

Hollingshaus & Smith (Andriessen et al., 2018) mengatakan bahwa mengalami kematian, terutama orang tua adalah peristiwa yang paling menegangkan dalam kehidupan anak-anak dan remaja. Pynoos (Kaplow et al., 2014) juga menggambarkan bagaimana anak-anak yang menyaksikan kematian yang mengerikan mengalami penderitaan dari gambar intrusif berulang yang mengganggu pikiran dan kenangan positif tentang orang yang meninggal tersebut.

Selain dari itu dampak yang dimunculkan ketika seseorang mengalami kedukaan adalah perasaan sedih, terkejut, tidak percaya, kewalahan atau bingung, dan perilaku menangis dan terkadang berteriak serta kekhawatiran akan biaya hidup dan Pendidikan (Andriessen et al., 2018). Efek yang ditimbulkan karena kedukaan ini dirasakan berbeda oleh setiap individu, salah satunya adalah dilihat dari sebab seseorang itu meninggal baik di tinggal karena mendadak dan yang di tinggal karena mempunyai penyakit berkepanjangan atau menahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang kehilangan orang tua karena penyakit yang berkepanjangan menunjukkan kesedihan yang lebih tinggi serta memiliki gejala stress pascatrauma dibandingkan dengan anak-anak yang kehilangan orang tua karena kematian alami atau mendadak misalnya, serangan jantung, stroke dan lain-lain (Kaplow et al., 2014). Selain dari itu kematian yang disebabkan oleh kekerasan dan disaksikan oleh individu tersebut juga menunjukkan efek psikologis yang sangat buruk karena dapat meningkatkan kecemasan dan depresi sehingga kondisi ini bisa terjadi sepanjang kehidupannya serta mengakibatkan kesedihan traumatis atau gangguan stress pascatrauma, hal ini dikemukakan oleh Samhsa (Ferow, 2019).

Selain dari orang tua kehilangan saudara kandung, kerabat, teman bahkan binatang peliharaan juga menimbulkan efek tekanan psikologis bagi seseorang. Fletcher, Mailick, Song, & Wolfe (Ferow, 2019) mengatakan seseorang yang kehilangan saudara kandung memberikan dampak tekanan psikologis baginya apalagi saudara kandung yang sejenis, terutama perempuan karena perempuan memiliki kecenderungan hubungan yang lebih dekat dibandingkan laki-laki. Selain itu ditemukan juga bahwa seseorang yang mengalami gangguan psikologis ketika mengalami kedukaan karena hewan peliharaannya mati (Bussolari et al., 2021).

LaFreniere & Cain (Ferow, 2019) mengatakan pada usia Remaja mengalami kesedihan dan kehilangan serta merasa sulit untuk "menyesuaikan diri" dengan teman sebaya jika mereka adalah satu-satunya yang mengalami kehilangan orang tua, sehingga ada perasaan dijauhi atau terisolasi karena teman sebaya kurang memahami atau ada rasa tidak nyaman membicarakan kematian.

Seseorang remaja yang mengalami kedukaan karena bunuh diri dari orang-orang terdekat mereka juga dapat mempengaruhi kesedihan dan kesehatan mental

mereka (Andriessen et al., 2018). Servaty Seib & Pistole (Andriessen et al., 2018) menambahkan bahwa kedekatan psikologis dengan orang yang meninggal menjadi faktor utama pemicu kesedihan dan kesehatan mental yang ditimbulkan. Bartik dan Hoffmann (Andriessen et al., 2018) menyebutkan bahwa kondisi yang dialami individu ketika seseorang mengalami kedukaan adalah syok, kesedihan, kehilangan, kemarahan, dan ketakutan bahwa orang lain juga akan mati.

Remaja yang mengalami kehilangan karena kedukaan tanpa diberikan keterampilan atau dukungan dapat menyebabkan permasalahan psikologis yang mengarah kepada kesedihan, kehilangan, menyalahkan situasi dan kondisi serta merasa hilang semangat yang ini berdampak pada aspek kehidupannya termasuk gangguan fungsi sekolah. Anak yang mengalami kedukaan akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi karena mengalami perasaan yang sedih dan juga menarik diri dari interaksi sosial dengan teman-temannya, mejadi mudah cemas dan menghabiskan waktu untuk meratapi kesedihan (Ferow, 2019).

Sigmund Freud menyebutkan dalam bukunya yang berjudul "Grief and melancholy", dan melihat depresi atau "melancholy" sebagai kesedihan yang pathogen dimana Keadaan duka dapat menyebabkan seseorang menderita depresi, meskipun tidak semua depresi diakibatkan karena kematian seseorang (Winalda & Rahayu, 2021). Keadaan duka mirip dengan depresi karena keduanya menyebabkan gejala psikologis yang sama seperti kehilangan nafsu makan, insomnia, marah, kurang leluasa menjalani hidup, merasa kehilangan, merasa sendiri (kesepian) dan lain-lain (Winalda & Rahayu, 2021). Freud dan Norman Wright juga memaparkan bahwa keadaan duka merupakan penderitaan emosional yang sangat hebat diakibatkan karena peristiwa kehilangan, bencana, dan kemalangan (Winalda & Rahayu, 2021). Kondisi-kondisi yang ditimbulkan tersebut sangat mempengaruhi kehidupan seseorang salah satunya adalah membuat seseorang merasa kesepian karena kehilangan orang yang mereka sayang.

Cacioppo & Patrick (Lowe et al., 2021) mengatakan bahwa Kesepian dapat dipahami sebagai pergolakan keadaan sikap diri yang dialami ketika ada ketidaksesuaian antara hubungan yang diinginkan dan hubungan yang dirasa. Mengacu kepada hal tersebut dapat dimaknai bahwa kehilangan orang terdekat dapat menimbulkan kesepian bagi seseorang karena terjadinya perubahan yang

mendadak terjadi dalam diri seseorang dimana tidak tercapainya hubungannya dengan orang yang meninggalkannya tersebut. Lowe et al. juga menambahkan bahwa perasaan kesepian yang dialami oleh seseorang di tengah keramaian dan merasakan kesepian dalam hubungan intim mereka dengan teman keluarga, dan juga merasa kesepian karena merasa terpisah atau terasing dari orang-orang disekelilingnya (Lowe et al., 2021).

Untuk membantu siswa yang mengalami kesepian tersebut dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dengan menggunakan Konseling. Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan untuk konseling kedukaan yang pertama penggunaan integrasi CBT dan *expressive writing* untuk mengatasi kedukaan yang dialami seseorang *persistent complex bereavement disorder* (PCBD), dimana kesedihan yang intens, lama dan termanifestasi di keberfungsian individu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rachmadi & Poerwandari, 2020). Pada penelitian tersebut menunjukkan hasil yang efektif untuk membantu permasalahan konseli. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Breen et al., 2022) menyebutkan bahwa intervensi CBT efektif untuk membantu remaja yang mengalami kesedihan, mengurangi kecemasan dan depresi dalam kondisi kedukaan.

Hal yang sama juga ditemukan oleh (Boelen et al., 2021) bahwa CBT efektif untuk membantu kesedihan yang berkepanjangan pada anak dan remaja yang beduka selama masa perawatan dan jika dibandingkan dengan *supportive counseling* CBT lebih efektif dalam membantu pengurangan kesedihan yang berkepanjangan tersebut. Dalam penelitian lain mengatakan bahwa Ada beberapa teknik konseling yang dapat digunakan dalam konseling duka, antara lain: terapi penerimaan dan komitmen (ACT), terapi perilaku kognitif (CBT), terapi kelompok (group konseling), dan terapi seni (art therapy) (Seputro, 2022), Artinya CBT dapat digunakan sebagai salah satu intervensi masalah kedukaan. Penelitian yang dilakukan oleh (Rina Mirza & Wiwiek Sulistyaningsih, 2014) juga mengatakan bahwa CBT dapat meningkatkan regulasi emosi anak remaja di aceh korban konflik aceh yang menyebabkan kehilangan orang tua mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Novianti, 2021) Pendekatan TSC Framework merupakan layanan yang diberikan konseli agar mampu menilai kualitas perilakunya sendiri, apakah perilakunya sudah mampu memonitor pikiran

dan perasaannya, dapat dijadikan sebagai salah satu metode untuk membantu permasalahan kedukaan.

Peneliti lain juga menemukan bahwa *Self-healing* dapat membantu remaja untuk memulihkan diri dari perasaan kehilangan akibat peristiwa kematian orang tua (Nurriyana & Savira, 2021). Penggunaan budaya sebagai basis tindakan konseling juga pernah dilakukan untuk konseling kedukaan, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa Mima Para Tarpolar da dapat dijadikan sebagai pendampingan dan konseling kedukaan karena didalamnya terdapat nilai-nilai konseling menyangkut pemberian nasihat, bimbingan dan pertolongan oleh seluruh masyarakat kepada orang berduka dan dapat memberikan penyembuhan secara holistik dalam kehidupan orang berduka karena seluruh masyarakat memiliki sikap empati dan solidaritas (Uspessy & Engel, 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Suryaman & Karneli, 2020) ditemukan bahwa konseling perorangan dengan Teknik *Empty chair* dan *Reframing* dapat membantu konseli dalam mengatasi permasalahan konseli akibat kedukaan yang dialami. Dari berbagai hasil penelitian tersebut peneliti menelaah dan mengevaluasi terhadap hasil-hasil penelitian mengenai intervensi konseling untuk masalah kedukaan tersebut sehingga peneliti memilih intervensi CBT karena banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa CBT efektif membantu masalah kedukaan.

Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling mempunyai format layanan Konseling Kelompok yang dalam prakteknya kurang dilakukan secara maksimal oleh guru BK, padahal ini juga dapat digunakan dan sangat membantu untuk permasalahan kedukaan yang hal ini bisa dilakukan secara langsung untuk beberapa orang siswa. Pemanfaatan konseling kelompok juga sangat membantu untuk permasalahan yang memerlukan dukungan dari orang lain yaitu dengan pemanfaatan dinamika kelompok yang dibangun. Pelaksanaan konseling kelompok juga dapat membantu dan memberikan penguatan kepada siswa bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami hal itu tetapi orang lain juga sehingga siswa menjadi lebih kuat dan yakin untuk menyikapi permasalahan yang dimilikinya. Sehingga dalam masalah kesepian yang dihadapi oleh siswa karena menghadapi situasi kedukaan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan dengan beberapa orang guru BK melalui wawancara ditemukan bahwa guru BK merasa perlu ada buku pedoman pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan ini agar pelaksanaan konseling dalam terukur dan terlaksana secara aefektif. Adanya buku panduan akan sangat membantu guru bk karena ada pedoman yang bisa dilihat dan dipelajari lebih mendalam sebelum melaksanakan konseling.

Tinjauan pada penelitian sebelumnya mengenai keefektifan penggunaan buku panduan konseling kelompok yang dilakukan oleh (Nurchayani & Fauzan, 2016) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan stres belajar siswa SMA dengan menggunakan konseling kelompok behavioral. Selain dari itu peneliti lain juga menemukan bahwa aplikasi buku panduan konseling kelompok dengan teknik bermain peran adalah efektif untuk meningkatkan kecerdasan interpersonal siswa SMA (Putri et al., 2023). Selain dari itu buku panduan konseling kelompok CBT efektif untuk meningkatkan efikasi diri kesehatan reproduksi siswa (Noviyanti et al., 2023). Berdasarkan penelitian sebelumnya tersebut bahwa buku panduan konseling kelompok efektif untuk membantu permasalahan siswa sehingga alternatif pembuatan buku panduan dapat membantu guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok.

Maka mengacu kepada permasalahan tersebut pada penelitian ini peneliti akan memfokuskan pada pengembangan buku panduan konseling kelompok berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan. Adanya buku panduan ini akan sangat membantu Guru BK/ Konselor untuk dijadikan pedoman dalam melaksanakan konseling kelompok untuk membantu permasalahan konseli yang berduka khususnya disekolah karena permasalahan berduka ini akan selalu dihadapi oleh guru BK disekolah yang terkadang dalam jumlah yang banyak disetiap bulannya sehingga diperlukan format khusus untuk membantu permasalahan tersebut yaitu dengan penerapan konseling kelompok.

B. Batasan Penelitian

Pada penelitian yang akan dilakukan peneliti membatasi masalah penelitian pada “Pengembangan Buku Panduan Pelaksanaan Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Membantu Siswa yang Mengalami Kesenian Saat Menghadapi Situasi Kedukaan”

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana langkah pengembangan buku panduan pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan?
2. Bagaimana kelayakan buku panduan pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk melakukan pengembangan buku panduan konseling kelompok CBT untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan.

E. State of The Art

Program CBT untuk depresi dan kecemasan cenderung efektif mengurangi kesepian pada orang tua, sebab dalam intervensinya yang bersifat psikososial berfokus pada kualitas hubungan sosial yang buruk dengan memberikan dukungan sosial dan kegiatan sosial berupa program pertemanan program kelompok, dan mulai berinteraksi dengan tetangga (Varadila, 2022) untuk membantu orang tua memiliki keterampilan sosial atau psikoedukasi tentang kesehatan (Smith et al., 2021). Teknik intervensi yang dimiliki CBT juga mampu meningkatkan ketahanan psikologis pada orang tua dengan sindrom sarang kosong setelah empat minggu menerima intervensi (Mitra Kabiri, Kourosh Namdari, 2022).

Selain dari orang tua CBT juga berpengaruh untuk remaja seperti dalam sebuah penelitian diungkapkan bahwa CBT dapat meningkatkan Nurani dan menurunkan tingkat agresivitas pada remaja (Ahyani, 2016). Dalam penelitian lain

juga disebutkan bahwa CBT dapat mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat (Rahmawati, 2018), sehingga hal ini akan membantu remaja yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan. Dalam penelitian yang dilakukan Marfuah juga disebutkan bahwa Individu mengalami perubahan kategori tingkat kesepian dari tinggi menjadi sedang setelah dilakukan konseling kognitif (Marfuah, 2021).

Dalam sebuah penelitian mengatakan bahwa Ada beberapa teknik konseling yang dapat digunakan dalam konseling duka, antara lain: terapi penerimaan dan komitmen (ACT), terapi perilaku kognitif (CBT), terapi kelompok (group konseling), dan terapi seni (art therapy) (Seputro, 2022), Artinya CBT dapat digunakan sebagai salah satu intervensi masalah kedukaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Rina Mirza & Wiwiek Sulistyaningsih, 2014) mengatakan bahwa CBT dapat meningkatkan regulasi emosi anak remaja di aceh korban konflik aceh yang menyebabkan kehilangan orang tua mereka.

Mengacu kepada hasil-hasil penelitian diatas maka CBT dapat dijadikan salah satu intervensi dalam konseling untuk membantu pemmasalahan yang dihadapi oleh remaja termasuk masalah kesepian karena menghadapi situasi kedukaan, sehingga CBT dapat dijadikan intervensi. Pada penelitian ini peneliti akan merancang buku panduan pelaksanaan konseling dengan menggunakan intervensi CBT pada masalah kesepian karena menghadapi situasi kedukaan dengan format konseling kelompok.

Hasil penelaahan yang dilakukan mengenai buku panduan konseling kelompok berbasis CBT ditemukan efektif dan layak untuk digunakan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Naraswari et al., 2020) menunjukkan buku panduan konseling cognitive behavior memiliki indeks validitas isi (CVI) sebesar 0,94 yang berarti sangat baik atau istimewa, sehingga buku panduan konseling cognitive behavior untuk meningkatkan *self esteem* siswa SMA yang dikembangkan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan sebagai instrumen dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling khususnya dalam penggunaan konseling cognitive behavior dalam meningkatkan *self esteem* siswa SMA.

Dalam penelitian lain juga ditemukan hal yang sama Analisis CVR menunjukkan seluruh pernyataan item kuesioner diterima dan memperoleh nilai CVI sebesar 1 dengan kategori sangat baik, dengan demikian buku panduan konseling kognitif behavioral teknik self-management telah memenuhi ketentuan keterterimaan dan diujikan kepada 10 siswa menunjukkan hasil yang efektif (Julianingsih, 2021). Berdasarkan hasil penelitian diatas maka kebaharuan pada penelitian yang dilakukan adalah permasalahan yang akan teliti dimana pada penelitian ini fokus masalahnya adalah intervensi CBT pada remaja yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok.

