



UNIVERSITAS INDONESIA

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY*
DALAM MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA
DEWASA MUDA PASCA PUTUSNYA HUBUNGAN PACARAN**

The Effectivity of Acceptance Commitment Therapy to Enhance Subjective Well-Being in Young Adulthood's Post Relationship Dissolution

TESIS

SRI JUWITA KUSUMAWARDHANI

1006796632

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM MAGISTER PROFESI KLINIS DEWASA
DEPOK
JUNI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY*
DALAM MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA
DEWASA MUDA PASCA PUTUSNYA HUBUNGAN PACARAN**

The Effectivity of Acceptance Commitment Therapy to Enhance Subjective Well-Being in Young Adulthood's Post Relationship Dissolution

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi Peminatan Klinis Dewasa**

SRI JUWITA KUSUMAWARDHANI

1006796632

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM MAGISTER PROFESI KLINIS DEWASA
DEPOK
JUNI 2012**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tesis ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar



Depok, Juni 2012

Juwita
(Sri Juwita Kusumawardhani)

NPM: 1006796632

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh

Nama : Sri Juwita Kusumawardhani
 NPM : 1006796632
 Program Studi : Magister Profesi Psikologi
 Judul Tesis : Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* Dalam Meningkatkan *Subjective Well Being* Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Profesi pada Program Peminatan Psikologi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. E. Kristi Poerwandari, M.Hum

NIP : 19630702 199103 2 001

Penguji : Dr. Adriana Ginanjar, M.S.

NIP : 19640509 199403 2 002

DISAHKAN OLEH

Ketua Program Studi Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Dekan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy
 NIP: 19510327 197603 2 001 NIP: 19490403 197603 1 002

Disahkan di : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Tanggal : 29 Juni 2012

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai civitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Juwita Kusumawardhani
NPM : 1006796632
Program Studi : Magister Profesi Psikologi
Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul

Efektivitas Acceptance Commitment Therapy Dalam Meningkatkan Subjective Well Being Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran

beserta perangkat yang ada. Berdasarkan persetujuan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, serta mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 29 Juni 2012

Yang membuat pernyataan



(Sri Juwita Kusumawardhani)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Ridho-Nya peneliti mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak yang membantu penyelesaian skripsi ini :

1. Dr. E. Kristi Poerwandari selaku pembimbing tesis dan juga pembimbing akademik peneliti yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan bimbingan dan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan tesis tepat waktu.
2. Dr. Adriana Ginanjar selaku penguji tesis yang memberikan masukan saat sidang sehingga tesis ini dapat menjadi lebih baik lagi.
3. Mamah – Endang Elly Sri Suyatni S.H, orang yang selalu percaya bahwa peneliti bisa menyelesaikan tesis ini. Terima kasih atas kepercayaan dan dukungan tanpa henti. *You are the one who can handle me at my worst, then you are the first person who deserve me at my best. I love you, Mommy.* Papah – Drs.Agus Hidayat, SST.Mk, orang yang selalu berjuang agar peneliti mendapatkan kehidupan terbaik. Terima kasih karena telah bekerja keras tanpa pernah mengeluh, Imam keluarga terbaik di dunia ini.
4. Para dosen yang telah memberikan pengajaran dan bimbingan kepada peneliti selama perkuliahan, Mas Ivan Sujana, Mba Grace Kilis, Mba Yudiana Ratna Sari, dan segenap dosen lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
5. Inayah Agustin, Dewi Ashuro, Bona Sardo, Ayunigdyah Sekararum, Maha Decha, Lathifah Hanum, Kartika Puspitasari, Vivi, Titi Sahidah, dan Intan Dian Astari atas dukungan dan kasih sayang terhadap penulis selama 2 tahun terakhir ini.
6. Segenap keluarga besar #KLD17 yang telah memberikan pengalaman luar biasa kepada peneliti selama rangkaian perkuliahan 2 tahun ini.
7. Ketiga partisipan (Saski, Leona, dan Taasha).

Depok, Juni 2012

Penulis

ABSTRAK

Nama : Sri Juwita Kusumawardhani
Program Studi : Magister Profesi Psikologi Klinis Dewasa
Judul Tesis : Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* Dalam Meningkatkan *Subjective Well Being* Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran

Hubungan romantis merupakan sumber penting bagi *self esteem*, kesehatan, dan kebahagiaan atau *subjective well being* seorang individu (Reis, Collins, & Berscheid, 2000). Oleh karena itu, putusnya hubungan romantis dapat menurunkan tingkat kebahagiaan dan *subjective well being* seseorang meskipun *subjective well being* tergolong relatif stabil selama rentang kehidupan (Park & Sanchez, 2007). Lebih lanjut, terkadang seorang individu merespon putusnya hubungan romantis dengan tindakan maladaptif seperti distres emosional berkepanjangan dan usaha obsesif untuk memperoleh kembali mantan pasangan. Salah satu teknik intervensi yang dipercaya dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) (Harris, 2008). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Partisipan adalah dewasa muda dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun. Intervensi ini terdiri dari lima pertemuan yang dilakukan sebanyak satu kali di dalam seminggu selama ± 90 menit setiap sesinya. Berdasarkan pengukuran kuantitatif melalui *Oxford Happiness Questionnaire* dan *Core Bereavement Item*, serta penilaian kualitatif melalui observasi dan wawancara terlihat adanya perubahan peningkatan *subjective well being* setiap partisipan setelah diberikan intervensi. Oleh karena itu, kesimpulan yang diperoleh adalah *Acceptance Commitment Therapy* dianggap efektif dalam meningkatkan *subjective well being* pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran.

Kata Kunci: *Subjective Well Being*, Distres Emosional, Perilaku obsesif mengejar mantan, ACT, Dewasa Muda, Pasca Putusnya hubungan Pacaran

ABSTRACT

Name : Sri Juwita Kusumawardhani
Study Program : Professional Psychology
Title : The Effectivity of Acceptance Commitment Therapy to Enhance Subjective Well-Being in Young Adulthood's Post Relationship Dissolution

Romantic relationship is one of the most important assets for individual's self esteem, health and happiness or their subjective well-being (Reis, Collins, & Berscheid, 2000). By that fact, the broke-up of the romantic relationship can decrease the level of happiness and subjective well-being of individuals whether the subjective well-being itself is relatively stable for the entire life (Park & Sanchez, 2007). Sometimes an individual responded their broke-up by doing some maladaptive acts such as an endless emotional distress and obsessive act just to get back their ex-partner. One of the most reliable intervention techniques to increase people's happiness is Acceptance Commitment Therapy (ACT) (Harris, 2008). The research design is using one group pretest-posttest design. As a participant, young adult should be in 20 until 40 years of age. This intervention contains 5 (five) session which held once in a week and the duration is \pm 90 minutes per session. Based on the quantitative evaluation with Oxford Happiness Questionnaire and Core Bereavement Item, and also the qualitative evaluation from observation and interview, the main result pointed that Acceptance Commitment Therapy is effectively proven to increase subjective well-being in Young Adults' post relationship dissolution.

Keywords : Subjective well-being, Emotional Distress, Acceptance Commitment Therapy, Young Adulthood, Post Relationship Dissolution

DAFTAR ISI

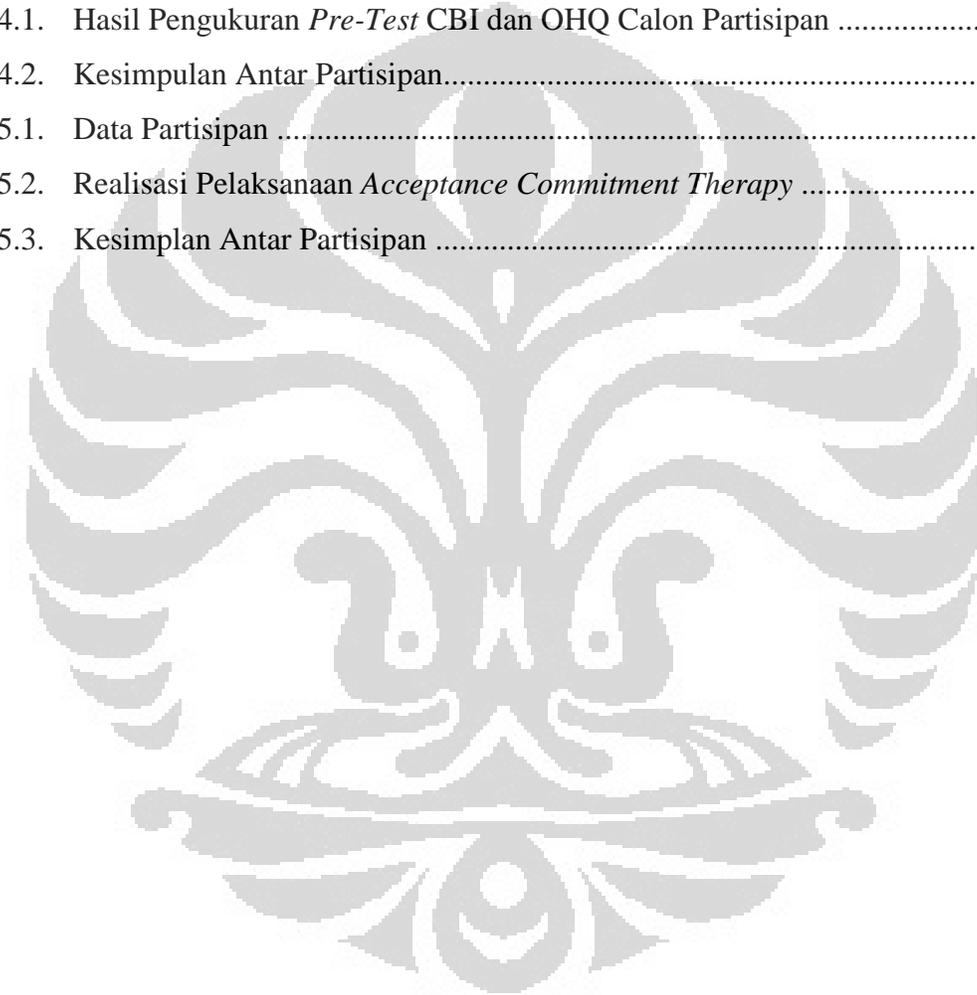
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Permasalahan Penelitian	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Sistematika Penulisan	11
BAB I2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Dewasa Muda	12
2.1.1 Definisi dan Batasan Usia	12
2.1.2 Tugas Perkembangan Dewasa Muda.....	12
2.2 Hubungan Pacaran	13
2.2.1 Definisi Pacaran	13
2.2.2 Komponen Pacaran	13
2.2.3 Tujuan Pacaran	14
2.2.4 Pemutusan Hubungan Pacaran.....	14
2.2.5 Reaksi Pemutusan Hubungan Pacaran.....	15
2.3 <i>Subjective Well Being</i>	18
2.3.1 Definisi.....	18
2.3.2 Komponen.....	19

2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	21
2.4 <i>Acceptance Commitment Therapy</i>	23
2.5 <i>Acceptance Commitment Therapy</i> (ACT) untuk meningkatkan <i>Subjective Well Being</i> pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan.....	27
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Partisipan Penelitian	29
3.2.1 Kriteria Partisipan.....	29
3.2.2 Prosedur Pemilihan Partisipan.....	29
3.3 Alat Ukur.....	30
3.3.1 Kuesioner	31
3.3.2 Wawancara.....	33
3.3.3 Observasi.....	34
3.4 Tahap Penelitian.....	34
3.4.1 Tahap Persiapan Penelitian	34
3.4.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	35
3.4.3 Tahap Evaluasi Penelitian.....	36
3.5 Rancangan Program Intervensi ACT.....	38
BAB 4 HASIL PENGUKURAN AWAL	
4.1 Proses dan Hasil Screening	60
4.2 Hasil Assesmen Partisipan 1	62
4.2.1 Data Diri Partisipan 1.....	62
4.2.2 Hasil Observasi Partisipan 1	62
4.2.3 Hasil Wawancara Partisipan 1.....	63
4.2.4 Hasil Pretest Partisipan 1.....	66
4.2.5 Kesimpulan Assesmen Pra Intervensi Partisipan 1.....	66
4.3 Hasil Assesmen Partisipan 2	67
4.3.1 Data Diri Partisipan 2.....	67
4.3.2 Hasil Observasi Partisipan 2	67

4.3.3 Hasil Wawancara Partisipan 1.....	68
4.3.4 Hasil Pretest Partisipan 1.....	70
4.3.5 Kesimpulan Assesmen Pra Intervensi Partisipan 2.....	71
4.4 Hasil Asesmen Partisipan 3.....	72
4.2.1 Data Diri Partisipan 3.....	72
4.2.2 Hasil Observasi Partisipan 3.....	72
4.2.3 Hasil Wawancara Partisipan 3.....	73
4.2.4 Hasil Pretest Partisipan 3.....	76
4.2.5 Kesimpulan Assesmen Pra Intervensi Partisipan 3.....	77
4.5 Kesimpulan Antar Partisipan.....	78
BAB 5 HASIL INTERVENSI	
5.1 Data Partisipan yang diberikan Intervensi.....	80
5.2 Waktu Pelaksanaan Intervensi.....	80
5.3 Hasil Intervensi Partisipan 1.....	82
5.4 Hasil Intervensi Partisipan 2.....	111
5.5 Hasil Intervensi Partisipan 3.....	140
5.6 Kesimpulan Tiap Partisipan.....	171
5.7 Kesimpulan Antar Partisipan.....	177
BAB 6 DISKUSI	
6.1 Efektivitas Intervensi.....	179
6.2 Keterbatasan Intervensi.....	186
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan.....	187
7.2 Saran.....	187
DAFTAR PUSTAKA	189
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

3.1. Penjelasan Skor dan Interpretasi <i>Oxford Happiness Questionnaire</i>	31
3.2. Penjelasan Skor dan Interpretasi Core Bereavement Item.....	33
3.3. Rencana Pelaksanaan Intervensi.....	35
3.4. Rancangan Program Intervensi.....	38
4.1. Hasil Pengukuran <i>Pre-Test</i> CBI dan OHQ Calon Partisipan	60
4.2. Kesimpulan Antar Partisipan.....	78
5.1. Data Partisipan	80
5.2. Realisasi Pelaksanaan <i>Acceptance Commitment Therapy</i>	81
5.3. Kesimpulan Antar Partisipan	177



BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

“Remaja yang diduga frustrasi akibat putus cinta memilih mengakhiri hidupnya dengan tragis setelah selama beberapa bulan mengurung diri di kamar. Awalnya ia berniat untuk menabrakan diri ke truk di jalan, namun ia masih dapat diselamatkan. Akhirnya ia nekat untuk menabrakan dirinya pada kereta api yang sedang melaju kencang.” (<http://aceh.tribunnews.com/2012/03/13/putus-cinta-remaja-tabrakkan-diri-ke-ka>, Diunduh pada tanggal 22 Maret 2012)

“Super G! Aku ada masalah sama mantanku yang terakhir. Sudah sekitar satu tahun putus, tapi nggak tau kenapa aku belum bisa move on dari dia. Rasa penasaran membuatku terus ingin mengetahui perkembangan dirinya melalui facebook atau twitter. Padahal itu membuatku sakit sendiri, ga jarang aku jadi sedih sampe nangis gara-gara ingat sama dia.” (Gogirl! Magazine, Edisi Februari 2012)

“Semenjak putus dari dia, aku jadi ga konsen kerja. Selalu keingetan sama dia terus sampe bawaannya cuma pengen nangis. Aku inget semua rencana hidup yang udah dirancang bersama dia. Ga kuat dan ga terima rasanya kalau inget itu semua. Udah tiga bulan seperti ini, aku capek nangis dan sedih terus. Aku bahkan udah lupa definisi bahagia itu seperti apa.” (Wawancara Pribadi, Maret 2012)

Ketiga cuplikan di atas memaparkan dampak seorang individu ketika harus menghadapi putusnya hubungan pacaran. Mereka menjadi lebih mudah merasa sedih dan sulit untuk bahagia hingga ada yang memilih untuk melakukan bunuh diri. Seperti yang dipaparkan oleh Le dkk (2010) akhir dari hubungan non-marital diasosiasikan dengan efek negatif dan perubahan kognitif sehingga mampu memprediksi perilaku negatif seperti percobaan bunuh diri. Hubungan sebelum pernikahan atau non-marital dianggap penting karena menjadi sebuah awal dari pernikahan. Oleh karena itu, hubungan tersebut mampu mempengaruhi kesejahteraan, kebahagiaan, emosi, dan kesehatan fisik.

Hubungan romantis dianggap mampu memenuhi kebutuhan manusia yang paling fundamental yakni *the need to belong* atau kebutuhan untuk memiliki. Berscheid dan Reis dalam Waller (2007) pun menambahkan bahwa hubungan

romantis menjadi sumber *subjective well being* atau kebahagiaan dan kepuasan yang penting bagi mayoritas orang. Setiap manusia memiliki dorongan yang kuat untuk membentuk hubungan romantis yang stabil, tahan lama, melibatkan afek yang menyenangkan, dan memberikan perhatian kepada kesejahteraan pasangannya satu sama lain (Baumeister & Leary, 1995). Hubungan romantis yang dilandasi oleh cinta merupakan kekuatan dasar pada masa dewasa muda, oleh karena itu para individu dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun akan berusaha untuk menjalin keintiman agar mampu melewati krisis (Erikson dalam Feist & Feist, 2009). Kualitas dari hubungan dengan pasangan menjadi penting terutama pada remaja dan dewasa muda untuk meningkatkan *subjective well being*. Cinta dan kepuasan dalam hubungan romantis menjadi prediktor penting atas kebahagiaan, kesejahteraan, dan emosi positif lainnya (Theusen dkk, 2010)

Individu dewasa muda akan memiliki perasaan positif setelah menjalin kontak sosial dan mengalami distress ketika harus mengalami perpisahan suatu hubungan. Hal ini disebabkan oleh individu dewasa muda memperoleh kebahagiaan melalui hubungan romantis dan berada dalam tahap pencarian pasangan seumur hidup (Lynette-Krech dkk, 2007). Ketika suatu hubungan berakhir, individu tersebut menganggap bahwa dirinya akan mengalami defisit dalam kebahagiaan serta kepuasan menjalani hidup. Oleh karena itu, konsep putusnya hubungan romantis adalah suatu gangguan dalam pemenuhan kebutuhan untuk memiliki bagi banyak orang sehingga menyebabkan distress emosional yang tinggi dan penurunan *subjective well being* (Waller, 2007).

Konsep putusnya hubungan romantis dianggap serupa dengan konsep *bereavement* atau berduka karena kedua peristiwa tersebut melibatkan perasaan kehilangan atas orang terkasih (Docherty, 2007). Dalam proses berduka yang tergolong sehat, individu secara bertahap mampu menyadari dan menerima proses putusnya suatu hubungan sebagai sesuatu yang permanen dan serta mulai untuk melakukan redefinisi status dirinya sesuai dengan situasinya saat ini (Bakermans-Kranenburg & Van Ijzendoorn, 1997). Di sisi lain, individu dengan kemampuan adaptasi yang buruk terhadap putusnya hubungan pacaran akan jauh lebih banyak

merasakan kesedihan dan menunjukkan cinta secara persisten terhadap mantan pasangannya atau dengan kata lain hal tersebut dikarakteristikan sebagai kegagalan untuk menyelesaikan sumber dari *grief* yang mereka rasakan. Ketika putusnya hubungan pacaran menurunkan tingkat *subjective well being* seseorang maka hasilnya adalah meningkatnya pengalaman atas ruminasi yang dianggap sebagai perseverasi terhadap kehilangan yang dirasakannya sehingga mereka gagal untuk menyelesaikan sumber dari *grief* dan menerima proses kehilangan tersebut (Davis dkk, 2003). Proses adaptasi yang terhambat akan mencegah individu untuk melanjutkan hidup dari hubungan romantis sebelumnya dan menghambat proses meningkatnya *subjective well being* mereka.

Putusnya hubungan romantis sebelum pernikahan dapat menjadi sebuah pengalaman traumatis terutama bagi para dewasa muda dimana hubungan romantis adalah aspek penting secara signifikan dalam periode hidup mereka saat itu (Hielgeson, 1994). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Bakermans-Kranenburg & Van Ijzendoorn (1997) dengan menggunakan sampel mahasiswa setingkat S1 memaparkan hasilnya yakni para mahasiswa tersebut mengalami distres setelah putusnya hubungan romantis dan masih menunjukkan reaksi emosional terkait hal tersebut selama satu tahun. Memang pada dasarnya, putusnya hubungan romantis secara empiris telah diasosiasikan dengan beragam respon fisik dan emosional yang negatif, mulai dari kecemasan, depresi, psikopatologi, kesepian, daya tahan tubuh yang menurun, sakit fisik baik secara fatal dan non fatal, serta menurunnya kuantitas hidup hingga kematian mendadak melalui proses bunuh diri (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001).

Selain distres psikologis, dampak lainnya dari putus hubungan pacaran adanya kemunculan *relationship pursuit* atau perilaku obsesif dalam mengejar mantan pasangan. Perilaku tersebut terjadi akibat salah satu pihak dari putusnya hubungan pacaran mengalami ruminasi terhadap mantan pasangannya sehingga mereka berusaha untuk terus mengejar mantannya tersebut (Cupach, 2000). Mereka merepresentasikan usaha untuk memperoleh kontrol dari mantan pasangan mereka. Tujuan mereka adalah untuk tetap mempertahankan hubungan

dengan objek afeksinya. Mereka menghubungkan tujuan mereka untuk mempertahankan hubungan romantis dengan tujuan yang lebih tinggi yakni diperolehnya kebahagiaan diri atau kebahagiaan. Oleh karena itu, kebahagiaan mereka baru tercapai ketika mereka mampu mempertahankan hubungan yang telah putus tersebut.

Pihak yang diputuskan melaporkan pengalaman depresi yang lebih banyak disertai dengan ruminasi yang lebih sering, ditambah dengan pengurangan *self esteem*, serta mempersepsikan diri sebagai individu yang kurang diinginkan, dan merasa lebih khawatir bahwa mereka akan kesulitan untuk menemukan pasangan yang baru (Periloux & Buss, 2008). Selain itu, pihak yang diputuskan akan mengalami distress secara ekstrim dan preokupasi ketika kehilangan pasangan mereka, sehingga mereka melakukan usaha luar biasa untuk mengembalikan hubungan seperti sedia kala, menunjukkan *coping* yang disfungsional, dan kurangnya penerimaan dalam proses kehilangan (Davis dkk, 2003). Lebih lanjut, Schneller (2001) menyatakan bahwa hilangnya suatu hubungan dapat mempengaruhi perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri, seperti contohnya seseorang memiliki preokupasi terhadap keinginan untuk melakukan rekonsiliasi sehingga orang tersebut tidak mampu menginvestasikan energinya secara simultan dalam membangun hubungan alternatif lainnya.

Terkait dengan perbedaan gender, Crammer dkk (2002) menyatakan bahwa para lelaki dianggap lebih sulit keluar dari hubungan romantis dibanding para wanita sehingga mereka lebih sulit untuk menjadi inisiator putusnya hubungan pacaran. Ketika lelaki yang menjadi inisiator putusnya hubungan biasanya mantan pasangan tersebut dapat mempertahankan hubungan mereka sebagai teman. Fakta lainnya terkait perbedaan gender dalam menghadapi perpisahan adalah para wanita lebih ekspresif secara emosional dan sensitif dibandingkan para lelaki terhadap peristiwa emosional (Honeycutt & Cantrill, 2000). Oleh karena itu, para wanita lebih terpengaruh kebahagiaan dan kesejahteraannya sehingga mereka melaporkan depresi jauh lebih banyak dibandingkan lelaki setelah putus hubungan. Selain itu, para wanita dianggap

lebih terlibat di dalam hubungan romantisnya sehingga ekspektansinya jauh lebih tinggi yang mengakibatkan kondisi emosional mereka jauh lebih buruk ketika perpisahan terjadi (Cheng & Furnham, 2003). Para wanita memikirkan hubungan romantis jauh lebih banyak dibandingkan lelaki, ternyata ketertarikan dan keterlibatan mereka yang jauh lebih banyak membuat para wanita menjadi jauh lebih rapuh ketika menghadapi permasalahan terkait hubungan romantis. Terkait dengan distres psikologis, Nolen-Hoeksema & Girgus (2004) menyatakan bahwa perempuan menderita simptom depresi lebih banyak dibandingkan laki-laki setelah mengalami hubungan putus pacaran. Hal tersebut didukung oleh Mearns (1991) yang menyatakan bahwa perempuan jauh lebih dependen dan kurang asertif sehingga mereka lebih mudah merasa depresi setelah putus dengan pasangannya.

Seperti yang dipaparkan diatas, individu yang mengalami putusnya hubungan pacaran mengalami banyak dampak negatif dari peristiwa tersebut sehingga membuatnya sulit dalam melakukan penerimaan yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat *subjective well being* atau kebahagiaan dalam hidup mereka (Torges dkk, 2008). Pada awalnya *subjective well being* dianggap sebagai trait yang stabil, akan tetapi ternyata ada faktor-faktor yang mampu mempengaruhi peningkatan dan penurunan *subjective well being*, seperti kepribadian, pekerjaan, dan status pernikahan (Diener, Lucas, & Oishi, 2005). Pemutusan hubungan romantis dianggap mampu menurunkan *subjective well being* karena termasuk bagian dari status pernikahan. Ketika seseorang mengalami putus hubungan maka ia kembali menjadi lajang dan gagal merencanakan pernikahan sehingga ia dianggap menjadi tidak lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang memiliki pasangan.

Subjective well being kerap dinilai sangat penting karena berkaitan erat dengan kondisi-kondisi positif yang membantu seseorang menjalankan fungsinya secara optimal (Carr, 2004). *Subjective well being* dipercaya dapat membuat seseorang mencapai kesehatan mental, kesehatan fisik, serta memiliki kemampuan *coping* yang lebih baik, dan hidup yang lebih panjang (Sheldon,

2005). Selama ini, penelitian mengenai kebahagiaan atau *subjective well being* yang dilakukan lebih banyak berfokus pada keadaan negatif dibandingkan positif. Penelitian dan intervensi terhadap kesehatan mental masih banyak berkisar pada cara mengurangi penderitaan, kelemahan, rasa cemas, dibandingkan meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan (Sheldon, 2005). Lebih lanjut, Sheldon menjelaskan bahwa ketika intervensi dilakukan untuk mengurangi keadaan negatif maka tingkat kesejahteraan mereka kembali nol bukannya membantu mereka mencapai kebahagiaan yang optimal. Oleh karena itu, penting rasanya untuk membantu seseorang meningkatkan level kebahagiaan dan kesehatan mental yang positif. Salah satu teknik intervensi yang dipercaya dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) (Harris, 2008). Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat *subjective well being* para individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran mengingat dampak negatif yang muncul seperti depresi hingga percobaan bunuh diri tentunya mengganggu keberfungsian mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Acceptance commitment therapy (ACT) bertujuan untuk menghasilkan kehidupan yang bermakna dengan melakukan penerimaan terhadap rasa sakit yang tidak dapat dihindari (Harris, 2006). ACT yang mampu untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis seseorang menganggap bahwa usaha menghindari suatu pengalaman atau permasalahan akan membuat seseorang semakin terjebak dalam hal tersebut hingga menimbulkan distress dan penurunan *subjective well being* (Fledderus, 2012). Oleh karena itu, ACT dianggap sebagai terapi yang sesuai untuk menyelesaikan permasalahan depresi dan meningkatkan kesehatan mental karena ACT membuat seseorang mampu menerima setiap pengalaman dan peristiwa yang telah terjadi dan kembali berfungsi dengan normal dalam menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan *value* dan tujuan hidupnya (Hayes, Bach, & Boyd, 2010).

Pada umumnya, individu datang ke terapi untuk melakukan kontrol emosional. Mereka ingin menghilangkan perasaan depresi, kecemasan, memori

traumatik, ketakutan akan penolakan, perasaan marah, berduka, dan lain-lain. Akan tetapi, di dalam penerapan ACT tidak ada usaha percobaan untuk mengurangi, mengubah, menghindari atau mengontrol pengalaman pribadi (Harris, 2006). Melalui teknik ini, individu belajar untuk menghilangkan dampak dan pengaruh dari pikiran serta perasaan yang tidak diharapkan melalui penggunaan *mindfulness* secara efektif. Jika sebelumnya mereka membuang waktu, energi, dan uang mereka dengan sia-sia untuk mengontrol emosi mereka dengan teknik ini energi mereka disalurkan untuk proses pengambilan tindakan efektif agar hidup mereka menjadi lebih baik dan bermakna (Harris, 2008).

ACT memiliki enam prinsip utama yakni *acceptance*, *cognitive defusion*, *mindfulness*, *observing self*, *value*, dan *commitment*. *Acceptance* adalah proses untuk meningkatkan penerimaan secara menyeluruh terhadap pengalaman subjektif, meliputi pemikiran, kepercayaan, sensasi, dan perasaan yang menimbulkan distres, sebagai usaha untuk meningkatkan perubahan perilaku yang diinginkan sehingga mengarah pada meningkatnya kualitas hidup (Forman dkk, 2005). Sedangkan prinsip *cognitive defusion* bermakna sebagai proses untuk dapat mengamati pemikiran sehingga dampak dan pengaruhnya menjadi lebih sedikit dibanding ketika kita mengalami *fusion* dengan pemikiran kita (Harris, 2006).

Prinsip ketiga adalah *mindfulness*, Individu diharapkan agar mampu memberikan fokus dan terlibat penuh terhadap apa yang ia lakukan di masa kini (Harris, 2008). Kemudian, prinsip *observing self* memungkinkan individu untuk mengalami langsung bahwa dirinya bukan hanya sekedar pikirannya, emosinya, perannya, sensasi tubuhnya, dan dorongannya. Semua aspek tersebut dapat berubah secara konstan sehingga dianggap sebagai bagian dari pengalaman bukan keyakinan dan esensi dari seorang individu (Forman dkk, 2005). Prinsip kelima adalah *Value*. Prinsip ini bertujuan untuk mengklarifikasi apa yang paling penting bagi seorang individu di dalam hidupnya, ingin menjadi seperti apa dia di dalam hidupnya, dan apa yang menjadi signifikan serta bermakna baginya (Harris, 2006). Prinsip yang terakhir adalah *Commitment*. Di dalam prinsip ini, individu

diharapkan untuk dapat menyusun tujuan hidup dipandu oleh *value* yang dianggapnya penting kemudian ia mampu mengambil tindakan efektif untuk mencapainya (Harris, 2008).

Harris (2006) menyatakan bahwa teknik ini telah dianggap efektif dalam setting klinis sehingga telah sering diterapkan dalam berbagai kasus seperti depresi, OCD, stress di tempat kerja, *chronic pain*, kecemasan, PTSD, anoreksia, ketergantungan zat adiktif, bahkan pada kasus psikotik. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Orsillo dan Batten (2005) bahwa *Acceptance Commitment Therapy* yang didesain untuk mengurangi *experiential avoidance* merupakan intervensi yang sesuai untuk individu yang mengalami PTSD. Penerapan intervensi tersebut dianggap terbukti sukses untuk membuat para penderita PTSD menerima pengalaman traumatis sehingga mereka mampu melanjutkan hidup yang lebih bermakna. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Forman dkk (2005) bahwa *Acceptance Commitment Therapy* dianggap intervensi yang sukses dan efektivitasnya ekuivalen dengan terapi kognitif terhadap permasalahan kecemasan dan depresi. Lebih lanjut, Hayes dkk (2010) memaparkan bahwa *Acceptance commitment therapy* dianggap berguna sebagai tindakan preventif dan kuratif terhadap depresi yang dirasakan oleh para remaja.

1.2 Permasalahan Penelitian

“Apakah penerapan *acceptance commitment therapy* dapat efektif dalam meningkatkan *subjective well being* pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran ?”

1.2.1 Permasalahan Penelitian Spesifik

- a. Apakah penerapan *acceptance commitment therapy* dapat efektif dalam meningkatkan afek positif pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran ?

- b. Apakah penerapan *acceptance commitment therapy* dapat efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran ?
- c. Apakah distres emosional sebagai reaksi pasca putusnya hubungan pacaran dapat menurun setelah dewasa muda diberikan *acceptance commitment therapy* ?
- d. Apakah perilaku obsesif dalam mengejar mantan pasangan sebagai reaksi pasca putusnya hubungan pacaran dapat menurun setelah dewasa muda diberikan *acceptance commitment therapy* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan *Acceptance Commitment Therapy* yang diharapkan efektif dalam meningkatkan *subjective well being* pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran. Hal ini dilakukan sebagai upaya membantu memulihkan kesehatan psikologis para dewasa muda yang menunjukkan penurunan *subjective well being* pasca putusnya hubungan pacaran agar dapat menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kondisi mereka saat ini.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoretis maupun praktis. Berikut ini dipaparkan manfaat yang diharapkan terbukti muncul setelah penelitian ini dapat direalisasikan.

1.4.1 . Manfaat Teoretis

- a. Memperkaya khazanah penelitian mengenai penerapan *acceptance commitment therapy* dalam meningkatkan *subjective well being*.
- b. Memperkaya khazanah penelitian mengenai intervensi psikologis terhadap individu dewasa muda yang mengalami penurunan *subjective well being* pasca putus hubungan pacaran.

1.4.2 Manfaat Praktis

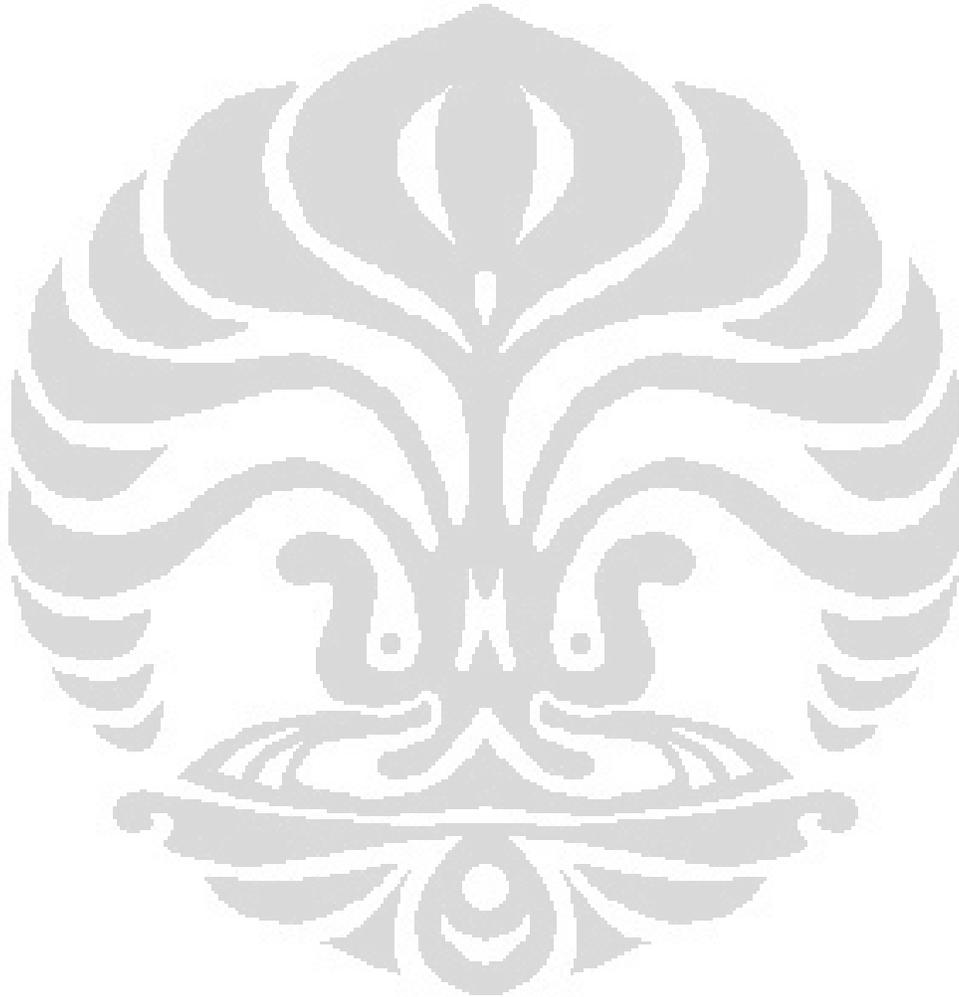
- a. Memberikan gambaran mengenai implementasi penanganan bagi para psikolog dalam menangani individu dewasa muda yang menunjukkan penurunan *subjective well being* pasca putus hubungan pacaran.
- b. Membantu para individu dewasa muda yang mengalami penurunan *subjective well being* pasca putusnya hubungan pacaran agar mampu kembali bahagia dan merasa puas dalam menjalani hidupnya sehingga mampu melanjutkan hidup dengan lebih berfungsi.
- c. Membantu para partisipan dalam mengatasi distress emosional dan perilaku obsesif dalam mengejar mantan yang berkaitan dengan putusnya hubungan pacaran sehingga dapat kembali meningkatkan kualitas dan kebermaknaan hidupnya.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika dari penulisan tesis ini terdiri dari tujuh bab, yaitu:

- Bab 1 merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, permasalahan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab 2 berisi tinjauan pustaka yang tersusun atas sejumlah teori yang akan mendukung penelitian. Teori yang akan digunakan merupakan teori yang terkait pemutusan hubungan pacaran dan reaksi yang terjadi setelahnya, *subjective well being*, dan *acceptance commitment therapy*.
- Bab 3 merupakan gambaran mengenai metode penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi. Bab ini terdiri dari penjelasan mengenai desain penelitian, partisipan penelitian, alat ukur yang digunakan sebagai alat bantu asesmen, dan penjabaran dari setiap tahap penelitian yang dilakukan.
- Bab 4 berisi paparan mengenai hasil pengukuran awal. Bab ini mencakup hasil asesmen awal yang meliputi hasil wawancara dan observasi, hasil alat ukur, serta kesimpulan awal dari hasil-hasil tersebut.

- Bab 5 merupakan hasil dari pelaksanaan intervensi secara detil serta analisis intra-partisipan dan inter-partisipan.
- Bab 6 berisi diskusi mengenai hasil dari pelaksanaan intervensi dan kondisi partisipan yang terkait dengan teori dan hasil dari penelitian sebelumnya.
- Bab 7 merupakan kesimpulan yang menjawab permasalahan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan teori-teori terkait dengan penelitian. Teori-teori yang digunakan yaitu kajian mengenai dewasa muda, hubungan pacaran, putusnya hubungan pacaran, *Subjective Well Being* (SWB), dan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT). Dalam bab ini juga akan dibahas mengenai keterkaitan antara pemutusan hubungan pacaran dan dampaknya bagi individu dewasa muda, serta penggunaan *Acceptance Commitment Therapy* untuk meningkatkan *Subjective Well Being* setelah pemutusan hubungan pacaran.

2.1 Dewasa Muda

2.1.1 Definisi dan Batasan Usia

Hurlock (2002) menyatakan bahwa individu yang memasuki tahap dewasa adalah individu yang sudah tumbuh dan berkembang secara fisik serta siap menjalani kehidupan sebagai orang dewasa di masyarakat. Papalia, Olds, dan Feldman (2007) menyatakan bahwa individu yang memasuki usia dewasa muda adalah individu dengan batasan usia 20 tahun hingga 40 tahun. Pada masa ini, seorang individu tidak lagi tergolong remaja tanggung, tetapi sudah tergolong menjadi seorang pribadi yang dewasa.

2.1.2 Tugas Perkembangan Dewasa Muda

Hurlock (2002) menyatakan bahwa seseorang pada fase dewasa muda memiliki beberapa tugas perkembangan, antara lain: membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial, mendapatkan pekerjaan, memilih seseorang sebagai teman hidup, belajar hidup bersama dengan pasangan, membentuk suatu keluarga, mengelola sebuah rumah tangga, dan mencari dan bergabung dengan suatu kelompok sosial yang cocok. Terkait dengan hubungan romantis, Havigurst dalam Turner & Helms (1995) mengemukakan hal yang serupa bahwa individu dewasa muda memiliki tugas perkembangan dalam memilih pasangan hidup sehingga dapat

membentuk keluarga. Pada fase ini, individu dewasa muda akan berupaya untuk mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam perkawinan agar membentuk kehidupan rumah tangga (Santrock, 2002). Sebagian besar dari mereka telah mandiri secara finansial dan sukses dalam karier masing-masing sehingga dengan penuh keyakinan mereka membina rumah tangga agar dapat mencapai kebahagiaan hidup. Tugas perkembangan dewasa muda yang terkait dengan penelitian ini adalah menjalin hubungan romantis guna mencari calon hidup yang sesuai dengan harapan perkawinan.

2.2 Hubungan Pacaran

2.2.1 Defiinsi Pacaran

Reiss dalam Duval & Miller (1985) menyatakan bahwa pacaran adalah hubungan antara laki-laki dan perempuan yang terlibat dalam perasaan cinta. Sejalan dengan definisi tersebut, Saxton dalam Bowman dkk (1978) menyatakan bahwa pacaran adalah suatu hubungan yang direncanakan dan meliputi berbagai aktivitas bersama antara dua orang. Lebih lanjut, Benokraitis (2009) menjelaskan bahwa pacaran adalah proses seorang individu bertemu dengan individu lainnya dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya pasangan tersebut untuk dijadikan teman hidup.

2.2.2 Komponen Pacaran

Hatfield & Sprecher (1986) menyatakan terdapat 3 komponen dalam hubungan pacaran, yaitu :

- a. Komponen emosi yang mencakup adanya ketertarikan dengan seseorang. Ditambah adanya keinginan untuk memiliki interaksi timbal balik yang menguntungkan dan keinginan untuk bersama dalam suatu hubungan disertai dengan adanya stimulasi secara fisik.
- b. Komponen kognitif yang meliputi adanya kepedulian dan kekaguman terhadap orang yang dicintai dan keinginan untuk saling mengenal satu sama lain.

- c. Komponen perilaku yang mencakup segala usaha untuk mengenal orang yang dicintai. Lebih lanjut, individu pun ingin memberikan bantuan serta menjaga kedekatan secara fisik dengan orang yang dicintainya.

2.2.3 Tujuan Pacaran

Menurut Duval & Miller (1985), tujuan dalam hubungan pacaran adalah untuk mendapatkan pasangan hidup dengan cara berusaha untuk mengenal lebih pasangan yang ia sukai. Landis & Landis (1970) memaparkan bahwa fungsi utama dari hubungan pacaran adalah memberikan pembelajaran dalam kemampuan sosial terutama mendapatkan pengalaman berkaitan dengan menjalin interaksi yang kooperatif dengan individu dari jenis kelamin yang berbeda. Ditambah pula untuk melakukan penilaian terhadap interaksi dengan orang lain serta menemukan konsep hubungan seperti apa yang seharusnya terjalin.

2.2.4 Pemutusan Hubungan Pacaran

Berakhirnya hubungan romantis tergolong peristiwa menyakitkan yang dapat dialami oleh seorang individu dalam menjalani hidup (Park & Sanchez, 2007). Penemuan dalam literatur psikologi menunjukkan bahwa putusnya hubungan pacaran seringkali mengarah kepada distres sebagai reaksi dari perpisahan tersebut. Tentunya, tidak semua individu menunjukkan reaksi yang serupa, karena reaksi tersebut bergantung pada tingkat intensitas hubungan pacaran mereka. Ketika ada beberapa individu yang mudah kembali seperti semula dan menjalin hubungan yang baru, adapula individu yang menunjukkan distres emosional dan perilaku obsesif dalam mengejar mantan pasangan mereka sebagai cara penyembuhan rasa kehilangan mereka (Cupach & Spitzberg, 2004).

2.2.5 Reaksi setelah Pemutusan Hubungan Pacaran

Hubungan romantis merupakan sumber penting bagi *self esteem*, kesehatan, dan kebahagiaan atau *subjective well being* seorang individu (Reis, Collins, & Berscheid, 2000). Oleh karena itu, putusnya hubungan romantis dapat menurunkan

tingkat kebahagiaan dan *subjective well being* seseorang meskipun *subjective well being* tergolong relatif stabil selama rentang kehidupan (Park & Sanchez, 2007). Lebih lanjut, terkadang seorang individu merespon putusnya hubungan romantis dengan tindakan maladaptif seperti distres emosional berkepanjangan dan usaha obsesif untuk memperoleh kembali mantan pasangan. Berikut ini penjelasan lebih lanjut mengenai respon maladaptif ketika seseorang menghadapi putusnya hubungan pacaran:

a. Distres Emosional

Telah banyak penelitian mengenai hubungan romantis menjelaskan bahwa kemuculan perasaan distres dan terganggunya penyesuaian diri menjadi dampak dari putusnya hubungan pacaran. Tentunya tidak mengejutkan jika seorang individu merasa marah, terluka, frustrasi, dendam, kesepian, dan depresi setelah melewati putusnya hubungan pacaran (Sprecher, 1994). Berbagai teori menjelaskan tendensi seseorang sehingga mengalami distres setelah melewati putusnya hubungan pacaran. Sebagai contoh, teori interdependensi memaparkan bahwa semakin seseorang mengalami interdependensi dengan pasangannya, maka akan semakin mudah mereka mengalami distres ketika harus putus dari pasangan mereka. Hal tersebut didasari oleh terganggunya pola interaksi rutin, rencana, dan tujuan hidup mereka setelah berpisah dengan pasangan (Park & Sanchez, 2007).

Menurut Rusbult dalam Park & Sanchez (2007) mengenai model investasi dalam hubungan, faktor yang berkontribusi terhadap komitmen adalah sumber yang telah diinvestasikan oleh seseorang terhadap suatu hubungan atau kualitas dan ketersediaan pasangan alternatif, akan menjadi prediksi intensitas dan durasi dari distres yang dialami seseorang setelah putusnya hubungan pacaran. Konsisten terhadap ide tersebut, Simpson (1987) menemukan bahwa orang yang merasa dekat dengan pasangan sebelumnya, orang yang telah berkencan dengan pasangan untuk rentang waktu yang lama, dan orang yang mempercayai bahwa mereka tidak mudah untuk mendapatkan pasangan yang baru akan mengalami distres yang lama setelah putus hubungan pacaran.

Sprecher (1994) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami putus hubungan pacaran melaporkan distres ketika mantan pasangannya memiliki banyak kesamaan dengan dirinya dibandingkan pasangan alternatif atau ketika mereka merasa telah ditinggalkan oleh pasangannya (mantan pasangan yang menjadi inisiator dari putusnya hubungan pacaran). Terkait dengan hal tersebut, Katz dkk (1998) menemukan bahwa perempuan dengan *self esteem* yang rendah kemudian mengalami penolakan oleh pasangannya diprediksi akan memunculkan simptom depresi di kemudian hari. Sebagai tambahan, Kim (2001) memaparkan bahwa orang-orang dengan sensitivitas penolakan yang tinggi yakni orang yang merasa cemas, telah mempersepsikan perpisahan, dan bereaksi berlebihan terhadap perpisahan, akan menunjukkan reaksi marah, kasar, dan depresi sebagai respon dari penolakan oleh pasangannya.

Terdapat faktor kepribadian dan demografis yang mempengaruhi kemunculan distres emosional setelah seseorang mengalami putus hubungan pacaran. Faktor kepribadian meliputi *self esteem*, pola kelekatan, dan sensitivitas terhadap penolakan. Park & Sanchez (2007) menyatakan bahwa orang dengan *self esteem* yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami distres emosional setelah putus hubungan pacaran dibandingkan dengan orang yang memiliki *self esteem* tinggi. Begitu pula dengan orang dengan pola kelekatan *insecure*, mereka lebih rentan mengalami distres dibandingkan orang dengan pola kelekatan *secure* (Pistole, 1995). Lebih lanjut, orang dengan sensitivitas penolakan yang tinggi akan jauh lebih mudah merasa distres ketika harus berpisah dengan pasangannya (Kim, 2001).

Terkait faktor demografis, durasi berpacaran, waktu yang berlalu setelah putusnya hubungan pacaran, jenis kelamin, inisiator putusnya hubungan pacaran menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat distres emosional seseorang setelah putus hubungan pacaran. Semakin lama seseorang menjalin sebuah hubungan maka semakin banyak investasi yang mereka simpan terhadap hubungan tersebut sehingga semakin sulit ketika mereka harus berpisah (Park & Sanchez, 2007). Status inisiator menunjukkan bahwa individu yang diputuskan biasanya merasa jauh lebih sulit untuk

menerima dampak dari pemutusan hubungan sebagai peristiwa yang tidak ia harapkan (Sprecher, 1994).

Terkait jenis kelamin, perempuan menunjukkan tingkat distress yang lebih tinggi ketika harus menghadapi suatu putusnya hubungan pacaran (Nolen-Hoeksoema & Girgus, 2004). Hal tersebut didukung oleh Mearns (1991) yang menyatakan bahwa perempuan jauh lebih dependen dan kurang asertif sehingga mereka lebih mudah merasa depresi setelah putus dengan pasangannya. Para wanita lebih ekspresif secara emosional dan sensitif dibandingkan para lelaki terhadap peristiwa emosional (Honeycutt & Cantrill, 2000). Oleh karena itu, para wanita lebih terpengaruhi kebahagiaan dan kesejahteraannya sehingga mereka melaporkan depresi jauh lebih banyak dibandingkan lelaki setelah putus hubungan. Selain itu, para wanita dianggap lebih terlibat di dalam hubungan romantisnya sehingga ekspektansinya jauh lebih tinggi yang mengakibatkan kondisi emosional mereka jauh lebih buruk ketika perpisahan terjadi (Cheng & Furnham, 2003). Para wanita memikirkan hubungan romantis jauh lebih banyak dibandingkan lelaki, ternyata ketertarikan dan keterlibatan mereka yang jauh lebih banyak membuat para wanita menjadi jauh lebih rapuh ketika menghadapi permasalahan terkait hubungan romantis.

b. Perilaku Obsesif dalam Mengejar Mantan Pasangan

Putusnya hubungan pacaran diasosiasikan dengan meningkatnya resiko dari *obsessive pursuit* atau perilaku obsesif dalam mengejar mantan pasangan (Park & Sanchez, 2007). Tingkat keparahannya mulai dari menelepon atau mengirim *email*, pesan singkat, dan *messenger*, hingga kepada menerobos masuk tanpa izin rumah seseorang (Cupach & Spitzberg, 2004). Perilaku obsesif dalam mengejar mantan pasangan muncul karena perasaan marah tercampur dengan hasrat untuk tetap memiliki mantan pasangan. Davis dkk (2007) menyatakan bahwa terdapat dua aspek dari konteks putusnya hubungan pacaran yang membuat seseorang akan menunjukkan perilaku obsesif dalam mengejar mantan pasangan yakni inisiator putus dan jumlah berapa kali mereka putus kemudian kembali rujuk sebelumnya.

Kebanyakan putusnya hubungan pacaran tidak dilakukan atas kesepakatan kedua belah pihak, pasangan yang menjadi inisiator putus cenderung akan merasakan campuran perasaan antara merasa bersalah, lega, dan terkadang ambivalensi namun secara umum mereka mengalami distress emosional yang lebih rendah dibandingkan pasangan yang ditinggalkan. Di sisi lain, pihak yang ditinggalkan cenderung akan mengalami campuran perasaan marah, sedih, depresi, cemas, dan distress. Perbedaan reaksi emosional dan derajat distress telah diinterpretasikan bahwa inisiator memiliki kontrol yang besar dibandingkan pihak yang ditinggalkan (Sprecher, 1994). Perilaku memata-matai yang juga tergolong dalam perilaku obsesif mengejar mantan pasangan merepresentasikan usaha untuk memperoleh kontrol kembali dari mantan pasangan (Davis dkk, 2007). Oleh karena itu, pihak yang ditinggalkan cenderung akan memata-matai mantan pasangannya dibandingkan pihak yang menjadi inisiator putus.

Di dalam literatur hubungan romantis, ada istilah yang disebut sebagai pola 'Velcro'. Pola tersebut menjelaskan mengenai seberapa banyak atau sering pasangan namun akhirnya mereka kembali bersatu (Davis dkk, 2007). Secara teoretis, pola ini hubungan seperti ini menghasilkan pandangan bahwa jika salah satu pihak berjuang dengan lebih keras maka mereka akan dapat menjalin hubungan kembali (Westrup, 1998). Penelitian mengenai pola ini mengindikasikan bahwa meskipun pasangan tersebut cenderung tidak bahagia dalam hubungan tersebut, pasangan yang memiliki pola kelekatan *insecure* tidak ingin untuk putus secara permanen dan akan menunjukkan ambivalensi yang kuat (Kirpatrick & Davis, 1994). Ketika pasangan tersebut memiliki sejarah '*putus-nyambung*' yang lebih sering, maka keinginan untuk mengejar mantan pasangan dan mempertahankan hubungan akan menjadi lebih kuat.

2.3 Subjective Well Being

2.3.1 Definisi Subjective Well Being

Kebahagiaan merupakan komponen utama dari hidup yang baik. Sayangnya, sukar untuk menentukan satu definisi kebahagiaan (*happiness*). Hal tersebut disebabkan oleh makna kebahagiaan dapat merujuk kepada beberapa kondisi seperti rasa senang (*pleasure*), kepuasan hidup, emosi positif, hidup bermakna, atau bisa juga merasakan kebermaknaan (*contentment*). Oleh karena itu, beberapa peneliti lebih

memilih menggunakan istilah *Subjective Well Being* dibandingkan kebahagiaan dan sebagian lagi menggunakan istilah tersebut sebagai sinonim dari kebahagiaan (Carr, 2004). Diener, Lucas, Oishi (2005) mendefinisikan bahwa *subjective well being* sebagai berikut:

”Subjective well being is defined as a person’s cognitive and affective evaluations of his or her life. These evaluations include emotional reactions to events as well as cognitive judgement of satisfaction and fulfillment”(hal:63)

Jika diartikan, kalimat diatas bermakna bahwa *subjective well being* dapat didefinisikan sebagai evaluasi secara kognitif dan afektif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya. Evaluasi tersebut meliputi reaksi terhadap peristiwa-peristiwa sebagai penilaian kognitif atas kepuasan dan terpenuhinya kebutuhan dalam kehidupan.

Istilah *Subjective well being* sering disebut pula sebagai kebahagiaan sering didefinisikan sebagai keadaan psikologi positif yang ditandai dengan adanya emosi pengalaman menyenangkan atau afek positif, rendahnya tingkat afek negatif, dan derajat kepuasan hidup yang tinggi (Carr, 2004). Berdasarkan definisi tersebut diketahui bahwa kebahagiaan atau *subjective well being* menekankan pada penilaian individu itu sendiri, bukannya penilaian para ahli terhadap kehidupannya. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi jika mereka puas dengan kondisi hidup mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif.

2.3.2 Komponen *Subjective Well Being*

Subjective Well Being tersusun dari beberapa komponen utama, yaitu kepuasan hidup, adanya afek yang positif (*mood* dan emosi yang menyenangkan), dan ketiadaan afek negatif (*mood* dan emosi yang tidak menyenangkan) (Eddington & Shuman, 2005). Ketiga komponen utama ini memiliki korelasi dan keterkaitan satu sama lain. Akan tetapi, tiap-tiap komponen menyediakan informasi unik mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Afek positif

dan afek negatif tergolong ke dalam komponen afektif, sedangkan kepuasan hidup tergolong ke dalam komponen kognitif.

a. Afek Positif dan Afek Negatif

Emosi dan *mood*, keduanya diberi label afek karena mencerminkan penilaian seseorang terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya (Diener, 2000). Emosi memiliki rentang waktu yang lebih sementara karena merupakan respon terhadap suatu situasi. Sedangkan, *mood* memiliki rentang waktu yang lebih lama dibandingkan emosi. Banyak ahli berpendapat bahwa penilaian afektif harus menjadi dasar dari penilaian *subjective well being* karena melalui informasi reaksi emosi yang ditampilkan seorang individu maka peneliti akan memahami cara seorang individu berespon terhadap kondisi ataupun peristiwa yang terjadi di dalam kehidupannya (Diener, Scollon, & Lucas, 2003).

Afek positif meliputi kegembiraan, keriangangan hati, kesenangan, kebanggaan, harapan, dan rasa bersyukur. Sedangkan afek negatif meliputi perasaan bersalah, malu, kesedihan, kecemasan, kemarahan, kekhawatiran, stress, dan rasa iri. Ketika seseorang mengalami emosi atau *mood* negatif maka penilaian terhadap kehidupannya menjadi lebih negatif. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami emosi dan *mood* yang menyenangkan maka penilaian terhadap kehidupannya menjadi jauh lebih positif. Oleh karena itu, Diener, Scollon, & Lucas (2003) menyatakan bahwa orang yang dikatakan bahagia atau memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi adalah seseorang yang jarang mengalami afek negatif dan sering mengalami afek positif.

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian seseorang mengenai kualitas kehidupannya secara global yang merefleksikan penilaian seorang individu bahwa kehidupannya telah berjalan dengan baik (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif karena melibatkan proses kognitif untuk mengevaluasi kejadian-kejadian dalam hidup. Setiap individu dapat menelaah kondisi

kehidupannya sendiri, menimbang pentingnya kondisi-kondisi tersebut, dan mengevaluasi kehidupannya ke dalam skala memuaskan dan tidak memuaskan. Penilaian ini berbeda-beda pada setiap individu sehingga walaupun dipengaruhi oleh standar kebudayaan yang berbeda namun tetap berasal dari evaluasi subyektif seseorang terhadap hidupnya.

Pada saat membuat penilaian kepuasan hidup, individu menggunakan sumber-sumber informasi seperti perbandingan dalam standar penting di dalam hidupnya (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Campbell dkk dalam Diener, Scollon, & Lucas, (2003) menjelaskan bahwa individu melihat domain yang penting dalam hidup dan membandingkan domain kehidupan tersebut dengan berbagai standar pembanding misalnya situasi yang mereka alami di masa lalu, keadaan lingkungan sekitar mereka masa kini, ataupun harapan akan sesuatu di masa depan. Lebih lanjut, Diener, Scollon, & Lucas (2003) menambahkan bahwa tak hanya membandingkan domain dengan rentang waktu, individu pun menelaah berbagai domain dalam kehidupannya (keluarga, pekerjaan, hubungan romantis, persahabatan, kehidupan komunitas, dan lain-lain), kemudian menimbang pentingnya domain tersebut sehingga ia mampu mengumpulkan sejumlah penilaian lengkap untuk memperoleh keseluruhan evaluasi terhadap kepuasan hidupnya.

2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Subjective Well Being*

Wilson dalam Diener, Lucas, dan Oishi (2005) menyatakan bahwa faktor kepribadian dan faktor demografis memiliki hubungan dengan *subjective well being*. Lebih lanjut, ia menambahkan bahwa seseorang yang muda, sehat, berpendidikan, berpenghasilan bagus, ekstrovert, memiliki self esteem tinggi, optimis, religius, telah menikah, memiliki cita-cita, memiliki semangat kerja, memiliki tingkat kebahagiaan atau *subjective well being* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak tergolong pada beberapa kriteria diatas. Berikut ini penjelasan lebih lanjut mengenai faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well being* seorang individu:

a. Kepribadian

Diener dalam Carr (2004) menyatakan bahwa beberapa penelitian kepribadian tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa individu yang bahagia dan tidak bahagia memiliki profil kepribadian yang berbeda. Di kebudayaan barat, orang yang bahagia adalah orang yang ekstrovert, optimis, memiliki *self esteem* tinggi, dan *locus of control* internal. Di sisi lain, orang dengan kadar kecemasan tinggi atau tergolong *neuroticism* cenderung kurang bahagia karena banyak menampilkan afek negatif serta kurang puas terhadap hidupnya.

b. Status Pernikahan

Hubungan positif antara status pernikahan dengan *subjective well being* terlihat konsisten dan ditemukan secara internasional (Eddington & Shuman, 2005). Survei berskala besar ini mengindikasikan bahwa orang-orang yang menikah lebih sering merasa bahagia dibandingkan dengan orang yang berpacaran, tidak memiliki pasangan, bercerai atau berpisah. Lebih lanjut, Eddington & Shuman (2005) menyatakan bahwa pernikahan menawarkan keuntungan yang lebih besar bagi pria atau wanita dalam hal emosi positif, namun tidak dalam kepuasan hidup.

c. Pekerjaan

Pekerjaan berhubungan dengan *subjective well being* karena pekerjaan menawarkan stimulasi yang optimal bagi seseorang untuk menemukan kesenangan, hubungan sosial yang positif, dan rasa identitas dari makna (Eddington & Shuman, 2005). Argyle dalam Carr (2004) menyatakan bahwa status pekerjaan berhubungan dengan kebahagiaan dimana orang yang bekerja cenderung lebih bahagia dibandingkan orang yang tidak bekerja. Selain itu, orang yang bekerja secara profesional dan terlatih cenderung lebih bahagia jika dibandingkan orang yang bekerja dalam bidang tidak terlatih. Lebih lanjut, orang-orang yang tidak bekerja memiliki stres lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih rendah, dan angka bunuh diri yang tinggi bila dibandingkan dengan orang-orang yang bekerja.

2.4 Acceptance Commitment Therapy (ACT)

Acceptance Commitment Therapy (ACT) adalah intervensi psikologis yang unik dan teruji secara empiris yang menggunakan strategi penerimaan dan *mindfulness* bersama dengan strategi perubahan perilaku dan komitmen untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis (Hayes, 2005). ACT merupakan salah satu bentuk pengembangan dari terapi kognitif perilaku, dimana keduanya melibatkan strategi tingkah laku dan kognitif (Harris, 2006). Di sisi lain, ACT melibatkan sedikit sekali penentangan dan restrukturisasi pikiran. Terapi ini menggunakan gabungan antara metafora, keterampilan *mindfulness*, dengan latihan eksperiensial agar individu mampu memahami secara lebih dalam makna dari konsep yang disampaikan oleh pemberi intervensi. Tujuan ACT adalah untuk menciptakan kehidupan yang kaya dan bermakna sembari menerima rasa sakit yang tidak terelakkan (Hayes, Bach, & Boyd, 2010). ACT tidak bertujuan untuk mereduksi simptom dari permasalahan akan tetapi hal tersebut biasanya tereduksi dengan sendirinya ketika terapi sedang dijalankan (Forman dkk, 2005).

Terapi ini pertama kali dikembangkan oleh Steven Hayes dan kedua rekannya yakni Kelly Wilson dan Kirk Strosal di Amerika Serikat. Hasil yang mereka peroleh adalah ACT mampu bekerja secara efektif dalam membantu individu dengan rentang masalah yang bervariasi, seperti depresi, gangguan cemas, gangguan zat adiktif, dan PTSD. Hayes dkk (2005) memaparkan bahwa target dari ACT adalah meningkatkan fleksibilitas psikologis yakni kemampuan untuk melakukan kontak dengan masa kini secara totalitas dan sadar sebagai makhluk hidup dan mampu berperilaku sesuai dengan *value* hidup yang dianutnya. Fleksibilitas psikologis dibangun melalui enam inti dari proses ACT, keenam area tersebut dikonseptualisasikan sebagai keterampilan dari psikologi positif bukan metode untuk menghindari psikopatologi. Di bawah berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai setiap inti dari ACT :

a. *Acceptance*

Acceptance adalah membuat ruang ekstra untuk perasaan, sensasi, dan seluruh pengalaman pribadi lainnya dan membiarkan mereka untuk datang dan pergi tanpa berjuang untuk menghilangkannya, menghindarinya, atau tidak

memberikan perhatian kepada mereka. *Acceptance* diajarkan sebagai alternatif terhadap perilaku manusia dalam menghindari suatu pengalaman. *Acceptance* meliputi kemampuan seseorang dalam menerima suatu peristiwa pribadi secara aktif dan sadar tanpa mencoba berusaha untuk mengubah peristiwa tersebut, dimana perubahan tersebut dapat mengakibatkan tersakitinya sisi psikologis mereka. Contohnya saja, pasien dengan gangguan cemas diajarkan untuk menerima perasaan cemas tersebut secara total tanpa melakukan mekanisme pertahanan diri. Salah satu contoh bentuk latihannya adalah individu diminta untuk membayangkan perasaan tidak menyenangkan yang mengganggu mereka menjadi bentuk yang konkrit. Kemudian mereka diminta untuk mengatur nafas agar mampu memberi ruang terhadap bentuk tersebut. Lalu, mereka diharapkan dapat berdamai dengan perasaan tidak menyenangkan yang berada di dalam tubuh mereka.

b. *Cognitive Defusion*

Cognitive Defusion maksudnya adalah belajar untuk mempersepsikan pikiran, gambaran, memori, dan aspek kognisi lainnya, sebagaimana bentuknya bukan melebihkan maknanya sehingga mampu menciptakan perasaan yang mengancam. Teknik *cognitive defusion* tidak mengubah bentuk, frekuensi, atau sensitivitas pemikiran tersebut melainkan berusaha untuk mengubah fungsi yang tidak diinginkan dari pemikiran. Dengan kata lain, ACT berusaha untuk mengubah cara seseorang berinteraksi dengan pemikirannya agar dapat menciptakan konteks dari pikiran tidak berguna sehingga menjadi tidak berbahaya bagi individu yang bersangkutan. Salah satu contoh teknik yang dapat digunakan adalah pikiran atau kenangan negatif dapat diperhatikan sebagai daun gugur yang dapat jatuh begitu saja pada aliran sungai, dimana mereka dapat muncul dalam pemikiran kita kapanpun dia mau namun ia tidak selamanya berada disana karena arus pikiran kita yang mengalir dengan deras. Hasil dari latihan ini biasanya menurunkan kelekatan seseorang terhadap pengalaman pribadinya dan mampu melihatnya sebagai sesuatu yang tidak menyakitkan.

c. *Mindfulness*

Konsep *mindfulness* memiliki makna yaitu seorang individu dapat melakukan kontak dengan masa kini secara total dan sadar sehingga dapat fokus terhadap apa yang sedang ia lakukan. Hal ini dianggap penting karena biasanya individu hidup terjebak dalam masa lalu atau terlalu mencemaskan masa depan sehingga tidak mampu berkonsentrasi secara utuh terhadap apa yang sedang ia kerjakan di masa kini. Ada berbagai teknik yang dapat dilakukan untuk melatih konsep ini, salah satu tekniknya adalah dengan melakukan *awareness of eating* atau makan dengan penuh kesadaran. Harris (2006) melakukan latihan sederhana ini kepada pasien gangguan cemas dengan cara meminta pasien tersebut memakan sultana dalam gerak lambat sehingga dapat memberikan fokus secara total terhadap rasa, sensasi, tekstur, dan gerakannya di dalam mulut. Pasiennya melaporkan bahwa dengan melakukan hal ini, dirinya menjadi mengetahui rasa dari sultana secara mendetail dan menikmati proses memakannya sehingga tidak lagi ingat terhadap perasaan cemas yang dirasakannya.

d. *Observing Self*

Observing Self atau diri pengamat adalah bagian dari diri kita yang berperan sebagai konteks suatu pengalaman bukannya konsep dari pengalaman tersebut. Perspektif ini dianggap penting agar individu dapat menyadari pengalamannya sebagai salah satu bagian dalam hidupnya tanpa terjadi kelekatan atau investasi emosi yang terlalu besar sehingga mereka memahami bahwa semua aspek kehidupannya dapat berubah dan hanya bagian dari pengalaman bukan keyakinan yang selalu konstan. Biasanya individu terlalu lekat terhadap bagaimana dunia melabeli dirinya sehingga mereka meyakini pengalaman mereka sebagai bagian dari diri mereka yang tidak pernah berubah. Agar prinsip diri pengamat ini dapat dipahami dengan lebih dalam biasanya individu diminta untuk melakukan latihan mengingat beberapa pengalaman dan aspek kehidupannya (tubuh, peran, emosi, dan pikiran) sebagai seorang pengamat.

e. *Values*

Value adalah kualitas hidup yang dianggap paling penting, bermakna, dan membentuk seseorang menjadi seperti apa yang diinginkannya. Biasanya seseorang melupakan apa yang paling penting di dalam hidupnya ketika sedang terlarut dalam masalah. Mereka mengeluarkan usaha dan energi yang dimiliki untuk keluar dari masalah namun mengabaikan apa yang mereka anggap paling penting dalam hidup hingga pada akhirnya mereka tidak menjadi orang seperti yang mereka inginkan. Latihan yang dapat dilakukan biasanya individu diminta untuk mengisi lembar kerja yang sudah tercantum beberapa aspek kehidupan kemudian mereka mengurutkan apa yang mereka anggap penting. Lalu, lembar kerja tersebut didiskusikan dengan peneliti.

f. *Commitment*

Komitmen adalah menunjukkan perilaku yang sesuai dengan *value* yang dianggapnya penting meskipun ada hambatan dalam mencapai suatu tujuan. Di dalam prinsip ini, individu diharapkan untuk dapat menyusun tujuan yang dipandu oleh *value* yang dianggapnya penting dan mengambil tindakan efektif untuk mencapainya. Oleh karena itu, latihan yang dapat dilakukan adalah individu diminta untuk menyusun tujuan dalam hidupnya dengan melihat *value* sebagai panduan. Individu diminta mengevaluasi tujuan yang telah dibuatnya agar ia mampu melihat apa yang menjadi tantangan dalam mencapai hal tersebut. Harapannya, individu jadi mampu menjalani hidupnya dengan lebih bermakna karena telah memiliki tujuan yang jelas sesuai dengan apa yang dianggapnya paling penting di dalam hidup.

2.5 Acceptance Commitment Therapy (ACT) untuk meningkatkan *Subjective Well Being* pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran

Subjective well being atau kebahagiaan cenderung relatif stabil dalam sepanjang rentang kehidupan seseorang, tetapi peristiwa tertentu yang dialami

seorang individu dapat mengganggu stabilitas tersebut (Docherty, 2007). Sebagai contoh, putusnya hubungan percintaan atau perceraian dan meninggalnya pasangan hidup dapat menjadi peristiwa penting yang berkontribusi untuk menurunkan tingkat *subjective well being* seseorang. Putusnya hubungan romantis dapat membuat seseorang merasa trauma sehingga menurun tingkat kebahagiaannya dalam hidup (Nolen-Hoeksoema, 2008). Seperti pada penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa S1, mereka mengalami *grieving* dan menunjukkan afek negatif setelah putus hubungan romantis (Docherty, 2007).

Individu yang beradaptasi dengan buruk terhadap putusnya hubungan pacaran akan menunjukkan kesedihan dan meningkatkan cinta terhadap mantan pasangannya. Sbara & Ferrer (2006) menyakaan bahwa individu tersebut terjebak di dalam siklus repetitif *cognitive-emotional processing* yang maladaptif. Hasilnya adalah meningkatnya ruminasi yang dapat mengarah pada perilaku obsesif terhadap mantan pasangan dan *grief* yang mendalam karena tidak mampu menerima kehilangan mantan pasangan (Davis dkk, 2003). Proses tersebut menghambat adaptasi dan mencegah individu menjalin hubungan baru sehingga mereka pun gagal dalam meningkatkan *subjective well being* atau kebahagiaan dalam hidup mereka (Torges dkk, 2008).

Seligman (2005) menjelaskan bahwa manusia dipandang sebagai makhluk yang bisa bangkit dari segala ketidakberdayaan dan memaksimalkan potensi diri. Untuk itulah pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting agar bisa meraih kebahagiaan atau *subjective well being*. *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) dianggap mampu meningkatkan *subjective well being* seseorang dengan menciptakan kehidupan bermakna yang dipandu *value* hidupnya dan berkomitmen dalam melakukan tindakan efektif untuk bahagia (Harris, 2008).

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini, peneliti akan menjelaskan mengenai metode-metode yang digunakan dalam penelitian. Metode tersebut meliputi desain penelitian, karakteristik partisipan dalam penelitian, teknik pemilihan partisipan dalam penelitian, metode assesmen, serta tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian. Selanjutnya, peneliti juga akan memaparkan rancangan intervensi *Acceptance Commitment Therapy* yang akan dilakukan.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Desain tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian yakni untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan yaitu efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* dalam meningkatkan *subjective well being* dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran. Pengukuran dilakukan baik secara kualitatif yakni dengan cara observasi dan wawancara; serta secara kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran awal terhadap kondisi *subjective well being* yang dimiliki partisipan dan pengukuran kembali dilakukan setelah intervensi *Acceptance Commitment Therapy* selesai dilakukan sebagai bentuk manipulasi dengan menggunakan alat ukur yang sama. Dengan demikian pengaruh dari pemberian manipulasi yaitu *Acceptance Commitment Therapy* dapat dilihat dari perbedaan skor yang diperoleh melalui pretest dan posttest serta perbandingan keseluruhan data observasi dan wawancara. Desain penelitian ini dianggap efektif dalam mengukur efektivitas perlakuan klinis sehingga digunakan dalam berbagai penelitian dalam setting klinis dan konseling (Kerlinger & Lee, 2000). Metode ini sesuai karena jumlah partisipan yang sedikit memungkinkan pengukuran perubahan perilaku yang lebih mendetail dan memperbesar kemungkinan partisipan menghadiri semua sesi intervensi dan pengukuran.

3.2 Partisipan Penelitian

3.2.1 Kriteria Partisipan

Partisipan yang dipilih memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Individu yang tergolong kategori usia dewasa muda

Laki-laki atau perempuan yang telah tergolong ke dalam tahap perkembangan dewasa muda yakni mereka yang berusia 20-40 tahun (Papalia, Olds, dan Feldman, 2007). Sebagaimana dipaparkan oleh Santrock (2002), hubungan romantis (pacaran) merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani oleh individu pada tahap perkembangan dewasa muda.

2. Memiliki *subjective well being* yang rendah pasca putus hubungan pacaran

Individu dewasa muda yang mengalami putus hubungan pacaran dan mengalami penurunan *subjective well being*. Tingkat terganggunya partisipan setelah pemutusan hubungan pacaran akan diukur berdasarkan skor *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dan *Core Bereavement Item* (CBI) kepada masing-masing partisipan sebelum dilakukan intervensi. Partisipan yang memperoleh skor 1-3.9 pada OHQ dan skor 18-51 pada CBI dapat mengikuti intervensi.

3. Berpendidikan minimal SMA

Mereka yang telah berpendidikan minimal SMA diasumsikan memiliki kapasitas untuk melakukan introspeksi dan kemampuan untuk merefleksikan pikiran serta fantasi yang mereka miliki (Beck, dalam Indriasari, 2011).

4. Menyatakan bersedia mengikuti lima sesi intervensi dan dua kali pengukuran.

3.2.2. Prosedur Pemilihan Partisipan

Peneliti menggunakan metode *non-random sampling* sebagai metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini. Metode *non-random sampling* digunakan saat jumlah dari populasi tidak diketahui secara pasti sehingga individu yang berada dalam populasi tersebut tidak memiliki kesempatan yang sama dan bebas untuk dipilih (Kumar, 1999). Metode ini dipilih karena jumlah pasti individu dewasa

muda dengan tingkat *subjective well being* yang rendah pasca putus hubungan pacaran tidak dapat diketahui dan tersebar di seluruh Indonesia. Jenis *non-random sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana pemilihan partisipan didasarkan pada tujuan penelitian sesuai dengan karakteristik atau kriteria yang sudah ditentukan (Kumar, 1999). Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh sesuai dengan harapan peneliti dan representatif dari masalah yang diangkat dalam penelitian ini. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berkisar antara tiga orang. Jumlah ini bertujuan untuk melakukan perbandingan atas faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas intervensi individual dengan pendekatan ACT terhadap ketiga partisipan.

3.3 Alat Ukur Penelitian

3.3.1 Kuesioner

Kuesioner merupakan instrumen pengambilan data berupa sejumlah daftar pernyataan atau pertanyaan tertulis yang dibagikan kepada sejumlah responden (Bungin, 2006). Kuesioner dapat diberikan pada partisipan untuk mengetahui informasi pribadi pada awal sesi ataupun untuk mengukur perubahan perilaku pada akhir sesi terapi. Jika terapis ingin menggunakan suatu kuesioner dalam intervensi yang dilakukannya maka terapis perlu mengetahui bagaimana penilaian serta arti dari skor yang didapatkan dari alat ukur tersebut. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Oxford Happiness Questionnaire*

Dalam melakukan pengukuran pra intervensi dan pasca intervensi untuk mengetahui efektivitas dari *acceptance commitment therapy*, peneliti menggunakan alat ukur *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) yang mampu menilai derajat *subjective well being* seseorang. Alat ukur ini dikembangkan oleh psikolog di Universitas Oxford yakni Michael Argyle dan Peter Hills. Alat ukur ini digunakan karena sesuai dengan definisi dan komponen *subjective well being* yang dikemukakan oleh Diener, Lucas, dan Oishi yakni adanya evaluasi afektif

yaitu tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif, serta evaluasi kognitif yakni kepuasan terhadap hidupnya (Hills & Argyle, 2002). Peneliti melakukan *backward translation* sebelum memberikan kuesioner kepada calon partisipan.

Alat ukur ini terdiri dari 29 item pernyataan yang mewakili kondisi *subjective well being* seseorang dengan menggunakan 6 *point-scale* (mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Total skor untuk skala ini diperoleh dengan menjumlahkan skor pada setiap item, termasuk 12 item yang telah dibalik penghitungannya, kemudian dibagi dengan jumlah skor item yakni 29 hingga diperoleh skor yang dapat merepresentasikan tingkat *subjective well being* seseorang. Lebih lanjut, dibawah ini tabel skor dan interpretasi *Oxford Happiness Questionnaire* (Hills & Argyle, 2002) :

Tabel 3.1 Penjelasan Skor dan Interpretasi *Oxford Happiness Questionnaire*

Skala Skor	Interpretasi Skor
1-1.9	<i>Not Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong tidak bahagia. Skor ini mengindikasikan seseorang menderita depresi.
2-2.9	<i>Somewhat Unhappy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong cukup tidak merasa bahagia.
3-3.4	<i>Not particularly happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong tidak begitu merasa bahagia.
3.5	<i>Not particularly happy or unhappy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong tidak begitu bahagia sekaligus tidak begitu tidak bahagia. Dapat dikatakan merasa biasa saja.
3.6-3.9	<i>Not particularly unhappy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong tidak begitu merasa tidak bahagia.
4	<i>Somewhat happy-Satisfied</i> . Individu dalam kategori ini tergolong cukup merasa puas terhadap hidupnya. Skor rata-rata seseorang.
4.1-4.9	<i>Pretty Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong cukup merasa

	bahagia.
5-5.9	<i>Very Happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong merasa sangat bahagia.
6	<i>Too happy</i> . Individu dalam kategori ini tergolong sangat bahagia dalam memandang kehidupannya.

2. Core Bereavement Item

Peneliti pun menggunakan alat ukur *core bereavement item* untuk melihat tingkat *bereavement* pada partisipan baik sebelum dan sesudah intervensi. Sesuai dengan pemaparan Docherty (2007) bahwa konsep putusnya hubungan romantis dianggap serupa dengan konsep *bereavement* atau berduka karena kedua peristiwa tersebut melibatkan perasaan kehilangan atas orang terkasih. Perasaan berduka yang dirasakan membuat seorang individu mengalami penurunan afek positif, peningkatan afek negatif, dan merasa kurang puas terhadap hidupnya. Oleh karena itu, peneliti menganggap alat ukur ini cocok digunakan untuk melihat proses berduka dari partisipan setelah mengalami putusnya hubungan romantis.

Alat ukur ini dikembangkan oleh Burnett dkk (1997) untuk melihat tingkat *bereavement* individu yang ditinggalkan atau kehilangan *significant other*. Nilai reliabilitas dari alat ukur ini sebesar 0.91, sehingga dapat dikatakan alat ukur ini reliabel dalam mengukur tingkat *bereavement* seseorang. Peneliti melakukan *backward translation* sebelum memberikan kuesioner ini terhadap calon partisipan. Alat ukur ini memiliki tiga dimensi yang merepresentasikan tiga hal berbeda yakni dimensi *image and thought* merepresentasikan tingkat ruminasi partisipan terhadap mantan pasangannya. Sedangkan dimensi *acute separation* merepresentasikan tingkat kesulitan partisipan terhadap perpisahan dengan mantan pasangan. Terakhir, dimensi *grief* mengindikasikan tingkat kesedihan partisipan atas putusnya hubungan pacaran. Terdapat 17 item pertanyaan dengan pilhan jawaban 4 *point-scale* (mulai dari sering hingga tidak pernah). Total skor diperoleh dengan menjumlahkan skor setiap item, hingga diperoleh rentang 0-51.

Lebih lanjut, dibawah ini penjelasan skor dan interpretasi meliputi total skor dan skor pada setiap dimensi:

Tabel 3.2 Penjelasan Skor dan Interpretasi *Core Bereavement Item*

	Rentang Skor	Kategori
Total Skor :	0-17	Rendah
Menjumlahkan skor dari item nomor 1 hingga 17	18-34	Sedang
	35-51	Tinggi
	0-7	Rendah
Dimensi <i>Image & Thought</i> Menjumlahkan skor dari item nomor 1 hingga 7	8-14	Sedang
	15-21	Tinggi
	0-5	Rendah
Dimensi <i>Acute Separation</i> Menjumlahkan skor dari item nomor 8 hingga 12	6-10	Sedang
	11-15	Tinggi
	0-5	Rendah
Dimensi <i>Grief</i> Menjumlahkan skor dari item nomor 13 hingga 17	6-10	Sedang
	11-15	Tinggi

3.3.2 Wawancara

Wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti dan bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut (Banister dkk dalam Poerwandari, 1998). Pada penelitian ini wawancara yang dilakukan adalah wawancara dengan pedoman umum yaitu peneliti menggunakan pedoman wawancara yang umum dengan mencantumkan isu-isu yang harus diliput serta mengarahkan pembicaraan pada hal atau aspek tertentu dari kehidupan atau pengalaman subjek (Poerwandari, 1998). Dalam melakukan wawancara digunakan suatu pedoman wawancara umum yang berfungsi untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus dibahas.

3.3.3 Observasi

Poerwandari (1998) menyatakan bahwa istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Observasi dalam penelitian ini bersifat alamiah sehingga peneliti tidak menggunakan pedoman baku dalam melakukan observasi. Peneliti melakukan observasi pada setiap sesi intervensi berlangsung untuk mengamati perilaku partisipan sehingga memungkinkan peneliti untuk memperhatikan kemajuan serta kesulitan yang dialami partisipan pada setiap sesinya. Pencatatan observasi dilakukan dengan membuat catatan tertulis.

3.4. Tahapan Penelitian

3.4.1 Tahap Persiapan

Peneliti melakukan sejumlah persiapan untuk melangsungkan penelitian mengenai *acceptance commitment therapy* pada individu dewasa muda pasca putus hubungan pacaran. Pertama, peneliti melakukan studi literatur dengan mencari, mengumpulkan, dan membaca fenomena, teori, serta hasil penelitian yang mengulas tentang teori terkait putusnya hubungan pacaran, *subjective well being*, dan intervensi menggunakan *acceptance commitment therapy* serta alat ukur untuk mengukur efektivitas intervensi. Kemudian, peneliti memulai proses pemilihan partisipan dengan cara menyebarkan informasi mengenai intervensi melalui media verbal, pesan tertulis seperti *blackberry messenger*, dan melalui jejaring sosial di dunia maya pada bulan Januari-Maret 2012.

Setelah diperoleh sejumlah individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran, peneliti mulai melakukan proses *screening* dengan memberikan pretest serta melakukan wawancara dan observasi pada minggu pertama bulan April 2012. Kemudian, peneliti menentukan sejumlah individu yang sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian. Lalu, peneliti menghubungi calon partisipan

yang memungkinkan untuk mengikuti program penelitian intervensi dan menanyakan kesediaan mereka.

3.4.2 Tahap Pelaksanaan Intervensi

Acceptance Commitment Therapy terhadap individu dewasa muda pasca putus hubungan pacaran berlangsung dalam 5 kali pertemuan, dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 3.3 Rencana Pelaksanaan Intervensi

Waktu Pertemuan	Rencana Kegiatan
Sesi 1	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi mengenai fokus permasalahan dengan cara mengetahui pikiran, emosi, sensasi, memori, dan strategi yang telah dilakukan oleh partisipan selama ini dalam menghadapi permasalahan. • Latihan teknik <i>acceptance</i> dengan melakukan <i>observe, breath, dan allow</i>
Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusi mengenai pemikiran tidak berguna yang partisipan miliki melalui tugas rumah <i>daily pain experiences</i> • Latihan teknik <i>cognitive defusion</i> dengan melakukan <i>milk,milk,milk</i> dan <i>streaming on the river</i>
Sesi 3	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan <i>mindfulness</i> dengan cara <i>awareness of breath</i> dan <i>awareness of eating</i>. • Praktek ‘Mengamati diri’ dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman serta beberapa aspek penting dalam hidup seperti tubuh, peran, emosi, dan pikiran.
Sesi 4	<ul style="list-style-type: none"> • Pengisian <i>Value Assesment Rating</i> untuk mengetahui prioritas dalam hidup partisipan. • Diskusi mengenai tiga aspek kehidupan yang dianggap

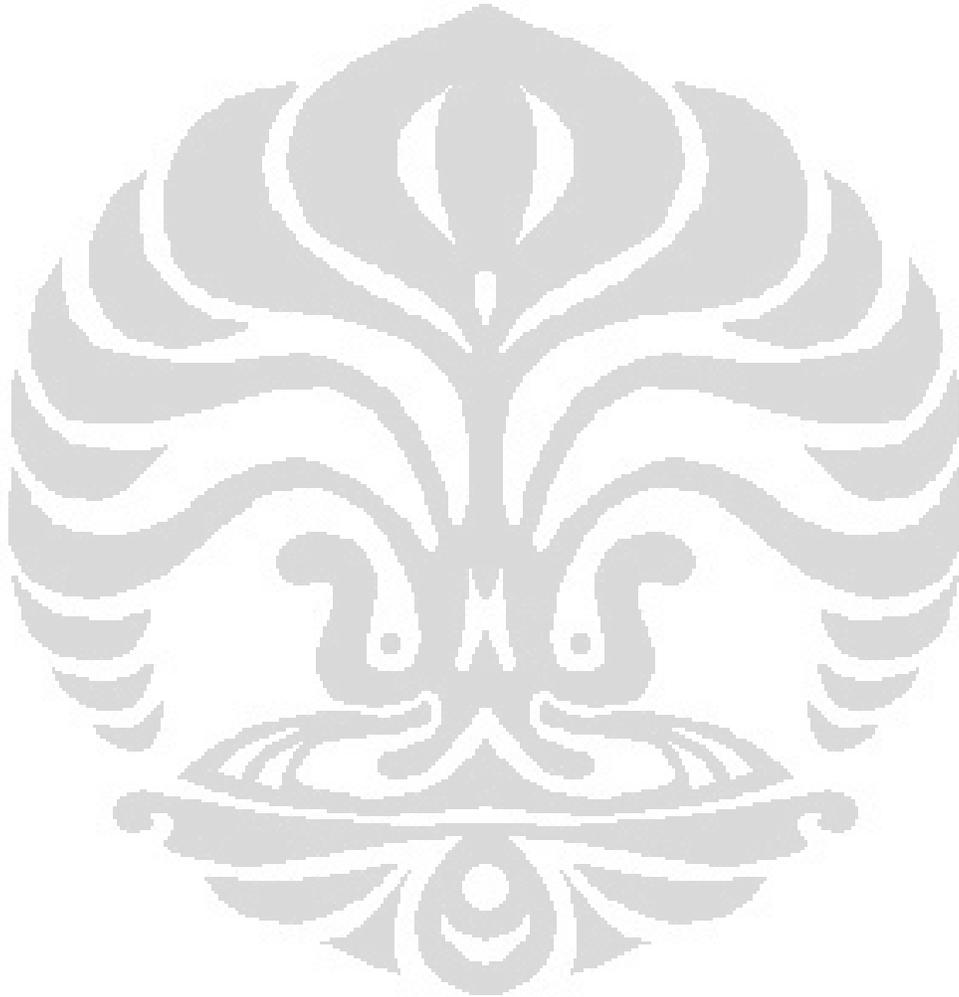
	paling penting oleh partisipan.
Sesi 5	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan membuat tujuan (<i>immediate</i>, jangka pendek, menengah, dan panjang) kemudian mendiskusikannya. • Diskusi mengenai FEAR dan ACT. • Review keseluruhan sesi yang telah dilaksanakan oleh partisipan. Kemudian mendiskusikan manfaat yang dirasakan dari pelaksanaan kelima sesi terhadap permasalahan partisipan. • Asesmen pasca-intervensi • Terminasi

Dalam pelaksanaan intervensi, peneliti menggunakan acuan yang telah disusun berdasarkan teknik-teknik umum yang digunakan dalam *acceptance commitment therapy* secara umum (Harris, 2006). Intervensi dilakukan dengan durasi 90 menit untuk masing-masing sesi dan jarak antar pertemuan sekitar 1 minggu. Lebih lanjut, waktu dan tempat dari pelaksanaan penelitian akan disesuaikan dengan kesiediaan partisipan. Hal ini mempertimbangkan kesibukan dari aktivitas partisipan itu sendiri.

3.4.3 Tahap Evaluasi

Evaluasi kuantitatif yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan melihat ada atau tidaknya perubahan pada tingkat *subjective well being* yang dipersepsi oleh masing-masing partisipan secara subjektif. Perubahan tersebut dapat diketahui melalui perbedaan nilai yang dipersepsi oleh partisipan pada meningkatnya skor OHQ (*Oxford Happiness Questionnaire*) dan menurunnya skor CBI (*Core Bereavement Items*) yang diisi oleh partisipan pada saat asesmen pra-intervensi dan pasca-intervensi. Selain itu, evaluasi kualitatif juga dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dan observasi, dimana partisipan diharapkan dapat mengungkapkan ada atau tidaknya perubahan yang dirasakan oleh partisipan serta perubahan seperti apa yang

dirasakan setelah mengikuti intervensi. Ditambah pula, partisipan diharapkan mengungkapkan sejauh mana harapan yang telah mereka buat di awal sesi terapi terwujud pada akhir sesi terapi. Dengan demikian, kontribusi dari keseluruhan program intervensi diharapkan dapat terlihat keefektivasannya dalam membantu partisipan meningkatkan *subjective well being*.



3.5 Rancangan Program *Intervensi Acceptance Commitment Therapy*

Pada subbab ini peneliti akan menguraikan rincian mengenai kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dalam setiap sesi seperti yang telah dijelaskan pada bagian tahap pelaksanaan intervensi diatas. Peneliti membuat rancangan sesi sesuai dengan keenam prinsip *Acceptance Commitment Therapy* yakni *Acceptance, Cognitive Defusion, Mindfulness, Observing Self, Value, dan Commitment*, dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis seseorang. Rancangan sesi ini mengacu pada sesi intervensi yang diberikan oleh Harris (2006), kemudian peneliti memilih latihan-latihan praktek yang sesuai dengan konteks penelitian ini yang telah dipaparkan oleh Hayes (2005).

No.	Sesi	Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
1.	<i>Acceptance</i> 90 Menit	Pembukaan 15 Menit	<p><u>Pembukaan acara:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Perkenalan secara formal antara peneliti dan partisipan: Peneliti memperkenalkan diri dan nama supervisi psikolog. Kemudian, partisipan diminta untuk memperkenalkan dirinya dan memaparkan harapannya dalam mengikuti terapi. • Peneliti menjelaskan gambaran singkat mengenai <i>Acceptance</i> dan <i>Commitment Therapy</i> (ACT), tujuan terapi, dan durasi dari sesi terapi • Peneliti meminta partisipan untuk menandatangani <i>informed consent</i> ketika partisipan telah setuju dan memahami gambaran terapi yang akan dilaksanakan dalam waktu 5 sesi (1 kali pertemuan perminggu, ± 90 menit setiap pertemuan). <p><u>Tujuan Kegiatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti dan partisipan sepakat mengenai tujuan dan prosedur terapi • Peneliti membangun rasa kepercayaan klien terhadap dirinya
		Fokus Masalah	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membahas skor OHQ (<i>Oxford Happiness Questionnaire</i>) yang rendah

	45 Menit	<p>dan CBI (<i>Core Bereavement Item</i>) yang tinggi. Peneliti memberikan pertanyaan : <i>Apa yang membuat masalah ini terjadi hingga berkembang menjadi keadaan seperti ini ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada partisipan untuk memperoleh fokus masalah, seperti: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan pikiran yang muncul mengenai masalah tersebut ? 2. Ceritakan mengenai emosi-emosi yang menyertai masalah tersebut ? 3. Deskripsikan sensasi tubuh yang dirasakan selama masalah itu ada ? 4. Jelaskan memori yang terkait masalah tersebut ? 5. Jelaskan strategi-strategi yang telah dilakukan oleh Anda, baik strategi positif maupun negatif ? <p><u>Tujuan Kegiatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami fokus permasalahan yang dirasakan oleh partisipan • Menyadarkan partisipan bahwa mereka telah melakukan strategi kontrol untuk dapat menghilangkan perasaan dan pemikiran yang menyakitkan sehingga membuat mereka tidak nyaman dalam menjalani hidup. • Mengapresiasi partisipan bahwa mereka telah berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahannya agar mereka tidak memiliki perasaan tidak berguna atau lemah.
	Pemberian Metafora 5 Menit	<p>Peneliti memberikan metafora terkait dengan sesi <i>acceptance</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metafora <i>Quicksand</i> : Bayangkan bahwa ada seseorang yang sedang berjalan disebuah padang pasir. Kemudian, dirinya jatuh ke dalam pasir hisap. Peneliti memberikan pertanyaan: <i>Apa yang kemudian ia lakukan?</i> Setelah itu, Peneliti melanjutkan metafora tersebut. Biasanya orang-orang akan berjuang dengan hebatnya untuk dapat keluar dari pasir hisap tersebut. Itu pula yang ia lakukan, ia berjuang dengan kuat serta meronta dengan hebat agar dapat keluar dari pasir

			<p>hisap tersebut. Akan tetapi, semakin kuat ia berjuang, semakin ia terhisap kedalam. Justru ketika ia bisa menenangkan diri, ia memiliki keleluasaan untuk dapat keluar dari pasir hisap tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti bertanya: <i>Apa yang dapat Anda tangkap dari metafora tersebut ? Bagaimana partisipan mengaitkan metafora tersebut dengan masalahnya ?</i> • Peneliti menjelaskan makna dan kaitan dari metafora tersebut dengan sesi <i>acceptance</i>. <p><u>Tujuan Kegiatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Memunculkan kesadaran pada partisipan bahwa dirinya telah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk melawan dan menghilangkan perasaan tidak nyaman yang ada. • Strategi mengontrol perasaan tidak nyaman tersebut tidak membantu mereka untuk mengurangi pemikiran dan perasaan yang menyakitkan. • Strategi yang telah mereka lakukan sebenarnya membuat mereka semakin jauh dari kehidupan ideal yang mereka ingin miliki.
		<p>Praktek 3 teknik dalam <i>Acceptance: Observe, Breath, Allow</i> 20 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Observe</i> maknanya adalah membawa kesadaran kepada setiap sensasi didalam tubuh. Tahapan dalam <i>observe</i> adalah : <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan diminta untuk memberikan perhatian kepada tubuhnya dari atas kepala hingga kaki dan merasakan sensasi yang muncul. - Ketika melakukan ini, kemungkinan partisipan akan merasakan sensasi ketidaknyamanan. Kemudian ia diminta untuk mencari bagian yang paling menggangukannya, sebagai contoh: ketegangan pada bagian dada atau perasaan ingin menangis pada bagian mata. - Partisipan diminta untuk melakukan observasi dengan penuh rasa ingin tahu terhadap bagian yang tidak nyaman tersebut. - Kemudian, jika partisipan diminta menggambarkan perasaan tersebut menjadi sebuah bentuk, seperti apakah bentuknya ? Jika diberi warna,

		<p>apakah warnanya? Bagaimana beratnya? Bagaimana suhunya (panas, hangat, atau dingin) ? Buat agar partisipan mampu menggambarkan ketidaknyamanan tersebut menjadi sebuah benda yang konkrit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Breath</i> maknanya adalah bernafas kedalam serta melalui sensasi tidak menyenangkan, hingga akhirnya membuat ruang ekstra untuk sensasi tersebut. Tahapan dalam <i>breath</i> adalah : <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan diminta untuk melakukan pernafasan perut secara perlahan. Hal ini dilakukan agar menurunkan ketegangan yang dirasakan olehnya serta menumbuhkan ketenangan didalam dirinya. - Partisipan diminta untuk mengambil nafas dengan lebih dalam dan secara perlahan, kemudian ia diminta untuk membayangkan bahwa dirinya bernafas kedalam dan melewati sensasi tidak nyaman yang telah direpresentasikan oleh benda konkrit diatas. - Partisipan diminta untuk merasakan nafasnya mengalir melalui hal tersebut, sehingga secara tidak langsung ia menciptakan ruang ekstra terhadap benda tersebut. Partisipan menciptakan ruang untuk dapat bergerak meski terdapat benda tersebut. • <i>Allow</i> maknanya adalah mengizinkan sensasi tidak menyenangkan berada di dalam dirinya meskipun dirinya tidak menyukai atau menginginkannya. Tahapan dalam <i>allow</i> adalah : <ul style="list-style-type: none"> - Tanyakan pada partisipan, apakah dirinya memunculkan komentar seperti berkeinginan untuk berjuang melawan ketidaknyamanan tersebut. - Partisipan diminta untuk berterimakasih kepada pemikirannya namun tetap memusatkan perhatian kepada sensasi tidak nyaman tersebut. - Kemudian peneliti mengatakan pada partisipan: <i>Jangan mencoba untuk menghilangkannya atau mengabaikannya karena bukan itu yang menjadi tujuannya.</i>
--	--	--

			<p><u>Tujuan Kegiatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Merasakan dengan sadar sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan, kemudian membuatnya ke dalam bentuk yang lebih konkrit. Hal tersebut dilakukan agar partisipan mampu melewati sesi <i>acceptance</i> terhadap permasalahan dengan lebih mudah. • Belajar untuk menurunkan ketegangan dan menciptakan kenyamanan didalam diri. Yang terpenting, partisipan belajar untuk menciptakan ruang ekstra terhadap sensasi ketidaknyamanan tersebut. • Menciptakan rasa perdamaian terhadap sensasi ketidaknyamanan tersebut, membiarkannya berada disana, meskipun partisipan tidak menginginkan dan menyukainya.
		Penutupan 5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan pada partisipan: <i>Bagaimana perasaan Anda setelah menyelesaikan sesi ini ? Bagaimana kesan Anda terhadap sesi ini ?</i> • Peneliti memberikan tugas rumah yakni : <i>Daily pain experiences</i> (Contoh terlampir) • Peneliti mengapresiasi usaha dan kerja partisipan pada sesi ini • Peneliti menutup sesi dan mengingatkan akan jadwal sesi berikutnya.
2.	<i>Defusion</i> 90 Menit	Pembukaan 15 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membuka sesi dengan menyapa dan menanyakan kabar partisipan • Peneliti bersama klien membahas tugas rumah yakni <i>Daily pain experiences</i> Peneliti menjelaskan gambaran singkat sesi hari ini yakni <i>cognitive defusion</i>. <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui perkembangan partisipan setelah melalui sesi <i>acceptance</i> • Mengetahui <i>fusion</i> dalam pola pikir partisipan terhadap masalah yang sedang dihadapinya • Memberikan pemahaman kepada partisipan mengenai sesi yang akan

			dilakukan pada hari ini
		Pemberian Metafora 5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memberikan metafora <i>Passenger on the bus</i> : Terdapat sebuah bus yang diisi dengan supir dan penumpang. Bayangkan para penumpang tersebut berwajah garang, mengenakan pakaian serba hitam, dan membawa senjata tajam. Mereka mengancam supir bus agar menyetir sesuai keinginan mereka. Supir bus tidak mungkin menurunkan penumpang karena busnya akan menjadi kosong. Akan tetapi, jika ia terus menerus mengikuti kemauan para penumpang maka ia akan merasa lelah dan kesal karena seharusnya ia memiliki kendali penuh terhadap kemudi. • Peneliti mengajukan pertanyaan : <i>Apa yang dapat Anda tangkap dari penceritaan metafora tersebut ? Bagaimana Anda mengaitkan metafora tersebut dengan fusion pemikiranmu ?</i> • Peneliti menjelaskan dengan lebih detail makna dan kaitan metafora dengan pemikiran partisipan. <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Akan ada banyak kata, imaji, serta memori yang muncul dalam pemikirannya, baik positif maupun negatif. Namun, Ia memiliki kendali dan otoritas dalam memilih mana kata-kata yang berguna untuk dirinya berkembang menjadi lebih baik.
		Praktek beberapa teknik dalam <i>cognitive defusion</i> 60 menit	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Teknik <i>Milk, Milk, Milk</i> :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Pikirkan mengenai susu. Seperti apa bentuk dari susu tersebut ? Bagaimana tekstur susu tersebut ? Jelaskan pada saya, gambaran yang muncul di pikiranmu tentang susu ? - Sekarang coba bayangkan rasa dari susu tersebut, bisakah kamu membayangkannya ? Bagaimana rasanya ? - Ketika gambaran mengenai susu sudah tergambar dengan sangat jelas di

	<p>dalam pikiranmu. Sekarang coba sebutkan kata susu berulang kali kurang lebih selama 30 detik. (Nanti peneliti yang akan menghentikan ketika sudah terjadi selama 30 detik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setelah mengatakan kata susu selama 30 detik, apa yang terjadi dengan gambaran susu yang telah ada di dalam pikiranmu sebelumnya ? - <i>Apa makna yang dapat kamu tangkap dari latihan ini ?</i> - Sekarang kita coba praktekan teknik ini pada salah satu pemikiran negatif milikmu yang terdapat pada tugas rumah (<i>daily experiences diary</i>). - Partisipan diminta untuk memilih salah satu kata yang ada pada tugas rumah, kemudian diminta untuk mengucapkannya secara cepat selama kurang lebih 30 detik. - <i>Bagaimana perasaanmu setelah melakukannya ? Bagaimana pandangan partisipan terhadap kata negatif tersebut ?</i> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Teknik <i>Streaming on the River</i> :</u> <ul style="list-style-type: none"> - Tutup matamu dan bayangkan sebuah sungai dengan aliran air yang tidak terlalu deras. Air mengalir melalui bebatuan dan berjalan melalui lembah. - Suatu ketika, ada sebuah dedaunan besar yang gugur dari atas pohon dan jatuh kedalam aliran sungai tersebut. Hingga akhirnya ia terbawa oleh arus sungai tersebut. - Kemudian bayangkan bahwa dirimu sedang duduk disamping aliran sungai tersebut pada suatu hari yang cerah. Dirimu memperhatikan satu demi satu daun yang gugur memasuki aliran sungai tersebut. - Sekarang kamu harus memberikan kesadaran penuh terhadap pemikiran kamu. Setiap kata yang muncul didalam pemikiran kamu menjadi tertulis diatas daun tadi. Setiap gambar yang muncul didalam pemikiran kamu akan tergambar pada daun tadi.
--	---

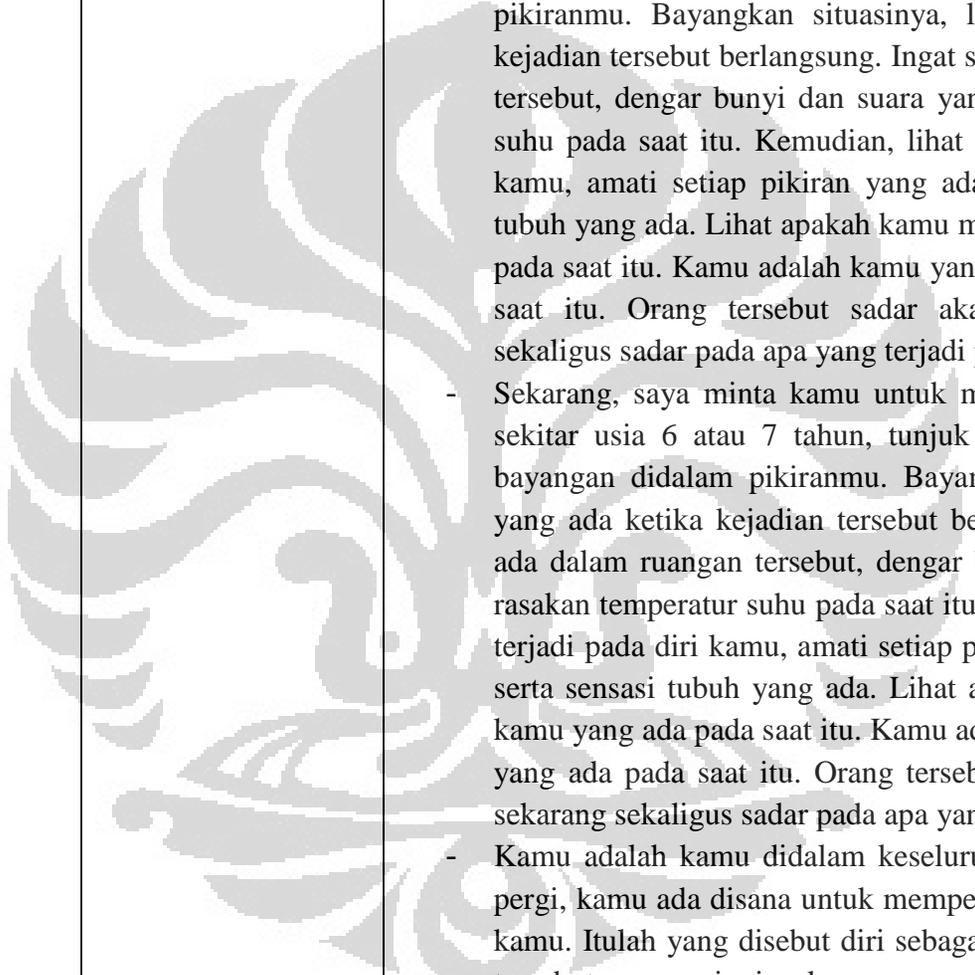
		<ul style="list-style-type: none"> - Tujuannya adalah untuk tetap berada disamping aliran sungai tadi dan membiarkan setiap daun yang ada ikut mengalir pada aliran tersebut. - Jangan berusaha untuk membuat aliran tersebut menjadi lebih cepat atau lambat. Jangan berusaha mencoba untuk mengubah apapun yang terdapat diatas daun-daun yang ada. - Jika ada daun yang menghilang dan tak terlihat lagi bentuknya, biarkan ia pergi. Jika kamu masih dapat melihatnya, biarkan ia tetap berada disitu. Ketahuilah bahwa terdapat kemungkinan bahwa daun-daun yang telah pergi akan datang lagi, namun ia pun akan kembali terbawa arus. - Setelah 5 menit, peneliti menanyakan pada partisipan, <i>Apakah ia sudah merasa cukup untuk mengeluarkan pemikirannya pada daun-daun yang gugur tadi ?</i> Jika belum, berikan waktu sebanyak 5 menit lagi. Jika sudah, maka partisipan diminta untuk membuka mata. - Tanyakan pada partisipan, <i>pemikiran apa saja yang muncul ketika praktek tadi ? Bagaimana perasaanmu setelah melakukan praktek ini ? Apa makna yang dapat partisipan tangkap dari praktek yang baru saja dilakukan ?</i> • Peneliti mengajak partisipan untuk memikirkan alternatif yang dapat dipraktikkan dalam melakukan <i>cognitive defusion</i>. Jika ia tidak dapat mencari alternatif lainnya, peneliti dapat memberikan beberapa contoh lain. <p><u>Tujuan Kegiatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>cognitive defusion</i> terhadap pemikiran partisipan yang tidak berguna dalam proses mencapai kehidupan yang bermakna • Berlatih menggunakan teknik <i>cognitive defusion</i> agar partisipan mampu merasa bahwa dirinya berkuasa penuh atas pemikirannya, bukannya pemikirannya yang berkuasa pada dirinya
	Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan pada partisipan: <i>Bagaimana perasaanmu</i>

		10 Menit	<p><i>setelah menyelesaikan sesi ini ? Bagaimana kesanmu terhadap sesi ini ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengapresiasi usaha dan kerja partisipan pada sesi ini • Peneliti menutup sesi dan mengingatkan akan jadwal sesi berikutnya
3.	<i>Mindfulness dan Observing Self</i> 90 Menit	Pembukaan 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membuka sesi dan menanyakan kabar partisipan • Peneliti menjelaskan gambaran singkat mengenai sesi <i>mindfulness</i> dan <i>observing self</i> <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui perkembangan partisipan setelah melalui sesi <i>defusion</i> • Memberikan pemahaman kepada partisipan mengenai sesi yang akan dilakukan pada hari ini
		Praktek teknik-teknik <i>mindfulness</i> 15 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • <u><i>Awareness of The Breath</i></u> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan diminta untuk menutup matanya. Kemudian, mulai bernafas secara perlahan. - Perhatikan setiap kali kamu menarik dan menghembuskan nafas. Perhatikan perubahan dari tulang rusukmu. Perhatikan bagaimana udara masuk dan keluar melalui hidungmu. - Perhatikan bagaimana paru-parumu mengembang dan mengempis. Rasakan bagian perutmu yang ikut bergerak. - Rasakan setiap perubahan yang terjadi ketika kamu bernafas. - Jika kamu sudah merasakannya, kamu dapat membuka matamu. - Bagaimana perasaanmu setelah melakukan ini ? - Apa yang dapat kamu tangkap dari praktek ini ? • <u><i>Awareness when Eating</i></u> <ul style="list-style-type: none"> - Peneliti memberikan sebuah kismis kepada partisipan untuk dimakan secara perlahan.

	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan diminta untuk berkonsentrasi secara penuh ketika memakan kismis tersebut. Fokus terhadap rasa dan tekstur dari buah tersebut, sensasi ketika menggigitnya, dan gerakan didalam mulut ketika memakannya. - Ketika melakukan ini, kemungkinan besar akan ada banyak pikiran yang muncul. Biarkan pikiran itu datang dan pergi, izinkan setiap perasaan untuk tetap berada disana, dan jaga fokus perhatianmu pada proses memakan kismis tersebut. - Bagaimana perasaanmu setelah melakukan ini ? - Apa yang dapat dirimu tangkap dari praktek ini ? <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan : Bagaimana perasaan partisipan setelah melakukan kedua praktek tadi ? Apa makna yang dapat partisipan tangkap dari melakukan kedua praktek tadi ? • Peneliti bersama partisipan mendiskusikan manfaat dari praktek yang telah dilakukan. <p><u>Tujuan Kegiatan:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melatih partisipan untuk menjalin koneksi dengan lebih fokus terhadap masa kini agar perhatian dan konsentrasinya tidak dihabiskan untuk mengingat masa lalu atau mencemaskan masa depan • Membuat partisipan menyadari pentingnya kesadaran berada di masa kini (<i>being present</i>) dalam menuju kehidupan yang lebih bermakna • Membuat partisipan menyadari bahwa permasalahan miliknya telah membuatnya menghabiskan energi sehingga kurang menikmati kehidupan yang dimilikinya pada saat ini
Praktek Mengamati Diri 50 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajak partisipan untuk kembali mengingat beberapa pengalamannya di masa lalu sebagai pengamat, bukan bagian dari pengalaman

tersebut.

- Tutup mata kamu dan ikuti suara saya. Konsentrasi pada dirimu yang berada di ruangan ini. Bayangkan ruangan ini. Rasakan keberadaan dirimu didalam ruangan ini. Perhatikan bagaimana kamu duduk pada kursi. Perhatikan apakah dirimu mampu memperhatikan dengan persis bagaimana bentuk dari setiap bagian tubuhmu yang menyentuh kursi ini. Kemudian, perhatikan setiap sensasi pada tubuh kamu. Setelah kamu mampu memperhatikannya, munculkan perasaan yang mengizinkan kesadaranmu untuk melanjutkan kegiatan ini. Sekarang, perhatikan setiap emosi yang kamu miliki. Sekarang, bersentuhanlah dengan semua pemikiranmu dan perhatikan mereka dengan tenang selama beberapa waktu. Kamu memperhatikan semua sensasi, emosi, dan pemikiran yang kamu miliki. Bagian dari dirimu yang memperhatikan akan kita panggil sebagai pengamat. Ada seseorang disana, dibalik mata itu, seseorang yang sadar terhadap apa yang saya katakan sekarang. Orang itu adalah orang yang sama dengan orang yang telah melewati seluruh hidup kamu.
- Sekarang, saya minta kamu untuk mengingat sesuatu pada tahun lalu, tunjuk jarimu ketika kamu telah memiliki bayangan didalam pikiranmu. Bayangkan situasinya, lihat semua benda yang ada ketika kejadian tersebut berlangsung. Ingat setiap sensasi yang ada dalam ruangan tersebut, dengar bunyi dan suara yang ada di sekitar, rasakan temperatur suhu pada saat itu. Kemudian, lihat dan amati apa yang terjadi pada diri kamu, amati setiap pikiran yang ada, emosi yang muncul, serta sensasi tubuh yang ada. Lihat apakah kamu mampu menyentuh diri kamu yang ada pada saat itu. Kamu adalah kamu yang sekarang, juga kamu yang ada pada saat itu. Orang tersebut sadar akan keberadaan diri kamu sekarang sekaligus sadar pada apa yang terjadi pada saat itu.

- | | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none">- Sekarang, saya minta kamu untuk mengingat dirimu pada saat masih remaja, tunjuk jarimu ketika kamu telah memiliki bayangan didalam pikiranmu. Bayangkan situasinya, lihat semua benda yang ada ketika kejadian tersebut berlangsung. Ingat setiap sensasi yang ada dalam ruangan tersebut, dengar bunyi dan suara yang ada di sekitar, rasakan temperatur suhu pada saat itu. Kemudian, lihat dan amati apa yang terjadi pada diri kamu, amati setiap pikiran yang ada, emosi yang muncul, serta sensasi tubuh yang ada. Lihat apakah kamu mampu menyentuh diri kamu yang ada pada saat itu. Kamu adalah kamu yang sekarang, juga kamu yang ada pada saat itu. Orang tersebut sadar akan keberadaan diri kamu sekarang sekaligus sadar pada apa yang terjadi pada saat itu.- Sekarang, saya minta kamu untuk mengingat dirimu ketika masih kecil, sekitar usia 6 atau 7 tahun, tunjuk jarimu ketika kamu telah memiliki bayangan didalam pikiranmu. Bayangkan situasinya, lihat semua benda yang ada ketika kejadian tersebut berlangsung. Ingat setiap sensasi yang ada dalam ruangan tersebut, dengar bunyi dan suara yang ada di sekitar, rasakan temperatur suhu pada saat itu. Kemudian, lihat dan amati apa yang terjadi pada diri kamu, amati setiap pikiran yang ada, emosi yang muncul, serta sensasi tubuh yang ada. Lihat apakah kamu mampu menyentuh diri kamu yang ada pada saat itu. Kamu adalah kamu yang sekarang, juga kamu yang ada pada saat itu. Orang tersebut sadar akan keberadaan diri kamu sekarang sekaligus sadar pada apa yang terjadi pada saat itu.- Kamu adalah kamu didalam keseluruhan hidup kamu. Kemanapun kamu pergi, kamu ada disana untuk memperhatikan semua yang terjadi pada diri kamu. Itulah yang disebut diri sebagai pengamat. Sekarang dari perspektif tersebut, saya ingin kamu memperhatikan beberapa area didalam kehidupanmu. Mari mulai dengan tubuhmu. |
|---|--|

	<ul style="list-style-type: none"> - Perhatikan bagaimana tubuhmu berubah secara perlahan. Terkadang tubuhmu sakit, terkadang baik-baik saja. Terkadang tubuhmu kuat, namun juga terkadang lemah. Terkadang tubuhmu beristirahat, namun terkadang ia merasa kelelahan. Kamu pernah menjadi seorang bayi kecil, namun kemudian tubuhmu tumbuh. Kamu mungkin pernah mengalami perpindahan bagian tubuh melalui operasi. Setiap sel tubuhmu ada yang mati, dan tidak setiap sel yang ada sekarang adalah sel ketika dirimu masih remaja, atau bahkan bukan sel yang ada ketika tahun lalu. Sensasi tubuhmu datang dan pergi. Bahkan ketika kita sedang membicarakannya sekarang, tubuhmu sedang berubah. Jadi, meskipun tubuhmu berubah, kamu merasa bahwa tubuhmu ada dalam setiap pengalaman hidupmu, oleh karena itu meskipun kamu memiliki tubuh, akan tetapi kamu tidak mengalami suatu peristiwa hanya melalui tubuh kamu sendiri. - Sekarang kita beralih pada area yang lain yakni peranmu dalam kehidupan. Perhatikan berapa banyak peran yang kamu miliki atau pernah miliki. Terkadang kamu harus berperan sebagai anak, teman, pekerja, atau yang lain. Kamu selalu memainkan suatu peran, ketika kamu berusaha untuk tidak memerankan sesuatu, maka kamu sedang memainkan peran sebagai seseorang yang tidak berperan. Bahkan pada saat ini, kamu sedang memainkan peran seorang klien. Perhatikan bahwa kamu berada pada saat ini. Bagian dari diri kamu sadar dan melihat apa yang menjadi kesadaran kamu. Dalam perasaan terdalam, kamu tidak berubah. Jadi ketika peranmu berubah secara konstan, dan kamu melihatnya sebagai kamu didalam keseluruhan hidupmu, maka kamu tidak mengalami dirimu sebagai peranmu. Perhatikan perbedaan antar apa yang sedang kamu lihat dan kamu sebagai yang melihat. - Sekarang kita memasuki area yang lain, yakni area emosi. Perhatikan
--	---

bagaimana emosimu berubah secara konstan. Terkadang kamu merasakan cinta, namun terkadang merasa benci. Terkadang kamu merasa tenang, namun terkadang kamu merasa tegang. Bahagia dan sedih. Bahkan sekarangpun kamu sedang mengalami adanya suatu emosi, mungkin tertarik, mungkin bosan, atau merasa rileks. Pikirkan tentang sesuatu yang kamu pernah sukai namun tidak lagi kamu sukai, ketakutan yang pernah ada namun akhirnya dapat teratasi. Satu hal yang kamu ketahui adalah setiap emosi akan berubah. Meskipun ada gelombang emosi yang datang, mereka pada akhirnya akan pergi. Meskipun emosi tersebut datang dan pergi, dirimu tidak pernah berubah. Meskipun kamu memiliki emosi, namun kamu tidak mengalami suatu peristiwa hanya sebagai emosi. Izinkan dirimu untuk menyadarinya sebagai sebuah pengalaman dan bukannya keyakinan. Rasakan bahwa dirimu kamu tetap konstan, kamu adalah kamu yang telah melewati semua itu. Jadi, perhatikan emosimu dalam beberapa waktu dan perhatikan bahwa kamu sedang memperhatikan mereka.

- Sekarang kita beralih kedalam area yang paling sulit, yakni pikiranmu. Pikiran dianggap sulit karena mereka menangkap dan mendorong kita sebagai pihak pengamat. Jika hal itu terjadi, kembalilah setiap kali kamu mendengar suaraku. Perhatikan bagaimana setiap pikiranmu berubah secara konstan. Kamu tadinya tidak mengetahui apa-apa, namun ketika kamu pergi ke sekolah kamu mempelajari hal baru. Kamu memperoleh ide baru dan pengetahuan baru. Terkadang kamu memikirkan satu hal dan kemudian hal lain. Perhatikan pikiranmu semenjak kamu datang kesini dan perhatikan betapa banyaknya pikiran berbeda yang telah kamu miliki. Namun kamu menyadari bahwa meskipun kamu memiliki pemikiran, kamu tidak hanya mengalami suatu peristiwa melalui pemikiran tersebut.

			<p>Perhatikan bahwa aliran pikiranmu akan terus berlanjut dan kamu mungkin saja tertangkap oleh mereka. Namun kamu juga dapat memperhatikan bahwa bagian dari dirimu berada di belakang dan memperhatikan semua pikiranmu. Jadi, sekarang perhatikan pikiranmu dalam beberapa waktu dan juga perhatikan bahwa kamu sedang memperhatikannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan : Bagaimana perasaanmu setelah melakukan praktek tadi ? Apa makna yang dapat partisipan tangkap dari melakukan praktek tadi ? • Peneliti bersama klien mendiskusikan manfaat dari praktek yang telah dilakukan. <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Menciptakan kontak pengalaman sebagai <i>observing self</i> bukannya sebagai <i>conceptualized self</i> • Membuat partisipan menyadari bahwa setiap aspek didalam kehidupannya hanyalah suatu pengalaman, bukan suatu keyakinan. Diri klien bukan hanya tubuhnya, perannya, emosinya, atau pikirannya. Semua itu adalah konten dari hidupnya, dimana dirinya bertindak sebagai konteks.
		Penutupan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan pada partisipan: <i>Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan sesi ini ? Bagaimana kesanmu terhadap sesi ini ?</i> • Peneliti mengapresiasi usaha dan kerja partisipan pada sesi ini • Peneliti menutup sesi dan mengingatkan akan jadwal sesi berikutnya
5.	Valuing 90 Menit	Pembukaan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membuka sesi • Peneliti menanyakan kabar partisipan selama seminggu ini terutama terkait permasalahannya • Peneliti mengecek apakah partisipan telah melakukan latihan-latihan yang sudah dipraktikkan dalam sesi-sesi sebelumnya di luar ruang terapi

			<p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui perkembangan partisipan setelah melalui sesi <i>mindfulness</i> dan <i>observing self</i> • Mengetahui dampak dari setiap praktek yang telah dilakukan selama 4 sesi kebelakang terhadap perasaan dan pemikiran partisipan • Memberikan pemahaman kepada partisipan mengenai sesi yang akan dilakukan pada hari ini
		Pemberian Metafora 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Metafora <i>What do you want your life stands for ? :</i> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan diminta untuk menutup matanya dan melakukan relaksasi (dipandu oleh peneliti) selama dua menit - Partisipan diminta untuk membayangkan dirinya berada di pemakamannya sendiri. - Partisipan diminta memvisualisasikan orang-orang penting didalam hidupnya seperti orang tua, pasangan, teman, dan anaknya. - Partisipan diberikan pertanyaan : <i>Apa yang ingin kamu dengar dari orang-orang penting didalam hidupmu terhadap dirimu selama masih hidup ? Apa yang ingin kamu dengar dari orang tuamu terhadap dirimu sebagai anak ? Apa yang ingin kamu dengar dari pasanganmu terhadap dirimu sebagai pasangannya ? Apa yang ingin kamu dengar dari anakmu terhadap dirimu sebagai orang tuanya ? Apa yang ingin kamu dengar dari temanmu terhadap dirimu sebagai temannya ?</i> - Setelah selesai, maka partisipan diminta untuk kembali membuka matanya. - Partisipan diberikan pertanyaan : <i>Apa yang dapat dirinya tangkap dari latihan tadi ?</i> <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mengetahui apa kualitas pribadi yang menurutnya penting untuk dimiliki. • Partisipan mengetahui apakah dirinya sudah menjadi pribadi seperti apa yang ia inginkan.
		Mengisi <i>Value Assesment Rating</i> 5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan diminta untuk mengisi <i>Value Assesment Rating</i> <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mengetahui aspek kehidupan yang menjadi prioritas dalam hidupnya
		Diskusi mengenai <i>Value Direction</i> 50 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Dari prioritas yang telah dibuat oleh partisipan dalam <i>Value Assesment Rating</i>, Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan sesuai dengan aspek kehidupan terkait yang menjadi 3 peringkat utama. • Contoh Pertanyaan terkait aspek Keluarga : <ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin menjadi saudara atau anak yang bagaimanakah kamu ? 2. Hubungan keluarga seperti apa yang ingin kamu jalin dengan keluargamu ? 3. Bagaimana cara kamu menghadapi anggota keluarga yang lain ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Pernikahan dan Hubungan intim: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin menjadi pasangan seperti apakah kamu didalam hubungan romantis ? 2. Kualitas pribadi seperti apa yang ingin kamu bangun didalam hubungan intim tersebut ? 3. Bagaimana cara kamu dalam menghadapi pasangan kamu ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Persahabatan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa makna menjadi seorang sahabat bagi kamu ? 2. Hubungan persahabatan seperti apa yang ingin kamu jalin ? 3. Bagaimana cara terbaik kamu untuk berhubungan dengan

			<p>sahabatmu ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contoh Pertanyaan terkait aspek Pekerjaan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Ingin menjadi pekerja seperti apakah kamu ? 2. Kualitas pribadi seperti apa yang ingin kamu bawa kedalam tempat bekerja ? 3. Bagaimana cara kamu menjalin hubungan dengan rekan kerja ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Pendidikan dan Perkembangan Pribadi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Skill atau pengetahuan baru apa yang ingin kamu pelajari ? 2. Ingin menjadi seorang pelajar yang seperti apakah kamu ? 3. Kualitas pribadi seperti apa yang ingin kamu peroleh dari studi atau training yang ingin kamu pelajari ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Rekreasi dan Aktivitas Menyenangkan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah hobi, olahraga, atau kegiatan menyenangkan yang kamu sukai untuk berpartisipasi ? 2. Dalam akhir-akhir ini, kegiatan apa yang ingin kamu lakukan untuk dapat merasa senang dan rileks ? 3. Kegiatan apa di masa lampau yang sudah tidak pernah kamu lakukan dan kamu ingin melakukannya lagi agar dapat merasa senang ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Spiritualitas : <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang menurut kamu penting dalam aspek ini ? 2. Aktivitas spiritual seperti apa yang sedang kamu kerjakan ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Kehidupan Komunitas : <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara kamu untuk berkontribusi terhadap komunitas (misalnya melalui kegiatan volunter, melakukan recycle sampah, atau kegiatan merawat lansia) ? 2. Kamu mau terlibat dalam kelompok tertentu seperti apa (misalnya
--	--	--	--

			<p>kelompok amal atau partai politik tertentu) ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contoh Pertanyaan terkait aspek Lingkungan dan Alam : <ol style="list-style-type: none"> 2. Lingkungan seperti apa yang ingin kamu luangkan waktu lebih banyak ? 3. Bagaimana cara kamu untuk menunjukkan kepedulian, merubah, atau berkontribusi terhadap lingkungan disekitarmu ? 4. Aktivitas seperti apa yang ingin kamu lakukan untuk mengubah lingkungan rumah atau kantor dengan cara yang kreatif, berguna, dan menyenangkan ? • Contoh Pertanyaan terkait aspek Kesehatan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara yang akan kamu lakukan untuk merawat tubuh ? 2. Apa aktivitas yang sedang kamu lakukan sebagai bagian dari perawatan tubuh dan kesehatan kamu ? 3. Bagaimana cara kamu untuk menjaga kesehatan kamu terkait dengan kualitas tidur, diet, olahraga, gaya hidup tidak sehat (seperti merokok dan minum minuman keras) <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mengetahui konsistensi perilakunya sehari-hari dengan <i>value</i> yang dianutnya. • Partisipan menyadari jika ada <i>value</i> yang dianggap penting olehnya namun ia abaikan karena masalah yang dihadapinya saat ini.
		Penutupan 15 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan pada partisipan: <i>Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan sesi ini ? Bagaimana kesanmu terhadap sesi ini ?</i> • Peneliti mengapresiasi usaha dan kerja partisipan pada sesi ini • Peneliti menutup sesi dan mengingatkan akan jadwal sesi berikutnya

6.	<i>Commitment</i> 90 Menit	Pembukaan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti membuka sesi dan menanyakan kabar partisipan • Peneliti menjelaskan gambaran singkat mengenai sesi <i>commitment</i> <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui perkembangan partisipan setelah melalui sesi <i>valuimg</i> • Memberikan pemahaman kepada partisipan mengenai sesi yang akan dilakukan pada hari ini
		Diskusi mengenai <i>setting goals</i> 40 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti bersama partisipan merangkum setiap aspek <i>value</i> milik partisipan untuk menyusun tujuan. • Dari rangkuman <i>value</i> yang ada, Peneliti meminta partisipan untuk menyusun tujuan jangka cepat (seperti 30 menit atau satu jam kedepan). Ajukan pertanyaan seperti : Apa hal paling kecil dan mudah serta konsisten dengan <i>value</i> milikmu yang dapat kamu lakukan pada hari ini ? • Kemudian, peneliti meminta partisipan untuk menyusun tujuan jangka pendek (untuk beberapa hari dan minggu kedepan). Ajukan pertanyaan seperti: Apa hal kecil yang konsisten dengan <i>value</i> milikmu yang dapat kamu lakukan dalam beberapa minggu kedepan ? Ingatkan partisipan untuk membuat rencana yang spesifik. Tentukan tindakan, waktu, tempat, serta aspek kehidupan yang konkrit. • Setelah itu, peneliti meminta partisipan untuk membuat rancangan tujuan dalam jangka waktu menengah (seperti beberapa bulan kedepan). Partisipan diingatkan untuk tetap membuat tujuan secara spesifik dan dapat diukur. • Pada akhirnya, partisipan diminta untuk menyusun tujuan jangka panjang yang sesuai dengan <i>value</i> hidup miliknya. Tanyakan pada partisipan: <i>Apa tantangan terbesar yang dapat kamu hadapi dalam beberapa tahun kedepan sehingga kamu dapat memenuhi hidupmu sesuai dengan value yang telah kamu miliki ?</i> • Ingatkan partisipan untuk tidak membuat tujuan yang hanya bisa dipenuhi oleh

		<p>orang yang telah mati. Contohnya: “Saya tidak akan membuka <i>facebook page</i> milik mantan saya lagi.” Hal tersebut hanya bisa dilakukan oleh orang yang telah mati. Jadi lebih baik, ingatkan partisipan untuk berperilaku secara berbeda dari biasanya, bukan berusaha menghentikan sesuatu yang biasa ia lakukan.</p> <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Partisipan membuat tujuan hidup yang konsisten dan sejalan dengan <i>value</i> hidup miliknya agar ia memiliki hidup yang bermakna • Partisipan menyusun tujuan dengan jangka waktu yang konkrit serta tindakan yang spesifik sehingga ia mudah merealisasikannya dan hal tersebut tidak membuat dirinya bingung di kemudian hari
	Diskusi mengenai FEAR & ACT 20 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Bahas mengenai FEAR (<i>Fusion with Unhelpful Thoughts, Expectations that are unrealistic, Avoidance of uncomfortable feelings, dan Remoteness from your values</i>) yang kemungkinan akan muncul lagi di kemudian hari. • Ingatkan klien untuk mengatasi hal tersebut dengan ACT (<i>Accept your internal experience and be present, Choose a valued direction, dan Take Effective Action</i>). • Metafora mengenai <i>Willingness</i> : <ul style="list-style-type: none"> - Kamu mengadakan sebuah pesta di rumah. Kamu menyebarkan berita bahwa semua tetangga di blok kamu diundang. - Pada hari H, semua orang datang kerumahmu. Termasuk Ibu Rita yang tidak kamu sukai. - Jika kamu tidak mau menerimanya atau mengusirnya. Maka suasana pesta milikmu menjadi tidak lagi nyaman. Semua orang akan menjadi tegang karena dirimu pun tegang, cemas, dan tidak nyaman. - Akan tetapi, jika kamu membiarkannya masuk dan memberikannya ruang di dalam pestamu. Kemudian, kamu menyapa dan mengobrol dengan tamu

		<p>lain. Maka pestamu akan berjalan seperti yang kamu harapkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Apakah kamu dapat menangkap makna dari cerita diatas ?</i> - <i>Apakah kamu dapat mengaitkan cerita diatas dengan penyusunan tujuan dan rintangan dalam mencapai tujuan tersebut ?</i> <p><u>Tujuan Kegiatan :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan review keseluruhan sesi terapi yang telah dilakukan • Mengingatkan partisipan bahwa dirinya telah memiliki salah satu teknik <i>coping</i> masalah yakni ACT untuk dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari kedepannya • Menjelaskan pada partisipan bahwa akan ada rintangan dalam mencapai sebuah tujuan namun jika kita memiliki <i>willingness</i> maka rintangan tersebut bukanlah sebuah hambatan yang signifikan.
	<p>Penutupan dan Terminasi 20 Menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengajukan pertanyaan pada partisipan: <i>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti 6 sesi ? Bagaimana perkembangan terhadap permasalahanmu setelah mengikuti 6 sesi ? Apakah sejauh ini harapanmu terhadap keseluruhan sesi terapi telah terealisasikan ?</i> • Peneliti meminta partisipan untuk kembali mengisi kuesioner (OHQ & CBI) • Peneliti mengapresiasi usaha dan kerja sama partisipan selama 6 sesi • Peneliti menutup keseluruhan sesi terapi

BAB 4

HASIL PENGUKURAN AWAL

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan hasil yang diperoleh dari proses *screening* untuk mendapatkan partisipan penelitian dan hasil pengukuran awal terhadap partisipan yang mengikuti proses intervensi. Asesmen awal yang dilakukan meliputi data diri partisipan, hasil observasi, dan hasil wawancara dengan partisipan. Lebih lanjut, peneliti juga akan memaparkan hasil pengukuran awal dengan menggunakan *Core Bereavement Item* (CBI) dan *Oxford Happiness Scale* (OHQ) sebelum pelaksanaan intervensi.

4.1 Proses dan Hasil *Screening*

Peneliti melakukan beberapa tahap untuk mendapatkan partisipan penelitian, yaitu:

- a. Peneliti menyebarkan informasi kepada teman-teman peneliti secara verbal, pesan tertulis seperti *blackberry messenger*, dan melalui jejaring sosial di dunia maya pada bulan Januari-Maret 2012. Peneliti mendapatkan 7 orang calon partisipan yang terdiri dari 6 orang Perempuan dan 1 orang Laki-laki.
- b. Peneliti menghubungi ketujuh calon partisipan dan bertemu dengan masing-masing calon partisipan dengan waktu dan tempat yang berbeda (minggu pertama bulan April). Peneliti melakukan wawancara dan memberikan kuesioner yang berisikan alat ukur CBI dan OHQ. Sesuai dengan karakteristik partisipan yang dipaparkan dalam BAB III, individu yang dapat dijadikan partisipan adalah individu yang menunjukkan tingkat *subjective well being* yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan rentang skor 1-3.9 pada *Oxford Happiness Questionnaire* dan rentang skor 18-51 pada *Core Bereavement Item*. Calon partisipan yang menunjukkan skor sesuai dengan rentang tersebut diasumsikan cocok dengan karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Pemaparan lebih lanjut ditampilkan pada tabel yang berisi hasil skor CBI dan OHQ dari masing-masing calon partisipan, pada lembar berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pretest CBI dan OHQ Calon Partisipan

Nama Samaran	Skor CBI	Skor OHQ
Saski	46*	3.3*
Ainun	36*	4.6
Leona	38*	3.5*
Fikri	34*	4.2
Listya	38*	4.2
Kinan	32*	3.8*
Taasha	30*	3.1*

*ket: Sesuai dengan kriteria rentang skor yang diharapkan

- c. Dari 7 orang calon partisipan, hanya terdapat 4 orang partisipan yang kedua skornya sesuai dengan rentang skor yang memenuhi kriteria karakteristik penelitian. Lebih lanjut, 4 orang tersebut memiliki skor CBI diatas 18 yang tergolong kategori sedang dan tinggi; serta skor OHQ dibawah 4 yang tergolong kategori *not particularly happy or unhappy*. Kemudian, peneliti menghubungi keempat calon partisipan melalui telepon untuk menawarkan mereka mengikuti intervensi dan membuat perjanjian untuk bertemu kembali. Tiga calon partisipan menyatakan kesediaannya untuk mengikuti intervensi (Saski, Leona, dan Taasha), sedangkan 1 orang calon partisipan tidak bersedia untuk mengikuti intervensi (Kinan). Oleh karena itu, penelitian ini akan dilakukan dengan memberikan intervensi kepada 3 orang partisipan yakni Saski, Leona, dan Taasha.

4.2 Hasil Asesmen Partisipan 1

Berikut ini adalah data diri, hasil observasi, hasil wawancara, serta hasil pretest kepada partisipan 1 (Saski) yang diperoleh pada saat proses *screening* dilakukan:

4.2.1 Data Diri Partisipan 1

Nama (Bukan Sebenarnya)	: Saski
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Jakarta Timur
Urutan Kelahiran	: Anak ke 2 dari 3 bersaudara
Tempat, Tanggal Lahir (Usia)	: 8 Juli 1986 (25 tahun 9 bulan)
Suku Bangsa	: Jawa – Batak
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S2
Pekerjaan	: Pegawai Swasta
Durasi Pacaran dengan ‘X’	: 2 Tahun 3 Bulan (Juni 2009-September 2011)
Inisiator Putus	: ‘X’ (Mantan Pasangan Terakhir)
Alasan Putus	: Ketidaksiapan menikah

4.2.2 Hasil Observasi Partisipan 1

Saski memiliki tinggi sekitar 156 cm dan berat badan sekitar 47 kg sehingga ia terlihat kurus. Ia berkulit kuning langsung dan memiliki rambut berwarna hitam dengan potongan lurus sebahu. Saski menuturkan cerita dengan perlahan disertai volume suara yang tidak terlalu keras. Saski mampu merespon pertanyaan peneliti dengan tepat dan tidak menunjukkan kesulitan. Ia bercerita secara runtut dan sistematis terkait riwayat hubungannya dengan mantan yang terakhir serta prosesi perpisahan mereka. Selama pembicaraan berlangsung, Saski hampir selalu melakukan kontak mata dengan peneliti. Saski tampak menunjukkan emosi marah di awal cerita namun kemudian intonasinya berubah menjadi terdengar lebih sedih ketika memasuki tengah hingga akhir cerita. Saski berulang kali meminta persetujuan dan pendapat peneliti terkait apa yang telah dilakukan oleh mantan pasangan terhadap dirinya.

4.2.3 Hasil Wawancara Partisipan 1

Saski adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Dua saudaranya berjenis kelamin laki-laki, abangnya sudah bekerja dan menikah, sedangkan adiknya adalah

seorang penderita autisme yang berusia 19 tahun. Menurut Saski, hubungan keluarganya tidak terlalu dekat hingga beberapa tahun ini yakni setelah abangnya menikah. Ayah Saski bekerja di perusahaan minyak yang mengharuskan beliau berada untuk lebih sering berada di *site* seperti Pulau Kalimantan dan Sulawesi dibandingkan di kantor. Ayah yang jarang berada di rumah membuat abang seringkali menggantikan posisi ayah sebagai kepala keluarga, namun abang adalah orang yang keras dan cenderung dingin sehingga jarang memberikan perhatian. Oleh karena itu, Saski tidak merasa diperlakukan spesial meskipun ia adalah anak perempuan satu-satunya. Ditambah pula dengan kondisi adiknya yang menderita autisme sehingga Saski harus lebih sabar dalam menerima kenyataan bahwa perhatian ibunya lebih besar diberikan kepada adiknya dibandingkan dirinya.

Kondisi keluarga yang kurang hangat dan kurang memberikan perhatian membuat Saski berusaha memenuhi kebutuhan afeksinya dari tempat lain. Saski menjalin hubungan pertemanan dengan banyak orang dan pada setiap tingkat pendidikan ia memiliki beberapa orang sahabat. Selain itu, Saski berusaha memperoleh hal tersebut dari lawan jenis. Ia mulai berpacaran dari kelas 2 SMP, semenjak itu Saski tidak pernah membiarkan dirinya melajang atau tidak memiliki pacar untuk mendampingi. Dari SMP hingga saat ini, Saski sudah berpacaran sebanyak enam kali. Sesudah tiap kali ia putus dari pacarnya, ia akan mendapatkan gantinya sesegera mungkin seperti satu atau dua bulan kemudian. Oleh karena itu, pengalaman menjadi lajang seperti sekarang ini adalah pengalaman pertama yang baru bagi dirinya. Hal itu yang tampaknya membuat Saski merasa terkejut dan kesulitan beradaptasi.

Pada Mei 2009, Saski baru saja putus dari pacarnya yang bernama Alex (bukan nama sebenarnya), dimana hubungan mereka telah terjalin selama 3.5 tahun. Menurut Saski, ia mampu cepat berpaling dari kesedihan atas perpisahan dengan Alex karena hubungan mereka dilandasi perbedaan agama sehingga ia merasa sudah tidak memiliki harapan kedepannya. Selain itu, kehadiran Tito (bukan nama sebenarnya) dianggap sebagai penyembuh dari kesedihannya. Hubungan Saski dengan mantan pasangannya yang terakhir yakni Tito terjalin pada bulan Juni 2009.

Saski dan Tito adalah teman satu sekolah ketika SMP yang kembali bertemu pada saat reuni berlangsung.

Hubungan mereka berjalan lancar meskipun ada banyak perbedaan diantara keduanya. Diantaranya, saat itu, Saski sedang menempuh pendidikan untuk meraih gelar master sedangkan Tito hanyalah seorang lulusan D3. Di akhir minggu, mereka lebih sering menggunakan mobil Saski untuk berjalan-jalan. Menurut Saski, ia menginginkan waktu lebih banyak untuk mengobrol dengan Tito, sedangkan bepergian dengan motor tidak dapat memberikan kondisi yang nyaman untuk mengobrol. Kondisi finansial keluarga Saski memang tergolong lebih mapan dan memadai dibandingkan keluarga Tito. Meskipun begitu, Saski tidak pernah menganggap hal tersebut menjadi penghalang hubungan mereka.

Setiap hari mereka menjalin komunikasi melalui kecanggihan teknologi karena hanya bisa bertemu di akhir minggu, biasanya mereka *chat* menggunakan *blackberry messenger* di sela-sela kepadatan aktivitas masing-masing, lalu pada malam hari mereka mengobrol di telepon. Tito adalah tempat Saski berbagi banyak hal, baik hal yang menyenangkan seperti sebuah tempat makan baru atau hal buruk seperti saat dirinya kelelahan karena kesibukan. Tak jarang Saski pun sering mengajak Tito berkumpul dengan sahabat-sahabatnya. Singkatnya, Saski telah menjadikan Tito bagian dalam keseharian dan dunianya.

Pada bulan puasa tahun kemarin, pertengahan bulan Juli, Saski dan Tito mulai membicarakan pernikahan karena Saski telah meraih gelar masternya dan Tito pun akhirnya menyelesaikan S1. Keluarga Saski yang tadinya meminta dirinya untuk mempertimbangkan hubungan ini akhirnya berubah pandangan karena melihat pribadi Tito sebagai seorang pekerja keras. Tak disangka, Tito merasa belum siap untuk membawa hubungan mereka berdua ke jenjang yang lebih serius. Tito masih harus menafkahi kedua adiknya karena ayahnya telah meninggal. Saski yang sempat terkejut mendengar pernyataan Tito berusaha untuk menerima. Saski tidak memaksa bahkan menyatakan bahwa ia tidak keberatan untuk menunggu satu atau dua tahun lagi hingga Tito merasa jauh lebih siap. Oleh karena itu, Saski merasa sangat terpukul ketika Tito memilih untuk memutuskan hubungan mereka pada bulan September.

Setelah mereka putus, selama seminggu mereka tidak melakukan komunikasi apapun. Hingga akhirnya Tito kembali menghubungi seperti apa yang menjadi harapan Saski. Mereka berdua pun kembali berhubungan seperti masa pacaran dahulu tetapi tidak didasari oleh komitmen apapun. Setelah empat bulan menjalani hubungan tanpa status, pada bulan Januari 2012, tepat sehari setelah mereka bertemu dan berziarah ke makam ayah Tito, Tito menelepon Saski ke kantor. Ia mengungkapkan bahwa selama dua bulan terakhir ini sebenarnya dia telah berpacaran dengan teman kantornya. Oleh karena itu, hubungan mereka berdua tidak lagi dapat berjalan seperti sebelumnya karena pacar Tito yang baru sudah tidak dapat memberikan toleransi. Tentunya ini menjadi pukulan kedua yang lebih berat untuk Saski. Tadinya ia masih berharap bahwa pada akhirnya hubungannya dengan Tito dapat kembali seperti dulu dan mereka dipersatukan dalam pernikahan.

Setelah menerima telepon tersebut, Saski merasa terguncang. Ia kemudian menangis dan merasa sangat sedih. Kondisi tersebut berlangsung hingga saat ini. Setiap kali Saski bangun pagi dan mau tidur, ia merasa sangat lemas dan sedih, tak jarang ia menangis karena ia tidak lagi mendapat telepon dari Tito seperti biasanya. Ketika melihat *facebook page* atau *timeline twitter* milik Tito, Saski semakin merasa sakit hati dan sedih karena ia mendapat kenyataan bahwa Tito sudah bernesraan dengan perempuan lain. Pada akhirnya Tito menghapus akses Saski di *messenger* dan akun jejaring sosial miliknya, namun hal itu pun membuat Saski merasa semakin terbuang dan dicampakkan oleh Tito. Akhir-akhir ini, Saski sesekali melihat *timeline twitter* pacar baru Tito meskipun ia mengetahui hal tersebut menyakiti dirinya. Saski berusaha menyibukkan dirinya dengan bekerja secara giat dan menghabiskan waktunya bersama teman-teman. Seringkali dirinya bermain terlebih dahulu setelah pulang kantor agar dirinya kelelahan dan langsung tidur ketika sampai di rumah. Akhir minggu pun selalu dihabiskannya di luar rumah, ia mengikuti les drum dan berkumpul dengan sahabat S1 dan S2-nya. Meskipun begitu, ia tetap terokupasi terhadap Tito dan merasa sedih dibuatnya.

4.2.4 Hasil Pretest Partisipan 1

Hasil pengukuran dengan menggunakan *Core Bereavement Item* menunjukkan skor sebesar 46 yang tergolong kategori tinggi (berdasarkan rentang skor 0-51). Secara umum, skor ini menunjukkan tingkat kebahagiaan yang rendah terkait putusnya hubungan dengan pasangan. Pada dimensi pertama yakni *image and thought*, jumlah skornya adalah 20 (berdasarkan rentang skor 0-21), hal ini menunjukkan tingginya perseverasi dan ruminasi pemikiran terhadap mantan pasangan. Sedangkan pada dimensi kedua yakni *acute separation*, jumlah skornya adalah 13 (berdasarkan rentang skor 0-15), hal tersebut mengindikasikan sulitnya menerima perpisahan dengan mantan pasangan. Kemudian, dimensi ketiga adalah *grief*, dimana skornya berjumlah 13 (berdasarkan rentang skor 0-15) yang merepresentasikan tingginya kesedihan yang dirasakan sebagai reaksi putusnya hubungan dengan pasangan. Hasil tersebut didukung dengan hasil pengukuran *Oxford Happiness Questionnaire* yang menunjukkan skor sebesar 3.3. Skor tersebut tergolong dalam kategori *not particularly happy* yang artinya Saski tidak begitu merasa bahagia atau tingkat *subjective well being* miliknya tergolong cukup rendah (berdasarkan rentang skor 0-6). Hasil dari kedua kuesioner di atas menunjukkan bahwa Saski memiliki *subjective well being* atau tingkat kebahagiaan yang rendah terkait dengan berakhirnya hubungan pacaran dengan mantan pasangan.

4.2.5 Kesimpulan Asesmen Pra-intervensi Partisipan 1

Berdasarkan data kuantitatif yakni melalui hasil kuesioner, Saski memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah sebagai dampak dari putusnya hubungan pacaran. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dimana Saski mengungkapkan bahwa dirinya sangat sulit beradaptasi dengan perpisahan ini. Ia seringkali teringat dengan mantan pasangannya dan hal tersebut membuatnya merasa sedih hingga akhirnya menangis. Saski sudah tidak memiliki akses untuk menjalin komunikasi dengan mantannya, meskipun terkadang Saski masih berusaha mengetahui kabar mantan pasangannya melalui jejaring sosial yang akhirnya berdampak pada kesedihan. Oleh karena itu, Saski berusaha untuk melupakan mantan pasangannya dengan melakukan berbagai kegiatan yang mampu membuatnya merasa bahagia. Namun hingga saat ini, belum

ada kegiatan yang berhasil memberikan dampak membahagiakan secara signifikan terhadap dirinya.

4.3 Hasil Asesmen Partisipan 2

Berikut ini adalah data diri, hasil observasi, hasil wawancara, serta hasil pretest kepada partisipan 2 (Leona) yang diperoleh pada saat proses *screening* dilakukan:

4.3.1 Data Diri Partisipan 2

Nama (Bukan Sebenarnya)	: Leona
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Depok
Urutan Kelahiran	: Anak ke 2 dari 2 bersaudara
Tempat, Tanggal Lahir (Usia)	: 17 Desember 1987 (24 tahun 4 bulan)
Suku Bangsa	: Jawa
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: S1
Pekerjaan	: Pegawai Swasta
Durasi Pacaran dengan 'X'	: 8 Tahun (2000-2008)
Inisiator Putus	: Leona
Alasan Putus	: Komunikasi, Hubungan Jarak Jauh

4.3.2 Hasil Observasi Partisipan 2

Leona memiliki tinggi sekitar 162 cm dan berat badan sekitar 60 kg sehingga ia terlihat gempal. Ia berkulit sawo matang dan memiliki rambut berwarna hitam bergelombang sepanjang bahu. Leona mampu merespon pertanyaan peneliti dengan tepat dan tidak menunjukkan adanya kebingungan dalam menjawab. Volume suaranya tidak terlalu keras disertai dengan intonasi yang rendah sehingga ia terdengar sedih. Ia menceritakan kisahnya secara garis besar karena menurutnya ada begitu banyak yang sudah terjadi selama 8 tahun menjalin hubungan. Selama pembicaraan berlangsung, Leona terkadang melihat telepon genggamnya meskipun

frekuensi dalam melakukan kontak mata dengan peneliti terhitung lebih sering. Selama bercerita, raut wajahnya terlihat sedih dan matanya berkaca-kaca hingga akhirnya di tengah-tengah cerita ia sempat berhenti berbicara dan menangis.

4.3.3 Hasil Wawancara Partisipan 2

Leona adalah anak kedua dari dua bersaudara dengan kakak perempuan yang terpaut tiga tahun di atasnya. Kedua orang tuanya sudah pensiun saat ini, dahulu ayahnya bekerja di perusahaan swasta dan ibunya bekerja di salah satu bank negara. Mereka sekeluarga seringkali melakukan kegiatan bersama di akhir minggu atau berlibur ketika masa liburan panjang. Mereka sering berdiskusi akan topik-topik yang sedang hangat di Indonesia namun mereka tidak pernah berbagi perasaan atau kisah pribadi. Biasanya Leona memilih untuk bercerita dengan sepupunya yang seumur dengan dirinya dibanding dengan ibu atau kakaknya mengenai perasaannya.

Leona mengenal Titan (bukan nama sebenarnya) semenjak mereka bersekolah di SD yang sama. Mereka pun melanjutkan ke SMP yang sama hingga akhirnya mereka memutuskan untuk pacaran ketika duduk di bangku kelas 1. Ketika lulus dan melanjutkan ke bangku SMA, mereka pisah sekolah. Perbedaan sekolah ini ternyata berdampak pada hubungan mereka sehingga mereka memutuskan untuk mengakhiri hubungan di akhir tahun 2003. Leona pun sempat menjalin hubungan dengan teman lelaki yang lain namun tidak berlangsung lama. Pada saat kelas 2 SMA, Leona dan Titan kembali bertemu di salah satu lembaga kursus Bahasa Inggris. Mereka pun memutuskan untuk kembali menjalin hubungan mereka seperti dulu.

Hubungan mereka kembali harus menghadapi tantangan yang lebih berat lagi karena mereka akan tinggal di kota yang berbeda. Leona lulus SPMB di salah satu perguruan tinggi di Jakarta sedangkan Titan memutuskan untuk menempuh pendidikan angkatan bersenjata di Surabaya. Pada awalnya mereka berusaha keras untuk dapat bertahan dalam hubungan ini, namun mereka berdua merasa kesulitan dalam berkomunikasi. Pada saat itu tarif telepon belum semurah sekarang sedangkan mereka berdua masih mahasiswa tingkat awal yang tidak memiliki uang saku dalam jumlah banyak. Akhirnya mereka berdua pun memutuskan untuk kembali berpisah.

Pada pertengahan 2007, Titan kembali berusaha untuk menghubungi Leona. Pada saat itu sebenarnya Leona sedang menjalin hubungan dengan lelaki lain, tetapi ia merasa bahwa Titan jauh lebih baik dan mampu memberikan kenyamanan yang sulit ia temukan pada orang lain. Leona pun memutuskan kekasihnya dan kembali menjalin hubungan bersama Titan. Akhirnya mereka berjuang demi hubungan mereka dengan berkomunikasi melalui pesan singkat dan *yahoo messenger* serta telepon sesekali. Sayangnya, pada tahun 2008, Leona sedang sibuk dalam berbagai kegiatan BEM. Titan yang merasa terabaikan menjadi sering marah kepada Leona. Oleh karena itu, Leona memutuskan untuk mengakhiri hubungan mereka demi kebaikan dan kebahagiaan kedua belah pihak karena hubungan jarak jauh memang sulit bagi mereka berdua.

Setelah putus dari Titan, Leona lebih fokus terhadap kegiatan perkuliahan dan organisasi. Tentunya Leona merasa sedih dan kehilangan Titan, karena lelaki itu bukan hanya kekasih tapi juga teman terbaik yang ia miliki. Tak jarang Leona menangis karena mengingat kisahnyanya bersama Titan. Melihat hal tersebut, teman-teman Leona berusaha menghibur dirinya dan juga mengingatkan ia untuk mencari kekasih baru. Sempat Leona dekat dengan beberapa lelaki, akan tetapi hubungannya tidak pernah berlangsung lama. Ia secara tidak sadar selalu membandingkan lelaki tersebut dengan Titan dan pada akhirnya merasa bahwa Titan jauh lebih baik dari mereka semua. Leona merasa bahwa dirinya hanya cocok dengan Titan karena lelaki tersebut memiliki banyak kesamaan dengan dirinya terutama dalam selera musik.

Awal 2009, Titan kembali berusaha menghubungi Leona. Pada awalnya mereka berdua hanya mengobrol biasa dan saling menanyakan kabar. Akan tetapi pada akhirnya mereka kembali mengobrol seperti sepasang kekasih dengan saling memanggil panggilan sayang. Leona merasa nyaman dengan hubungannya bersama Titan meskipun tak ada lagi komitmen diantara mereka berdua. Pertengahan 2009, Leona akhirnya mengetahui bahwa Titan telah memiliki kekasih di Surabaya bahkan kekasihnya tersebut sudah dikenalkan kepada orang tua Titan. Leona sempat merasa kaget dan terpukul. Ia kecewa karena Titan dengan mudahnya membuat komitmen serius dengan orang lain. Akhirnya Leona memilih untuk menjauh dari Titan.

Awal 2010, Leona disibukkan dengan menyelesaikan skripsinya sehingga bisa sedikit melupakan perasaannya terhadap Titan. Meskipun Titan masih berusaha menghubunginya akan tetapi Leona berusaha untuk menanggapinya dengan datar dan biasa. Memasuki pertengahan 2010, Leona telah lulus kuliah dan mulai bekerja di salah satu lembaga anak berkebutuhan khusus. Titan kembali berusaha mendekati dengan sering menghubunginya melalui *blackberry messenger*. Titan berusaha menjelaskan bahwa sebenarnya ia masih lebih sayang terhadap Leona, namun ia pun tidak dapat memutuskan pacarnya yang sekarang karena takut menyakiti hati kedua orang tuanya. Akhirnya Leona pun menyerah dan mereka kembali menjalin hubungan tanpa status.

Leona berusaha bersabar dalam menjalani hubungan ini karena ia sadar bahwa statusnya bukanlah siapa-siapa dalam hidup Titan. Ia pun sempat berusaha dekat dengan salah satu teman di kantornya namun tak berhasil dengan baik. Titan tetap memenangkan hatinya meski tak mampu memberikan perhatian secara utuh kepada dirinya. Berkali-kali Leona berusaha untuk menjauh namun Titan selalu berusaha untuk kembali mendapatkan perhatiannya. Melihat akun jejaring sosial milik Titan selalu berhasil membuat hati Leona hancur karena Titan menunjukkan kemesraan dengan kekasihnya disana. Leona merasa bodoh karena tetap bertahan dan mengharapkan Titan bisa benar-benar kembali menjadi miliknya secara utuh.

4.3.4 Hasil Pretest Partisipan 2

Hasil pengukuran dengan menggunakan *Core Bereavement Item* menunjukkan skor sebesar 38 yang tergolong dalam kategori tinggi (berdasarkan rentang skor 0-51). Secara umum, skor ini menunjukkan tingkat kebahagiaan yang rendah terkait putusnya hubungan dengan pasangan. Pada dimensi pertama yakni *image and thought*, jumlah skornya adalah 17 (berdasarkan rentang skor 0-21), hal ini menunjukkan tingginya perseverasi dan ruminasi pemikiran terhadap mantan pasangan. Sedangkan pada dimensi kedua yakni *acute separation*, jumlah skornya adalah 8 (berdasarkan rentang skor 0-15), hal tersebut mengindikasikan kesulitannya dalam menerima perpisahan dengan mantan pasangan masih tergolong sedang.

Kemudian, dimensi ketiga adalah *grief*, dimana skornya berjumlah 13 (berdasarkan rentang skor 0-15) yang merepresentasikan tingginya kesedihan yang dirasakan sebagai reaksi putusnya hubungan dengan pasangan. Di sisi lain, hasil pengukuran *Oxford Happiness Questionnaire* menunjukkan skor sebesar 3.5. Skor tersebut tergolong dalam kategori *not particularly happy or unhappy* dimana artinya tingkat *subjective well being* yang dimiliki Leona berada pada taraf biasa saja (berdasarkan rentang skor 0-6). Hasil dari kedua kuesioner diatas menunjukkan bahwa Leona memiliki tingkat kebahagiaan yang tergolong rendah terkait dengan berakhirnya hubungan pacaran dengan mantan pasangan namun secara umum dirinya masih memiliki *subjective well being* yang berada pada taraf rata-rata.

4.3.5 Kesimpulan Asesmen Pra-Intervensi Partisipan 2

Berdasarkan data kuantitatif yakni melalui hasil kuesioner, Leona memiliki tingkat kebahagiaan yang tidak terlalu tinggi sebagai dampak dari perpisahan dengan mantan pasangan. Pemikirannya masih dipenuhi oleh mantan pasangannya dan dirinya masih merasa sedih terkait putus hubungan pacaran. Akan tetapi, secara umum Leona masih cukup mampu beradaptasi terhadap perpisahan dengan mantan pasangannya. Tampaknya hal ini didukung oleh temuan dari hasil wawancaranya yakni Leona masih menjalin komunikasi melalui pesan singkat, telepon, dan *video chat* (Skype) dengan mantan pasangannya. Oleh karena itu, meskipun dirinya merasa sedih terhadap putusnya hubungan ini, tingkat *subjective well being* Leona masih berada pada taraf biasa saja, tidak dapat dikatakan bahagia namun juga tidak dapat dikatakan tidak merasa bahagia.

4.4 Hasil Asesmen Partisipan 3

Berikut ini adalah data diri, hasil observasi, hasil wawancara, serta hasil pretest kepada partisipan 3 (Taasha) yang diperoleh pada saat proses *screening* dilakukan:

4.4.1 Data Diri Partisipan 3

Nama (Bukan Sebenarnya)	: Taasha
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Depok
Urutan Kelahiran	: Anak ke 1 dari 3 bersaudara
Tempat, Tanggal Lahir (Usia)	: 7 Agustus 1986 (25 tahun 8 bulan)
Suku Bangsa	: Palembang
Agama	: Islam
Pendidikan Terakhir	: D3
Pekerjaan	: Mahasiswi S1
Durasi Pacaran dengan 'X'	: 6 Tahun 6 Bulan (Maret2005-September2011)
Inisiator Putus	: Taasha
Alasan Putus	: 'X' membatalkan rencana pernikahan sepihak

4.4.2 Hasil Observasi Partisipan 3

Taasha memiliki tinggi sekitar 165cm dan berat sekitar 50kg. Ia berkulit putih dan memakai jilbab. Taasha mampu menjawab pertanyaan peneliti dengan mudah dan tepat. Ia pun mampu menceritakan kisahnya dengan detail dan sistematis. Volume suara cukup keras sehingga ceritanya terdengar dengan jelas. Selama pembicaraan, Taasha melakukan kontak mata dengan peneliti, meski sesekali ia melihat kearah lain seperti sedang mengingat-ingat detail sebuah peristiwa. Ekspresi emosi yang ditampilkan olehnya cenderung normal. Pada beberapa cerita, ia terlihat menampilkan emosi marah terhadap mantan pasangannya. Pada beberapa cerita yang lain, matanya terlihat berkaca-kaca. Di akhir pertemuan, Taasha berterimakasih kepada peneliti karena ia merasa memiliki harapan dalam menyelesaikan *unfinished business* dengan masa lalunya.

4.4.3 Hasil Wawancara Partisipan 3

Taasha lahir dan besar di Palembang. Ia adalah seorang anak sulung dari tiga bersaudara dengan dua orang adik laki-laki. Dalam keluarga besarnya, anak sulung dididik dengan lebih keras dibanding anak lainnya. Agar dapat menjadi anak yang

kuat dan tangguh sehingga mampu menjadi kakak yang bertanggung jawab dalam menjaga adik-adiknya. Oleh karena itu, Taasha merasa hubungannya dengan ayah dan ibu tidak terlalu dekat, ia tidak merasa pernah dimanjakan meskipun ia adalah anak perempuan satu-satunya.

Terkait hubungannya dengan Randy (bukan nama sebenarnya), Taasha telah mengenalnya semenjak SD. Maklum saja, mereka memang tinggal di daerah yang sama dan masuk ke sekolah yang sama. Ketika SMP, mereka pisah sekolah, hingga akhirnya mereka dipersatukan kembali di SMA yang sama. Mereka berdua mengikuti kegiatan PASKIBRA, namun Taasha merasa belum akrab sepenuhnya dengan Randy. Sampai pada kelulusan SMA, Randy yang diterima di salah satu Politeknik yang berada di Bandung, mulai gencar mendekati Taasha. Randy rajin menghubunginya via telepon karena mereka berdua sudah tidak lagi berada di kota yang sama.

Pada tahun 2004, Taasha gagal masuk Fakultas Kedokteran, sehingga ia memilih untuk vakum setahun dan kembali mengikuti bimbingan belajar. Pada tahun 2005, Taasha lulus SPMB di jurusan Ilmu Komputer salah satu perguruan tinggi negeri di Bandung. Akan tetapi, Bapaknya tidak menyetujui dan memberikan izin untuk pergi merantau. Setelah melakukan bujukan hingga paksaan, akhirnya Bapak memberikan izin untuk kuliah di Bandung, akan tetapi bukan di PTN, melainkan di Politeknik karena dianggap lebih menjanjikan kedepannya. Taasha tidak merasa keberatan karena akhirnya ia bisa kembali bersama Randy, tak hanya satu kota tapi juga satu institusi belajar.

Selama bersama dengan Randy, Taasha merasa memiliki teman diskusi yang sesuai harapan karena mereka memiliki latar belakang pendidikan dan partisipasi dalam organisasi yang sama. Taasha merasa bahwa selama ini belum pernah menemui orang yang mampu memberikan kenyamanan berdiskusi seperti Randy, bahkan kenyamanan dengan bapaknya pun mampu tergantikan. Selain itu, mereka pun memiliki selera musik yang sama sehingga sering pergi menonton *live music* berdua. Kedua hal tersebut yang membuat Taasha bisa bertahan menjadi pacar Randy selama 6 tahun 6 bulan meskipun sebenarnya ada lebih banyak hal tidak

menyenangkan yang telah Randy lakukan kepada dirinya, baik secara fisik maupun verbal dan emosional.

Menurut Taasha, Randy hanya datang kepada dirinya ketika merasa butuh saja. Jika Taasha yang sedang merasa butuh, belum tentu Randy akan berada disampingnya untuk membantu. Pernah suatu kali, Randy marah-marah kepada Taasha karena dia ingin diizinkan bebas menyukai wanita lain meskipun masih menjadi pacar Taasha. Menurut Randy, ada seniornya yang melakukan hal itu dan hubungan pacarannya tetap baik-baik saja. Taasha tidak terima akan tetapi ia terlalu takut karena Randy berbicara menggunakan nada tinggi. Tak hanya itu, Randy pun mencekal kebebasan Taasha berpendapat di organisasi, bahkan ia pula yang menggagalkan kenaikan pangkat Taasha menjadi ketua himpunan. Selain itu, Randy pun melakukan kekerasan secara fisik dengan berusaha mencekik, memelintir tangan, dan membanting barang kepada Taasha karena tidak satu pendapat dengan dirinya.

Pada tahun 2008, mereka berdua sempat memutuskan hubungan. Hal tersebut berdampak buruk bagi kesehatan psikologis Taasha hingga dirinya dibawa pulang ke Palembang untuk bertemu psikiater disana. Taasha didiagnosa menderita depresi dan diberikan obat anti depresan oleh dokter. Selama hampir satu bulan berada di rumah, akhirnya kondisi Taasha kembali pulih dan bisa kembali melanjutkan kuliah di Bandung. Peristiwa tersebut membuat hubungan Taasha dan ibunya menjadi lebih dekat dan hangat. Taasha sempat merasa terkejut karena ibunya memberikan perhatian yang belum pernah ia rasakan selama ini.

Ketika kembali ke Bandung, Randy kembali berusaha mendekati Taasha dan meminta maaf pada dirinya. Akhirnya mereka pun kembali melanjutkan hubungan tersebut. Pada awal tahun 2009, ibu Taasha divonis menderita kanker usus. Hal tersebut membuat Taasha menjadi lebih sering pulang ke Palembang. Hingga akhirnya pada akhir 2009, ibunya meninggal dunia. Sebelum meninggal dunia, ibu menyatakan bahwa dirinya kurang menyetujui jika Taasha tetap berhubungan dengan Randy karena ia merasa bahwa anaknya tidak diperlakukan dengan baik oleh pria itu. Selain itu, Taasha pun diminta untuk menjadi pengganti ibunya dalam menjaga kedua adik serta bapaknya.

Taasha tetap bertahan menjadi pacar Randy meskipun sikap Randy tak kunjung berubah. Meskipun pesan dari mending ibunya meminta ia tidak menikah dengan Randy. Meskipun ada beberapa laki-laki lain yang jauh lebih baik dan berusaha mendekati dirinya. Taasha merasa bahwa Randy adalah pasangan terbaik yang paling tepat untuk dirinya. Hingga akhirnya mereka membicarakan pernikahan pada pertengahan tahun 2011. Pada lebaran hari kedua, keluarga Randy datang untuk melamar Taasha. Akan tetapi, ketika seminggu kemudian Taasha mengajaknya untuk pergi mengurus pernikahan, seperti melihat gedung dan undangan, Randy selalu memberi alasan dan mengelak datang. Akhirnya Randy mengaku bahwa dirinya merasa belum siap untuk menikah dan meminta waktu untuk menunda semuanya.

Taasha merasa bahwa apa yang telah Randy lakukan sudah melewati batas dan tidak dapat diberi toleransi lagi. Akhirnya pada tanggal 3 September 2011, Taasha meminta putus dari Randy. Sebenarnya Randy menolak dan meminta Taasha tetap tenang dalam mengambil keputusan, bahkan ia menyatakan bahwa dirinya tetap menjaga rencana pernikahan mereka berdua. Akan tetapi, Taasha sudah hilang kesabaran dan tidak mau menerima alasan dari Randy. Taasha merasa bahwa Randy tak hanya menyakiti dirinya namun juga menyakiti keluarga terutama Bapaknya. Seminggu kemudian, Taasha bertemu dengan Ferry (bukan nama sebenarnya), salah satu teman SMP-nya. Sehari mereka berdua mengobrol panjang lebar, hingga keesokan harinya yakni pada tanggal 8 September 2011, Ferry menyatakan perasaan sukanya pada Taasha dan meminta dirinya untuk menjadi istrinya. Taasha yang saat itu sedang merasa sakit hati kepada Randy, menikmati perasaan dikagumi dan disukai oleh Ferry sehingga ia pun menerima tawaran tersebut. Lagipula, Taasha mengira bahwa Ferry sedang bercanda sehingga menanggapi dengan tidak serius pula.

Ketika Taasha kembali ke Jakarta, Randy masih berusaha menghubunginya dan dirinya pun menanggapi seperti biasa. Hingga pada bulan November 2011, Ferry meminta Taasha pulang ke Palembang karena dirinya ingin melamar. Setelah itu, Taasha jadi lebih mempertimbangkan kehadiran Ferry dalam hidupnya meskipun ia masih berhubungan tanpa komitmen dengan Randy. Ketika Taasha kebingungan dengan bahan skripsinya, Randy adalah orang yang akan dihubungnya untuk

berdiskusi. Randy pun masih sering meminta antar Taasha ketika berbelanja, atau untuk sekedar menawarkan jempitan dan makan malam berdua. Sampai akhirnya di bulan Januari 2012, Taasha mengetahui bahwa Randy memiliki kekasih baru. Walaupun sempat terkejut, Taasha masih menjalin komunikasi dengan Randy, karena pria tersebut telah berjanji bahwa apapun yang terjadi mereka berdua tidak boleh sampai kehilangan kontak. Sayangnya, pada bulan Februari 2012, Randy menolak untuk dihubungi oleh Taasha dan pergi menghilang begitu saja. Taasha kembali terpukul atas kejadian ini. Ia merasa marah dan tidak terima karena Randy tidak memperjuangkan dirinya dan mengingkari janjinya untuk tetap menjaga komunikasi. Taasha masih berharap ia dan Randy tetap dapat berteman seperti sedia kala.

4.4.4 Hasil Pretest Partisipan 3

Hasil pengukuran dengan menggunakan *Core Bereavement Item* menunjukkan skor sebesar 30 yang tergolong dalam kategori sedang (berdasarkan rentang skor 0-51). Secara umum, skor ini menunjukkan tingkat kebahagiaan yang sedang terkait putusnya hubungan pacaran. Pada dimensi pertama yakni *image and thought*, jumlah skornya adalah 14 (berdasarkan rentang skor 0-21), hal ini mengindikasikan tingkat yang cukup tinggi atas perseverasi dan ruminasi pemikiran terhadap mantan pasangan. Sedangkan pada dimensi kedua yakni *acute separation*, jumlah skornya adalah 8 (berdasarkan rentang skor 0-15), hal tersebut mengindikasikan kesulitannya dalam menerima perpisahan dengan mantan pasangan masih tergolong sedang. Kemudian, dimensi ketiga adalah *grief*, dimana skornya berjumlah 9 (berdasarkan rentang skor 0-15) yang merepresentasikan tingkat kesedihan yang tergolong sedang sebagai reaksi putusnya hubungan dengan pasangan. Di sisi lain, hasil pengukuran *Oxford Happiness Questionnaire* menunjukkan skor sebesar 3.1. Skor tersebut tergolong dalam kategori *not particularly happy* dimana artinya ia tidak merasa begitu bahagia atau tingkat *subjective well being* yang dimiliki Taasha berada pada taraf yang cukup rendah (berdasarkan rentang skor 0-6). Hasil dari kedua kuesioner diatas menunjukkan bahwa secara umum Taasha memiliki tingkat *subjective well being* yang cukup

rendah namun tingkat kesedihan terkait putusnya hubungan pacaran hanya tergolong sedang.

4.4.5 Kesimpulan Asesmen Pra-Intervensi Partisipan 3

Berdasarkan data kuantitatif yakni melalui hasil kuesioner, Taasha memiliki tingkat kebahagiaan yang tergolong sedang sebagai dampak dari putusnya hubungan pacaran. Akan tetapi, secara umum tingkat *subjective well being* dirinya tergolong cukup rendah. Data yang diperoleh dari hasil wawancara menjelaskan bahwa Taasha sudah cukup mampu beradaptasi dengan putusnya hubungan ini karena dirinya telah memiliki pasangan yang baru. Oleh karena itu, ia sudah tidak terlalu sering mengingat mantan pasangannya atau merasa sedih saat terkenang masa lalu. Di sisi lain, Taasha masih merasa marah dan tidak terima terhadap apa yang pernah dilakukan oleh mantan pasangannya, terlebih lagi sekarang mantannya telah memutuskan semua akses komunikasi. Padahal Taasha masih sedikit berharap bahwa mantannya mau memperjuangkan diri dan 6 tahun kebersamaan mereka. Oleh karena itu, tingkat *subjective well being* Taasha masih tergolong cukup rendah karena adanya perasaan marah yang intens disertai kurangnya kepuasan hidup secara global meskipun ia telah menjalin hubungan dengan orang lain.

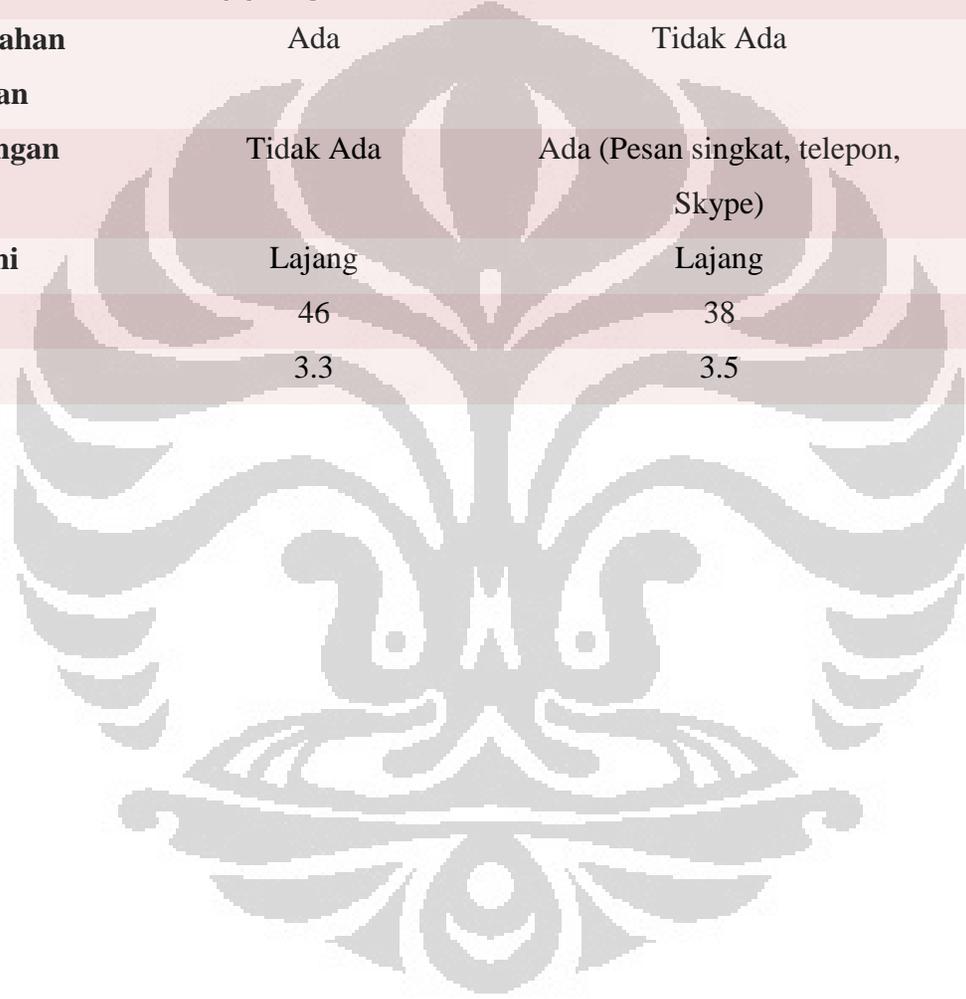
4.5 Kesimpulan Antar Partisipan

Berdasarkan data dari tiga partisipan diatas, kita dapat mengetahui latar belakang hubungan pacaran mereka sehingga putusnya hubungan tersebut mempengaruhi *subjective well being* partisipan dalam menjalani kehidupan sehari-hari melalui tabel ini:

Tabel 4.2 Kesimpulan Antar-Partisipan

	Saski	Leona	Taasha
Tingkat Pendidikan	S2	S1	D3
Pekerjaan	Pegawai Swasta	Pegawai Swasta	Mahasiswi S1
Inisiator Putus	Mantan Pasangan	Leona	Taasha
Durasi Pacaran	2 Tahun 3 Bulan	8 Tahun	6 Tahun 6 Bulan
Alasan Putus	Mantan belum siap menikah	Komunikasi buruk	Mantan membatalkan rencana pernikahan secara sepihak
Waktu Putus	September 2011	2008	September 2011
Reaksi setelah putus	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak kosen bekerja - Sering menangis - Selalu teringat mantan - Mencari kabar 	<ul style="list-style-type: none"> - Sering menangis - Membandingkan calon pacar dengan mantan - Belum mampu untuk menghentikan akses 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa marah - Menangis - Membanting barang - Mencari kabar melalui jejaring sosial

	mantan melalui jejaring sosial	komunikasi	
Rencana Pernikahan dengan mantan	Ada	Tidak Ada	Ada
Komunikasi dengan mantan	Tidak Ada	Ada (Pesan singkat, telepon, Skype)	Tidak Ada
Status saat ini	Lajang	Lajang	Berpacaran
Skor CBI	46	38	30
Skor OHQ	3.3	3.5	3.1



BAB 5

HASIL INTERVENSI

Bab ini berisi mengenai hasil intervensi dalam setiap sesi yang telah dilakukan terhadap 3 partisipan. Didahului dengan data Partisipan, waktu pelaksanaan kemudian dilengkapi dengan rincian proses pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan. Selain itu, terdapat kesimpulan dari setiap partisipan dan kesimpulan antar partisipan.

5.1 Data Partisipan yang diberikan Intervensi

Sasaran pada penelitian ini adalah individu dewasa muda, akan tetapi peneliti tidak berhasil memperoleh partisipan laki-laki yang sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian. Oleh karena itu, keseluruhan partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yang tentunya tergolong individu dewasa muda. Di bawah ini terdapat pemaparan singkat mengenai data partisipan yang diberikan intervensi dalam penelitian ini:

Tabel 5.1 Data Partisipan

	Saski*	Leona*	Taasha*
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Usia	25 Tahun	24 Tahun	25 Tahun
Durasi Pacaran	2 Tahun 3 Bulan	8 Tahun	6 Tahun 6 Bulan
Waktu Putus	September 2011	2008	September 2011

5.2 Waktu Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan *Acceptance Commitment Therapy* pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran direncanakan berlangsung dalam 5 kali pertemuan. Pertemuan-pertemuan tersebut dilaksanakan sesuai dengan kesediaan waktu dari partisipan sehingga terkadang realisasi pelaksanaan berubah dari rencana awal sesi yang telah dijadwalkan. Intervensi dimulai pada minggu kedua bulan April 2012

untuk partisipan 1, minggu ketiga bulan April 2012 untuk partisipan 2, dan minggu keempat bulan April 2012 untuk partisipan 3. Setiap sesi dilakukan dengan jarak sekitar satu minggu.

Tabel 5.2 Realisasi Pelaksanaan *Acceptance Commitment Therapy*

Partisipan	Rencana Sesi	Realisasi Pelaksanaan
Saski* (Nama Samaran)	Sabtu, 14 April 2012	Sabtu, 14 April 2012
	Sabtu, 21 April 2012	Sabtu, 21 April 2012
	Sabtu, 28 April 2012	Minggu, 29 April 2012
	Sabtu, 5 Mei 2012	Minggu, 6 Mei 2012
	Sabtu, 12 Mei 2012	Minggu, 13 Mei 2012
Leona* (Nama Samaran)	Minggu, 15 April 2012	Minggu, 22 April 2012
	Minggu, 22 April 2012	Sabtu, 28 April 2012
	Minggu, 29 April 2012	Minggu, 6 Mei 2012
	Minggu, 6 Mei 2012	Sabtu, 12 Mei 2012
	Minggu, 13 Mei 2012	Sabtu, 19 Mei 2012
Taasha* (Nama Samaran)	Kamis, 26 April 2012	Kamis, 26 April 2012
	Kamis, 3 Mei 2012	Jum'at, 4 Mei 2012
	Kamis, 10 Mei 2012	Jum'at 11 Mei 2012
	Kamis, 17 Mei 2012	Kamis, 17 Mei 2012
	Kamis, 24 Mei 2012	Jum'at, 25 Mei 2012

Berdasarkan realisasi dari jadwal pelaksanaan *Acceptance Commitment Therapy* dapat dilihat bahwa beberapa jadwal mengalami kemunduran karena adanya halangan dari pihak partisipan sehingga perlu pengaturan ulang jadwal untuk melakukan sesi. Meskipun begitu, partisipan cukup bersedia meluangkan waktunya untuk menjalani sesi-sesi dari *Acceptance Commitment Therapy*. Durasi setiap sesi pada awalnya dirancang selama 90 menit, akan tetapi pada realisasinya sesi berlangsung sekitar 60 hingga 90 menit. Berikut ini akan dijabarkan proses intervensi

yang telah dilaksanakan serta analisis tiap partisipan. Selanjutnya juga akan dijelaskan analisis antar-partisipan.

5.3 Hasil Intervensi Partisipan 1 : Saski

Rincian pelaksanaan *Acceptance Commitment Therapy* pada partisipan 1 (Saski) adalah sebagai berikut:

Sesi 1

Waktu : Sabtu, 14 April 2012

Tempat : Klinik Bidan Hasniyah, Pasar Rebo

Keterangan : Suasana klinik dapat dikatakan sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dan asisten rumah tangga. Sesi berlangsung di dalam kamar bersalin. Ada dua tempat tidur di sebelah kanan dan kiri serta satu buah boks bayi di belakang kursi peneliti. Ruangan dilengkapi dengan pendingin. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 1 :

- Diskusi mengenai fokus permasalahan dengan cara mengetahui pikiran, emosi, sensasi, memori, dan strategi yang telah dilakukan oleh partisipan selama ini dalam menghadapi permasalahan.
- Latihan teknik *acceptance* dengan melakukan *observe, breath, dan allow*

Tujuan sesi 1 :

- Memunculkan kesadaran pada partisipan bahwa dirinya telah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk melawan serta menghilangkan perasaan tidak nyaman yang ada.
- Partisipan mampu merasakan dengan sadar sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan kemudian membuatnya kedalam bentuk yang lebih konkrit agar lebih mampu menerima permasalahan dengan lebih mudah.

- Partisipan belajar untuk menurunkan ketegangan dan menciptakan perdamaian terhadap sensasi ketidaknyamanan tersebut sehingga rasa nyaman mampu tercipta meski permasalahan itu ada.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti memulai sesi dengan menjelaskan tujuan dan prosedur terapi kepada Saski. Kemudian Saski membaca *inform consent* dan mengemukakan harapannya terhadap pelaksanaan terapi. Saski menyatakan bahwa, *“Ingin lebih bisa menjalani dan menikmati hidup tanpa dia ataupun tanpa dibayang-bayangi kesedihan akan kepergian dia. Ingin bisa menerima keadaan ini dan melewati kondisi ini dengan baik”*. Setelah itu Saski menanyakan tentang hasil pretest yang telah ia kerjakan sebelumnya.

- Pencarian Fokus Masalah

Peneliti menjelaskan hasil pretest kepada Saski, kemudian ia sempat sedikit terkejut karena hasilnya yang sangat tinggi. Setelah itu, Saski mengangguk-anggukan kepalanya dan menyatakan bahwa kuesioner tersebut memang sangat menggambarkan keadaannya saat ini. Kemudian peneliti pun mempertanyakan apa yang telah membuat keadaan Saski hingga menjadi seperti ini. Saski menjelaskan bahwa seperti apa yang telah sempat ia ceritakan sebelumnya, keadaan ini sudah berlangsung selama tiga bulan ketika mantan pasangannya menyatakan bahwa dirinya sudah memiliki kekasih baru. Saski menyatakan, *“Di awal kerasa berat banget, sekarang sih sudah lebih mendingan. Dulu masih ingin memiliki dia kembali, kalau sekarang lebih sedih dan sakit, kenapa bisa dia tega melakukan hal ini dan ga rela kalau dia udah bahagia. Selain itu merasa seperti ada yang kosong karena terbiasa ada dia namun sekarang harus menjalani rutinitas yang berbeda tanpa kehadiran dia. Beberapa minggu kemarin masih ngecek facebook dan twitter, namun setelahnya merasa sakit karena melihat dia yang bahagia dengan kehidupannya yang baru. Merasa 2.5 tahun yang kami jalani ga dianggap sama dia. Aku sulit untuk survive dan*

mencari support kesana kemari. Aku ga bisa sendiri untuk mengurangi kesedihan ini. Aku happy kalau ngelihat dia ga happy sama cewenya. Mungkin aku udah ga mau sama dia, sekarang lebih ngerasa marah. Kalau dia balik juga ga mau, tapi pengen dia nyesel. Masih bertanya-tanya kok bisa dia melakukan semua ini sama aku. Merasa bahwa dia setelah putus sama aku malah makin oke, sedangkan aku tidak menjadi lebih baik secara fisik karena aku makin kurus dan emosi karena aku masih sedih terus. Aku masih merasa kangen. Dia sudah happy dan I'm not happy with that".

Saat peneliti menanyakan pikiran apa yang muncul mengenai masalah tersebut, Saski memaparkan bahwa ia menjadi berpikir bahwa ada yang salah dengan dirinya hingga mantannya memilih untuk memutuskannya dan dengan mudahnya menjalani hubungan dengan orang lain. Selain itu, Saski berpikir bahwa pikiran-pikirannya lebih banyak menyalahkan dirinya, hingga ia merasa bahwa selama ini dirinya tidak mampu membahagiakan mantan pasangannya. Selain itu, Saski berpikir bahwa seharusnya mantan pasangannya merasa menyesal telah melakukan ini karena selama 2.5 tahun ini dirinya telah berjuang untuk dia. Kemudian Saski menangis dan sulit meneruskan kata-katanya.

Setelah itu, peneliti menanyakan emosi yang menyertai masalah tersebut. Saski menjelaskan bahwa dirinya merasa marah kepada mantan dan pacar barunya. Selain itu, ia pun merasa sakit karena mantan lebih membela dan memilih pacar barunya. Rasanya benci, marah, dan sedih bercampur menjadi satu ketika Saski melihat mereka berdua bahagia. Pengorbanan selama 2.5 tahun ini seperti sia-sia dan harus hilang gitu begitu saja. Ditambah pula, Saski merasa kesal karena tidak kerjaan di kantor banyak akan tetapi dirinya masih sempat memikirkan mantan pasangannya. Ketika ditanyakan mengenai sensasi tubuh yang menyertai, Saski menjawab terkadang dirinya merasa sesak ketika menangis karena ia menangis hingga tersedu-sedu.

Pada saat ditanyakan mengenai memori terkait masalah tersebut, Saski menjawab ada begitu banyak memori yang menyertai permasalahan ini. Hal ini disebabkan jalur berangkat kerja dan jalur main dirinya sama dengan mantan

pasangannya. Setiap pagi masih mata Saski masih berkeliaran mencari dia di jalanan, karena biasanya dia melewati jalur tersebut. Biasanya mereka berdua sering main ke salah satu mall di Gading. Biasanya setiap kali mendatangi tempat baru, Saski langsung menelepon dia. Selain itu, peristiwa yang paling dikenangnya saat ini adalah peristiwa telepon dimana mantan pasangannya menyatakan bahwa selama dua bulan terakhir ini dirinya telah memiliki kekasih baru padahal semenjak putus dirinya masih sering melakukan aktivitas bersama Saski.

Kemudian peneliti menanyakan strategi yang telah dilakukan Saski untuk mengatasi permasalahan ini. Saski mengurangi aktivitas yang bisa mengingatkan akan mantan pasangannya seperti menghindari mall di Gading, sudah tidak berteman *facebook*, dan keluar dari *blackberry group* SMP mereka. Selain itu, Saski biasanya menceritakan apa yang ia rasakan ke teman dekat melalui *blackberry messenger* atau *whatsapp*. Diluar itu, Saski sholat, banyak berdoa, dan menyempatkan dirinya membaca “*La Tahzan*” untuk mengurangi kesedihan. Pernah pula, ia menulis apa yang ia rasakan kemudian di-*email* kepada dirinya sendiri atau pernah menulis tangan lalu dihancurkan melalui *paper shredder*.

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *Quicksand* yakni kisah seseorang yang sedang berjalan di padang pasir, kemudian orang tersebut terjatuh ke dalam sebuah pasir hisap. Setelah itu, peneliti bertanya kepada Saski, yakni apa yang biasanya orang lakukan ketika memasuki pasir hisap, kemudian Saski menanggapi bahwa biasanya seseorang akan teriak minta tolong dan berusaha untuk keluar. Setelah dijelaskan makna dari metafora tersebut, Saski menyatakan bahwa dirinya pun ingin seperti itu, maksudnya jauh lebih tenang dan bisa merelakan permasalahan. Akan tetapi ia tidak mengetahui bagaimana caranya. Fokusnya adalah bagaimana bisa bertahan dari perasaan tidak nyaman dengan melakukan berbagai cara.

- Latihan Teknik *Acceptance (Observe, Breath, Allow)*

Pada tahap *Observe*, peneliti meminta Saski untuk mengamati sensasi ketidaknyamanan di dalam tubuhnya. Kemudian Saski menunjuk beberapa

lokasi yang menjadi sumber ketidaknyamanan yakni kepala/pelipis, mata, dan dada. Kemudian ketika diminta untuk mengubah sensasi ketidaknyamanan menjadi benda yang lebih konkrit, Saski menyatakan bahwa sensasi tersebut seperti batu yang besar, berwarna hitam, dan terasa panas. Karena batunya besar maka berat sekali sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Pada tahap *Breath*, Saski mengaku dirinya berusaha melakukan melakukan pernafasan perut. Dirinya menghabiskan waktu sekitar 5 menit hingga akhirnya baru dapat merasa bahwa aliran nafasnya mampu melewati benda konkrit yang telah dibentuk pada tahap sebelumnya. Sedangkan pada tahap *Allow*, Saski menyatakan bahwa dirinya tidak terpikir untuk menghilangkan batu tersebut. Ia hanya berusaha agar mempertahankan perasaan nyaman dengan bernafas melalui perut meskipun batu tersebut masih ada.

Menurut Saski, biasanya ia melakukan cara seperti ini yakni mengatur nafas ketika merasa tidak nyaman dengan perasaannya. Cara seperti ini selalu mampu membuat Saski merasa lebih baik setelah melakukannya. Bedanya melalui sesi ini Saski merasa jauh lebih lega karena dapat memvisualisasikan sensasi ketidaknyamanannya menjadi lebih konkrit. Selain itu, ia merasa lebih berdamai dengan dirinya meskipun sensasi ketidaknyamanan itu ada didalam dirinya.

Saski menyatakan bahwa *“Selama 3 bulan ini aku ga tau bagaimana rasanya berdamai dengan perasaan negatif tersebut. Aku ga kebayang gimana caranya bisa berdamai dengan perasaan tersebut, karena jika aku menerima bahwa aku sedang sedih, aku akan terus kepikiran dan jadinya ga bisa konsentrasi. Jadinya pilihannya hanya mengurangi atau mengabaikan. Aku belum terbiasa untuk menjadi single terlalu lama. Sedih juga setiap kali melihat hanya aku yang single di kantor, sedangkan teman-temanku sudah memiliki pasangan tetap dan merencanakan pernikahan”*. Kemudian Saski menangis.

- Penutupan

Peneliti menanyakan apa yang Saski rasakan setelah mengikuti sesi pertama ini. Saski menyatakan bahwa ini semua adalah proses, belum ada yang

terasa signifikan. Akan tetapi, ia merasa ingin segera mempraktekan teknik *acceptance* yang baru diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, Saski menyatakan bahwa dirinya akan berusaha untuk mengubah fokus kebahagiaannya. Jika tadinya kebahagiaan Saski adalah ingin melihat mantan pasangan beserta pacar barunya tidak bahagia, ia sekarang merasa bahwa dirinya harus lebih bisa mengikhlasakan mereka berdua dan fokus dengan kebahagiaannya sendiri seperti misalnya mendapat pasangan baru.

Tugas rumah :

Partisipan diminta untuk mengisi lembar *Daily Pain Experiences* untuk mengetahui perasaan apa saja yang muncul ketika mengingat mantan pasangan. Selain itu, untuk mengetahui seberapa sering kemunculannya dan apa yang partisipan lakukan setelahnya.

Kesimpulan sesi 1 :

Saski masih merasa bingung dengan perasaannya sendiri terhadap mantan pasangannya. Terkadang ia merasa marah dan tidak terima, namun terkadang ia juga merasa sedih dan menangi keadaan. Ia menyatakan bahwa dirinya sudah tidak mau menerima mantan pasangannya lagi, namun di sisi lain ia masih merindukannya dan berharap mantannya menyesal karena telah meninggalkannya. Saski merasa bahwa perasaan negatifnya baru akan hilang jika mampu menghilangkan mantan pasangan dan kekasih barunya. Ia baru merasa bahagia jika mantan dan kekasih barunya tidak bahagia. Saski berusaha untuk menghilangkan perasaan sedihnya dengan berbagai cara, ia terlalu memaksa untuk menghilangkan atau mengabaikan perasaan negatif yang timbul akibat perpisahan ini. Akibatnya, Saski menghabiskan banyak waktu dan energi hanya untuk permasalahan ini namun tidak memiliki konsentrasi ketika bekerja dan secara fisik dirinya menjadi lebih mudah lelah serta menjadi lebih kurus. *Acceptance* yang harus Saski lakukan adalah menerima bahwa mantan pasangannya telah memiliki kekasih baru dan menerima bahwa dirinya berbeda secara status (masih lajang) dengan teman-teman kantor seusianya yang sudah memiliki pasangan

tetap. Hal ini dilakukan agar Saski mampu merasa bahagia meskipun dirinya tidak memiliki pasangan sekarang.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
Afek Positif	Terlihat adanya harapan untuk memiliki hidup yang lebih baik dan mendapat pasangan baru.
Kepuasan Hidup	Merasa tidak puas karena teman-teman memiliki pasangan tetap dan merencanakan pernikahan sedangkan dirinya tidak memiliki pasangan saat ini.
Distres emosional	Dari awal hingga tengah sesi, Saski menunjukkan rasa marah dan tidak terima. Mulai pertengahan sesi, intonasinya mulai menurun dan wajahnya mulai terlihat lebih sedih hingga akhirnya ia menangis dan sulit berkata-kata. Sesaat sebelum penutupan sesi, ia pun mulai menangis lagi. Ia memang menyatakan bahwa akhir-akhir ini perasaannya masih tidak menentu, antara marah, tidak percaya diperlakukan seperti ini, dan sedih terhadap mantan pasangannya.
Perilaku mengejar mantan	Saski masih berusaha mencari informasi mengenai mantan pasangannya melalui akun jejaring sosial. Selain itu, ia pun masih berusaha mencari sosok mantannya ketika pagi hari berada di jalur yang sering dilewati oleh mantannya.

Sesi 2

Waktu : Sabtu, 21 April 2012

Tempat : Klinik Bidan Hasniyah, Pasar Rebo

Keterangan : Suasana klinik dapat dikatakan sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dan asisten rumah tangga. Sesi berlangsung didalam kamar bersalin. Ada dua tempat tidur di sebelah kanan dan kiri serta satu buah boks bayi dibelakang kursi peneliti. Ruangan dilengkapi dengan

pendingin. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 2 :

- Diskusi mengenai pemikiran tidak berguna yang partisipan miliki terkait dengan permasalahan.
- Latihan teknik *cognitive defusion* dengan melakukan *milk,milk,milk* dan *streaming on the river*

Tujuan sesi 2 :

- Membantu partisipan untuk mengobservasi kata-kata atau gambar yang muncul didalam pikirannya tanpa terperangkap didalamnya agar dapat meminimalisasi pengaruh dan dampak yang muncul kepada dirinya.
- Partisipan berlatih teknik *cognitive defusion* agar mampu merasa bahwa dirinya memiliki kuasa penuh terhadap pemikirannya bukan sebaliknya.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Saski kemudian membahas tugas rumah yang telah Saski kerjakan. Dalam seminggu, hanya satu kali yakni pada hari rabu, Saski tidak mengingat mantan pasangannya. Menurut Saski, pada hari itu dirinya disibukkan oleh rapat di kantor sehingga ia menjadi sangat kelelahan. Ketika sampai dirumah, dirinya langsung tidur sehingga tidak ada waktu sedikitpun untuk memikirkan mantan pasangannya. Saski menyatakan, “*Kerasanya masih kangen. Pengen ketemu, mengetahui kabar dia, dan pengen dia kaya dulu lagi. Tapi juga inget bahwa dia udah bahagia sama cewenya yang baru. Terus jadinya sedih. Kapan ya gue nemuin orang yang bisa nyayangin gue kaya dulu lagi ? Kalau dia udah move on, kok aku belum. Pertanyaan-pertanyaan kenapa itu masih belum bisa hilang*”. Pemikiran yang muncul menyertainya adalah Saski berharap bahwa semua ini akan berjalan dengan baik. Ia berusaha untuk

menyemangati dirinya sendiri, yakin bahwa dirinya pasti bisa dan kuat dalam menjalani ini. Selain itu, Saski sudah menyadari bahwa kebahagiaannya tidak tercipta melalui proses melihat orang lain tidak bahagia.

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *Passenger on the bus* yakni kisah supir bus yang dikendalikan oleh para penumpangnya, kemudian meminta tanggapan dari Saski. Menurut Saski, “*Kayanya supir bisnya adalah pikiran aku, dan penumpang-penumpang itu adalah perasaan aku. Perasaan yang mempengaruhi pikiranku sehingga aku jadi drop. Gitu bukan sih ?*” Setelah diberikan penjelasan mengenai metafora tersebut, Saski menyadari bahwa dirinya belum dapat menguasai pikiran dan perasaannya sendiri. Terkadang ia merasa ingin untuk melihat *twitter* dari pacar mantannya untuk melihat apakah dirinya sudah cukup mampu menerima ini. Akan tetapi pada akhirnya ia merasa takut hal tersebut dapat membuatnya merasa sedih.

- Praktek Teknik-teknik *Cognitive Defusion*

Peneliti meminta agar Saski membayangkan mengenai susu di dalam pikirannya. Kemudian Saski menjelaskan gambaran susu di dalam pikirannya, ia membayangkan susu di dalam gelas, susu yang berwarna putih, teksturnya cair dan rasanya manis. Setelah itu, peneliti meminta Saski untuk menyebutkan kata Susu dan mengulangi kata tersebut secara cepat hingga diberikan aba-aba berhenti oleh peneliti. Setelah selesai melakukannya, Saski ditanyai mengenai gambaran susu yang sebelumnya ada di dalam pikirannya. Saski menjawab, “*Gambar susunya kadang hilang namun kadang ada. Berganti-gantian karena fokusnya lebih ke pengulangan kata susunya*”.

Kemudian peneliti meminta Saski untuk mencari kata yang mampu menggambarkan pikiran negatif terkait permasalahan mantan pasangannya. Akan tetapi, Saski merasa bingung kata yang paling tepat menggambarkannya. Menurutnya, ketika ia merasa merindukan mantan pasangannya, ia akan berusaha untuk menyakinkan dirinya sendiri bahwa ia pasti bisa melewati semua ini. Jadi tidak ada pemikiran negatif yang menyertai permasalahan tersebut.

Hingga akhirnya Saski memilih kata sakit untuk melakukan praktek yang kedua. Baru menutup mata, Saski langsung menitikkan air mata. Hampir selama 2 menit Saski terus menitikkan air mata, sehingga peneliti tidak memintanya mengulangi kata sakit seperti teknik milk,milk,milk yang telah dipraktikkan sebelumnya.

Kemudian Saski membuka matanya dan menjelaskan bahwa *“Tiap inget sama mukanya dia pasti langsung kaya gini. Bayangin dia pergi dan ga mungkin balik lagi. Dulu dia janji ga akan pernah ninggalin, ternyata sekarang dia ninggalin kaya gini. Campur aduk ketika ngebayangin mukanya, ada kangen, sedih, kaya orang yang pernah berarti dalam hidup kita terus pergi gitu aja”*. Lalu Saski kembali menangis dan tidak dapat melanjutkan kata-katanya. Kemudian Saski menambahkan, *“Aku capek ngerasain kaya gini terus. Meskipun aku sadar ada progress, tapi kaya aku belum bisa untuk ngelepas dia pergi. Aku sempat berpikir dia lagi tugas kemana dan dia akan balik lagi. Tapi aku sadar kondisi sebenarnya ga seperti itu. Aku masih pengen memiliki dia jadi aku ga sanggup ketika ada orang lain yang mengambil itu”*. Saski kembali menangis. Kemudian Saski melanjutkan kata-katanya, *“Di kantor sih aku udah berusaha untuk ga memperlihatkan hal itu, tapi teman-teman bilang masih kelihatan capek dan sedihnya”*. Saski menyeka air matanya kembali.

Peneliti berusaha memberikan waktu agar Saski kembali tenang dengan membiarkan dirinya menangis, lalu melakukan pernafasan perut, dan memberikannya minum. Setelah beberapa menit kemudian Saski terlihat jauh lebih tenang, peneliti melanjutkan teknik yang kedua yakni *Streaming on the river* yakni membayangkan daun pada pohon besar sebagai semua yang terkait dengan pemikirannya kemudian berguguran jatuh memasuki aliran sungai. Ketika untuk kembali menutup mata dan membayangkan apa yang diilustrasikan, Saski kembali menangis. Setelah sepuluh menit, Saski baru membuka matanya dan menyeka air matanya. Kemudian ia pun meminum air terlebih dahulu baru menjelaskan perasaannya setelah mempraktekkan teknik ini. Saski membagi perasaannya dengan kondisi air matanya masih menetes. Menurut Saski, potongan memori lebih banyak muncul atau tergambarkan di

daun dibandingkan pikiran atau perasaan. Saski menyatakan, “*Memori aku sama dia kayanya udah harus aku lepas. Obrolan kita akan masa depan. Mimpi kita berdua akan masa depan. Yang kayanya udah ga ada lagi sekarang. Tapi bodohnya aku tuh masih...*” Kemudian Saski kembali menangis dan menutupi wajahnya dengan tangan, menangis dengan lebih keras dan tersedu-sedu.

Setelah keadaan Saski jauh lebih tenang, Peneliti menjelaskan makna dari praktek ini dan kemungkinan teknik-teknik lain yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Saski mendengarkan sambil menyeka air mata. Kemudian Saski menambahkan, “*Ngerasa lebih gampang ketrigger. Semua teman-teman di kantor yang seumuran sudah memiliki pasangan dan merencanakan pernikahan. Seharusnya gue juga ada di tahapan yang sama dengan mereka. Jadi pengen diperlakukan manis seperti mereka. Nah hal itu yang membuat aku jadi ngerasa sedih. Kok gue baru dapat pengalaman seperti ini sekarang ? Ketika temen-temen gue merasakan ini saat SMA atau kuliah. Selain itu, cowok-cowok yang seumuran aku khan udah punya pacar dan berada di tahap yang lebih serius dengan pacarnya. Aku jadi merasa ga punya harapan untuk dapat pacar baru. Aku tahun ini 26, I'm getting old*”.

- **Penutupan**

Peneliti menanyakan perasaan dan kesan Saski setelah menyelesaikan sesi ini. Lalu, Saski menyatakan bahwa perasaannya jadi lega terutama setelah melakukan praktek *Streaming on the river*. Ia merasa bahwa teknik tersebut harus diulangi ketika ia sedang merasa rindu dengan mantan pasangannya. Saski pun menambahkan, “*Sesi ini membuatku sadar bahwa aku harus lebih banyak melakukan defusi terhadap pemikiranku (kepada temen cowok yang ngetweet mengenai mantan atau ketika melihat teman-teman yang sudah memiliki pacar). Harus bisa memilih pemikiran yang lebih memotivasi, jika tidak maka harus berusaha untuk melakukan defusi*”.

Kesimpulan sesi 2 :

Pada sesi ini, Saski menunjukkan kemajuan dari sesi sebelumnya. Saski sudah mampu mengubah fokus kebahagiaannya dari melihat mantan pasangannya tidak bahagia menjadi berusaha membuat dirinya sendiri bahagia. Ketika melakukan praktek *milk-milk-milk*, Saski kesulitan menemukan kata yang mewakili pemikiran negatifnya, tetapi pada akhir sesi Saski mampu menyadari apa pemikiran negatif yang tidak berguna bagi dirinya sendiri yakni ketika melihat twitter teman terhadap mantan pasangan Saski dan ketika melihat teman-teman kantornya sedang bermesraan dengan pacar mereka. Melalui sesi ini terlihat pula bahwa Saski merasa khawatir tidak akan memperoleh pasangan baru yang mau menerima diri dan keluarganya (kondisi adiknya yang autis) karena menurutnya pria-pria seumurannya telah memiliki pasangan yang stabil. Hal ini yang tampaknya membuat Saski bersikukuh untuk kembali dengan mantannya. Karena mantannya sudah mengenal diri Saski dan keluarganya dengan baik, terutama sudah bersedia untuk menerima keadaan adiknya yang autis.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Saski masih mampu untuk tersenyum kepada peneliti, setidaknya pada pembukaan dan penutupan sesi.
Kepuasan Hidup	Saski merasa usianya sudah tidak lagi muda sehingga akan sulit bagi dirinya untuk memperoleh pasangan baru. Melihat teman-teman di kantor yang sebagian besar sudah memiliki pasangan membuat dirinya merasa tidak berada di tahapan yang sama dengan mereka. Selain itu, ia merasa seharusnya pengalaman menyakitkan ini muncul di masa lalu seperti SMA atau kuliah S1 bukan di usianya sekarang.
Distres emosional	Saski sering menangis pada sesi ini terutama saat mempraktekan teknik <i>cognitive defusion</i> . Ia menangis tersedu-sedu dan menutup wajah dengan kedua tangannya. Selain

	menunjukkan perasaan sedih, ia pun memiliki kekhawatiran untuk memperoleh pasangan baru yang mampu menerima diri dan keluarganya secara apa adanya.
Perilaku mengejar mantan	Saski masih memiliki keinginan untuk melihat perkembangan mantannya melalui media sosial namun keinginan tersebut diurungkan karena ia khawatir akan menerima kabar yang makin membuatnya merasa sedih dan terpukul. Selain itu, Saski berusaha menghubungi adik mantannya.

Sesi 3

Waktu : Minggu, 29 April 2012

Tempat : Klinik Bidan Hasniyah, Pasar Rebo

Keterangan : Suasana klinik dapat dikatakan sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dan asisten rumah tangga. Sesi berlangsung didalam kamar bersalin. Ada dua tempat tidur di sebelah kanan dan kiri serta satu buah boks bayi dibelakang kursi peneliti. Ruangan dilengkapi dengan pendingin. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 3 :

- Latihan *mindfulness* dengan cara *awareness of breath* dan *awareness of eating*.
- Praktek mengamati diri dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman serta beberapa aspek penting dalam hidup seperti tubuh, peran, emosi, dan pikiran.

Tujuan sesi 3 :

- Memunculkan kesadaran pada partisipan akan pentingnya untuk berada di masa kini secara sadar seutuhnya dan memberikan perhatian sepenuhnya terhadap apa yang sedang ia kerjakan. Agar tidak hidup di masa lalu dan mencemaskan masa depan.

- Membantu partisipan dalam memahami bahwa setiap aspek dalam kehidupannya hanyalah suatu pengalaman bukan suatu keyakinan atau konsep yang stagnan.
- Membantu partisipan untuk menyadari bahwa tubuhnya, perannya, emosinya, serta pikirannya hanyalah konten didalam hidupnya dimana dirinya bertindak sebagai konteks.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Saski selama seminggu terakhir, Saski menyatakan bahwa dirinya terkadang masih teringat dengan mantannya. Saski menjelaskan bahwa *“Suka membayangkan yang nggak-nggak seperti dia lagi happy-happy sama cewenya. Aku bisa melepaskan itu sih, biasanya aku melakukan teknik seperti yang diajarkan di sesi satu kemarin, setelah melakukannya aku kembali melakukan kegiatan yang sedang dilakukan. Jadi ga berlarut-larut gitu. Meskipun dia datang beberapa kali tapi ga sampe mood-nya gimana gitu. Cuma sabtu kemarin, aku capek banget, biasanya aku nelpon atau dia jemput. Nah sekarang aku ga bisa gitu lagi. Tambah pula waktu itu malam minggu, jadi kepikiran dia pasti lagi sama ceweknya. Nah, kebetulan kemarin itu tanggal 27 which is tanggal jadian kami. Biasanya kami saling melakukan introspeksi dan evaluasi terhadap hubungan kami. Sesuatu yang masih aku ingat tapi dia pasti udah ga ingat lagi. Tadi malam aku mimpi buruk, setelah sekian lama ga mimpiin dia. Akhirnya aku jadi nangis karena mimpi itu. Di mimpi itu, mantanku ngeluarin cincin bilang mau melamar pacarnya yang sekarang. Aku jadi merasa sangat sedih. Meskipun aku tau hal itu sangat mungkin terjadi, aku berharap ketika hal itu benar-benar terjadi, dampaknya tidak terlalu signifikan terhadap diriku”*.

- Praktek Teknik-teknik *Mindfulness*

Peneliti memberikan instruksi kepada Saski untuk melakukan praktek *awareness of breath*. Saski mendengarkan dan mengikuti instruksi dengan seksama. Setelah melakukan praktek tersebut, Saski menyatakan bahwa mantan

pasangannya sempat terbayang tetapi cuma sedikit. Praktek ini menurutnya berhasil mengalihkan fokus pikirannya, ketika mantan pasangannya sempat muncul di awal namun akhirnya bisa hilang karena dirinya lebih fokus terhadap organ-organ pernafasan di dalam tubuhnya seperti instruksi yang diberikan. Saski pun menambahkan bahwa dirinya tidak pernah terpikir untuk melakukan hal seperti ini, mungkin harus lebih sering dilakukan karena dampaknya bagus.

Kemudian, Peneliti memberikan instruksi kepada Saski untuk melakukan praktek *awareness of eating* dan menawarkan satu buah kismis untuk dimakan. Saski mengatakan bahwa dirinya tidak menyukai kismis, namun masih bisa menoleransi jika harus memakannya. Saski memegang dan meraba tekstur dari kismis sebelum memakannya. Kemudian ia memasukannya kedalam mulut dan menggigitnya secara perlahan (30 detik). Menurut Saski, ketika memakan kismis tadi dirinya berusaha untuk fokus terhadap rasanya, jadi seperti berusaha untuk memetakan rasa, ternyata ada rasa manis dan masam. Selain itu, Saski pun memperhatikan perubahan teksturnya dari kasar lama-lama menjadi halus karena digigit secara perlahan.

Saski menyatakan bahwa insight yang diperolehnya melalui dua praktek tadi adalah bagaimana cara untuk mempertahankan fokus terhadap yang sedang dilakukan olehnya. Menurut Saski, ada banyak pemicu dari lingkungan yang bisa datang kapanpun dan tidak bisa dikontrol olehnya. Akan tetapi, ketika mereka datang, kita tetap harus bisa memberikan fokus terhadap apa yang sedang kita kerjakan. Seperti apa yang dijelaskan oleh Saski bahwa *“Biarkan mereka berseliweran tapi kita tetap fokus terhadap apa yang sedang kita lakukan. Atau ketika kita sedang tidak mengerjakan apapun atau bengong lalu tiba-tiba dia datang, mungkin aku bisa menarik nafas dan memperhatikan prosesnya secara lebih seksama. Bagaimana organ-organ berperan dan bekerja dalam proses pernafasan, sehingga fokusnya teralihkan”*.

- Praktek Mengamati Diri

Setelah selesai melakukan praktek, Saski menarik nafas panjang. Menurut Saski dengan melakukan praktek ini dirinya jadi menyadari sesuatu bahwa ketika

untuk mengingat kebelakang dirinya mulai kesulitan mengingat, ia merasa energinya habis karena masalah ini sehingga sulit melakukan hal tersebut. Saski memilih pengalaman yang mungkin awalnya tidak begitu menyenangkan namun berhasil berakhir dengan bahagia. Seperti ketika diminta peristiwa setahun lalu, awalnya Saski ingin mengingat peristiwa ketika mantannya menyatakan ketidaksiapan menikah, namun akhirnya ia mengganti dengan peristiwa ujian sidang tesis. Meskipun pada awalnya ujian memberikan kecemasan akan tetapi pada akhirnya Saski merasa bahagia dan lega ketika dinyatakan lulus. Setelah itu, peristiwa ketika masih remaja, Saski mengingat peristiwa perpisahan dengan teman-teman sekelasnya namun diakhiri dengan mereka bermain bersama di Dunia Fantasi. Yang terakhir, pengalaman ketika masih berusia 7 tahun, Saski mengingat ketika dirinya baru pindah sekolah. Awalnya ia merasa takut tidak akan memiliki teman, namun akhirnya ia justru memiliki banyak teman baru di sekolahnya.

Terkait dengan perubahan pada beberapa aspek kehidupan, Saski merasa praktek ini membuat ia menyadari hal-hal yang tidak terpikirkan sebelumnya. Seperti tubuhnya, terjadi metafora dan perubahan semenjak kecil hingga sekarang, sisi positifnya ia merasa menjadi lebih besar secara fisik namun sisi negatifnya Saski merasa menjadi lebih mudah lelah. Saski pun menambahkan *“Kalau aku sayang sama tubuhku, aku harus bekerja sama dengan baik karena semua yang aku rasakan bisa memberikan pengaruh terhadap proses kematian sel dalam tubuhku”*. Terkait dengan perubahan peran yang ia miliki dalam setiap harinya, Saski merasa bahwa manusia itu hebat karena bisa bertahan meskipun harus memiliki banyak peran dalam hidupnya.

Terkait dengan emosi yang selalu berubah secara konstan, Saski menyadari bahwa ada banyak peristiwa yang mungkin memberikan perasaan negatif seperti ujian yang menimbulkan kecemasan namun pada akhirnya ia mampu melewatinya dan mengakhirinya dengan bahagia. Saski pun menambahkan bahwa sebenarnya ia sempat memikirkan mantannya, namun hanya sepersekian detik. Saski merasa bahwa dirinya masih menyukai mantannya, jadi emosi yang ada

belum sepenuhnya berubah. Kemudian Saski mengalihkan pikirannya kepada *boyband* yang tadinya ia sangat sukai sampai akhirnya ia merasa perasaan tersebut tidak berguna dan tidak menimbulkan kebahagiaan lagi. Saski menambahkan bahwa *“Hingga aku sadari bahwa sangat mungkin apa yang aku sukai itu dengan perjalanan waktu menjadi kurang aku sukai atau biasa saja”*.

Menurut Saski, bagian mengamati pikiran adalah bagian yang paling sulit. Dari praktek ini, Saski menyadari bahwa semua pemikiran, tubuh, perasaan, dan peran, semua hal itu hanya pengalaman. Saski menutup kalimatnya dengan *“Apa yang aku takutkan dan sedihkan ternyata akhirnya bisa lewat juga. Kok bisa ya dulu sampai sesedih itu? Jadi pasti fase ini juga akan berlalu ya. Dan aku pun ga perlu khawatir akan masa depan, seperti umur sekarang kok masih patah hati atau akses di kantor yang kurang untuk mengenal pria. Tadinya aku ingin menunjukkan pada mereka bahwa aku bisa punya pacar juga. Tapi khan being single juga ga memalukan”*, kemudian Saski tersenyum.

- Penutupan

Peneliti bertanya mengenai perasaan dan kesan Saski terhadap sesi ini. Kemudian Saski menjawab bahwa dirinya merasa ada banyak perubahan yang terjadi selama bulan april ini jika dibandingkan dengan bulan-bulan sebelumnya. Saski berharap kondisi seperti ini dapat semakin membaik. Menurut Saski, sesi kali ini tidak seberat minggu lalu, tapi insight yang dapat ia peroleh cukup banyak dan mampu membuatnya merasa optimis. Saski menambahkan, *“Semuanya pasti bisa dilewatkan, kadang kita perlu lebih reflektif dan menyempatkan waktu untuk melihat kebelakang bahwa kita pernah melewati hal yang berat tapi toh akhirnya terlewati, bahwa hal seperti ini bukan hal yang pertama. Dengan banyaknya ketakutan dan kegagalan yang pernah dilewatkan berarti gue tuh kuat kok. Harus bisa hidup di masa sekarang, jangan mencemaskan masa depan dan hidup di masa lalu. Aku merasa bahwa energiku kuhabiskan untuk bersenang-senang agar sampai rumah aku langsung tidur atau show off sama orang-orang bahwa aku bahagia. Tapi pada hasilnya aku ga merasa bahagia, karena hal itu hanya*

sebagai pembuktian. Jadi seharusnya aku bisa benar-benar melakukan apa yang aku rasa bisa membahagiakan diriku”.

Kesimpulan sesi 3 :

Pada sesi ini, Saski terlihat jauh lebih tenang, dirinya tidak lagi menangis atau terlihat marah seperti kedua sesi sebelumnya. Saski pun menyatakan bahwa dirinya mempraktekan teknik *acceptance* setiap kali mengingat mantannya agar perasaannya jauh lebih tenang dan membaik. Selain itu, Saski sudah mampu menyadari bahwa usaha atau strategi kontrolnya dalam menyelesaikan masalah ini hanya membuatnya kehabisan energi tanpa mampu memberikan perasaan bahagia. Saski pun terlihat menyadari bahwa selama ini dirinya telah hidup di masa lalu dan terlalu mencemaskan masa depan, hal tersebut membuat dirinya kurang menikmati masa kini sehingga kurang fokus dalam melakukan sesuatu. Saski pun terlihat jauh lebih optimis dalam melewati permasalahan ini setelah melakukan sesi ini. Ia terlihat lebih yakin bahwa dirinya akan sanggup menghadapi perpisahan ini, karena ini sebenarnya bukan yang pertama baginya. Saski pun jadi lebih sadar bahwa aspek-aspek kehidupannya berganti secara konstan, oleh karena itu dirinya tidak boleh terpaku pada satu pengalaman.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Saski jauh terlihat lebih tenang dan mampu tersenyum lebih banyak dibandingkan kedua sesi sebelumnya. Di luar sesi, Saski pun melaporkan dirinya sudah mampu menguasai diri sehingga merasa jauh lebih bahagia dibanding sebelumnya.
Kepuasan Hidup	Sudah mampu merasa status lajangnya bukanlah sesuatu yang memalukan. Selain itu, ia pun menyadari bahwa telah banyak hal yang dialaminya selama hidup. Ada beberapa peristiwa yang menyedihkan namun pada akhirnya berakhir bahagia. Hal tersebut membuatnya merasa yakin bahwa peristiwa putus ini

	pun akan mampu dilewatinya dengan baik hingga memperoleh kebahagiaan yang baru.
Distres emosional	Dalam seminggu terakhir, Saski hanya teringat mantannya satu kali. Hal itu membuatnya mimpi buruk hingga merasa sedih ketika terbangun.
Perilaku mengejar mantan	Saski tidak lagi melaporkan bahwa dirinya memiliki keinginan mencari informasi mengenai mantannya melalui akun jejaring sosial ataupun keluarga dan teman mantannya.

Sesi 4

Waktu : Minggu, 6 Mei 2012

Tempat : Klinik Bidan Hasniyah, Pasar Rebo

Keterangan : Suasana klinik dapat dikatakan sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dan asisten rumah tangga. Sesi berlangsung didalam kamar bersalin. Ada dua tempat tidur di sebelah kanan dan kiri serta satu buah boks bayi dibelakang kursi peneliti. Ruangan dilengkapi dengan pendingin. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 4 :

- Pengisian *Value Assesment Rating* untuk mengetahui prioritas dalam hidup partisipan.
- Diskusi mengenai tiga aspek kehidupan yang dianggap paling penting oleh partisipan.

Tujuan sesi 4 :

- Membantu partisipan menyadari aspek kehidupan yang menjadi prioritas dan kualitas pribadi yang menurutnya penting untuk dimiliki.
- Membantu partisipan untuk melihat konsistensi perilakunya sehari-hari dengan *value* yang dianggap penting olehnya.

- Membantu partisipan untuk menyadari jika ada *value* yang dianggap penting olehnya namun terabaikan karena permasalahan yang sedang dihadapinya.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Selama 30 menit, Saski menceritakan permasalahan lain yang sedang dihadapinya seminggu belakangan ini. Hal ini terkait dengan pekerjaannya, dimana tiba-tiba Saski harus menghadapi pemutusan kontrak kerja karena perusahaan di Jerman memutuskan untuk menutup cabang di Indonesia. Saski merasa khawatir bahwa permasalahan tersebut akan mempengaruhi intervensi yang sedang dilakukan bersama peneliti. Saski menangis ketika menceritakan reaksi orang tuanya yang memberikan dukungan penuh dalam menghadapi permasalahan ini. Saski merasa bahwa dirinya tidak boleh terlihat sedih karena hal itu akan membuat orang tuanya pun merasa sedih. Terkait dengan mantan pasangannya, Saski menyatakan bahwa *“Pada awalnya aku merasa aku butuh dia pada saat mendengar kabar penutupan kantor, akan tetapi keesokan harinya aku merasa jauh lebih tegar. Aku merasa bahwa Allah telah mempersiapkan aku melalui perpisahan dengannya terlebih dahulu sehingga bisa jauh lebih kuat dalam menghadapi penutupan kantor ini”*.

- Pemberian Metafora

Peneliti menenangkan Saski terlebih dahulu dengan memintanya untuk melakukan pernafasan perut. Kemudian peneliti memberikan metafora *What do you want your life stands for ?* yakni memintanya membayangkan prosesi pemakaman dirinya sendiri dan membayangkan apa yang disampaikan orang-orang terdekatnya terhadap dirinya yang sudah tiada. Setelah membuka mata, Saski menyampaikan bahwa dirinya ingin menjadi orang yang perhatian, peduli dan sayang terhadap lingkungannya seperti kepada orang tua, pasangan, calon anak, dan teman-teman. Kalau sama teman-teman di kantor, aku ingin dilihat sebagai orang yang giat dan *high performer* namun tetap mampu mempertahankan hubungan dengan baik dan perhatian pada mereka.

Ketika ditanya mengenai kenyataan dalam kehidupan sehari-hari, Saski merasa bahwa dirinya sudah menjadi pribadi yang seperti ia inginkan terutama ketika berada di kantor. Saski menyatakan bahwa *“Pas probation kerja, dibandingkan dengan yang lain aku karyawan HRD yang paling berbaur sama semua karyawan di setiap department”*. Sayangnya, Saski merasa belum bisa bersikap sesuai yang ia inginkan terhadap orang tuanya. Kesibukannya bekerja lima hari dalam seminggu, serta waktu di akhir minggu yang sering ia habiskan bersama teman-teman membuat dirinya kurang terlihat perhatian kepada orang tuanya. Melalui metafora ini, Saski menyadari apa yang menurutnya penting ada di dalam dirinya, yakni pribadi yang perhatian dan mampu memberikan afeksi serta giat bekerja.

- *Pengisian Value Assesment Rating*

Ketika sedang mengisi lembar kerja, Saski menanyakan makna dari kehidupan komunitas. Lalu, ia bergumam mengenai taraf kesuksesan, ia kebingungan dengan bagaimana cara mengetahui hal tersebut. Saski pun bergumam, *“Bingung, karena kaya semuanya sama penting dan melihat mana yang lebih penting dari yang sama-sama penting, jadi susah. Value itu bisa berubah seiring dengan pengalaman hidup ga sih ? Maksudnya value itu ga mungkin sama terus sepanjang hidup khan ya ?”*

- *Diskusi mengenai Value Direction*

Tiga *value* yang paling dianggap penting oleh Saski adalah Keluarga, Persahabatan, dan Spiritualitas karena keterbatasan waktu maka peneliti hanya mendiskusikan ketiga hal tersebut. Untuk *value* yang pertama yakni keluarga, peneliti bertanya mengenai keinginan Saski menjadi anak yang seperti apa di dalam keluarganya. Saski menyatakan bahwa ia ingin menjadi anak yang membanggakan orang tua. Sebenarnya orang tua Saski tidak pernah menyebutkan kriterianya, jadi Saski membuat kriterianya sendiri. Saski ingin menjadi anak yang punya pekerjaan, pendidikan, serta sikap yang baik. Selain itu, ia pun ingin mampu memberikan perhatian kepada mereka. Lebih jauh lagi, Saski merasa bahwa aspek keluarga ini membuatnya ingin memiliki pasangan yang baik dan

membanggakan agar orang tuanya tidak merasa malu ketika ditanya oleh rekan kerja atau keluarga besar.

Terkait hubungan dengan saudara-saudaranya, Saski ingin memberikan perhatian yang cukup dan memiliki pekerjaan yang baik agar mampu menyokong kehidupan biaya hidup adiknya yang mahal karena menderita autis. Saski menyimpulkan bahwa *“Akhirnya aku tersadar bahwa kalau nanti aku punya pasangan, dia harus punya pendidikan dan pekerjaan yang baik, agar kondisi finansial keluarga bisa terkendali dengan baik dan membantu biaya hidup adikku. Sedangkan mantanku tersebut juga masih harus menghidupi adik-adiknya. Oleh karena itu, kedepannya harus mencari pasangan baru yang bisa memenuhi ekspektasi serta membanggakan orang tuaku”*.

Aspek yang kedua adalah persahabatan, peneliti bertanya apa yang membuat Saski menganggap *value* tersebut penting. Saski menjelaskan bahwa ia besar di dalam keluarganya yang pada awalnya kurang dekat. Oleh karena itulah, ia berusaha mencari *emotional attachment* dari sahabatku karena ia merasa tidak mendapatkannya di rumah. Saski merasa sahabat yang selalu ada disampingnya adalah sahabat yang ia temui ketika kuliah S1. Mereka ada sampai sekarang di dalam hidupku dan mereka adalah orang-orang yang mendampingi ketika peristiwa putus ini terjadi. Menurut Saski, *“Hikmah atas peristiwa putus ini adalah aku menjadi lebih dekat dengan sahabat-sahabatku. Waktu S2 aku sibuk banget sehingga waktuku lebih banyak kuhabiskan dengan mantanku. Mungkin sekarang ini adalah waktuku untuk menebus saat-saat tersebut”*.

Value ketiga yang dianggap penting oleh Saski adalah spiritualitas, lalu peneliti meminta penjelasan Saski terhadap *value* tersebut. Saski menyatakan bahwa seharusnya ia tadi bertanya terlebih dahulu mengenai definisi spiritualitas disini. Kemudian Saski menambahkan bahwa menurutnya hubungan dengan Tuhan itu penting, karena ketika kita mengembalikan segala sesuatunya kepada Tuhan, kita jadi merasa lebih baik. Menurut Saski, beberapa tahun belakangan ini, setiap kali ia merasa sedih, ia mengembalikan ke Yang Di Atas untuk dapat menguatkan dirinya hingga akhirnya keadaan membaik. Oleh karena itulah, ia

menganggap *value* ini penting. Saski pun menambahkan bahwa semua kehendak Tuhan adalah yang terbaik, seperti hubungan keluarganya yang semakin membaik. Saski merasa bahwa tidak mungkin kehidupan ini dilepaskan dari Tuhan karena hanya diri-NYA yang tidak pernah meninggalkan manusia dan membuat kecewa. Saski pun menutup kalimatnya dengan *“Mungkin ya, jika aku masih sama mantanku sekarang, aku menghadapi joblessness ini dengan jauh lebih lemah karena aku manja sama dia. Tapi karena Tuhan telah membuatku jauh lebih kuat dan tegar setelah peristiwa putus itu, aku sekarang bisa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi ini”*.

- Penutupan

Sesi ini menyadarkan Saski bahwa keluarga adalah *value* dasar yang mempengaruhi keberadaan *value-value* lainnya. Sebelumnya Saski sudah mengetahui bahwa keluarga itu penting tetapi melalui sesi ini, Saski menjadi lebih sadar bahwa kalau ia tetap bersama mantannya, maka keluarganya tidak terlalu merasa tenang. Padahal ketenangan kedua orang tua Saski adalah faktor yang penting untuknya. Oleh karena itu, keterkaitan semua *value* ini membuatnya ingin menjadi lebih berhati-hati kedepannya, bukan menjadi seorang pemilih tapi jauh lebih berhati-hati dalam memilih sesuatu baik pekerjaan maupun pasangan dan juga lebih memikirkan masa depan. Saski pun menambahkan *“Bagaimana caranya aku bisa mempertahankan value keluarga sebagai yang paling penting agar tetap berada di jalur yang benar. Karena keluarga, aku termotivasi untuk segera mendapatkan pekerjaan yang baru. Kemudian ketika mencari pasangan pun harus lebih hati-hati, bukan hanya yang penting punya pacar dan sayang sama gue, tapi ada hal lain yang harus dipertimbangkan”*.

Kesimpulan sesi 4 :

Melalui sesi ini, Saski menjadi lebih memahami aspek-aspek yang paling penting dalam hidupnya. Selain itu, ia pun menyadari bahwa hubungan dengan mantannya kurang sejalan dengan *value* yang dianggapnya penting yakni keluarga dan persahabatan. Oleh karena itu, Saski tampak jauh lebih yakin untuk bisa

melepaskan kenangan mantannya dan memulai hidup baru yang jauh lebih bermakna. Lebih jauh lagi, peristiwa penutupan kantornya membuat Saski terpukul namun membantu dirinya untuk dapat meresapi hikmah atas perpisahan dengan mantannya. Saski merasa perpisahan tersebut sudah membuat dirinya jauh lebih tegar dari sebelumnya. Saski pun terlihat lebih fokus dalam mencari pekerjaan baru dibanding terus menghabiskan energinya untuk mengenang masa lalu.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
Afek Positif	Setelah 30 menit pertama, Saski terlihat jauh lebih tenang dan banyak tersenyum kepada peneliti. Intonasinya pun terdengar jauh lebih ceria. Bahkan di akhir sesi, Saski meneriakkan kata semangat kepada peneliti.
Kepuasan Hidup	Saski merasa bahwa dirinya memiliki keluarga dan sahabat yang dapat diandalkan ketika harus menghadapi fase menyedihkan di dalam hidupnya. Saski pun merasa yakin bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan dirinya. Ia merasa sesi ini membuatnya menyadari banyak hikmah dari
Distres emosional	Selama seminggu terakhir, Saski merasa sedih karena ia harus menghadapi penutupan kantornya secara mendadak. Ia merasa bersalah terhadap karyawan-karyawan yang baru direkrutnya. Pada saat sesi berlangsung, ia menangis ketika menceritakan detail penutupan kantornya yakni sekitar 30 menit pertama.
Perilaku mengejar mantan	Saski tidak lagi berusaha mencari informasi mengenai mantan pasangannya.

Sesi 5

Waktu : Minggu, 13 Mei 2012

Tempat : Klinik Bidan Hasniyah, Pasar Rebo

Keterangan : Sesi terakhir ini kembali dilakukan di ruangan yang serupa dengan keempat sesi sebelumnya. Hal tersebut disebabkan oleh suasana klinik

dapat dikatakan tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 5 :

- Latihan membuat tujuan (immediate, jangka pendek, menengah, dan panjang) kemudian mendiskusikannya.
- Diskusi mengenai FEAR dan ACT.
- Review keseluruhan sesi yang telah dilaksanakan oleh partisipan. Kemudian mendiskusikan manfaat yang dirasakan dari pelaksanaan kelima sesi terhadap permasalahan partisipan.
- Asesmen pasca-intervensi
- Terminasi

Tujuan sesi 5 :

- Membantu partisipan dalam membuat tujuan hidup yang konsisten dan sejalan dengan value miliknya agar memiliki hidup yang bermakna
- Membantu partisipan memahami bahwa dalam mencapai sebuah tujuan pasti akan menemui rintangan akan tetapi jika memiliki willingness maka rintangan tersebut bukanlah hambatan yang signifikan.
- Mengingatkan partisipan mengenai teknik-teknik yang telah diperoleh selama kelima sesi. Teknik tersebut dapat diimplementasikan sebagai teknik *coping* dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil sesi :

- Pembukaan
Peneliti menanyakan kabar, kemudian Saski menjawab bahwa ia sedang bertahan melewati semua ini. Kadang Saski masih teringat mantannya, namun hal tersebut sudah tidak membuatnya menangis lagi. Menurutny hal tersebut terjadi karena ada hal-hal yang lebih berat sehingga masalah mengenai mantan mampu teralihkan. Setelah itu Saski menambahkan bahwa “*Aku sih belakangan ini menyadari bahwa dia bukan yang terbaik buat aku dan mungkin jalannya harus*”

begini. Yang pasti pikiran ke dia udah mulai berkurang, meskipun kadang-kadang tetap datang”.

- Diskusi mengenai *setting goals*

Tabel 5.3 Tujuan Hidup Sasaki

<i>Immediate</i>	1. Menghabiskan waktu dengan keluarga, seperti bermain dengan keponakan atau pergi makan dengan orang tua.
	2. Mencari peluang kerja di internet dan mengirim aplikasi.
Jangka Pendek	1. Masih mencari peluang kerja dan melamar pekerjaan hingga diterima di perusahaan yang sesuai dengan harapan.
	2. Mengikuti proses wawancara dengan beberapa perusahaan.
	3. Pergi bermain bersama teman-teman di akhir minggu, seperti menonton film di bioskop atau mencoba restoran baru.
	4. Menghabiskan waktu bersama keluarga, seperti makan di restoran atau berbelanja bersama.
	5. Memperluas jaringan dengan mengikuti klub seperti fotografi atau mengikuti <i>tour travelling</i> .
	6. Mencoba menerima dan menikmati perasaan terhadap orang yang baru dengan lebih tenang dan tidak merasa cemas.
Jangka Menengah	1. Memiliki pasangan sesuai dengan harapan. (Sekitar kuartal terakhir 2012)
	2. Sudah memiliki pekerjaan dan menikmati pekerjaan tersebut.
	3. Melakukan liburan dengan keluarga.

	4. Melakukan liburan dengan teman-teman.
Jangka Panjang	1. Menikah (Akhir 2013)
	2. Memiliki pekerjaan tetap yang mapan.
	3. Hubungan dengan keluarga dan teman mampu dipertahankan dengan baik. Caranya adalah tetap berusaha membagi waktu melakukan aktivitas bersama mereka.

Setelah Saski menyusun beberapa tujuan dalam hidupnya, peneliti menanyakan apa yang dirasakan dan ditangkap oleh Saski dalam latihan ini. Kemudian Saski menjawab bahwa dirinya merasa mampu membuat tujuan-tujuan dalam hidupnya yang disesuaikan dengan *value* penting miliknya. Penyusunan tujuan ini membuat Saski sadar bahwa ia tidak boleh lagi menghabiskan energinya untuk mantan pasangannya. Jika ia terus mengharapkannya kembali atau tidak mau membuka diri karena cemas akan disakiti lagi maka ia tidak berkomitmen terhadap tujuan yang telah ia susun sendiri. Tujuan-tujuan yang telah ia susun ini membuatnya merasa yakin bahwa dirinya mampu menjalani hidup dengan lebih bermakna dan bahagia.

- Diskusi mengenai FEAR dan ACT

Peneliti menjelaskan mengenai FEAR dan ACT, sekaligus mereviu ulang keseluruhan sesi yang telah dijalani oleh Saski. Saski merasa bahwa ia harus melakukan defusi terhadap pemikirannya yang tidak berguna seperti apakah ada yang salah pada dirinya sehingga sampai sekarang ia belum memiliki pasangan baru. Kemudian, ia pun merasa harus bisa lebih menerima kegagalan hubungannya yang kemarin sebagai salah satu pengalaman bukannya keyakinan. Agar ia tidak merasa cemas bahwa dirinya akan mengalami rasa sakit yang serupa atau penolakan dari orang lain. Selain itu, Saski merasa bahwa ketidakpercayaan dirinya adalah salah satu penghalang dalam menemukan pasangan baru. Akan

tetapi, ia harus berusaha untuk melakukan tindakan efektif agar hidupnya berjalan sesuai dengan *value* yang dianutnya.

- Penutupan dan Terminasi

Saski merasa bahwa setelah melakukan keseluruhan sesi, harapannya untuk menjadi lebih bisa menjalani dan menikmati hidup tanpa mantan telah terealisasikan. Selain itu, ia pun merasa hidupnya yang sekarang tidak lagi terbayang-bayangi oleh mantannya tersebut. Jika beberapa bulan yang lalu, Saski mampu teringat mantannya meskipun tidak ada pemicu apapun, kemudian ia akan merasa sedih dan menangis. Saat ini, ia sangat jarang teringat pada mantannya. Ketika pagi hari, Saski tidak lagi berusaha mencari sosok mantannya di jalan bahkan untuk terpikirkpun tidak. Ia pun tidak berusaha untuk mencari informasi terkait mantannya baik dengan cara bertanya kepada teman mantan ataupun melihat akun jejaring sosial milik kekasih baru mantannya.

Terkadang memang pikiran tersebut muncul ketika ada pemicu tertentu seperti saat ia harus menghadapi pemberhentian masa kerja, akan tetapi hal tersebut sudah tidak lagi membuatnya merasa sedih. Di sisi lain, Saski masih merasa bahwa dirinya belum mampu bahagia secara utuh, tetapi, menurut Saski tampaknya hal tersebut didasari oleh kondisinya yang belum menemukan pekerjaan baru. Menurut Saski, intervensi ini membantu dirinya untuk membantunya menemukan apa yang paling penting didalam hidupnya. Membantunya mengarahkan apa yang harus ia lakukan agar ia mampu menjalani hidup dengan nyaman dan bahagia. Setelah itu, peneliti meminta Saski mengisi lembar posttest yakni lembar CBI dan OHQ. Hasil asesmen pasca intervensi adalah sebagai berikut:

Nilai CBI	:	11(Rendah)
Dimensi <i>image & thought</i>	:	6 (Rendah)
Dimensi <i>acute separation</i>	:	2 (Rendah)
Dimensi <i>grief</i>	:	3 (Rendah)
Nilai OHQ	:	4 (<i>Satisfied</i>)

Kesimpulan sesi 5 :

- Hasil Skor CBI menurun sebanyak 35 poin, dari 46 menjadi 11. Tingkat kesedihan atas putusnya hubungan pacaran yang dirasakan oleh Saski berubah dari kategori tinggi menjadi tergolong kategori rendah.
- Hasil skor OHQ naik sebanyak 7 poin, dari 3.3 menjadi 4. Tingkat *subjective well being* yang dirasakan oleh Saski berubah dari *not particularly happy* atau tidak begitu merasa bahagia menjadi *satisfied* atau merasa puas dengan hidupnya.
- Secara kualitatif, Saski merasa adanya perubahan setelah ia mengikuti seluruh rangkaian sesi. Ia merasa jadi tidak mudah teringat pada mantannya ataupun ketika ia teringat hal tersebut tidak lagi membuatnya merasa sedih. Saski pun tidak lagi berusaha untuk mencari tau informasi mengenai mantannya dengan sengaja baik melalui teman ataupun *social media*. Saski merasa intervensi ini membantunya untuk dapat mengetahui apa yang paling penting dalam hidupnya sehingga ia tidak perlu tenggelam dalam kesedihan dan mengambil tindakan efektif agar hidupnya bahagia dan bermakna.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Saski terlihat jauh lebih tenang dan banyak tersenyum atau tertawa kecil terhadap peneliti. Ia pun menyatakan bahwa dirinya tidak lagi menangis atau merasa sedih jika teringat mantan pasangannya.
Kepuasan Hidup	Saski menunjukkan bahwa dirinya sudah mampu menerima putusnya hubungan pacaran dan mengambil hikmah dari peristiwa tersebut. Di sisi lain, Saski masih belum merasa bahagia secara utuh karena belum memperoleh pekerjaan tetap yang baru.
Distres emosional	Pada sesi kelima, Saski masih menunjukkan rasa khawatir akan

	disakiti lagi jika menjalin hubungan baru namun perasaan tersebut tidak terlalu intens.
Perilaku mengejar mantan	Saski tidak menunjukkan perilaku obsesif dalam mengejar mantannya atau memata-matai kehidupan mantannya.

5.4 Hasil Intervensi Partisipan 2 : Leona

Rincian pelaksanaan *Acceptance Commitment Therapy* pada partisipan 2 (Leona) adalah sebagai berikut:

Sesi 1

Waktu : Minggu, 22 April 2012

Tempat : Dunkin Donut Cabang Gramedia Margonda, Depok

Keterangan : Peneliti memutuskan untuk mengadakan sesi di tempat ini karena partisipan hanya dapat bertemu di akhir minggu dan hanya bersedia bertemu jika tempatnya berada di sekitaran Kota Depok. Pertimbangan peneliti untuk memilih tempat ini karena toko tidak terlalu ramai pada pagi hari. Suasana toko dapat dikatakan cukup sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dua orang pramusaji dan seorang pelanggan. Sesi berlangsung di pojok kiri ruangan. Televisi dinyalakan namun suaranya tidak terlalu besar dan hanya terdengar sayup-sayup. Sesekali datang pelanggan lain, namun mereka langsung pulang sehingga tidak menambah keributan. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi cukup tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan cukup kondusif.

Agenda sesi 1 :

- Diskusi mengenai fokus permasalahan dengan cara mengetahui pikiran, emosi, sensasi, memori, dan strategi yang telah dilakukan oleh partisipan selama ini dalam menghadapi permasalahan.
- Latihan teknik *acceptance* dengan melakukan *observe*, *breath*, dan *allow*

Tujuan sesi 1 :

- Memunculkan kesadaran pada partisipan bahwa dirinya telah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk melawan serta menghilangkan perasaan tidak nyaman yang ada.
- Partisipan mampu merasakan dengan sadar sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan kemudian membuatnya kedalam bentuk yang lebih konkrit agar lebih mampu menerima permasalahan dengan lebih mudah.
- Partisipan belajar untuk menurunkan ketegangan dan menciptakan perdamaian terhadap sensasi ketidaknyamanan tersebut sehingga rasa nyaman mampu tercipta meski permasalahan itu ada.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti memulai sesi dengan menjelaskan tujuan dan prosedur terapi kepada Leona. Setelah peneliti menjelaskan, Leona mulai meneteskan air mata. Setelah merasa jauh lebih tenang, Leona membaca *inform consent* dan mengemukakan harapannya terhadap pelaksanaan terapi. Leona menyatakan bahwa, “*Aku ingin bisa menahan diri sendiri untuk tidak menanggapi ketika ex menghubungi lagi. Selain itu, aku ingin dapat menjalani hubungan baru dengan orang lain tanpa membanding-bandingkan dengan pengalaman sebelumnya*”.

- Pencarian Fokus Masalah

Peneliti menyebutkan hasil pretest kepada Leona, kemudian ia bertanya item pernyataan yang mewakili kuesioner tersebut untuk mengingatkan dirinya terhadap kuesioner yang telah diisinya. Leona pun menyatakan bahwa dirinya sempat sedikit terkejut ketika menghubunginya lagi dan memberitahu hasil

kuesioner dirinya yang ternyata sesuai untuk diberikan intervensi. Ia menceritakan hal tersebut kepada teman-teman dekatnya, lalu mereka mengolok-olok karena Leona lebih percaya terhadap hasil kuesioner dibanding penilaian mereka selama ini terhadap hubungan romantis tersebut. Kemudian peneliti pun mempertanyakan apa yang telah membuat keadaan Leona hingga menjadi seperti ini.

Leona memulai ceritanya terbata-bata karena ia berusaha menahan tangis meskipun pada akhirnya air matanya menetes terus menerus. Leona merasa bahwa selama ini mantannya tersebut yang selalu berusaha menghubunginya kembali. Meskipun Leona mengakui bahwa dirinya tidak mampu menahan diri untuk bersikap biasa ketika mantannya tersebut menunjukkan rasa sayang. Perbincangan diantara mereka tidak pernah ada yang berubah meskipun hubungan mereka telah putus sejak lama. Menurut Leona, *“Tidak ada yang seperti dia. Mengobrol apapun bersama dia akan selalu nyambung, hal tersebut yang ga pernah aku temui dari orang lain”*.

Leona menyatakan bahwa ia sempat berusaha menjalani hubungan yang baru bersama orang lain. Akan tetapi, ia kerap kali membandingkan orang tersebut dengan mantannya. Setelah itu, biasanya Leona memilih mundur karena ia merasa bahwa hanya mantannya yang memiliki kecocokan dengan dirinya. Leona sebenarnya merasa kesal karena mantannya acapkali menyatakan tidak bisa meninggalkan dan melupakan dirinya sehingga selalu berusaha menghubunginya kembali namun mantannya tersebut sudah menjalin hubungan dengan perempuan lain.

Lebih lanjut, Leona menjelaskan bahwa *“Aku merasa kecewa karena ucapan dan perilaku tidak menunjukkan konsistensi. Tapi aku sendiri ga pernah mampu marah langsung sama dia atau mendiamkan dia. Jadinya lebih blaming the situation kali ya. Kenapa dia terlalu cepat untuk menjalani hubungan dengan yang lain ketika dia belum bisa ngelepasin aku. Kalau akhir-akhir ini, aku makin merasa kecewa karena ia cuma menghubungi aku ketika butuh aja. Waktu itu sebelum bbmnya kuhapus, dia bisa nge-PING aku berkali-kali sampai aku*

meladeni. Tapi ketika aku butuh cerita sama dia, belum tentu dia bisa segera ada untuk aku. Kalau aku bahas ini, pasti dia minta maaf dan janji ga akan ngeganggu aku lagi. Tapi pada akhirnya, pasti selalu dia lagi yang ngehubungin aku. Oleh karena itu, aku merasa faktor yang ngebuat ga bisa lepas dari dia adalah dirinya sendiri ga pernah berhenti untuk ngehubungin aku. Capek banget rasanya kaya gini. Aku capek, tapi ga bisa berbuat apa-apa”.

Leona menyatakan bahwa mantannya tersebut menjalin hubungan dengan perempuan lain ketika mereka berdua sedang tidak berkomunikasi dalam waktu cukup lama yakni sekitar 3 bulan. Ketika itu, mantannya langsung membawa kekasih barunya kepada orang tuanya dan berjanji akan menjalin hubungan serius. Oleh karena itu, mantannya tidak dapat memutuskan hubungan tersebut, meskipun ia merasa bahwa lebih menyayangi Leona dan tidak bisa lepas darinya. Leona mengakui bahwa dirinya sudah berniat untuk tidak lagi berhubungan dengan mantannya namun ditengah jalan ia selalu kembali merasa lemah terhadap rayuan yang diberikan oleh mantannya. Oleh sebab itu, Leona berharap dengan mengikuti sesi ini dirinya dapat lebih konsisten terhadap niatnya untuk melepaskan diri dari mantannya tersebut.

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *Quicksand* yakni kisah seseorang yang sedang berjalan di padang pasir, kemudian orang tersebut terjatuh ke dalam sebuah pasir hisap kepada Leona. Kemudian ketika ditanya apa yang biasanya orang lakukan ketika memasuki pasir hisap, Leona menanggapi bahwa biasanya seseorang akan langsung merasa panik meskipun seharusnya ia tidak begitu, karena semakin ia panik maka semakin cepat ia terhisap. Seharusnya ia dapat berpikir dengan jernih agar dapat mengeluarkan dirinya dari pasir hisap tersebut, namun manusia memang sulit untuk tidak merasa panik.

- Latihan Teknik *Acceptance (Observe, Breath, Allow)*

Pada tahap *Observe*, peneliti meminta Leona untuk menutup mata dan memberikan perhatian kepada tubuhnya sampai dirinya merasakan adanya sensasi ketidaknyamanan. Kemudian, Leona menunjuk bagian kepala karena ia

merasa terlalu banyak stimulus untuk dipikirkan sehingga rasanya sakit dan tidak nyaman. Kemudian ketika diminta untuk mengubah sensasi ketidaknyamanan menjadi benda yang lebih konkrit, Leona menyatakan bahwa sensasi tersebut seperti benang kusut atau beban dari segala sisi yang menekan kepala, seperti ada besi berwarna hitam, terasa dingin, dan sangat berat sehingga membuat kepalanya terus berdenyut. Pada tahap *Breath*, Leona mengaku dirinya berusaha melakukan melakukan pernafasan perut. Sedangkan pada tahap *Allow*, Leona menyatakan bahwa dirinya sudah berusaha untuk mengikuti langkah-langkah sesuai dengan instruksi yang diberikan. Leona berusaha untuk memberikan ruang terhadap besi dingin tersebut namun ia masih menyadari kehadiran besi tersebut yang membuat dirinya merasa tidak nyaman.

- **Penutupan**

Peneliti menanyakan apa yang Leona rasakan setelah mengikuti sesi pertama ini. Leona menyatakan bahwa efek dari menceritakan kisahnya seperti apa yang dilakukan pada sesi ini membuat dirinya merasa lebih lega. Hal seperti ini pun membuat Leona sadar bahwa dirinya telah banyak melakukan kebodohan sehingga ia semakin ingin untuk menyudahinya. Di sisi lain, Leona khawatir efek tersebut tidak bertahan lama dan ia pun terbuai dengan rayuan mantan pasangannya. Leona pun menambahkan bahwa belum ada efek yang benar terasa karena baru menyelesaikan satu sesi. Ia pun sadar bahwa semua ini adalah proses sehingga ia berharap proses kedepannya akan semakin positif dan menjadi lebih baik.

Tugas rumah :

Partisipan diminta untuk mengisi lembar *Daily Pain Experiences* untuk mengetahui perasaan apa saja yang muncul ketika mengingat mantan pasangan. Selain itu, untuk mengetahui seberapa sering kemunculannya dan apa yang partisipan lakukan setelahnya.

Kesimpulan sesi 1 :

Leona sudah merasa begitu lelah dengan hubungannya yang tidak sehat dengan mantan pasangannya. Meskipun telah putus selama 3 tahun, mereka masih saling menjalin komunikasi secara intens. Hal tersebut berdampak pada kesiapan Leona menjalin hubungan baru dengan orang lain, kerap kali ia membandingkan orang yang sedang mendekatinya dengan mantan pasangannya, hingga akhirnya ia selalu kembali pada kesimpulan bahwa hanya mantan pasangannya yang mampu memberikan kenyamanan dan memiliki kecocokan dengannya. Kondisi mantan pasangannya yang telah memiliki pacar baru membuat Leona merasa sedih dan kecewa karena tidak diperjuangkan oleh mantannya. Leona terlihat putus asa karena sudah mencoba berbagai cara namun pada akhirnya ia selalu lemah terhadap rayuan mantan pasangannya.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
Afek Positif	Leona menunjukkan rasa puas ketika sesi ditutup. Ia menyatakan bahwa dirinya merasa jauh lebih lega setelah menceritakan kisahnya dan mengikuti sesi pertama ini.
Kepuasan Hidup	Leona merasa situasi hidupnya tidak menguntungkan. Jika ia dan mantannya tidak harus tinggal di kota yang berbeda, Leona merasa hal ini tidak akan terjadi.
Distres emosional	Leona mulai menangis sejak peneliti menanyakan fokus permasalahan. Hampir sepanjang sesi, mata Leona berkaca-kaca dan berusaha menahan tangis. Ia merasa marah dan kecewa setiap kali mengingat mantannya tidak memperjuangkan hubungan mereka. Ia pun merasa sudah sangat lelah menjalani hubungan tanpa status semenjak putus 3 tahun yang lalu.
Perilaku mengejar mantan	Leona merasa bahwa dirinya tidak menghubungi mantannya terlebih dahulu. Akan tetapi, ia pun selalu menanggapi ketika mantannya menghubungi.

Sesi 2

Waktu : Sabtu, 28 April 2012

Tempat : Ruang Kelas B.103, Gedung B, Fakultas Psikologi UI, Depok

Keterangan : Suasana ruang kelas yang besar hanya diisi oleh peneliti dan partisipan sehingga tidak ada faktor eksternal yang mengganggu jalannya sesi. Ruangan pun disertai dengan pendingin. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 2 :

- Diskusi mengenai pemikiran tidak berguna yang partisipan miliki terkait dengan permasalahan.
- Latihan teknik *cognitive defusion* dengan melakukan *milk,milk,milk* dan *streaming on the river*

Tujuan sesi 2 :

- Membantu partisipan untuk mengobservasi kata-kata atau gambar yang muncul didalam pikirannya tanpa terperangkap didalamnya agar dapat meminimalisasi pengaruh dan dampak yang muncul kepada dirinya.
- Partisipan berlatih teknik *cognitive defusion* agar mampu merasa bahwa dirinya memiliki kuasa penuh terhadap pemikirannya bukan sebaliknya.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Leona, kemudian ia menceritakan bahwa dirinya masih berhubungan dengan mantan pasangannya melalui pesan singkat dan *video chat* (Skype). Menurut Leona, selama seminggu terakhir ia berusaha menanggapi mantan pasangannya dengan seminimal mungkin. Akan tetapi, ia sendiri tidak yakin apakah sikapnya tersebut merupakan hasil dirinya yang sudah mampu menahan dan mengontrol perasaannya atau faktor dirinya yang sedang

kelelahan akibat tugas kantor. Leona menyatakan dirinya cukup terkejut karena ternyata mantan pasangannya menyadari perubahan sikapnya yang cenderung mengacuhkan atau menjadi lebih lama dalam menanggapi pesan singkat. Leona menjelaskan bahwa *“Aku kaget ternyata dia hafal detail pola diriku dan juga banyak hal tentang diriku lebih banyak dibanding yang aku pikir. Dia hafal detail alamat rumahku, nama seluruh anggota keluargaku, bahkan tanggal ulang tahunku dijadikan password-nya. Tentunya hal tersebut membuat aku merasa senang. Di sisi lain, aku pun merasa kesal karena jika memang dia sebegitunya sama aku, kenapa dia tidak melakukan usaha apa-apa untuk kembali padaku. Dia bilang bahwa dia ga bisa lepas dari aku. Tapi perilakunya tidak menunjukkan bahwa dia mengikuti apa yang menjadi kata hatinya sendiri. Aku makin kecewa aja”*. Ketika peneliti mengajak untuk membahas tugas rumah, Leona mengakui bahwa dirinya tidak mengerjakan tugas rumah yang diberikan minggu kemarin karena aktivitasnya yang sangat padat membuatnya tidak begitu memikirkan mantan pasangannya. Leona menambahkan bahwa sebelum sesi ini dimulai pun, ia mengakui bahwa dirinya sempat menghubungi mantan pasangannya karena ingin menyampaikan kabar bahwa dirinya telah lolos satu tahap ujian masuk S2.

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *Passenger on the bus* yakni kisah supir bis yang dikendalikan oleh para penumpangnya, kemudian meminta tanggapan dari Leona. Menurut Leona, *“Harusnya pemikiran rasional bisa tetap menyetir tanpa terpengaruh emosi-emosi itu khan. Karena selama ini ketika emosi udah keluar, mereka yang akhirnya lebih mendominasi pikiranku. Jadi tinggal memikirkan bagaimana caranya supaya tidak didominasi oleh emosi tersebut sih”*. Setelah diberikan penjelasan mengenai metafora tersebut, Leona bertanya apakah berarti pemikiran rasional pun termasuk kategori penumpang. Akhirnya peneliti berusaha menjelaskan kembali bahwa makna yang dapat ditangkap melalui metafora ini adalah pemikiran, emosi, sensasi, dan memori merupakan bagian dari diri yang seharusnya dapat dikendalikan oleh diri kita bukan sebaliknya.

- Praktek Teknik-teknik *Cognitive Defusion*

Peneliti meminta agar Leona membayangkan mengenai susu di dalam pikirannya. Kemudian Leona menjelaskan gambaran susu di dalam pikirannya, ia membayangkan susu coklat hangat di dalam mug dan rasanya manis. Setelah itu, peneliti meminta Leona untuk menyebutkan kata susu dan mengulangi kata tersebut secara cepat hingga diberikan aba-aba berhenti oleh peneliti. Setelah selesai melakukannya, Leona ditanyai mengenai gambaran susu yang sebelumnya ada di dalam pikirannya. Leona menjawab, “*Gambar susunya agak hilang yah*”. Menurut Leona, latihan tersebut membuatnya memindahkan fokus dari bayangan mengenai susu kepada kata susu yang sedang diucapkannya.

Kemudian peneliti meminta Leona untuk mencari kata yang mampu menggambarkan pikiran negatif terkait permasalahan mantan pasangannya. Akhirnya Leona memilih nama mantan pasangannya untuk melakukan latihan praktek *milk, milk, milk*. Menurutnya, setiap kali melihat namanya muncul di kotak masuk telepon genggamnya, hal tersebut menjadi pemicu munculnya perasaan negatif dan memori yang menyakitkan. Setelah selesai menyebutkan namanya selama kurang lebih 1 menit, Leona menyatakan bahwa imaji yang bermunculan menjadi berubah-ubah. Pertama, ia melihat nama mantan pasangannya yang berderet di kotak masuk telepon genggam. Kedua, muncul wajah mantan pasangannya ketika mereka sedang melakukan *video chat*, dan masih banyak lagi. Menurut Leona, ada terlalu banyak hal yang mengingatkan dirinya terhadap mantan pasangannya sehingga ketika satu imaji memudar muncul imaji lainnya, berbeda halnya dengan latihan praktek susu diawal tadi.

Kemudian peneliti melanjutkan latihan *cognitive defusion* dengan teknik yang kedua yakni *Streaming on the river* yakni membayangkan daun pada pohon besar sebagai semua yang terkait dengan pemikirannya kemudian berguguran jatuh memasuki aliran sungai. Pada pertengahan hingga akhir latihan, Leona meneteskan air mata. Setelah selesai dan diminta untuk membuka matanya, Leona masih menangis sehingga peneliti memberikan waktu hingga ia merasa jauh lebih tenang dan tidak lagi meneteskan air mata. Kemudian Leona

menjelaskan bahwa semua hal yang mengingatkan mantan pasangannya berusaha ia gugurkan melalui daun di pohon tersebut. Leona menambahkan bahwa “*Mungkin ketika nanti muncul trigger aku bisa bayangin daun itu supaya bisa menjadi lebih tenang dan tidak membuat sedih lagi. Aku jadi mengasosiasikan sungai yang ada di dalam bayanganku tadi sebagai hidup. Bahwa hidup bakalan terus jalan, sedangkan daun gugur merupakan sesuatu yang tidak terpakai dan tidak berguna lagi sehingga harus terbangun melalui aliran sungai tersebut dan hidup harus tetap berjalan*”.

- Penutupan

Peneliti menanyakan perasaan dan kesan Leona setelah menyelesaikan sesi ini. Lalu, Leona merasa bahwa latihan yang diperoleh melalui sesi ini harus dilatih ulang dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika ada pemicu yang muncul. Menurut Leona, saat ini hubungannya sedang datar dan tidak ada pemicu yang muncul sehingga latihan yang tadi dipelajari pun kurang begitu terasa efeknya. Leona pun menambahkan bahwa hubungan mereka berdua memang fluktuatif sehingga ia ingin dapat mempertahankan perasaan yang ada pada fase datar agar tidak kembali mudah terpengaruh ketika mantan pasangannya menghubungi dengan lebih intens. Lagipula, Leona sendiri sebenarnya menyadari bahwa mantan pasangannya tersebut hanya menghubunginya ketika sedang merasa butuh pada dirinya namun ketika ia yang butuh maka mantannya tersebut belum tentu dapat memberikan bantuan atau dukungan emosional.

Kesimpulan sesi 2 :

Leona kerap kali mengasosiasikan setiap hal di dalam hidupnya dengan mantan pasangannya bahkan untuk hal kecil seperti ketika melihat anak kecil mengenakan seragam SD atau jajanan di sekolah. Durasi pacaran selama 8 tahun membuat dirinya merasa setiap aspek kehidupannya memiliki koneksi dengan mantan pasangannya. Hal itu membuat Leona sulit dalam melakukan *cognitive defusion*. Setiap memori mengenai mantan pasangannya tidak dapat ia lihat sebagai suatu

pengalaman melainkan suatu keyakinan sehingga hal tersebut memberikan dampak negatif terhadap dirinya yakni membuat ia sedih hingga meneteskan air mata. Pada sesi ini, Leona pun mengakui bahwa dirinya masih berhubungan dengan mantan pasangannya meskipun ia berusaha untuk menanggapi secukupnya.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
Afek Positif	Leona menunjukkan rasa senang ketika menceritakan mantannya yang mampu mengingat hal detail tentang dirinya.
Kepuasan Hidup	Leona menganggap kebahagiaan yang ia peroleh dari hubungan ini sangat fluktuatif. Ia merasa lelah karena ketidakpastian dan ketidakjelasan hubungan tersebut.
Distres emosional	Leona menangis ketika sedang melakukan praktek <i>cognitive defusion</i> . Selain itu, ia pun menunjukkan rasa kecewa dan kesal karena mantannya tidak mampu bersikap tegas terhadap hubungan mereka.
Perilaku mengejar mantan	Leona mengabari mantan pasangannya ketika merasa senang atau lelah dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Sesi 3

Waktu : Minggu, 6 Mei 2012

Tempat : Dunkin Donut Cabang Gramedia Margonda, Depok

Keterangan : Peneliti memutuskan untuk mengadakan sesi di tempat ini karena partisipan hanya dapat bertemu di akhir minggu dan hanya bersedia bertemu jika tempatnya berada di sekitaran Kota Depok. Pertimbangan peneliti untuk memilih tempat ini karena toko tidak terlalu ramai pada pagi hari. Suasana toko dapat dikatakan cukup sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dua orang pramusaji dan seorang pelanggan. Sesi berlangsung di pojok kiri ruangan. Televisi dinyalakan namun suaranya tidak terlalu besar dan hanya terdengar sayup-sayup. Sesekali

datang pelanggan lain, namun mereka langsung pulang sehingga tidak menambah keributan. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi cukup tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan cukup kondusif.

Agenda sesi 3 :

- Latihan *mindfulness* dengan cara *awareness of breath* dan *awareness of eating*.
- Praktek *observing self* dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman serta beberapa aspek penting dalam hidup seperti tubuh, peran, emosi, dan pikiran.

Tujuan sesi 3 :

- Memunculkan kesadaran pada partisipan akan pentingnya untuk berada di masa kini secara sadar seutuhnya dan memberikan perhatian sepenuhnya terhadap apa yang sedang ia kerjakan. Agar tidak hidup di masa lalu dan mencemaskan masa depan.
- Membantu partisipan dalam memahami bahwa setiap aspek dalam kehidupannya hanyalah suatu pengalaman bukan suatu keyakinan atau konsep yang stagnan.
- Membantu partisipan untuk menyadari bahwa tubuhnya, perannya, emosinya, serta pikirannya hanyalah konten didalam hidupnya dimana dirinya bertindak sebagai konteks.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Leona selama seminggu terakhir, kemudian Leona menceritakan bahwa dirinya masih berhubungan dengan mantan pasangannya meskipun frekuensinya tidak terlalu sering dibandingkan biasanya. Di sisi lain, Leona menyatakan bahwa kali ini ia merasa cukup terkejut karena ia merasa terganggu ketika dihubungi oleh mantannya tersebut. Leona merasa bahwa dirinya tidak merasa terlalu gembira ketika memperoleh pesan singkat dari mantannya sehingga ia hanya membalas sewajarnya, bahkan ia sempat menolak

ajakan mantannya untuk mengobrol melalui Skype karena ia sedang merasa begitu lelah. Akan tetapi, ia pun mengakui bahwa sesekali dirinya yang memulai pembicaraan dengan maksud mengirimkan kabar. Leona masih merasa bingung apakah perbedaan sikapnya tersebut merupakan dampak dari sesi yang diikutinya ataukah hanya dampak dari padatnya aktivitas sehari-hari.

- **Praktek Teknik-teknik *Mindfulness***

Peneliti memberikan instruksi kepada Leona untuk melakukan praktek *awareness of breath*. Leona mendengarkan dan mengikuti instruksi dengan seksama. Setelah melakukan praktek tersebut, Leona menyatakan bahwa dirinya berusaha merasakan setiap perubahan sensasi yang terjadi setiap kali menarik nafas. Leona pun menambahkan yakni ketika memberikan fokus perhatian terhadap apa yang sedang dilakukan, alhasil dirinya tidak lagi terpusat pada pemikiran tidak berguna yang berusaha mengacaukan perasaannya. Leona hanya merasakan dan menghayati proses penarikan nafas dan setiap sensasi fisik yang berubah selama proses tersebut berlangsung.

Kemudian, peneliti memberikan instruksi kepada Leona untuk melakukan praktek *awareness of eating* dan menawarkan satu buah kismis untuk dimakan. Leona mengatakan bahwa dirinya tidak menyukai kismis, namun masih bisa menoleransi jika harus memakannya. Leona langsung memasukannya kedalam mulut dan menggigitnya dengan cukup terburu-buru namun ketika peneliti menghimbau dirinya agar menggigit secara perlahan maka ia melakukan sesuai instruksi yang diberikan. Menurut Leona, latihan ini membuat dirinya berusaha memahami rasa dari kismis karena dirinya jarang mengkonsumsi buah tersebut. Leona menjelaskan bahwa sensasi yang terasa ketika memakan kismis tersebut adalah kulit kismis yang diluar kering dan keras namun ketika digigit bagian dalamnya terasa lebih lembut dan mengeluarkan rasa masam. Menurut Leona, ternyata rasa kismis tidak seburuk yang ia pikir. Leona menyatakan bahwa *insight* yang diperolehnya melalui dua praktek tadi adalah ketika seseorang memberikan fokus perhatiannya terhadap apa yang sedang dilakukan maka pemikiran tidak berguna menjadi kurang mampu mengganggu perasaan.

- **Praktek Mengamati Diri**

Menurut Leona dengan melakukan praktek ini dirinya mengingat banyak hal. Kemudian ia menyatakan bahwa dirinya sempat merasa bingung karena dua pengalaman yang diingatnya ketika tahun lalu dan saat masih remaja adalah pengalaman saat ia sedang merasa tidak dalam kondisi kesehatan yang prima persis seperti kondisi tubuhnya saat ini. Sedangkan pengalaman ketika masih berusia 5 atau 6 tahun kurang dapat diingatnya secara detail dan spesifik. Peristiwa setahun lalu yang diingat Leona adalah ketika ia hendak resign dari tempat kerja sebelum memasuki institusi yang sekarang. Saat itu ia merasa psikosomatis karena sering merasa pusing akibat kelelahan. Bahkan rasa pusing yang diingatnya pada saat itu seperti terbawa hingga terasa saat nyata ketika sedang melakukan praktek ini hingga sekarang.

Peristiwa ketika masa remaja yang dipilihnya adalah ketika Leona sedang melakukan praktek tata boga. Saat itu, ia harus membawa banyak alat masak yang cukup berat hingga membuat ia merasa lelah. Setelah itu, Leona tertawa kepada peneliti dan menyampaikan rasa bingungnya kenapa ia harus memilih momen-momen dimana ia sedang merasa begitu lelah. Peristiwa ketika berusia 6 tahun yang dipilih Leona adalah saat ia sedang berada di sekolah. Ia memang tidak dapat mengingat peristiwa signifikan pada saat itu, sehingga yang terbayang olehnya hanya tata ruang dan letak barang-barang di sekolahnya saja. Tidak ada muatan emosi yang menyertai ingatan akan peristiwa tersebut.

Terkait dengan perubahan pada beberapa aspek kehidupan, Leona merasa praktek ketika harus memperhatikan pikiran adalah bagian yang tersulit. Ia merasa kesulitan untuk dapat mengambil jarak dari setiap pikirannya kemudian mengamati apa yang menjadi pemikirannya tersebut. Berbeda ketika harus menjadi pengamat bagi emosi atau sensasi tubuhnya, Leona mengatakan dirinya merasa mampu melakukannya dengan mudah. Melalui praktek ini, Leona menyatakan bahwa dirinya menyadari ada banyak berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya baik pada aspek kondisi fisik, peran, dan emosi. Leona menjelaskan bahwa ia menyadari akan kenyataan dimana dirinya pernah sakit

hingga harus dirawat di rumah sakit, ia pernah jatuh dan berdarah, pernah merasa kekurangan energi namun ia pun pernah merasakan kondisi tubuhnya sedang prima dan mampu melakukan banyak hal. Lebih lanjut, Leona pun memahami bahwa dirinya pernah merasa sedih dan kecewa. Di sisi lain, ia pun pernah merasakan senangnya diberi perhatian dan gembira ketika bersama orang-orang tersayang. Oleh karena itu, Leona menyimpulkan bahwa tidak ada kondisi yang akan terus stagnan dalam hidup ini. Semua hal di dunia ini tidak mungkin konstan dan pasti akan terjadi perubahan.

- Penutupan

Peneliti bertanya mengenai perasaan dan kesan Leona terhadap sesi ini. Kemudian Leona menjawab bahwa dirinya ingin menceritakan sesuatu yang ia anggap memberikan kontribusi pengaruh terhadap sikapnya dengan mantannya tersebut. Leona menyatakan bahwa beberapa bulan terakhir ini ia melakukan *cyber sex* dengan mantannya. Leona menjelaskan “*Pada awalnya aku sempat ragu untuk menceritakan hal ini oleh karena itu ketika sesi pertama aku sempat bertanya apakah kasusku akan di share di kelas besar atau hanya untuk keperluan sidang. Aku tidak ingin orang-orang yang mengenalku mengetahui hal ini meskipun mereka mengetahui garis besar cerita hubunganku dengan mantanku. Setelah kupertimbangkan, sempat aku ingin menunggu tema sesi yang sesuai baru aku mau menceritakannya. Akan tetapi, aku pun khawatir jika tidak ada tema yang sesuai lalu sesi sudah berjalan hingga akhir pertemuan. Akhirnya aku memutuskan untuk menceritakannya sekarang. Secara frekuensi, aku telah melakukannya sebanyak 10 kali bersama dia. Kegiatan ini sempat beberapa kali membuatku merasa marah terhadapnya karena aku jadi merasa dimanfaatkan. Ia terlihat hanya menghubungiku ketika ingin melakukannya. I feel like a prostitute. Aku telah menyampaikan perasaan marahku dengannya, kemudian dia meminta maaf dan menjelaskan bahwa apa yang ia lakukan semuanya didasari dengan cinta. Selain itu, ia pun berkata bahwa ini pertama kalinya ia melakukan hal tersebut bahkan ia tidak pernah melakukan ini dengan pacarnya. Akupun begitu, hanya melakukan ini dengan dia. Awalnya pengakuan tersebut membuat aku*

merasa senang dan tersanjung karena akulah yang dipilihnya untuk melakukan itu bukan pacarnya yang sekarang. Akhirnya aku merasa bodoh karena telah berpikir seperti itu. Even he is not my boyfriend. Aku sadar bahwa hubungan kami semakin tidak sehat". Leona kemudian terdiam dan menangis. Lalu, ia melanjutkan bahwa kemungkinan satu-satunya untuk putus komunikasi adalah jika ia pindah ke luar negeri untuk melanjutkan studi disana.

Kesimpulan sesi 3 :

Pada sebagian besar proses berlangsungnya sesi ini, Leona terlihat jauh lebih tenang dan tidak menunjukkan kesedihan seperti menangis di sesi-sesi sebelumnya. Hingga akhirnya, Leona membuat pengakuan pada akhir sesi. Kontak dengan mantan pasangannya tidak hanya sebatas komunikasi yang cukup intens namun disertai dengan melakukan *cyber sex*. Hal ini tentunya mempengaruhi distres emosional yang dirasakan oleh Leona. Ia merasa dimanfaatkan dan dieksploitasi karena mantan pasangannya terlihat semangat menghubunginya ketika ingin melakukan hal tersebut. Leona pun merasa bodoh, hingga ia berjanji bahwa tidak lagi melakukan hal tersebut. Melalui sesi ini, Leona menyadari bahwa ada banyak pengalaman dan hal bermakna selain mantan pasangannya untuk diberikan fokus dan konsentrasi.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Leona tersenyum kepada peneliti pada awal pembukaan sesi.
Kepuasan Hidup	Leona merasa sangat tidak dihargai oleh mantan pasangannya. ia merasa bodoh dan menjalani hubungan yang tidak sehat.
Distres emosional	Dalam seminggu terakhir, Leona merasa lelah terhadap pekerjaan di kantor sehingga ia merasa cukup terganggu ketika mantannya berusaha menghubunginya. Pada penutupan sesi, Leona menangis ketika menceritakan mengenai <i>cyber sex</i> yang dilakukannya bersama mantannya.

Perilaku mengejar mantan	Seminggu ini, Leona tidak menghubungi mantannya terlebih dahulu. Akan tetapi, ia mengakui bahwa dirinya melakukan <i>cyber sex</i> dengan mantannya dalam beberapa bulan terakhir.
---	--

Sesi 4

Waktu : Sabtu, 12 Mei 2012

Tempat : Dunkin Donut Cabang Gramedia Margonda, Depok

Keterangan : Peneliti memutuskan untuk mengadakan sesi di tempat ini karena partisipan hanya dapat bertemu di akhir minggu dan hanya bersedia bertemu jika tempatnya berada di sekitaran Kota Depok. Pertimbangan peneliti untuk memilih tempat ini karena toko tidak terlalu ramai pada pagi hari. Suasana toko dapat dikatakan cukup sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dua orang pramusaji dan seorang pelanggan. Sesi berlangsung di pojok kiri ruangan. Televisi dinyalakan namun suaranya tidak terlalu besar dan hanya terdengar sayup-sayup. Sesekali datang pelanggan lain, namun mereka langsung pulang sehingga tidak menambah keributan. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi cukup tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan cukup kondusif.

Agenda sesi 4 :

- Pengisian *Value Assesment Rating* untuk mengetahui prioritas dalam hidup partisipan.
- Diskusi mengenai tiga aspek kehidupan yang dianggap paling penting oleh partisipan.

Tujuan sesi 4 :

- Membantu partisipan menyadari aspek kehidupan yang menjadi prioritas dan kualitas pribadi yang menurutnya penting untuk dimiliki.
- Membantu partisipan untuk melihat konsistensi perilakunya sehari-hari dengan *value* yang dianggap penting olehnya.

- Membantu partisipan untuk menyadari jika ada *value* yang dianggap penting olehnya namun terabaikan karena permasalahan yang sedang dihadapinya.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Leona selama seminggu terakhir. Pada awalnya, Leona merasa bahwa pertemuan dengan peneliti di sesi terakhir membuatnya ingin menghentikan segala komunikasi dengan mantannya baik melalui Skype ataupun pesan singkat. Akan tetapi, Leona mengakui bahwa ketika dirinya sedang tidak disibukkan oleh pekerjaan kantor, maka keinginan untuk menghubungi mantan pasangannya menjadi lebih besar. Bermula dari saling berkiriman pesan singkat, kemudian mereka memutuskan untuk melakukan *video chat* di Skype. Ketika mantan pasangannya meminta Leona untuk kembali melakukan *cyber sex*, Leona tak mampu untuk menolak permintaan tersebut. Di tengah melakukan *video chat*, sinyal memburuk sehingga koneksi terputus, Leona merasa kecewa karena mantannya tidak menghubungi untuk berbasa-basi karena pembicaraan mereka terputus begitu saja.

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *What do you want your life stands for ?* yakni memintanya membayangkan prosesi pemakaman dirinya sendiri dan membayangkan apa yang disampaikan orang-orang terdekatnya terhadap dirinya yang sudah tiada. Setelah membuka mata, Leona menyampaikan bahwa ketika membayangkan hal tersebut, ia melihat kehadiran orang tua, kakak, sepupu dekat, teman kerja, sahabat, dan mantan pasangannya di pemakamannya. Leona menambahkan bahwa ia tidak mengetahui apakah kehadiran mantan pasangannya tersebut berstatus sebagai pasangan atau tidak. Kalau dari orang tua, Leona berharap bahwa ia mendengar orang tuanya merasa bangga karena telah mempunyai anak seperti dia. Kalau dari teman-teman dan sepupu dekat, Leona berharap dirinya mendengar bahwa mereka telah kehilangan salah satu teman yang dapat berbagi suka duka. Sedangkan dari mantan pasangan, Leona berharap

ia menyesal karena tidak memanfaatkan waktu dengan baik selama aku hidup. Kemudian Leona mulai menangis. Setelah beberapa menit, Leona melanjutkan kata-katanya. Leona merasa sedih karena latihan ini membuatnya sadar bahwa selama ini mereka berdua telah membuang banyak waktu tanpa tujuan yang jelas. Selama ini, ada banyak kondisi yang tidak menyenangkan namun ia berusaha untuk mengabaikannya. Seperti penjelasan Leona, “*Aku sedih karena ternyata ada banyak hal ga enakya selama ini sama dia. Meskipun ada senengnya juga, tapi aku baru membuka mata bahwa ga enakya sebenarnya lebih banyak. Kapan aku mau sadar ya ? Masa mau begini terus?*”

- Pengisian *Value Assesment Rating*

Peneliti memberikan lembar kerja dan menjelaskan bagaimana cara mengisinya. Leona mendengarkan instruksi dengan seksama dan tidak memberikan pertanyaan. Akan tetapi, ketika mengisi lembar kerja, Leona keliru dalam mencantumkan angka yang mewakili maksud hati sebenarnya. Ketika peneliti melakukan kroscek, barulah Leona menyadarinya dan mengganti angka-angka tersebut. Setelah itu, Leona memastikan kembali kepada peneliti sebelum mencantumkan angka pada lajur berikutnya.

- Diskusi mengenai *Value Direction*

Peneliti mempertimbangkan mengenai keterbatasan waktu sehingga diskusi mengenai *value direction* hanya membahas tiga *value* yang paling dianggap penting oleh Leona. Ketiga *value* tersebut adalah Keluarga, Persahabatan, dan Kehidupan Komunitas. Untuk *value* yang pertama yakni keluarga, peneliti bertanya mengenai keinginan Leona menjadi anak seperti apa di dalam keluarganya. Leona menyatakan bahwa ia ingin menjadi anak yang mampu membanggakan orang tuanya terutama dalam bidang akademis. Meskipun tidak selalu meraih rangking 1, kehidupan akademis Leona berjalan dengan mulus. Ia selalu memasuki sekolah negeri bahkan perguruan tinggi negeri favorit. Ia pun mampu untuk lulus S1 tepat waktu. Setelah itu, ia memperoleh pekerjaan yang setidak-tidaknya mampu membiayai keperluan pribadinya sehingga dirinya tidak lagi meminta uang dari orang tua. Terkait dengan hubungan di dalam keluarga,

Leona menyatakan bahwa setiap anggota keluarganya memiliki hak suara yang sama sehingga semua orang berhak menyuarakan pendapatnya. Sayangnya, Leona merasa bahwa ibunya kurang dapat bersikap sebagai teman kepada dirinya sehingga ia pun merasa canggung untuk menceritakan hal pribadi. Leona merasa kekurangan keluarganya adalah mereka tidak pernah menceritakan atau membagi masalah personal satu sama lain. Sebenarnya dulu ia sempat dekat dengan kakak perempuannya, namun kakaknya tinggal di tempat lain ketika kuliah dan pergi ke luar kota ketika bekerja. Saat kakaknya kembali pulang, ia sudah sibuk menyiapkan pernikahan sehingga tak ada waktu untuk Leona berbagi.

Terkait hubungannya dengan mantan pasangan, keluarganya mengetahui hubungan mereka selama ini. Ketika ibunya melihat sikap Leona yang sering ditelepon hingga larut malam, ibunya sempat bertanya *“Mau sampe kapan de kaya gini ? Sampe kalian udah punya pasangan masing-masing mau gini juga ? Sampe kamu udah punya suami dan dia udah punya istri , kalian ga akan berubah ?”* Kondisinya adalah ibu Leona mengetahui bahwa sekarang mantan pasangannya telah memiliki pacar baru sehingga ia mengajukan pertanyaan seperti itu kepada Leona. Di sisi lain, sikap ibunya selalu menerima jika mantan pasangannya mau berkunjung ke rumah bahkan ia selalu merapikan rumah dan bertanya ingin dimasakkan apa kepada Leona. Sesekali ibunya pun menyampaikan bahwa dirinya memimpikan mantan pasangan Leona. Menurut Leona, penerimaan tersebut membuatnya merasa senang sekaligus menjadi faktor yang membuatnya sulit untuk melupakan mantan pasangannya. Leona tidak pernah menyampaikan perasaan sebenarnya kepada ibunya, karena memang hal tersebut tidak menjadi budaya di keluarganya.

Aspek yang kedua adalah persahabatan, kemudian peneliti bertanya apa yang membuat aspek tersebut penting bagi Leona. Menurut Leona, sahabat adalah tempat berbagi segala hal yang tidak bisa ia temukan di keluarga. Selama ini, para sahabatnya sudah sering memperingatkan dirinya untuk melupakan mantan tersebut. Mereka adalah orang yang mengetahui secara detail proses hubungan Leona dan mantannya sehingga mereka berharap agar Leona dapat menemukan

pria baru di dalam hidupnya. Terkadang Leona merasa khawatir para sahabatnya akan merasa bosan mendengar cerita romantisnya yang tidak pernah berubah dari tahun ke tahun. Secara pribadi, Leona tidak keberatan ketika para sahabatnya memperingatkannya dengan keras bahkan ia sendiri yang merasa butuh '*tamparan*' agar tetap berada di jalur yang benar. Akan tetapi, pada akhirnya ia pun tidak menuruti nasehat dari para sahabatnya.

Value ketiga yang dianggap penting oleh Leona adalah kehidupan komunitas, lalu peneliti meminta penjelasan terhadap *value* tersebut. Leona menyatakan bahwa ia ingin memberikan kontribusi yang nyata dalam kehidupan bermasyarakat terutama dalam bidang yang ia kuasai yakni anak-anak berkebutuhan khusus. Leona berharap ia dapat membantu dari sektor yang paling kecil yakni para tetangga di lingkungan rumahnya hingga sektor yang lebih luas yakni masyarakat Indonesia. Salah satu contoh kontribusi nyata yang dapat ia berikan pada tetangga sekitar adalah psikoedukasi terkait anak berkebutuhan khusus sedangkan kepada masyarakat adalah partisipasinya dalam acara '*Walk For Autism*'.

Setelah itu, peneliti menanyakan aspek pernikahan dan hubungan intim yang dijadikan *value* terakhir bagi Leona. Kemudian Leona menjelaskan bahwa dirinya memang belum memikirkan hal tersebut. Ia merasa masih memiliki banyak mimpi dan cita-cita untuk dicapai terlebih dahulu sebelum membina keluarga. Leona masih ingin melanjutkan pendidikan S2 baik secara profesi maupun spesialisasi hingga ke luar negeri. Selain itu, ia pun ingin aktif menjadi praktisi dan melakukan penelitian di bidang psikologi. Ketika ia menyampaikan maksudnya kepada ibunya, hal tersebut sempat menuai protes karena ibunya khawatir Leona tidak akan menikah dalam waktu cepat. Leona sempat memikirkan hal tersebut, namun di dalam hatinya, Leona tetap menganggap bahwa akademis dan karir adalah tujuan yang lebih penting dibandingkan pernikahan. Ketika ditanya mengenai kriteria pasangan ideal bagi Leona, ia berharap pasangannya memiliki tingkat pendidikan yang setidaknya setara dengannya, seseorang yang mampu diajak mengobrol segala hal baik serius

maupun tidak serius, mampu dekat dengan keluarganya, dan yang paling penting sama-sama menyukai musik dan lagu. Leona pun menambahkan bahwa mantan pasangannya mampu memenuhi semua spesifikasi yang ia inginkan sehingga ia pun sulit untuk meninggalkannya.

- **Penutupan**

Peneliti menanyakan perasaan dan kesan Leona terhadap sesi ini. Melalui sesi ini, Leona menjadi sadar bahwa semua perubahan tergantung pada dirinya sendiri. Seperti apa yang Leona jelaskan yakni *“Semuanya ternyata kembali pada faktor instrinsik ya. Kembali ke dalam diriku sendiri lagi. Proses perubahan baru akan terjadi ketika usaha dari dalam diriku pun telah memadai. Sebenarnya hal tersebut yang membuat sulit. Selama ini, aku sudah mempunyai niat namun sulit untuk mengaplikasikan dalam tindakan sehari-hari. Mungkin nanti ketika ada trigger yang muncul, aku akan berusaha mikir jauh kedepan dulu agar tidak melakukan tindakan yang ceroboh. Meskipun pada kenyataannya akan sulit namun akan berusaha kucoba”*.

Kesimpulan sesi 4 :

Leona mengakui bahwa ia masih melakukan *cyber sex* dengan mantan pasangannya selama seminggu terakhir ini. Di sisi lain, sesi ini berhasil membuat Leona menyadari bahwa hubungannya dengan mantan pasangannya tersebut banyak diwarnai pengalaman yang tidak menyenangkan. Selama ini Leona berusaha untuk tidak melihat dan menyadari hal tersebut, sekarang ia merasa sangat sedih dan kecewa karena mereka berdua sudah banyak membuang waktu untuk sesuatu yang menyakitkan hati. Pada sesi ini, Leona masih mengekspresikan kesedihan dengan menangis. Kemudian ia mengakui bahwa ada kemungkinan efektivitas terapi kurang berdampak pada dirinya karena Leona sulit menahan dan mengendalikan diri ketika bertemu dengan pemicu seperti ditelepon oleh mantannya.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
--	---

Afek Positif	Leona menampilkan ekspresi bahagia ketika menyampaikan bahwa mantan pasangannya memiliki spesifikasi yang ia inginkan sebagai pasangan ideal.
Kepuasan Hidup	Leona menganggap dirinya belum mampu memberikan kontribusi secara nyata terhadap lingkungan seperti yang diinginkannya. Selain itu, ia pun belum diberikan kesempatan untuk meneruskan sekolah seperti apa yang dicita-citakannya.
Distres emosional	Leona menangis pada saat diberikan metafora. Ia baru menyadari bahwa hubungannya selama ini banyak memberikan hal yang tidak menyenangkan dan membuatnya sedih. Ia kecewa karena mantannya tidak memanfaatkan kesempatan yang telah ia berikan selama ini.
Perilaku mengejar mantan	Leona masih melakukan <i>cyber sex</i> dengan mantannya. Ia pun mulai menghubungi mantannya terlebih dahulu karena kegiatan di kantor sudah tidak terlalu sibuk seperti beberapa minggu yang lalu.

Sesi 5

Waktu : Sabtu, 19 Mei 2012

Tempat : Dunkin Donut Cabang Gramedia Margonda, Depok

Keterangan : Peneliti memutuskan untuk mengadakan sesi di tempat ini karena partisipan hanya dapat bertemu di akhir minggu dan hanya bersedia bertemu jika tempatnya berada di sekitaran Kota Depok. Pertimbangan peneliti untuk memilih tempat ini karena toko tidak terlalu ramai pada pagi hari. Suasana toko dapat dikatakan cukup sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dua orang pramusaji dan seorang pelanggan. Sesi berlangsung di pojok kiri ruangan. Televisi dinyalakan namun suaranya tidak terlalu besar dan hanya terdengar sayup-sayup. Sesekali datang pelanggan lain, namun mereka langsung pulang sehingga tidak

menambah keributan. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi cukup tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan cukup kondusif.

Agenda sesi 5 :

- Latihan membuat tujuan (immediate, jangka pendek, menengah, dan panjang) kemudian mendiskusikannya.
- Diskusi mengenai FEAR dan ACT.
- Review keseluruhan sesi yang telah dilaksanakan oleh partisipan. Kemudian mendiskusikan manfaat yang dirasakan dari pelaksanaan kelima sesi terhadap permasalahan partisipan.
- Asesmen pasca-intervensi
- Terminasi

Tujuan sesi 5 :

- Membantu partisipan dalam membuat tujuan hidup yang konsisten dan sejalan dengan value miliknya agar memiliki hidup yang bermakna
- Membantu partisipan memahami bahwa dalam mencapai sebuah tujuan pasti akan menemui rintangan akan tetapi jika memiliki willingness maka rintangan tersebut bukanlah hambatan yang signifikan.
- Mengingatkan partisipan mengenai teknik-teknik yang telah diperoleh selama kelima sesi. Teknik tersebut dapat diimplementasikan sebagai teknik coping dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar selama seminggu terakhir, kemudian Leona menjawab bahwa kabarnya baik dan merasa ada kemajuan yang dapat ia laporkan. Menurut Leona, sesi minggu kemarin adalah titik balik untuk dirinya. Ia merasa sadar bahwa ada banyak hal tidak menyenangkan selama menjalin hubungan dengan mantannya tersebut dan bagaimana mantannya tidak

menunjukkan usaha yang spesifik untuk menjalin hubungan secara sehat. Meskipun begitu, ketika beberapa hari yang lalu, mantan pasangan Leona berusaha untuk kembali meng-*invite blackberry messenger*, ia memutuskan untuk menerimanya kembali di BBM. Dengan pertimbangan, ia tidak akan langsung menanggapi setiap kali mantannya tersebut menghubungi. Akan tetapi, mantannya menghubungi dengan gencar sehingga cukup mengganggu konsentrasinya.

Leona mengakui bahwa ia merasa disadarkan dan menjadi kuat ketika bertemu dengan peneliti, namun hal tersebut hanya terjadi seminggu sekali. Oleh karena itu, ketika merasa kembali lemah, ia berusaha mencari cara untuk menguatkan dirinya kembali. Akhirnya Leona memutuskan untuk mengecek akun twitter milik mantan pasangannya. ia sempat terkejut karena ternyata di saat yang bersamaan, mantan pasangannya bermesraan di twitter dengan pasangannya yang baru dan berusaha menghubungi Leona via BBM. Saat itu, Leona merasa terpukul dan sangat kecewa melihat perilaku mantan pasangannya. akhirnya ia membalas BBM-nya dengan pernyataan bahwa sebaiknya mantannya tersebut menghubunginya kembali setelah sudah benar yakin mana perempuan yang dipilihnya. Jika sudah memiliki keputusan untuk bersama Leona dan meninggalkan pasangan barunya, barulah Leona mau menerimanya kembali. Mantannya tidak dapat merespon apa-apa dan akhirnya memilih untuk menghapus kontak BBM Leona. Ternyata perilaku tersebut tidak membuat Leona merasa sedih, sebaliknya ia malah menertawai sikap mantannya yang pengecut. Ia pun merasa yakin bahwa apa yang dilakukannya sudah benar.

- Diskusi mengenai *setting goals*

Tabel 5.4 Tujuan Hidup Leona

<i>Immediate</i>	1. Main <i>remote control</i> sama papa
	2. Main sama anak tetangga
	3. Menceritakan kemajuan terapi pada sahabat dan sepupu dekat
	4. Mengucapkan ulang tahun kepada teman

	kerja
Jangka Pendek	1. (Kalau lolos) Persiapan daftar ulang S2
	2. Menyelesaikan pekerjaan yang agak tertunda karena kegiatan kemarin
	3. Menginap di kosan sepupu di Bandung
	4. Menonton konser NKOTBSB bersama teman
	5. Menjadi <i>volunteer</i> di komunitas anak jalanan
	6. Liburan bareng sama keluarga dekat
Jangka Menengah	1. Liburan ke luar negeri bersama sepupu dekat
	2. Konsisten tidak menanggapi 'X' sampai dia mengetahui apa yang harus ia lakukan
	3. Lebih mendekati keponakan yang sudah mulai remaja agar dapat memantau dan memberikan pengetahuan
Jangka Panjang	1. Konsisten tidak menanggapi 'X' sampai ia mengetahui apa yang harus ia lakukan
	2. Lulus S2, sehingga bisa memberi kontribusi lebih terhadap orang terdekat dan masyarakat
	3. Mencari beasiswa spesialisasi di luar negeri
	4. Memiliki kualitas spiritual yang lebih baik (Sholat tidak bolong-bolong, rajin melakukan ibadah baik wajib maupun shunah)
	5. Setelah semua <i>goal</i> tercapai, menikah

Setelah Leona menyusun beberapa tujuan dalam hidupnya, peneliti membahas tujuan-tujuan yang telah dibuat oleh Leona. Leona menjelaskan bahwa tujuan terkait akademik dan karir memang jadi hal yang penting untuknya. Ia ingin lebih banyak memberikan kontribusi secara nyata dan signifikan kepada

masyarakat namun terhambat oleh izin sebagai seorang psikolog yang belum dimilikinya. Oleh karena itu, ia ingin melanjutkan studi dan spesialisasi agar dapat menjadi ahli pada bidang anak berkebutuhan khusus. Ia ingin mampu memberikan intervensi dan psikoedukasi mengenai hal tersebut kepada keluarga dekat, tetangga, dan masyarakat. Selagi menuntut ilmunya, ia pun berencana untuk berkontribusi dengan cara menjadi volunteer di komunitas anak jalanan. Menurut Leona, keterlibatan aktifnya di komunitas atau kembali menuntut ilmu di universitas dapat menjadi peluang yang membuka jaringan pertemanan. Dimana pada akhirnya, ia dapat bertemu dengan banyak orang yang memiliki kemungkinan menjadi pasangannya di masa depan.

Kemudian peneliti menanyakan apa yang dirasakan dan ditangkap oleh Leona dalam latihan ini. Leona menjawab bahwa dirinya merasa sadar bahwa selama ini ia telah mengabaikan hubungannya dengan Tuhan. Jikapun ia berdoa kepada Tuhan, ia lebih fokus terhadap hal akademik dan karir. Melalui latihan ini, ia menjadi sadar bahwa kehidupannya akhir-akhir ini tidak menunjukkan keseimbangan. Oleh karena itu, ia ingin mengembalikan keseimbangan yang rasanya pernah ia capai ketika SMA. Leona ingin kembali dekat dengan Tuhan melalui tindakannya mengikuti perintah agama seperti menegakkan sholat 5 waktu. Ia pun ingin meminta bantuan serta petunjuk Tuhan terhadap permasalahan dengan mantannya ini.

- Diskusi mengenai FEAR dan ACT

Peneliti menjelaskan mengenai FEAR dan ACT, sekaligus mereviu ulang keseluruhan sesi yang telah dijalani oleh Leona. Kemudian Leona menyadari bahwa pikirannya yang tidak berguna selama ini adalah ia merasa lemah ketika dihubungi oleh mantan pasangannya sehingga pada akhirnya selalu menerimanya kembali dengan baik. Terkait harapan yang tidak realistis, Leona sadar bahwa mengharapkan pasangannya tidak kembali menghubunginya atau dapat memberi ketegasan dalam waktu dekat adalah sesuatu yang tidak mungkin. Lebih lanjut, Leona sadar bahwa selama ini ia seringkali menghindari perasaan yang tidak nyaman. Melalui latihan dari beberapa sesi yang dilakukan membuatnya sadar

bahwa selama ini ada banyak pengalaman tidak menyenangkan bersama mantan pasangannya. terakhir, Leona pun memahami bahwa selama ini dirinya kurang dapat menyeimbangkan aspek-aspek yang dianggapnya penting dalam hidup karena terlalu terlarut dalam permasalahan mantan pasangannya ini.

- Penutupan dan Terminasi

Peneliti bertanya mengenai kesan dan perubahan setelah mengikuti keseluruhan sesi yang dirasakan oleh Leona. Kemudian Leona menjelaskan bahwa *“Setelah mengikuti keseluruhan sesi, aku jadi banyak melakukan refleksi terhadap apa yang udah terjadi selama ini. Seperti apa yang dilakukan pada sesi 3 dan 4, aku jadi sadar bahwa diriku punya banyak hal lain untuk diperhatikan dan diberikan konsentrasi selain dia. Selain itu, aku pun jadi sadar bahwa selama ini ternyata banyak ga enak nya sama dia. Yang menjadi kesulitan dalam mengikuti sesi ini adalah semuanya bertumpu pada motivasinya internalku. Aku mesti memiliki kendali internal yang baik ketika mantan pasanganku kembali menghubungi. Tapi, ada saat-saat aku ga bisa berpikir jernih sehingga aku ga bisa mengamati diri sendiri secara jernih. Di sisi lain, ada baiknya juga jadi setiap ada trigger aku harus punya kendali internal dengan lebih baik lagi jadi mesti lihat kedepan lebih banyak”*. Lebih lanjut, terkait harapan yang Leona tulis pada awal sesi, ia merasa harapan pertama cukup terpenuhi karena telah ada kemajuan dalam sikap menghadapi mantan pasangannya yang kerap kali menghubunginya. Leona jadi lebih mampu memberikan batasan bahwa ia tidak akan menerima mantan pasangannya dengan manis jika lelaki tersebut belum memberikan ketegasan terhadap hubungan mereka. Terkait harapan kedua, Leona mengakui bahwa hal tersebut belum dapat terwujud karena dirinya sendiri pun belum memiliki pendamping baru. Setelah itu, peneliti meminta Leona mengisi lembar posttest yakni lembar CBI dan OHQ. Hasil asesmen pasca intervensi adalah sebagai berikut:

Nilai CBI :	16(Rendah)
Dimensi <i>image & thought</i> :	7 (Rendah)

Dimensi <i>acute separation</i> :	3 (Rendah)
Dimensi <i>grief</i> :	6 (Sedang)
Nilai OHQ :	4.5 (<i>Pretty Happy</i>)

Kesimpulan sesi 5 :

- Hasil Skor CBI menurun sebanyak 22 poin, dari 38 menjadi 16. Tingkat berduka atas putusnya hubungan pacaran yang dirasakan oleh Leona berubah dari kategori tinggi menjadi tergolong kategori rendah.
- Hasil skor OHQ naik sebanyak 10 poin, dari 3.5 menjadi 4.5. Tingkat *subjective well being* yang dirasakan oleh Leona berubah dari *not particularly happy or unhappy* atau merasa biasa saja menjadi *pretty happy* atau merasa cukup bahagia dengan hidupnya.
- Secara kualitatif, Leona merasa adanya perubahan setelah ia mengikuti seluruh rangkaian sesi. Program ini membantu Leona untuk menjadi pengamat dirinya sendiri sehingga mampu mengevaluasi manfaat dan kerugian dari setiap tindakannya. Hal tersebut membantu Leona untuk menyadari aspek kehidupan lain yang lebih signifikan dan bermanfaat untuk dilakukan. Lebih lanjut, Leona merasa menjadi lebih bersyukur atas tindakan positif yang telah diperolehnya melalui lingkungan dan pengalaman pribadi. Selain itu, Leona pun merasa program ini membantunya untuk melatih dan menyadarkannya mengenai kendali pribadi yang ia miliki.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Leona terlihat senang karena dirinya sudah mampu bersikap tegas terhadap mantannya. Ia banyak tersenyum dan tertawa kecil terhadap peneliti selama sesi ini.
Kepuasan Hidup	Leona terlihat cukup puas dengan hidupnya karena ia telah mencapai beberapa hal yang penting seperti selalu bersekolah di sekolah favorit dan mampu lulus S1 tepat waktu. Ia merasa bahwa dirinya memiliki banyak aspek kehidupan yang mampu

	memberikan kebahagiaan selain mantan pasangannya.
Distres emosional	Emosi yang kentara terlihat adalah kekecewaan karena mantannya belum mampu memberikan keputusan terhadap kelanjutan hubungan mereka kedepannya.
Perilaku mengejar mantan	Leona berusaha untuk mulai memberikan batasan terhadap mantan pasangannya. Ia tidak lagi ingin menghubungi mantan pasangannya terlebih dahulu dan berusaha untuk tidak menanggapi mantannya tersebut sebelum lelaki itu mampu memberikan kejelasan terhadap hubungan mereka kedepannya.

5.5 Hasil Intervensi Partisipan 3 : Taasha

Rincian pelaksanaan *Acceptance Commitment Therapy* pada partisipan 3 (Taasha) adalah sebagai berikut:

Sesi 1

Waktu : Kamis, 26 April 2012

Tempat : Ruang Kelas B.103 Gedung B, Fakultas Psikologi UI, Depok

Keterangan : Suasana ruang kelas yang besar hanya diisi oleh peneliti dan partisipan sehingga tidak ada faktor eksternal yang mengganggu jalannya sesi. Ruangan pun disertai dengan pendingin. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 1 :

- Diskusi mengenai fokus permasalahan dengan cara mengetahui pikiran, emosi, sensasi, memori, dan strategi yang telah dilakukan oleh partisipan selama ini dalam menghadapi permasalahan.
- Latihan teknik *acceptance* dengan melakukan *observe*, *breath*, dan *allow*

Tujuan sesi 1 :

- Memunculkan kesadaran pada partisipan bahwa dirinya telah menghabiskan banyak waktu dan energi untuk melawan serta menghilangkan perasaan tidak nyaman yang ada.
- Partisipan mampu merasakan dengan sadar sensasi ketidaknyamanan yang dirasakan kemudian membuatnya kedalam bentuk yang lebih konkrit agar lebih mampu menerima permasalahan dengan lebih mudah.
- Partisipan belajar untuk menurunkan ketegangan dan menciptakan perdamaian terhadap sensasi ketidaknyamanan tersebut sehingga rasa nyaman mampu tercipta meski permasalahan itu ada.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti memulai sesi dengan menjelaskan tujuan dan prosedur terapi kepada Taasha. Setelah itu Taasha menanyakan bagaimana cara kerja terapi ini, kemudian peneliti menjelaskan bahwa nantinya terapi akan berjalan seperti berdialog dengan mengerjakan beberapa latihan tertulis atau praktek visualisasi. Kemudian Taasha membaca *inform consent* dan mengemukakan harapannya terhadap pelaksanaan terapi. Taasha menyatakan bahwa, *“Saya ingin lebih bisa mengikhlaskan segala hal buruk dan menyakitkan yang telah dilakukan oleh dia dan keluarganya terhadap diri saya dan keluarga saya. Selain itu, saya ingin lebih tenang pada kehidupan baru saya sekarang.”*

- Pencarian Fokus Masalah

Peneliti menjelaskan hasil pretest kepada Taasha, kemudian peneliti mempertanyakan apa yang telah membuat keadaan Taasha hingga menjadi seperti ini. Taasha menyatakan bahwa ketika dirinya teringat mantan pasangannya maka ia merasa marah besar dan tidak terima terhadap apa yang telah mantan pasangannya lakukan selama mereka berpacaran. Taasha merasa dirinya sudah menjadi kekasih yang baik dan setia namun mantannya berperilaku semena-mena terhadap dirinya. Taasha menjelaskan bahwa *“Dia pernah meminta saya untuk membebaskan dirinya menyukai perempuan lain. Selain itu, ia pun pernah melakukan kekerasan-kekerasan fisik hingga tangan saya*

berdarah-darah. Ditambah pula ketika ia membatalkan rencana pernikahan secara sepihak. Semua hal itu membuat saya tidak terima dan merasa dendam.”

Taasha pun menambahkan bahwa setelah mantannya membatalkan pernikahan, mantannya tetap berusaha mempertahankan hubungan mereka namun tidak menunjukkan adanya usaha yang signifikan seperti meminta maaf terlebih dahulu kepada keluarganya. Ketidakjelasan perilaku mantannya tersebut membuat Taasha merasa dipermainkan perasaannya sehingga ia pun semakin kecewa. Meskipun begitu, Taasha masih menjalin komunikasi dan sesekali bertemu dengan mantannya karena lelaki tersebut pernah berkomitmen untuk saling menjaga kontak meskipun Taasha sudah memiliki pasangan yang baru. Terutama karena mantannya menjanjikan Taasha untuk selalu berada di dekatnya sehingga dapat membantu proses pengerjaan skripsi. Akan tetapi, komitmen tersebut kembali diingkari oleh mantannya dengan penjelasan bahwa ia tidak lagi bisa membantu Taasha dan tidak lagi membalas setiap kali Taasha mengirim pesan atau meneleponnya.

Taasha merasa tidak terima terhadap semua yang telah dilakukan oleh mantannya. Peristiwa tersebut membuat dirinya merasa rendah dan mempertanyakan apa dosanya sehingga diperlakukan seperti ini. Selain itu, hal tersebut berdampak terhadap kepercayaannya dalam menjalin hubungan yang baru. Taasha menambahkan bahwa *“Aku tidak mengikhlaskan semua yang telah dilakukan olehnya dan barang-barangku yang masih disimpannya. Aku merasa marah sekali hingga pernah menyerang dia melalui twitter. Bahkan setelah melakukan hal tersebut aku tidak merasa menyesal, justru merasa lega dan ingin melakukan lebih. Rasa sayang sudah berubah menjadi benci namun aku masih ingin menjaga kontak dengannya. Meskipun hal tersebut bisa membuat aku ditegur dengan keluarga karena mereka sudah merasa kecewa terhadap dirinya.”*

Setelah Saski menjelaskan bahwa emosi yang dominan dirasakannya adalah perasaan marah, ia menjelaskan bahwa ketika merasa marah terdapat sensasi tubuh yang menyertai yakni perasaan sesak di dadanya. Ia merasa seperti ada

sebuah batu besar di dalam dadanya sehingga merasa sesak. Biasanya ia akan membanting barang untuk menyalurkan perasaan marah dan sesak di dadanya tersebut hingga menjadi lebih lega. Selain itu, Taasha pun akan menangis untuk mengurangi perasaan sesak tersebut. Seperti penjelasan Taasha bahwa “*Selain membanting barang, biasanya saya nangis. Nangis paling sering sih, menangis sejadi-jadinya hingga mata menjadi sembab.*” Taasha merasa sedih karena ia sempat masih berharap dirinya diperjuangkan lebih oleh mantan pasangannya, bahkan ia pun menyampaikan bahwa dirinya masih mungkin lebih memilih mantannya tersebut jika mampu menunjukkan usaha lebih untuk meraih hatinya kembali.

Pada saat ditanyakan mengenai memori terkait masalah tersebut, Taasha menjelaskan bahwa terdapat banyak memori yang ia miliki terkait hubungan mereka yang sudah berjalan selama 6 tahun 6 bulan. Satu hal yang membuat Taasha sulit untuk berpaling dari sisi mantannya tersebut adalah ia menemukan kenyamanan dalam berdiskusi segala hal bersamanya. Taasha menjelaskan bahwa “*Hal yang paling menyenangkan bersamanya adalah minum kopi berdua sembari diskusi mengenai hal apapun seperti engineering dan semuanya. Belum pernah saya dapatkan gantinya. Kalau sudah diskusi atau berdua dengerin live music, semua hal menyakitkan yang pernah ia lakukan dapat tergantikan dan terlupakan. Saya suka gesturenya, mimiknya, semuanya. Dia ideal bangetlah buat saya.*”

Di sisi lain, Taasha pun menyatakan bahwa ada banyak yang ia sesali dalam hubungannya bersama mantannya tersebut. Salah satu contohnya adalah Taasha merasa menyesal berkuliah di politeknik tempat mantannya kuliah, padahal ia sudah diterima menjadi mahasiswi salah satu Universitas Negeri di Bandung melalui jalur SPMB. Menurut Taasha jika saja ia lebih memilih kuliah di Universitas, sekarang mungkin ia sudah melanjutkan pendidikan untuk meraih gelar Master. Bukannya seperti sekarang dimana ia masih harus memperoleh gelar Sarjana untuk melanjutkan pendidikan D3 yang baru diraihinya.

Kemudian peneliti menanyakan strategi yang telah dilakukan Taasha untuk mengatasi permasalahan ini. Taasha menjelaskan bahwa kehadiran pacarnya yang baru cukup membantu untuk mengurangi rasa sakitnya. Taasha menikmati perasaan bahagia karena didekati dan disukai oleh orang yang baru sehingga cukup mengobati perasaan sakit atas pembatalan pernikahan tersebut. Selain itu, ia pun berusaha menghabiskan waktu bersama teman-temannya dengan cara berjalan-jalan ke pusat perbelanjaan. Semenjak mantan pasangannya memutuskan kontak, Taasha berusaha mencari informasi mengenai dirinya melalui *social media* baik *facebook* maupun *twitter*. Akan tetapi, hal tersebut malah memberikan dampak negatif sehingga ia semakin merasa kesal dan marah terhadap mantan pasangannya. Taasha pun menutup kalimatnya dengan menjelaskan bahwa *“Memang sih ada dampak positifnya kami tidak ada kontak lagi, jadinya lebih fokus sama kehidupan kami masing-masing. Akan tetapi, kondisi ideal yang aku harapkan sekarang adalah aku tetap bersahabat dengan dirinya dan pacarnya, begitu pula sebaliknya. Mungkin itu yang dapat mengobati luka batinku.”*

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *Quicksand* yakni kisah seseorang yang sedang berjalan di padang pasir, kemudian orang tersebut terjatuh ke dalam sebuah pasir hisap. Kemudian ketika ditanya apa yang biasanya orang lakukan ketika memasuki pasir hisap, Taasha menanggapi bahwa biasanya seseorang akan berusaha untuk dapat keluar dari pasir hisap tersebut dengan cara mencari benda yang dapat dipegang sehingga dapat membantu dia keluar. Setelah dijelaskan makna dari metafora tersebut, Taasha menyatakan bahwa dirinya terlalu meronta-ronta dan memaksa ingin keluar dari pasir hisap tersebut. Alhasil dirinya semakin terlarut dalam masalah ini sehingga belum dapat melupakan mantan pasangannya dan tidak dapat memberikan fokus sepenuhnya terhadap pasangannya yang baru.

- Latihan Teknik *Acceptance (Observe, Breath, Allow)*

Sebelum memulai latihan, Taasha bertanya pada peneliti mengenai durasi latihan, apakah lama atau tidak. Kemudian peneliti menjelaskan bahwa latihan tidak menghabiskan waktu terlalu lama. Pada tahap *Observe*, peneliti meminta Taasha untuk menutup mata dan memberikan perhatian kepada tubuhnya sampai dirinya merasakan adanya sensasi ketidaknyamanan. Kemudian, Taasha menunjuk bagian tubuhnya yakni pada bagian dada. Kemudian ketika diminta untuk mengubah sensasi ketidaknyamanan menjadi benda yang lebih konkrit, Taasha menyatakan bahwa sensasi tersebut seperti batu yang besar, berwarna hitam, bentuknya tidak beraturan dan terasa panas. Karena batunya besar maka berat sekali sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Pada tahap *Breath*, Taasha mengaku berusaha melakukan melakukan pernafasan perut. Setelah mengatur nafas tersebut, perasaan Taasha menjadi lebih lega. Sedangkan pada tahap *Allow*, Sasaki menyatakan bahwa dirinya belum maksimal dalam melakukan latihan tersebut sehingga belum merasakan perasaan nyaman secara maksimal pula. Akan tetapi, perasaannya jauh lebih lega setelah dirinya memahami perasaan tidak nyaman dan melakukan pernafasan perut.

- **Penutupan**

Peneliti menanyakan apa yang Taasha rasakan setelah mengikuti sesi pertama ini. Taasha menyampaikan bahwa *“Butuh proses kayanya ya. Tapi aku merasa terbantu. Aku jadi merasa memiliki tempat untuk berbagi dan menciptakan ruang terhadap perasaan menyakitkan.”* Taasha pun mengucapkan terima kasih kepada peneliti karena dirinya diizinkan mendapat bantuan melalui sesi yang diberikan. Kemudian sesi ditutup dengan pemberian tugas rumah yakni *daily pain experiences* terhadap Taasha.

Tugas rumah :

Partisipan diminta untuk mengisi lembar *Daily Pain Experiences* untuk mengetahui perasaan apa saja yang muncul ketika mengingat mantan pasangan. Selain itu, untuk mengetahui seberapa sering kemunculannya dan apa yang partisipan lakukan setelahnya.

Kesimpulan sesi 1 :

Taasha terlihat marah terhadap mantan pasangannya karena telah memutuskan kontak dengan dirinya. Ia merasa tidak terima terhadap semua perilaku mantan pasangannya baik selama masih menjalin hubungan pacaran dan setelah mereka memutuskan hubungan. Di sisi lain, Taasha pun mengakui bahwa dirinya masih sering merasa sedih hingga menangis sejadi-jadinya karena ia merasa ditinggalkan dan tidak diperjuangkan lebih oleh mantan pasangannya. Oleh sebab itu, energi yang ia miliki habis untuk memikirkan permasalahan tersebut sehingga Taasha belum dapat memberikan fokus secara utuh terhadap hubungan pacaran yang sedang dijalannya dengan orang lain. Taasha masih berusaha untuk mencari informasi mengenai mantan pasangannya melalui teman atau akun jejaring sosial. *Acceptance* yang harus dilakukan oleh Taasha terkait dengan keputusan mantan pasangannya yang membatalkan pernikahan hingga telah mengecewakan Bapaknya, barang-barang miliknya yang masih dipegang oleh mantan pasangannya, serta kondisi saat ini dimana dirinya dan mantan pasangannya telah berhenti berkomunikasi.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Taasha tersenyum dan menunjukkan rasa terima kasih kepada peneliti pada penutupan sesi. Ia merasa terbantu melalui sesi ini.
Kepuasan Hidup	Taasha merasa tidak terima terhadap apa yang telah dilakukan mantannya di masa lalu. Ia merasa tidak dapat mengeluarkan potensi yang ia miliki karena dihalangi oleh mantan pasangannya. Ia pun merasa tidak terima terhadap kondisi saat ini dimana mantan pasangannya memutuskan kontak dengannya.
Distres emosional	Intonasi Taasha terdengar meninggi menunjukkan ia merasa marah terhadap mantan pasangannya. Selain itu ia pun merasa

	kecewa terhadap perilaku mantannya tersebut. Taasha mengakui dirinya sering merasa sedih hingga menangis tersedu-sedu dan membanting barang.
Perilaku mengejar mantan	Taasha berusaha memperoleh informasi mengenai mantan pasangannya dengan melihat akun jejaring sosial. Terkadang ia pun masih menanyakan kabar mantannya melalui teman kuliahnya.

Sesi 2

Waktu : Jum'at, 4 Mei 2012

Tempat : Ruang Kelas B.103, Gedung B, Fakultas Psikologi UI, Depok

Keterangan : Suasana ruang kelas yang besar hanya diisi oleh peneliti dan partisipan sehingga tidak ada faktor eksternal yang mengganggu jalannya sesi. Ruangan pun disertai dengan pendingin. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 2 :

- Diskusi mengenai pemikiran tidak berguna yang partisipan miliki terkait dengan permasalahan.
- Latihan teknik *cognitive defusion* dengan melakukan *milk,milk,milk* dan *streaming on the river*

Tujuan sesi 2 :

- Membantu partisipan untuk mengobservasi kata-kata atau gambar yang muncul didalam pikirannya tanpa terperangkap didalamnya agar dapat meminimalisasi pengaruh dan dampak yang muncul kepada dirinya.
- Partisipan berlatih teknik *cognitive defusion* agar mampu merasa bahwa dirinya memiliki kuasa penuh terhadap pemikirannya bukan sebaliknya.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Taasha kemudian membahas tugas rumah yang telah Saski kerjakan. Dalam seminggu, hampir setiap hari Taasha teringat oleh mantan pasangannya. Ketika hari Jum'at, ia berusaha untuk mencari kesibukan agar dapat lupa. Ketika hari Sabtu, ia berusaha mencari teman bicara dan ketika hari minggu, ia memutuskan untuk pergi ke tempat yang ramai agar dapat lupa. Pada hari Senin, Taasha bertemu dengan teman kuliah di Politeknik yang juga kenal dekat dengan mantan pasangannya. Menurut temannya, mantan pasangan Taasha mengaku merasa gamang namun selalu mendoakan dirinya setiap kali beres sholat. Lebih lanjut, temannya tersebut beranggapan bahwa mantan Taasha terlalu memaksakan diri untuk melupakan dirinya. Kemudian Taasha menyatakan bahwa *“Selama tujuh tahun ini ada banyak rutinitas yang aku lakukan bareng bersamanya dan aku merindukan banyak hal tersebut. Aku merasa lega karena ia tampak masih peduli sama diriku”*. Pertemuan dengan temannya tersebut membuat Taasha memimpikan mantannya selama 3 hari bahkan ia pun tetap memikirkan mantannya selagi dirinya melakukan *chatting* via *blackberry messenger* dengan kekasihnya yang baru. Taasha pun menambahkan bahwa dirinya masih memiliki keinginan untuk menghubungi mantannya namun niat tersebut berhasil diurungkan karena ia tidak siap jika harus menerima penolakan. Seperti yang Taasha ungkapkan bahwa *“Aku kangen sama dia. Akan tetapi, aku ga siap sama responnya dan aku takut balasannya menyakitkanku. Walaupun sebenarnya aku pengen untuk menghubungi dia, lega dan senang setelah mendengar kabar dari dia”*. Taasha menyatakan bahwa dirinya berusaha mendatangi tempat-tempat ramai agar menghibur dirinya. Selain itu, Taasha menyadari bahwa setiap orang punya kemampuan untuk berubah supaya ia tidak berharap lagi kepada mantannya.

- Pemberian Metafora

Peneliti memberikan metafora *Passenger on the bus* yakni kisah supir bis yang dikendalikan oleh para penumpangnya, kemudian meminta tanggapan dari

Taasha. Menurut Taasha, “*Supir bisnya berarti aku dong. Berarti pikiran dan prasangka-prasangka itu yang jadi penumpangnya. Jadi berarti aku yang memegang kendali terhadap mereka semua*”. Karena Taasha mampu menangkap metafora yang diberikan dengan tepat, maka peneliti tidak memberikan penjelasan lebih lanjut. Peneliti memberikan apresiasi dan mendukung pernyataan Taasha dengan meyakinkan bahwa dirinya memang memiliki kendali penuh atas pikiran dan perasaannya.

- *Praktek Teknik-teknik Cognitive Defusion*

Peneliti meminta agar Taasha membayangkan mengenai susu di dalam pikirannya. Kemudian Taasha menjelaskan gambaran susu di dalam pikirannya, ia membayangkan segelas susu putih di atas meja dengan rasa vanilla dan bersuhu dingin. Setelah itu, peneliti meminta Taasha untuk menyebutkan kata susu dan mengulangi kata tersebut secara cepat hingga diberikan aba-aba berhenti oleh peneliti. Setelah 30 detik mengulangi kata susu, Taasha ditanyai mengenai gambaran susu yang sebelumnya ada di dalam pikirannya. Ternyata belum ada efek yang signifikan sehingga peneliti pun meminta Taasha mengulanginya dan berhenti setelah ia melihat ada perubahan yang signifikan terhadap bayangan susu tersebut. Setelah 1 menit 30 detik mengulangi kata susu, Taasha menjawab, “*Gelas susunya bergerak mengikuti irama kata susu yang diulanginya. Hingga akhirnya gelas susu tersebut sampai di ujung meja dan terjatuh*”.

Kemudian peneliti meminta Taasha untuk mencari kata yang mampu menggambarkan pikiran negatif terkait permasalahan mantan pasangannya. Taasha sempat merasa bingung mencari kata mampu dengan tepat menggambarkan pikiran negatifnya terhadap permasalahan ini. Akhirnya Taasha memilih untuk menggunakan nama mantan pasangannya. Taasha pun mulai membayangkan wajah mantan pasangannya. Keningnya berkerut-kerut saat ia melakukan hal tersebut. Kemudian Taasha mulai menyebutkan nama mantannya tersebut selama 3 menit. Menurutnya, ada banyak sekali yang terjadi ketika ia membayangkannya. Pertama, Taasha melihat wajah mantannya yang datar

hingga berubah menjadi tersenyum. Kemudian, mantannya terlihat sedang berjalan menuju dirinya lalu bercengkrama dengan teman-temannya. Hal tersebut terjadi hingga akhirnya bayangan tersebut pergi.

Ketika peneliti meminta pendapat Taasha mengenai latihan tersebut, Taasha menjelaskan bahwa dirinya menangkap kemampuan manusia untuk dapat mengontrol, apa yang ditakutkan, dikhawatirkan, bahkan hal yang diinginkan oleh diri manusia itu sendiri. Lebih lanjut, Taasha pun menambahkan bahwa *“Ternyata kita memang bisa memunculkan dan menghilangkan apapun yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan oleh diri kita sendiri. Kita memiliki kendali terhadap hal itu”*.

Peneliti melanjutkan latihan dengan teknik yang kedua yakni *Streaming on the river* yakni membayangkan daun pada pohon besar sebagai semua yang terkait dengan pemikirannya kemudian berguguran jatuh memasuki aliran sungai. Ketika untuk kembali menutup mata dan membayangkan apa yang diilustrasikan, Taasha mendengarkan instruksi peneliti dengan seksama. Setelah kurang lebih 7 menit, Taasha membuka matanya dan tersenyum kepada peneliti. Kemudian, Taasha menjelaskan mengenai gambaran apa saja yang muncul ketika melakukan latihan tadi. Taasha menyampaikan bahwa *“Ada soal Randy*(mantan pasangan) dan Ferry*(pasangan yang baru). Ada pula gambar tempat-tempat yang sering aku kunjungi bersama Randy. Pemikiran bahwa Randy akan jadi orang jahat dan jika kami bertemu maka ia bakal marah. Kalau soal Ferry, aku khawatir dirinya akan sama seperti Randy. Akan tetapi aku pun harus open heart karena sudah bertemu orang baik sehingga tidak baik jika terus merasa cemas akan mengalami perasaan sakit yang sama. Terakhirnya aliran sungainya jadi bersih banget, padahal tadinya daun-daunnya banyak banget, terus-terusan ada hingga akhirnya mereka semua pergi. Sejuk aja khan hijau sekitarnya”*. Menurut Taasha, dirinya menjadi lebih lega setelah melepaskan pemikiran dan perasaan itu. Selain itu, ia pun merasa bahwa dirinya harus mampu membangun *alert system* dalam dirinya agar lebih mampu waspada.

- Penutupan

Peneliti menanyakan perasaan dan kesan Taasha setelah menyelesaikan sesi ini. Taasha menjelaskan bahwa dengan melakukan kedua latihan pada sesi ini, ia menyadari bahwa ia memiliki kendali terhadap pemikiran dan perasaan atau dirinya sendiri secara utuh. Biasanya, Taasha sering memaksa dirinya untuk pergi ke tempat umum yang ramai karena berusaha untuk menghindari kesendirian. Taasha berasumsi bahwa kesendirian membuat dirinya kehilangan kendali atas pemikirannya, sehingga ia berusaha membuatnya tubuhnya lelah dengan berjalan-jalan di tempat ramai. Sayangnya, hasil yang diperoleh oleh Taasha hanyalah tubuh yang lelah bukan perasaan tenang atau bahagia. Untungnya, sesi ini berhasil membuat Taasha yakin kedepannya akan lebih memilih untuk beristirahat sendirian dan tidak lagi merasa takut bahwa kondisi tersebut mampu membuat dirinya kehilangan kendali atas pemikirannya.

Taasha pun menambahkan bahwa *“Sebenarnya seminggu ini kerasa ada banyak perubahan seperti apa yang dilakukan terhadap batu tersebut. Kalau dulu ada teman yang cerita tentang Randy* (mantan pasangan), saya marah dan ga mau denger karena udah ngerasa dia jahat. Tapi yang kemarin saya berusaha menerima cerita temannya mengenai Randy* dengan tenang, bahkan hasil akhirnya cukup mampu untuk membuat saya merasa bahagia.”*. Taasha pun menutup kalimatnya dengan berharap seminggu kedepan dirinya akan memperlihatkan kemajuan yang jauh lebih baik.

Keterangan : *Bukan menggunakan nama sebenarnya.

Kesimpulan sesi 2 :

Pada sesi ini, Taasha tidak lagi terlihat marah ketika membicarakan mantan pasangannya seperti di sesi pertama. Taasha tersenyum jauh lebih banyak terutama ketika ia menceritakan bahwa mantan pasangannya ternyata masih mempedulikan dirinya. Taasha mampu menangkap makna dari sesi ini dengan cukup baik yakni dirinya memiliki kendali penuh terhadap pemikirannya. Pemikiran negatif milik Taasha terkait kekhawatirannya terhadap kemungkinan pasangan barunya melakukan

hal yang sama dengan mantan pasangannya sehingga ia menjadi lebih mudah khawatir dan sensitif selama menjalin hubungan yang baru ini.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
Afek Positif	Taasha tersenyum jauh lebih banyak dibandingkan sesi sebelumnya. Selain itu, intonasi suaranya terdengar lebih ceria.
Kepuasan Hidup	Taasha merasa cukup puas setelah mengetahui kenyataan bahwa mantan pasangannya masih mempedulikan dirinya.
Distres emosional	Cerita yang disampaikan Taasha menyiratkan kekhawatiran. Ia merasa khawatir mantan pasangannya akan menolak jika ia hubungi kembali. Lebih lanjut, ia pun merasa khawatir pasangan barunya akan mengecewakan dirinya seperti yang dilakukan mantan pasangannya.
Perilaku mengejar mantan	Taasha memiliki keinginan untuk menghubungi mantan pasangannya karena telah memimpikannya beberapa kali. Akan tetapi, ia mengurungkan niatnya karena tidak berani menerima respon penolakan dari mantan pasangannya.

Sesi 3

Waktu : Jum'at, 11 Mei 2012

Tempat : Ruang Kelas B.103, Gedung B, Fakultas Psikologi UI, Depok

Keterangan : Suasana ruang kelas yang besar hanya diisi oleh peneliti dan partisipan sehingga tidak ada faktor eksternal yang mengganggu jalannya sesi. Ruangan pun disertai dengan pendingin. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 3 :

- Latihan *mindfulness* dengan cara *awareness of breath* dan *awareness of eating*.

- Praktek *observing self* dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman serta beberapa aspek penting dalam hidup seperti tubuh, peran, emosi, dan pikiran.

Tujuan sesi 3 :

- Memunculkan kesadaran pada partisipan akan pentingnya untuk berada di masa kini secara sadar seutuhnya dan memberikan perhatian sepenuhnya terhadap apa yang sedang ia kerjakan. Agar tidak hidup di masa lalu dan mencemaskan masa depan.
- Membantu partisipan dalam memahami bahwa setiap aspek dalam kehidupannya hanyalah suatu pengalaman bukan suatu keyakinan atau konsep yang stagnan.
- Membantu partisipan untuk menyadari bahwa tubuhnya, perannya, emosinya, serta pikirannya hanyalah konten didalam hidupnya dimana dirinya bertindak sebagai konteks.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Taasha selama seminggu terakhir, kemudian ia menyatakan bahwa dirinya merasa lelah karena proses skripsi dan perencanaan produk telah memasuki masa sibuk. Kemudian Taasha pun menceritakan bahwa beberapa hari yang lalu ia sempat mengirim pesan singkat kepada adik dari mantan pasangannya. Setelah beberapa kali mengirim pesan singkat kemudian Taasha pun menanyakan kabar mantan pasangannya dan apa yang mantan pasangannya bicarakan mengenai dirinya. Akan tetapi, adiknya merespon dengan bingung dan menjelaskan bahwa dirinya tidak mengerti apa yang dimaksud oleh Taasha hingga tidak lagi membalas pesan dari Taasha. Hal tersebut membuat Taasha jadi sedih karena hubungannya dengan banyak orang (teman-teman dan adik mantan pasangannya) menjadi memburuk setelah putusya hubungan mereka. Kemudian, Taasha menjelaskan bahwa *“Aku butuh waktu kalau masalah hati jika harus mempersiapkan pernikahan lagi sama dirinya karena udah sakit*

dan mengecewakan orang tua. Tetapi, sampai hilang kontak begini pun itu pukulan untuk aku karena ia udah berjanji akan tetap menjadi saudara dan selalu ada”.

- **Praktek Teknik-teknik *Mindfulness***

Peneliti memberikan instruksi kepada Taasha untuk melakukan praktek *awareness of breath*. Taasha mendengarkan dan mengikuti instruksi dengan seksama. Setelah melakukan praktek tersebut, Taasha menyatakan bahwa “*Kaya ikut irama aja, jadi merasa tenang gitu. Jadi lebih teratur maksudnya kalau dikaitkan dengan kehidupan kita sehari-hari. Seperti diawal paru-paru saya kenceng banget tapi akhirnya bisa berubah perlahan. Awalnya semua organ seperti paru-paru dan bagian tubuh yang lain bekerja masing-masing tapi akhirnya mereka jadi bergerak dengan lebih berirama. Saya jadi pengen ikut kelas yoga supaya bisa belajar untuk menenangkan diri”.*

Kemudian, Peneliti memberikan instruksi kepada Taasha untuk melakukan praktek *awareness of eating* dan menawarkan satu buah kismis untuk dimakan. Taasha mengatakan bahwa dirinya menyukai kismis, sehingga tidak ada masalah untuk memakannya. Kemudian Taasha memegang dan meraba tekstur dari kismis sebelum memakannya. Kemudian ia memasukannya kedalam mulut dan menggigitnya secara perlahan (25 detik). Menurut Taasha, latihan ini membuat dirinya jadi lebih mampu untuk menikmati proses memakan kismis sehingga setiap detail rasa dari kismis lebih mampu terkecap olehnya. Biasanya Taasha memakannya secara terburu-buru sehingga rasanya tidak tertangkap secara detail.

Melalui kedua latihan *mindfulness* ini, Taasha menangkap pelajaran untuk dapat merasa jauh lebih tenang dan berusaha menikmati suatu kegiatan yang sedang dilakukan. Lebih lanjut, Taasha menjadi sadar bahwa dirinya selama ini terlalu memberikan perhatian kepada masa lalu dan mencemaskan apa yang akan terjadi di masa depan. Oleh sebab itu, ia menjadi kurang fokus terhadap apa yang sedang dikerjakan. Alhasil, Taasha pun kurang mampu menikmati keberadaan dirinya pada masa kini. Terkait dengan kehidupannya sehari-hari, Taasha merasa dirinya terlalu banyak memikirkan mantan pasangannya dan merasa cemas

pasangannya yang baru akan berperilaku sama seperti mantan pasangannya sehingga ia kurang menikmati hubungannya yang sekarang.

- **Praktek Mengamati Diri**

Taasha tersenyum setelah melakukan praktek *observing self*. Menurutny, praktek tersebut membuatnya menyadari banyak hal yang telah pernah dilakukannya. Ketika peneliti meminta Taasha untuk berbagi mengenai pengalaman yang sempat diingat tadi, barulah akhirnya Taasha memulai ceritanya. Pengalaman tahun lalu yang ia ingat adalah peristiwa ketika dirinya masuk rumah sakit karena kondisi tubuh yang menurun. Taasha memutuskan untuk menjalani rawat inap di Rumah Sakit Centra Medika Cisalak. Ia tidak memberitahukan kondisinya kepada siapapun. Menurutny dibanding ia terbaring di kamar kosan tanpa mengetahui kapan dirinya dapat sembuh lebih baik ia dirawat di rumah sakit. Pada awalnya sempat Taasha terbayang peristiwa pertemuannya dengan pasangannya yang baru, namun entah kenapa peristiwa sakit tersebut jauh lebih dominan. Taasha merasa peristiwa sakitnya tersebut sebagai suatu kenangan yang menyenangkan karena kondisi rumah sakit yang jauh lebih menyenangkan dengan adanya pendingin ruangan serta televisi. Selain itu, suasana disana terasa lebih tenang dan tidak ada yang mengganggu sehingga dirinya dapat beristirahat dengan cukup. Bahkan Taasha merasa dirinya merindukan saat-saat berada disana karena ia merasa enak ketika hidupnya diurus oleh orang lain.

Peristiwa yang diingat ketika masih remaja adalah pengalaman Taasha ketika masih duduk di bangku SMP. Taasha sedang duduk di bangku depan kelasnya, kemudian ia mengobrol dengan teman-temannya. Ia merasa senang karena pada saat itu ia memiliki banyak teman meskipun sifatnya pemalu. Taasha merindukan saat-saat tersebut karena dirinya yang sekarang telah berubah. Taasha yang sekarang berubah menjadi pribadi yang pemilih dalam pergaulan sehingga tidak berbaur dengan banyak orang seperti ketika SMP. Lebih lanjut, Taasha menceritakan pengalamannya ketika masih berusia 7 tahun. Sewaktu itu, ia sedang bermain di lapangan dengan saudara-saudara sepupunya. Ketika ia hendak

pulang sebentar untuk mengambil suatu barang di rumah, ia berlari-lari tanpa melihat suasana sekitar. Alhasil, dirinya ditabrak sepeda hingga menggelinding di aspal.

Menurut Taasha, praktek tersebut telah membuatnya sadar bahwa dirinya memiliki banyak pengalaman. Taasha pun mengakui bahwa dirinya sesekali tersenyum dalam hati selama praktek tersebut. Ada hal-hal yang tadinya sangat tidak ia sukai namun seiring berjalannya waktu ia mau mencoba hingga akhirnya dapat menolerir hal tersebut. Salah satu contohnya adalah dahulu Taasha tidak menyukai daging kambing tapi sekarang ia bisa memakannya karena telah berani mencoba mencicipinya. Taasha menyimpulkan bahwa dirinya harus berani mencoba sesuatu agar tidak terkungkung dalam prasangka sehingga dapat merasakan suatu kemajuan. Selain itu, Taasha pun merasa bahwa semua perasan negatif pada akhirnya dapat teratasi. Sebelum memasuki universitasnya yang sekarang, ia merasa cemas tidak lulus ujian masuk. Ketika sudah lulus, ia sempat merasa cemas tidak dapat menyeimbangkan dirinya dengan teman sekelasnya. Pada akhirnya, semua kecemasan tersebut tidak berarti dan dapat diatasi dengan baik oleh dirinya.

- **Penutupan**

Peneliti bertanya mengenai perasaan dan kesan Taasha terhadap sesi ini. Menurut Taasha, dirinya merasa terbantu sekali dengan mengikuti sesi kali ini karena ia merasa diingatkan untuk menjadi lebih percaya bahwasanya manusia harus lebih menikmati kehidupan di masa kini. Seperti penjelasan Taasha bahwa *“Aku sebenarnya tau secara teori tapi tidak meyakini dalam hati. Bahkan pacarku pun pernah mengemukakan hal yang sama dengan tujuan sesi ini, seperti kaya menjadikan masa lalu itu sejarah dan masa depan itu misteri. Tetapi aku ga percaya karena khan dia bukan ahlinya sehingga aku masih aja seperti itu sehari-hari”*. Taasha menambahkan bahwa kecemasan terbesar yang sedang dirasakannya sekarang adalah kegagalan dalam membina hubungan dan melaksanakan pernikahan yang telah direncanakan karena adanya trauma terhadap masa lalu. Meskipun begitu, Taasha mengemukakan bahwa dirinya akan

mencoba untuk lebih mengoptimalkan usaha terhadap hubungannya yang sekarang karena ia telah menyadari bahwa kecemasannya justru menjadi pemicu keributan dengan pacarnya yang sekarang.

Kesimpulan sesi 3 :

Pada awal sesi, Taasha terlihat kurang bersemangat ketika bercerita. Taasha masih berusaha mencari informasi mengenai mantan pasangannya dengan menghubungi adik mantannya. Sayangnya, respon dari adiknya kurang sesuai dengan harapannya sehingga Taasha merasa sedih dan kecewa. Akan tetapi, ketika pertengahan hingga di akhir sesi, Taasha mulai terlihat lebih ceria dan tersenyum kepada peneliti. Taasha pun mampu menangkap tujuan sesi seperti harapan peneliti. Taasha menyadari bahwa dirinya terlalu terokupasi pada masa lalu sehingga merasa cemas akan masa depan. Oleh karena itu, Taasha berusaha untuk lebih menikmati masa kini terutama hubungannya dengan pasangan barunya.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Pada penutupan sesi, Taasha terlihat jauh lebih ceria dibandingkan selama sesi berlangsung. Ia tersenyum jauh lebih lebar dan mengakui bahwa dirinya senang setelah melakukan praktek mengamati diri.
Kepuasan Hidup	Taasha menyadari bahwa hidupnya sebenarnya mengalami banyak perubahan jika ia mau mencoba sesuatu yang baru. Ternyata banyak hal yang telah berhasil ia capai selama ini.
Distres emosional	Intonasi suara Taasha terdengar lebih lemas dan kurang bersemangat dibandingkan sesi sebelumnya. Ia mengakui bahwa dirinya merasa sedih dan terpukul karena kehilangan banyak orang setelah putus dari mantannya.
Perilaku mengejar	Taasha mengakui bahwa ia sudah berhenti untuk mengecek akun jejaring sosial atau menanyakan kabar melalui adik dan

mantan	teman mantannya.
---------------	------------------

Sesi 4

Waktu : Kamis, 17 Mei 2012

Tempat : Dunkin Donut Cabang Gramedia Margonda, Depok

Keterangan : Suasana toko dapat dikatakan cukup sepi karena hanya ada peneliti, partisipan, dua orang pramusaji dan seorang pelanggan. Sesi berlangsung di pojok kiri ruangan. Televisi dinyalakan namun suaranya tidak terlalu besar dan hanya terdengar sayup-sayup. Sesekali datang pelanggan lain, namun mereka langsung pulang sehingga tidak menambah keributan. Dapat dikatakan bahwa ruangan sesi cukup tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan cukup kondusif.

Agenda sesi 4 :

- Pengisian *Value Assesment Rating* untuk mengetahui prioritas dalam hidup partisipan.
- Diskusi mengenai tiga aspek kehidupan yang dianggap paling penting oleh partisipan.

Tujuan sesi 4 :

- Membantu partisipan menyadari aspek kehidupan yang menjadi prioritas dan kualitas pribadi yang menurutnya penting untuk dimiliki.
- Membantu partisipan untuk melihat konsistensi perilakunya sehari-hari dengan *value* yang dianggap penting olehnya.
- Membantu partisipan untuk menyadari jika ada *value* yang dianggap penting olehnya namun terabaikan karena permasalahan yang sedang dihadapinya.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Taasha selama seminggu terakhir ini. Kemudian Taasha menyampaikan bahwa dirinya merasa lelah karena selain mengurus skripsi, dirinya pun mengajar privat untuk anak SMA. Taasha menjelaskan bahwa *“Skripsi dan perencanaan produk lagi sibuk-sibuknya, Mbak. Aku ga sadar pada awalnya tapi aku mulai ga mikirin mantanku selama seminggu ini, mungkin karena aku capek juga kali ya. Tapi yang pasti memang ga ada kabar apapun tentang dirinya dan saya pun tidak mencari tau apapun tentang dirinya”*. Peneliti melihat bahwa Taasha menunjukkan ekspresi yang lebih ceria dan bersemangat dibanding minggu-minggu sebelumnya. Ia banyak memberikan senyum kepada peneliti dan menggunakan banyak gerakan tangan ketika bercerita.

- Pemberian Metafora

Peneliti meminta Taasha melakukan pernafasan perut terlebih dahulu untuk memberikan efek yang menenangkan. Kemudian peneliti memberikan metafora *What do you want your life stands for?* yakni memintanya membayangkan prosesi pemakaman dirinya sendiri dan membayangkan apa yang disampaikan orang-orang terdekatnya terhadap dirinya yang sudah tiada. Setelah membuka mata, Taasha mengakui sempat merasa kaget karena harus membayangkan pemakaman dirinya sendiri. Menurut Taasha, ia berada di pemakaman tersebut sehingga mampu membayangkan ekspresi dari orang-orang yang menyayanginya. Ada orang tua, ada pasangan barunya, ada dua anak kecil laki-laki yang tampaknya adalah anaknya di masa depan, dan dua orang sahabatnya.

Bapaknya terlihat tegar dan mengikhlaskan dirinya meskipun tampaknya di dalam hati bapak merasa hancur. Pasangannya menangis dan meracau karena merasa Taasha diambil begitu cepat. Sahabat-sahabatnya tersedu sedan dan terpukul. Mereka terlihat sangat kehilangan karena saya adalah seseorang dengan pribadi yang baik, sayang, bertanggung jawab dan berani berkorban terhadap mereka. Lebih lanjut, Taasha merasa latihan ini membuatnya menyadari bahwa dirinya mampu menciptakan kesan seperti harapannya terhadap orang lain.

- Pengisian *Value Assesment Rating*

Ketika sedang mengisi lembar kerja, Taasha tidak banyak bertanya kepada peneliti. Ia mendengarkan instruksi dengan seksama kemudian langsung mengerjakan dengan tenang. Akan tetapi, Taasha sempat menggelengkan kepalanya sembari berkata bahwa “*Kayanya semuanya penting ya*”. Lalu, ia tertawa kecil kepada peneliti. Taasha menyelesaikan lembar kerja setelah mengisinya selama kurang lebih 10 menit.

- Diskusi mengenai *Value Direction*

Peneliti mempertimbangkan mengenai keterbatasan waktu sehingga diskusi mengenai *value direction* hanya membahas tiga *value* yang paling dianggap penting oleh Taasha. Ketiga *value* tersebut adalah Pendidikan dan Pengembangan diri, Pernikahan dan Hubungan Intim, dan Keluarga. Terkait dengan *value* pertama yakni Pendidikan dan Perkembangan Pribadi, Taasha menyatakan bahwa dirinya menganggap kualitas pribadi seseorang menyokong semua aspek dalam kehidupan seperti pekerjaan, persahabatan, bahkan hubungan intim. Lebih lanjut, Taasha memandang pentingnya pendidikan bukan dari tingkatan melainkan kualitasnya yakni sejauh mana seseorang ingin berkembang dengan ilmu yang telah dimilikinya. Pendidikan membentuk seseorang sehingga ia memiliki cara pandang yang baik melalui berbagai sudut pandang ketika dihadapkan suatu permasalahan.

Taasha mengakui bahwa dirinya memiliki cita-cita untuk mempelajari banyak hal baru, seperti contohnya belajar alat musik. Semenjak kecil, Taasha ingin menguasai setidaknya satu alat musik namun orang tuanya tidak mengizinkan. Taasha dianggap akan kehilangan fokus belajar di sekolah jika diikuti les alat musik. Oleh karena itu, nanti setelah Taasha lulus kuliah, ia berkeinginan untuk mewujudkan cita-citanya yang selama ini terpendam. Seperti penjelasan Taasha yakni “*Aku seorang penikmat musik sehingga aku sangat suka melihat live music terutama akustik. Buat aku keren aja jika bisa memainkan alat musik. Semoga akhirnya aku bisa mewujudkan mimpiku ini*”.

Selain itu, Taasha ingin menjadi seorang penulis. Ia ingin mampu menulis hingga menerbitkan buku karyanya sendiri. Menurut Taasha, hal tersebut

didasari oleh salah satu pengalamannya sewaktu masih kecil sekitar usia 6 tahun. Taasha pernah mengikuti lomba puisi, lalu ia diminta untuk mengarang sendiri. Ketika berhasil menyelesaikannya, ia merasa sangat puas. Ditambah pula, Taasha merasa bahwa dirinya adalah pribadi yang tergolong introvert sehingga perasaan lebih sering ditumpahkan dalam bentuk tulisan dibanding dibagi kepada orang lain. Pernah sewaktu kuliah D3, Taasha dipercaya sebagai pimpinan redaksi buletin kampus namun ia merasa tidak berhasil mengaktualisasikan kemampuannya secara utuh. Taasha merasa bahwa ia mampu menemukan dirinya melalui kebiasaannya menulis. Taasha pun mengakui bahwa *“Aku merasa passionku memang besar di bidang tulis menulis ini. Sayangnya aku baru mampu menulis sebatas blog dan notes di facebook, bahkan itu pun jarang. Aku ingin lebih sering menulis tapi ternyata untuk menumbuhkan kepercayaan diri itu cukup sulit”*.

Taasha pun melanjutkan bahwa ia pun ingin memiliki *event organizer* khususnya di bidang pernikahan. Taasha ingin membantu para calon pengantin membuat pernikahan dengan konsep-konsep yang unik. Ia tertarik pada bidang ini karena Taasha ingin menjadi bagian dari salah satu peristiwa historis bermakna kehidupan orang lain sehingga ia tidak dilupakan oleh orang lain. Selain itu, Taasha memang menyukai terlibat dalam kegiatan suatu organisasi dan bekerja dalam tim. Semenjak SMA, Taasha sudah terlibat aktif menjadi pengurus dalam beberapa organisasi namun organisasi sekolah dan kampus kurang mampu menghasilkan acara yang besar karena aliran dana yang tidak memadai.

Value kedua yang dianggap penting oleh Taasha adalah pernikahan dan hubungan intim. Taasha memiliki keinginan untuk menjalin hubungan percintaan seperti sepasang sahabat yang intim. Maksudnya adalah terdapat kesetaraan diantara pasangan tersebut sehingga tidak ada yang merasa dirugikan dalam hubungan tersebut terutama dalam hal mengaspisasikan pendapat. Lebih lanjut, Taasha menganggap bahwa pernikahan hanya dilakukan sekali seumur hidup dan sebaiknya menjadi pasangan yang mampu menginspirasi orang lain seperti halnya Ainun-Habibi dan Sophan Sophian-Widyawati. Taasha berharap bahwa di dalam

hubungan intim, pasangan dapat saling berkompromi dan mendiskusikan keinginan satu sama demi mencapai kesepakatan dan kebahagiaan bagi kedua belah pihak. Taasha tidak menyukai ketika mantan pasangannya memilih pergi begitu saja ketika hubungan mereka sedang menghadapi suatu permasalahan. Taasha menjelaskan bahwa *“Kalau aku, karena kita dianugerahi dengan otak, pikiran, hati, dan mulut, lebih memilih untuk diskusikan dan sepakati. Pasti akan banyak perbedaan tapi harus dikompromikan. Aku baru agak mulai bisa kompromi dengan pasangan yang sekarang, Mba”*.

Value yang ketiga adalah keluarga. Kemudian Taasha menjelaskan bahwa ia ingin menjadi anak yang baik di dalam keluarga. Semenjak kecil, Taasha memperoleh didikan yang keras sebagai seorang anak sulung. Hal ini membuat Taasha tumbuh sebagai anak yang kurang dekat dengan keluarganya dan kerap kali mencari kebahagiaan di luar rumah misalnya mengikuti berbagai organisasi. Hingga akhirnya ketika tahun 2006, Taasha yang mengalami depresi karena putus dengan Randy yakni mantan pasangannya yang sekarang (bukan nama sebenarnya), ia pun diminta pulang ke Palembang oleh mamanya. Menurut Taasha, mama yang ia kenal adalah seorang pribadi yang judes dan keras, sehingga ia sulit untuk dekat dengan sama mama. Akan tetapi, keadaan Taasha saat itu memperoleh respon yang baik oleh mamanya bahkan ia dirawat secara hangat hingga keadaannya pulih. Padahal, dulu sewaktu kecil Taasha akan dimarahi meskipun hanya sakit sedikit seperti demam biasa.

Suatu kali, Taasha memperoleh penghargaan di kampus hingga ia memperoleh hadiah dicium pipinya dan diberi selamat oleh mamanya. Hal tersebut adalah sesuatu yang langka karena Taasha tidak pernah diperlakukan seperti itu meski ia sering membawa pulang piala semenjak kecil. Tak lama kemudian, Taasha harus menerima keadaan bahwa mamanya divonis kanker usus besar. Sebelum meninggal, mama menitipkan bapak dan kedua adiknya untuk diurus oleh Taasha. Oleh karena itu, Taasha yang sekarang berusaha untuk membuat semua pria dalam keluarganya bahagia.

Menurut Taasha, hubungannya terdahulu membuatnya berperilaku inkonsisten dengan nilai-nilai penting di dalam hidupnya. Terkait aspek pendidikan dan perkembangan pribadi, mantannya tersebut sering melarang Taasha dalam mengemukakan pendapat di organisasi, tak hanya itu, Taasha pun pernah dihambat ketika menjadi delegasi kampus. Oleh karena itu, banyak harapan Taasha tidak tercapai karena ia terhambat dalam mengaktualisasikan potensinya hanya demi mengikuti keinginan mantannya. Begitu pula dalam aspek pernikahan dan hubungan intim, Taasha tidak pernah merasa dianggap sebagai pasangan yang setara karena hak suaranya jarang didengar. Belum lagi, sikap mantannya yang tidak bertanggung jawab setelah melakukan lamaran. Yang terakhir, Taasha pun mengakui bahwa keluarganya tidak pernah setuju dirinya berhubungan dengan mantannya tersebut. Hanya dirinya bersikukuh hingga akhirnya harus dikecewakan seperti sekarang ini. Taasha sudah dibuat rugi secara materi karena mengeluarkan uang jutaan, fisik karena pernah menerima kekerasan seperti dicekik atau dipukul hingga berdarah-darah, dan juga psikis karena sudah sering dibuat menangis dan merasa sedih olehnya.

- Penutupan

Peneliti bertanya mengenai kesan dan perasaan Taasha setelah mengikuti sesi kali ini. Taasha menjelaskan bahwa melalui sesi ini ia semakin menyadari poin positif setelah benar-benar lepas dari mantan pasangannya. seperti pengakuan Taasha yakni *“Aku jadi sadar bahwa selama ini aku lebih ngebelain mantanku dibanding keluargaku sendiri padahal dia udah mengecewakanku. Sekarang aku sadar bahwa banyak keuntungannya setelah ga ada hubungan apa-apa sama dia. Sekarang aku dapat melakukan sesuatu atas perintah diri sendiri, jadi lebih seger aja”*.

Menurut Taasha, semenjak mengikuti beberapa sesi ada banyak kemajuan yang ia rasakan. Taasha menyatakan bahwa dirinya merasa terbantu terutama dalam merubah kondisi emosionalnya menjadi jauh lebih baik. Selain itu, ia pun merasa tidak sendirian ketika menghadapi permasalahan karena mendapatkan bantuan dari orang yang lebih ahli dan mengerti. Bahkan ia memperoleh

perspektif yang berbeda sehingga membuatnya menjadi lebih terbuka terhadap berbagai kemungkinan. Lebih lanjut, Taasha mengungkapkan bahwa ia sempat merasa kaget karena ternyata setiap minggu ia melakukan banyak hal yang berbeda, karena ia mengira pada awalnya hanya akan mengobrol bersama psikolognya.

Kesimpulan sesi 4 :

Taasha terlihat jauh lebih ceria dibandingkan sesi-sesi sebelumnya meskipun ia mengeluh kegiatannya sedang padat sehingga ia jauh merasa lebih lelah. Pada sesi kali ini, Taasha pun mengakui bahwa dirinya sudah jarang memikirkan mantan pasangannya atau mendengar kabar apalagi mencari informasi mengenai dirinya. Melalui sesi ini, Taasha terlihat semakin menyadari bahwa hubungannya dengan mantan pasangannya selama ini telah membuat dirinya menjalani hidup dengan mengabaikan *value-value* yang dianggapnya penting. Taasha pun terlihat lebih memaknai perpisahannya sebagai suatu hal yang positif dan memberikan perubahan yang jauh lebih baik kepada dirinya.

Kesimpulan Observasi dan Wawancara	
Afek Positif	Taasha terlihat lebih ceria semenjak pembukaan sesi. Ia banyak tersenyum dan intonasinya terdengar bersemangat. Taasha merasa bersyukur atas kesempatan yang ia peroleh untuk mengikuti intervensi ini.
Kepuasan Hidup	Taasha menyadari bahwa hidupnya yang sekarang jauh lebih bebas dan membahagiakan dirinya setelah ia putus dari mantan pasangannya.
Distres emosional	Taasha tidak lagi menunjukkan afek negatif terkait mantan pasangannya. Hanya saja, ia menunjukkan ketidakpercayaan diri ketika membahas kemampuannya menulis.
Perilaku	Taasha tidak lagi melakukan usaha untuk memperoleh

mengejar mantan	informasi mengenai mantan pasangannya.
----------------------------	--

Sesi 5

Waktu : Jum'at, 25 Mei 2012

Tempat : Ruang Ekspan B.014, Gedung B, Fakultas Psikologi UI, Depok

Keterangan : Suasana ruang kelas hanya diisi oleh peneliti dan partisipan sehingga tidak ada faktor eksternal yang mengganggu jalannya sesi. Ruangan pun disertai dengan pendingin. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa ruangan sesi tenang dan nyaman sehingga sesi berlangsung dengan kondusif.

Agenda sesi 5 :

- Latihan membuat tujuan (immediate, jangka pendek, menengah, dan panjang) kemudian mendiskusikannya.
- Diskusi mengenai FEAR dan ACT.
- Review keseluruhan sesi yang telah dilaksanakan oleh partisipan. Kemudian mendiskusikan manfaat yang dirasakan dari pelaksanaan kelima sesi terhadap permasalahan partisipan.
- Asesmen pasca-intervensi
- Terminasi

Tujuan sesi 5 :

- Membantu partisipan dalam membuat tujuan hidup yang konsisten dan sejalan dengan value miliknya agar memiliki hidup yang bermakna
- Membantu partisipan memahami bahwa dalam mencapai sebuah tujuan pasti akan menemui rintangan akan tetapi jika memiliki willingness maka rintangan tersebut bukanlah hambatan yang signifikan.

- Mengingatn partisipan mengenai teknik-teknik yang telah diperoleh selama kelima sesi. Teknik tersebut dapat diimplementasikan sebagai teknik *coping* dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil sesi :

- Pembukaan

Peneliti menanyakan kabar Taasha selama seminggu terakhir ini. Kemudian Taasha menyatakan bahwa akhir-akhir ini dirinya mulai merasa jauh lebih sayang dan takut kehilangan pasangan barunya. Terkadang dirinya masih merasa khawatir dan sensitif karena trauma masa lalu dengan mantan pasangannya namun tidak sebesar dahulu. Terkait dengan mantan pasangannya, Taasha menyatakan bahwa tidak ada kontak sama sekali. Meskipun sesekali dirinya masih berharap untuk dapat berkomunikasi tetapi tidak sebesar dulu. Sekarang ia sudah merasa lebih ikhlas dan mampu berjiwa besar termasuk mengenai barang-barang miliknya yang masih berada di mantan pasangannya. Taasha merasa bahwa dirinya sudah bisa menerima bahwa mantannya tersebut telah menjadi bagian di masa lalunya.

- Diskusi mengenai *setting goals*

Tabel 5.5 Tujuan Hidup Taasha

<i>Immediate</i>	1. Menelepon keluarga untuk menanyakan kabar dan dapat mengobrol dengan lebih luwes
	2. Menelepon pacar untuk menanyakan kabar dan menceritakan perkembangan sesi terapi
Jsnngks Pendek	1. Menyelesaikan skripsi dengan cara mengetik setiap hari selama 5 jam
	2. Menyiapkan performa sidang rancangan produk dengan cara mencari literatur tambahan sebagai referensi pendukung
	3. Melakukan diskusi secara intensif dengan pembimbing skripsi dan teman-teman yang sedang mengerjakan tesis untuk memperkuat kemampuan analisa dalam mengerjakan skripsi
	4. Mulai aktif menulis di blog minimal seminggu sekali
	5. Memberikan hadiah kejutan kepada pacar

Jangka Menengah	1. Mencari pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan di Palembang
	2. Lebih terlibat aktif pada saat berkunjung ke rumah pacar, seperti membantu ibunya menyiapkan makanan
	3. Lebih terlibat aktif dalam persiapan adik masuk kuliah. Seperti mendampingi ketika mendaftar SNMPTN dan berdiskusi mengenai jurusan-jurusan yang akan dipilihnya
Jangka Panjang	1. Menikah pada akhir tahun 2012
	2. Punya karir dan kerja tetap
	3. Melanjutkan kuliah S2 di bidang teknik
	4. Menerbitkan buku pada akhir 2013. Menulis pengalaman pribadi dalam bentuk novel
	5. Menjadi PO reuni akbar SMP yang akan diadakan pada pertengahan 2013

Taasha sempat kebingungan saat melakukan latihan penyusunan tujuan ini. Beberapa kali Taasha meminta pendapat atau contoh dari peneliti. Setelah akhirnya berhasil menyusun tujuan dengan rentang waktu yang berbeda, peneliti dan Taasha mendiskusikan kemungkinan hambatan yang muncul dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut. Taasha menyatakan bahwa terkait bidang tulis menulis dirinya sulit konsisten dan menjalankan komitmen yang ada sehingga ia sering malas dan jarang menghasilkan sebuah tulisan. Selain itu, ada rasa tidak percaya diri untuk bersaing dengan penulis lain yang dianggap lebih hebat. Sedangkan pada aspek hubungan romantis, Taasha menyadari bahwa trauma terhadap masa lalu meningkatkan sensitivitas dirinya terhadap hubungan yang baru. Akan tetapi, Taasha menyatakan bahwa dirinya sudah tidak mencemaskan jika tiba-tiba mantan pasangannya kembali datang karena ia sudah tidak akan mengizinkan dirinya kembali melakukan kesalahan dengan menjalin hubungan bersama pria tersebut lagi. Taasha akan tetap menerima dengan terbuka namun ia sudah mampu menganggapnya hanya sebagai teman. Taasha menambahkan bahwa strategi yang dapat dilakukannya untuk mempertahankan hubungannya yang baru adalah mendiskusikan segala hal bersama pasangannya dan tidak percaya terhadap kata-kata orang lain.

- Diskusi mengenai FEAR dan ACT

Peneliti menjelaskan mengenai FEAR dan ACT, sekaligus mereviu ulang keseluruhan sesi yang telah dijalani oleh Taasha. Ia merasa bahwa dirinya harus lebih sering melakukan defusion terhadap pemikirannya yang tidak berguna yakni menganggap dirinya tidak berharga dan tidak dianggap oleh pasangannya. Kemudian terkait ekspektasi yang tidak realistis, Taasha sudah menyadari bahwa keinginannya agar ia bersama pasangannya dapat bersahabat dengan mantan pasangan dan pasangan barunya adalah keinginan yang tidak realistis. Taasha pun menambahkan bahwa ia sekarang menyadari menghindari perasaan tidak nyaman tidak membantunya untuk menjadi lebih tenang dan bahagia. Justru ketika ia memilih untuk pergi ke mall agar perasaan marah dan sedihnya berkurang, ia hanya membuat dirinya merasa lelah. Selain itu, Taasha pun menjadi lebih memahami bahwa kebersamaan dengan mantan pasangan selama ini telah membuatnya tidak menjalani hidup sesuai dengan *value* yang dianggapnya penting. Taasha berusaha untuk menerima pengalaman bersama mantan pasangannya dan mengingatkan dirinya bahwa apa yang ia jalani sekarang bukan lagi seperti masa lalu. Taasha pun sadar bahwa rasa khawatir akan datang namun ia akan berusaha agar perasaan negatif tersebut tidak menghalangi dirinya untuk mencapai tujuan hidup yang sesuai dengan *value* hidupnya.

- Penutupan dan Terminasi

Peneliti bertanya mengenai kesan dan perasaan Taasha setelah mengikuti kelima sesi *Acceptance Commitment Therapy*. Kemudian Taasha menjelaskan bahwa dirinya merasa terbantu dengan keseluruhan sesi yang telah diikutinya. Taasha merasa belajar untuk dapat mengendalikan diri dan perasaan terhadap kenangan buruk serta trauma masa lalu. Selain itu, Taasha pun merasa belajar menemukan dan mempertahankan nilai positif dirinya serta menjadi pribadi yang bernilai. Perubahan yang dirasakan oleh Taasha adalah jika dulu dirinya lebih bersikukuh untuk tetap berhubungan baik meskipun sudah putus dan sama-sama memiliki pasangan baru sekarang dirinya mampu mengikhlaskan putusnya komunikasi dengan mantan pasangannya. Taasha pun merasa bahwa sekarang

perasaan marahnya jauh lebih berkurang bahkan jarang muncul meskipun melihat tweet milik mantan pasangannya dari akun temannya. Sekarang Taasha berubah menjadi lebih ikhlas bahwa hidup yang sedang dijalannya sekarang berbeda dengan hidup mantan pasangannya sehingga ia tidak perlu mempedulikan mantan pasangannya tersebut. Taasha menyadari bahwa kondisi ini masih memiliki kemungkinan untuk naik turun namun ia percaya bahwa dirinya yang sekarang telah memiliki dasar kekuatan yang lebih baik dengan mengikuti sesi ini. Setelah itu, peneliti meminta Taasha mengisi lembar posttest yakni lembar CBI dan OHQ. Hasil asesmen pasca intervensi adalah sebagai berikut:

Nilai CBI :	10 (Rendah)
Dimensi <i>image & thought</i> :	5 (Rendah)
Dimensi <i>acute separation</i> :	3 (Rendah)
Dimensi <i>grief</i> :	2 (Rendah)
Nilai OHQ :	4.7 (<i>Pretty Happy</i>)

Kesimpulan sesi 5 :

- Hasil Skor CBI menurun sebanyak 20 poin, dari 30 menjadi 10. Tingkat kesedihan atas putusnya hubungan pacaran yang dirasakan oleh Taasha berubah dari kategori sedang menjadi kategori rendah.
- Hasil skor OHQ naik sebanyak 16 poin, dari 3.1 menjadi 4.7. Tingkat *subjective well being* yang dirasakan oleh Taasha berubah dari *not particularly happy* atau tidak begitu merasa bahagia menjadi *pretty happy* atau merasa cukup bahagia dengan hidupnya.
- Secara kualitatif, Taasha merasa adanya perubahan setelah ia mengikuti seluruh rangkaian sesi. Ia merasa jadi lebih mengikhlaskan apa yang sudah terjadi di masa lalu terutama terkait perlakuan negatif yang diberikan oleh mantan pasangannya. Selain itu, Taasha merasa sudah mampu untuk memberikan energi dan fokus perhatian terhadap pasangan yang baru dan rencana pernikahannya dibanding merasa marah terhadap mantan pasangannya.

	Kesimpulan Observasi dan Wawancara
Afek Positif	Pada sesi ini, Taasha menyatakan bahwa dirinya sudah mampu mengikhlaskan semua perilaku negatif yang dilakukan oleh mantan pasangannya. Ia terlihat jauh bersemangat ketika bercerita terhadap peneliti.
Kepuasan Hidup	Taasha merasa hidupnya jauh lebih bahagia setelah putus dan menjalin hubungan yang baru. Ia merasa jauh lebih dianggap, dan diperhatikan oleh pasangannya yang baru. Selain itu, ia pun mampu melakukan apa yang ia sukai secara bebas.
Distres emosional	Taasha tidak lagi menunjukkan afek negatif terhadap mantan pasangannya. Meskipun wajahnya menunduk dan terlihat cukup sedih ketika menyatakan bahwa dirinya ikhlas saat ini belum dapat menjalin hubungan pertemanan dengan mantan pasangannya tersebut.
Perilaku mengejar mantan	Taasha tidak menunjukkan usaha apapun lagi untuk mengontak ataupun mengetahui kabar dan informasi mengenai mantan pasangannya.

5.6 Kesimpulan Tiap Partisipan

5.6.1 Kesimpulan Partisipan 1 (Saski)

	Perbandingan Skor Kuantitatif	
	CBI	OHQ
Pretest	46	3.3
Posttest	11	4

Kesimpulan Observasi dan Wawancara		
	Sebelum Intervensi	Selama Proses Intervensi
Afek Positif	Saski berusaha untuk bahagia dengan cara bermain bersama teman-teman. Ketika bersama teman atau keluarga, Saski mampu merasa bahagia namun ketika sendirian ia dengan mudahnya merasa sedih kembali.	Mulai sesi ketiga, Saski terlihat jauh lebih tenang dan mampu banyak tersenyum kepada peneliti. Ia pun mengakui bahwa mulai sesi ketiga tersebut dirinya merasa jauh lebih bahagia dibandingkan beberapa bulan sebelum ia mengikuti sesi terapi.
Kepuasan Hidup	Saski merasa hidupnya menjadi tidak menyenangkan setelah diputuskan oleh mantan pasangannya. Rutinitasnya berubah secara total dan drastis sehingga Saski merasa perlu beradaptasi dengan perubahan ini. Belum lagi, ia merasa semakin tua setiap harinya sehingga merasa sulit dalam mencari	Pada dua sesi awal Saski merasa tidak puas terhadap hidupnya karena membandingkan dengan teman-temannya yang memiliki pasangan. Memasuki sesi ketiga, tidak ada lagi penilaian seperti itu. Hingga pada sesi kelima, Saski menunjukkan bahwa dirinya sudah

	pasangan baru untuk menggantikan mantan pasangannya tersebut.	mampu menerima putusnya hubungan pacaran dan mengambil hikmah dari peristiwa tersebut. Di sisi lain, Saski masih belum merasa bahagia secara utuh karena belum memperoleh pekerjaan tetap yang baru.
Distres emosional	Saski sering teringat mantan pasangannya dan mengalami mimpi buruk. Hal tersebut membuat dirinya sering merasa sedih hingga akhirnya menangis tersedu-sedu dan merasa sesak. Saski pun merasa marah, tidak terima, dan bingung kenapa mantan pasangannya memutuskannya lalu memilih perempuan lain. Saski merasa dirinya tidak menjadi lebih baik setelah diputuskan sehingga tidak terlihat menarik. Ia merasa dirinya yang bersalah atas perpisahan ini.	Pada dua sesi awal, Saski masih menunjukkan emosi marah dan sedih yang intens setiap kali mengingat mantannya. Pada sesi keempat dan kelima, Saski masih menunjukkan emosi sedih namun terkait dengan masalah pekerjaan bukan karena teringat mantan pasangannya. Terkadang ia merasa khawatir akan disakiti lagi jika menjalin hubungan baru namun perasaan tersebut tidak terlalu intens.
Perilaku mengejar mantan	Saski berusaha mencari informasi mengenai mantan pasangannya melalui jejaring sosial seperti <i>twitter</i> dan <i>facebook</i> . Tak hanya melalui akun mantan pasangannya melainkan juga melalui akun pasangan baru dari mantannya tersebut. Selain itu, Saski pun sesekali menanyakan kabar melalui teman atau	Pada dua sesi awal, Saski masih menunjukkan perilaku memata-matai mantan pasangannya dengan cara melihat akun jejaring sosial pacar baru mantannya, menghubungi adik dari mantannya, dan berusaha mencari sosok mantannya ketika melalui jalur mantannya

	anggota keluarga mantan pasangannya. ditambah pula, Saski sering mencari sosok mantannya di jalur kerja yang sering dilewati oleh mantannya tersebut.	bekerja. Mulai dari sesi ketiga hingga kelima, Saski tidak lagi menunjukkan hal serupa.
--	---	---

5.6.2 Kesimpulan Partisipan 2 (Leona)

	Perbandingan Skor Kuantitatif	
	CBI	OHQ
Pretest	38	3.5
Posttest	16	4.5

Kesimpulan Observasi dan Wawancara		
	Sebelum Intervensi	Selama Proses Intervensi
Afek Positif	Leona merasa bahagia dengan aktivitasnya sehari-hari karena ia sudah mampu bekerja dan menghidupi dirinya sendiri melalui bidang yang disukainya. Selain itu, Leona mengakui bahwa dirinya merasa senang dan bangga jika mantan pasangannya masih berusaha untuk menghubungi dan melakukan kontak dengan dirinya.	Dari lima sesi yang Leona ikuti, dirinya menunjukkan ekspresi bahagia ketika sesi dua dan sesi lima. Pada sesi dua, Leona terlihat senang karena mantannya memiliki ingatan yang detail terhadap dirinya. Sedangkan di sesi lima, Leona merasa senang karena dirinya sudah mampu bersikap tegas terhadap mantannya.

Kepuasan Hidup	Leona merasa keadaan tidak menguntungkan dirinya terkait hubungan romantisnya. Ia lebih sering menyalahkan keadaan yang membuat dirinya harus hidup berjauhan dengan mantan pasangannya. ia pun merasa lelah menjalani hidup dengan hubungan romantis yang tidak jelas arahnya seperti sekarang.	Leona merasa cukup puas dengan hidupnya karena ia memiliki banyak aspek kehidupan yang mampu memberikan kebahagiaan selain mantan pasangannya.
Distres emosional	Leona merasa sedih, kecewa, dan marah terhadap mantan pasangannya. Ia berharap mantan pasangannya mampu memberikan ketegasan terhadap hubungan mereka kedepannya. Leona pun merasa dirinya kurang diperjuangkan oleh mantan pasangannya tersebut.	Pada sesi-sesi sebelumnya, Leona menunjukkan kesedihan dan kekecewaan terhadap mantan pasangannya. pada sesi terakhir, emosi yang lebih kentara adalah kekecewaan karena mantannya belum mampu memberikan ketegasan.
Perilaku mengejar mantan	Leona jarang menghubungi mantannya terlebih dahulu namun ia tidak dapat menahan diri untuk menanggapi mantannya tersebut.	Leona sudah mampu memberikan batasan yang tegas untuk tidak menghubungi sama sekali dan menanggapi mantannya tersebut.

5.6.3 Kesimpulan Partisipan 3 (Taasha)

	Perbandingan Skor Kuantitatif	
	CBI	OHQ
Pretest	30	3.1

Posttest	10	4.7
-----------------	-----------	------------

Kesimpulan Observasi dan Wawancara		
	Sebelum Intervensi	Selama Proses Intervensi
Afek Positif	Taasha berusaha untuk bahagia dengan cara bermain bersama teman-teman kuliahnya atau menjalin hubungan dengan pasangan yang baru. Akan tetapi, kedua hal tersebut membuatnya mengeluarkan energi yang besar dengan hasil yang minimal karena masih tetap memikirkan mantan pasangannya.	Pada tiga sesi awal, ekspresi afektif positif Taasha sangat minimal. Ia hanya tersenyum sesekali dan menunjukkan rasa terima kasih kepada peneliti pada akhir sesi. Mulai sesi keempat, Taasha menunjukkan ekspresi bahagia selama sesi berlangsung. Hingga pada sesi kelima, ia menyatakan bahwa dirinya sudah mampu mengikhlaskan semua perilaku negatif yang dilakukan oleh mantan pasangannya.
Kepuasan Hidup	Taasha merasa tidak terima dan tidak puas dengan kehidupan masa lalunya. Ia merasa hubungannya dengan mantan pasangannya telah membuatnya rugi secara materi dan emosi serta kekerasan fisik. Ia pun merasa ditinggalkan serta kurang diperjuangkan oleh mantan pasangannya tersebut.	Taasha merasa hidupnya jauh lebih bahagia setelah putus dan menjalin hubungan yang baru. Ia merasa jauh lebih dianggap, dan diperhatikan. Ia pun mampu melakukan apa yang ia sukai secara bebas.
Distres emosional	Taasha merasa sedih, kecewa, dan marah terhadap mantan pasangannya. Ia berharap mantan	Pada tiga sesi awal, Taasha masih merasa marah dan menunjukkan perasaan sedih. Mulai

	pasangannya tidak memutuskan kontak komunikasi karena ia masih ingin menjalin hubungan pertemanan seperti dulu.	sesi keempat hingga sesi kelima, Taasha tidak lagi menunjukkan afek negatif terhadap mantan pasangannya.
Perilaku mengejar mantan	Taasha berusaha memperoleh informasi mengenai mantan pasangannya melalui teman atau keluarga lelaki tersebut. Selain itu, ia pun memata-matai akun jejaring sosial milik mantannya tersebut.	Pada tiga sesi awal, Taasha masih menunjukkan usaha dengan cara mengecek akun media sosial milik mantannya atau menghubungi teman dan adik mantannya. Mulai sesi keempat, Taasha tidak menunjukkan usaha apapun lagi untuk mengontak mantannya.

5.7 Kesimpulan Antar Partisipan

Berdasarkan data dari tiga partisipan diatas, kita dapat mengetahui perkembangan kondisi mereka dari setiap sesi hingga akhirnya terjadi peningkatan tingkat *subjective well being* partisipan pada akhir rangkaian sesi. Berikut ini pemaparan singkat mengenai kesimpulan perbandingan perubahan tingkat *subjective well being* partisipan:

Tabel 5.3 Kesimpulan Antar-Partisipan

Saski	Leona	Taasha
-------	-------	--------

Skor CBI			
(Pretest)	46	38	30
(Posttest)	11	16	10
Skor OHQ			
(Pretest)	3.3	3.5	3.1
(Posttest)	4	4.5	4.7
Perubahan yang terjadi			
Kepuasan Hidup	- Saski akhirnya dapat menerima status lajangnya dan merasa mendapat hikmah positif pasca putus. Sayangnya, status pekerjaan Saski yang <i>jobless</i> saat ini membuat dirinya belum dapat bahagia secara utuh.	- Leona merasa cukup puas dengan hidupnya karena ia memiliki banyak aspek kehidupan yang mampu memberikan kebahagiaan selain mantannya.	- Taasha merasa hidupnya jauh lebih bahagia setelah putus dan menjalin hubungan yang baru. Ia merasa jauh lebih dianggap, dan diperhatikan. Ia pun mampu melakukan apa yang ia sukai secara bebas.
<i>Emotional Distress</i>	- Tidak lagi mudah menangis ketika mengingat mantan	- Sudah dapat menertawai perilaku mantan yang hingga sekarang belum	- Tidak lagi merasa marah dan sesak ketika ingat mantan. Tidak lagi

	<p>pasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sudah dapat menerima hubungan mantan dengan pacar barunya. Tidak lagi merasa tidak terima dan marah terhadap mereka berdua - Tidak lagi mimpi buruk mengenai mantan 	<p>mampu memberikan ketegasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak lagi mudah menangis saat teringat mantan 	<p>membanting barang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak lagi memendam perasaan negatif dan menangis dibuatnya - Sudah mampu merasa ikhlas atas putusnya kontak secara total dengan mantan
<i>Relationship Pursuit</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak lagi berusaha mencari informasi mengenai mantan melalui akun <i>social media</i> - Tidak lagi berusaha mencari sosok mantan ketika sedang melewati jalur kerja yang biasanya dilewati mereka berdua 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak lagi menghubungi mantan untuk memberi kabar baik suka maupun duka - Berusaha untuk tidak menanggapi ketika mantan menghubungi. Tidak mengangkat telepon dan tidak membalas pesan singkat 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak lagi berusaha mencari informasi terkait mantan akun <i>social media</i> - Tidak lagi menghubungi mantan baik melalui telepon atau pesan singkat - Tidak lagi mencari kabar mengenai mantan melalui teman atau keluarga mantan

BAB 6

DISKUSI

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan diskusi mengenai hasil penelitian terkait dengan teori penelitian yang berkaitan dengan penelitian, realisasi pelaksanaan intervensi, dan hasil dari penelitian-penelitian lain.

6.1 Efektivitas Intervensi

Berdasarkan hasil yang diperoleh, ketiga partisipan menunjukkan adanya perubahan baik secara kuantitatif maupun kualitatif dalam tingkat *subjective well being* setelah diberikan intervensi. Secara kuantitatif, Taasha menunjukkan skor OHQ paling tinggi yakni 4.7 dan skor CBI paling rendah yakni 10. Oleh karena itu, jika dibandingkan dengan dua partisipan lainnya, Taasha yang menunjukkan tingkat *subjective well being* paling tinggi. Jika dikaitkan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* yakni status pernikahan, meskipun ketiganya belum menikah, Taasha adalah partisipan yang telah memiliki pasangan tetap sedangkan dua partisipan lainnya berstatus lajang. Seperti penjelasan Lynette-Krech (2008), individu yang telah menikah lebih merasa bahagia dibandingkan dengan yang belum menikah, sedangkan individu yang telah memiliki pasangan lebih merasa bahagia dibandingkan mereka yang berstatus lajang.

Di sisi lain, Saski menunjukkan penurunan skor CBI yang tajam yakni dari 46 menjadi 11. Sayangnya, skor OHQ miliknya hanya berubah dari 3.3 menjadi 4. Dapat diinterpretasikan bahwa tingkat perasaan berduka yang dialami Saski sudah menurun drastis setelah pemberian intervensi. Dirinya sudah tidak lagi memiliki ruminasi terhadap mantan pasangannya, sudah mampu menerima perpisahan, dan tidak lagi bersedih atas putusnya hubungan romantis dengan pasangannya. Akan tetapi, Saski belum dapat merasa bahagia secara utuh, kadar *subjective well being* hanya berada pada tingkat *satisfied*. Tepat di minggu keempat pemberian intervensi, Saski harus menerima kenyataan bahwa kantornya ditutup sehingga ia dan karyawan lainnya kehilangan pekerjaan. Jika dikaitkan dengan faktor yang mempengaruhi

tingkat *subjective well being* seseorang, pekerjaan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi . seperti pemaparan Argyle dalam Carr (2004) yakni status pekerjaan berhubungan dengan kebahagiaan dimana orang yang bekerja cenderung lebih bahagia dibandingkan orang yang tidak bekerja.

Di sisi lain, Leona menunjukkan skor CBI yang paling tinggi dibandingkan kedua partisipan lainnya yakni sebesar 16, meskipun ketiganya sama-sama tergolong pada kategori rendah. Tampaknya hal ini berkaitan dengan komunikasi dengan mantan pasangan yang masih intens dilakukan oleh Leona, sedangkan kedua partisipan lainnya tidak lagi memiliki akses komunikasi dengan mantan pasangannya. tak hanya komunikasi seperti berbincang di telepon dan saling berkiriman pesan singkat, Leona pun masih melakukan *cyber sex* melalui *video chat* dengan mantan pasangannya hingga pemberian intervensi di minggu keempat. Oleh karena itu, tingkat ruminasi terhadap mantan pasangannya dan tingkat kesedihan yang dirasakan Leona masih jauh lebih tinggi dibandingkan partisipan lainnya. Sedangkan, skor OHQ Leona menunjukkan angka 4.5 yang dapat diinterpretasikan bahwa ia cukup merasa bahagia dengan hidupnya. Jika dikaitkan dengan faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well being*, Leona merasa dirinya puas karena mampu menyelesaikan pendidikan S1 tepat pada waktunya dan sekarang memiliki pekerjaan sesuai dengan bidang yang diminatinya yakni anak-anak berkebutuhan khusus.

Terkait dengan reaksi distres emosional, Saski menunjukkan kesedihan yang intens baik di luar maupun di dalam ruang terapi. Terlihat ia beberapa kali menangis hingga tersedu-sedu dan sulit melanjutkan kata-katanya ketika berbicara dengan peneliti. Tampaknya hal ini berkaitan dengan inisiator putusnya hubungan pacaran mereka, berbeda dengan dua partisipan yang lain, Saski menjadi pihak yang diputuskan oleh pasangannya. Secara teoretis, status inisiator menunjukkan bahwa individu yang diputuskan biasanya merasa jauh lebih sulit untuk menerima dampak dari pemutusan hubungan sebagai peristiwa yang tidak ia harapkan (Sprecher, 1994). Sesuai dengan pernyataan tersebut, selama dua sesi awal, Saski menyatakan dirinya tidak terima karena pasangannya telah tega memutuskan hubungan mereka bahkan

telah menjalin hubungan dengan perempuan lain. Saski pun mengeluhkan kekhawatirannya terkait memperoleh pasangan yang baru. Periloux & Buss (2008) menjelaskan bahwa pihak yang diputuskan melaporkan pengalaman depresi yang lebih banyak disertai dengan ruminasi yang lebih sering, ditambah dengan pengurangan *self esteem*, serta mempersepsikan diri sebagai individu yang kurang diinginkan, dan merasa lebih khawatir bahwa mereka akan kesulitan untuk menemukan pasangan yang baru.

Lebih lanjut, tak hanya Saski yang menunjukkan distress emosional dalam bentuk kesedihan, kedua partisipan yang lain pun menunjukkan hal yang sama. Leona menunjukkan kekecewaan yang lebih besar sedangkan Taasha menunjukkan rasa marah dan dendam yang lebih besar. Seperti yang dijelaskan oleh Sprecher (1994) tentunya tidak mengejutkan jika seorang individu merasa marah, terluka, frustrasi, dendam, kesepian, dan depresi setelah melewati putusnya hubungan pacaran. Jika dikaitkan dengan durasi berpacaran, ketiga partisipan telah menjalani hubungan yang lama dengan mantan pasangannya, sehingga afek negatif yang dirasakan ketika putusnya hubungan tersebut semakin besar. Sesuai dengan hal itu, Park & Sanchez (2007) menyatakan bahwa semakin lama seseorang menjalin sebuah hubungan maka semakin banyak investasi emosi yang mereka simpan terhadap hubungan tersebut sehingga semakin sulit ketika mereka harus berpisah.

Terkait perilaku obsesif mengejar mantan, Park & Sanchez (2007) menjelaskan bahwa fenomena internet yang mempermudah seseorang untuk mengakses informasi orang lain membuat pasangan yang telah putus mengalami ruminasi yang lebih sulit untuk diminimalisasikan. Mereka berusaha untuk tetap memperoleh informasi mengenai mantan pasangan melalui akun jejaring sosial milik mantan pasangannya. Hal tersebut dialami oleh ketiga partisipan, mereka berusaha untuk tetap memperoleh informasi mengenai mantan pasangannya melalui internet yakni mengakses akun jejaring sosial milik mantan pasangan atau pasangan baru dari mantan pasangannya. Selain itu, Saski melakukan perilaku memata-matai karena dirinya adalah pihak yang diputuskan. Seperti penjelasan Davis dkk (2007) Perilaku memata-matai tergolong dalam perilaku obsesif mengejar mantan pasangan karena

merepresentasikan usaha untuk memperoleh kontrol kembali dari mantan pasangan, oleh karena itu, pihak yang ditinggalkan cenderung akan memata-matai mantan pasangannya dibandingkan pihak yang menjadi inisiator putus. Di sisi lain, Leona dan Taasha bertindak sebagai inisiator putus akan tetapi mereka pun melakukan perilaku mengejar seperti menghubungi mantan pasangan terlebih dahulu atau mengecek akun jejaring sosial milik mantan karena terjadi pola Velcro dalam hubungan mereka.

Pada kasus Leona, ia terjebak dalam hubungan tanpa status dengan mantan pasangannya. Meskipun mereka telah putus semenjak 3 tahun yang lalu, pada akhirnya mereka tetap saling menghubungi satu sama lain. Pola seperti ini telah terjadi selama mereka menjalin hubungan selama 8 tahun, mereka seringkali putus namun pada akhirnya memutuskan untuk kembali bersama. Pola hubungan tersebut tampaknya dapat dijelaskan dengan pola 'Velcro', dimana pola tersebut menjelaskan mengenai seberapa banyak atau sering pasangan namun akhirnya mereka kembali bersatu (Davis dkk, 2007). Hal yang serupa terjadi pada Taasha, dimana hubungannya dengan mantan pasangannya telah terjalin selama 6 tahun 6 bulan, selama itu mereka pun seringkali putus namun pada akhirnya memutuskan untuk kembali bersama. Secara teoretis, pola ini hubungan seperti ini menghasilkan pandangan bahwa jika salah satu pihak berjuang dengan lebih keras maka mereka akan dapat menjalin hubungan kembali (Westrup, 1998). Teori tersebut sesuai dengan pernyataan Leona bahwa dirinya berharap mantan pasangannya mampu memperjuangkan hubungan mereka sehingga mereka dapat bersatu kembali. Bahkan Taasha yang telah memiliki pasangan baru, sempat menyatakan bahwa dirinya akan lebih memilih mantan pasangannya jika saja lelaki tersebut menunjukkan usaha perjuangan yang lebih untuk kembali menyatukan hubungan mereka.

Lebih lanjut, Schneller (2001) menyatakan bahwa hilangnya suatu hubungan dapat mempengaruhi perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri, seperti contohnya seseorang memiliki preokupasi terhadap keinginan untuk melakukan rekonsiliasi sehingga orang tersebut tidak mampu menginvestasikan energinya secara simultan dalam membangun hubungan alternatif lainnya. Oleh karena itu, ketiga partisipan

sulit menjalin hubungan baru dengan orang lain. Saski memiliki kekhawatiran akan disakiti kembali atau memperoleh penolakan jika ia membuka hatinya untuk orang yang baru. Sedangkan Leona selalu berakhir dengan membanding-bandingkan lelaki yang mendekatinya dan mantan pasangannya. Di sisi lain, meskipun Taasha sudah mampu berhasil menjalin hubungan baru, terkadang ia masih memikirkan mantan pasangannya dan memiliki kekhawatiran terhadap pasangannya yang baru.

Terkait dengan perilaku seksual, peneliti tidak menanyakan hal tersebut secara langsung kepada ketiga partisipan. Hanya partisipan kedua yakni Leona yang mengaku bahwa dirinya telah melakukan *cyber sex* dengan mantan pasangannya dalam beberapa bulan terakhir ini. Seperti yang telah dipaparkan oleh Miller & Perlman (2009), kontak fisik secara seksual meningkatkan kelekatan emosi yang dirasakan oleh pasangan, terutama pada wanita dibandingkan laki-laki. Hal ini yang tampaknya membuat Leona jauh lebih sulit untuk melupakan mantan pasangannya dan masih berharap dapat memperbaiki hubungan mereka seperti sedia kala. Di sisi lain, kedua partisipan yang lain melaporkan bahwa aktivitas seksual mereka dengan mantan pasangannya hanya sebatas pelukan dan ciuman pipi serta bibir.

Terkait aspek kepuasan hidup, Saski dan Taasha mampu mengambil hikmah positif atas perpisahan dengan mantan pasangan mereka karena mereka merasa telah mengabaikan banyak *value* penting dalam hidup mereka saat berpacaran dengannya. Justru mereka mampu berperilaku dengan lebih bebas dan membuat keputusan yang sesuai dengan keinginan setelah berpisah dengan mantan pasangannya. Seperti penjelasan, Diener, Scollon, & Lucas (2003) bahwa individu membandingkan domain dengan rentang waktu, individu pun menelaah berbagai domain dalam kehidupannya (keluarga, pekerjaan, hubungan romantis, persahabatan, kehidupan komunitas, dan lain-lain), kemudian menimbang pentingnya domain tersebut sehingga ia mampu mengumpulkan sejumlah penilaian lengkap untuk memperoleh keseluruhan evaluasi terhadap kepuasan hidupnya. Sedangkan pada kasus Leona, ia mampu merasa puas dengan hidupnya karena melihat berbagai pencapaian yang telah ia peroleh pada bidang akademis dan non akademis. Ia merasa bahwa dirinya memiliki banyak aspek lain yang mampu membuat bahagia. Sesuai dengan penjelasan Campbell dkk dalam

Diener, Scollon, & Lucas, (2003) yakni individu melihat domain yang penting dalam hidup dan membandingkan domain kehidupan tersebut dengan berbagai standar pembandingan misalnya situasi yang mereka alami di masa lalu, keadaan lingkungan sekitar mereka masa kini, ataupun harapan akan sesuatu di masa depan.

Pada akhirnya, ketiga partisipan menunjukkan perubahan pada aspek distress emosional, perilaku mengejar mantan, dan kepuasan hidup setelah diberikan intervensi *acceptance commitment therapy*. Meskipun ACT bertujuan untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan fleksibilitas psikologis bukannya mereduksi simptom, secara tidak langsung simptom tersebut akhirnya tereduksi. Selama intervensi, peneliti mampu menjalankan sesi sesuai dengan rancangan sesi yang telah dibuat sebelumnya tanpa mengalami hambatan yang signifikan. Partisipan mampu mengikuti latihan praktek dan memahami makna dari setiap latihan tersebut sesuai dengan harapan. Akan tetapi, metafora yang diberikan tampaknya membingungkan partisipan terutama dalam mengaitkannya dengan permasalahan yang sedang dirasakan. Tampaknya hal tersebut terjadi karena metafora yang diberikan kurang sesuai dengan konteks budaya Indonesia dan kehidupan mereka sehari-hari.

Pada prinsip *acceptance*, ketiga partisipan diharapkan dapat menerima peristiwa putusnya hubungan romantis mereka dan tetap melanjutkan hidup yang bermakna. Saski terlihat sudah menunjukkan penerimaan terhadap status lajangnya meskipun ia tidak pernah mengalami proses lajang selama ini. Ia pun telah menerima bahwa mantan pasangannya sudah tidak lagi mencintainya dan memilih pasangan yang baru. Sedangkan Leona menunjukkan bahwa dirinya telah berusaha menerima bahwa selama ini pasangannya tidak mampu memberikan ketegasan terhadap hubungan mereka berdua. Sedangkan Taasha telah berusaha menerima bahwa saat ini ia tidak lagi dapat berkomunikasi dan menjalin hubungan pertemanan dengan mantan pasangannya sama sekali.

Pada prinsip *cognitive defusion*, ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka berusaha menerima setiap hal yang muncul dalam pemikirannya, baik perkataan negatif, gambar yang mengingatkan masa lalu, atau kenangan yang menyakitkan.

Mereka yakin bahwa setiap pemikiran yang muncul pada akhirnya akan hilang juga, oleh karena itu pemikiran yang tidak berguna tidak boleh dijadikan sebagai penghambat dalam menjalani hidup yang bermakna. Pada prinsip *mindfulness*, ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka menyadari bahwa selama ini telah membiarkan diri mereka hidup di masa lalu dan terlalu mencemaskan masa depan sehingga mereka tidak fokus terhadap apa yang mereka sedang jalani saat ini. Oleh karena itu, mereka menyatakan bahwa akan berusaha untuk tetap menghargai masa kini dengan cara memberikan fokus perhatian dan kesadaran mereka pada apa yang sedang dilakukan dibandingkan memikirkan mantan pasangannya.

Pada prinsip *observing self*, ketiga partisipan menunjukkan bahwa latihan tersebut menyadarkan mereka akan hidup yang telah dijalani selama ini. Mereka sadar bahwa mereka terus tumbuh dan ada banyak hal yang berubah selama proses pertumbuhan tersebut. Tidak ada yang konstan di dalam hidup mereka oleh karena itu mereka harus yakin bahwa peristiwa putusnya hubungan yang menyakitkan ini pun nantinya tidak lagi mampu menyakiti mereka. Sedangkan terkait prinsip *values*, Sasaki dan Taasha menyadari bahwa hubungan mereka dengan mantan pasangan telah membuat mereka mengabaikan value-value penting dalam hidup mereka. Oleh karena itu, mereka menjadi dapat mengambil hikmah positif dari putusnya hubungan mereka dengan mantan pasangan. Di sisi lain, sesi *values* membuat Leona menyadari bahwa ada banyak hal penting dalam kehidupannya yang mampu membuatnya jauh lebih bahagia dibandingkan mantan pasangannya. Oleh karena itu, tak seharusnya ia terlarut dalam perasaan sedih karena tak kunjung memperoleh kejelasan hubungan dari mantan pasangannya. Leona akan berusaha mencari kebahagiaan melalui kontribusi yang dapat ia berikan terhadap masyarakat karena itulah hal penting di dalam hidupnya.

Terkait prinsip *commitment* yang menjadi sesi terakhir, ketiga partisipan menunjukkan bahwa mereka telah mampu menyusun tujuan yang sesuai dengan *value* penting di dalam hidupnya. Meskipun mereka memiliki kekhawatiran apakah dirinya mampu mencapai tujuan tersebut, mereka menyatakan bahwa tidak akan membiarkan perasaan negatif menghambat dalam proses pencapaian tujuan mereka.

Artinya, mereka sudah mampu memahami konsep *willingness* dimana seseorang akan terus berusaha menjaga komitmen untuk mencapai tujuannya meskipun ada hal menyakitkan dan perasaan negatif yang muncul pada saat proses pencapaian tujuan tersebut.

Kesimpulannya, keenam prinsip dari *acceptance commitment therapy* telah berhasil meningkatkan fleksibilitas psikologis dari ketiga partisipan. Mereka telah berhasil kembali memahami apa yang paling penting di dalam hidup, menerima setiap peristiwa dan pengalaman yang menyakitkan, dan berusaha melakukan tindakan efektif agar tercapainya kehidupan yang bermakna. Pada akhirnya, prinsip dari *acceptance commitment therapy* efektif dalam membantu mereka meningkatkan *subjective well being* atau kebahagiaan pasca putusnya hubungan pacaran mereka.

6.2 Keterbatasan Intervensi

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari realisasi pelaksanaan intervensi mengenai *acceptance commitment therapy* terhadap dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran, peneliti menemukan adanya sejumlah faktor yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, alat ukur yang digunakan untuk mengukur *subjective well being* dalam penelitian ini belum melalui uji validitas dan realibilitas secara budaya. Selain itu, penilaian mengenai efektivitas atau keberhasilan dari penelitian ini akan menjadi lebih komprehensif jika menyertakan alat ukur lain yang dapat mengukur pola kelekatan individu, tingkat *self esteem*, tingkat sensitivitas terhadap penolakan sebagai data pendukung terhadap faktor yang mempengaruhi reaksi maladaptif seseorang setelah melalui putusnya hubungan pacaran. Lebih lanjut, waktu pelaksanaan intervensi tergolong singkat sehingga menjadi salah satu keterbatasan dalam penelitian ini. Hal ini menyebabkan peneliti kurang dapat mengeksplorasi dan melihat kemajuan dari masing-masing partisipan setelah tidak lagi didampingi oleh peneliti sehingga tidak terukur kemampuan mereka dalam mempertahankan *subjective well being* yang tinggi.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merupakan bagian penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran berdasarkan diskusi terhadap hasil intervensi yang telah dilakukan. Kesimpulan yang didapat merupakan jawaban dari masalah penelitian yang telah dirumuskan di awal penelitian. Bagian saran terdiri dari saran-saran yang dapat diberikan oleh peneliti secara teoretis dan praktis untuk penelitian selanjutnya.

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan intervensi dan diskusi dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan *Acceptance Commitment Therapy* dapat efektif dalam meningkatkan *subjective well being* pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran.
2. Penerapan *acceptance commitment therapy* dapat efektif dalam meningkatkan afek positif pada individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran.
3. Penerapan *acceptance commitment therapy* dapat efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup yang dirasakan oleh individu dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran.
4. Distres emosional sebagai reaksi pasca putusnya hubungan pacaran dapat menurun setelah individu dewasa muda diberikan *acceptance commitment therapy*.
5. Perilaku obsesif dalam mengejar mantan sebagai reaksi pasca putusnya hubungan pacaran dapat menurun setelah dewasa muda diberikan *acceptance commitment therapy*.

7.2 Saran

7.2.1 Saran Metodologis

1. Melakukan penelitian mengenai *acceptance commitment therapy* bagi dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran dengan metode quasi eksperimental desain dua kelompok untuk menilai efektivitas intervensi ini.

Dua kelompok yang dimaksud berupa kelompok yang mendapatkan *acceptance commitment therapy* dan kelompok kontrol yang hanya diberikan konseling, dalam periode waktu yang sama.

2. Melakukan uji validitas dan realibilitas terhadap alat ukur *subjective well being* yang digunakan sehingga diperoleh *cut-off score* yang telah disesuaikan dengan budaya.
3. Menggunakan kuesioner yang dapat mengukur kepribadian seperti pola kelekatan individu, tingkat *self esteem*, atau tingkat sensitivitas terhadap penolakan agar mampu menggambarkan faktor yang mempengaruhi partisipan dengan lebih komprehensif.

7.2.2 Saran Praktis

1. Pemberian metafora dalam sesi intervensi dapat disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia agar partisipan mampu lebih memahami makna dari metafora tersebut.
2. Peneliti dan partisipan melakukan kesepakatan agar partisipan mengimplementasikan latihan-latihan praktek yang telah diajarkan dalam seluruh rangkaian sesi secara konstan saat harus menghadapi kondisi-kondisi tidak menyenangkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Menambah sesi *follow up* yang dilakukan sekitar 4 minggu setelah terminasi untuk mengetahui penghayatan dan cara partisipan mempertahankan *subjective well being* meskipun tidak lagi didampingi oleh peneliti.
4. Memberikan informasi terhadap *significant others*, agar mereka memberikan dukungan sosial kepada partisipan. Diharapkan dukungan sosial tersebut dapat membantu partisipan untuk meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebahagiaan atau *subjective well being* yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Benokraitis, N. (2009). *Marriages and Families: Changes, Choices, and Constraints* (6th Ed). New York: Pearson Prentice Hall
- Bowman, H. (1978). *Modern Marriage*. New York: Mc Graw Hill Companies
- Bungin, B. (2006). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Kencana
- Burnett, P.C., dkk. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27 (1), pg 49-57.
- Cupach, W. (2003). What Mad Pursuit? . *Aggression and Violent Behaviour*, 8, 345-375.
- Cupach, W., & Spitzberg, B.H. (2004). *Obsessional relational intrusion and stalking: the dark side of relationship*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Davis, K.E., dkk. (2003). Stalking Perpetrators and Psychological Maltreatment of Partner. *Personal Relationship*, 77, 1-45.
- Diener, E. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and A Proposal for National Index. *American Psychologist*, 55, pg 34-43.
- Diener, E., Lucas, R., Oishi, R. (2005). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Scollon, E., & Lucas, R. (1999). Subjective Well Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Docherty, Gavin. (2007). The Effects of Romantic Dissolution on Well Being. *Psychological Bulletin*, 127, 276-312
- Duval, E.& Miller. (1985). *Marriage and Family Development* (6th Ed). New York: Harper & Row.
- Fledderus, M. (2011). Efficacy of an Early Intervention Based on Acceptance and Commitment Therapy for Adults with Depressive Symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 62-67.
- Forman, E.M., dkk. (2005). A Randomized Controlled Effectiveness Trial of Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Anxiety and Depression. *Behaviour Modification*, 47, 1-28.
- Harris, R. (2006). Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12, 4.
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring Passionate Love in Intimate Relations. *Journal of Adolescence*, Vol 9, pg 383-410.

- Hayes, S.C., dkk. (2005). *Get Out Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications Inc
- Hayes, S.C., dkk. (2010). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement of Subjective Well Being. *Personality and Individual Differences*, 33, pg 1073-1082.
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi Perkembangan (5th Ed)*. Jakarta: Erlangga
- Kerlinger, F.N. & Lee, H.B. (2000). *Foundation of Behavioral Research (4th Ed)*. Orlando, FL:Harcourt Inc
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology: A Step by Step Guide for Beginners*. Australia: Pearson Education.
- Landis, J.T., & Landis, M.G. (1970). *Personal Adjustment, Marriage, and Family Living. (5th Ed)*. Mahwah, NJ: Prentice Hall.
- Le, B., dkk. (2010). Predicting Nonmarital Romantic Relationship Dissolution: A Meta-Analytic Synthesis. *Personal Relationship*, 17, pg 377-390.
- Lynette-Krech, A., dkk. (2007). Romantic Relationship and Happiness. *Personal Relationship*, 18, pg 380-393.
- Orsillo, S.M., & Batten, S.V. (2005). Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Behaviour Modification*, 29 (1), pg 95-129.
- Park, L.E., & Sanchez, D.T. (2007). Maladaptive Responses to Relationship Dissolution: The Role of Relationship Contingent Self-Worth. *Journal of Applied Social Psychology*, 12, pg 1-43.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2007). *Human Development (10th Ed)*. Boston:McGraw-Hill.
- Perilloux, C., & Buss, D.M. (2008). Breaking Up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-178.
- Poerwandari, K. (1998). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia.

- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development (8th Ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness*. New York: The Free Pass.
- Sprecher, S. (1994). Two Sides to the breakup of romantic relationships. *Personal Relationship, 1*, 199-222.
- Theuns, P., dkk. (2010). An Experimental Approach to the Joint Effects of Relations with Partner, Friends, and Parents on Happiness. *Psicologica, 31*, pg 629-645.
- Turner, J.S. & Helms, D.B. (1995). *Life Span Development (5th Ed)*. New York: Prentice-Hall Inc.
- Westrup, D. (1998). Applying functional analysis to stalking behavior. *The Psychology of Stalking Clinical and Forensic Perspective*. NY: Academic press.

