

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sejak usia dini hingga usia dewasa lanjut, setiap individu memiliki tantangan perkembangannya sendiri yang harus diselesaikan. Mengusai tugas-tugas perkembangan memberikan efek positif bagi individu baik secara mental maupun jasmani/fisik (Sari, 2021). Secara psikologis, individu yang sanggup melakukan tugas perkembangan merasa bahagia dan puas, sedangkan secara fisik individu mampu melakukan tugas perkembangan lebih lanjut dengan lebih mudah (Putera, 2011). Namun, pada individu yang mengalami kegagalan dalam melakukan tugas-tugas perkembangannya menyebabkan ketidakpuasan, keraguan diri, penolakan sosial, dan bahkan kesulitan dalam melakukan tugas-tugas perkembangan lebih lanjut (Rahmat, 2021).

Beberapa tantangan perkembangan salah satunya terjadi di masa dewasa yang dibagi menjadi tiga tahap, sebagaimana dimaksud Erikson yaitu masa dewasa awal dimulai usia 20-40 tahun, dewasa madya dimulai antara usia 40-65 tahun, dan dewasa akhir pada usia 65 tahun ke atas (Monks, Knoers & Haditono, 2001). Pada usia dewasa, salah satu fase awal dalam perkembangan yang dilalui oleh setiap individu adalah pada masa dewasa awal (Sari, 2021).

Menurut Hurlock (1996), dewasa awal harus mengacu pada seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhan dan siap untuk membangun dirinya dalam masyarakat dengan orang dewasa lainnya, dimulai dengan merenungkan banyak

kegiatan seperti penyesuaian lingkungan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Keberhasilan individu pada masa dewasa awal dalam menghadapi tantangan pertumbuhan menjadikan individu tersebut sebagai pribadi yang kuat dan bijaksana.

Pada kenyataannya, bagaimanapun, masa dewasa awal adalah bidang eksplorasi pribadi yang luas, dan perubahan dalam diri sendiri dan masyarakat mempengaruhi ketidaknyamanan pribadi, yang menyebabkan ketidakstabilan emosional atau bahkan menimbulkan perubahan fisik (Putri, 2019). Contohnya termasuk perasaan ketidakstabilan emosional, perubahan fisik seperti anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, dan lainnya yang membuat seseorang rentan mengalami gejala kecemasan (Nevid, Rathus, Greene 2003).

Gejala kecemasan merupakan respons terhadap suatu situasi tertentu yang dapat mengancam dan merupakan suatu hal yang normal pada pertumbuhan individu, pengalaman baru atau asing, serta pencarian identitas diri dalam kehidupan. Pada tingkat yang rendah, gejala kecemasan membuat individu tetap terjaga untuk mengambil tindakan guna mencegah bahaya atau mengurangi dampaknya (Kaplan & Sadock, 1998).

Namun, gejala kecemasan dapat timbul sebagai respon fisiologis terhadap masa depan atau sebagai perkembangan gangguan yang terjadi secara berlebihan ketika individu sudah sangat merasa terancam. Selain itu, gejala kecemasan dapat menjadi salah satu bentuk respon emosional dasar yang biasa dialami oleh setiap orang yang dihadapkan pada situasi yang dianggap mengancam (Prabowo & Sihombing, 2010).

Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Jiwa Seluruh Indonesia (PDSKJI) pada tahun 2020, 64,8% orang memiliki masalah kesehatan mental. Penelitian telah mengidentifikasi masalah kesehatan mental dari semuanya memiliki masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan trauma. Selama tahap produktif ini, masa dewasa awal cenderung lebih mobile dan membutuhkan gaya hidup aktif yang membangun hubungan dengan orang lain, aktivitas fisik, dan bersosialisasi dengan orang lain.

Menurut Lovibond dan Lovibond, (1995) kecemasan ialah ketakutan atau kekhawatiran terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi di masa depan. Individu yang mengalami gejala kecemasan dicirikan oleh kemauan keras bagian otonomik, masalah pada otot, dan perasaan berada dalam situasi ini salah atau tidak nyaman tanpa alasan jelas dan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu dapat mempengaruhinya.

Kecemasan merupakan keadaan ketakutan atau kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ada banyak hal yang individu khawatirkan dalam hidup, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian dan karir, dan hubungan internasional (Nevid, dkk 2003). Menurut Yedagari dkk. (2014), kecemasan adalah salah satu gejala kejiwaan yang paling umum dan penyebab gangguan perilaku kognitif. Dengan kata lain, kecemasan adalah keadaan tidak nyaman yang dialami oleh seseorang, dan keadaan ini dapat mengganggu pikiran, perasaan, dan tindakan kehidupan sehari-hari (Nevid, Rathus & Greene, (2005).

Menurut Bucklew (1980), kecemasan dapat dilihat melalui gejala-gejala yang muncul pada fisiologis dan psikologis individu. Pada gejala fisiologis kecemasan

muncul seperti insomnia, jantung berdebar-debar, tremor pada tubuh, mual, dan sebagainya. Pada gejala psikologis individu akan mengalami tegang, bingung, cemas, tidak bisa berkonsentrasi, dan perasaan yang tidak menentu. Pendapat senada diungkapkan oleh Kartono, (1981) bahwa kecemasan secara psikologis ditandai dengan emosi yang tidak stabil seperti sensitif, marah, dan sering gelisah.

Kecemasan menurut Lovibond dan Lovibond (1995) memiliki 4 aspek, yaitu; (1) Rangsangan saraf otonom, (2) Respon otot rangka, (3) Kecemasan situasional, dan (4) Perasaan cemas yg subyektif. Sedangkan menurut Calhoun & Acocella, (1990) menyatakan kecemasan memiliki tiga aspek yaitu: (1) Aspek Emosional yang berkaitan dengan persepsi individu, (2) Aspek Kognitif, kekhawatiran individu pada suatu kejadian yang akan dialami, (3) Aspek Fisiologis, berkaitan dengan reaksi tubuh di bagian tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada enam responden dengan memiliki gejala kecemasan melalui *Whatsapp* diperoleh data bahwa pada enam responden mengalami gejala kecemasan yang berdampak pada perubahan fisik, keadaan psikologis dan terganggunya kegiatan sehari-hari di lingkungan. Ketika responden mengalami gejala kecemasan, secara umum merasakan kekhawatiran sesuatu yang buruk dapat terjadi pada dirinya. Mengalami gejala ingin menyendiri, lemas berlebihan, dan gelisah. Namun, dua diantaranya tidak memiliki gejala kecemasan situasional. Ini dikarenakan ketika responden mengalami gejala kecemasan individu tersebut dituntut untuk bertanggung jawab atas tindakannya dengan contoh untuk tetap bertanggung jawab pada organisasi yang dipilih. Pada umumnya, responden mengalami gejala kecemasan ketika dihadapi dengan rasa

takut yang tidak beralasan secara berlebihan, merasa terancam, bahkan merasa kehilangan kontrol dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, responden mengalami gejala seperti gelisah, mengeluarkan keringat berlebih, jantung berdetak kencang, menarik diri dari keramaian, menarik diri untuk berinteraksi dengan individu lain, atau bahkan mengalami ketergantungan terhadap individu lain untuk melakukan aktivitasnya.

Menurut hasil penelitian sebelumnya yang berjudul “Gambaran Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran 'X' Universitas Angkatan 2007” oleh Prabowo dan Sihombing (2010), menyatakan bahwa banyak individu yang menderita kecemasan berat menderita emosional yang menyangkal dan menekan. Ketika individu menekan emosi untuk jangka waktu yang lama, maka akan muncul dalam bentuk gejala fisik. Membiarkan diri individu untuk mengekspresikan perasaan seringkali mengurangi kecemasan yang parah. Individu merasa cemas ketika menghadapi situasi yang berada di luar kendali mereka. Ini bisa menjadi situasi baru yang perlu dikelola dan diintegrasikan ke dalam pandangan dunia individu dan cara individu melihat dirinya sendiri. Adanya ancaman dari lingkungan akan meningkatkan kecemasan pada individu yang sedang mengalami gejala kecemasan. Ancaman dari sekitarnya tersebut akan menimbulkan perasaan kekhawatiran, pada individu dengan gejala kecemasan, dan respons yang ditimbulkan biasanya berlebihan.

Menurut Ramaiah (2003), ada beberapa factor yang berkontribusi terhadap respon gejala kecemasan, antara lain: (a) Lingkungan sekitar tempat tinggal mempengaruhi bagaimana individu melihat diri mereka sendiri dan orang lain. Ini

karena pengalaman yang tidak menyenangkan terhadap individu pada orang-orang sekitar, keluarga, teman atau rekan kerja. Dengan demikian, individu merasa tidak aman dan nyaman dengan lingkungannya. (b) Emosi yang tertekan, gejala kecemasan dapat muncul jika individu tidak dapat menemukan pelarian dalam perasaannya sendiri, utamanya ketika individu telah menekan kemarahan atau merasa putus asa dalam waktu yang lama. (c) Penyebab fisik, pikiran dan tubuh pada individu selalu berinteraksi dan dapat menimbulkan gejala kecemasan. Ini terlihat dalam kondisi seperti kehamilan, perubahan fisik pada masa remaja, dan pemulihan dari satu penyakit. Dalam kondisi ini, perubahan suasana hati sering terjadi atau satu hal yang biasa terjadi dan dapat menyebabkan gejala kecemasan.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan cara untuk menurunkan gejala kecemasan, diantaranya; relaksasi (Handoyono, 2002), *mindfulness* (Neff & Germer, 2018), dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dipilih untuk menurunkan gejala kecemasan karena ACT merupakan sebuah metode terapi yang secara khusus dirancang untuk mengurangi traumatik dan kecemasan pada individu tanpa adanya perilaku penghindaran (Orsillo & Batten, 2005).

ACT bertumpu pada premis mendasar bahwa perasaan seperti gejala kecemasan merupakan ciri kehidupan manusia yang tidak bisa dihindari. ACT merupakan sebuah psikoterapi yang secara empiris efektif bagi individu yang menderita berbagai kondisi mental dan fisik, dan tentu saja dapat mengatasi kesenjangan dan tantangan dalam kehidupan (Dindo, Liew & Arch 2017).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) merupakan psikoterapi baru yang dikembangkan oleh Hayes dan digunakan untuk membantu klien dengan masalah psikologis dengan didasarkan pada itervensi psikologis yang secara berbeda menggabungkan strategi penerimaan dan kesadaran dengan komitmen dan strategi perubahan perilaku (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Tujuan ACT bukan untuk menghilangkan emosi yang sulit, melainkan untuk menerima arah hidup (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Menurut Spancer, (2010) ACT membantu mengajak individu agar terbuka terhadap perasaan negatif, tidak menimbulkan perilaku berlebihan, dan dapat belajar mengelola perasaan yang muncul. ACT membantu individu dalam menerima perasaan negatif/tidak nyaman tersebut.

ACT dapat membantu mengurangi penderitaan yang individu alami dengan meningkatkan kesadaran dan kapasitas individu untuk apa yang individu inginkan dalam hidup. Terapi ACT merupakan terapi yang menggunakan prinsip kesadaran, artinya individu secara sadar mengerjakan pengobatan dan secara sadar menjalani setiap prosesnya (Sulistiowati, 2014).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ini menjelaskan tindakan efektif yang perlu individu ambil untuk menghindari pemborosan waktu, energi, dan sumber daya untuk mencoba mengendalikan emosi negatif, dan melakukan apa yang dapat individu salurkan untuk mencapai kehidupan yang bermakna. ACT membantu meningkatkan fleksibilitas psikologis dari tidak fleksibel menjadi fleksibel. Keadaan pikiran yang tidak fleksibel membuat semakin sulit untuk beradaptasi dengan situasi, tetapi semakin fleksibel seseorang, maka semakin

mudah untuk menerima tujuan yang ingin dicapai dan bergerak untuk mencapainya (Ardhani & Nawangsih, 2020).

Menurut Hayes (2019), ACT disusun berdasarkan enam elemen utama dalam prosesnya yaitu; intervensi, yakni penerimaan (*acceptance*), berfikir untuk melakukan perubahan (*cognitive defusion*), menyadari kehidupan ada di masa sekarang (*being present*), memperhatikan keadaan diri sendiri (*noticing self*), menetapkan nilai-nilai hidup (*values*), dan memutuskan tujuan untuk masa depan (*commitment*). ACT membantu meningkatkan fleksibilitas psikologis dari tidak fleksibel menjadi lebih fleksibel. Keadaan pikiran yang tidak fleksibel membuat seseorang semakin sulit untuk beradaptasi dengan situasi yang dialaminya, tetapi semakin fleksibel seseorang, semakin mudah untuk bergerak menuju tujuan yang ingin dicapai untuk mencapainya (Prajogo & Yudiarso 2021).

Terapi ACT merupakan terapi perilaku yang relatif tidak populer dibandingkan dengan terapi kognitif dan perilaku lainnya. Terapi ini dapat digunakan bagi individu yang mengalami kecemasan, trauma, harga diri rendah, gangguan stres pasca trauma atau PTSD (Elita, Sholihah & Sahie, 2017). Inti dari terapi ini adalah *acceptance* (penerimaan) dan komitmen. Menghindari atau melarikan diri dari pikiran-pikiran dan perasaan negatif akan memunculkan emosi negatif yang meningkatkan tekanan emosional. Ketika individu menerima gejala akibat peristiwa traumatis dan menyelaraskan kembali tujuan hidup, maka hal ini akan meningkatkan kualitas hidup dengan menggunakan enam prinsip terapi ACT, yaitu: kognitif, penerimaan, menghadapi situasi saat ini, mengamati diri sendiri, nilai-nilai dan berkomitmen untuk bertindak (Elita, Sholihah & Sahie, 2017). Hal

ini dibuktikan dengan penelitian Suryani & Hernawaty (2018) berjudul “Penggunaan *Acceptance Commitment Therapy (ACT)* Terhadap Kecemasan Narapidana Wanita : *Systematic Review*” sebuah tinjauan sistematis dari temuan bahwa terapi penerimaan dan komitmen efektif dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja dan orang dewasa. Kesimpulan tentang pengurangan kecemasan dapat memandu penggunaan perawatan yang tepat, dan penggunaan ACT efektif dalam mengurangi kecemasan pada kelompok usia remaja hingga lanjut usia.

Berdasarkan dari uraian dan latar belakang di atas, peneliti memfokuskan pada prinsip *Acceptance and Commitment (ACT)* terhadap gejala kecemasan pada dewasa awal. Maka, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana pemberian *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap gejala kecemasan pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *acceptance and commitment therapy (ACT)* terhadap gejala kecemasan pada dewasa awal. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan untuk perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi masyarakat pada umumnya.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan terhadap ilmu psikologi terutama konsentrasi psikologi klinis mengenai efektivitas *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap gejala kecemasan pada dewasa awal.

b. Manfaat secara praktis

Peneliti di harapkan dapat memberikan masukan kepada individu yang mengalami gejala kecemasan bahwa *acceptance and commitment therapy* (ACT) dapat menurunkan gejala kecemasan yang dialami oleh dewasa awal. Dimana *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sangat penting guna mencapai untuk mengubah penderitaan yang dialami menjadi sebagai suatu tantangan, dapat menghadapi masalah, mencegah gejala kecemasan datang, dan mampu mengembangkan dirinya menjadi individu yang lebih baik.