

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan isu global yang perlu mendapat perhatian saat ini. Kehilangan merupakan salah satu dari sekian banyak faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental. Kehilangan pasangan bisa menjadi salah satu masalah yang dihadapi para remaja dan dewasa awal. (Purwanti et al., 2023). Kehilangan pasangan adalah salah satu tantangan emosional yang mungkin dihadapi orang, terutama wanita. Perasaan yang mungkin dialami oleh individu yang kehilangan bisa berupa ketidakpercayaan, kesedihan, kemarahan, menyalahkan, kegelisahan, dan ketidakberuntungan (Zainurri et al., 2023). Bersamaan dengan kehilangan adalah munculnya perasaan berduka dan kesedihan yang dapat terjadi pada individu ataupun keluarga. Kehilangan pasangan bisa jadi merupakan kondisi yang tidak bisa diantisipasi dalam sebuah hubungan (Loren et al., 2023).

Menurut data UNICEF pada tahun 2022 terdapat 153 juta orang remaja hingga dewasa awal yang merasakan kehilangan, 15% diantaranya mengalami kehilangan orang yang dicintai atau pasangannya (Solehudin et al., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti (2023) menyatakan bahwa 9 dari 20 orang usia dewasa awal mengalami masalah kehilangan yang berkepanjangan dan menjadi masalah kedukaan (Purwanti et al., 2023).

Perasaan kehilangan bisa menjadi sumber kesedihan dalam hidup seseorang. Meskipun rumit, reaksi ini umum terjadi dan dapat memicu respons

berbeda dari setiap individu. Di antara dampak fisik, psikologis, dan sosial dari kehilangan orang yang dicintai adalah salah satu momen paling menyedihkan dalam hidup seseorang (Loren et al., 2023). Penyangkalan, kemarahan, negosiasi, depresi, dan penerimaan adalah lima tahap berduka. Untuk menghindari perasaan sedih yang berkepanjangan, penting untuk mengelola setiap tahapan prosesnya dengan tepat (Avidha, 2018). Kehilangan orang yang dicintai dapat menyebabkan kesedihan yang berkepanjangan, yang berlangsung lebih dari enam bulan. Kesehatan mental dan fisik seseorang dapat terpengaruh secara negatif oleh kesedihan yang berkepanjangan, yang juga dapat memengaruhi kualitas hidup mereka (Riyanti & Fitriani, 2017).

Berduka adalah pengalaman yang dinamis dan rumit. Proses menerima seseorang yang sedang berduka memerlukan beberapa tahap. Bahkan jika seseorang mengalami kehilangan orang yang dicintai, hidup harus terus berjalan (Loren et al., 2023). Setiap individu yang mengalami kehilangan atau trauma akan merasakan berduka. Hilangnya berbagai hal dapat menyebabkan individu merasa sedih, antara lain tidak adanya bagian tubuh atau kemampuan fisik, kurang percaya diri, percaya pada diri sendiri, atau keuntungan finansial. Meninggalnya orang terkasih dapat membawa perubahan atau kehilangan (Solehudin et al., 2022). Mencegah trauma dan membantu pasien dalam berduka adalah prioritas utama bagi perawat. Peran perawat sangat penting dalam membantu pasien mengatasi kehilangan yang tidak dapat diubah dan mewujudkan kedamaian (Riyanti & Fitriani, 2017).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) atau terapi penerimaan dan komitmen adalah CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) generasi baru yang

menggunakan strategi penerimaan dan pengakuan untuk mengelola perubahan. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologis, sehingga membuat pasien lebih fleksibel dan mampu menghadapi perubahan yang sedang terjadi dengan lebih baik (Zainurri et al., 2023). Penerimaan dan komitmen yang diterapkan tidak bertujuan untuk mengurangi, mengubah atau mengendalikan pengalaman seseorang; melainkan berupaya menggunakan teknik menerima dan melekatkan diri satu sama lain dan pada pengalaman/keterikatan yang ingin mereka capai (Dochat et al., 2022).

Pendekatan baru dalam menerima dan melibatkan pasien memfasilitasi penerimaan pikiran dan perasaan mereka yang tidak dapat diterima. Selain penerimaan, kemauan bertindak juga sangat penting. Komitmen berarti membuat keputusan secara sadar tentang apa yang penting dalam hidup dan apa yang ingin dilakukan untuk menjadikan hidup lebih berharga (Zhang et al., 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Joseph (2018) yang menyatakan bahwa ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) merupakan salah satu psikoterapi yang diyakini mampu memperbaiki kualitas hidup pasien yang mengalami masalah kedukaan. Efektivitas ACT telah dibuktikan sebagai pengobatan berbagai gejala yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Pasien diajarkan dalam terapi yang disebut penerimaan dan komitmen bagaimana mengatasi ketakutan atau rasa sakit mereka sejalan dengan nilai-nilai pribadi, dan hidup dalam momen tersebut (Joseph, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktama (2021) yang menyatakan bahwa melalui program ACT, pasien dididik tentang cara menoleransi pikiran yang tidak menyenangkan dan mengganggu seperti rasa takut/cemas, depresi, perasaan tidak berdaya atau reaksi fisik. Pasien kemudian diarahkan untuk memposisikan diri sesuai dengan nilai-nilainya dan menjalani berbagai pengobatan untuk mencegah gejala bertambah parah (Oktama Wardani et al., 2021).

Trauma jangka panjang dan rasa sedih yang mendalam adalah dampak umum dari perselingkuhan pada pasangan, terutama mereka yang sudah lama bersama. Dapat dikatakan bahwa reaksi wanita terhadap pria yang kehilangan pasangannya berubah-ubah tergantung pada keadaan psikologis pasangannya yang masih hidup. Kebanyakan wanita mengalami rasa bersalah, ragu, sedih, menangis, menjerit, diam, dan sakit hati saat kehilangan pasangannya.

Gejala kesedihan antara lain menyalahkan diri sendiri dan/atau Tuhan, kerinduan untuk mempertahankan diri, ketidakpercayaan atau ekspresi tekanan emosional, menangis, melamun tentang masa lalu, pikiran marah, perasaan sendirian dengan seseorang, kesepian, dan tidak nafsu makan. Terapi penerimaan dan komitmen sangat penting bagi mereka yang mengalami kehilangan atau kesedihan. Alasannya adalah kemampuan pasien untuk merasakan fleksibilitas psikologis melalui perawatan ini. Kondisi mental yang mudah dibentuk menjamin pemahaman fundamental yang lebih baik.

Peneliti tertarik untuk meneliti “Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Masalah Keperawatan Berduka Melalui Pengembangan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) Khususnya dengan Pendekatan ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*)” dikarenakan masih banyak pasien yang hanya mendapatkan terapi

penerimaan saja tidak dengan penerimaan dan komitmen untuk menyempurnakan proses penerimaan pasien dalam menghadapi kehilangan dan kedukaan yang dialaminya.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah perubahan masalah keperawatan pada pasien berduka setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan ACT ?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perubahan masalah keperawatan berduka pada pasien setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan ACT.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan pengkajian pada pasien dengan masalah keperawatan berduka.
2. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan berduka.
3. Merencanakan tindakan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan berduka melalui ACT.
4. Melakukan tindakan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan berduka melalui ACT.

5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan berduka melalui ACT.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi alternatif referensi, karena pemberian ACT pada pasien dengan masalah keperawatan berduka diperlukan untuk meningkatkan rasa penerimaan yang disebabkan oleh kehilangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan bahan pustaka bagi pembaca di perpustakaan tentang asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan berduka melalui ACT.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu responden sebagai sumber informasi dalam menambah pengetahuan untuk mengurangi masalah berduka yang dialami.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat sebagai acuan dalam penatalaksanaan pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan berduka melalui ACT.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan masalah berduka melalui pemberian ACT yang dapat dikombinasikan dengan terapi modalitas lainnya baik pada individu maupun kelompok.

5. Bagi Masyarakat

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat ketika menghadapi masalah kehilangan/berduka yang mana masalah ini memerlukan perhatian khusus dan penanganan khusus untuk membantu mempercepat mencapai tahap penerimaan pada masalah kehilangan/berduka yang dihadapi.