

**KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY (ACT)*
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL MAHASISWA**

Meigo Anugra Jaya¹, Hartini², Rini Puspitasari³
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup Bengkulu, Indonesia
e-mail: meigo.anugrajaya@gmail.com

Abstract

Spiritual well-being is a perspective that is felt in the quality of a person's relationship in four areas, namely the relationship with God, other people, nature and oneself. Students who have spiritual well-being and low spiritual experience experience a high level of distress. This can reduce concentration, reduce attention, hinder the decision-making process, and reduce students' ability to realize their goals, roles and functions as students. This study aims to determine the effect of group counseling services using the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) technique on improving the spiritual welfare of Campus B Curup students at the Bengkulu Ministry of Health Polytechnic. This type of research is a quasi experimental design. The population in this study were students from Campus B Curup Poltekkes Bengkulu Ministry of Health with a sample of 60 people consisting of 30 people in the experimental group and 30 people in the control group with purposive sampling. The data collection technique uses the Spiritual Well-Being Scale (SWBS) instrument. Independent data analysis using the Mann Whitney Test. There was a significant difference in the group that received group counseling services using the ACT technique compared to the group that did not receive group counseling services ($p = 0.040$, $\alpha = 0.05$). So it can be interpreted that there is an influence of group counseling with the ACT technique on improving the spiritual welfare of Campus B Curup students at the Bengkulu Ministry of Health Polytechnic.

Keywords: *Group Counseling, Spiritual Welfare, Acceptance Commitment Therapy, ACT.*

Abstrak

Kesejahteraan spiritual merupakan perspektif yang dirasakan dalam kualitas hubungan yang dimiliki seseorang pada empat wilayah, yaitu hubungan dengan Tuhan, orang lain, alam dan diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan spiritual (spiritual well being) dan spiritual experience yang rendah mengalami tingkat distress yang tinggi. Hal ini dapat mengurangi konsentrasi, menurunkan perhatian, menghambat proses pengambilan keputusan, dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mewujudkan tujuan, peran dan fungsinya sebagai mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling

kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* terhadap peningkatan kesejahteraan spiritual mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan sampel 60 orang terdiri dari 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument *Spiritual Well-Being Scale (SWBS)*. Analisis data independen menggunakan *Mann Whitney Test*. Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok ($p = 0,040$, $\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik ACT terhadap peningkatan kesejahteraan spiritual mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Kesejahteraan Spiritual, Acceptance Commitment Therapy, ACT*

Accepted: August 19 2023	Reviewed: August 30 2023	Published: February 29 2024
-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------

A. Pendahuluan

Kesejahteraan spiritual dalam kehidupan individu bermanfaat untuk memiliki rasa terhadap kehidupan, menjaga keseimbangan dan kontrol hidup, membangun hubungan yang positif, memiliki makna dan tujuan dalam kehidupan, memiliki kemampuan bersumber pada diri sendiri dengan kekuatan yang lebih tinggi dari individu tersebut dan menerima adanya tantangan dan perubahan dalam hidup (Takhfa Lubis, Sati, Najla Adhinda, Yulianirta, & Hidayat, 2019). Meningkatnya kesejahteraan spiritual mahasiswa akan memberikan manfaat seperti meningkatkan coping dan kualitas hidup mahasiswa. Mahasiswa diharapkan menjadi *agent of change* atau *agen* perubahan bagi sosial masyarakat. Hasil karya mahasiswa merupakan sesuatu yang ditunggu-tunggu oleh masyarakat demi kemajuan bangsa, karena salah satu fungsi mahasiswa menurut Edward Shill ialah mempengaruhi perubahan sosial (Tata et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ditemukan sebanyak 89% mahasiswa memiliki kesejahteraan spiritual tingkat sedang (89%), tinggi (9,3%) dan rendah (1,7%). Sebanyak 39,2% mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan spiritual sedang memiliki risiko tinggi untuk mengalami *burnout*, yaitu sebuah kondisi patologis akibat stress berkepanjangan yang ditandai dengan kelelahan, sinisme atau hilangnya gairah dari pekerjaan, dan perasaan tidak mampu bekerja efektif serta kurang pencapaian.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan spiritual (*spiritual well being*) dan *spiritual experience* yang rendah mengalami tingkat distress yang tinggi. Hal ini dapat mengurangi konsentrasi, menurunkan perhatian, menghambat proses pengambilan keputusan, dan mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mewujudkan tujuan, peran dan fungsinya sebagai mahasiswa (Rifki Arsana, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan spiritual yaitu usia. Hal tersebut ditunjukkan dengan spiritualitas seseorang cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Yosua, 2014). Semakin tua usia manusia, dimensi transcendental lebih penting. Tahun pertama dalam kehidupan sebagai mahasiswa dianggap sebagai fase sulit karena pada fase ini mahasiswa remaja akhir (18 sampai 21 tahun) dihadapkan pada posisi dimana ia harus dapat beradaptasi dengan cepat, baik itu terhadap proses akademik maupun terhadap lingkungan sosial yang baru (Seftiani et al., 2018). Dengan demikian maka potensi yang ada pada peserta didik dapat berkembang dengan optimal. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang tertuang dalam UU. No. 20 tahun 2003 pasal 3 yang berbunyi: tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri (Noor, 2018).

Model konseling yang terintegrasi dengan spiritual sangat cocok untuk mengatasi masalah spiritual, karena dibutuhkan keterbukaan terhadap masalah-masalah seperti nilai-nilai, makna hidup, hubungan, dan transendensi (Griffith & Griffith, 2002). Ketika isu-isu, pertanyaan, dan masalah spiritual telah diizinkan masuk ke ranah lingkungan bimbingan konseling, hal tersebut menjadi bahan eksplorasi terapeutik, yang dapat membantu mengembangkan wawasan, dan dapat mengembangkan intervensi. *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) mengacu pada unsur-unsur tradisi spiritual dalam komponen intinya, yaitu menumbuhkan penerimaan terbuka, memahami pikiran dan emosi secara langsung, dan melakukan tindakan yang berorientasi pada nilai-nilai sebagai orientasi konseling (Pargament, Murray-Swank, Magyar, & Ano, 2005). Sehingga ACT dapat menjadi salah satu alternatif pilihan model konseling kelompok yang dapat digunakan dalam menangani masalah kesejahteraan spiritual mahasiswa.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusmawardhani mengenai tindakan ACT efektif dalam meningkatkan *subjective well being* atau kesejahteraan subjektif pada dewasa muda (Rustamaji, 2018). Begitu juga penelitian Patra dan Barida menemukan bahwa Konseling kelompok merupakan proses kegiatan layanan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu permasalahan yang dialami oleh siswa dengan dinamika kelompok dan harapannya agar dapat menemukan solusi atau jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi

oleh konseli, teknik ACT juga memiliki enam proses inti dalam menjalankan terapi di sekolah, dalam teknik ini konseli tidak seperti anak yang salah tetapi konseli seperti individu yang harus ditolong segera (Patra & Barida, 2021).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuasi eksperimen (*quasi eksperimental design*). Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *two group pre test-post test design quasi eksperimen* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan perlakuan berbeda. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti hasil pengukuran pertama dibandingkan dengan pengukuran kedua setelah diberikan intervensi layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dan kelompok kontrol tanpa diberi perlakuan. Dalam eksperimen penelitian ini hanya dilakukan 1 sesi pertemuan dari masing-masing kelompok intervensi. Dari 30 orang sampel pada kelompok intervensi dibagi menjadi 3 kelompok yang terdiri dari 10 orang untuk masing-masing kelompok intervensi. Tempat penelitian mengambil lokasi di Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan yakni dari tanggal 07 Juni sampai dengan 21 Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Ajaran 2022/2023. Terdiri dari dua Prodi, yaitu: Prodi Keperawatan dan Prodi Kebidanan. Jumlah mahasiswa seluruhnya semester 1 hingga semester VI adalah 356 mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel adalah 60 subjek sebagai sampel penelitian. Pada saat pengambilan data sampel yang didapatkan yaitu berjumlah 30 orang kelompok intervensi (Mahasiswa Keperawatan) dan 30 orang kelompok kontrol (Mahasiswa Kebidanan) dengan kriteria sampel. Kriteria inklusi: Bersedia menjadi responden, Mahasiswa tingkat 1, Jenis kelamin perempuan, Termasuk dalam 30 orang mahasiswa dengan jumlah nilai SWBS terendah. Kriteria eksklusi: Responden yang mengundurkan diri, Mahasiswa tingkat 2 dan 3, Laki-laki.

Perangkat tes dalam penelitian ini berupa pertanyaan cek poin mengenai tingkat kesejahteraan spiritual dengan menggunakan *Google Form*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) dalam bentuk terjemahan Bahasa Indonesia. Alat ukur tersebut diterjemahkan dari alat ukur aslinya yaitu *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) dari Paloutzian & Ellison tahun 1983. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan program SPSS 16. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Shapiro Wilk* karena jumlah responden < 50 orang dan kriteria yang

digunakan yaitu jika $p\text{-value} > 0,05$ ($\alpha=5\%$) maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa skor kesejahteraan spiritual pada kelompok eksperimen sebelum diberi intervensi tidak berdistribusi normal ($p\text{-value}=0,027$) dan sesudah diberi intervensi berdistribusi normal ($p\text{-value}=0,46$), skor kesejahteraan spiritual pada kelompok kontrol sebelum diberi intervensi tidak berdistribusi normal ($p\text{-value}=0,007$) dan sesudah diberi intervensi berdistribusi normal ($p\text{-value}=0,830$). Sehingga analisis data independen menggunakan *Mann Whitney Test*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Peningkatan Kesejahteraan Spiritual Setelah Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Hasil analisis rerata skor kesejahteraan spiritual sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rerata skor kesejahteraan spiritual sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (n=60)

Variabel	N	Mean Pre-test (± SD)	Mean Post-test (± SD)	Rank		<i>p</i> - value	
				Negative Ranks	Positive Ranks		
Kesejahteraan spiritual kelompok Eksperimen	30	56,87 (8,993)	78,23 (19,723)	Mean Rank	6,50 (N=7 ^a)	18,24 (N=23 ^b)	0,000
Kesejahteraan spiritual kelompok kontrol	30	61,50 (10,255)	67,93 (17,380)		11,92 (N=12 ^a)	16,44 (N=16 ^b)	0,172

Dari hasil kuisioner SWBS dengan skala penilaian dari 20 sampai 120, didapatkan hasil analisis berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa skor kesejahteraan spiritual sebelum dan sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT untuk kelompok intervensi memiliki rata-rata pre-test kesejahteraan spiritual 56,87 dan rata-rata post-test 78,23. Ada peningkatan skor pada 23 orang dengan peningkatan rata-rata 18,24, dan ada 7 orang yang mengalami penurunan dengan rata-rata 6,50. Secara statistik ada peningkatan yang signifikan antara rata-rata pre-test dan post-test kesejahteraan spiritual pada kelompok eksperimen ($p\text{-value}=0,000$). Sedangkan rata-rata pre-test kesejahteraan

spiritual pada kelompok kontrol adalah 61,50 dan rata-rata post-test 67,93. Hanya ada peningkatan skor pada 16 orang dengan peningkatan rata-rata 16,44, dan ada 12 orang yang mengalami penurunan dengan rata-rata 11,92.. Secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata pre-test dan post-test kesejahteraan spiritual pada kelompok kontrol ($p\text{-value}=0,172$).

Perbedaan rata-rata skor kesejahteraan spiritual pada kelompok yang diberi layanan konseling kelompok dan kelompok yang tidak diberi layanan konseling kelompok dengan teknik ACT dilakukan uji independen *Mann Whitney Test*, dikarenakan dari hasil uji normalitas didapatkan ada kelompok yang tidak berdistribusi normal. Pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan teknik ACT dapat dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Kesejahteraan Spiritual antara Kelompok yang Mendapatkan Layanan konseling kelompok dan Kelompok yang Tidak Mendapatkan Layanan Konseling Kelompok

Pre-Post Test Kesejahteraan Spiritual	N	Mean Rank	Z	P Value
Kelompok yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT	30	35,12	-2,052	0,040
Kelompok yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT	30	25,88		

Hasil analisis berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok ($p = 0,040$, $\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik ACT terhadap kesejahteraan spiritual mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Hasil yang diperoleh dari pelaksanaan jenis pelayanan konseling kelompok diantaranya ialah peneliti selaku konselor semakin menyadari manfaat dari konseling kelompok. Hasil yang dicapai yaitu terpecahkannya masalah yang dihadapi, dengan pola dinamika kelompok. Hal ini sesuai dengan tujuan kelompok yang diutarakan oleh Prayitno bahwa konseling kelompok memungkinkan mahasiswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok (Prayitno, Haji & Amti, 2004). Begitu juga yang dikatakan oleh Amti tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok yaitu pengembangan diri, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah

terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain (Erman, 2001).

Dinamika kelompok berjalan dengan sangat aktif dan efektif, hal ini menurut analisa peneliti karena peserta dari konseling kelompok ini adalah konseling kelompok tingkat mahasiswa yang usianya termasuk dalam kategori remaja akhir. Sehingga kematangan dalam komunikasi, pengalaman, dan kedewasaan dalam berpikir sudah mulai muncul dan dilengkapi dengan jiwa muda yang penuh berapi-api. Hal ini memungkinkan masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan lebih baik dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya. Terlihat pada tahap pelaksanaan para peserta mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

Tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual mahasiswa. Permasalah-permasalahan yang dialami oleh peserta konseling kelompok telah menjadi bagian yang mendasari rendahnya kesejahteraan spiritual mahasiswa, sehingga dari pengalaman atau peristiwa tidak menyenangkan yang mereka alami telah berdampak pada dimensi kesejahteraan spiritual baik dimensi religius maupun dimensi eksistensial. Dari pengalaman atau peristiwa yang tidak menyenangkan tersebut telah menjadikan alasan mereka untuk akhirnya menyalahkan Tuhan, enggan beribadah, tidak percaya jika Tuhan menyayangnya, ibadah yang telah mereka lakukan tidak bermakna (Dimensi religius). Dimensi eksistensial: tidak puas dengan hidup, tidak menikmati kehidupan, serta hidup terasa tidak bertujuan dan tidak bermakna. Hal ini terbukti dari rendahnya skor hasil jawaban yang mereka pilih dalam item-item pernyataan kuisisioner SWBS tentang kedua dimensi tersebut. Untuk hal itu layanan konseling kelompok yang telah diberikan sangat dibutuhkan dan dirasakan manfaatnya oleh seluruh anggota kelompok. Sesuai dengan salah satu fungsi konseling kelompok yaitu fungsi layanan kuratif, yang artinya layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu.

Mengingat peranan konseling kelompok dalam kehidupan sekarang ini menjadi salah satu teknik penting dalam profesi Bimbingan dan Konseling khususnya di lingkungan pendidikan, karena telah menjadi salah satu teknik terapi dan peningkatan pengelolaan emosi dan tingkah laku yang efektif. Maka konseling kelompok dengan pendekatan model teknik *Acceptance and Commitment Therapy* bisa menjadi salah satu alternatif yang ditawarkan dalam penyelesaian masalah kesejahteraan spiritual mahasiswa. Karena dengan format konseling kelompok bisa mengurangi ketakutan untuk mengungkapkan emosi, dan menawarkan cara dalam

pengungkapan emosi yang lebih sesuai. Konseling kelompok yang dilakukan dengan baik sangat efektif dalam menangani masalah psikososial spiritual, seperti masalah kesejahteraan spiritual mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Untuk dapat melakukan proses konseling kelompok yang baik sangat diperlukan pemahaman dan pengaktualisasikan teknik-teknik konseling yang ada ke dalam konseling kelompok secara tepat dan sesuai dengan masalah-masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok.

Model konseling yang terintegrasi dengan spiritual sangat cocok untuk mengatasi masalah spiritual, karena dibutuhkan keterbukaan terhadap masalah-masalah seperti nilai-nilai, makna hidup, hubungan, dan transendensi. Ketika isu-isu, pertanyaan, dan masalah spiritual telah diizinkan masuk ke ranah lingkungan bimbingan konseling, hal tersebut menjadi bahan eksplorasi terapeutik, yang dapat membantu mengembangkan wawasan, dan dapat mengembangkan intervensi. *Acceptance Commitment Therapy (ACT)* mengacu pada unsur-unsur tradisi spiritual dalam komponen intinya, yaitu menumbuhkan penerimaan terbuka, memahami pikiran dan emosi secara langsung, dan melakukan tindakan yang berorientasi pada nilai-nilai sebagai orientasi konseling (Pargament et al., 2005). Sehingga ACT dapat menjadi salah satu alternatif pilihan model konseling kelompok yang dapat digunakan dalam menangani masalah kesejahteraan spiritual mahasiswa. Hal ini telah terbukti setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik ACT terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada kesejahteraan spiritual mahasiswa Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Dengan penerapan model konseling kelompok dengan teknik ACT telah dapat mengatasi kendala-kendala dan kekurangan bimbingan konseling konvensional, karena model layanan konseling kelompok dapat mengefisienkan waktu layanan. Walaupun satu atau dua kasus yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok ini namun seluruh anggota kelompok dapat lebih mudah meningkatkan kesejahteraan spiritualitasnya, karena model ini memberikan kesempatan kepada masing-masing anggota kelompok untuk sungguh-sungguh didengar dan mendengar, sehingga mereka bisa menjadi diri sendiri, sebab mereka tahu bahwa mereka tidak akan dievaluasi dan dihakimi. Mahasiswa bebas bereksperimen dengan tingkah laku yang baru, sehingga diharapkan mereka dapat memikul tanggung jawab atas diri mereka sendiri.

Jika dilihat dari permasalahan anggota kelompok, 6 orang yang mengalami peningkatan kesejahteraan spiritual dari sedang menjadi kategori tinggi setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik ACT yaitu anggota kelompok yang mengalami permasalahan: orang tua (bapak) selingkuh, kasus orang tua dengan KDRT (kekerasan dalam rumah tangga), orang tua bercerai, perekonomian

keluarga yang sulit, dari kecil tinggal jauh dari keluarga dan pernah bergaul di dunia malam, dan kasus orang tua (ibu) meninggal dunia. Jika dilihat dari kasus hampir yang mengalami peningkatan yang sangat signifikan adalah peserta yang mengalami permasalahan keluarga dibanding dengan permasalahan pribadi. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik ACT ini lebih efektif untuk permasalahan-permasalahan keluarga, maka diperlukan penelitian lebih lanjut.

Penerapan model konseling kelompok dengan teknik ACT dapat efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual karena model ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok yang diselenggarakan dalam suasana kelompok (Patra & Barida, 2021). Selain itu mahasiswa termotivasi untuk mengembangkan kemampuan sosialisasinya, khususnya kemampuan komunikasi. Karena pada kenyataannya kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak efektif (Rustamaji, 2018). Melalui layanan konseling kelompok dengan tehnik ACT hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang suntuk, buntu, atau beku dicairkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan. Sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berpikir, berpersepsi dan berwawasan terarah, luwes dan luas serta dinamis kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan. Melalui dinamika kelompok dengan layanan konseling kelompok model teknik ACT, mendorong pengembangan perasaan, pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang terwujudnya kesejahteraan spiritual (Patra & Barida, 2021).

Bagaimana teknik konseling kelompok dengan teknik ACT ini dapat mempengaruhi perubahan kesejahteraan spiritual mahasiswa dapat dijelaskan melalui proses penelitian eksperimen layanan konseling kelompok berlangsung. Konsep teknik ACT menggunakan enam prinsip dasar yaitu *contact the present moment*, *cognitive defusion*, *acceptance*, *self as context*, *values* dan *commitment action*. Enam prinsip dasar itulah merupakan kelebihan dari teknik ACT dimana mahasiswa tidak hanya berlatih mengatasi masalah yang dirasakan tetapi menerima, lebih terbuka dan perhatian dalam memahami kondisi diri, menerima masukan dan mengembangkan perilaku yang baik (Twohig, 2012). Tahapan pelaksanaan penelitian konseling kelompok dengan teknik ACT menggunakan enam prinsip tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Pertama prinsip *contact the present moment*, kesejahteraan spiritual memiliki sub skala kesejahteraan religius dan sub skala kesejahteraan eksistensial. Artinya kesejahteraan spiritual mahasiswa akan ada kaitannya dengan tujuan hidup, kepuasan hidup dan hubungan dengan Tuhannya (Sepriani, 2017). Pengalaman traumatik atau pengalaman yang tidak menyenangkan dapat menjadikan seseorang untuk akhirnya menyalahkan Tuhan, bermasalah dengan tujuan dan kepuasan hidupnya atau disebut dengan distress spiritual (Zulfatul et al., 2015). Pada tahap ini masing-masing mahasiswa secara bergantian diminta untuk menyebutkan dan mengidentifikasi peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan. Pada prinsip pertama ini juga disebut dengan *mindfulness*, dimana mahasiswa diajarkan untuk memahami semua kejadian seutuhnya tanpa harus melawan kejadian tidak menyenangkan tersebut (Santiago & Gall, 2016). Mahasiswa diberi kesempatan untuk menceritakan semua peristiwa yang pernah dialami dan masih membekas sampai saat ini, mahasiswa diberi kesempatan untuk belajar mengidentifikasi dan mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang peristiwa yang terjadi agar mahasiswa dapat mengerti dirinya.

Proses ini merupakan proses awal yang sangat sulit dilakukan. Konselor membutuhkan keterampilan dan kesabaran. Tujuan dari tahap ini adalah membuat mahasiswa memahami benar masalahnya, sesuai dengan salah satu prinsip penerapan ACT yaitu *contact present moment* atau *mindfulness* (Hayes & Twohig, 2008). Dijumpai beberapa dari mahasiswa menghindar untuk menceritakan hal-hal yang menyakitkan dan cenderung ingin mengalihkan pada topik lain. Mahasiswa masih ada yang berkata bahwa tidak ada masalah dengan dirinya dan masa lalunya. Pada situasi ini konselor menganalisa kemungkinan adanya represi pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Pada kondisi tersebut konselor berupaya menjalin hubungan saling percaya lebih baik lagi sampai akhirnya mahasiswa benar-benar ingin menceritakan kepada konselor.

Peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan berhasil digali oleh peneliti selaku konselor bersama-sama dengan kelompok mampu diceritakan oleh masing-masing mahasiswa yaitu seperti: pemerkosaan oleh paman yang masih ditutupi, mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua atau tinggal di kosan namun selama ini tidak pernah berkomunikasi aktif dengan kedua orang tuanya sehingga merasa tidak berarti, mahasiswa yang merasa ingin mati saja karena sering di bully sejak kecil, keluarga yang broken home, masalah adaptasi dilingkungan yang baru, kehilangan orang yang dicintai (orang tua), harapan ingin orang tua cerai, masalah perekonomian keluarga yang membuat ketakutan tidak bisa menyelesaikan perkuliahan, ketidakmampuan mengikuti proses pembelajaran, ketidakmampuan bersosialisasi, dan ketidakstabilan psikologis karena anggota keluarga yang sakit.

Tujuan dari prinsip *contact the present moment* adalah melatih fleksibilitas psikologis dan membantu mahasiswa menciptakan dan mengembangkan hubungan baru antara diri individu mahasiswa dengan peristiwa-peristiwa masa lalu dan konsisten dengan nilai yang dimiliki (Jalil, Keliat, & Pujasari, 2013). Dengan cara ini mahasiswa dapat berlatih untuk tidak menghindari pengalaman masa lalu dan menghilangkan ingatan-ingatan buruk tentang peristiwa tidak menyenangkan. Mahasiswa berlatih untuk menjadikan semua peristiwa tersebut sebagai kenangan atau bagian dari kehidupan seperti halnya pengalaman-pengalaman pribadi lainnya, tetap mampu berfokus pada masa sekarang dan dapat menghubungkan peristiwa satu dengan lain tanpa harus melupakan yang buruk (Hayes & Twohig, 2008). Pada pelaksanaan prinsip ini, mahasiswa diberikan waktu sebanyak yang mahasiswa butuhkan untuk menceritakan semua pengalaman masa lalu dan sekarang yang masih menyakitkan namun tetap melihat juga pengalaman-pengalaman saat ini yang dialami, menceritakan pendapat, apa yang dipikirkan tentang peristiwa itu, bagaimana perasaannya, serta dampak-dampak yang mungkin dirasakan oleh tubuh akibat peristiwa tersebut. Sehingga didapatkan data dari mahasiswa bahwa dari peristiwa-peristiwa tersebut muncul pikiran merasa diri hampa, sepi, merasa bersalah dan berdosa; Perasaan: sedih, kesal, putus asa; Perilaku: marah, malas bergaul/menyendiri, malas dan tidak mau beribadah, ada keinginan untuk mati saja, dan berdampak pada aktivitas terganggu. Kemudian konselor bersama-sama dengan mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya saling membantu mahasiswa yang bermasalah untuk tidak hanya berfokus pada pengalaman masa lalu tetapi juga apa yang akan terjadi pada masa berikutnya. Prinsip ini penting dilakukan karena biasanya individu akan terjebak dengan masa lalu dan terlalu mencemaskan masa depan sehingga tidak pada berkonsentrasi dengan apa yang dikerjakan pada saat ini (Akbar, Limantara, & Marisa, 2020).

Kedua prinsip *cognitive defusion*. Mahasiswa pada umumnya mampu mengidentifikasi dari peristiwa yang tidak menyenangkan berakibat munculnya pikiran merasa diri hampa, sepi, merasa bersalah dan berdosa; Perasaan: sedih, kesal, putus asa; Perilaku: marah, malas bergaul/menyendiri, malas dan tidak mau beribadah, ada keinginan dan mencoba bunuh diri, dan berdampak pada aktivitas terganggu. *Cognitive defusion* artinya mahasiswa belajar untuk mempersepsikan pikiran, gambaran, ingatan, perasaan kemudian mengubah fungsi yang tidak diinginkan dari pemikiran tersebut. Hasil dari pelaksanaan prinsip ini diharapkan mahasiswa dapat menurunkan keekatannya dengan pengalaman pribadi yang menyakitkan dan melihatnya sebagai sesuatu yang tidak menyakitkan lagi (Hayes, 2005). Prinsip ini bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi terhadap pengalaman buruknya. Latihan ini dilakukan berulang dan terus menerus

sampai stresor tidak lagi dirasakan sebagai sesuatu yang bermakna bagi klien. Beberapa contoh perilaku yang mungkin menjadi indikasi bahwa klien perlu dilakukan cognitive defusion adalah menolak berbicara tentang sesuatu, mengatakan bahwa sulit untuk mengungkapkan karena terlalu takut, menghindari melihat pikiran atau peristiwa yang sulit, mengungkapkan ketidak inginan melakukan sesuatu karena peristiwa itu, kurangnya spontanitas, ingin pikiran, emosi dan perasaannya segera hilang, mempercayai pikiran negatifnya, cemas, merasa terganggu dengan pikiran dari banyak masalah (Habsy, 2017).

ACT dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa perilaku yang tidak adaptif banyak dilakukan oleh seseorang yang sehat untuk menghindari pemikiran tentang masalah, merepresikan pikiran perasaan dan perilaku (Hayes & Twohig, 2008). Terapi kognitif dan perilaku mampu membantu mengubah respons pikiran negatif seseorang tetapi dianggap masih terbatas dalam menjangkau pikiran dan emosi yang ditekan sehingga masih meninggalkan represi pemikiran dan emosi pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan (Hayes, 2005). Dalam beberapa penelitian tentang kondisi tersebut, ACT dianggap sebagai bentuk terapi yang dapat membantu klien dengan kondisi tersebut. Hal ini dikarenakan terapi ACT menekankan pada seseorang untuk berhubungan dengan gejala mereka, membuat tujuan hidup untuk meningkatkan penerimaan pengalaman buruk dan sulit, mendorong komitmen perilaku yang konsisten dengan nilai pribadi individu.

Manusia selalu menerima stimulus baik dari dalam maupun dari luar (Alligood, 2017). Mekanisme koping yang dimiliki akan mengolah semua stimulus yang diterima sehingga mampu beradaptasi dari stresor. Mekanisme koping adaptasi dapat berupa mekanisme yang adaptif maupun maladaptif. Stimulus yang diterima dapat berupa stimulus fokal, kontekstual dan residual. Sedangkan mekanisme koping dapat berupa regulator maupun kognator. Hasil dari mekanisme koping akan dimunculkan dalam pikiran, emosi, perilaku, fisik dan sosial. Penerapan model adaptasi Roy dan Stres adaptasi Stuart digunakan sebagai pendekatan dalam mengatasi masalah distress spiritual (Stuart, 2016). Terapi ACT merupakan upaya untuk meningkatkan membentuk mekanisme koping yang adaptif pada klien. Pada model stres adaptasi Stuart, pelaksanaan ACT ini bertujuan untuk memberikan sumber koping personal ability baru sehingga terbentuk perilaku yang konstruktif dalam menghadapi stresor .

Penerapan konseling kelompok dengan teknik ACT pada mahasiswa Prodi Keperawatan Curup merupakan bagian dari tindakan meningkatkan mekanisme koping mahasiswa yang sudah terpapar stresor lama. Konseling kelompok dengan teknik ACT membantu mahasiswa bersama-sama memahami masalahnya lebih dalam melalui penggalan masalah mendasar yang dialami, menggali pikiran, emosi

dan dampak perilaku yang muncul, menggali nilai-nilai pribadi untuk menerima semua pengalaman masa lalu yang sudah bertahun-tahun ditekan dalam alam bawah sadar (Patra & Barida, 2021). Mahasiswa yang mampu menerima kondisinya akan lebih mudah dalam membangun komitmen dalam meningkatkan kondisinya (Jalil et al., 2013).

Dalam proses terjadinya distress spiritual dipicu oleh stresor-stresor psikologis yang mempengaruhi respons kognitif, afektif dan perilaku seseorang. Sehingga munculah gejala-gejala distress spiritual. Dalam tehnik ACT ini melatih mahasiswa untuk menata secara teratur pikiran, gambaran ingatan, perasaan tentang stresornya, hingga mahasiswa sadar secara jelas sejak kapan dia mulai merasa ada yang berbeda dari dirinya, kapan dia mulai merasa frustrasi hingga muncul gejala distress spiritual. Dengan kata lain, mahasiswa dilatih berfikir sebab akibat dari munculnya sebuah masalah, bagaimana pikiran, emosi maupun perilaku kemudian muncul masalah (Hayes & Twohig, 2008). Dengan pemahaman yang demikian mahasiswa akan menyadari bahwa respons yang saat ini terjadi tidak seluruhnya sesuai dengan yang sebenarnya diinginkan mahasiswa. Mahasiswa akan sedikit demi sedikit dibuat menjadi sadar bahwa responsnya selama ini kurang tepat dan ingin diubah. Hayes menyebut proses ini sebagai prinsip cognitive diffusion, yang bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi terhadap pengalaman buruknya. Latihan ini dilakukan berulang dan terus menerus sampai stresor tidak lagi dirasakan sebagai sesuatu yang bermakna bagi mahasiswa (Hayes, 2005).

Ketiga prinsip *Acceptance* dan *Self as context* untuk menerima kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan yaitu dengan cara mengambil hikmah dan memahami hidup dapat berubah dengan kejadian tersebut menjadikan dorongan semangat untuk perubahan kehidupannya yang lebih baik. Prinsip acceptance berarti penerimaan, artinya mahasiswa dibantu untuk menerima pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami tanpa berusaha menghilangkannya. Penerimaan tidak diartikan bahwa mahasiswa menyerah dari pengalaman yang menyakitkan tersebut atau membiarkannya berlalu (Hayes & Twohig, 2008). Tujuan dari prinsip acceptance adalah membuat individu menjadi menerima atau berani menghadapi pengalaman, pikiran maupun perasaan negatif akibat pengalaman yang dialami dan berusaha dihindari selama ini. Prinsip ini adalah langkah yang sangat penting dalam teknik ACT karena mahasiswa belajar terbuka secara emosi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Keterbukaan sangat penting dalam tahap penerimaan karena mahasiswa berlatih untuk melatih tindakan baru dalam menyikapi pengalamannya dengan nilai-nilai yang diyakininya. Prinsip *acceptance* melatih mahasiswa untuk memahami dan

menjalani hidup bersama semua pengalaman buruk yang selama ini mengganggunya tanpa harus berfokus pada pengurangan stresornya melainkan menjadikan stresor tersebut sebagai bagian dari hidup dan mempunyai nilai penting dalam hidupnya saat ini, penurunan depresi yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi kognitif (Johnson & Hayes, 2003). Klien yang belum menerima peristiwa ditunjukkan dengan perilaku seperti menghindari membicarakan topik tertentu, mengubah topik yang tidak disenangi, lebih senang membicarakan hal yang sederhana dan tidak menyangkut pengalaman klien, kontak mata kurang saat diskusi, sering tidak tuntas dalam menjalankan pekerjaan tertentu, khawatir berlebihan dengan peristiwa tertentu, menghindari kegiatan (Hayes & Twohig, 2008). Sedangkan mahasiswa yang sudah menunjukkan penerimaan pada peristiwa tidak menyenangkannya dapat dilihat dari perilaku mahasiswa saat diskusi seperti lebih bersedia membicarakan hal yang menurut mahasiswa sulit diceritakan biasanya, memilih atau mengajak membicarakan topik yang sulit secara emosi bagi mahasiswa, mau terlibat dalam kegiatan yang serupa yang pernah menyakitkannya, bersedia melakukan atau mencoba hal baru atau kegiatan yang lama tidak dilakukan karena takut (Twohig, 2012).

Prinsip ini juga diistilahkan oleh Hayes sebagai *Observing self*. Pada tahap ini mahasiswa dibantu untuk melihat dirinya tanpa menghakimi diri atau menilai dirinya salah atau benar berdasarkan nilai-nilai. Prinsip ini menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan teknik ACT, mahasiswa akan dibantu untuk fokus pada dirinya sendiri dengan cara berlatih pikiran dan pengalaman (Hayes & Twohig, 2008). Prinsip ini penting untuk membantu mahasiswa menyadari bahwa pengalamannya adalah bagian dari hidupnya tanpa terjadi kelekatan emosi sehingga mereka dapat memahami semua aspek kehidupan mereka dapat berubah. Biasanya seseorang cenderung melabeling dirinya sehingga mereka meyakini bahwa pengalaman-pengalaman buruk yang mereka alami tidak pernah berubah. Agar latihan dapat dipahami dengan baik, mahasiswa diminta untuk latihan mengingat beberapa pengalaman dan berbagai aspek kehidupan sebagai seorang pengamat (Twohig, 2012).

Mahasiswa yang sudah melalui tahap penggalan nilai sudah mempunyai modal untuk dapat melakukan penerimaan pada peristiwa yang tidak menyenangkan (Hayes, 2005). Prinsip *acceptance* tersebut dilakukan melalui latihan membuat prioritas terhadap perilaku mahasiswa yang akan dilatih dan diperbaiki, mempraktikkan kembali cara berperilaku yang baik sesuai yang diajarkan, berlatih berperilaku sesuai dengan yang diajarkan.

Keempat prinsip *Values*, hasil pelaksanaan ACT pada latihan menemukan nilai-nilai kehidupan rata-rata mahasiswa mampu menemukan nilai makna hidup

mereka yaitu dengan mengambil mahasiswaan dari pengalaman yang sudah terjadi dapat bernilai bagi kehidupan beragama, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Value adalah kualitas hidup yang dianggap paling penting, bermakna dan membentuk individu menjadi seperti yang diinginkan. Biasanya seseorang akan cenderung melupakan apa yang terpenting bagi hidupnya saat mengalami banyak masalah. Mahasiswa seperti telah bekerja keras untuk keluar dari masalah tetapi mengabaikan nilai-nilai mereka sehingga akhirnya justru tidak tercapai apa yang sebenarnya mereka inginkan. Prinsip ini dilakukan secara bersamaan dengan prinsip lain atau bergantian untuk membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi nilai-nilai yang diyakini dalam hidupnya dan membantu mahasiswa dalam mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai yang ada. Mahasiswa dilatih untuk memanfaatkan nilai-nilai yang dimiliki untuk mengatasi masalahnya. Mahasiswa berlatih dalam menyusun langkah yang efektif sesuai dengan nilai yang dipilih. Nilai tersebut dapat berupa hubungan keluarga, persahabatan, hubungan sosial, pendidikan, kesehatan, kewarganegaraan dan spiritual (Hayes & Twohig, 2008). Klarifikasi nilai adalah proses penting dalam terapi ACT karena nilai-nilai tersebut akan memberikan motivasi untuk berkomitmen dan kembali dalam kehidupan yang lebih baik, meningkatkan keinginan untuk melakukan perilaku baru yang lebih adaptif (Jalil et al., 2013).

Mahasiswa pada akhirnya membuat kesimpulan sendiri, upaya mana yang konstruktif dan yang destruktif. Upaya-upaya konstruktif baik yang dilakukan sendiri maupun orang lain merupakan nilai-nilai yang bermakna yang dapat digunakan sebagai modal untuk meningkatkan penerimaan. Mahasiswa juga diarahkan untuk mencoba melakukan kembali upaya-upaya konstruktif yang pernah dilakukan. Pelaksanaan pada tahap ini merupakan bagian dari prinsip value. Hayes mendefinisikan value sebagai kualitas hidup yang dianggap paling penting, bermakna dan membentuk individu menjadi seperti yang diinginkan (Hayes, 2005).

Pada tahap *value* mahasiswa dilatih mengidentifikasi nilai-nilai yang dimiliki. Untuk menemukan nilai mahasiswa perlu mengobservasi diri, bagaimana upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk mengatasi masalah, termasuk dalam mengatasi distress spiritual yang dialami. Dalam tahap ini mahasiswa bebas menceritakan tentang upaya yang dilakukan terkait dengan kejadian tersebut berdasarkan pengalaman mahasiswa baik yang konstruktif maupun destruktif. Dalam tahap ini juga akan diketahui bagaimana mahasiswa mengatasi permasalahannya. Tahap ini merupakan pelaksanaan prinsip self as context dimana mahasiswa dibantu untuk melihat dirinya tanpa menghakimi diri atau menilai dirinya salah atau benar berdasarkan nilai-nilai (Santiago & Gall, 2016).

Kelima prinsip *Commitment action* mahasiswa mampu menyebutkan cara untuk menerima kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dengan cara beribadah, gaya hidup sehat, memperbaiki prilaku, dan memaknai arti kehidupan dengan baik. Komitmen dapat ditunjukkan dari perilaku yang sesuai dengan nilai-nilainya. Prinsip *committed action* merupakan tahap terakhir dalam tehnik ACT. Prinsip ini bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam berkomitmen melakukan tindakan baru yang adaptif, dan sesuai dengan nilai-nilai yang sudah mereka identifikasi sebelumnya. Mahasiswa berlatih berkomitmen secara verbal maupun tindakan untuk menyusun rencana dan melaksanakan untuk mencapai hidup yang berharga. Latihan yang dilakukan berupa menyusun tujuan dalam hidup dengan melihat nilai-nilai yang sudah dimiliki. Mahasiswa kemudian diminta mengevaluasi tujuan yang telah dibuat agar dapat melihat tantangan apa yang dialami dalam mencapai tujuan. Harapannya mahasiswa dapat menjalani hidup dengan lebih baik karena telah mempunyai tujuan hidup yang ingin dicapai (Karekla & Constantinou, 2010).

Pada tahap ini adalah juga bagaimana melatih mahasiswa untuk berkomitmen (*commitment action*) menggunakan nilai-nilai yang dimiliki sebagai perilaku baru. Pada tahap ini konselor bersama-sama dengan mahasiswa yang lain berdiskusi tentang apa yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi, rencana yang akan dilakukan untuk menghindari berulangnya perilaku buruk yang terjadi. Hayes menjelaskan bahwa langkah ini bertujuan untuk membantu klien dalam berkomitmen melakukan tindakan baru yang adaptif, dan sesuai dengan nilai-nilai yang sudah mereka identifikasi sebelumnya (Hayes, 2005). Mahasiswa berlatih berkomitmen secara verbal maupun tindakan untuk menyusun rencana dan melaksanakan untuk mencapai hidup yang berharga.

Keberhasilan konseling kelompok dengan teknik ACT di Kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu dalam meningkatkan kesejahteraan spritual menandakan perlunya kehadiran sosok dosen BK yang berkompeten di Perguruan-perguruan Tinggi. Namun pelaksanaan layanan konseling di Perguruan Tinggi membutuhkan transformasi dan kebijakan terhadap program merdeka belajar atau kampus merdeka. Dosen BK membutuhkan kesiapan untuk mencapai profesionalitas dalam menghadapi kurikulum merdeka belajar agar implementasi tercapai dengan baik dan tepat sasaran pada mahasiswa. Sehingga perlu dirumuskan secara jelas peran dosen BK dalam mensukseskan implementasi kurikulum merdeka belajar. Perumusan peran ini sangat penting dalam upaya meningkatkan eksistensi dosen BK dan penghargaan dari pihak lain, selain itu perumusan peran ini akan memberi dampak yang konstruktif bagi peningkatan kinerja dosen BK. Untuk dapat memahami lebih mendalam berbagai landasan

peraturan, hakekat merdeka belajar, serta petunjuk pelaksanaan program merdeka belajar. Dari perspektif ini berarti kemampuan konselor untuk mengatur perannya sejalan dengan kebijakan merdeka belajar menjadi sangat penting. Oleh karena itu, kemampuan mengatur diri dalam konteks menjalankan tugas profesi sangat diperlukan (Fauziah, Firman, & Ahmad, 2022).

D. Simpulan

Kesejahteraan spiritual yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Sedangkan kesejahteraan spiritual pada kelompok yang tidak diberikan konseling kelompok tidak ada perubahan. Hasil uji analisa data pada penelitian ini ada perbedaan yang signifikan pada kelompok yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik ACT dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok ($p = 0,040$, $\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik ACT terhadap kesejahteraan spiritual mahasiswa kampus B Curup Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penerapan model konseling kelompok dengan teknik ACT dapat efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual karena model ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok yang diselenggarakan dalam suasana kelompok. Konsep teknik ACT menggunakan enam prinsip dasar yaitu *contact the present moment*, *cognitive defusion*, *acceptance*, *self as context*, *values* dan *commitment action*. Enam prinsip dasar itulah merupakan kelebihan dari teknik ACT dimana mahasiswa tidak hanya berlatih mengatasi masalah yang dirasakan tetapi menerima, lebih terbuka dan perhatian dalam memahami kondisi diri, menerima masukan dan mengembangkan perilaku yang baik. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan para konselor BK dapat menerapkan konseling kelompok dengan model teknik ACT sebagai salah satu alternatif dalam pemberian layanan konseling untuk menyelesaikan masalah-masalah klien terutama masalah kesejahteraan spiritual di tingkat SMP, SMA, Perguruan Tinggi, ataupun di lingkungan kelompok sosial masyarakat.

Daftar Rujukan

- Akbar, B. M., Limantara, S., & Marisa, D. (2020). Hubungan Tingkat Kesejahteraan Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Homeostasis*, 3(3). <https://doi.org/10.20527/HT.V3I3.2800>
- Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. (Prof. Achir Yani

- S. Hamid, Ed.) (8th ed.). Singapore: Elsevier.
- Erman, A. (2001). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauziah, F., Firman, & Ahmad, R. (2022). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar. *Keguruan, 10 No 2*.
- Griffith, M. E., & Griffith, J. L. (2002). Addressing Spirituality in Its Clinical Complexities. *Journal of Family Psychotherapy, 13*(1–2). https://doi.org/10.1300/J085v13n01_09
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 31 No 1*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/PIP.311.4>
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., & Twohig, M. P. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Jalil, A., Keliat, B. A., & Pujasari, H. (2013). *Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (TPK) dan Program Edukasi Pasien (PEP) Terhadap Insight dan Efikasi Diri Klien Skizofrenia di RSJ Prof. Dr. Soeroyo Magelang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia: Tidak Dipublikasikan.
- Johnson, C. V., & Hayes, J. A. (2003). Troubled Spirits: Prevalence and predictors of religious and spiritual concerns among university students and counseling center clients. *Journal of Counseling Psychology, 50*(4). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.409>
- Karekla, M., & Constantinou, M. (2010). Religious Coping and Cancer: Proposing an Acceptance and Commitment Therapy Approach. *Cognitive and Behavioral Practice, 17*(4), 371–381. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.08.003>
- Noor, T. (2018). Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional Pasal 3 Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan, 2*(01). Retrieved from <https://journal.unsika.ac.id/index.php/pendidikan/article/view/1347>
- Pargament, K. I., Murray-Swank, N. A., Magyar, G. M., & Ano, G. G. (2005). Spiritual

- Struggle: A Phenomenon of Interest to Psychology and Religion. In *Judeo-Christian perspectives on psychology: Human nature, motivation, and change*. (pp. 245–268). Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10859-013>
- Patra, P. D., & Barida, M. (2021). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Acceptance and Commitment Therapy untuk Mereduksi Kecanduan Game Online. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1, 1354–1362.
- Prayitno, Haji, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Depdiknas.
- Rifki Arsana, A. (2022). *Gambaran Kesejahteraan Spiritual Terhadap Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2018, 2019, Dan 2020*.
- Rustamaji. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Client Centered Therapy dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual pada MTs N 7 Sleman Tahun Pelajaran 2017-2018*. Retrieved from <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/33025/>
- Santiago, P. N., & Gall, T. L. (2016). Acceptance and Commitment Therapy as a Spiritually Integrated Psychotherapy. *The American Counseling Association*, 61(October). <https://doi.org/10.1002/cvj.12040>
- Seftiani, N. A., Herlena, B., Psikologi, P., Kalijaga, S., Marsda, J., & Yogyakarta, A. (2018). Kecerdasan Spiritual sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1). <https://doi.org/10.14421/JPSI.V6I1.1473>
- Sepriani, L. (2017). Hubungan antara Kesejahteraan Spiritual (Spiritual Well Being) dan Resiliensi pada Odopus (orang dengan Lupus). Retrieved from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/27605>
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa STUART. Edisi Indonesia*. (B. A. Keliat & J. Pasaribu, Eds.) (1st ed.). Singapore: Elsevier.
- Takhfa Lubis, L., Sati, L., Najla Adhinda, N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2).

[https://doi.org/10.25299/JAIP.2019.VOL16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/JAIP.2019.VOL16(2).3898)

- Tata, H., Siyasah, N., Syariah, F., Hukum, D., Gunung, S., & Bandung, D. (2021). KKN Dr Sisdamas: Peran dan Fungsi Mahasiswa Dalam Meningkatkan Sosialisasi dan Pendidikan di Desa Cintaasih. *Proceeding UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(63). Retrieved from <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1273>
- Twohig, M. P. (2012). Acceptance and commitment therapy: Introduction. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Yosua, K. (2014). Spiritualitas dan Subjective Well-Being pada Remaja Akhir. Retrieved from <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/12432>
- Zulfatul, M. A., Efendi, D., Keperawatan, I., Jember, U., Kalimantan, J., & Ilmu Kesehatan, F. (2015). Kesejahteraan Spiritual Keluarga Pasien Stroke dan Kaitannya dengan Depresi. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 3(3). [https://doi.org/10.21927/JNKI.2015.3\(3\).129-133](https://doi.org/10.21927/JNKI.2015.3(3).129-133)