

Pelatihan *Acceptance and Commitment* Therapy untuk Manajemen *Stress* pada Mahasiswa

Siwi Vilia Intan Sari

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Muria Kudus

e-mail: siwi.vilia@umk.ac.id

Received: 22-10-2024; Revised: 13-08-2025; Accepted 13-08-2025

ABSTRACT

Today's student life is inseparable from stress management problems. The triggers for the emergence of stress in students ranging from the number of coursework, family problems, social, economic, to problems caused by lifestyle. Unfortunately, this is not in line with increasing students' ability to manage stress so that it can trigger a domino effect in the future. The lack of ability to manage stress leads to various impulsive actions such as self-harm or even committing suicide as is happening a lot lately where the majority of the perpetrators are students. Such actions are not only detrimental to oneself but also to many parties. Therefore, this training is given to students with the aim that students can manage their stress better so that they can carry out their various tasks and roles optimally. The method used in this study used lectures to provide introductory material and continued with Acceptance and Commitment Therapy practice simulations. Comparison of the pre-post test results showed a significant increase in the numbers 0.542 and 0.849 while for the survey results the level of satisfaction of the participants showed 87% satisfied with the training activities. Meanwhile, the limitation of this study is that the time is quite short so that the implementation of the training is still not optimal enough. Based on these limitations, it is suggested that future researchers can consider the duration of the training.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy, Stress Management, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Kehidupan mahasiswa saat ini tidak terlepas dari permasalahan manajemen stress. Pemicu munculnya stress pada mahasiswa mulai dari banyaknya tugas kuliah, permasalahan keluarga, sosial, ekonomi, hingga permasalahan yang disebabkan oleh gaya hidup. Sayangnya, hal ini tidak sejalan dengan peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress sehingga dapat memicu adanya domino effect dikemudian hari. Kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola stress menimbulkan berbagai tindakan impulsive seperti melukai diri sendiri atau bahkan melakukan tindakan bunuh diri seperti yang sedang banyak terjadi akhir-akhir ini dimana mayoritas pelakunya adalah mahasiswa. Tindakan-tindakan seperti ini tidak hanya merugikan untuk diri sendiri melainkan juga merugikan banyak pihak. Oleh karena itu, pelatihan ini diberikan kepada mahasiswa dengan tujuan agar mahasiswa dapat mengelola stressnya dengan

lebih baik lagi sehingga dapat menjalankan berbagai tugas dan perannya dengan maksimal. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan ceramah untuk memberi materi pengantar dan dilanjutkan dengan simulasi praktik *Acceptance and Commitment Therapy*. Perbandingan hasil *pre-post test* menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan diangka 0.542 dan 0.849 sedangkan untuk hasil survei Tingkat kepuasan peserta menunjukkan 87% puas dengan kegiatan pelatihan. Sementara itu, keterbatasan penelitian ini adalah waktu yang cukup singkat sehingga penerapan pelatihan masih belum cukup maksimal. Berdasarkan keterbatasan tersebut maka disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan durasi pelatihan.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy, Manajemen Stress, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Masa peralihan dari pendidikan sekolah menengah menuju perguruan tinggi memiliki tantangan tersendiri bagi beberapa mahasiswa yang juga tengah mengalami transisi menuju fase dewasa awal. Masa dewasa awal yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 22 tahun yang menurut (Myrick, 2011) memiliki intensitas kegiatan yang tinggi sehingga menimbulkan frustrasi pada orang dewasa. Permasalahan yang terjadi pada masa ini berpusat pada pembentukan identitas diri, tujuan hidup, makna hidup, dan membentuk hubungan intim dimana kegagalan mencari atau membentuk identitas diri dapat mengakibatkan kebingungan peran dan kegagalan dalam membangun hubungan dapat menyebabkan keterasingan serta isolasi (Corey, 2024). Hal ini kemudian didukung dengan hasil penelitian dari (WHO, 2020) yang menyebutkan bahwa 6.26% masyarakat Indonesia memiliki permasalahan kesehatan mental.

Isu mengenai kesehatan mental mendapat perhatian khusus dari berbagai pihak karena semakin banyak masyarakat yang melakukan tindakan-tindakan malsuai yang dilatarbelakangi oleh kesehatan mental yang menurun. Dalam tulisannya (Onie et al., 2022) menyebutkan ditahun 2020 tercatat ada 670 kasus bunuh diri di Indonesia yang dilatarbelakangi oleh kesehatan mental yang kurang baik. Kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kualitas kesehatan individu secara menyeluruh (fisik dan psikis). Salah satu penyebab menurunnya kesehatan mental adalah kurangnya kemampuan dalam mengelola stress. Kesehatan mental muncul karena dipengaruhi oleh stress dimana stress ini muncul dari pengaruh sosial dan fisik (O'connor et al., 2021). Sedangkan menurut (Robinson & Smith, 2024) mengelola stress berarti mengambil kendali atas pikiran, emosi, serta cara menghadapi masalah dengan tujuan utamanya adalah mencapai kehidupan yang seimbang antara bekerja, membangun relasi, hingga waktu untuk beristirahat.

Berdasarkan fenomena tersebut maka kemampuan manajemen stress sangat dibutuhkan dalam kehidupan saat ini dimana perubahan dari berbagai aspek terjadi dengan begitu cepat. Perkembangan dan perubahan dunia dalam berbagai aspek yang sangat pesat tidak jarang membuat individu mengalami berbagai kendala. Hal ini kemudian dapat memicu stress apabila individu tersebut tidak bisa mengatasi kendalanya dengan baik. Upaya terdekat yang dapat dilakukan untuk mengatasi meningkatkan kemampuan manajemen stress adalah dengan memberikan pelatihan kepada mahasiswa. (Christner et al., 2024) menjelaskan fungsi dari pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan peserta dengan memperoleh keterampilan, penguatan keterampilan,

dan generalisasi keterampilan. Pelatihan yang diberikan harus disusun secara sistematis sehingga perilaku yang akan dirubah mendapatkan hasil yang maksimal.

Acceptance and Commitment Therapy merupakan terapi yang berbasis pada pendekatan *cognitive behavioral therapy*. *Acceptance and Commitment Therapy* menurut (Hayes et al., 2005) berfokus pada kesadaran masa kini untuk membantu individu berhenti berfokus pada hal-hal dimasa lalu sehingga dapat merespon berbagai hal dengan lebih fleksibel dan meningkatkan *well-being*. Alasan pemilihan teknik ini adalah karena menurut (O'Donohue & Fisher, 2012) *Acceptance and Commitment Therapy* menjadi intervensi yang menargetkan pada pikiran dan perasaan sebelumnya. (Hayes et al., 2005) komponen-komponen dalam *Acceptance and Commitment Therapy* bukanlah sebuah rangkaian teknik yang kaku dan dapat diubah atau disusun ulang sesuai kebutuhan klien. Fleksibilitas ini sebagai salah satu keunggulan dari teknik *Acceptance and Commitment Therapy* yang tidak dimiliki oleh semua teknik dalam pendekatan lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Knight & Samuel, 2022) dengan hasil menunjukkan *Acceptance and Commitment Therapy* memiliki kontribusi positif dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan depresi, kecemasan, kemarahan, stress, kepuasan hidup, masalah emosional, dan gejala kesehatan mental. Penelitian lain juga mendukung temuan tersebut (Howell & Passmore, 2019) bahwa pemberian intervensi dengan teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dinyatakan dapat meningkatkan *well-being* mahasiswa. Berdasarkan urgensi yang telah diuraikan serta pembahasan dari penelitian terdahulu maka perlu diadakan pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan kemampuan manajemen stress pada mahasiswa Universitas Muria Kudus melalui metode *workshop* dan simulasi.

METODE

Pelaksanaan pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* bagi mahasiswa Universitas Muria Kudus selama dua hari yaitu pada tanggal 3-4 Oktober 2024. Pelatihan dilakukan di ruang kuliah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan sasaran pelatihan adalah mahasiswa semester 3. Pemilihan tersebut didasarkan pada kondisi mahasiswa yang tengah mengalami transisi atau peralihan dari bangku sekolah menuju perkuliahan dimana hal ini menimbulkan banyak faktor yang dapat melatarbelakangi stress pada mahasiswa. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan metode *workshop* dan simulasi. Pada pelatihan ini mahasiswa akan diberikan rasionalisasi dari adanya pelatihan dengan didukung data dari berbagai sumber tentang manajemen stress. Selanjutnya diberikan materi terkait urgensi manajemen stress menggunakan teknik *Acceptance and Commitment Therapy*. Setelah pemberian materi kemudian dilanjutkan dengan praktik penggunaan teknik dengan didampingi oleh narasumber. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-posttest* dengan cara mengisi kuesioner pada *google form*. Sebagai bahan perbaikan pada akhir sesi diberikan *form* untuk mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

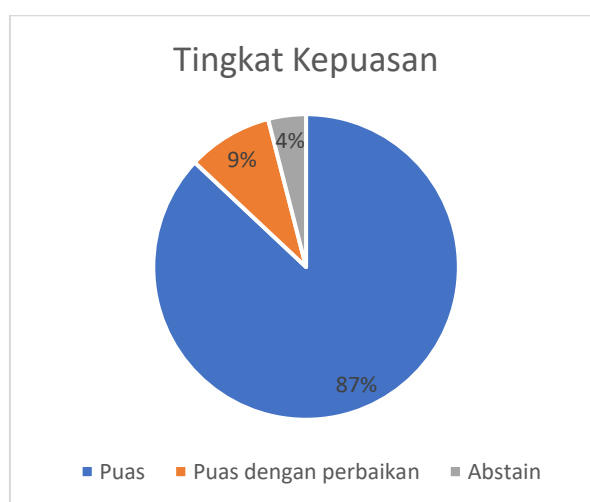
Pelatihan dilakukan sesuai dengan perencanaan awal yaitu dua hari dan dilakukan di ruang kuliah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* dapat meningkatkan kemampuan manajemen stress mahasiswa Universitas Muria Kudus. Tingkat manajemen stress mahasiswa sebelum diberikan pelatihan ini yang diketahui dari skor *pre-test* adalah sebesar 0.542. Kemudian diberikan pelatihan dengan metode ceramah dan

simulasi *Acceptance and Commitment Therapy*, sebagai langkah akhir dari pelatihan ini adalah dengan melakukan *post-test* yang menunjukkan peningkatan diangka 0.849. Perbedaan tersebut dapat diartikan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dalam manajemen stress peserta. Simulasi yang diberikan dalam sesi pelatihan ini dapat dipraktikkan secara mandiri atau dalam setting *peer therapy* oleh mahasiswa.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
0.542	0.849

Ditinjau lebih jauh lagi, pelatihan ini juga berhasil menurunkan kecemasan mahasiswa ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diinginkan. Penurunan tingkat kecemasan ini sejalan dengan meningkatnya cara penenangan dan penerimaan diri, hal ini tercermin dari bagaimana mahasiswa merespon berbagai stimulus baik dari internal maupun eksternal. Meningkatnya kemampuan-kemampuan peserta juga diiringi dengan meningkatnya kemandirian. Penilaian formatif dilakukan secara acak dengan hasil 93% mahasiswa merasakan dampak positif dari pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan manajemen stress dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Sebagai tahap akhir dalam penelitian ini, survei kepuasan mahasiswa terhadap pelatihan menunjukkan angka 87% yang menyatakan puas dengan pelatihan yang diberikan karena dapat membantu mengatasi permasalahan yang selama ini membelenggu mereka. Adapun 9% menyatakan puas dengan sedikit perbaikan yang disebabkan karena keterbatasan waktu yang dirasa peserta sangat terbatas sehingga simulasi belum cukup mendalam dan sisanya 4% yang memberikan keterangan abstain.



Gambar 1. Tingkat Kepuasan Mahasiswa

Sebelum memberikan materi, peneliti memberikan kuesioner *Perceived Stress Scale* (Cohen, 1994) untuk mengetahui kemampuan manajemen stress yang kemudian digunakan sebagai data awal (*pre-test*). Metode ceramah dipilih untuk memberikan materi dasar mengenai teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dengan cakupan materi yaitu pengenalan tentang teknik dan

tahapan terapi, selain itu diberikan juga materi mengenai urgensi manajemen stress. Materi disiapkan secara sistematis dan disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa. Pemberian materi dilakukan dengan diselingi tanya jawab kepada peserta pelatihan. Setelah mahasiswa memahami tentang urgensi manajemen stress kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai *Acceptance and Commitment Therapy*.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan

Teknik ini merupakan teknik yang cukup baru dan kurang familiar bagi mahasiswa sehingga membutuhkan pengenalan terlebih dahulu. Kemudian fokus materi ini ada pada tahapan-tahapan yang ada dalam *Acceptance and Commitment Therapy* yaitu : (1) *Acceptance and Mindfulness*; dan (2) *Commitment and Behavior Processes*. Dalam tahap pertama ini yaitu *Acceptance and Mindfulness* mahasiswa juga belajar mengenai *defusion* adalah untuk mentransformasikan cara berpikir dengan penyaluran emosi sehingga akan mereduksi munculnya perilaku maladaptif, *acceptance and willingness* adalah proses dimana peserta akan merasa tidak nyaman dalam dirinya dan kemudian dapat menerima keberadaan rasa tidak nyaman itu tanpa berusaha melawan atau menyingkirkan, dan *sense of self as observer* peserta adalah pengamat setiap pikiran dan perasaan yang melintas. Sedangkan pada tahap yang kedua mahasiswa akan mempelajari *present moment awareness* peserta memiliki fokus yang baik akan keberadaan dirinya sendiri pada saat ini dan disini sehingga tidak mudah terhisap dalam pikiran yang melintas, *clarity & contact with value* peserta menemukan nilai-nilai dan tujuan hidup, dan *committed actions* memiliki dan menjalankan rencana tindakan. Materi mengenai tahap-tahap ini diberikan dengan membentuk kelompok sehingga peserta dapat melakukan diskusi dengan antar peserta dan materi dapat lebih mudah diterima.



Gambar 3. Pasca Pelatihan

Pada pertemuan hari kedua dengan agenda simulasi penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* dipandu oleh peneliti. Dalam terapi ini peserta akan diajak untuk melalui proses yang bermuara pada berkembangnya pola pikir baru dan lebih fleksibel dalam memandang suatu masalah. Proses pelatihan ini akan terasa sangat menyakitkan bagi beberapa peserta karena akan melalui proses dimana peserta harus menggali lagi ingatan dimasa lalu yang berguna untuk mengetahui akar permasalahan peserta. Adapun *output* dari pelatihan ini adalah dapat merubah perilaku yang lebih baik karena adanya komitmen peserta dalam melakukan perbaikan diri. Lebih jauh lagi, hasil dari pelatihan ini menjadikan peserta lebih mengerti *value* diri yang dimiliki sehingga dapat meminimalisir adanya minder ataupun overthinking. Dari berbagai hal positif yang didapatkan dari pelatihan ini, namun pelatihan ini juga memiliki beberapa keterbatasan yaitu waktu yang singkat sehingga pelatihan dirasa belum maksimal terutama dalam sesi simulasi.

SIMPULAN

Pelatihan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk meningkatkan manajemen stress mahasiswa Universitas Muria Kudus terlaksana sesuai dengan rencana dan dapat memberikan edukasi serta dampak positif bagi mahasiswa. Peserta lebih menyadari pentingnya manajemen stress dalam mengatasi segala tantangan kehidupan pribadi, sosial, ekonomi, maupun belajar. Selain itu dari pelatihan ini peserta juga dapat meningkatkan *well-being* dan dapat meminimalisir stress. Berdasarkan proses maupun hasil pelatihan, maka guna perbaikan dikemudian hari disarankan pada penelitian selanjutnya yaitu: (1) pelatihan lanjutan mencakup materi yang lebih detail dan mendalam; (2) kolaborasi dengan pihak lain agar program pelatihan dapat dilakukan dengan lebih maksimal; dan (3) evaluasi secara berkala untuk mengetahui progres perubahan perilaku mahasiswa dan konsistensinya dalam mempertahankan perilaku adaptifnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini:

1. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus
2. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling

DAFTAR PUSTAKA

- Cohen, S. (1994). *PERCEIVED STRESS SCALE*. www.mindgarden.com
- Corey, Gerald. (2024). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage.
- Hayes, S. C., Pierson, H., Freeman, A., Felgoise, S. H., Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Reinecke, M. S. (2005). *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. Springer.
- Howell, A. J., & Passmore, H. A. (2019). Acceptance and Commitment Training (ACT) as a Positive Psychological Intervention: A Systematic Review and Initial Meta-analysis Regarding ACT's Role in Well-Being Promotion Among University Students. In *Journal of Happiness Studies* (Vol. 20, Issue 6, pp. 1995–2010). Springer Netherlands.
<https://doi.org/10.1007/s10902-018-0027-7>
- Knight, L., & Samuel, V. (2022). Acceptance and commitment therapy interventions in secondary schools and their impact on students' mental health and well-being: A systematic review. In *Journal of Contextual Behavioral Science* (Vol. 25, pp. 90–105). Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.06.006>
- Christner, R. W., Stewart, J. L., & Mulligan, C. A. (2024). *Handbook of Cognitive-Behavior Group Therapy with Children and Adolescents* (2nd ed.). Taylor & Francis Group.
- Myrick, R. D. (2011). *Developmental Guidance and Counseling : A Practical Approach*. Educational Media Corporation.
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). *Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes*. 170, 14. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520>
- O'Donohue, W. T. ., & Fisher, J. E. . (2012). *Cognitive behavior therapy : core principles for practice*. Wiley.
- Onie, S., Daswin, A., Taufik, K., Abraham, J., Setiyawati, D., Colucci, E., Nilam, J. F., Onie, S., & et all. (2022). *Indonesian National Suicide Prevention Strategy 2022 A Preliminary Report*.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/xhqgm>
- Robinson, L., & Smith, M. (2024, October 4). *Stress Management: Techniques & Strategies to Deal with Stress*. Help Guide.
- WHO. (2020). *Mental Health ATLAS 2020*. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/mental-health-atlas-2020-country-profiles/idn.pdf?sfvrsn=44519dae_4&download=true