Psyche 165 Journal
https://jpsy165.org/ojs

2024 Vol. 17 No. 1 Hal: 57-63 p-ISSN: 2088-5326, e-ISSN: 2502-8766

Distress, Mindfulness, dan Kesepian: Intervensi Kelompok pada *Adult Child of Divorce*

Ghassani Salsabila Sudjana[1]✉, Dini Rahma Bintari[2]

[1,2]Universitas Indonesia

ghassani.salsabila11@ui.ac.id

Abstract

The experience of divorce is not easy, including for children. Parental divorce has an impact on the psychological state of children. Thus, therapeutic approaches are needed to overcome this, one of which is group intervention. This study is quasi-experimental. The intervention method is Mindfulness Based Stress Reduction which is conducted online for approximately six weeks with a total of 5 sessions. The participants in this study amounted to 5 people with the criteria of individuals at least 18 years old who have divorced parents, willing to follow the series of interventions, and stated divorce as one of the stressor. Pre-test, post-test, and follow-up were conducted online to measure distress with the General Health Questionnaire (GHQ-12), mindfulness with The Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and loneliness with the UCLA Loneliness Scale Version 3. In addition to looking at changes in scores at pre-test, post-test, and follow-up, further statistical analysis was also conducted using friedman and repeated measures ANOVA test. Qualitative data was collected through observation and discussion during the intervention. The results of the group intervention showed changes in the mean scores of pre-test, post-test, and follow-up on the levels of distress, mindfulness, and loneliness. The intervention was significant in reducing distress and increasing mindfulness on the non-judging of inner experience dimension. However, it didn't show significant changes in reducing loneliness and increasing mindfulness in the dimensions of observing, describing, acting with awareness, and non-reactivity to inner experience. The qualitative results showed participants felt better and felt a sense of togetherness.

Keywords: distress, mindfulness, loneliness, group intervention, adult child of divorce

Abstrak

Pengalaman bercerai belum tentu mudah untuk dihadapi setiap anggota keluarga, termasuk anak dengan berbagai kisaran usia. Perceraian orang tua memiliki dampak terhadap keadaan psikologis anak. Sehingga, dibutuhkan pendekatan teraupetik yang dilakukan untuk mengatasi hal tersebut, salah satunya dengan intervensi kelompok. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen. Metode intervensi yang digunakan adalah *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) yang dilakukan secara daring selama kurang lebih enam minggu dengan total 5 sesi. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 5 orang dengan kriteria individu minimal berusia 18 tahun yang memiliki orang tua yang sudah bercerai, bersedia mengikuti rangkaian intervensi, dan menyatakan perceraian sebagai salah satu sumber stress. *Pre-test, post-test,* dan *follow-up* dilakukan untuk mengukur *distress* dengan kuesioner *General Health Questionnaire* (GHQ-12), *mindfulness* dengan kuesioner *The Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan kesepian dengan kuesioner UCLA *Loneliness Scale* Versi 3 secara daring. Selain melihat perubahan skor pada *pre-test, post-test,* dan *follow-up,* analisis statistik lanjut juga dilakukan menggunakan uji *friedman* dan uji *repeated measures ANOVA.* Data kualitatif diambil melalui observasi serta diskusi selama proses intervensi berlangsung. Hasil intervensi kelompok menunjukkan terjadi perubahan skor rata-rata *pre-test, post-test,* dan *follow-up* pada tingkat *distress, mindfulness,* dan kesepian. Pemberian intervensi signifikan dalam penurunan *distress* dan meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *non-judging of inner experience.* Namun, tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam menurunkan kesepian serta meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *observing, describing, acting with awareness,* dan *non-reactivity to inner experience.* Berdasarkan hasil kualitatif, secara umum partisipan merasakan adanya perubahan ke arah yang lebih baik dan merasakan kebersamaan.

Kata kunci: distress, mindfulness, kesepian, intervensi kelompok, *adult child of divorce*

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.

1. Pendahuluan

Setiap orang menginginkan kebahagiaan dalam keluarga. Tetapi, tidak semua keluarga bisa dipertahankan, sehingga berakhir dengan perceraian yang tidak jarang kita temukan di sekitar kita. Penyebab dari perceraian itu sendiri beragam, mulai dari permasalahan ekonomi, status sosial, tantangan kesehatan, agama, dan lainnya [1]. Selain itu, penyebab dari perceraian berbeda berdasarkan daerah, tipe masyarakat, kekuatan hukum agama, dan lainnya [2]. Penyebab perceraian tersebut diantaranya, kondisi ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, masalah tanggung jawab, perkelahian, perselingkuhan,

Diterima: 23-01-2024 | Revisi: 10-03-2024 | Diterbitkan: 14-03-2024 | doi: 10.35134/jpsy165.v17i1.334

kecemburuan, meninggalkan pasangan, kawin paksa, berpindah agama, alkoholisme serta perjudian, komunikasi yang terhambat, adanya intervensi dari pihak ketiga, ketidakcocokan, poligami yang tidak sehat, dan krisis moral.

Pengalaman bercerai belum tentu mudah untuk dihadapi. Banyak hal yang perlu diperhatikan, seperti kemungkinan timbulnya permasalahan hukum, hak asuh anak, dan lainnya [3]. Perceraian tidak hanya dirasakan oleh masing-masing pasangan, tetapi juga anak yang mengalami pengalaman orang tua bercerai memiliki penghayatannya tersendiri. Perceraian memiliki pengaruh terhadap psikologis anak dengan orang tua bercerai, yaitu sulit menerima kondisi pasangan baru dari orang tua jika orang tua memiliki hubungan lagi, sulit berkomunikasi, merasa kehilangan kasih sayang, beberapa aspek perkembangan terhambat, dan perasaan aman [4]. Keturunan dari perceraian juga dikatakan umumnya lebih rentan akan hal negatif hasil dari kesehatan mental [5].

Salah satu kejadian yang menjadi sumber stres dari anak-anak dan remaja adalah perceraian, begitu juga pada *adult children of divorce* (ACOD) [6]. Apalagi jika mengalami perpisahan dengan orang tua yang bercerai, hal ini bisa berdampak negatif terhadap Kesehatan mental anak [7]. Perceraian orang tua memiliki hubungan dengan lebih banyak masalah psikologis pada individu dewasa awal, seperti depresi, kesepian, stres kronis, dan lainnya [8]. Pada sisi lain juga tercatat dampak positif dari perceraian, seperti sikap penghargaan atas kehidupan, hubungan yang bermakna, dan lainnya. Selain itu, perceraian juga berdampak negatif pada keadaan psikologis anak, kesepian, dan merasakan rasa sakit [3].

Berdasarkan berbagai dampak yang dirasakan, maka dibutuhkan beberapa pendekatan teraupetik yang dilakukan untuk mengatasi hal tersebut. Terdapat contoh pendekatan teraupetik yang dapat diterapkan, salah satunya *positive group psychotherapy* yang membantu anak dengan orang tua bercerai berkembang secara kemampuan menjadi lebih baik [9]. Terapi kelompok juga bisa dengan pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Terdapat beberapa penelitian yang menggunakan MBSR dan menunjukkan beberapa hasil, diantaranya intervensi MBSR menurunkan *burnout* dan peningkatan *mindfulness* merasa lebih tenang serta mengurangi stress, kemudian menunjukkan bahwa MBSR dapat mengurangi kesepian [10], [11], [12].

Berdasarkan dampak dan efek yang dirasakan oleh anak dengan orang tua bercerai dan pengaruh MBSR, peneliti memilih untuk mengukur tingkat *distress*, kesepian, dan *mindfulness* dengan tujuan ketika diberikan MBSR akan mengalami penurunan pada tingkat *distress* dan kesepian serta peningkatan pada *mindfulness* pada *adult children of divorce*. Stres merupakan reaksi terhadap lingkungan luar yang dapat memengaruhi kerentanan kondisi tubuh dan psikologis [13]. Stres terjadi ketika terdapat situasi atau tuntutan lingkungan yang dirasa oleh individu melampaui kemampuannya untuk mengatasi. Individu mengalami stres dengan *stressor* yang berbeda, diantaranya *intrapersonal stressor*, *interpersonal stressor*, *environmental stressor*, atau lainnya serta dihadapi dengan memfokuskan kepada masalah atau emosi [14]. Kesepian merupakan *distress* yang subjektif akibat merasa sendirian dan berdampak pada kesejahteraan serta kesehatan, prediktor dari kesepian diantaranya status kesehatan, *meaning in life*, keterhubungan sosial, dan lainnya [15]. Kemudian, *mindfulness* merupakan kesadaran pada setiap momen terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar [16].

2. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen. Metode intervensi yang digunakan adalah *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) yang dilakukan secara daring selama kurang lebih enam minggu dengan total 5 sesi yang berlangsung selama 120-150 menit. Intervensi terdiri dari psikoedukasi, refleksi, dan latihan *mindfulness.* Psikoedukasi untuk pemahaman *mindfulness*, MBSR, stres, *inner rule*, dan *mind trap.* Latihan *mindfulness* terdiri dari *mindful check-in, mindful breathing, mindful eating, mindful self-inquiry for stress and anxiety, loving-kindness meditation.*

Modul intervensi MBSR disusun dengan tujuan dapat mengembangkan kemampuan refleksi untuk mengenali keadaan dirinya, baik secara fisik, pikiran, perasaan, dan perilaku. Partisipan menyadari dan memahami berbagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap stres yang dialami. Harapannya partisipan dapat menemukan kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri serta dampaknya. Tidak hanya itu, tetapi juga partisipan mengetahui teknik *mindfulness* dan dapat melatihnya untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai *stressor* dalam hidup. Kemudian, partisipan menyadari pentingnya merawat diri dan mengembangkan kebiasaan untuk melakukannya.

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 5 orang dengan kriteria individu minimal berusia 18 tahun yang memiliki orang tua yang sudah bercerai (*adult children of divorce*), bersedia mengikuti rangkaian terapi kelompok dengan catatan berhak untuk mengundurkan diri sewaktu-waktu, dan menyatakan bahwa perceraian sebagai salah satu sumber stres. Pencarian partisipan dilakukan dengan metode *convenience sampling.* Mulai dari menyebarkan informasi secara luring dan daring yang berisi deskripsi jelas mengenai kriteria partisipan dan intervensi yang akan dilakukan. Setiap partisipan akan mengisi data diri yang disertai dengan pertanyaan apakah kejadian perceraian orang tua menjadi salah satu sumber stres partisipan saat ini.

Peneliti akan mengambil data sebanyak tiga kali, yaitu sebagai *pre-test, post-test*, dan *follow-up* dan mengukur variabel-variabel berikut: (1) *Distress*, (2) *Mindfulness*,

dan (3) Kesepian. Metode pengukuran terkait variabel akan dilakukan melalui pengisian kuesioner *General Health Questionnaire* (GHQ-12), *The Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), dan UCLA *Loneliness Scale* Versi 3 secara daring. Data juga diambil dan dianalisis secara kualitatif melalui observasi serta diskusi selama proses intervensi berlangsung. Indikator keberhasilan pada intervensi kelompok ini adalah dengan menurunnya tingkat *distress* yang ditandai dengan adanya penurunan skor pada alat ukur GHQ-12, menurunnya tingkat kesepian yang ditunjukkan dengan hasil tes *UCLA Loneliness Scale* Versi 3, serta meningkatnya *mindfulness* yang ditandai dengan adanya kenaikan skor pada alat ukur FFMQ. Analisis statistik lanjut juga dilakukan menggunakan uji *friedman* untuk data yang tidak berdistribusi normal dan uji *repeated measures ANOVA* untuk data yang berdistribusi normal.

Pengukuran *distress* dilakukan dengan setiap partisipan mengisi tes GHQ-12 yang sudah diadaptasi dalam bahasa Indonesia sebagai *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. GHQ-12 merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur gangguan penyesuaian yang diakibatkan oleh perubahan hidup yang berarti [17]. Gangguan penyesuaian dapat ditandai dengan adanya gejala *distress* psikologis, penurunan fungsi sosial, dan harus tidak menunjukkan kedukaan. GHQ terdiri dari 60 butir pertanyaan yang kemudian mengalami modifikasi dengan versi 30, 28, 12 pertanyaan. GHQ-12 merupakan alat ukur yang valid, reliabel, dan akurat dilihat dari hasil analisis reliabilitas, analisis ROC dan LR, sensitivitas, dan spesifisitas.

Pengukuran kesepian dilakukan dengan setiap partisipan mengisi tes *UCLA Loneliness Scale* Versi 3 yang sudah diadaptasi dalam bahasa Indonesia sebagai *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. *UCLA Loneliness Scale* Versi 3 merupakan alat ukur kesepian yang terdiri dari 19 item. *UCLA Loneliness Scale* Versi 3 yang digunakan merupakan alat ukur yang memiliki validitas sebesar 0,285-0,720 dan reliabilitas sebesar 0,890 [18].

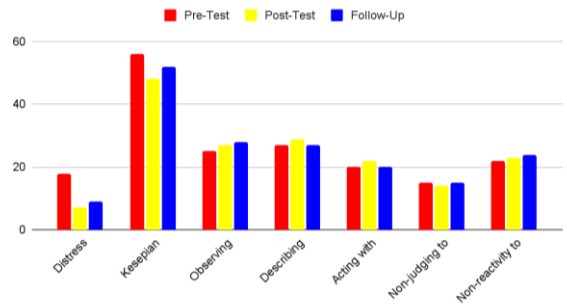
Pengukuran *mindfulness* dilakukan dengan setiap partisipan mengisi tes FFMQ yang sudah diadaptasi dalam bahasa Indonesia sebagai *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. FFMQ terdiri dari 39 item dengan rincian 8 item untuk aspek *observing* (O), *describing* (D), *acting with awareness* (AA), *non-judging inner experience* (NJ), kemudian 7 item untuk aspek *non-reactivity to inner experience* (NR). FFMQ dengan bahasa Indonesia dinyatakan layak untuk digunakan dalam rangka mengukur *mindfulness* pada individu dewasa secara umum [19].

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisis Hasil

Terdapat 5 partisipan pada penelitian ini. Data deskriptif yang didapatkan mayoritas partisipan perempuan (80%), berusia 19 tahun (80%), mahasiswa (80%), dan anak pertama (60%). Seluruh partisipan belum menikah. Setelah orang tua bercerai, terdapat partisipan yang tinggal bersama ibu (40%), tinggal terpisah dengan orang tua karena merantau (40%), dan tinggal bersama ayah (20%). Tahun orang tua bercerai pada partisipan beragam, terdapat orang tua yang bercerai pada tahun 2006 (20%), 2019 (40%), 2020 (20%), dan 2021 (20%).

Setiap partisipan melakukan *pre-test* sebelum terapi dilakukan, *post-test* satu minggu setelah terapi selesai, dan *follow-up* satu bulan setelah terapi selesai. Ketiga tes menggunakan alat ukur GHQ-12 untuk mengukur *distress*, FFMQ untuk mengukur *mindfulness*, dan UCLA *Loneliness Scale* Versi 3 untuk mengukur kesepian. Berdasarkan 5 partisipan dapat dilihat skor rata-rata yang dapat dibandingkan dari *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. Hasil perbandingan skor rata-rata dari setiap tes dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Perbandingan Skor Rata-Rata *Pre-Test*, *Post-Test*, dan *Follow-Up*

Berdasarkan grafik di atas, menunjukkan bahwa adanya perubahan pada setiap pengukuran. Untuk pengukuran *distress*, skor rata-rata GHQ-12 menunjukkan penurunan dengan skor rata-rata *pre-test* 17,6 dan skor rata-rata *post-test* 7,4, namun meningkat pada skor rata-rata *follow-up* menjadi 9. Walaupun terjadi peningkatan pada *follow-up*, namun skor rata-ratanya tetap lebih kecil dibandingkan skor rata-rata *pre-test.*

Berikutnya untuk pengukuran kesepian, skor rata-rata *UCLA Loneliness Scale* Versi 3 menunjukkan penurunan dengan skor rata-rata *pre-test* 56 dan skor rata-rata *post-test* 48, namun meningkat pada skor rata-rata *follow-up* menjadi 51,6. Walaupun terjadi peningkatan pada *follow-up*, namun skor rata-ratanya tetap lebih kecil dibandingkan skor rata-rata *pre-test.*

Selanjutnya untuk pengukuran *mindfulness* dengan FFMQ, pada dimensi *observing* menunjukkan peningkatan dari *pre-test* dengan skor rata-rata 25 ke *post-test* dengan skor rata-rata 27 dan begitu juga *post-test* ke *follow-up* dengan skor rata-rata 27,6. Pada dimensi *describing* terjadi peningkatan dari *pre-test* dengan skor rata-rata 27 ke *post-test* dengan skor rata-rata 29,2, namun menurun pada skor rata-rata *follow-up* menjadi 27,2. Walaupun terjadi penurunan pada *follow-up*, namun skor rata-ratanya tetap lebih besar dibandingkan skor rata-rata *pre-test.* Pada dimensi *acting with awareness* terjadi peningkatan dari *pre-test*

dengan skor rata-rata 20,2 ke *post-test* dengan skor rata-rata 22,2, namun menurun pada skor rata-rata *follow-up* menjadi 20. Pada dimensi *non-judging to of inner experience* terjadi penurunan dari *pre-test* dengan skor rata-rata 15 ke *post-test* dengan skor rata-rata 14,2 dan terjadi peningkatan pada *follow-up* dengan skor rata-rata 15,2. Pada dimensi *non-reactivity to inner experience* menunjukkan peningkatan dari *pre-test* dengan skor rata-rata 22 ke *post-test* dengan skor rata-rata 23,2 dan begitu juga *post-test* ke *follow-up* dengan skor rata-rata 23,6.

Analisis statistik lanjut juga dilakukan menggunakan uji *friedman* untuk data yang tidak berdistribusi normal dan uji *repeated measures ANOVA* untuk data yang berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Statistic*	*df*	*p**
Distress-Pre	.94	5	.69
Distress -Post	.75	5	.03
Distress-Followup	.98	5	.97
Kesepian-*Pre*	.88	5	.31
Kesepian-*Post*	.91	5	.49
Kesepian-*Followup*	.92	5	.55
Mindfulness-O-Pre	.81	5	.10
Mindfulness -O-Post	.88	5	.33
Mindfulness -O-Followup	.86	5	.26
Mindfulness -D-Pre	.92	5	.58
Mindfulness -D-Post	.91	5	.49
Mindfulness -D-Followup	.83	5	.15
Mindfulness -AA-Pre	.98	5	.96
Mindfulness -AA-Post	.98	5	.95
Mindfulness -AA-Followup	.84	5	.17
Mindfulness -NJ-Pre	.97	5	.92
Mindfulness -NJ-Post	.85	5	.20
Mindfulness -NJ-Followup	.94	5	.68
Mindfulness -NR-Pre	.91	5	.46
Mindfulness -NR-Post	.70	5	.01
Mindfulness -NR-Followup	.94	5	.68

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui salah satu nilai signifikansi untuk *distress* dan dimensi *non-reactivity to inner experience* < 0,05 yang menunjukkan tidak berdistribusi normal, maka dari itu analisis menggunakan uji *friedman*. Kemudian, diketahui nilai signifikansi untuk kesepian dan *mindfulness* dimensi *observing, describing*, *acting with awareness,* serta *non-judging of inner experience* menunjukkan berdistribusi normal. Sehingga, analisis menggunakan uji *repeated measures ANOVA.* Hasil uji *friedman* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Friedman*

Variabel	N	*Chi-Square*	*df*	*Asymp Sig*
Distress	5	8.316	2	.01
Mindfulness-NR	5	1.600	2	.44

Uji *friedman* dilakukan karena adanya nilai signifikansi yang tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai asymp.sig untuk *distress* < 0,05 dengan nilai 0,01, sehingga diketahui pemberian terapi signifikan dalam penurunan *distress*. Untuk *mindfulness* dimensi *non-reactivity to inner experience* nilai asymp.sig > 0,05 dengan nilai 0,44, sehingga diketahui tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* dimensi *non-reactivity to inner experience*. Kemudian, hasil uji *repeated measures ANOVA* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji *Repeated Measures ANOVA*

Variabel	*MS*	*df*	*F*	*p*
Kesepian	160.53	2	4.258	.05
Error(Kesepian)	150.80	8	-	-
Mindfulness-O	18.533	2	.57	.58
Error(*Mindfulness*-O)	128.133	8	-	-
Mindfulness-D	14.800	2	.31	.73
Error(*Mindfulness*-D)	186.53	8	-	-
Mindfulness-AA	14.800	2	.27	.76
Error(*Mindfulness*-AA)	215.86	8	-	-
Mindfulness-NJ	217.60	2	17.790	.00
Error(*Mindfulness*-NJ)	61.067	8	-	-

Perubahan skor antara *pre-test, post-test,* dan *follow-up* dilihat dengan *repeated measures ANOVA.* Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pemberian terapi signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *non-judging of inner experience* (F(2,8) = 17.790, p = .00). Sedangkan pemberian terapi tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam menurunkan kesepian (F(2,8) = 4.258, p = .05). Kemudian, tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *observing* (F(2,8) = .57, p = .58), *describing* (F(2,8) = .31, p = .73), dan *acting with awareness* (F(2,8) = .27, p = .76).

Berdasarkan hasil kualitatif, secara umum partisipan merasakan adanya perubahan ke arah yang lebih baik, seperti berani untuk bercerita sehingga tidak memendam, mengelola emosi serta pikiran negatif, mengatasi *mind trap* serta *inner rule* yang dimiliki, merasa lebih tenang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, bisa menghargai diri sendiri, lebih bersyukur, lebih fokus pada saat ini, dan membangun rutinitas baik yang baru. Peserta juga merasakan efek teraupetik, yaitu bisa merasakan kebersamaan dan merasa tidak sendiri menghadapi permasalahannya, apalagi dengan beberapa latar belakang peserta yang sama. Peserta merasa bisa berdiskusi cara-cara yang perlu untuk dilakukan ketika menghadapi stres dan mampu melihat dari sudut pandang lain. Selain itu, peserta juga merasa hubungan kelompok ini istimewa karena masing-masing berani untuk saling bercerita dan mendengarkan, terutama mengenai perceraian orang tua. Sehingga, peserta juga merasa bahwa ternyata apa yang peserta rasakan mengenai permasalahannya bukan sesuatu yang aneh, tetapi memang perasaan itu nyata adanya. Kesadaran ini membantu untuk menemukan

apa yang cocok untuk dilakukan dalam rangka mengatasinya.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil kuantitatif *pre-test* dan *post-test* dari terapi kelompok, terjadi penurunan *distress* pada seluruh peserta yang didukung juga dengan hasil uji *friedman* yang menunjukkan bahwa pemberian terapi signifikan dalam penurunan *distress.* Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa MBSR membantu partisipan merasa lebih tenang serta mengurangi stress [11]. Skor rata-rata *distress* terjadi peningkatan pada *follow-up,* tetapi skor rata-ratanya tetap lebih kecil dibandingkan skor rata-rata *pre-test.* Begitu juga pada kesepian, empat dari lima peserta mengalami penurunan kesepian setelah mengikuti terapi kelompok. Hal ini sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa MBSR dapat mengurangi kesepian [12]. Skor rata-rata kesepian terjadi peningkatan pada *follow-up,* tetapi skor rata-ratanya tetap lebih kecil dibandingkan skor rata-rata *pre-test.* Berdasarkan uji *repeated measures ANOVA*, pemberian terapi tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam menurunkan kesepian.

Berdasarkan hasil kuantitatif *pre-test* dan *post-test* dari terapi kelompok, mayoritas peserta mengalami peningkatan pada dua atau lebih dimensi *mindfulness*, kecuali salah satu partisipan yang mengalami penurunan pada seluruh dimensi. Jika berdasarkan rata-rata, terdapat empat dimensi yang mengalami peningkatan setelah terapi dilakukan, yaitu dimensi *observing, describing, acting with awareness,* dan *non-reactivity to inner experience*. Secara umum, hal ini sejalan dengan salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa MBSR meningkatkan kemampuan *mindfulness* [20].

Berbeda dengan satu dimensi, *non-judging of inner experience*, yang mengalami penurunan berdasarkan rata-rata post-test. Hal ini berbeda dengan hasil salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa MBSR meningkatkan dimensi *non-judging of inner experience* [21]. Namun, penelitian tersebut sejalan dengan hasil *non-judging of inner experience* yang meningkat pada *follow-up* dan hasil *uji repeated measures ANOVA* yang menyatakan terapi signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *non-judging of inner experience*. Peningkatan skor rata-rata *follow-up* juga terjadi untuk dimensi *observing* dan *non-reactivity to inner experience*. Kemudian, terjadi penurunan pada skor rata-rata untuk dimensi *describing* dan *acting with awareness.* Kemudian, berdasarkan hasil *uji repeated measures ANOVA* menunjukkan tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *observing, describing,* dan *acting with awareness*. Berdasarkan hasil uji *friedman*, juga tidak terdapat perubahan yang signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* dimensi *non-reactivity to inner experience*.

Berdasarkan hasil kualitatif dari terapi kelompok yang disampaikan langsung oleh peserta, secara umum merasakan adanya perubahan ke arah yang lebih baik, seperti berani untuk bercerita sehingga tidak memendam, lebih mampu mengelola emosi serta pikiran negatif, mengatasi *mind trap* serta *inner rule* yang dimiliki, merasa lebih tenang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, bisa menghargai diri sendiri, lebih bersyukur, lebih fokus pada saat ini, dan membangun rutinitas baik yang baru. Selain itu, perubahan peserta dengan lebih menghargai diri sendiri dan berani bercerita dengan orang lain yang merupakan bentuk dari relasi dengan orang lain, sejalan dengan salah satu hasil intervensi yang menyatakan bahwa setelah intervensi MBSR dilakukan kelompok melaporkan adanya peningkatan yang berkaitan dengan penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan dengan orang lain [22].

Peserta merasakan efek teraupetik, yaitu bisa merasakan kebersamaan dan merasa tidak sendiri menghadapi permasalahannya, apalagi dengan beberapa latar belakang peserta yang sama. Hal ini sejalan dengan penyampaian bahwa ketika setiap peserta berbagi apa yang dialami membantu peserta lain menyadari universalitas dari masalah dan melihat adanya kesamaan, sehingga menghasilkan pembelajaran baru. Peserta juga merasa bisa berdiskusi cara-cara yang perlu untuk dilakukan ketika menghadapi stres dan mampu melihat dari sudut pandang lain. Selain itu, peserta juga merasa hubungan kelompok ini istimewa karena masing-masing berani untuk saling bercerita dan mendengarkan, terutama mengenai perceraian orang tua. Hal ini sejalan dengan penyampaian bahwa adanya dukungan dari anggota lain membuat peserta bertahan [23]. Terbukti juga bahwa kelima peserta tidak ada yang mengundurkan diri dan mengikuti sampai intervensi berakhir.

Pelaksanaan intervensi berjalan sesuai dengan modul, walaupun terjadi beberapa perubahan dari rencana awal. Pertama, metode yang berubah dari luring menjadi daring akibat perekrutan peserta yang terhambat dikarenakan tidak memenuhi minimal jumlah peserta dalam jangka waktu yang lama. Kemudian, waktu pelaksanaan terapi juga mundur dikarenakan menunggu persetujuan kaji etik yang cukup lama.

Metode daring yang diterapkan bisa menjadi kelebihan karena lebih luasnya jangkauan peserta yang membutuhkan terapi dari berbagai daerah di Indonesia. Selain itu, metode daring juga menjadi kelebihan berkaitan dengan fleksibilitas waktu terapi yang bisa menyesuaikan jadwal setiap peserta, walaupun terdapat kesulitan menemukan fiksasi waktu dikarenakan perlu menyesuaikan dengan setiap peserta. Namun, metode daring juga menghadirkan limitasi. Terapi kelompok secara daring membuat kekompakan kelompok mungkin berkembang lebih lambat, sehingga memerlukan waktu lebih lama untuk menuju tahap terapi kelompok lebih lanjut [24]. Hal ini memang terasa pada saat terapi, walaupun antar peserta terbuka dan

interaksinya cukup efektif, namun membutuhkan waktu dan usaha lebih dari peneliti untuk membangun kondisi kekompakan tersebut. Metode daring juga membatasi observasi yang dilakukan oleh peneliti karena tidak dapat melihat observasi secara keseluruhan, hanya yang terlihat pada layar. Belum lagi jika terdapat peserta yang tidak selalu membuka kamera.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya intervensi kelompok dengan pendekatan MBSR terjadi perubahan skor rata-rata *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* pada tingkat *distress*, *mindfulness*, dan kesepian. Pemberian intervensi kelompok MBSR signifikan dalam penurunan *distress* dan meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *non-judging of inner experience*. Namun, pemberian intervensi kelompok MBSR tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dalam menurunkan kesepian serta meningkatkan *mindfulness* pada dimensi *observing*, *describing*, *acting with awareness*, dan *non-reactivity to inner experience*. Partisipan merasakan adanya perubahan ke arah yang lebih baik. Peserta juga merasakan efek teraupetik, yaitu bisa merasakan kebersamaan dan merasa tidak sendiri menghadapi permasalahannya, apalagi dengan beberapa latar belakang peserta yang sama. Peneliti dapat memberikan jeda yang lebih panjang antar sesi agar peserta memiliki waktu lebih banyak untuk mendalami materi dan melakukan tugas yang diberikan. Selain itu, peneliti dapat mencari cara yang lebih strategis dan efektif untuk perekrutan peserta agar dapat dilakukan secara luring atau setidaknya *hybrid*, sehingga interaksi dapat dilakukan lebih intens antar peserta dan bersama peneliti. Pada materi, peneliti dapat memberikan lebih banyak konteks mengenai pengalaman perceraian orang tua dan kesepian serta metode pemaparan atau latihan yang lebih variatif.

Daftar Rujukan

[1] Eyo, U. E. (2018). Divorce: Causes and Effects on Children. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, *6*(5), 172–177. Https://doi.org/10.24203/ajhss.v6i5.5315.

[2] Latifah, L., & Ritonga, I. (2022). Difference of Divorce Determination in Indonesia: A Study Systematic Literature Review. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, *11*(2), 223-235. Https://doi.org/10.20473/jbk.v11i02.2022.223-235.

[3] D'Onofrio, B. & Emery, R. (2023). Parental Divorce or Separation and Children's Mental Health. *World Psychiatry*, *18*(1), 100-101. Https://doi.org/10.1002/wps.20590.

[4] Hasanah, U. (2019). Pengaruh Perceraian Orang Tua bagi Psikologis Anak. *Jurnal Analisis Gender dan Agama*, *2*(1), 18-24. Http://dx.doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983.

[5] Radetzki, P. A., Deleurme, K. A., & Rogers, S. M. (2021). The Implications of High-Conflict Divorce on Adult-Children: Five Factors Related to Well-Being. *Journal of Family Studies*, *28*(3), 801-821. Http://doi.org/10.1080/13229400.2020.1754277.

[6] Bayat, B. (2020). Divorced Family-Based Cognitive Training on Reducing Anxiety: The Mindfulness Features Effects. *The International Journal Health and Medicines*, *1*(1), 8-17. Https://doi.org/10.5281/zenodo.3966518.

[7] Wang, F., Lu, J., Lin, L., Cai, J., Xu, J., & Zhou, X. (2021). Impact of Parental Divorce versus Separation Due to Migration on Mental Health and Self-Injury of Chinese Children: A Cross Sectional Survey. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *15*(71), 1-11. Https://doi.org/10.1186/s13034-021-00424-z.

[8] Luailik, M. & Sa'diyah, E. H. (2023). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Psikologis Anak. *Journal of History and Social Sciences*, *2*(4), 162-169. Https://doi.org/10.58355/historical.v2i4.89.

[9] Sarrami, M., Nazari, A., & Kassayi, A. (2018). Effect of Positive Psychotherapy on Psychological Well-Being of Divorce Children. *Journal of Research & Health*, *8*(4), 298-304. Https://doi.org/10.29252/jrh.8.4.298.

[10] Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Penurunan Burnout pada Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *15*(1), 63-82. Https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6.

[11] Setyawati, J. I. & Ratnasari, Y. (2020). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan Psychological Capital Intervention (PCI) untuk Mengurangi Burnout pada Perawat Lansia. *Jurnal Psikogenesis*, *8*(2), 164-182. Https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1498.

[12] Yu, J., Han, M., Miao, F., & Hua, D. (2023). Using Mindfulness-Based Stress Reduction to Relieve Loneliness, Anxiety, and Depression in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, *102*(37), 1-8. Http://dx.doi.org/10.1097/MD.0000000000034917.

[13] Zafar, M. S., et al. (2021). Impact of Stress on Human Body: A Review. *European Journal of Medical and Health Sciences*, *3*(3), 1-7. Https://dx.doi.org/10.24018/ejmed.2021.3.3.821.

[14] Zuhriyah, F., Winta, M. V. I., Pratiwi, M. M. S. (2023). Stressors and Coping Strategies for Junior College Students in Maritime Boarding College. *Journal of Maritime Dynamics*, *4*(1), 10-21. Https://doi.org/10.46484/db.v4i1.365.

[15] Macia, D., et al. (2021). Meaning in Life: A Major Predictive Factor for Loneliness Comparable to Health Status and Social Connectedness. *Front. Psychol.*, *12*, 1-12. Https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547.

[16] Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-Based Interventions: An Overall Review. *British Medical Bulletin*, *138*(1), 41-57. Https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005.

[17] Primasari, I. & Hidayat, R. (2016). General Health Qquestionnaire-12 (GHQ-12). *Jurnal Psikologi*, *43*(2), 121-134. Https://dx.doi.org/10.22146/jpsi.9155.

[18] Pramitha, R. & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, *1*(10), 1.179-1.186. Https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.211.

[19] Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, *4*(1), 1-19. Https://doi.org/10.26539/pcr.41849.

[20] Sanilevici, M., Reuveni, O., Lev-Ari, S., Golland, Y., & Levit-Binnun, N. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction Increases Mental Wellbeing and Emotion Regulation During the First Wave of the COVID-19 Pandemic: A Synchronous Online Intervention Study. *Front Psychol*, *12*, 1-13. Https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720965.

[21] Giannandrea, A., et al. (2018). Effects of the Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Mind Wandering and Dispositional Mindfulness Facets. *Mindfulness*, *10*, 185-195. Https://dx.doi.org/10.1007/s12671-018-1070-5.

[22] Accoto, A., et al. (2021). Beneficial Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on the Well-Being of a Female Sample during the First Total Lockdown Due to COVID-19 Pandemic in Italy. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, *18*(11), 1-18. Https://doi.org/10.3390/ijerph18115512.

[23] O'Beney, R., Salm, A., & Lavender, T. (2019). An Exploration of Members' Experiences of Group Therapy: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Group Analysis*, *52*(1), 82-99. Https://doi.org/10.1177/0533316418814054.

[24] Weinberg, H. (2021). Obstacles, Challenges, and Benefits of Online Group Psychotherapy. *The American Journal of Psychotherapy*, *74*(2), 1-6. Https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200034.