

## PENGARUH *MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)* DALAM MENINGKATKAN *POST-TRAUMATIC GROWTH (PTG)*

Hanna Nurhasanah, Dewi Sartika, Indri Utami Sumaryanti

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No 20, 40116 Bandung, Indonesia

e-mail : [hannanurhsnh@gmail.com](mailto:hannanurhsnh@gmail.com)

### ABSTRACT

*When faced with death, often our beliefs about the world change. To go through these, individuals must rebuild their beliefs and views of the world. The passing of a nuclear family member during the Covid-19 pandemic has become a burden that can be different from usual. Grieving is natural but can become a pathological disorder if not appropriately handled. When run properly, a person's death can trigger personal growth, such as posttraumatic growth (PTG). PTG refers to the experience of positive change that occurs as a result of struggling with life crises. In helping individuals transform their beliefs or cognitive processes, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) is considered able to help individuals focus on current conditions without overestimating what is experienced. This study aims to see whether MBCT can increase PTG in individuals who experience the death of a nuclear family member due to Covid-19. This research was conducted with a single-case experimental design by comparing the measurements before and after the treatment. The subjects of this study were early adult individuals (aged between 18-40 years). This study involved two subjects with the result that there was an increase in the PTGI score after treatment with an average increase of 10%.*

**Keywords:** Covid-19, Death of Nuclear Family Member, Posttraumatic Growth, Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Early adulthood

### ABSTRAK

Saat menghadapi kematian seseorang terutama anggota keluarga yang dekat, seringkali keyakinan individu terhadap dunia menjadi berubah. Untuk melewati perubahan tersebut, individu harus mampu membangun kembali keyakinan dan pandangannya terhadap dunia. Kematian anggota keluarga inti atau seseorang yang dicintai dalam kondisi pandemi Covid-19 menjadi suatu beban krisis yang bisa berbeda dari biasanya. Proses berduka merupakan sesuatu yang wajar untuk dilalui, namun bisa menjadi sebuah gangguan patologis jika tidak ditangani dengan baik. Saat mampu diatasi dengan baik, kematian seseorang dapat memicu pertumbuhan pribadi seperti *posttraumatic growth* (PTG). PTG mengacu pada pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan dengan krisis kehidupan. Dalam membantu proses individu memodifikasi keyakinan atau kognitifnya, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dinilai mampu membantu individu berfokus pada kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian berlebih pada apa yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah MBCT mampu meningkatkan PTG pada individu yang mengalami kematian anggota keluarga inti karena Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *single case experimental design* dengan membandingkan pengukuran sebelum dan sesudah *treatment* dilakukan. Subjek penelitian ini adalah individu dewasa awal (usia antara 18-40 tahun). Penelitian ini melibatkan dua orang subjek dengan hasil terdapat peningkatan pada skor *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI) setelah diberikan *treatment* dengan peningkatan rata-rata 10%.

**Kata Kunci:** Covid-19, Kematian Anggota Keluarga Inti, *Posttraumatic Growth*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, Dewasa Awal

## **PENDAHULUAN**

Kondisi pandemi Covid-19 ini dengan jelas menyebabkan krisis kesehatan secara fisik. Kondisi tersebut juga menimbulkan “pandemi kedua” yaitu krisis kesehatan mental sebagai risiko dari wabah yang ada (Choi et al., 2020). Hingga saat ini, pandemi Covid-19 sudah berlangsung selama dua tahun di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Penyebaran virus yang dapat terjadi antar manusia membuat interaksi antar individu secara langsung sulit dilaksanakan seperti biasa. Penggunaan masker, rutin mencuci tangan, pembatasan dalam bepergian, dan menghindari berkumpulnya banyak orang menjadi hal-hal yang harus dilakukan sebagai pencegahannya. Di Indonesia, pemerintah mulai secara resmi menutup kegiatan yang berpotensi menimbulkan keramaian sekitar bulan Maret-April 2020 dan terus berlanjut hingga saat ini dengan penyesuaian kondisi di masing-masing daerah.

Tingginya kasus di seluruh dunia juga diikuti dengan tingginya kasus kematian. Kehilangan orang terdekat, seperti orang tua akibat Covid-19 di masa pandemi ini bisa menjadi suatu hal sulit untuk dilalui karena kondisinya yang bisa terjadi secara tiba-tiba. Kematian seseorang yang dicintai dapat memicu proses fisik dan psikis dari berduka dan kehilangan, karena duka adalah sebuah kesedihan yang mendalam dan intens (Diolaiuti et al., 2021). Dengan kondisi pandemi saat ini pengalaman berkabung atas kematian orang lain juga berubah (Mortazavi et al., 2021). Kehilangan seseorang dalam

kondisi pandemi ini menjadi sebuah beban yang unik karena kondisinya yang berbeda. Pembatasan atau larangan kunjungan, alat pelindung diri yang membatasi, dan kenyamanan yang diberikan keluarga atau teman terdekat dalam proses pemakaman harus berubah ataupun benar-benar menghilang (Pappas, 2021).

Meskipun keparahan kesedihan yang dialami orang yang berduka selama pandemi Covid-19 ini tidak berbeda dibandingkan dengan sebelum pandemi, kehilangan yang baru dialami selama pandemi menimbulkan reaksi kesedihan akut yang lebih parah dibandingkan sebelum pandemi ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa menangani kehilangan karena kematian mungkin lebih sulit selama krisis kesehatan yang masih berlangsung ini (Eisma & Tamminga, 2020). Individu yang berduka karena kematian akibat Covid-19 nampak lebih merasa tidak aman dan terganggu serta memiliki angka depresi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang berduka karena kematian akibat alasan lainnya (Han et al., 2021). Untuk banyak individu yang berduka, kehilangan mereka mungkin tidak diakui dengan semestinya sebagaimana kematian anggota keluarganya direduksi menjadi angka statistik yang ditampilkan di layar (Kumar, 2021).

Duka sebagai suatu reaksi yang normal biasanya lama kelamaan akan mampu dilewati seiring berjalannya waktu, meskipun mungkin kompleks, namun duka dalam kondisi yang normal

tidak diperhitungkan sebagai suatu gangguan. Proses berduka merupakan hal penting yang dapat mencegah duka menjadi suatu gangguan patologis. Kematian akibat Covid-19 dapat diklasifikasikan sebagai sebuah kehilangan yang ambigu (Testoni et al., 2021) karena kematian terjadi secara cepat, bagi sebagian menjadi tidak terduga, dan perpisahan seringkali harus dilakukan tanpa kehadiran fisik jenazah (Bertuccio & Runion, 2020 dalam Cipolletta et al., 2022). Beban dari kesepian dalam duka, terutama jika menimbulkan trauma, akan menghadirkan potensi krisis kesehatan mental publik yang merugikan, terutama setelah pandemi Covid-19 sehingga membutuhkan dukungan yang tepat (Cacciatore et al., 2021).

Kematian terkait Covid-19 dapat menjadi traumatis karena individu mungkin mengalami pandemi sebagai sebuah bencana (Tang & Xiang, 2021). Sifat traumatis dari kematian terkait Covid-19 dapat termanifestasikan dalam ketidakmampuan mengunjungi individu yang berduka dan mengadakan atau menghadiri pemakaman tradisional ataupun ritual lainnya. Dalam kondisi pandemi Covid-19 ini seseorang mungkin mengalami berbagai macam kehilangan atau kerugian dalam rentang waktu yang berdekatan, sehingga seseorang bisa saja belum menyelesaikan kesulitan yang dialaminya saat mengalami kesulitan lainnya. Hal ini bisa membuat individu kewalahan dalam menghadapinya. Namun individu bisa juga memahami satu per satu pengalaman yang ada dan mengembangkan cara untuk mengelolanya dengan lebih mudah.

Terkait kematian karena Covid-19, pada beberapa kasus yang ada, keluarga tidak dapat melakukan proses apapun dan hanya bisa melihat dari jarak jauh hingga kemudian bisa mendekat ke makam saat semua prosesnya sudah selesai. Beberapa peneliti yang mengantisipasi risiko besar terhadap komplikasi duka karena kondisi unik dari berkabung karena Covid-19: melewatkan perpisahan, kematian yang dianggap tidak adil atau dapat dicegah, menyaksikan kematian dan/atau penderitaan atau membayangkannya (yaitu, kematian yang terjadi di ICU atau rumah sakit) (Cipolletta et al., 2022).

Prevalensi permasalahan duka yang persisten dan lebih kompleks pada individu yang berduka karena Covid-19 adalah 37,8% dengan kematian pasangan, anak, orang tua, kakek nenek, perasaan traumatis lebih besar karena kehilangan, lebih dekat dengan orang yang meninggal, sebagai beberapa faktor yang memperparah kondisi yang ada (Tang & Xiang, 2021). Keluarga dari orang yang meninggal karena Covid-19 terkena dampak dari berbagai krisis psikologis yang membuat mereka mengalami rasa kehilangan dan syok emosional yang mendalam, yang dapat berdampak buruk pada adaptasi, kehidupan pribadi, dan masa depannya (Mohammadi et al., 2021).

Mengalami kematian anggota keluarga selama awal masa dewasa diasosiasikan dengan duka yang mendalam (Porter & Claridge, 2021). Pada penelitian tersebut, 15 partisipan yang kehilangan orang tuanya mengalami emosi yang beragam dan tantangan dalam tahap pertumbuhannya. Namun, mereka

cenderung mampu untuk maju dan memiliki resiliensi. Penelitian ini dilakukan sebelum pandemi. Dengan kondisi pandemi sendiri merupakan sebuah keunikan yang bisa menjadi sebuah krisis dalam kehidupan, maka pengalaman berduka kehilangan orang tua pun bisa jadi berubah. Begitu pula dengan pengalaman berduka karena kehilangan anggota keluarga lainnya, terutama yang dianggap dekat oleh individu.

Duka mungkin memicu kondisi psikologis yang berbeda, seperti *prolonged grief disorder* ataupun *posttraumatic growth* (Zhou et al., 2018). Dugaan atau hipotesis kondisi masing-masing individu pun dapat dilihat dalam kelompok usia yang berbeda. Peneliti lain menekankan aspek positif dengan menunjukkan bagaimana keluarga bisa menghadapi kehilangan terkait pandemi dengan berbagi sistem kepercayaan dalam proses memaknai, pandangan positif dan penuh harapan dan nilai transenden serta pegangan spiritual untuk inspirasi, transformasi, dan pertumbuhan yang positif (Walsh, 2020). Kematian dari orang yang dicintai, dapat menimbulkan rasa kehilangan dan tekanan emosional lainnya. Pandangan seseorang terhadap bagaimana dunia bekerja mungkin dapat berubah, misalnya bahwa seseorang bisa saja tiba-tiba meninggal dan tidak bisa selalu bersama hingga akhir hayatnya atau bahwa individu tidak bisa menemani orang yang dicintai pada saat terakhirnya. Maka dari itu, tidak hanya mengalami tekanan emosional, namun individu pun perlu untuk menilai kembali pandangannya terhadap dunia. Meskipun tantangan terhadap *world beliefs* dapat memicu

kemungkinan perkembangan seperti *post-traumatic growth* (PTG), gangguan juga bisa menambah tekanan baru (Calhoun et al., 2010).

Tekanan merupakan sesuatu yang bisa diduga terlepas dari tantangan terhadap asumsi atau *beliefs* dasar seseorang. Saat kematian yang dialami sesuai dengan asumsi tersebut, hanya butuh sedikit penyesuaian dalam kognisi individu. Namun, saat kematian tersebut cukup terguncang atau memiliki perbedaan yang besar, dunia asumsi individu mungkin terpecah sehingga individu mungkin sulit terlepas dari dukanya. Hal ini membutuhkan usaha untuk membangun kembali dunia asumsi yang ada. Pada waktu yang sama individu masih mengalami tekanan dari pengalaman akan kematian. Jika tekanan akibat kematian ini mengganggu hingga inti dari asumsi atau *beliefs* seseorang, individu akan mengalami tekanan lebih banyak dan memiliki potensi yang lebih besar untuk *post-traumatic growth* (Calhoun et al., 2010).

*Post-traumatic growth* atau PTG mengacu pada pengalaman perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari perjuangan dengan krisis kehidupan yang sangat menantang terutama peningkatan apresiasi hidup dan perubahan rasa prioritas, hubungan yang lebih intim dengan orang lain, rasa kekuatan pribadi yang lebih besar, pengakuan baru terhadap kemungkinan atau jalan pada hidup seseorang, dan perkembangan spiritual (Tedeschi & Calhoun, 2004). Orang yang berduka mungkin mengalami *post-traumatic growth* (PTG) sebagai hasil dari pertanyaan eksistensial,

terlepas dari keyakinan spiritual atau agama tertentu (Calhoun et al., 2010).

Tedeschi et al. (2018) memetakan lima area kunci yang mengalami pertumbuhan dan bisa menguntungkan dalam kehidupan, yaitu:

1. *Personal strength*

Menurut Calhoun & Tedeschi (2006) domain ini dapat dirangkum dalam ungkapan “*i am more vulnerable than I thought, but much stronger than I ever imagined*” (Tedeschi et al., 2018). PTG bisa dialami dengan peningkatan rasa kemandirian, kekuatan dan percaya diri, dan persepsi diri sebagai seorang penyintas dibandingkan seorang korban (Tedeschi et al., 2018).

2. *Relating to others*

Area ini merujuk pada perubahan positif dalam hubungan yang mencakup perilaku atau sikap dalam hubungan yang mungkin berubah dalam cara yang positif, atau mencerminkan keputusan sadar untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga ataupun teman dan mengatakan pada mereka seberapa besar dirinya menghargai dan mencintai mereka. Perubahan juga bisa terlihat dalam keputusan untuk beralih dari hubungan yang tidak lagi dianggap positif atau menguntungkan. Perubahan dalam hal ini bisa terkait dengan perubahan kekuatan pribadi.

3. *Greater appreciation of life*

Apresiasi lebih besar diberikan kepada semua hal yang ada, baik hal-hal kecil yang sebelumnya dianggap tidak penting atau hal-hal yang masih dimiliki dalam kehidupan. Beberapa hal yang mungkin terjadi misalnya karena seseorang harus menghadapi tekanan

berat maka mereka menyadari pentingnya untuk menghabiskan waktu lebih banyak dalam hubungan dekat yang ada, untuk lebih mengapresiasi setiap waktu dan kesenangan sederhana, dan menjadi lebih sadar dan mengapresiasi lingkungan.

4. *New possibilities*

Area ini bisa merujuk pada identifikasi yang dilakukan individu terhadap kemungkinan baru atau jalan hidup yang baru dalam kehidupan. Hal ini bisa juga berarti mengembangkan minat, aktivitas, kebiasaan, atau karir baru yang tidak menjadi bagian dari dirinya andaikan tidak ada peristiwa yang memicunya. Misalnya, seseorang yang berduka mungkin memutuskan untuk tidak menunggu hingga pensiun untuk memulai perjalanan yang sebelumnya selalu ingin dilakukan. Bisa juga seperti perubahan dalam karir dan keterlibatan dalam suatu hal ataupun gaya hidup yang lebih sehat. Trauma bisa saja mengakibatkan perasaan terpanggil untuk membuat perubahan atas kehidupannya sehingga bisa membuat waktunya lebih berguna.

5. *Spiritual development*

Area ini mencerminkan pengalaman individu yang religius ataupun tidak, termasuk agnostik ataupun atheist. Sejauh mana perubahan spiritual ataupun religius seseorang bisa bervariasi di seluruh budaya (Weiss & Berger, 2010).

Tekanan karena kematian dan *beliefs* yang tertantang akibat peristiwa kematian orang di sekitarnya terutama orang yang dekat atau dicintai dapat menyebabkan individu mengalami pikiran yang tidak

diinginkan, negatif, dan mengganggu setelahnya. Saat tekanan berhasil diatasi dan individu mampu untuk melakukan perenungan yang lebih berorientasi pada tujuan, pemikiran yang lebih konstruktif pun bisa mendominasi. Maka individu pun akan mampu mencapai perkembangan secara pribadi. Orang yang berduka mungkin mengalami *post-traumatic growth* (PTG) sebagai hasil dari pertanyaan eksistensial, terlepas dari keyakinan spiritual atau agama tertentu (Calhoun et al., 2010).

Pada proses ini, ruminasi atau perenungan dinilai sebagai bagian yang penting dalam usaha untuk memperbaiki sistem *belief* yang dapat bekerja setelah peristiwa kematian. Ruminasi yang baik adalah saat individu mampu membawa individu ke penyelesaian masalah atau penemuan makna, dimana penemuan makna ini menjadi suatu hal yang berubah atau berkembang dalam perkembangan setelah trauma atau *post-traumatic growth*.

Salah satu terapi atau intervensi dalam psikologi adalah *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) yang meningkatkan *well being* dari individu yang sedang berduka dengan meningkatkan performa kognisinya (Huang et al., 2021). MBCT berdasarkan pada *Mindfulness-based Stress Reduction* (MBSR) yang dibangun oleh Kabat-Zinn (1979), sebuah program kelompok yang membantu individu untuk mengatasi kondisi medis berat dan efek psikologisnya. MBSR cenderung memiliki aplikasi yang lebih umum dan mencakup pengajaran tentang komunikasi dan gaya hidup sehari-hari sedangkan MBCT cenderung menargetkan kondisi atau

kerentanan tertentu dengan mencakup teknik dan latihan dari terapi perilaku kognitif atau CBT (Centre for Mindfulness Research and Practice, n.d.).

*Mindfulness* merupakan konsep yang ada dalam ranah *positive psychology* yang berfokus dengan apa yang sedang dirasakan atau dialami saat ini, dan menerimanya apa adanya tanpa memberikan penilaian pada peristiwa tersebut. *Mindfulness* merujuk pada kesadaran pada momen saat ini dengan secara sengaja memberikan perhatian tanpa penilaian (Kabat-Zinn 2003). Pada penelitian yang dilakukan terhadap 232 orang dewasa antar usia 18 hingga 67 tahun yang pernah mengalami kematian dari orang yang dicintai dalam 10 sampai 18 tahun terakhir, dalam konteks kesedihan yang traumatis, *mindfulness* paling kuat memprediksi *post-traumatic growth* (PTG) yang lebih tinggi untuk individu yang memiliki kesedihan traumatis yang tinggi (Williams et al., 2020).

Dalam proses ruminasi, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dapat meningkatkan *well being* dari individu yang sedang berduka dengan meningkatkan performa kognisinya (Huang et al., 2021). MBCT cenderung menargetkan kondisi atau kerentanan tertentu dengan mencakup teknik dan latihan dari terapi perilaku kognitif atau CBT (Centre for Mindfulness Research and Practice, n.d.). Pada MBCT perubahan atau modifikasi kognitif yang diharapkan terjadi adalah perubahan pemikiran menjadi lebih *mindful*, berfokus dengan apa yang sedang dirasakan atau dialami saat ini, dan menerimanya apa adanya tanpa memberikan penilaian

pada peristiwa tersebut. Pada individu, pemikiran atau perenungan yang muncul bisa saja mengganggu, berorientasi pada masa lalu atau membuatnya kesulitan untuk menyelesaikan masalah. Melalui *mindfulness* dalam MBCT ini, individu diharapkan dapat lebih memfokuskan diri pada kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan, sehingga mampu mencapai pemikiran yang lebih sesuai dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Pada pelaksanaannya, *mindfulness* Hal tersebut dapat membantu individu menyusun kembali pandangan mengenai 5 aspek atau domain penting dalam PTG. MBCT dapat membantu klien untuk memahami bahwa pikiran dan emosi disfungsiannya merupakan “*passing events*” atau hal yang sudah berlalu dalam benaknya serta tidak selalu menampilkan kenyataan yang ada saat ini serta bukan bagian terpusat dari dirinya.

Berdasarkan pemaparan dalam pendahuluan, maka pertanyaan penelitian yang akan dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dari *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT) terhadap *post-traumatic growth* (PTG) pada individu yang mengalami kematian anggota keluarga inti akibat pandemi Covid-19?

Hipotesis dari penelitian ini adalah: “Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) berpengaruh terhadap Post-Traumatic Growth (PTG) pada individu yang mengalami kematian anggota keluarga inti akibat pandemi Covid-19”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan dengan metode eksperimental dengan pendekatan yang diterapkan adalah pendekatan *quasi experiment*, yaitu bentuk desain penelitian yang tidak mengendalikan seluruh *extraneous variables*. Penelitian ini akan dilakukan dengan desain *single case experimental design*. Penelitian dilakukan dengan membandingkan keadaan suatu kelompok sebelum diberi *treatment* (data *pretest*) dengan sesudah diberi *treatment* (data *posttest*). Efektifitas dari intervensi akan dilihat dari perbedaan skor *pretest* dengan *posttest*, dalam hal ini adalah perbedaan skor dari *Post-Traumatic Growth* (PTG) sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). MBCT menjadi variabel bebas dan PTG pada individu yang mengalami kematian anggota keluarga inti menjadi variabel terikat dalam penelitian.

Pemilihan subjek penelitian dilakukan memiliki beberapa kriteria yaitu:

1. Laki-laki atau perempuan berusia antara 18 hingga 40 tahun.
2. Mengalami kematian salah satu atau kedua orang tua, pasangan (suami/istri), saudara (adik/kakak), akibat Covid-19 dalam kurun waktu 1 tahun terakhir.
3. Tidak dapat menemani anggota keluarga yang meninggal di akhir hidupnya atau tidak bisa melakukan proses pemakaman seperti biasanya.
4. Pernah atau masih mengalami salah satu atau beberapa kondisi seperti mimpi buruk, kesulitan tidur, percobaan untuk menghindari semua pemikiran dan perilaku yang diasosiasikan dengan trauma, kilas balik, mati rasa emosional, taku, dan

cemas setelah kematian anggota keluarga karena Covid-19.

5. Bersedia mengikuti terapi dari awal hingga akhir (terapi dilakukan secara *offline* atau langsung di kota Bandung).
6. Individu yang berada di Bandung dan merespon GoogleForm yang disebarluaskan pada tanggal 07 Mei 2022 hingga 23 Mei 2022.

Proses pengambilan sampel berdasarkan kriteria tersebut dilakukan secara *purposive sampling* dan mendapatkan 2 orang subjek atau partisipan penelitian.

Pengambilan data dengan pengukuran *post-traumatic growth* subjek sebelum dilakukan terapi (*pretest*) yang dilakukan di awal sesi orientasi. Selanjutnya dilakukan rangkaian sesi *mindfulness based cognitive therapy* sebagai intervensi yang diberikan. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) merupakan sebuah terapi yang mendorong individu untuk memproses pengalaman kehilangan anggota keluarga inti akibat kematian karena pandemi Covid-19 tanpa penilaian saat kemunculannya, membantu individu untuk mengubah hubungan dengan pikiran dan perasaan disfungsiannya, dan menerima bahwa meskipun hal-hal sulit bisa terjadi, individu bisa bekerja dengan cara baru ini.

Setelah rangkaian sesi selesai, subjek diminta melakukan pengukuran *post-traumatic growth* (*posttest*) di sesi akhir atau sesi 8 untuk menunjukkan apakah terdapat perubahan setelah mengikuti intervensi. Pengukuran *post-traumatic growth* dilakukan dengan alat ukur *Post-traumatic Growth Inventory* (PTGI) yang dikembangkan oleh Tedeschi dan Calhoun pada tahun 1996 dan telah

diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Proses analisa statistik dilakukan dengan analisis deskriptif. Selain data alat ukur, penelitian ini juga menggunakan observasi dan wawancara sebagai data penunjang terkait beberapa hal seperti identitas subjek, latar belakang hubungan subjek dengan anggota keluarga yang meninggal, pandangan atau keyakinan diri mengenai hubungan dengan orang lain atau pun mengenai dunia sebelum dan setelah kematian orang tua karena Covid-19 serta perubahan lainnya yang subjek rasakan setelah kematian orang tua karena Covid-19.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki subjek yang terbatas yaitu dua orang subjek. Terkait dengan jumlah subjek, data pengaruh *mindfulness based cognitive therapy* (MBCT) terhadap *posttraumatic growth* (PTG) yang dilihat dari data *pre-test* yang dilakukan sebelum pemberian MBCT dan *post-test* yang dilakukan setelah pemberian MBCT dianalisis dengan analisis deskriptif. Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari pengukuran menggunakan *Post-Traumatic Growth Inventory* (PTGI) terkait *posttraumatic growth* subjek.

Subjek	Skor Total			%
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	
PUHBS	75	86	11	10,5%
FM	55	67	12	11,4%

Berdasarkan data di atas, nampak bahwa terdapat peningkatan antara nilai total PTG sebelum dilakukan *treatment* atau intervensi dan skor setelah dilakukan *treatment* atau intervensi.

Subjek PUHBS memiliki peningkatan total nilai PTG sebesar 11 poin atau 10,5% sedangkan subjek FM memiliki peningkatan total nilai PTG sebesar 12 poin atau 11,4%. Berdasarkan hal tersebut maka nampak bahwa *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) berpengaruh terhadap peningkatan *Posttraumatic Growth* pada individu yang mengalami kematian anggota keluarga inti akibat Covid-19.

Pada kedua subjek, konsep keduanya mengenai dunia mengalami perubahan, tidak hanya tentang hubungannya dengan orang tua yang meninggal, namun mengenai hubungannya dengan hal lainnya. Keduanya merasa bahwa kematian orang tuanya terjadi terlalu cepat sehingga banyak hal yang membuat mereka menyesal. Meskipun mereka memahami bahwa setiap manusia akan mengalami kematian, namun kematian orang tuanya dalam pandemi Covid-19 ini dirasakan terlalu cepat. Pada subjek FM, ia merasa tidak mampu memberikan pengobatan yang maksimal dan benar-benar sendirian dalam mengupayakan pengobatan ayahnya.

Pandangan mengenai hubungannya dengan keluarga ataupun teman pun berubah. Bahwa hubungan dengan orang lain akan menjadi berbeda saat dihadapkan pada kesulitan ataupun saat orang tua sudah tidak ada. Namun, lewat kejadian ini pun mereka memahami bahwa ada orang-orang yang ternyata bisa menjadi lebih dekat dengan mereka.

Perubahan atau pekerjaan kognisi yang terkait dengan upaya membangun kembali asumsi yang terganggu atau hancur dimulai ketika individu melakukan

*coping* terhadap tekanan emosi dari kematian yang tidak natural atau tidak terduga (Calhoun & Tedeschi, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004a, 2004b dalam Calhoun et al., 2010). Pada proses ini, ruminasi atau perenungan dinilai sebagai bagian yang penting dalam usaha untuk memperbaiki sistem *belief* yang dapat bekerja setelah peristiwa kematian. Ruminasi yang baik adalah saat individu mampu membawa individu ke penyelesaian masalah atau penemuan makna, dimana penemuan makna ini menjadi suatu hal yang berubah atau berkembang dalam perkembangan setelah trauma atau *post-traumatic growth*.

Tekanan karena kematian dan *beliefs* yang tertantang akibat peristiwa kematian orang di sekitarnya terutama orang yang dekat atau dicintai dapat menyebabkan individu mengalami pikiran yang tidak diinginkan, negatif, dan mengganggu setelahnya. Saat tekanan berhasil diatasi dan individu mampu untuk melakukan perenungan yang lebih berorientasi pada tujuan, pemikiran yang lebih konstruktif pun bisa mendominasi. Maka individu pun akan mampu mencapai perkembangan secara pribadi.

Keduanya merasakan tekanan yang sangat besar di awal kematian orang tuanya dan ketika dihadapkan pada hal-hal yang biasanya dilakukan oleh orang tua yang meninggal. Meskipun hanya klien 2 yang merasa trauma hingga menghindari kondisi dan tempat yang terkait dengan kematian orang tuanya, klien 1 pun sempat mengalami kesulitan secara emosional dan pikiran. Duka adalah hal yang wajar untuk terjadi dan bisa berlalu seiring berjalannya waktu.

Pada keduanya, saat ini kematian orang tua sudah terjadi hampir 1 tahun yang lalu, sebagian besar dari tekanan yang dialami sudah dapat teratasi. Namun, latihan *mindfulness* tetap membantu mereka dalam memfokuskan dirinya pada apa yang ada saat ini. Latihan kognitif pun membantu mereka untuk menemukan sudut pandang lain dari permasalahan yang dialami sehari-harinya.

Dalam proses ini, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dapat meningkatkan *well being* dari individu dengan meningkatkan performa kognisinya (Huang et al., 2021). Pada kedua subjek dalam penelitian ini, muncul pemikiran berulang yang mengganggu terkait penyesalan atau ketakutan mereka atas meninggalnya orang tua. Meskipun hal tersebut semakin lama berkurang intensitasnya, namun belum sepenuhnya menghilang. Melalui komponen dalam MBCT yaitu mengamati, menggambarkan dan bertindak dengan kesadaran serta menerima tanpa menilai dilakukan latihan yang dapat membantu pada subjek yang mengalami kematian orang tua karena Covid-19 untuk meningkatkan *post-traumatic growth*.

Ruminasi atau perenungan pada subjek 1 (P) nampak pada pemikiran negatif bahwa dirinya adalah orang yang membuat kesehatan ibu menurun dan hal tersebut sering kali membuatnya menyesal. Keengganan untuk menceritakan permasalahannya karena orang lain tidak akan bisa benar-benar membantunya pun membuatnya tidak benar-benar mengungkapkan emosinya.

Ruminasi atau perenungan pada subjek 2 (F) nampak pada pemikiran

negatif bahwa ia tidak bisa melakukan pekerjaan-pekerjaan yang saat ini harus ia lakukan setelah ayahnya meninggal. F terus merasa bahwa banyak hal yang harus ia lakukan dan hal tersebut membuatnya tidak fokus sehingga pekerjaan-pekerjaan tersebut tidak bisa ia selesaikan dengan baik.

Berdasarkan skor dari *post-traumatic growth* inventory nampak bahwa terdapat peningkatan *post-traumatic growth* (PTG) pada individu setelah diberikan intervensi. Latihan atau keterampilan yang diberikan selama intervensi dengan upaya untuk memfokuskan individu pada kondisi saat ini tanpa terganggu oleh emosi dan pikiran negatif yang kuat. Kondisi tersebut dapat membantu individu mengatasi tekanan atau stresnya melalui teknik pernapasan dan sensasi tubuh.

Kedua subjek merasa bahwa *mindful breathing* membantu mereka dalam menenangkan diri dan lebih fokus mengenai apa yang sedang dikerjakan. Perlahan kedua subjek mulai memahami apa yang bisa menyebabkan ruminasi negatif ini muncul dan berusaha untuk kembali pada kondisi saat ini dengan memberikan pandangan yang berbeda.

Pada kedua subjek skor yang tidak mengalami perubahan adalah satu aspek yang sama, yaitu spiritualitas. Kedua subjek mengakui bahwa spiritualitas mereka meningkat sejak kematian orang tuanya. Keduanya merasa bahwa pendekatan spiritual seperti harus banyak bersabar dan bersyukur dalam menghadapi sesuatu adalah hal yang sudah ditanamkan sejak lama. Terkait dengan kondisi budaya sekitar dimana kedua subjek memiliki agama mayoritas

dan kebiasaan untuk mengembalikan segalanya pada agama dan Allah SWT sehingga peningkatan spiritualitas saat menghadapi suatu hal bisa jadi sudah menjadi kebiasaan individu yang tidak hanya terkait *belief* atau kognisinya namun sudah melalui berbagai pembiasaan perilaku. Sehingga, nampaknya pada kedua subjek ini peningkatan spiritualitas tidak menjadi indikator penting dalam peningkatan *posttraumatic growth* seperti pada penelitian lainnya yang dilakukan di luar negeri. Hal ini bisa menjadi awal penelusuran lanjutan dalam penelitian selanjutnya mengenai PTG di Indonesia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PLoS ONE*, *16*(5 May), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., Hanks, E. a, & Carolina, N. (2010). Positive Outcomes Following Bereavement: Paths to Posttraumatic Growth Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, Arnie Cann, & Emily A. Hanks. *Psychologica Belgica*, *50–1&2*, 125–143.
- Centre for Mindfulness Research and Practice. (n.d.). *What is “mindfulness” and how can it help*. <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/what-is-mindfulness.php.en>
- Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, *January*, 1–15. <https://doi.org/10.1002/casp.2604>
- Diolaiuti, F., Marazziti, D., Francesca, M., & Mucci, F. (2021). Impact and consequences of COVID-19 pandemic on complicated grief and persistent complex bereavement disorder. *Psychiatry Research*, *300*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113916>
- Eisma, M. C., & Tamminga, A. (2020). Grief Before and During the COVID-19 Pandemic: Multiple Group Comparisons. *Journal of Pain and Symptom Management*, *60*(6), e1–e4. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004>
- Han, N., Chen, G., Li, S., Huang, F., Wang, X., Ren, X., & Zhu, T. (2021). Impacts of the COVID-19 pandemic on the bereaved: A study of bereaved weibo users. *Healthcare (Switzerland)*, *9*(6), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060724>
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Chao, Y. P., Shang, C. M. H., Tsai, J. S., & Wu, C. W. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy on bereavement grief: Alterations of resting-state network connectivity associate with changes of anxiety and mindfulness. *Human Brain Mapping*, *42*(2), 510–520. <https://doi.org/10.1002/hbm.25240>
- Kumar, R. M. (2021). *The Many Faces of Grief: A Systematic Literature Review of Grief During the COVID-19 Pandemic*. 2019(March 2020). <https://doi.org/10.1177/10541373211038084>
- Mohammadi, F., Oshvandi, K., Shamsaei, F., Cheraghi, F., & Khodaveisi, M. (2021). The mental health crises of the families of COVID - 19 victims: a qualitative study. *BMC Family Practice*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01442-8>

- Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics. *Omega (United States)*. <https://doi.org/10.1177/00302228211032736>
- Pappas, S. (2021). Helping patients cope with COVID-19 grief. *Monitor on Psychology*, 52(4). <https://www.apa.org/monitor/2021/06/ce-covid-grief>
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2021). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, 45(3), 191–201. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>
- Tang, S., & Xiang, Z. (2021). Who suffered most after deaths due to COVID-19? Prevalence and correlates of prolonged grief disorder in COVID-19 related bereaved adults. *Globalization and Health*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00669-5>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Application*. Routledge.
- Williams, H., Skalisky, J., Erickson, T. M., & Thoburn, J. (2020). Posttraumatic Growth in the Context of Grief: Testing the Mindfulness-to-Meaning Theory Posttraumatic Growth in the Context of Grief: Testing. *Journal of Loss and Trauma*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1855048>
- Zhou, N., Yu, W., Tang, S., Wang, J., & Killikelly, C. (2018). Prolonged grief and post-traumatic growth after loss: Latent class analysis. *Psychiatry Research*, 267, 221–227. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.006>
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R., & Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., Hanks, E. a, & Carolina, N. (2010). Positive Outcomes Following Bereavement: Paths to Posttraumatic Growth Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, Arnie Cann, & Emily A. Hanks. *Psychologica Belgica*, 50–1&2, 125–143.
- Centre for Mindfulness Research and Practice. (n.d.). What is “mindfulness” and how can it help. <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/what-is-mindfulness.php.en>
- Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, January, 1–15. <https://doi.org/10.1002/casp.2604>
- Diolaiuti, F., Marazziti, D., Francesca, M., & Mucci, F. (2021). Impact and consequences of COVID-19 pandemic on complicated grief and persistent complex bereavement disorder. *Psychiatry Research*, 300. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113916>
- Eisma, M. C., & Tamminga, A. (2020). Grief Before and During the COVID-19 Pandemic: Multiple Group Comparisons. *Journal of Pain and Symptom Management*, 60(6), e1–e4. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.10.004>
- Han, N., Chen, G., Li, S., Huang, F., Wang, X., Ren, X., & Zhu, T. (2021).

- Impacts of the COVID-19 pandemic on the bereaved: A study of bereaved weibo users. *Healthcare (Switzerland)*, 9(6), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare9060724>
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Chao, Y. P., Shang, C. M. H., Tsai, J. S., & Wu, C. W. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy on bereavement grief: Alterations of resting-state network connectivity associate with changes of anxiety and mindfulness. *Human Brain Mapping*, 42(2), 510–520. <https://doi.org/10.1002/hbm.25240>
- Kumar, R. M. (2021). The Many Faces of Grief : A Systematic Literature Review of Grief During the COVID-19 Pandemic. 2019(March 2020). <https://doi.org/10.1177/10541373211038084>
- Mohammadi, F., Oshvandi, K., Shamsaei, F., Cheraghi, F., & Khodaveisi, M. (2021). The mental health crises of the families of COVID - 19 victims : a qualitative study. *BMC Family Practice*, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12875-021-01442-8>
- Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics. *Omega (United States)*. <https://doi.org/10.1177/00302228211032736>
- Pappas, S. (2021). Helping patients cope with COVID-19 grief. *Monitor on Psychology*, 52(4). <https://www.apa.org/monitor/2021/06/ce-covid-grief>
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2021). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, 45(3), 191–201. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>
- Tang, S., & Xiang, Z. (2021). Who suffered most after deaths due to COVID-19? Prevalence and correlates of prolonged grief disorder in COVID-19 related bereaved adults. *Globalization and Health*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00669-5>
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Application*. Routledge.
- Williams, H., Skalisky, J., Erickson, T. M., & Thoburn, J. (2020). Posttraumatic Growth in the Context of Grief: Testing the Mindfulness-to-Meaning Theory Posttraumatic Growth in the Context of Grief : Testing. *Journal of Loss and Trauma*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1855048>
- Zhou, N., Yu, W., Tang, S., Wang, J., & Killikelly, C. (2018). Prolonged grief and post-traumatic growth after loss: Latent class analysis. *Psychiatry Research*, 267, 221–227. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.0>