

Pengaruh *Acceptance And Commitment Therapy* Terhadap Peningkatan Komitmen Mahasiswa Perawat Dalam Proses Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19

Ira Ayu Maryuti¹, Made Indra Ayu Astarini², Erna Febriyanti³

^{1,2} Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya,

³Prodi Ners, Universitas Citra Bangsa Kupang

Corresponding author email: iraayu@ukwms.ac.id

Abstrak

Di masa Pandemi Covid-19, sistem pembelajaran tatap muka berubah menjadi online. Pembelajaran online menimbulkan beberapa masalah bagi mahasiswa. Pembelajaran online sulit dipahami, membuat mahasiswa malas dan bosan. Selama pembelajaran online, komitmen dan motivasi mahasiswa dalam belajar tidak dapat dijelaskan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* terhadap komitmen mahasiswa perawat dalam proses pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan desain penelitian Pretest-Posttest Design. Populasi sasaran adalah mahasiswa keperawatan semester 2 yang melaksanakan pembelajaran online di Fakultas Keperawatan Universitas Citra Bangsa Kupang sebanyak 62 mahasiswa, yang dilakukan *pre test* dengan hasil skor komitmen dibawah 126. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling, yaitu sebanyak 20 mahasiswa. 5 mahasiswa tidak bersedia menjadi responden karena alasan kegiatan kemahasiswaan, 3 responden tidak hadir sejak sesi ke-2 intervensi karena alasan sakit, total responden menjadi 12. Variabel bebas adalah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dan variabel terikat adalah komitmen. Instrumen penelitian berupa kuesioner komitmen. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan 0,05, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap komitmen didapatkan hasil $p = 0,000 (<0,05)$. Berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* berpengaruh secara signifikan menaikkan komitmen pada mahasiswa perawat.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy; Commitment; Student.*

The Effect Of Acceptent And Commitment Therapy On Increasing Nurse Student's Commitment In The Online Learning Process During The Covid-19 Pandemic

Abstract

During the Covid-19 pandemic, the face-to-face learning system has changed to online. Online learning poses several problems for students. Online learning is difficult to reach, making students lazy and bored. During online learning, students' commitment and motivation in learning cannot be explained. This study aims to analyze the effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on the commitment of nursing students in the courageous learning process during the covid-19 pandemic. This study uses a pre-experimental research design with Pretest-Posttest Design. The target population is 2nd semester students who carry out online learning at the Faculty of Nursing, Citra Bangsa University, Kupang, as many as 62 students, who were pre-tested with a commitment score below 126. Sampling was carried out by the total sampling method, which was 20 students. 5 students did not become respondents to become respondents, 3 respondents did not attend since the 2nd session due to illness, a total of 12 respondents. The independent variable was Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and the variable was commitment. The research instrument is a commitment questionnaire. Data analysis used a paired test with 0.05, first the normality test will be carried out. The results of the study were based on hypothesis testing which was carried out on the commitment obtained $p = 0.000 (<0.05)$. Based on these results, it can be said that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has a significant effect on increasing commitment to nursing students.

Key words: *Acceptance and Commitment Therapy; Commitment; Student.*

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 di Indonesia teridentifikasi sejak bulan Maret 2020. Kondisi ini memunculkan kebijakan baru dari pemerintah, salah satunya adalah dengan penyelenggaraan proses belajar dari rumah atau daring

Pembelajaran secara *online* yang berlangsung saat ini menimbulkan beberapa masalah pada mahasiswa. Mahasiswa hanya berkomitmen sedikitnya pada satu jenis praktik dan nilai keterlibatan dalam pembelajaran secara mandiri ada di level moderat (Cavanagh *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil survei awal pada tanggal 15-16 Maret 2021 kepada 50 orang mahasiswa perawat Fakultas Keperawatan UKWMS ditemukan komitmen mahasiswa berada dalam kategori rendah sebanyak 5% dan komitmen sedang sebanyak 10%. Jumlah ini menunjukkan masalah yang cukup serius terhadap keberhasilan proses pembelajaran.

Seseorang yang mempunyai komitmen dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, berarti telah mengikatkan dirinya terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri (Dirwan, 2014).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) berfokus pada diri seseorang, yaitu dengan menerima keadaan yang dialami kemudian menggunakan nilai-nilai yang terdapat pada diri sendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut kemudian berkomitmen untuk melakukan nilai yang dapat mengatasi permasalahannya. Referensi menyebutkan bahwa teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menurunkan stres akademik siswa kelas XI SMAN 3 Tuban. (Prasastisiwi dan Nuryono, 2017). Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh ACT terhadap komitmen mahasiswa perawat dalam pembelajaran daring.

Penelitian ini secara umum bertujuan menjelaskan pengaruh *Acceptent and Commitment Therapy (ACT)* terhadap komitmen mahasiswa perawat dalam mengikuti pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19, sehingga memungkinkan adanya modifikasi intervensi untuk meningkatkan komitmen pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain pra-eksperimental yaitu *the one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas semester 2 (saat ini sedang menjalani kuliah daring) di Fakultas Keperawatan Universitas Citra Bangsa Kupang sebanyak 62 mahasiswa, yang dilakukan *pre test* dengan hasil skor komitmen dibawah 126. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling, yaitu sebanyak

20 mahasiswa. 5 mahasiswa tidak bersedia menjadi responden karena alasan kegiatan kemahasiswaan, 3 responden tidak hadir sejak sesi ke-2 intervensi karena alasan sakit, total responden menjadi 12. Kriteria eksklusi: 1) Tidak bersedia menjadi responden, 2) Sedang cuti kuliah, 3) tidak menyelesaikan terapi. Variabel Independen penelitian ini adalah *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah komitmen.

Instrumen ACT adalah berupa Standar Operasional Prosedur (SOP) yang disusun berdasarkan panduan Hayes (2005), dimana tahapan dari ACT adalah: 1) *Acceptance*; 2) *Cognitive Defusion*; 3) *Present Moment*; 4) *Self as Context*; 5) *Values*, 6) *Committed Action*. Instrumen komitmen disusun berdasarkan instrumen *Student Engagement (SE)* yang disusun oleh Ahlfeldt (2005) yang telah dimodifikasi dengan menggabungkan kuesioner SE dan *Study Process Questionnaire (R-SPQ-2F)* yang dikembangkan oleh Biggs et al. (2001) dalam Kubischta (2014). Kuesioner ini terdiri dari 34 pernyataan dengan skala likert.

Penelitian ini dilakukan secara daring melalui zoom di Fakultas Keperawatan Universitas Citra Bangsa Kupang. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 2 Juni – 8 Juli 2022. Peneliti melakukan *pretest* pada pertemuan pertama secara daring melalui *google form*. Selanjutnya tim peneliti melakukan terapi kepada responden sesuai SOP yang disiapkan yaitu sebanyak 4 sesi, selama 40-60 menit untuk setiap sesi. Setelah berakhir dilanjutkan pengambilan data *post test* dengan pemberian kuesioner komitmen.

Instrumen komitmen menggunakan skala data berbentuk interval. Setiap item pernyataannya dinilai berdasarkan pedoman *scoring*, kemudian dijumlahkan untuk mendapat nilai total dan dimasukkan ke uji statistik. Uji normalitas data dilakukan sebelum uji statistik untuk memastikan semua data penelitian berdistribusi normal. Analisis data dibantu dengan program SPSS dengan uji *paired t test*. Hipotesis penelitian diterima jika signifikansi data (p) kurang dari α (0,05).

Aspek etika penelitian lainnya meliputi: 1) Lembar persetujuan hanya diberikan kepada mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian, 2) Peneliti cukup memberikan kode pada lembar pengumpulan data, 3) Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang didapat dari responden, 4) Peneliti memberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk memutuskan kesediaannya menjadi responden penelitian, 5) Peneliti memberikan intervensi dengan tahapan yang sama kepada semua responden, 6) Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan motivasi dan komitmen mahasiswa dalam pembelajaran, 7) Intervensi penelitian ini tidak melakukan prosedur invasif apapun.

Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 2 Juni – 8 Juli dengan 12 responden. Karakteristik responden penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Keperawatan Universitas Citra Bangsa Kupang.

| No | Karakteristik Responden | AT F | % |
|----|-------------------------|---------|------|
| 1. | Jenis kelamin | | |
| | a. Laki-laki | 2 | 16,7 |
| | b. Perempuan | 10 | 83,3 |
| | c. Total | 12 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, karakteristik jenis kelamin responden penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 10 responden (83,3%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia di Fakultas Keperawatan Universitas Citra Bangsa Kupang.

| No | Karakteristik Responden | AT f | % |
|----|-------------------------|---------|-----|
| 1. | Umur | | |
| | a. 18-19 tahun | 9 | 75 |
| | b. 20 tahun keatas | 3 | 25 |
| | c. Total | 12 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, karakteristik usia responden penelitian ini adalah usia 18-19 tahun, yaitu sebanyak 9 responden (75%).

Tabel 3. Uji statistik sebelum dan sesudah dan sesudah intervensi ACT

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | T | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|---------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-------------------|--------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | MOTpre - MOTpost | -15.75000 | 26.25097 | 7.57800 | -32.42907 | .92907 | -2.078 | 11 | .062 |
| Pair 2 | KOMpre - KOMpost | -23.33333 | 15.41153 | 4.44892 | -33.12535 | - 13.5413 2 | -5.245 | 11 | .000 |

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *paired t test* di dapatkan bahwa pada nilai P pre test dan post test intervensi ACT terhadap motivasi adalah 0.062 yang artinya nilai tidak signifikan yaitu ($p > 0.05$). Angka tersebut berarti hipotesis (H_0) diterima dan hipotesis penelitian ini (H_a) ditolak, sedangkan pada nilai P pre test dan post test intervensi ACT terhadap komitmen adalah 0.000 yang artinya nilai signifikan yaitu ($p < 0.05$). Angka tersebut berarti hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis penelitian ini (H_a) diterima.

Pembahasan

Pandemi Covid-19 di Indonesia teridentifikasi sejak bulan Maret 2020. Kondisi tersebut memaksa individu untuk mengurangi pertemuan secara langsung untuk mengurangi penularan. Hal tersebut berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa di semua level pendidikan. Pembelajaran di dalam kelas secara tatap muka langsung harus digantikan dengan pembelajaran secara *online*. Komitmen mahasiswa perawat dalam pembelajaran *online* (daring) belum dapat diketahui. Komitmen dalam belajar adalah hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam proses pembelajaran. Seseorang yang mempunyai komitmen dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, berarti telah mengikatkan dirinya terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri (Dirwan, 2014). Oleh karena itu perlu adanya tindakan untuk meningkatkan komitmen agar tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai maksimal.

Hasil penelitian post test setelah intervensi ACT terhadap komitmen menunjukkan

pengaruh yang signifikan. Hal ini sesuai dengan penelitian Elita (2017) memberikan gambaran bahwa ACT memberikan manfaat bagi penderita stress pasca bencana. ACT merupakan terapi yang membantu seseorang mengubah pikiran menghindari atau melarikan diri dari peristiwa atau hal buruk yang dialami menjadi sesuatu yang bisa diterima, dijalani sesuai dengan kenyataan. Hasil analisis Avidha dan Fitriani (2018) dengan diadakannya intervensi inovasi penerimaan dan komitmen ditemukan penurunan tanda dan gejala halusinasi dan meningkatkan kemampuan mengontrol halusinasi untuk mencegah kekambuhan pada klien gangguan persepsi sensori: halusinasi. Individu yang mampu dalam mengenal keinginannya serta usaha mencapainya meningkatkan kesadaran kemampuan dalam usaha pencapaiannya.

Joseph (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa terapi penerimaan dan komitmen terbukti dapat mengurangi kecemasan pada warga binaan menjelang pembebasan bersyarat dengan menunjukkan perubahan ke arah yang positif. Terapi ACT memberikan wawasan yang baru bahwa penerimaan terhadap diri sendiri memberikan ketenangan dalam menjalankan kehidupan selanjutnya, dengan penuh komitmen untuk menjadi lebih baik lagi. Terapi Acceptance and Commitment Therapy membantu seseorang dalam mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan seseorang tersebut terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup ini (Corey, 2009). ACT membantu seseorang melihat keadaan dari sudut pandang yang berbeda, bagaimana dia dapat mengerti dan memahami arti perubahan yang terjadi, sehingga mampu menerima dan melakukan dengan komitmen yang dibuat.

Feros et all (2011) dalam studi pendahuluan mengatakan ACT mengubah secara signifikan meningkatkan kualitas kehidupan pasien kanker. Penerimaan terhadap diri mampu memberikan kekuatan baru yang dapat meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan diri dalam melanjutkan kehidupan berikutnya.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan bulan Juni – Juli 2022 maka dapat disimpulkan bahwa Intervensi ACT memberikan pengaruh terhadap komitmen mahasiswa perawat dalam proses pembelajaran secara daring pada masa pandemic covid 19.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar terapi ACT digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi untuk meningkatkan komitmen mahasiswa perawat dalam proses pembelajaran. Kendala yang dihadapi selama proses penelitian, populasi yang

direncanakan sejak awal ternyata sudah tidak melakukan pembelajaran daring. Peneliti juga mengalami kendala jaringan di daerah responden, sehingga kadang harus mengulang kalimat yang sudah disampaikan saat sesi intervensi. Peneliti juga mengalami keterbatasan jumlah responden, karena berdasarkan sampel yang ditetapkan berjumlah 20 responden, namun akhirnya 5 mahasiswa tidak bersedia menjadi responden karena kegiatan kemahasiswaan, dan 3 mahasiswa yang lain tidak dapat melanjutkan intervensi sejak sesi 2 karena sakit, sehingga jumlah responden adalah 12. Sedangkan untuk penelitian berikutnya diharapkan jumlah sampel lebih besar dan juga bisa dilakukan penelitian secara luring.

Daftar Pustaka

Avridha, M dan Fitriani, D.R (2018) 'Analisis Praktik Klinik Keperawatan Jiwa pada Klien Gangguan Sensori Persepsi: Halusinasi dengan Intervensi Inovasi Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance And Comitment Therapy) Terhadap Tanda dan Gejala Halusinasi di Ruang Punai RSUD Atma Husada Mahakam Samarinda' Digital repository.

Cavanagh, A. J. *et al.* (2018) 'Trust, growth mindset, and student commitment to active learning in a college science course', *CBE Life Sciences Education*, 17(1), pp. 1–8. doi: 10.1187/cbe.17-06-0107.

Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.

Dirwan, A. (2014) 'Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Komitmen Mahasiswa Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta', *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), pp. 379–391. doi: 10.21831/cp.v3i3.2382.

Elita dkk, (2017) 'Acceptent and Commitment Therapy (ACT) bagi penderita gangguan stres pasca trauma' *Jurnal konseling dan Pendidikan*, 5(2), 97-101.

Feros, D.L et all (2011) ' Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for improving the lives of cancer patients: a preliminary study' *Journal of the Psicological, Social and behavioral Dimensions of Cancer*, <https://doi.org/10.1002/pon.2083>.

Hayes, S.C & Smith, Spencer. (2005). *Get Out Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications Inc.

Joseph, Mario Carl (2017) ' Penerapan Terapi Penerimaan Dan Komitmen Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Pembebasan Bersyarat Di Lapas X' *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(2), 239-247.

Kubischta, F. (2014). Engagement and Motivation: Questioning students on study-motivation, engagement and study strategies. *Thesis yang dipublikasikan*.

Prasastisiwi, D. and Nuryono, W. (2017) 'Penerapan konseling acceptance and commitment therapy untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas xi sman 3 tuban', *Jurnal BK UNESA*, 7(3), pp. 188–194.