

HASIL CEK_35 NH- Logoanalysis

by Psikologi 35 Nh- Logoanalysis

Submission date: 05-Apr-2023 08:36AM (UTC+0700)

Submission ID: 2056153810

File name: 35 NH- Logoanalysis untuk mengurangi risiko psikologis bencana.pdf (131.33K)

Word count: 3667

Character count: 24772

LOGOANALISIS UNTUK MENGURANGI RESIKO PSIKOLOGIS AKIBAT BENCANA BAGI WARGA DAERAH RAWAN BENCANA

Nurul Hidayah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Wilayah Indonesia pada umumnya dan beberapa wilayah pada khususnya sering mengalami bencana alam dan tergolong sebagai daerah rawan bencana, misalnya daerah rawan banjir, tanah longsor, dan lain-lain. Dampak negatif bencana sangat dirasakan, bahkan meskipun sudah beberapa tahun berlalu sejak bencana terjadi, seperti yang dijumpai pada korban tsunami di Aceh maupun korban gempa bumi di Bantul. Salah satu dampak yang masih dirasakan sampai sekarang adalah dampak psikologis, antara lain tingkat kecemasan yang tinggi, PTSD (*post traumatic stress disorder*), dan mengalami krisis makna hidup sehingga mengganggu fungsi penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari.

Belajar dari pengalaman di atas, usaha preventif mengurangi resiko psikologis akibat bencana merupakan suatu keniscayaan yang penting dilakukan, terutama pada kelompok beresiko, yaitu warga yang tinggal di daerah rawan bencana. Program pengurangan dampak resiko akibat bencana termasuk dalam usaha prevensi yang bersifat sekunder. Salah satu alternatif prevensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan ketahanan mental spiritual pada warga yang tinggal di daerah rawan bencana adalah pemberian pelatihan Logoanalisis.

Logoanalisis adalah salah satu teknik yang digunakan dalam Logoterapi. Logoterapi sendiri adalah suatu bentuk psikoterapi mazhab psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Victor Frankl. Di dalam Logoanalisis terkandung Panca Cara Temuan Makna, meliputi aspek-aspek: (1) Pemahaman Diri; (2) Bertindak Positif; (3) Pengakraban Hubungan; (4) Pendalaman Catur-nilai (nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap, dan nilai pengharapan); dan (5) Ibadah. Pemahaman diri dimaksudkan agar individu berusaha mengoptimalkan potensinya meskipun bencana sewaktu-waktu dapat mengancam. Tindakan positif ditujukan supaya dalam menghadapi situasi sesulit apapun individu cepat bertindak secara positif. Hubungan sosial yang akrab dimaksudkan agar dalam situasi sesulit apapun akan dipikul bersama-sama sehingga menjadi terasa ringan. Catur-nilai ditujukan supaya individu dapat bersikap positif dan tidak berputus asa dalam menghadapi musibah. Adapun ibadah yang khuyuk akan mendatangkan perasaan tenteram dan tabah, serta mendapatkan bimbingan dalam menghadapi musibah.

Kedatangan bencana memang tidak diharapkan, namun diasumsikan bahwa dengan memiliki kesiapan psikologis yang tinggi, dampak negatif yang timbul apabila bencana tersebut benar-benar terjadi diharapkan dapat dikurangi atau diminimalisasi.

Kata kunci: Logoanalisis, resiko psikologis, bencana, daerah rawan bencana.

A. Pengantar

Wilayah Indonesia terutama pada satu dekade terakhir ini sering terkena bencana alam baik bencana yang terjadi secara alamiah maupun karena hasil perbuatan manusia. Dampak yang muncul akibat bencana juga beragam. Sebagai contoh, bencana alam gempa bumi yang menimpa wilayah Kabupaten Bantul dan sekitarnya pada tanggal 27 Mei 2006 yang lalu telah menimbulkan berbagai macam akibat, baik akibat yang bersifat fisik maupun psikologis. Secara fisik, banyak sekali orang yang kehilangan harta benda dan orang-orang yang dicintai. Banyak juga warga yang mengalami cacat fisik baik yang bersifat temporer maupun permanen. Secara psikologis, banyak warga yang menjadi putus asa, stres, trauma, serta mengalami penyesalan dan kesedihan yang cukup tinggi.

Bencana gempa bumi di Bantul telah berlangsung lebih dari dua tahun yang lalu. Program-program bantuan yang datang dari pihak luar, baik yang bersifat moril maupun materiil, secara bertahap diminta untuk ditarik dari wilayah kabupaten Bantul. Pemerintah provinsi DIY berharap program bantuan *recovery* pasca bencana dapat diakhiri pada akhir tahun 2008 ini, dan untuk selanjutnya warga Bantul diminta untuk melanjutkan program pemulihan secara mandiri dengan memberdayakan elemen masyarakat Bantul sendiri.

Kenyataannya hingga menjelang ditutupnya program bantuan dari luar, masih banyak warga yang belum mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, terutama masalah psikologis yang dialami. Penulis melakukan diskusi kelompok terarah (FGD) terhadap sekitar 30 orang korban gempa pada hari Rabu tanggal 12 November 2008 lalu bertempat di rumah rehabilitasi korban gempa Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. Hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa masih ada di antara mereka yang merasa trauma akibat gempa sehingga sampai sekarang belum berani tidur di dalam rumah dan hanya berani tidur di dekat pintu keluar. Ada juga warga yang merasa hidupnya menjadi tidak berarti akibat kemampuan kognitifnya yang menurun drastis setelah kepalanya tertimpa atap rumah saat terjadinya gempa. Salah seorang ibu menuturkan bahwa dirinya merasakan kecemasan menghadapi masa depan karena permasalahan ekonomi pasca gempa menjadi semakin berat.

Berdasarkan permasalahan di atas terlihat bahwa akibat bencana telah membuat korban bencana mengalami krisis makna hidup yang berarti mempengaruhi tingkat

spiritualitas yang dimiliki. Makna hidup sendiri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap spiritualitas seseorang. Menurut Agustian (2001), kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat suci menuju manusia yang seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhidi (integralistik), serta berprinsip hanya karena Allah. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis pada korban tsunami Aceh menunjukkan bahwa spiritualitas korban tsunami Aceh yang kehilangan anggota keluarga lebih tinggi daripada yang tidak kehilangan anggota keluarga, artinya tingkat makna hidup dipengaruhi oleh tingkat penderitaan yang dimiliki (Hidayah dan Prayitno, 2007).

Belajar dari pengalaman berupa dampak psikospiritual dari bencana tersebut, perlu dilakukan usaha-usaha untuk mengurangi resiko buruk akibat bencana terutama yang bersifat preventif. Kabupaten Bantul sendiri sebagian besar wilayahnya dikategorikan rawan bencana. Selain bencana gempa bumi, beberapa waktu yang lalu di musim penghujan ini telah terjadi bencana tanah longsor, tepatnya di Kecamatan Pleret. Menurut hasil pemetaan yang telah dilakukan, wilayah-wilayah yang dikategorikan rawan bencana di Kabupaten Bantul meliputi Kecamatan Piyungan, Imogiri, Pleret, dan Dlingo (Krisnamurthi, Kedaulatan Rakyat, Rabu 26 November 2008).

Warga yang tinggal di daerah rawan bencana diharapkan memiliki kesiapan mental bila sewaktu-waktu tertimpa bencana, meskipun tentunya bencana tersebut tidak diharapkan kedatangannya. Dengan memiliki kesiapan psikospiritual yang tinggi, diharapkan dapat mengurangi atau meminimalisir dampak negatif yang timbul apabila bencana tersebut benar-benar terjadi.

Program pengurangan dampak resiko akibat bencana termasuk dalam usaha prevensi yang bersifat sekunder. Prevensi sekunder adalah usaha yang dilakukan untuk menekan atau meminimalisir kemungkinan munculnya gangguan yang ditujukan pada kelompok masyarakat beresiko (Korchin, 1976). Salah satu alternatif prevensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan ketahanan mental spiritual pada warga yang tinggal di daerah rawan bencana adalah pemberian pelatihan Logoanalisis.

Logoanalisis adalah salah satu teknik yang digunakan dalam Logoterapi. Logoterapi sendiri adalah suatu bentuk psikoterapi mazhab psikologi humanistik yang dikembangkan oleh Frankl (2003). Logoanalisis merupakan model pelatihan

pengembangan diri yang ditujukan bagi individu yang masih sehat secara mental untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan kebermaknaan hidup (Bastaman, 2007). Para warga yang tinggal di daerah rawan bencana diasumsikan merupakan individu yang masih sehat secara mental sehingga pelatihan Logoanalisis merupakan salah satu alternatif yang dapat diberikan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Wilayah Indonesia sering mengalami bencana alam dan tergolong sebagai daerah rawan bencana.
2. Dampak negatif bencana sangat dirasakan, salah satunya berupa dampak psikospiritual berupa meningkatnya krisis makna hidup.
3. Usaha preventif mengurangi resiko psikospiritual akibat bencana penting dilakukan, terutama pada kelompok beresiko, yaitu warga yang tinggal di daerah rawan bencana.
4. Salah satu alternatif usaha mengurangi resiko psikospiritual akibat bencana adalah diterapkannya program perevensi sekunder berupa pelatihan Logoanalisis, yang bertujuan untuk menemukan dan meningkatkan makna hidup dan spiritualitas.

B. Tinjauan Pustaka

1. Pengurangan Resiko Psikospiritual Akibat Bencana Alam

Krishna (Republika, Selasa, 25 November 2008) menjelaskan bahwa upaya pengurangan resiko bencana sangat penting dilakukan untuk mengurangi kerugian dan korban yang ditimbulkan akibat bencana. Bencana alam tidak dapat dicegah, sehingga yang dapat dilakukan adalah mengurangi kerugian dan resiko yang ditimbulkan oleh bencana.

Pengurangan resiko bencana sudah menjadi agenda nasional yang diprogramkan oleh pemerintah bersama akademisi, LSM, dan dunia usaha. Hal ini didukung oleh adanya undang-undang dan peraturan pemerintah yang mengatur tentang pengurangan resiko bencana. Selain itu diusahakan untuk mensosialisasikan hasil kajian tentang resiko bencana dan peringatan dini kepada masyarakat (Utomo, Republika, Selasa, 25 November 2008).

Berbagai alternatif upaya dapat dilakukan untuk membangkitkan kesadaran masyarakat melakukan penanganan dan pengurangan resiko bencana, misalnya lewat edukasi (pendidikan dan pelatihan). Dalam hal pengurangan resiko psikospiritual akibat bencana, perlu dilakukan edukasi psikospiritual kepada masyarakat.

Pengukuran variabel pengurangan resiko psikospiritual akibat bencana yang sesungguhnya hanya dapat diukur apabila bencana betul-betul terjadi, namun ada beberapa indikator perilaku yang cukup mewakili variabel dimaksud apabila bencana belum atau tidak terjadi. Hal ini dapat diukur dari peningkatan kesiapan psikospiritual terhadap bencana, yang meliputi pengetahuan terhadap bencana dan menyikapi bencana dari sudut pandang psikospiritual.

2. Makna Hidup

Setiap orang selalu mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam pandangan Logoterapi (Frankl, dalam Bastaman , 2007) kebahagiaan itu ternyata tidak terjadi begitu saja, melainkan merupakan hasil sampingan dari keberhasilan seseorang memenuhi keinginannya untuk hidup bermakna (*the will to meaning*). Mereka yang berhasil memenuhinya akan mengalami hidup bermakna (*meaningful life*), dan ganjaran (*reward*) dari hidup yang bermakna adalah kebahagiaan (*happiness*). Di lain pihak mereka yang tidak berhasil memenuhi motivasi ini akan mengalami kekecewaan dan kehampaan hidup, serta merasakan hidupnya tidak bermakna (*meaningless*). Selanjutnya akibat dari penghayatan hidup yang hampa dan tak bermakna yang berlarut-larut dan tidak teratasi dapat menjelmakan gangguan-gangguan neurosis (*noogenic neurosis*) dan mengembangkan karakter-karakter totaliter dan konformis.

Dalam kehidupan seseorang mungkin saja hasrat untuk hidup secara bermakna ini tidak terpenuhi, antara lain karena kurang disadari bahwa dalam kehidupan itu sendiri dan pengalaman masing-masing orang terkandung makna hidup yang potensial yang dapat ditemukan dan dikembangkan. Selain itu mungkin pula pengetahuan mengenai prinsip-prinsip dan teknik-teknik menemukan makna hidup belum dikuasai.

Definisi makna hidup menurut Bastaman adalah nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan sebagai pengarah kegiatannya. Gunadi menjelaskan bahwa makna hidup ini dibagi menjadi dua kategori, yakni kategori umum dan kategori pribadi. Pengertian mengenai makna hidup menunjukkan bahwa di dalamnya terkandung juga tujuan hidup, yakni hal-hal yang perlu dicapai dan dipenuhi. Menurut pandangan Frankl (2003) makna hidup harus dilihat sebagai sesuatu yang sangat objektif karena berkaitan dengan hubungan individu dengan pengalamannya dalam dunia ini, meskipun makna hidup itu sendiri sebenarnya merupakan sesuatu yang objektif, artinya benar-benar ada dan dialami dalam kehidupan. Selanjutnya Frankl mengatakan bahwa makna hidup adalah hal yang dianggap penting dan bermakna khusus bagi manusia sehingga layak dijadikan tujuan. Menurut Yalom (Bastaman, 1996) pengertian makna hidup sama artinya dengan tujuan hidup yaitu segala sesuatu yang ingin dicapai dan dipenuhi.

Kategori umum adalah apa sebenarnya tujuan manusia ini ada di dunia. Secara pribadi adalah apa makna hidup, apa tujuan manusia ini ada atau hadir dalam kehidupan ini. Jadi makna hidup adalah suatu arti, suatu tujuan kenapa manusia ada, sebab asumsinya adalah manusia tidak selalu ada di dunia dan pernah tidak ada di dunia, jadi kehadirannya di anggap membawa suatu makna tertentu.

Islam mengajarkan bahwa Allah tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah (beribadah) kepada-Nya.' (QS Adz Dzariyaat : 56; QS Al Bayyinah : 5). Adapun paham-paham yang berkembang dewasa ini memandang makna hidup secara berbeda-beda. Humanisme berpendapat bahwa hal yang terpenting dalam hidup ialah manusia, dan sebagai pelanjutan, ras manusia dan alam sekitar. Tujuan manusia diputuskan oleh manusia sendiri tanpa pengaruh kuasa ghaib. Faham nihilisme berpendapat bahwa makna hidup harus dipulangkan ke dunia ini karena mereka tidak percaya pada kehidupan akhirat dan mudah putus asa. Positivistik berpandangan bahwa kehidupan seseorang dikatakan mempunyai makna dari peristiwa sepanjang hidupnya dan karya yang ditinggalkan ketika dia wafat. Pragmatisme menyatakan bahwa tujuan yang menyebabkan kita menghargainya hanya bisa ditemukan melalui pengalaman.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa makna hidup adalah hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga

layak dijadikan tujuan hidup. Makna hidup adalah nilai atau hikmah kehidupan, yakni kebajikan dan manfaat besar yang terkandung dalam berbagai peristiwa dan pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Makna hidup sebetulnya bersifat umum, namun ada yang sifatnya personal (unik), dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari (konkret) dan berubah seiring berjalannya waktu (temporer).

Menurut Bastman(1996) dimensi makna hidup dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu:

a. Dimensi Personal

Pemahaman diri (*self insight*), yakni meningkatnya kesadaran atas buruknya kondisi diri pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik. Perubahan sikap (*changing attitude*), dari semula tidak tepat menjadi lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup dan musibah yang tidak terelakkan.

b. Dimensi Sosial

Unsur yang merupakan dimensi sosial adalah dukungan sosial (*social support*), yakni hadirnya seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya dan selalu bersedia memberikan bantuan pada saat-saat diperlukan.

c. Dimensi Nilai-nilai

Dimensi ini meliputi: (1) makna hidup (*the meaning of life*), yakni nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang yang berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan mengarah kegiatan-kegiatannya; (2) keikatan diri (*self commitment*), terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan; (c) kegiatan terarah (*directed activities*), yakni upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, keterampilan) yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup.

Ada beberapa tahapan dalam mencapai makna hidup, meliputi: (a) tahap penderitaan (peristiwa tragis, penghayatan tanpa makna); (b) tahap penerimaan diri (pemahaman diri, perubahan sikap); (c) tahap penemuan makna hidup (penemuan makna dan penemuan tujuan- tujuan hidup); (d) tahap realisasi makna (keikatan diri, kegiatan terarah untuk pemenuhan makna hidup); dan (e) tahap kehidupan bermakna (penghayatan bermaknaan, kebahagiaan).

Makna hidup dapat diperoleh dari beberapa sumber. Pertama, nilai kreatif.. Artinya, makna hidup dapat diperoleh dari kegiatan-kegiatan atau pekerjaan yang dilakukannya. Pada dasarnya seorang bisa mengalami stres jika terlalu banyak beban pekerjaan, namun ternyata seseorang akan merasa hampa dan stres pula jika tidak ada kegiatan yang dilakukannya. Kegiatan yang dimaksud tidaklah semata-mata kegiatan mencari uang, namun pekerjaan yang membuat seorang dapat merealisasikan potensi-potensinya sebagai sesuatu yang dinilainya berharga bagi dirinya sendiri atau orang lain maupun kepada Tuhan. Kedua, nilai penghayatan. Cara memperoleh nilai penghayatan adalah dengan menerima apa yang ada dengan penuh pemaknaan dan penghayatan yang mendalam. Realisasi nilai penghayatan dapat dicapai dengan berbagai macam bentuk penghayatan terhadap keindahan, rasa cinta dan memahami suatu kebenaran. Makna hidup dapat diraih melalui berbagai momen maupun hanya dari sebuah momen tunggal yang sangat mengesankan bagi seseorang misalnya memaknai hasil karya sendiri yang dinikmati orang lain. Ketiga, nilai bersikap. Nilai ini sering dianggap paling tinggi karena di dalam menerima kehilangan kita terhadap kreativitas maupun kehilangan kesempatan untuk menerima cinta kasih, manusia tetap bisa mencapai makna hidupnya melalui penyikapan terhadap apa yang terjadi. Bahkan di dalam suatu musibah yang tak terelakkan, seorang masih bisa menjadikannya suatu momen yang sangat bermakna dengan cara menyikapinya secara tepat. Dengan perkataan lain penderitaan yang dialami seseorang masih tetap dapat memberikan makna bagi dirinya.

Banyak manfaat yang diperoleh dari makna hidup ini. Orang yang percaya bahwa hidupnya bermakna, secara positif pasti meyakini konsep-konsep tertentu seperti humanistik, religiusitas, atau *idiosyncratic* yang berhubungan dengan makna hidup. Dalam proses mencapai tujuan hidup, dalam diri seseorang akan muncul perasaan signifikan pada diri mereka sendiri dan merasa bangga terhadap kehidupan mereka. Orang yang tidak punya tujuan hidup seringkali tidak ada semangat untuk hidup. Selain itu ia dapat memperlakukan diri dengan baik dan kemampuan untuk mengintegrasikan kesalahan di masa lalu dan keterbatasan diri dalam menjalani kehidupan saat ini dan cita-cita di masa depan. Dalam berhubungan sosial ia dapat membina hubungan dengan orang lain secara positif, mampu mengembangkan dirinya secara optimal dan menghasilkan karya-karya yang bermanfaat bagi orang lain.

Cara meningkatkan makna hidup antara lain dengan merefleksikan penghargaan tertinggi bagi diri sendiri, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk maju, tetap berhubungan dengan komunitas, meningkatkan kesehatan fisik, memberanikan diri menanggung resiko, menghadapi kegagalan secara positif, menjalani hidup dengan penuh kekuatan dan memandang hidup ke masa depan (visioner). Cara-cara tersebut dapat diperoleh salah satunya melalui Logoanalisis bagi orang-orang normal dan Logoterapi bagi orang-orang yang sudah terganggu secara psikologis.

3. Pelatihan Logoanalisis

Begitu Crumbaugh, salah seorang pengikut Frankl di Amerika Serikat dan penemu "The Purpose In Life Test (PIL Test) secara kreatif mengembangkan sebuah model pelatihan pengembangan pribadi (*personal growth*) yang dinamakan Logoanalisis. Logoanalisis adalah usaha membantu seseorang menemukan dan lebih menyadari makna dan tujuan hidupnya. Caranya dengan menggali dan mempelajari pengalaman-pengalaman hidup sendiri, khususnya pengalaman yang berkaitan dengan kegiatan-kegiatan berkarya, penghayatan-penghayatannya atas berbagai peristiwa yang mengesankan, dan sikap-sikapnya menghadapi keadaan-keadaan yang tak terhindarkan lagi (Bastaman, 2007).

Hal tersebut di atas menggambarkan betapa pentingnya makna dan tujuan hidup bagi tiap pribadi: menemukan dan mengembangkan makna hidup akan menyebabkan kehidupan seseorang bermakna (*meaningful*), sebaliknya apabila makna hidup tidak ditemukan, maka kehidupan akan dihayati secara tidak bermakna (*meaningless*).

Bastaman (2007) mengembangkan model Logoanalisis yang dikembangkan oleh Crumbaugh menjadi Panca Cara Temuan Makna, meliputi lima aspek berikut ini:

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah mengenali secara objektif kekuatan dan kelemahan diri, baik yang masih bersifat potensi maupun yang sudah teraktualisasi, kemudian kekuatan yang ada dikembangkan dan kelemahan yang ada dihambat. Latihan-latihan dalam teknik pemahaman diri cukup beragam, antara lain pengisian lembaran "Siapakah saya?".

b. Bertindak Positif

Bertindak positif adalah usaha menerapkan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari. Bertindak positif menjabarkan beberapa tindakan nyata dari gambaran diri yang dicita-citakan, kemudian tindakan itu benar-benar diterapkan dalam kehidupan sehari-hari menjadi suatu kebiasaan. Latihan yang dapat dilakukan dalam teknik bertindak positif antara lain dengan bermain peran.

c. Pengakraban Hubungan

Pengakraban hubungan adalah usaha meningkatkan hubungan baik dengan orang-orang terdekatnya sehingga muncul rasa saling mempercayai, saling memerlukan dan saling membantu. Latihan yang dapat dilakukan dalam teknik pengakraban hubungan antara lain dengan latihan pengakraban hubungan dan sugesti diri menggunakan tiga kata sugestif (ucapan terima kasih, permintaan maaf dan pengungkapan rasa cinta).

d. Pendalaman Catur-nilai

Pada aspek ini ditekankan usaha memahami empat nilai yang menjadi sumber makna hidup, yaitu nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap, dan nilai pengharapan. Latihan yang dapat dilakukan dalam teknik pendalaman catur nilai antara lain dengan wisata ilmiah, bertanam bunga, tokoh idaman, menghayati seni, menghayati cinta, kunjungan ke panti sosial, serta merenungkan-membandingkan penderitaan.

e. Ibadah

Ibadah adalah usaha memahami dan melaksanakan perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya. Ibadah yang khusyuk akan mendatangkan perasaan tenteram dan tabah, serta mendapatkan bimbingan dalam menghadapi tiap problem kehidupan. Latihan yang dapat dilakukan dalam ibadah ini antara lain dengan menjalankan ibadah secara konsisten, ayat-ayat favorit, berdoa dan mendoakan.

Kelima metode tersebut bertujuan menjajagi sumber makna hidup yang tersirat dari pengalaman pribadi, kehidupan sehari-hari dan lingkungannya. Makna hidup ini apabila ditemukan dan berhasil dipenuhi diharapkan akan mendatangkan perasaan bermakna dan bahagia, yang kesemuanya merupakan cerminan kepribadian yang sehat.

3. Manfaat Pelatihan Logoanalisis sebagai Program Prevensi Sekunder terhadap Pengurangan Resiko Psikospiritual Akibat Bencana Alam

Menurut tinjauan psikologi komunitas, perubahan yang terjadi dalam tatanan masyarakat, yang menyebabkan kemiskinan, kekumuhan, polusi udara, dan bencana alam, menimbulkan masalah psikologis. Psikologi komunitas sendiri didefinisikan sebagai suatu pendekatan terhadap kesehatan mental yang menekankan pada peran daya lingkungan dalam menciptakan dan mengurangi masalah (Slamet dan Markam, 2003). Rapaport mengemukakan bahwa perspektif psikologi komunitas memperhatikan tiga hal utama, yaitu pengembangan sumber daya individu, lingkungan, dan ilmu. Psikologi komunitas berfokus pada interaksi orang-lingkungan, mengidentifikasi peran dan daya lingkungan yang dapat mengurangi masalah individu, dan selanjutnya memusatkan diri pada pemberdayaan individu dan kelompok agar lebih dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapinya. Pendekatan kesehatan mental komunitas menekankan pada intervensi dalam komunitas, intervensi yang dilakukan dalam populasi terbatas (*high-risk population*), penekanan pada pencegahan, promosi pelayanan tak langsung, dan pelaksanaan oleh kalangan ahli dan masyarakat awam.

Dalam hal pencegahan, ada tiga jenis pencegahan: primer, sekunder, dan tersier. Pencegahan primer adalah upaya melawan keadaan yang memungkinkan timbulnya gangguan sebelum gangguan itu terjadi, antara lain konseling pranikah, PAUD (pendidikan anak usia dini). Pencegahan sekunder adalah usaha diagnosis dini atas suatu keadaan dan bertujuan agar dapat dilakukan terapi atau tritmen pada tahap awal gangguan. Menurut Korchin (1976), prevensi sekunder adalah usaha yang dilakukan untuk menekan atau meminimalisir kemungkinan munculnya gangguan yang ditujukan pada kelompok masyarakat beresiko. Pemeriksaan (*screening*) harus sering dilakukan terhadap sejumlah besar populasi yang tidak mencari pertolongan karena mereka jarang merasa mempunyai penyakit. Adapun pencegahan tersier adalah upaya rehabilitasi terhadap orang-orang yang memerlukan penyesuaian kembali karena penyakit atau trauma yang pernah dialami (Slamet dan Markam, 2003).

Logoanalisis merupakan model pelatihan pengembangan diri yang ditujukan bagi individu yang masih sehat secara mental untuk meningkatkan kualitas diri dan menemukan kebermaknaan hidup (Bastaman, 2007). Diterapkan dalam psikologi

komunitas, Logoanalisis merupakan salah satu bentuk prevensi sekunder karena program ini tepat ditujukan bagi kelompok beresiko. Para warga yang tinggal di daerah rawan bencana diasumsikan merupakan individu yang masih sehat secara mental, namun merupakan kelompok yang beresiko untuk menjadi korban bencana sehingga Logoanalisis merupakan salah satu alternatif yang dapat diberikan untuk mengurangi resiko psikologis akibat bencana.

Apabila dilihat unsur-unsur yang terkandung dalam Logoanalisis, diharapkan peserta pelatihan akan memiliki ketahanan psikospiritual yang kuat dalam menghadapi musibah yang mungkin muncul, mengingat mereka tinggal di daerah rawan bencana. Pertama, dengan dimilikinya pemahaman diri maka individu berusaha mengoptimalkan potensinya meskipun bencana sewaktu-waktu dapat mengancam. Kedua, dengan dimilikinya tindakan positif maka dalam menghadapi situasi apapun mereka cepat bertindak secara positif, termasuk ketika menghadapi situasi sulit. Ketiga, dengan dimilikinya hubungan sosial yang akrab dengan orang-orang terdekat, dengan maka situasi sesulit apapun akan dipikul bersama-sama sehingga menjadi terasa ringan. Keempat, dengan dimilikinya nilai kreatif, nilai penghayatan, nilai bersikap, dan nilai pengharapan maka individu dapat bersikap positif dan tidak berputus asa dalam menghadapi musibah atau bencana yang mungkin terjadi. Kelima, dengan ibadah yang khusus dapat mendatangkan ketentraman dan menghilangkan kecemasan saat menghadapi situasi sesulit apapun.

C. Penutup

Seperti kata pepatah, mencegah lebih baik daripada mengobati. Pepatah ini tetap relevan hingga sekarang, termasuk diterapkan dalam peningkatan kesehatan mental masyarakat. Musibah bencana alam yang terkadang tidak dapat dihindari kemunculannya, diharapkan tidak sampai menimbulkan kerugian-kerugian, termasuk kerugian psikologis berupa bermunculannya gangguan mental pasca bencana. Resiko psikologis ini minimal dapat dikurangi apabila masyarakat telah memiliki kesiapan psikologis menghadapi bencana. Logoanalisis menjadi salah satu alternatif yang secara teoritis dapat disarankan. Adapun secara empirik, bagi akademisi yang tertarik dengan

topik psikologi kesehatan komunitas, disarankan untuk meneliti lebih lanjut efektivitas pemberian Logoanalisis ini untuk meningkatkan ketahanan mental spiritual masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A,G. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Al-Qarni, A. 2004. *La Tahzan*. Jakarta: Qisthi Press.
- Bastaman, H.D. 1996. *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta:
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Frankl,V. 2003. *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensial*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Hidayah, N. dan Prayitno, H. 2007. Difference of Spiritual Intelligence among Victim Tsunami Aceh, between who have loss and not loss the family member. *Proceedings International Seminar on Research in Sciences, Ahmad Dahlan University Yogyakarta, Indonesia, September 11th 2007*.
- Korchin, S. J. 1976. *Modern Clinical Psychology*. New York: Basic Books, Inc.
- Krisnamurthi, B. 2008. Kedaulatan Rakyat, Rabu 26 November 2008.
- Republika, Selasa 25 November 2008. *Mengurangi Risiko Akibat Bencana*.
- Slamet, S.I.S., dan Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Zohar, D; Marshall, I. 2005. *Spiritual Capital Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis*. Bandung: PT Mizan Pustaka

HASIL CEK_35 NH- Logoanalysis

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes On

Exclude matches < 6%

Exclude bibliography On