

Nurul Hidayah

Edisi Kedua

KAPITA SELEKTA PSIKOLOGI BENCANA

Editor

Listyo Yuwanto

Fatimah A. Mauladdawilah

Kata Pengantar

Prof. Jatie K. Pudjibudojo



KAPITA SELEKTA PSIKOLOGI BENCANA

Editor : Listyo Yuwanto & Fatimah A. Mauladdawilah
Desain Sampul : Fatimah A. Mauladdawilah & Listyo Yuwanto
© 2017, Dwiputra Pustaka Jaya

Diterbitkan oleh:
Dwiputra Pustaka Jaya
Star Safira-Nizar Mansion E4 No.14
Sidoarjo - 61265
Telp: 085-58414756
e-mail: dwiputra.pustaka@gmail.com

Hak cipta dilindungi Undang-undang

ISBN : 978-602-6604-03-3



Sanksi Pelanggaran Pasal 22 Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta:

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat(1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat (satu) bulan dan/ atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratusjuta rupiah).

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Pengembangan ilmu pengetahuan tidak boleh menjauhkan masyarakat dari kultur dan identitas yang melingkupinya. Pengetahuan yang dikembangkan haruslah dapat dipahami oleh awam sehingga tidak terasing dan mengasingkan. Karenanya adalah menjadi tugas para psikolog untuk dapat memainkan fungsi moderasi dan fasilitasi tersebut.

Psikolog dalam rangka indigenisasi ini idealnya adalah sebagai pendamping sekaligus teman belajar yang baik bagi masyarakat, sebagai fasilitator dalam menggali khazanah nilai, norma, kearifan pengetahuan yang dimilikinya, untuk kemudian digunakan dalam menjawab problem dan tantangan yang dihadapinya. Pentingnya pendidikan kebencanaan merupakan tantangan, apakah psikologi siap mengelola bencana manusia, mengkaji psikologi dan budaya pasca bencana, meningkatkan kapasitas masyarakat terdampak bencana dengan berbasis kearifan lokal. Indigenisasi ilmu sosial, urgen untuk terus dikembangkan di berbagai bidang kajian termasuk psikologi bencana yang membumikan khazanah pengembangan psikologi bencana di Indonesia.

Journey of thousand miles begins with a single step (Lao Tsu). Selamat, apresiasi yang tinggi kepada para penulis, khususnya Listyo Yuwanto sang penggagas, untuk semangat serta ide-idenya mewadahi para penulis berbagi berbagai hal terkait kebencanaan melalui "Kapita Selekta Psikologi Bencana Edisi Kedua" ini dalam upaya pengembangan Psikologi Kebencanaan di Indonesia.

Saya pribadi percaya, sebaik-baiknya ilmu adalah yang memiliki manfaat praktis di lapangan, diamalkan, dan yang tidak kalah pentingnya yakni didokumentasikan dan dipublikasikan.

Scripta manent, verba volant. Yang terucap akan terbang bersama angin, sedangkan yang tertulis akan mengabadi. Hanya dengan semangat dokumentasi dan publikasilah, kita dapat memastikan transfer pengetahuan berjalan sinambung melintasi waktu dan wilayah.

Apologia pro libro suo. Tak ada gading yang tak retak. Kesadaran akan adanya ketidaksempurnaan, adanya kekurangan, adalah pendorong ke arah kemajuan bagi kesuksesan penerbitan karya-karya berikutnya.

Selamat melahirkan gagasan-gagasan baru bagi para pembaca dan pemerhati kebencanaan.

Surabaya, April 2017

Prof. Jatie K. Pudjibudojo

KATA PENGANTAR EDITOR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana* edisi kedua. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia yang dapat diterapkan dalam berbagai area kehidupan salah satunya pada area bencana. Penerapan ilmu psikologi secara spesifik pada area bencana disebut sebagai psikologi bencana (*disaster psychology*). Dengan demikian ilmu psikologi dalam kebencanaan memiliki peran yang penting. Buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana* merupakan wadah bagi rekan sejawat, akademisi, praktisi, dan pemerhati isu-isu bencana dari tinjauan ilmu psikologi untuk berbagi hasil penelitian, kajian literatur, pengalaman, ataupun pemikiran.

Ucapan terimakasih editor sampaikan kepada para penulis yang telah berkontribusi dalam buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana Edisi Kedua*, yaitu *Nurul Hidayah, Hendro Prabowo, Mahargyantari Purwani Dewi, Cyntia Maria Poedjianto Adi, Vivian Halim, Philia C. Octavianus, Feranika Diah Palupi, Sofia Ramdhaniar, Gusti Ayu Ryana Mahasari, Ledy Mawaddah, Evi Syafrida Nasution, Cicilia Hendarto, dan Wahyu Puspita Rini*. Editor juga menyampaikan terimakasih kepada Ibu Prof. Jatie K. Pudjibudojo yang telah berkenan memberikan kata pengantar Buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana Edisi Kedua*.

Semoga buku ini memberikan manfaat dan membantu kita untuk lebih bersiap diri dalam menghadapi bencana yang sewaktu-waktu dapat terjadi karena kerawanan bencana di Indonesia. ya, April 2017

Editor

Listyo Yuwanto

Fatimah A. Mauladdawilah

DAFTAR ISI

Kata Pengantar <i>Prof. Jatie K. Pudjibudojo</i>	iii
Kata Pengantar Editor	v
Daftar Isi	vii
Pentingnya Pendidikan Kebencanaan <i>Listyo Yuwanto</i>	1
Mitigasi Psikologis Bencana Melalui Pelatihan Logo analisis <i>Nurul Hidayah</i>	21
Bencana Manusia: Apakah Psikologi Siap Blusukan untuk Mengelola? <i>Hendro Prabowo & Mahargyantari Purwani Dewi</i> ...	39
Penanganan Psikologis Penyintas Konflik Sampang <i>Listyo Yuwanto & Cyntia Maria Poedjianto Adi</i>	57
Meaning Making Sebagai Metode Coping untuk Disaster Survivor <i>Vivian Halim</i>	75
Antara Kutukan dan Buaya Terhadap Konflik di Tanah Timor Timur <i>Philia C. Octavianus</i>	95
Social Disaster Seribu Sembilan Ratus Sembilan Puluh Enam di Situbondo <i>Feranika Diah Palupi</i>	113
Disaster Psychology: Indonesia dan Mei 1998 <i>Sofia Ramdhaniar</i>	127

Kajian Psikologi dan Budaya Pasca Bencana Longsor di Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli Provinsi Bali Tahun 2017 <i>Gusti Ayu Ryana Mahasari</i>	137
Tragedi Sampit Ditinjau dari Disaster Psychology <i>Ledyu Mawaddah</i>	153
Meningkatkan Kapasitas Masyarakat Terdampak Bencana Berbasis Kearifan Lokal (Studi Kearifan Lokal Di Daerah Jawa, Aceh, dan Mentawai) <i>Evi Syafrida Nasution</i>	169
Refleksi Kasus Mei 1998 : Diskriminasi Keturunan Tionghoa, Kami Juga Rakyat Indonesia <i>Cicilia Hendarto</i>	195
Sedekah Bumi Desa Sawo Dari Penolak Hujan Badai Hingga Pererat Tali Persaudaraan <i>Wahyu Puspita Rini</i>	209
Memanfaatkan Program Earthquake 3D Sebagai Media Pendidikan Kebencanaan <i>Listyo Yuwanto</i>	223
Biografi Penulis	271

MITIGASI PSIKOLOGIS BENCANA MELALUI PELATIHAN LOGO ANALISIS

Nurul Hidayah

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Email: nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

Pendahuluan

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 erupsi Gunung Merapi yang menimpa wilayah Kabupaten Sleman, Kabupaten Magelang, Kabupaten Klaten, Kabupaten Boyolali dan sekitarnya pada bulan Oktober dan November 2011 yang lalu telah menimbulkan berbagai macam akibat, baik bersifat fisik maupun psikologis. Secara fisik, banyak korban 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 putus asa, stres, trauma, serta mengalami penyesalan dan kesedihan yang cukup tinggi.

Bencana yang terjadi waktu itu membuat warga yang tinggal di kawasan rawan bencana Merapi, terutama yang

tinggal di kabupaten Sleman, sebagian besar mengungsi ke Stadion Maguwoharjo Sleman. Meskipun sekitar 97 persen pengungsi korban bencana erupsi Merapi yang tinggal di beberapa posko pengungsian dapat mengatasi gangguan psikologis temporer berupa *shock* sesaat. Namun sebanyak 270 pengungsi korban Merapi di Stadion Maguwoharjo mengalami gangguan psikologis pasca bencana letusan Merapi. (<http://www.blog.revarius.info/page/5>, diakses 8 Maret 2012). Tim relawan yang tergabung dalam *Center for Public Mental Health* (CPMH) atau Pusat Kesehatan Mental Masyarakat, Fakultas Psikologi UGM telah memberikan bantuan psikologi kepada 340 pengungsi. Kasus yang paling banyak mendapat bantuan psikologi adalah pengungsi yang mengalami ketakutan dan kecemasan secara terus menerus. Mereka kebanyakan mengalami insomnia, tidak tenang, dan cemas secara berlebihan (<http://www.merapikita.blogspot.com>, diakses 8 Maret 2012).

Bencana erupsi Merapi, khususnya yang dialami oleh warga Kabupaten Sleman yang akan menjadi fokus penelitian ini memang telah berlangsung satu tahun yang lalu. Program-program bantuan yang datang dari pihak luar, baik yang bersifat moril maupun materil, masih terus berdatangan. Pemerintah pusat melalui Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) maupun pemerintah daerah setempat masih mengalokasikan anggaran penanggulangan bencana ini karena efek erupsi masih terus berlangsung hingga saat penelitian ini berlangsung, terutama ancaman banjir lahar dingin dari tumpukan material hasil erupsi Merapi yang masih menumpuk di lereng Merapi.

Berdasarkan hasil diskusi kelompok yang dilakukan terhadap para penyintas bencana oleh sejumlah mahasiswa di bawah bimbingan penulis menunjukkan bahwa masih ada di antara mereka yang merasa trauma akibat erupsi

sehingga sampai sekarang masih mengalami gejala-gejala kecemasan. Ada juga warga yang merasa hidupnya menjadi tidak berarti akibat rumah dan ternak sebagai sumber mata pencahariannya selama ini musnah diterjang erupsi Merapi. Demikian pula warga yang tidak terkena erupsi namun tinggal di pinggiran sungai-sungai yang berhulu di Merapi merasakan kecemasan yang tinggi akibat ancaman banjir lahar dingin yang sewaktu-waktu dapat menerjang rumah-rumah mereka. Musim hujan yang diperkirakan segera datang menambah kecemasan warga, apalagi mereka mengetahui dari media massa bahwa baru sebagian kecil muntahan material erupsi yang mengalir ke sungai-sungai dalam bentuk lahar dingin beberapa bulan yang lalu.

Kesiapan mental menghadapi bencana yang masih rendah juga ditunjukkan oleh warga yang wilayahnya terkena erupsi Merapi. Sosialisasi telah disampaikan oleh pemerintah bahwa sebagian wilayah yang sebelum erupsi ditinggali warga ternyata ditetapkan sebagai kawasan rawan bencana (KRB) Merapi sehingga dinyatakan terlarang untuk ditinggali warga, namun masih ada warga yang menolak ajakan pemerintah untuk direlokasi ke tempat lain.

Berdasarkan permasalahan di atas terlihat bahwa akibat bencana telah membuat korban bencana mengalami krisis makna hidup yang berarti memengaruhi 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 & Prayitno, 2007).

Belajar dari pengalaman berupa dampak psikospiritual dari bencana tersebut, perlu dilakukan usaha-usaha untuk mengurangi risiko buruk akibat bencana terutama yang bersifat preventif. Kabupaten Sleman sendiri sebagian besar wilayahnya dikategorikan rawan bencana Merapi, selain Kabupaten Klaten, Magelang dan Boyolali. Selain bencana erupsi, beberapa waktu yang lalu di musim penghujan ini telah terjadi bencana banjir lahar dingin. Menurut hasil pemetaan yang telah dilakukan, wilayah-wilayah yang dikategorikan rawan bencana di Kabupaten Sleman meliputi beberapa desa di Kecamatan Ngemplak dan Kecamatan Cangkringan.

Selain kesiapan fisik, warga Sleman 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 psikologis yang tinggi, diharapkan dapat mengurangi atau meminimalisir dampak negatif yang timbul apabila bencana tersebut benar-benar terjadi.

Kajian Pustaka

Program pengurangan dampak risiko akibat bencana atau mitigasi 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 berisiko (Korchin, 1976). Selama ini

edukasi maupun mitigasi bencana sudah dilakukan oleh pemerintah maupun LSM-LSM terkait, namun mitigasi yang sudah dilakukan masih terfokus pada mitigasi fisik maupun kesehatan, sedangkan mitigasi psikologis belum menjadi fokus perhatian. Salah satu alternatif model prevensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan ketahanan mental spiritual pada warga yang tinggal di daerah rawan bencana adalah pemberian pelatihan Logoanalisis.

Krishna (Republika, Selasa, 25 November 2008) menjelaskan bahwa upaya pengurangan risiko 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 risiko yang ditimbulkan oleh bencana.

Penanggulangan bencana merupakan serangkaian upaya yang meliputi penetapan kebijakan pembangunan yang berisiko timbulnya bencana, kegiatan pencegahan bencana, tanggap darurat, rehabilitasi dan rekonstruksi (Undang-undang nomor 24 tahun 2007). Kegiatan manajemen bencana meliputi pencegahan (*prevention*), mitigasi (*mitigation*), kesiapan (*preparedness*), peringatan dini (*early warning*), tanggap darurat (*response*), bantuan darurat (*relief*), pemulihan (*recovery*), rehabilitasi (*rehabilitation*) dan rekonstruksi (*reconstruction*).

Pengurangan risiko 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 risiko bencana. Selain itu diusahakan untuk mensosialisasikan hasil kajian tentang risiko bencana dan peringatan dini kepada masyarakat (Utomo, Republika, Selasa, 25 November 2008).

Pengurangan risiko bencana merupakan serangkaian upaya untuk mengurangi risiko bencana, baik melalui pembangunan fisik maupun penyadaran dan peningkatan kemampuan menghadapi ancaman bencana (Undang-undang nomor 24 tahun 2007). Bentuk mitigasi bencana meliputi mitigasi struktural (membuat *chekdam*, bendungan, tanggul sungai, rumah tahan gempa, dll.) dan mitigasi non-struktural (peraturan perundang-undangan, pelatihan, dan lain-lain).

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

Menurut Rohmann (2003), dalam mitigasi bencana penting juga memperhatikan aspek-aspek sosio-psikologis. Sejumlah aksi preventif yang merupakan bagian dari manajemen bencana meliputi edukasi kepada masyarakat mengenai risiko bencana bagi kesejahteraan psikologis, pengembangan kesiapan psikologis bencana, mengembangkan sistem deteksi dini serta edukasi/pelatihan/diskusi mengenai manajemen bencana.

Pengukuran variabel pengurangan risiko psikologis 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 psikologis terhadap bencana, yang meliputi pengetahuan terhadap bencana dan menyikapi bencana dari sudut pandang psikologis.

Logo analisis 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.

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 dalam menghadapi keadaan-keadaan yang tak terhindarkan lagi (Bastaman, 2007). Hal tersebut menggambarkan betapa pentingnya makna dan tujuan hidup bagi tiap pribadi: menemukan dan mengembangkan makna hidup akan menyebabkan kehidupan seseorang bermakna (*rerataingful*), sebaliknya apabila makna hidup tidak ditemukan, maka kehidupan akan dihayati secara tidak bermakna (*rerataingless*).

Bastaman (2007) mengembangkan model Logo analisis yang dikembangkan oleh Crumbaugh menjadi Panca Cara Temuan Makna, meliputi lima aspek berikut ini. Pertama, Pemahaman Diri. Pemahaman diri adalah

mengenalinya 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. Kedua, Bertindak Positif. Bertindak positif adalah usaha menerapkan hal-hal yang dianggap baik dan bermanfaat dalam perilaku dan tindakan-tindakan nyata sehari-hari. Ketiga, Pengakraban Hubungan. Pengakraban hubungan adalah usaha meningkatkan hubungan baik dengan orang-orang terdekat sehingga muncul rasa saling mempercayai, saling memerlukan dan saling membantu. Keempat, 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. Kelima, Ibadah. Ibadah adalah usaha memahami dan melaksanakan perintah Tuhan dan menjauhi larangan-Nya.

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.

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.

Upaya-upaya pengembangan teknik Logoanalisis ini pertama kali dilakukan oleh Crumbaugh (1988) dengan menggunakan empat metode, yaitu *Self Evaluation*, *Action*

as if, *Establishing an Encounter (Personal and Spiritual)* dan *Searching for Rerataingful Values*. Subjek Logoanalisis ini tidak ditujukan untuk orang yang mengalami masalah emosional berat atau yang merasa hidupnya tidak berarti, melainkan ditujukan pada orang normal yang ingin meningkatkan kesadaran atas makna dan tujuan hidup yang lebih jelas.

Penelitian Logoanalisis relatif jarang dilakukan. Sejumlah penelitian tentang Logoanalisis, di antaranya dilakukan oleh Stropko (1975) tentang Logoanalisis disertai *guided imagery* untuk mengatasi kevakuman eksistensial. Riset lain berupa Logoanalisis untuk alkoholisme (Hutzell, 1984) yang menunjukkan keefektifan. Logoanalisis untuk menurunkan simtom depresi eksistensial pada alkoholisme.

Di Indonesia, Bastaman (2007) melakukan penyederhanaan atas Logonalisis temuan Crumbaugh dengan menetapkan tujuan-tujuan pelatihan baru, memodifikasi metode-metodenya serta menyesuainya dengan kearifan lokal budaya Indonesia. Pelatihan ini dinamakan Panca Cara Temuan Makna, yang pertama kali ditawarkan untuk mencegah gangguan jiwa berupa depresi.

Berdasarkan tinjauan pustaka dapat diajukan hipotesis penelitian berikut: "Pelatihan Logoanalisis dapat meningkatkan mitigasi psikologis akibat bencana"

Metode

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian. Variabel terikat berupa mitigasi psikologis bencana. Variabel bebas berupa pemberian pelatihan Logoanalisis. Subjek penelitian ini adalah warga yang tinggal di Huntap (Hunian Tetap) Karangkendal, Dusun Pelemsari, Desa Umbulharjo,

Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman. Pengumpulan data dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain kuasi-eksperimen karena hanya menggunakan satu kelompok yaitu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol.

Struktur pelatihan Logoanalisis terdiri dari lima tahap penemuan tujuan hidup dengan delapan macam latihan berikut ini:

Tabel 1. Rancangan Pelatihan Logoanalisis

Pertemuan ke	Materi	Jumlah Sesi Pelatihan	Durasi
1	Pemahaman diri (<i>Self evaluation</i>)	1	2 jam
2	Bertindak positif (<i>Acting as if</i>)	1	2 jam
3	Pengakraban hubungan (<i>Establishing an encounter: personal & spiritual</i>)	1	2 jam
4	Pendalaman Catur Nilai (<i>Exploring human values for personal rerataing</i>)	4	4 jam
5	Peningkatan Komitmen melalui ibadah (<i>Commitment</i>)	1	2 jam
Total		8	12 jam

(Sumber: Bastaman, 2007)

Data hasil penelitian dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik uji-t (*t-test*) untuk melihat perbedaan mitigasi psikologis bencana antara sebelum dan sesudah mengikuti Pelatihan Logoanalisis. Sebelum melakukan uji-t perlu memenuhi prasyarat normalitas sebaran dan homogenitas varians sehingga dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis kualitatif terhadap hasil wawancara pasca perlakuan juga dilakukan untuk melengkapi hasil analisis kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2012 di Huntap (Hunian Tetap) warga korban Erupsi Merapi di Karangkendal, Dusun Pelemsari, Desa Umbulharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman. Sejak peristiwa erupsi Merapi bulan November 2010 yang lalu, warga Dusun Pelemsari mengungsi dari kampung halamannya dan menempati Huntara (Hunian Sementara) atau *shelter* selama kurang lebih dua tahun, dan baru pada awal Oktober 2012 ini mereka dapat menempati Huntap. Pada saat penelitian berlangsung, warga dusun khususnya para pria masih bergotong-royong menyelesaikan Huntap masing-masing, sehingga waktu mereka yang telah tersita untuk kegiatan tersebut membuat mereka tidak memungkinkan dijadikan subjek penelitian. Akhirnya penelitian hanya melibatkan para ibu.

Berdasarkan hasil kesepakatan antara peneliti dengan kepala Dukuh setempat, maka penelitian dapat dilaksanakan tiap hari Jumat sore selepas shalat Asar, menggunakan jadwal *tahlilan*. Penelitian yang rencana semula dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan, terpaksa dipadatkan menjadi tiga kali pertemuan sesuai keinginan warga. Khusus pada minggu ketiga, warga meminta pertemuan diajukan menjadi hari Rabu. Dengan demikian penelitian dilaksanakan masing-masing pada hari Jum'at 12 November 2012, Jum'at 19 November 2012 dan Rabu 24 November 2012.

Penelitian dilaksanakan di rumah bapak kepala dusun (Bapak R) yang cukup luas dan dapat menampung hingga 50 orang. Penggunaan rumah kepala dusun ini mempertimbangkan Kawasan Huntap yang belum memiliki fasilitas memadai, sedangkan jika menggunakan Balai Desa, para warga harus berjalan kaki cukup jauh. Mushola

seederhana telah dibangun namun belum memungkinkan digunakan untuk pertemuan. Pretes dilaksanakan sebelum pelaksanaan pelatihan pertemuan pertama, sedangkan postes dilaksanakan setelah selesai pelatihan pertemuan ketiga.

Subjek penelitian memiliki ciri-ciri berjenis kelamin perempuan, telah menikah, dan seluruhnya beragama Islam. Usia subjek penelitian berkisar antara 20 hingga 80 tahun, dengan jumlah subjek terbanyak pada kisaran usia 31-40 tahun (38%). Dilihat dari latar belakang pekerjaannya, sebagian besar subjek adalah ibu rumah tangga (tidak bekerja) sebanyak 63%, lainnya adalah pedagang kecil (25%), petani dan penjahit (12%).

Latar belakang pendidikan subjek penelitian termasuk rendah, karena sebagian besar berpendidikan SD (37%), lainnya tidak lulus SD (25%), lulus SMP (25%) dan lulus SMA (13%). Meskipun ada yang tidak lulus SD, secara umum subjek dapat membaca dan menulis. Sebagian besar subjek tinggal bersama suami dan anak-anak mereka, meskipun ada juga yang tinggal sendirian maupun tinggal bersama ayah/ibu mereka.

Hasil analisis uji t menunjukkan nilai t sebesar -0,226 dengan nilai $p = 0,824$ atau ($p > 0,05$) dengan rerata pretes sebesar 20,563 dan rerata postes sebesar 20,813, artinya tidak ada perbedaan yang signifikan mitigasi psikologis bencana antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Logoanalisis. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ditolak.

Mitigasi bencana secara psikologis diharapkan menyasar kelompok berisiko untuk meningkatkan kesiapsiagaan psikologis menghadapi bencana. Pelatihan Logoanalisis diharapkan menjadi alternatif mitigasi

bencana secara psikologis dalam bentuk edukasi yang efektif. Tidak adanya perbedaan yang signifikan mitigasi psikologis antara sebelum dan sesudah mengikuti Pelatihan Logoanalisis kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah kategorisasi tingkat mitigasi psikologis bencana pada subjek penelitian pada saat pretes yang sebagian besar dikategorikan tinggi, yaitu 13 dari 15 subjek penelitian memiliki skor di atas rerata hipotetik (skor di atas 12). Tingginya skor pretes membuat peningkatan skor postes tidak signifikan sehingga efek dari pemberian perlakuan tidak terlihat nyata.

Faktor lain adalah banyaknya variabel yang mungkin memengaruhi validitas internal hasil eksperimen yang kerap dijumpai pada eksperimen murni, apalagi pada pelaksanaan kuasi-eksperimen seperti yang dilakukan peneliti. Mengacu pada pendapat Shaughnessy (2007) mengenai ancaman-ancaman terhadap validitas internal hasil eksperimen dapat dijelaskan sebagai berikut.

Pertama adalah faktor histori (sejarah). Mengingat bahwa jarak antar pertemuan sekitar lima sampai tujuh hari, memungkinkan munculnya faktor-faktor yang mengganggu atau membuat bias hasil eksperimen, tidak seperti eksperimen yang dilakukan di laboratorium. Kedua adalah efek kontaminasi. Penelitian yang dilakukan dalam *setting* alamiah ini memungkinkan terjadinya kontaminasi berupa kemungkinan terjadinya pengkomunikasian informasi eksperimen antara subjek yang satu dengan subjek lainnya. Penelitian ini mengambil subjek penelitian yang tinggal berdekatan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya efek kontaminasi ini.

Faktor lain yang merupakan kelemahan dari desain kuasi-eksperimen juga sulit dikontrol pada penelitian ini, yaitu tidak dipenuhinya syarat-syarat eksperimen murni

berupa adanya kelompok kontrol dan penugasan secara random. Tidak adanya kelompok pembanding membuat efek perlakuan tidak dapat dijamin murni merupakan hasil eksperimen.

Pelatihan Logoanalisis berlangsung sebanyak tiga kali pertemuan, dengan rentang waktu 12 hari mulai dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir dan ternyata peningkatan mitigasi psikologis bencana tidak signifikan. Kemungkinan waktu 12 hari ini masih belum memadai untuk melihat perubahan afek. Mitigasi Psikologis Bencana merupakan salah satu kajian dari kepribadian. Mengacu pada definisi kepribadian sebagai pola watak yang relatif permanen dan karakter unik yang memberikan konsistensi sekaligus individualitas bagi perilaku seseorang (Feist dan Feist, 2008), maka untuk mengubah pola-pola kepribadian diperlukan waktu yang cukup lama, sehingga apabila Pelatihan Logoanalisis ini diharapkan mampu meningkatkan mitigasi psikologis secara signifikan perlu dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama dari dua minggu.

Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan skor afek negatif antara saat pretes dan saat postes, namun analisis kualitatif terhadap hasil wawancara refleksi yang dikemukakan oleh subjek setelah mengikuti Pelatihan Logoanalisis ini menunjukkan adanya pengaruh yang positif. Pada sesi refleksi pertemuan pertama, ada peserta yang merasakan bahwa dengan mengikuti sesi tersebut, dapat menambah nuansa keakraban hubungan dengan orang lain. Hubungan yang selama ini dirasa biasa-biasa saja menjadi lebih bermakna. Peserta mengungkapkan bahwa ternyata mengenali diri membutuhkan latihan, karena ketika diminta mengungkapkan hal-hal positif saja peserta mengalami kesulitan. Selain itu peserta menjadi sadar

perlunya bertindak positif, serta harus sering bercermin (dalam arti sesungguhnya) supaya menjadi lebih bersyukur terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah selama ini.

Pada sesi refleksi pertemuan kedua, banyak peserta yang mengakui bahwa selama ini mereka tidak pernah membaca arti (terjemahan) dari ayat-ayat al-Qur'an yang dibaca sehingga menyadari perlunya memahami isi kandungan dari ayat-ayat al-Qur'an yang dibaca. Pada sesi refleksi pertemuan ketiga, ada peserta yang selama ini belum menerima kondisi suami yang secara psikologis kurang matang (mungkin karena usianya yang lebih muda), setelah pelatihan ini menjadi lebih ikhlas untuk *ngemong* suaminya. Peserta lainnya memperoleh *insight* pentingnya memaafkan orang yang pernah menzalimi dirinya. Sebelumnya subjek selalu mendoakan jelek orang tersebut, namun sekarang subjek menyadari bahwa perilaku tersebut salah sehingga subjek berniat tidak akan mendoakan yang jelek lagi.

Pada sesi refleksi terakhir, para peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa senang mengikuti pelatihan ini karena sebelumnya mereka belum pernah mengikuti acara serupa. Kegiatan semacam *trauma healing* pernah diikuti namun berbeda dengan pelatihan ini. Mereka menyukai pelatihan ini karena tidak melulu diberi ceramah, melainkan ada dialog/diskusi, bermain peran, serta diselingi musik dan tontonan film. Peserta menyampaikan bahwa melalui pelatihan ini mereka dapat melakukan katarsis sehingga ganjalan-ganjalan yang ditekan di hati dapat diekspresikan dan perasaan mereka menjadi lega. Sebagian peserta yang sebelumnya hanya berdiam diri di rumah, setelah pelatihan ini berencana akan mengikuti anaknya bekerja di dekat tempat wisata erupsi, agar hari-harinya menjadi lebih bermakna.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak adanya kelompok kontrol. Kedua, meskipun perlakuan dilaksanakan secara terkontrol dalam ruangan khusus, kemungkinan tetap banyak faktor yang mengganggu jalannya eksperimen, antara lain faktor keterbatasan waktu sehingga beberapa sesi materi terpaksa dipadatkan menjadi satu.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) tidak ada penurunan yang signifikan afek mitigasi psikologis bencana antara sebelum dan sesudah diberikan Pelatihan Logo analisis; (2) meskipun tidak ada pengaruh yang signifikan, hasil refleksi subjek penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang secara subjektif dan individual dirasakan setelah mengikuti Pelatihan Logo analisis, baik secara kognitif maupun efek secara emosional.

Disarankan untuk penelitian lanjutan dapat dilakukan penelitian eksperimen dengan mempertimbangkan faktor-faktor berikut ini: (1) penelitian dilakukan dengan menggunakan kelompok kontrol dan dilakukan penugasan secara random; (2) pada saat *screening* dipilih subjek yang tingkat mitigasi psikologisnya dikategorikan rendah atau sedang; (3) perlakuan dilaksanakan dengan waktu yang lebih longgar sehingga jumlah pertemuannya tidak dipadatkan. Bila memungkinkan, jangka waktu perlakuan diberikan lebih dari dua minggu; dan (3) jumlah subjek diperbanyak, atau apabila tidak memungkinkan disarankan menggunakan desain *single-case* atau *small-n research* agar dinamika perubahan mitigasi psikologis bencana ini dapat dianalisis secara kualitatif.

Secara praktis disarankan kepada subjek penelitian untuk tetap mempraktikkan tugas-tugas rumah yang telah dipelajari pada saat Pelatihan logoanalisis, sehingga secara perlahan efek Logoanalisis terhadap peningkatan mitigasi psikologis bencana dapat dirasakan.

PUSTAKA ACUAN

- Agustian, A.G. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Crumbaugh, J. C. (1988). *A Guide to Self-Fulfillment Through Logoanalysis*. Chicago: Nelson-Hall Company.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality*. Terj. Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frankl, V. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensial*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Hidayah, N., & 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*.
- Hutzell, R. R. (1984). Logoanalysis for alcoholics. *International Forum for Logotherapy* 10/1984.
- 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*.
- Rohrmann, B. (2003). Technological versus Socio-Psychological Risk Management. *Proceeding in Australian Disaster Conference, Canberra, September 2003*.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. (Terj. Helly Prajitno dan Sri Mulyantini). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Stropko, A. J. (1975). Logoanalysis and guided imagery as group treatments for existential vacuum. *Thesis (Ph. D.)*. Texas: Texas Tech University.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2005). *Spiritual Capital Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis*. Bandung: PT Mizan Pustaka.