



INTERVENSI PSIKOLOGI BAGI  
**PENYINTAS  
BENCANA**



LISTYO YUWANTO; HARTANTI  
YUNITA W. TJIONG; PRISCA EUNIKE  
KATHARINA V. WIDYAKRISTI; VIVIAN HALIM

**INTERVENSI PSIKOLOGI  
BAGI PENYINTAS  
BENCANA**

LISTYO YUWANTO  
HARTANTI  
YUNITA WINARDI TJIONG  
PRISCA EUNIKE  
KATHARINA VIENAISA WIDYAKRISTI  
VIVIAN HALIM

Editor : Listyo Yuwanto





## **INTERVENSI PSIKOLOGI BAGI PENYINTAS BENCANA**

Penulis :

Listyo Yuwanto, Hartanti, Yunita Winardi Tjong, Prisca Eunike,  
Katharina Vienaisa Widyakristi, dan Vivian Halim

Editor: Listyo Yuwanto  
Desain Cover: Tim Cerdas  
Setting: Nurfitriya, S.T.

Hak Penerbitan ada pada © Cerdas Pustaka Publisher 2018

Hak cipta dilindungi Undang-undang  
Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian  
atau  
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit

Ukuran : 15 cm x 20,5 cm  
ISBN : 978-602-9370-45-4  
Cetakan Pertama: April 2018

# KATA PENGANTAR

Puji syukur editor panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan buku berjudul *Intervensi Psikologi Bagi Penyintas Bencana*. Editor juga mengucapkan terimakasih kepada semua penulis yang telah berkontribusi dalam buku ini antara lain Dr. Hartanti, M.Si, Psikolog, Yunita Winardi Tjong, M. Psi, Psikolog, Prisca Eunike, M. Psi, Psikolog, Katharina Vienaïsa Widyakristi, S.Psi, dan Vivian Halim.

Editor juga mengucapkan terimakasih kepada semua asisten Statistic Assistance Center (SAC) Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang telah membantu dalam melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi, terutama dalam melaksanakan program pengabdian masyarakat dalam bentuk *community social responsibility* terutama di bidang penerapan psikologi bencana pada penyintas bencana.

Secara khusus editor sampaikan terimakasih kepada ILS+ yang telah berkontribusi dalam pendanaan penerbitan buku ini. Juga teman-teman yang telah membantu dalam program *Psychology for Disaster* yang telah dilaksanakan sejak tahun 2006 hingga tahun 2017 antara lain Pak Kristianto Batuadji, Cyntia Maria Poedjianto Adi, Grace Karlinda, Maria Valentina Linda, Agnes Fellicia Budiman, Marvel Joel Tetan El, Karolina Arif, Windy C. Dewi, Heidi Patricia, Gloria Prasetya, Silvia Anggraini, Claudia Fergy, Made Silvana, Cindy Claudia, Agnes Claudia, dan Jauhar Helmi.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk menjadi tambahan buku referensi penerapan psikologi bencana, terkait dengan bentuk kegiatan intervensi psikologi bagi penyintas bencana yang merupakan bagian



dari *psychological first aid*. Bahan-bahan penulisan buku ini berasal dari kajian literatur mengenai intervensi psikologi pada konteks bencana, serta berdasarkan pengalaman langsung penulis terkait dengan penanganan bencana dengan menggunakan pendekatan ilmu psikologi.

Beberapa isi buku ini telah tertuang di buku issue kontemporer psikologi bencana edisi revisi (Yuwanto, Adi, Pamudji, Santoso, Triwijati, & Amalia, 2015) di bagian isi bab psikologi bencana dan dampak bencana sebagai pengantar sebelum masuk ke bab intervensi psikologi bagi penyintas bencana.

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.

Surabaya, Maret 2018

Penulis

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	iii
Psikologi Bencana .....	1
Dampak Bencana .....	10
Intervensi Psikologi Bagi Penyintas Bencana .....	17
Aktivitas Rekreasi .....	26
Aktivitas Relaksasi .....	42
Aktivitas Bersyukur .....	60
Occupational Therapy .....	70
Konseling Kognitif .....	80
Terapi Kognitif .....	91
Dialectical Behavior Therapy .....	95
Meaning Making Activity .....	128
Mewarnai Mandala .....	142
Daftar Pustaka .....	153

# PSIKOLOGI BENCANA

*Disaster psychology* adalah aplikasi ilmu psikologi dalam bidang kebencanaan. Sesuai dengan tujuan ilmu psikologi yang diaplikasikan dalam kebencanaan maka peran psikologi terbagi menjadi :

1. Menjelaskan, bagaimana dan mengapa tingkah laku terjadi.

Penerapan di bidang bencana antara lain bagaimana ilmu psikologi menjelaskan tentang perilaku setelah bencana, kemampuan resiliensi, ataupun pola kehidupan sosial setelah bencana dalam bentuk deskriptif.

2. Memprediksi.

Psikologi sebagai ilmu diharapkan dapat membuat peramalan ataupun prediksi apa, bagaimana, dan mengapa tingkah laku terjadi. Penerapan dalam bidang bencana adalah bagaimana ilmu psikologi memprediksi dalam bentuk prediksi, prognosa, atau estimasi tentang perilaku yang ditampilkansetelah bencana, apabila ada penanganan yang tepat, apabila tidak ada penanganan yang tepat, bantuan psikososial apa yang dapat diterapkan sehingga dapat mencegah gangguan psikologis bagi pengungsi, penyintas, ataupun relawan.

3. Pengendalian.

Psikologi sebagai ilmu diharapkan dapat mengendalikan atau mempertahankan perilaku yang adaptif. Bentuk penerapannya pada bencana adalah melakukan penyuluhan ataupun pendidikan konseling yang sifatnya pencegahan atau preventif terkait dengan gangguan psikologis yang mungkin muncul, penanganan ataupun intervensi psikologis bagi pengungsi atau penyintas bencana.

Berkaitan dengan tiga poin yang telah dikemukakan maka aplikasi psikologi dalam bidang bencana berfokus pada mengidentifikasi perilaku sebelum, pada saat, dan setelah terjadinya bencana. Dengan demikian ilmu psikologi dapat mempelajari secara utuh tentang perilaku individu dan komunitas yang dapat digunakan untuk membuat prediksi atau peramalan dari bentuk-bentuk perilaku yang berkaitan dengan bencana termasuk resiliensi penyintas bencana alam.

Bencana terbagi atas 3 bentuk, yaitu bencana alam (*natural disaster*), bencana non alam, dan bencana sosial. Contoh dari bencana alam adalah gunung meletus, banjir, angin, gempa bumi, tsunami, dan beberapa bentuk lain yang disebabkan alam. Bencana non alam adalah bencana yang disebabkan oleh wabah penyakit, dampak dari kegagalan suatu teknologi misalnya paparan radiasi nuklir. Sedangkan contoh dari bencana sosial adalah perang, konflik antar etnis, dan sejenisnya. Pada setiap bentuk bencana terdapat tahapan bencana, yaitu fase *heroic*, fase *honeymoon*, fase *dissilusionment*, dan fase rekonstruksi. Semua bentuk bencana yang dialami membuat individu dan komunitas mengalami tekanan atau keterkejutan dan membutuhkan adanya resiliensi.

Fase *heroic* adalah fase setelah terjadinya bencana, ketika berita tentang bencana tersebar, banyak pihak memberikan kepedulian dan membantu terhadap penyintas bencana. Fase *heroic* diikuti dengan fase *honeymoon*, karena banyaknya pihak yang membantu maka penyintas merasa nyaman dan hidupnya terasa lebih ringan pada fase pasca bencana. Namun, kondisi tersebut tidak seterusnya dialami penyintas, karena dalam jangka waktu tertentu, bantuan yang semula mengalir mulai berkurang. Penyintas bencana mulai mengalami fase *dissilusionment*, penyintas mulai merasakan tidak mudah kembali ke kondisi semula sebelum mengalami bencana. Fase kritis untuk penyintas agar dapat kembali hidup dengan baik seperti sebelum mengalami bencana disebut fase rekonstruksi. Kemampuan untuk kembali seperti kondisi sebelum mengalami bencana merupakan konsep resiliensi (daya lenting).

## **2 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**

Resiliensi dapat dibedakan menjadi resiliensi personal (*personal resilience*) dan resiliensi komunitas (*community resilience*). Resiliensi personal merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dan kembali menyeimbangkan diri saat menghadapi tragedi, trauma, bencana, ataupun ancaman (Steinberg & Ritzmann, sitat dalam Pfefferbaum, Reissman, Pfefferbaum, Wyche, & Klomp, 2008). Resiliensi komunitas adalah kapasitas unit sosial untuk menghadapi dampak dari bencana dan melakukan aktivitas pemulihan dengan tujuan untuk mengurangi kerusakan secara sosial dan dampak jangka panjang (Bruneau, et al., sitat dalam Pfefferbaum, Reissman, Pfefferbaum, Wyche, & Klomp, 2008).

Selain pembagian resiliensi personal dan komunitas, resiliensi juga dapat dikelompokkan menjadi resiliensi sosial, manusia yang berkaitan dengan aspek psikologi, fisik, teknologi, keuangan, dan alam (Department for International Development, 2011). Mengapa demikian, karena area hidup manusia selalu melibatkan alam, teknologi, fisik, keuangan, psikologi, relasi sosial dalam menjalankan fungsinya sebagai makhluk pemikir dan makhluk sosial, sehingga konsep resiliensi tidak hanya dibatasi resiliensi secara psikologis. Pendekatan untuk resiliensi setiap aspek kehidupan dapat menyesuaikan pada tingkat individu, komunitas, area lokal, area nasional, bahkan internasional.

Kerangka kerja mengenai resiliensi terdiri atas empat elemen yaitu *context*, *disturbance*, *capacity to deal with disturbance*, dan *reaction to disturbance* (Department for International Development, 2011). Resiliensi berkaitan dengan *context*, misalnya resiliensi individual, kelompok sosial, daerah, atau sebuah institusi. *Disturbance* berkaitan dengan sesuatu yang dapat menyebabkan kondisi keterkejutan atau stres misalnya saja bencana alam, konflik, kondisi tidak aman, kekurangan makanan, tingginya harga barang pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan sejenisnya. Menurut (Schon, 2006) beberapa kondisi yang merupakan dari tekanan antara lain menjadi anggota kelompok berisiko misalnya berada di lingkungan bantaran sungai yang sewaktu-waktu dapat mengalami banjir karena meluapnya air sungai

dan tanah longsor, keluarga yang terbelakang secara sosial, ekonomi, dan pendidikan, individu tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan, kriminal. Individu yang lahir dalam kondisi kekurangan secara fisik atau hambatan fisik juga termasuk kondisi resiko yang dapat menjadi sumber tekanan. Bencana alam, bencana sosial, dan bencana teknologi juga berpotensi menjadi tekanan bagi individu, komunitas, dan sistem.

*Capacity to deal with disturbance* mempersoalkan mengenai kemampuan individu komunitas atau sistem dalam menghadapi tekanan. Meliputi tingkat paparan, kapasitas adaptif, dan tingkat sensitivitas dari individu, komunitas, atau sistem terhadap tekanan tersebut. Tingkat paparan berkaitan dengan kuatnya dan frekuensi tekanan, makin kuat dan makin sering dapat dikatakan sebagai paparan yang makin kuat. Sensitivitas menunjukkan seberapa tekanan tersebut berdampak pada individu, komunitas, atau sistem. Kapasitas adaptif berkaitan dengan kemampuan antisipasi, perencanaan, reaksi, dan kemampuan belajar dari tekanan.

Pendekatan resiliensi personal menyatakan bahwa terdapat beberapa kapasitas personal yang perlu diperhatikan dalam kemampuan resiliensi. Kapasitas personal tersebut meliputi *experiences, skills, interaction, relationships*, dan *human capital* (Mowbray, 2011). *Experiences* adalah pengalaman yang dimiliki individu yang dapat berkontribusi terhadap resiliensi. Misalnya pendidikan, tantangan yang pernah dialami, dan pengalaman dalam menyelesaikan masalah. *Skills* merupakan ketrampilan dalam mengidentifikasi tujuan, perencanaan, pengelolaan, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan tantangan. *Interaction* membahas mengenai kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain untuk bertahan dan tumbuh, kemampuan untuk mempertahankan interaksi dengan orang lain dan interaksi sosial timbal balik yang saling menguntungkan. *Relationship* merupakan pemahaman mengenai orang-orang yang berarti bagi diri, seberapa kuat relasi yang terjalin, dan kepercayaan dalam relasi. *Experiences, skills, interaction*, dan *relationship* dapat membantu individu membangun dan mempertahankan rasa berharga, *self esteem*, dan kepercayaan diri. Terakhir merupakan

#### **4 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**



*human capital* yang membahas mengenai faktor ekonomi, budaya, politik, dan faktor sosial yang dapat menjadi modal individu dalam menghadapi tekanan.

Terakhir berkaitan dengan *reaction to disturbance*, membahas mengenai bagaimana individu, komunitas, atau sistem bereaksi terhadap tekanan yang dialami. Individu, komunitas, atau sistem akan bertahan, menyelesaikan, menghadapi, melakukan transformasi atau memperbaiki. Hasil dari reaksi tersebut dapat berupa kembali ke kondisi awal sebelum mengalami tekanan, menjadi lebih baik kondisinya, mampu kembali ke kondisi sebelum mengalami tekanan namun lebih buruk dari sebelumnya, atau tidak mampu kembali ke kondisi sebelumnya. Penjelasan dari keempat unsur resiliensi tersebut dalam suatu kondisi tekanan sangat dinamis dan tidak dapat dilihat hanya per komponen saja. Misalnya melihat atau memprediksi ketika individu menghadapi tekanan yang sangat berat belum tentu kondisinya pasti hancur dapat juga kembali ke kondisi sebelumnya dan lebih baik. Belum tentu juga individu ketika menghadapi tekanan yang ringan dapat kembali ke kondisi awal seperti sebelum mengalami tekanan, bisa saja hancur. Prinsipnya harus dilihat semua komponen yang ada secara berkaitan.

Contoh, ketika individu mengalami tekanan terus menerus, dalam hal ini dapat disimpulkan dari sisi frekuensi paparannya termasuk tinggi mengalami stres atau terkejut. Namun karena memiliki dukungan sosial dan kemauan untuk belajar maka individu tidak terlalu mengalami dampak dalam kehidupannya sehingga dapat bertahan dan kembali ke kondisi sebelum mengalami tekanan. Sebaliknya ketika individu menghadapi tekanan yang rendah namun karena individu tidak siap serta tidak memiliki dukungan sosial maka mengalami kesulitan untuk kembali ke kondisi sebelum mengalami tekanan.

Resiliensi merupakan hal yang penting bagi penyintas bencana untuk dapat hidup kembali seperti sebelum mengalami bencana. Resiliensi ditentukan beberapa faktor yang merupakan interaksi antara faktor personal yaitu kemampuan individu dalam menghadapi kondisi tidak

menyenangkan dan kembali ke kondisi yang lebih baik serta faktor eksternal yaitu ada tidaknya dukungan sosial, fasilitas, dan konstruksi resiliensi secara sosial (Yuwanto, Dewi, & Patricia, 2011).

Terdapat beberapa teori yang membahas tentang kuat lemahnya kemampuan resiliensi (Schoon, 2006). Pertama *challenge theory*, teori ini mengemukakan kemampuan resiliensi ditentukan besar kecilnya paparan dari bencana. Apabila bencana yang dialami sangat berat, maka kemampuan resiliensi yang dibutuhkan juga semakin besar karena membutuhkan usaha yang lebih besar untuk dapat kembali ke kondisi sebelum mengalami bencana. Sebaliknya makin kecil paparan atau tingkat bencana, dampaknya makin kecil dan usaha untuk kembali ke kondisi awal sebelum bencana tidak terlalu berat.

Kedua, *cummulative effect model*, teori ini menyatakan kemampuan resiliensi ditentukan pada ketersediaan sumber daya pendukung. Apabila tersedia sumber daya pendukung seperti adanya dukungan sosial, ketersediaan penanganan fisik, atau kebutuhan-kebutuhan penunjang yang lain, maka akan membantu penyintas bencana kembali ke kondisi awal sebelum mengalami bencana. Sebaliknya apabila sumber daya pendukung sangat minim, akan menyebabkan penyintas bencana sulit kembali ke kondisi awal sebelum bencana. Ketiga adalah teori *interaction* yang menyatakan kemampuan resiliensi ditentukan faktor berat ringannya bencana yang dialami dan ketersediaan sumber daya pendukung untuk kembali ke kondisi awal sebelum bencana. Apabila bencana yang dialami ringan atau berat, namun tidak tersedia sumber daya pendukung yang memadai, maka resiliensi akan sulit dicapai. Sebaliknya apabila bencana yang dialami berat atau ringan, namun terdapat sumber daya yang memadai, kemampuan resiliensi akan semakin cepat tercapai.

Resiliensi merupakan suatu proses dan berfokus pada tindakan (*action*) yang dilakukan saat individu atau komunitas menghadapi tekanan. *Action* didasarkan pada evaluasi terhadap tekanan yang dialami dan dibandingkan dengan kapasitas diri. Apabila individu menilai bahwa dirinya memiliki potensi untuk bangkit atau kembali ke kondisi

## **6 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**

sebelumnya bahkan menjadi lebih baik, maka *action* akan dilakukan untuk mencapai target yang ditentukan. Apabila telah ada niat melakukan *action*, namun disertai dengan evaluasi bahwa potensi diri kurang untuk mendukung *action* karena tekanan terlalu berat, maka perlu adanya penguatan terhadap niat dan potensi diri ketika melakukan *action*. *Action* harus dilakukan meskipun potensi diri kurang, karena potensi diri dapat dikembangkan dengan setahap demi setahap bersamaan dengan melaksanakan *action*. Tujuan harus dibagi jangka pendek dan jangka panjang, dalam tujuan jangka pendek harus dicapai penguatan potensi diri dalam proses resiliensi.

Untuk memperkuat resiliensi memerlukan tujuh hal yang perlu diperhatikan (Mowbray, 2011). Ketujuh hal tersebut antara lain *vision*, *determination*, *interaction*, *relationship*, *problem solving*, *organization*, dan *self confidence*. *Vision* adalah tujuan yang jelas yang telah ditetapkan, apa yang hendak dicapai individu dalam menjalani kehidupan, dan membuat rincian cara-cara mencapai dan bagaimana mempersiapkan strategi alternative apabila belum tercapai dengan menggunakan cara yang telah ditetapkan. *Determination* menekankan pada inisiatif atau kekuatan internal sebagai pengarah untuk mencapai tujuan. Individu harus fokus pada tujuan, tidak mudah teralihkan pada hambatan atau tujuan-tujuan lain yang datang secara tiba-tiba dan tidak berkaitan dengan tujuan utama yang hendak dicapai dalam menjalani kehidupan. *Interaction* berkaitan tentang bagaimana individu berperilaku terhadap orang lain. Individu harus mengontrol perilakunya sehingga tidak berdampak buruk pada interaksi dan reaksi orang lain sehingga tidak menghambat tujuan. Melalui *interaction* individu dapat menjalin relasi yang baik dengan orang lain sehingga orang lain dapat membantu untuk mencapai tujuan. Pada dasarnya dalam proses resiliensi tetap membutuhkan kehadiran orang lain sebagai penyangga atau pendukung saat individu mengalami kondisi yang tidak diharapkan.

*Relationship* berbeda dengan *interaction*, *interaction* sebagai awal *relationship*. *Interaction* berfokus pada interaksi, bagaimana menjalin

interaksi, dan perilaku yang baik untuk menjalin relasi. *Relationship* menekankan pada kualitas relasi, relasi yang baik dicirikan dengan adanya interaksi timbal balik yang saling menguntungkan, adanya kepercayaan, saling menghormati, dan keberartian dalam interaksi yang dijalin. *Problem solving* menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik pada dasarnya menyukai menyelesaikan masalah dibandingkan melarikan diri dari masalah, mengusahakan menyelesaikan masalah secara mandiri, dan menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam proses menyelesaikan masalah. *Problem solving* membutuhkan kemampuan berpikir logis, kemampuan mendengarkan, dan berpikir tidak kaku.

*Organization* menggambarkan tentang kemampuan individu untuk mengatur tindakannya. Individu yang mampu mengatur tindakannya biasanya mampu membuat perencanaan secara hati-hati serta menerapkannya juga secara hati-hati tidak asal dilakukan. *Monitoring* terhadap tindakan dan evaluasi hasil juga dilakukan secara cermat. *Self confidence* menggambarkan tentang individu yang memiliki penghargaan diri secara tepat, tidak arogan dalam relasi dengan orang lain, memperkuat diri terkait keberhasilan yang dicapai dan turut dalam proses keberhasilan yang dicapai orang lain.

Resiliensi menekankan pada *action*, namun sebaliknya juga terdapat kondisi berlawanan yaitu *inaction*. Terdapat beberapa penjelasan yang dapat digunakan mengapa individu atau komunitas lebih memilih *inaction* dibandingkan melakukan *action*. Pertama adanya pemikiran bahwa individu atau komunitas telah mengalami tekanan berat dan pada umumnya wajar tidak melakukan apapun dan kemudian melakukan perenungan terhadap tekanan dan dampak yang dialami. Hal ini dalam istilah psikologi seringkali disebut dengan *cognitive dissonance*. Kedua, awalnya individu atau komunitas telah melakukan suatu proses resiliensi, namun karena tidak berhasil maka kemudian memilih menyerah dan memiliki pemikiran apapun yang dilakukan atau diusahakan untuk bangkit dan menghadapi tekanan tidak akan berhasil. Telah ada bukti bahwa usahanya yang telah dilakukan tidak mendapatkan hasil. Kondisi telah

## **8 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**

mencoba dan gagal kemudian merasa usaha berikutnya akan tidak berhasil disebut dengan *learned helplessness*.

# DAMPAK BENCANA

Sebagai peristiwa yang mengancam dan mengakibatkan penderitaan, bencana dapat menyebabkan beberapa dampak baik bagi individu ataupun komunitas. Bencana dapat menyebabkan beberapa dampak sebagai berikut :

1. Keseimbangan psikologis yang terganggu. Tidak semua individu atau masyarakat yang mengalami bencana alam mengalami masalah psikologis, namun terdapat individu atau masyarakat yang memiliki kerentanan sehingga mengalami masalah psikologis. Individu yang memiliki kerentanan biasanya pernah mengalami pengalaman traumatik, sebelumnya telah memiliki masalah psikologis, mengalami paparan bencana yang sangat tinggi, memiliki pemikiran akan meninggal, memiliki kehilangan baik itu fisik ataupun keluarga (Australian Psychological Society and Australian Red Cross, 2011). Beberapa masalah psikologis yang dapat terjadi antara lain stres, trauma, masalah kesulitan tidur, kebosanan, dan beberapa masalah lain. Individu yang biasanya tidak mengalami masalah psikologis setelah mengalami bencana memiliki karakteristik memiliki fungsi psikologis yang baik, memiliki dukungan sosial, memiliki kemampuan menghadapi dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan sebagai dampak bencana, memiliki kemampuan untuk kembali ke kondisi sebelum mengalami bencana.
2. Mengancam keselamatan jiwa. Bencana merupakan kejadian yang memberikan ancaman terutama keselamatan. Ancaman keselamatan jiwa menjadi lebih tinggi apabila terdapat tingginya potensi terjadinya ancaman bencana dan kurangnya kemampuan individu atau masyarakat dalam menghadapi bencana.

## **10 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**



3. Kehilangan harta benda. Dampak bencana alam, salah satunya adalah rusaknya lahan pertanian, rumah tempat tinggal, ataupun harga benda yang lain.
4. Kehilangan mata pencaharian, tidak dapat dipungkiri bencana alam dapat menyebabkan kerusakan baik area perkebunan, persawahan, ataupun daerah industry. Semua sendi kehidupan mata pencaharian mengalami kerusakan sehingga dampaknya banyak orang kehilangan mata pencaharian. Pasca mengalami bencana, beberapa orang yang kehilangan mata pencaharian dan tidak memiliki keahlian lain selain keahlian yang dimiliki sesuai dengan mata pencaharian sebelumnya akan bekerja apa adanya yang terpenting dapat pekerjaan untuk menghidupi diri dan anggota keluarga apabila memiliki tanggungan keluarga. Namun banyak juga yang akhirnya memilih untuk menganggur karena tidak memiliki pekerjaan.
5. Kesulitan memenuhi kebutuhan hidup, kebutuhan hidup tidak hanya makan, minum, dan rumah tetapi juga kebutuhan hidup yang lain yaitu menjalin relasi dengan orang lain dan aktualisasi diri. Dengan mengalami bencana alam, menyebabkan kondisi psikologis mengalami tekanan sehingga dapat berdampak pada berkurangnya minat sosial karena beberapa orang berfokus pada perenungan diri sendiri setelah mengalami bencana. Demikian juga dalam mengaktualisasikan diri, ketika individu atau komunitas masih mengalami fase sindrom korban bencana alam, maka sulit untuk menggerakkan potensi yang dimiliki dalam mencapai tujuan-tujuan aktualisasi diri. Sindrom korban bencana menggambarkan bahwa korban bencana lebih banyak menghabiskan waktu dan kesempatan untuk memikirkan efek dari bencana yang dialami dan ketidakpercayaan mengalami bencana dibandingkan dengan segera memikirkan langkah atau rencana ke depan yang masih bisa dilakukan dalam kondisi keterpurukan.

6. Adanya beban tertentu pada masyarakat tertentu. Dampak bencana alam tidak hanya memberikan beban pada masyarakat yang mengalami bencana alam secara langsung. Namun juga berdampak bagi masyarakat yang tidak mengalami bencana alam. Misalnya sebuah desa yang lokasinya tidak mengalami bencana alam, tetapi lokasinya berdekatan dengan desa yang terkena bencana alam. Salah satu lokasi pengungsian atau hunian sementara dapat didirikan di lokasi desa terdekat yang tidak mengalami bencana. Dengan adanya lokasi pengungsian atau hunian sementara di desa tersebut akan menyebabkan beban, misalnya beban biaya hidup pengungsi yang juga akan ditanggung karena adanya perilaku prososial didasarkan pada relasi sosial dan norma membantu orang lain yang mengalami kesusahan.
7. Perubahan pola produksi masyarakat. Pola produksi masyarakat dapat bergeser sesuai dengan ketersediaan bahan atau pola produksi yang ada pasca bencana. Misalnya masyarakat yang awalnya menjadi petani karena lahan pertanian yang subur, kemudian menjadi pedagang atau pola produksi yang lain karena kerusakan lahan pertanian akibat bencana alam yang terjadi.
8. Meningkatnya perilaku kriminal. Kesulitan hidup yang terjadi akibat bencana seperti kehilangan harta benda, kehilangan mata pencaharian, dan kehilangan sumber daya lingkungan yang memiliki fungsi ekonomis dapat menjadi penyebab meningkatnya perilaku kriminal. Misalnya pencurian, perampokan, penggunaan narkoba, pemerkosaan, dan bentuk perilaku kriminal lainnya. Perilaku kriminal tidak hanya dilakukan oleh para korban bencana alam namun juga mereka yang tidak mengalami, dan terdapat perbedaan motifnya. Korban bencana alam melakukan perilaku kriminal karena tekanan hidup yang dialami akibat bencana alam sedangkan mereka yang tidak mengalami memiliki motif mencari

keuntungan di tengah kesulitan orang lain. Beberapa dari mereka memanfaatkan kondisi panik karena isu-isu bencana yang tidak jelas. Misalnya saja saat terjadi gempa, maka isu tsunami akan segera muncul, dalam kondisi seperti ini korban bencana alam akan makin panik menyelamatkan diri sehingga rumah-rumah yang ditinggalkan tanpa pengamanan menjadi mudah mengalami penjarahan. Salah satu bentuk mitigasi bencana saat ini juga memfokuskan pada pengamanan lokasi bencana alam terutama lokasi bencana alam pemukiman penduduk yang merupakan tanggungjawab masyarakat dan aparat keamanan.

9. Perubahan dinamika keluarga, keluarga yang biasanya memiliki fungsi pemberi dukungan sosial, pemecah masalah, fungsi afeksi, dan pembimbing biasanya akan mengalami perubahan fungsi akibat bencana alam. Terlebih apabila terdapat kondisi salah satu atau beberapa anggota keluarga menjadi korban dalam bencana. Anggota keluarga yang biasanya memiliki atau menjadi fungsi tertentu tidak dapat menjalankan fungsinya atau tidak ada lagi anggota keluarga yang memiliki peran atau fungsi sebelum bencana. Perubahan dinamika keluarga juga dapat disebabkan adanya anggota keluarga baru yang masuk ke dalam struktur keluarga lama setelah mengalami bencana.
10. Mengganggu kemampuan komunitas dalam memberikan pelayanan. Dalam masyarakat terdapat fungsi yang dijalankan setiap individunya sehingga apabila kemampuan atau fungsi individu terganggu setelah mengalami bencana alam maka secara tidak langsung akan mengganggu kemampuan komunitas dalam memberikan pelayanan. Misalnya saja sebuah masyarakat yang awalnya memiliki mata pencaharian menjadi perajin kayu, setelah mengalami bencana berubah mata pencaharian menjadi peternak, maka tidak lagi berfokus pada pelayanan kerajinan kayu. Demikian halnya pemerintahan

daerah yang biasanya melayani administrasi kependudukan, harus diambil alih oleh pemerintah daerah yang lain atau pusat selama pemulihan pasca bencana karena tidak dapat menjalankan fungsinya. Contoh lain balai kesehatan yang rusak akibat bencana yang tidak dapat memberikan pelayanan kesehatan karena sarana dan prasarana sudah tidak memadai.

11. Perubahan pranata atau sistem sosial masyarakat, misalnya perubahan kepemimpinan dalam masyarakat. Dalam masyarakat setelah bencana bisa terjadi perubahan atau pergantian kepemimpinan sehingga tidak harus pemimpin lama tetap menjadi pemimpin. Individu yang menjadi pemimpin pasca bencana biasanya memiliki solusi untuk mengatasi dampak atau masalah-masalah yang timbul dalam kelompok dan memiliki kredibilitas yang dapat dipercaya masyarakat (Aguirre, sitat dalam Gantt, P., & Gantt, R., 2012).
12. Kesatuan masyarakat terganggu, dengan adanya bencana alam yang berdampak pada hilangnya mata pencaharian, hilangnya lahan produksi, hilangnya anggota keluarga dapat menyebabkan masing-masing individu berusaha hidup untuk dirinya sendiri. Namun, tidak selalu bencana alam membuat kesatuan masyarakat terganggu karena beberapa bukti dengan bencana memberikan hikmah membuat kesatuan masyarakat menjadi lebih kuat untuk bersama bangkit seperti sebelum kondisi mengalami bencana. Bencana alam yang menyebabkan kesatuan masyarakat terganggu dicirikan oleh masyarakat yang mengalami bencana alam luar biasa, antara anggota masyarakat saling memberikan beban atau ancaman kepada anggota masyarakat lain (tidak harmonis), dan adanya tekanan psikologis yang sangat tinggi.

Beberapa dampak bencana dapat berupa reaksi psikologis, fisiologis, perilaku, dan spiritual. Reaksi psikologis biasanya dalam bentuk mudah marah, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain,

#### **14 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**

penarikan diri atau isolasi, kekhawatiran tentang kejadian berulang dari bencana, merasa apatis atau mati rasa, merasa tidak berdaya, sulit berkontraksi, kesedihan, penolakan terhadap bencana yang terjadi, dan masalah dalam ingatan. Sebagai contoh sebuah kisah salah satu penduduk yang selamat pada kasus bencana alam gempa bumi yang terjadi di Yogyakarta pada tahun 2006. Saat terjadi gempa, rumahnya yang dibangun dengan rancangan tahan gempa, ternyata roboh ketika terjadi gempa dan keluarganya sempat terperangkap dalam reruntuhan rumah. Reaksi psikologis yang muncul selain rasa takut dan terkejut, juga muncul reaksi menyalahkan pihak-pihak yang membangun rumahnya. Saat meminta tolong dengan harapan tetangganya membantu, namun tidak ada satupun yang membantu, sempat terpikirkan mengapa tetangganya tidak ada satupun yang membantu, apakah tidak ada satupun yang mendengar suaranya yang seharusnya cukup keras di suasana keheningan pagi. Reaksi psikologis makin meningkat ketika mengetahui semua tetangga di sekitarnya telah meninggal, dan hanya dirinya dan keluarganya yang selamat dalam peristiwa gempa dengan kekuatan 5,9 skala richter (Mazayasyah, 2006).

Reaksi fisiologis dan perilaku dalam bentuk kehilangan nafsu makan, sakit kepala, nyeri dada, diare, hiperaktif, mimpi buruk, kesulitan tidur, kelelahan, peningkatan perilaku konsumsi alkohol, dan obat-obatan. Reaksi spiritual dalam bentuk marah terhadap Tuhan dan mengurangi keyakinan terhadap kepercayaan yang dianut. Secara spiritual menyalahkan pada Tuhan karena Tuhan marah dalam bentuk bencana dan menyatakan bahwa agama sudah tidak memiliki makna karena doa-doa tidak terkabulkan dalam bukti terjadinya bencana. Kesedihan membuat individu menjadi tidak bahagia (Prana, 2007).

Intensitas, waktu, dan durasi reaksi fisiologis, perilaku, psikologis, dan spiritual dapat bervariasi antar individu yang mengalami bencana tergantung pada pengalaman hidup sebelumnya yang serupa, intensitas gangguan, kekuatan emosional individu, dukungan sosial yang dimiliki, dan lama waktu antara kejadian atau peristiwa.

Adanya dampak-dampak tersebut menuntut individu ataupun komunitas untuk mampu kembali ke kondisi awal seperti sebelum terjadinya bencana sehingga membutuhkan penanganan psikologis. Penanganan psikologis terhadap individu atau komunitas yang mengalami bencana juga menjadi kajian psikologi bencana (*psychological interventions for victims/survivors*) salah satunya dalam hal resiliensi. Kemampuan individu untuk kembali ke kondisi awal sebelum mengalami bencana atau ke kondisi yang lebih baik disebut dengan konsep resiliensi (*resiliency*). Proses resiliensi ini tidak akan terlepas dari kondisi awal bagaimana individu atau komunitas mampu menghadapi bencana. Kondisi awal ketika individu menghadapi bencana membutuhkan bantuan dalam bentuk *psychological first aid* (PFA), yaitu pertolongan pertama psikologis bagi korban bencana alam.



# **INTERVENSI PSIKOLOGI BAGI PENYINTAS BENCANA**

*Disaster* atau bencana dapat berpengaruh terhadap aspek psikologis. Tidak sedikit penyintas bencana yang kehilangan harta benda, tempat tinggal, maupun sanak saudara. Tentunya tidak mudah untuk menerima semua kerugian yang ada akibat bencana dengan lapang dada dan perasaan ikhlas. Beban berat yang harus ditanggung oleh para penyintas bencana dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama bagi orang-orang dengan kemampuan pengelolaan stres yang kurang baik. Penting bagi setiap individu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bencana terhadap aspek kesehatan mental. Dampak bencana terhadap kesehatan mental dapat berupa respon fisiologis, emosional, perilaku, dan mental. Individu dengan kemampuan manajemen stres yang buruk nantinya dapat berlanjut menjadi gangguan mental, sedangkan kemampuan manajemen stres yang baik serta adanya dukungan sosial dari orang sekitar akan membuatnya mampu melewati situasi berat pasca bencana dengan baik.

Peranan ilmu psikologi dalam konteks bencana salah satunya dalam hal *psychological first aid*. Fokus *psychological first aid* utamanya diberikan kepada individu atau komunitas yang mengalami bencana alam dan berpotensi mengalami masalah kesehatan fisik ataupun mental. *Psychological first aid* menyorot pada kebutuhan dasar individu yang mengalami kondisi darurat atau trauma antara lain pengurangan bahaya yang memberikan ancaman, meningkatkan rasa kontrol, penyediaan serta pemberian informasi yang dibutuhkan, kebutuhan dasar terpenuhi seperti makanan, minuman, kesehatan, tempat berlindung, dan arah untuk masa depan setelah mengalami bencana.

*Psychological first aid* merupakan suatu pendekatan untuk membantu individu atau komunitas yang mengalami kondisi darurat (*emergency*), bencana, atau traumatik. Pendekatan tersebut meliputi prinsip dasar untuk membantu proses *recovery* secara alamiah. Meliputi membantu untuk merasa aman, nyaman, menghubungkan dengan orang-orang yang dapat membantu sesuai dengan kondisi yang dibutuhkan, hangat dan membangkitkan harapan, memberikan bantuan fisik, emosi, dan dukungan sosial, dan perasaan mampu membantu diri sendiri. Terdapat juga konsep pendekatan manajemen resiko (*risk management*) yaitu mengenali, mengkaji, dan mengurangi kemungkinan atau dampak dari resiko dan memanfaatkan peluang sebesar-sebesarnya. Resiko dengan kerugian paling besar didahulukan untuk ditangani (Human Accountability Partnership, 2010). Melalui *psychological first aid* diharapkan mengurangi terjadinya stres, menemukan kebutuhan utama, meningkatkan kemampuan menghadapi masalah (*coping*), dan mendorong terjadinya penyesuaian diri dengan kondisi pasca bencana.

Tujuan utama penerapan *psychological first aid* dalam kondisi bencana adalah mengurangi simtom stress dan mengembalikan kondisi kesehatan akibat kondisi traumatik untuk membantu resiliensi. Tujuan jangka pendek untuk mencegah atau menurunkan stres akibat peristiwa traumatis dan tujuan jangka panjang untuk mencapai kondisi fungsi fisik, psikologis, dan perilaku yang adaptif serta kemampuan menghadapi atau menyelesaikan masalah (National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD, 2006). Resiliensi adalah kemampuan individu dan komunitas untuk kembali ke kondisi yang lebih baik setelah mengalami kondisi yang tidak menyenangkan atau traumatis. *Psychological first aid* dapat diberikan atau dilakukan sesegera mungkin setelah individu atau komunitas mengalami bencana alam. Dapat dilakukan dalam hitungan waktu, hari, atau minggu, dengan prinsip secepat mungkin setelah mengalami bencana. Namun pada prakteknya *psychological first aid* tidak selalu dilakukan di awal-awal atau segera mungkin setelah bencana, sangat mungkin diberikan pada individu atau komunitas yang telah mengalami bencana beberapa lama dari terjadinya bencana. *Psychological first aid*

didasari oleh pemikiran bahwa individu atau komunitas mengalami serangkaian reaksi awal ketika mengalami bencana yang meliputi fisik, emosi, psikologis, spiritual, dan perilaku. Reaksi-reaksi tersebut dapat berpengaruh pada kemampuan individu atau komunitas untuk menghadapi dampak dari bencana alam.

Reaksi Stres berbeda pada setiap individu. Beberapa reaksi yang muncul, yaitu:

1. Reaksi fisiologis  
Reaksi fisiologis di antaranya adalah: perut mual, muntah, pusing, otot kaku, tubuh gemetar, perut sakit, ingin ke kamar mandi, dan tangan tiba-tiba basah oleh keringat.
2. Reaksi emosional  
Reaksi emosional terdiri dari marah, sedih, kesepian, kesal, menangis, bosan, dan benci.
3. Reaksi Perilaku  
Reaksi perilaku meliputi sulit tidur, tics, berkelahi, tidak ada nafsu makan, bolos kerja, obsesi-kompulsi, dan melamun.
4. Reaksi Mental  
Reaksi mental terdiri dari tidak bisa konsentrasi, lupa apa yang ingin dilakukan, dan daya ingat berkurang.

Reaksi Psikologis akibat bencana dikategorikan menjadi tiga, yaitu:

1. Distres psikologis ringan  
Ditandai dengan cemas, panik, terlalu waspada dan terjadi *natural recovery* dalam hitungan hari/minggu. Gangguan ini tidak membutuhkan intervensi spesifik dan biasanya terjadi pada sebagian besar *survivor*.
2. Distres psikologis sedang  
Ditandai dengan kondisi cemas menyeluruh, menarik diri, gangguan emosi dan terjadi *natural recovery* dalam waktu yang

relatif lebih lama; dapat berkembang menjadi gangguan mental dan tingkah laku yang berat serta membutuhkan dukungan psikososial untuk *natural recovery*.

3. Gangguan tingkah laku dan mental yang berat

Gangguan mental ini dapat berbentuk *Post Traumatic Symptom Disorder* (PTSD), depresi, cemas menyeluruh, phobia, dan gangguan disosiasi. Bila tidak dilakukan intervensi sistemik akan mudah menyebar, membutuhkan dukungan mental dan penanganan oleh *mental health professional*.

Dalam menangani dampak bencana terhadap aspek kesehatan mental, diperlukan dua jenis intervensi, yaitu : intervensi sosial dan intervensi psikologis.

⇒ 1. Intervensi Sosial

Intervensi sosial ini meliputi:

- a. Tersedianya akses terhadap informasi yang bisa dipercaya dan terus menerus mengenai bencana.
- b. Memelihara budaya dan acara keagamaan seperti upacara pemakaman.
- c. Tersedianya akses sekolah
- d. Aktivitas rekreasi untuk anak-anak dan remaja.
- e. Partisipasi dalam komunitas untuk orang dewasa dan remaja.
- f. Keterlibatan jaringan sosial untuk orang yang terisolasi seperti anak yatim piatu.
- g. Bersatunya kembali keluarga yang terpisah, *shelter* dan organisasi komunitas bagi yang tidak punya tempat tinggal.
- h. Keterlibatan komunitas dalam kegiatan keagamaan dan fasilitas masyarakat lainnya.
- i. Problem sosial ini, antara lain dapat diselesaikan melalui pemberian dukungan sosial yakni dukungan informasional, dukungan psikologis, dukungan instrumental, maupun dukungan penilaian.

**20 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**

- j. Pada intervensi sosial juga dapat berupa konseling kelompok maupun *Focus Group Discussion* (FGD).

#### ⇒ 2. Intervensi Psikologis dan Psikiatrik

Terpenuhinya akses untuk pertolongan pertama psikologis pada layanan kesehatan dan tersedianya layanan untuk keluhan psikiatrik baik untuk kesehatan primer maupun penanganan yang berkelanjutan untuk individu dengan gangguan psikiatrik yang sudah ada sebelumnya. Menurut Neufeld (1982) stres terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan pribadi dengan tuntutan lingkungan dalam kaitan dengan permasalahannya. Menurut Higgins (1992) sumber stres, ada dua faktor yaitu bersifat internal dan bersifat eksternal. Sumber stres yang bersifat internal menyangkut: (a) *self image*, (b) tipe kepribadian, (c) kemampuan beradaptasi, (d) tingkat motivasi dan orientasi terhadap sukses. Sumber stres yang bersifat eksternal menyangkut: (a) segala hal yang berhubungan dengan permasalahannya, (b) segala hal yang tidak berkaitan dengan permasalahannya, seperti keluarga, lingkungan fisik, keadaan ekonomi dan sejenisnya, (c) perubahan-perubahan yang mendadak, baik berkaitan dengan perubahan dari luar dirinya maupun dari dalam dirinya.

Sebenarnya stres merupakan sesuatu yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, bahkan seperti merupakan bagian dari kehidupan itu sendiri. Ketika kita berkendara lalu terjebak dalam banjir, kemudian roda kendaraan kita kempes dan harus diganti, ditambah ketika kita mengganti ban tersebut hujan turun dan kita kebasahan, sampai di rumah banjir sudah sampai selutut dan seterusnya. Semua kejadian itu dapat memunculkan stres. Meski ada banyak peristiwa dan kejadian yang sering mengganggu ritme kegiatan kita, tapi itu semua harus dilihat sebagai bagian kehidupan yang harus dijalani. Stres tidak perlu selalu dilihat sebagai hal yang negatif. Dalam hal-hal tertentu, stres memiliki dampak positif. Eustress adalah stres dalam artian positif, yakni keadaan yang dapat memotivasi, dan berdampak menguntungkan. Sebagai contohnya, ada orang-orang yang bila sudah terdesak waktu, tiba-tiba akan

terbangkitkan kreativitasnya. Ada pula yang karena terkena bencana justru memotivasi diri sendiri untuk bangkit dan berprestasi gemilang.

Dalam bukunya *"The Superstress Solution"*, Roberta Lee, mengemukakan ada beberapa cara untuk mengendalikan stres, yaitu:

1. Menyederhanakan hidup  
Hapus beberapa acara dan kegiatan dari daftar agenda. Bagaimana caranya? Tanyakan kepada diri sendiri tentang pertanyaan ini untuk setiap isi agenda.
2. Menentukan prioritas  
Seandainya kita punya lima rencana yang harus dilakukan satu minggu ke depan, berikan setiap satu kegiatan suatu angka antara 1 sampai 10, 10 menjadi yang paling penting (yang paling mendesak dan mengancam jiwa). Lakukanlah dari yang mendapat angka tertinggi.
3. Bekerja sama  
Ada banyak orang di sekeliling yang siap membantu. Mengapa tidak membiarkan mereka melakukan beberapa tugas anda, sehingga anda tidak perlu melakukannya semua?
4. Tertawa  
Sama seperti stres kronis dan berat dapat merusak sistem organik dalam tubuh kita, humor dapat menyembuhkannya.
5. Berolahraga secara teratur  
Olahraga dapat mengurangi stres dengan berbagai cara. Pertama, latihan kardiovaskular dapat melepas zat kimia di otak untuk merangsang pertumbuhan sel-sel syaraf. Kedua, olahraga meningkatkan aktivitas serotonin dan atau norepinefrin. Ketiga, detak jantung membantu melepaskan endorfin dan hormon yang mengurangi rasa sakit, menyebabkan euforia, dan membantu mengontrol respon otak terhadap stres dan kecemasan.



6. Melakukan satu hal dalam satu waktu

Mengerjakan beberapa hal sekaligus memang tidak bisa dihindari dalam budaya kita yang serba ingin cepat.
7. Membuat batasan

Berbicara tentang kegiatan, tidak akan ada habisnya. Tapi otak, kemampuan dan waktu kita terbatas, sehingga sangat penting untuk membatasi, apa yang bisa dilakukan, apa yang tidak. “Memborong” dan menyanggupi semua tawaran pekerjaan dan acara akan membuat kita bertambah stres, karena pada akhirnya kita kehabisan waktu dan tenaga untuk melakukannya semua.
8. Berpikir secara global

Jangan memusingkan hal-hal kecil.
9. Memilih teman

Terkadang seperti juga energi positif, energi negatif itupun menular. Maka pilihlah dengan siapa bergaul. Berada di dekat orang yang selalu mengeluh dan berprasangka buruk, akan membawa akibat negatif. Sebaliknya sikap optimis dari teman juga bisa menularkan akibat positif bagi diri anda.
10. Tidur yang cukup dan nyenyak

Semuanya rusak bila tidak tidur dengan baik. Setiap gangguan tidur akan mengurangi performa mental. Stres memengaruhi tidur dan sebaliknya. Para peneliti di Pennsylvania State University College of Medicine membandingkan pasien dengan insomnia dan dengan pasien tanpa gangguan tidur, menemukan bahwa penderita insomnia dengan gangguan tidur, yang paling parah tingkat stresnya.
11. Menurunkan standar

Kesempurnaan yang dituntut dari diri sendiri juga orang lain, bisa juga menyebabkan stres. Tidak ada sesuatupun yang sempurna

dalam kehidupan ini, jadi berdamailah. Jika angka 100 tidak dapat anda dapatkan, maka angka 80 pun sudah lebih dari cukup.

12. Belajar berkata tidak

Seseorang perlu belajar asertif dan mampu menyampaikan pendapat secara jujur, apa adanya, dengan pikiran, perasaan, dan menunjukkan keinginannya tanpa harus menyakiti orang lain.

13. Menemukan cara untuk memulihkan diri

Menemukan cara untuk bersenang-senang melepaskan kepenatan jiwa raga dan lakukan hal ini secara rutin.

14. Sesekali keluar dari rutinitas hidup

Lakukan sesuatu di luar kegiatan rutin yang anda lakukan sehari-hari. Mengambil cuti kerja sesekali untuk menyendiri, atau jika anda punya jalur khusus yang anda tempuh untuk berangkat kerja, sesekali ambillah jalur lainnya, yang jarang anda tempuh. Jika anda terbiasa mendengarkan radio dalam perjalanan anda, sesekali jangan lakukan hal itu tapi ganti dengan kegiatan lain seperti bernyanyi sendiri, berdzikir, atau berdoa selama dalam perjalanan. Jadi jika kita tahu bagaimana menyikapi stres, kita bisa mengubah kejadian atau peristiwa yang memungkinkan untuk munculnya *stress* menjadi *eustress*, di mana setiap keadaan atau kondisi yang buruk terjadi, membuat kita bergairah dan memotivasi kita untuk tampil dengan lebih maksimal lagi. Jadikan stress sebagai 'vitamin' untuk kita terima dan diolah menjadi energi baru untuk melakukan aktivitas kita selanjutnya.

15. Relaksasi Panca Indera

Menggunakan panca indera mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit.

No.	Panca Indera	Relaksasi Panca Indera
a.	Mata	Tidur, kalau sulit tidur dapat menggantikan dengan kegiatan membaca, nonton TV atau film yang disukai.
b.	Telinga	Mendengarkan musik atau siraman rohani
c.	Hidung	Aroma Therapy
d.	Lidah	Berdoa, berdzikir, karaoke-an, bernyanyi, curhat pada orang yang tepat
e.	Kulit	Pijat, SPA, hidrotherapy (berendam di air hangat)

## AKTIVITAS REKREASIONAL

Pada fase pasca bencana yaitu *heroic phase* ditandai dengan adanya bantuan yang datang terhadap penyintas bencana. Mulai dari bantuan penataan pengungsian, medis, logistik, dan termasuk bantuan psikologis. Bantuan psikologis tidak selalu bersifat penanganan trauma karena tidak selalu penyintas bencana mengalami trauma.

Bentuk penanganan psikologis yang umumnya diberikan pada awal *heroic phase* adalah aktivitas rekreasional. Beberapa aktivitas rekreasional yang telah dilakukan antara lain bermain peran, menyanyi, menggambar, mendongeng, aktivitas-aktivitas bergerak ringan dan sejenisnya. Aktivitas rekreasional tersebut diberikan kepada semua tahapan usia penyintas mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia.

Aktivitas rekreasional ini dapat digunakan sebagai sarana pengisi waktu luang yang menyenangkan saat berada di pengungsian. Dengan adanya aktivitas pengisi waktu luang dapat mencegah kebosanan. Kebosanan jangka panjang di pengungsian dapat membuat suasana emosi negatif, pikiran menjadi fokus pada kejadian bencana yang baru saja terjadi, serta merasa tidak berguna. Dengan aktivitas rekreasional masalah-masalah psikologis yang berpotensi terjadi saat di pengungsian dapat dicegah.

Namun aktivitas rekreasional tidak hanya bermanfaat mengisi waktu mencegah kebosanan. Aktivitas rekreasional juga dapat menjadi sarana identifikasi awal penyintas bencana yang mengalami trauma bencana. Apabila indikasi tersebut ditemui, maka perlu ditindaklanjuti dengan pendampingan psikologis yang sesuai.

Aktivitas rekreasional bukan layanan psikologi profesional. Siapapun dapat melakukannya dengan bekal kemampuan dan kemauan. Kemampuan melakukan *getting in*, *getting along*, dan *getting out*. Kemampuan melakukan aktivitas rekreasional yang menyesuaikan dengan

kondisi penyintas bencana meliputi usia, jenis kelamin, budaya, pendidikan, serta sosial ekonomi. Kemauan untuk turun lapangan ke lokasi bencana serta berinteraksi secara humanis dengan para penyintas.

Umumnya pada anak-anak dapat diberikan aktivitas rekreasional, yaitu aktivitas yang menyegarkan tubuh dan psikologis melalui kegiatan yang menyenangkan dan penting untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, dan sosial anak-anak (Dewi, Mundzir, Anggara, & Hendarmini, 2007). Tujuan kegiatan atau aktivitas rekreasional bagi anak antara lain mengurangi dampak negatif bencana dan pengungsian serta mendukung pemulihan anak, membantu anak menguasai tugas perkembangan, dan memberikan kesempatan anak untuk mempelajari nilai-nilai positif.

Terdapat berbagai macam kegiatan atau aktivitas rekreasional bagi anak dalam kondisi bencana. Berikut adalah beberapa contoh aktivitas rekreasional bagi anak-anak dalam kondisi bencana.

1. Pembekalan aktivitas rekreasional salah satunya dengan melalui pemberian contoh *social stories* ala punakawan.

*Contoh Script Social Stories Punakawan untuk Penanaman Karakter Perilaku Menolong (Yuwanto & Batuadji, sitat dalam Yuwanto, 2015)*

Bagong	Halo, teman-teman nama saya Bagong, wah lapangan di sini luas ya, Bagong jadi ingin main bola
Gareng	Bagong... Bagong ....
Bagong	Wah, lagi enak-enaknya Bagong main bola, ada yang panggil-panggil Bagong, nih, siapa ya yang panggil-panggil? Eh ternyata Kak Gareng.. ada apa Kak Gareng?
Gareng	Gong, Kak Gareng lagi membantu Kak Petruk mengerjakan PR, tapi Kak Gareng lupa meletakkan buku kamus, tolong Kak Gareng dong mencari buku kamus
Bagong	Waduh Kak Gareng dan Kak Petruk butuh bantuan Bagong nih, Bagong sedang asyik main bola. Bagaimana ya? Bagong harus bagaimana nih teman-teman? Bantuin nggak ya?
Semar	Bagong, kamu lagi apa kog seperti melamun?

Bagong	Eh Romo Semar, Bagong sedang bingung. Bagong sedang main bola, tapi Kak Gareng minta tolong Bagong mencari buku kamus untuk membantu Kak Petruk buat PR.
Semar	Bagong, lihat Kak Gareng, Kak Gareng menonton tv bersama Romo Semar, kemudian membantu Kak Petruk mengerjakan PR. Kalau Bagong membantu Kak Gareng mencari buku, PR nya Kak Petruk bisa cepat selesai, dan Bagong bisa main bola lagi
Bagong	Iya ya Romo, kalau begitu Bagong mencari buku dulu ya teman-teman membantu Kak Gareng (Bagong membantu mencari buku)... wah akhirnya ketemu, Kak Petruk, Kak Gareng ini buku kamusnya ketemu
Gareng	Wah terimakasih ya Bagong
Petruk	Iya Bagong, terimakasih ya, sekarang Kak Petruk bisa mengerjakan PR lagi
Bagong	Teman-teman Bagong senang bisa membantu mencari buku, sehingga Kak Gareng bisa membantu Kak Petruk mengerjakan PR. Sekarang ayo Bagong main bola lagi...

Buatlah narasi sebagai penutup memuat rangkuman karakter yang ditanamkan.

Contoh narasi sebagai penutup :

*Nah, senang adik-adik melihat cerita tadi? (menunggu jawaban dari anak-anak usia dini). Tadi di dalam cerita ada siapa saja ya? (Semar, Bagong, Petruk, dan Gareng). Tadi siapa yang kehilangan buku ya? (menunggu jawaban dari anak-anak usia dini). Iya benar sekali Petruk kehilangan buku. Kemudian apa yang dilakukan Petruk? Kemudian apa yang dilakukan Bagong? (membantu Petruk mencari buku). Menurut adik-adik, Bagong membantu Petruk mencari buku termasuk perilaku yang baik? Iya perilaku membantu yang dilakukan Bagong termasuk baik. Lain kali kalau yang meminta bantuan ke adik-adik seperti yang dialami Bagong, apa yang akan dilakukan? (membantu). Iya benar sekali membantunya. Setelah itu Bagong bisa main bola lagi.*

Contoh yang lainnya melalui social stories ala punakawan dengan disertai lagu tradisional

*Contoh Script Social Stories Punakawan untuk Penanaman Karakter Perilaku Menolong dengan Pengembangan Lagu Tradisional*

*(Yuwanto & Batuadji, sitat dalam Yuwanto, 2015)*

Bagong	Halo, teman-teman nama saya Bagong, wah lapangan di sini luas ya, Bagong jadi ingin main bola
Gareng	Bagong... Bagong ...
Bagong	Wah, lagi enak-enaknya Bagong main bola, ada yang panggil-panggil Bagong, nih, siapa ya yang panggil-panggil? Eh ternyata Kak Gareng.. ada apa Kak Gareng?
Gareng	Gong, Kak Gareng lagi membantu Kak Petruk mengerjakan PR, tapi Kak Gareng lupa meletakkan buku kamus, tolong Kak Gareng dong mencari buku kamus
Bagong	Waduh Kak Gareng dan Kak Petruk butuh bantuan Bagong nih, Bagong sedang asyik main bola. Bagaimana ya? Bagong harus bagaimana nih teman-teman? Bantuin nggak ya?
Semar	Bagong, kamu lagi apa kog seperti melamun?
Bagong	Eh Romo Semar, Bagong sedang bingung. Bagong sedang main bola, tapi Kak Gareng minta tolong Bagong mencari buku kamus untuk membantu Kak Petruk buat PR.
Semar	Bagong, lihat Kak Gareng, Kak Gareng menonton tv bersama Romo Semar, kemudian membantu Kak Petruk mengerjakan PR. Kalau Bagong membantu Kak Gareng mencari buku, PR nya Kak Petruk bisa cepat selesai, dan Bagong bisa main bola lagi
Bagong	Iya ya Romo, kalau begitu Bagong mencari buku dulu ya teman-teman membantu Kak Gareng
(Bagong membantu mencari buku)	
Ayo teman-teman sambil mencari buku, kita menyanyi bersama judulnya Gugur Gunung, yang belum bisa mari mengikuti Bagong menyanyi (mengajak anak-anak usia dini)	
<i>Ayo (ayo) kanca (kanca) ngayahi karyane praja</i>	

<p><i>Kene (kene) kene (kene) gugur gunung tandang gawe  Sayuk-sayuk rukun bebarengan ro kancane  Lila lan legawa kanggo mulya ning Negara  Siji (loro) telu (papat) maju papat-papat  Diulang-ulung ake pamrih enggal rampunge  Holobis kontul baris holobis kontul baris  Holobis kontul baris holobis kontul baris</i></p> <p><i>Terjemahan</i></p> <p><i>Marilah (marilah) kawan (kawan) mengerjakan tugas negara  Kemarilah bahu-membahu/bergotong royong bekerja  Menyatu, rukun bersama-sama dengan kawan  Bekerja dengan ikhlas untuk kejayaan negara  Satu dua tiga empat maju empat-empat  Dilakukan secara estafet agar pekerjaan segera selesai  Holobis kontul baris holobis kontul baris  Holobis kontul baris holobis kontul baris</i></p>	
Bagong	Wah akhirnya ketemu, Kak Petruk, Kak Gareng ini buku kamusnya ketemu
Gareng	Wah terimakasih ya Bagong
Petruk	Iya Bagong, terimakasih ya, sekarang Kak Petruk bisa mengerjakan PR lagi
Bagong	Teman-teman Bagong senang bisa membantu mencari buku, sehingga Kak Gareng bisa membantu Kak Petruk mengerjakan PR. Sekarang ayo Bagong main bola lagi...

Contoh narasi sebagai penutup :

*Nah, senang adik-adik melihat cerita tadi? (menunggu jawaban dari anak-anak usia dini). Tadi di dalam cerita ada siapa saja ya? (Semar, Bagong, Petruk, dan Gareng). Tadi siapa yang kehilangan buku ya? (menunggu jawaban dari anak-anak usia dini). Iya benar sekali Petruk kehilangan buku. Kemudian apa yang dilakukan Petruk? Kemudian apa yang dilakukan Bagong? (membantu Petruk mencari buku). Sambil mencari buku, Bagong menyanyikan lagu Gugur Gunung bersama adik-adik semua, nah tahu tidak makna lagu itu apa? Saling*



*membantu, bersatu, rukun, bahu-membahu, bergotong-royong, dan ikhlas. Menurut adik-adik, Bagong membantu Petruk mencari buku termasuk perilaku yang baik? Iya perilaku membantu yang dilakukan Bagong termasuk baik. Lain kali kalau yang meminta bantuan ke adik-adik seperti yang dialami Bagong, apa yang akan dilakukan? (membantu). Iya benar sekali membantunya.*

## 2. Melakukan *outbond Goal Based on Will*

Outbond dengan tema *Goal Based on Will* (Yuwanto, 2017) dirancang untuk menstimulasi tumbuhnya kemauan dari peserta untuk mencapai tujuan melalui perilaku positif passion (dorongan, kemauan) dan integritas (perilaku dengan didasari moralitas), dan bekerjasama (sinergi) melalui permainan-permainan yang sifatnya *experiential learning*. Setiap permainan yang dirancang memiliki muatan karakter positif yaitu kemauan untuk mencapai tujuan. Anak-anak penyintas diajak untuk aktif menyelesaikan tugas yang disertai dengan kesulitan, tantangan, kemauan mengambil resiko, dan strategi penyelesaian yang pada intinya menstimulasi kemauan peserta untuk menyelesaikan tujuan pada setiap permainan. Dengan melakukan kegiatan outbond dapat mengisi waktu luang secara menyenangkan dan belajar sesuatu yang bermakna dalam kehidupan.

Pada setiap permainan peserta diberikan penjelasan tugas secara rinci dan pada akhir permainan akan diadakan refleksi pembelajaran. Permainan-permainan ini sifatnya berkelompok sehingga dinamika kelompok dapat terlihat karena pada konteks kehidupan sehari-hari setiap peserta akan saling berinteraksi dengan orang lain yang memiliki karakter yang berbeda-beda, interdependensi, dan bersinergi untuk mencapai tujuan hidup. Harapannya melalui kegiatan *outbond Goal Based on Will* dapat menumbuhkan kemauan untuk mencapai tujuan dengan karakter perilaku positif yang dapat ditransfer atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Menyanyikan lagu dan permainan tradisional

Budaya Indonesia memiliki kekayaan ragam, salah satunya adalah lagu tradisional dan permainan tradisional. Seiring dengan perkembangan jaman, lagu dan permainan tradisional semakin jarang dimainkan bahkan sudah dapat dikatakan tergerus oleh perkembangan jaman. Anak-anak lebih sering menyanyikan lagu-lagu orang dewasa dan permainan-permainan modern. Lagu tradisional menggambarkan ekspresi perasaan, aspirasi pemikiran ataupun nuansa psikologis yang tetap dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mengikuti perkembangan jaman. Lagu tradisional atau yang sering dikenal dengan lagu dolanan anak-anak memiliki nilai budaya dan pekerti yang sangat luhur. Begitu pula yang terkandung dalam permainan tradisional. Lagu dan permainan tradisional dapat diberikan kepada anak-anak sejak usia dini karena pada usia dini merupakan tahapan ideal dalam pembentukan karakter. Berikut akan dipaparkan beberapa lagu dan permainan tradisional yang dapat dimainkan dalam kondisi bencana sebagai aktivitas rekreasi beserta kemanfaatannya untuk pembentukan karakter anak sejak usia dini.

#### **Gundul-Gundul Pacul**

Gundul gundul pacul cul gembelengan  
Nyunggi-nyunggi wakul kul gembelengan  
Wakul ngglimpang segane dadi sak latar  
Wakul ngglimpang segane dadi sak latar

#### **Makna lagu :**

'Gundul pacul' artinya adalah bahwa seorang pemimpin sesungguhnya bukan orang yang diberi mahkota tetapi dia adalah pembawa pacul untuk mencangkul, mengupayakan kesejahteraan bagi rakyatnya/orang banyak. Orang Jawa mengatakan pacul adalah 'Papat Kang Ucul' (4 yang lepas). Kemuliaan seseorang

tergantung 4 hal, yaitu bagaimana menggunakan mata, hidung, telinga dan mulutnya.

1. Mata digunakan untuk melihat kesulitan rakyat/ masyarakat.
2. Telinga digunakan untuk mendengar nasehat.
3. Hidung digunakan untuk mencium wewangian kebaikan.
4. Mulut digunakan untuk berkata adil.

Jika empat hal itu lepas, maka lepaslah kehormatannya. 'Gembelengan' artinya besar kepala, sombong dan bermain-main dalam menggunakan kehormatannya.

Arti harafiahnya jika orang yang :

Mendapatkan amanah orang banyak (Nyunggi-nyunggi wakul) kemudian menjadi congkak atau sombong (Gembelengan) maka akhirnya amanah akan jatuh dan tidak bisa dipertahankan (Wakul Ngglimpang).

### **Permainan Bethet Thing Thong**

#### **Tujuan permainan :**

Memberi manfaat kepada anak-anak untuk belajar bersosialisasi. Anak yang sering bersosialisasi lebih mudah menerima teman lain untuk berkomunikasi. Selain itu juga untuk mengurangi sifat egoisme atau menang sendiri pada anak.

#### **Cara Bermain :**

Ketika anak-anak yang hendak bermain sudah berkumpul, misalkan 3 anak (A,B, dan C), maka mereka segera mengambil posisi duduk atau jongkok dan melingkar. Kemudian bersama-sama meregangkan jari-jari tangan kiri atau kanan. Lalu si embok segera memulai menyanyikan lagu :

Bethet thing-thong legendhut gong  
gonge ilang camcao gula kacang  
wung kedhawung ilang

Ketika saat embok mengatakan kata “lang” dan berada di atas salah satu jari pemain B, maka jari tersebut lalu ditekuk. Kemudian si embok menyanyikan lagu dari awal lagi. Sampai akhirnya ada 1 orang yang jarinya belum diteleungkupkan dan dia yang kalah. Orang yang kalah akan mengejar teman lainnya dan harus ditangkap untuk menggantikannya mengejar yang lainnya. Orang yang dikejar bisa jongkok dan baru bisa lari lagi apabila sudah diselamatkan oleh teman lainnya.

### **Permainan Cublak-Cublak Suweng**

#### **Tujuan :**

“Untuk mencari harta kebahagiaan sejati janganlah manusia menuruti hawa nafsunya sendiri atau serakah, tetapi semuanya kembalilah ke dalam hati nurani, sehingga harta kebahagiaan itu bisa meluber melimpah menjadi berkah bagi siapa saja ”

#### **Cara Bermain :**

1 orang tengkurap, yang lainnya menaruh tangan diatas punggungnya dan membawa sejenis benda kecil yang bisa digenggam (mis : kerikil, koin, dsb). Menyanyikan lagu (sambil menyanyikan lagu benda tersebut dipindah-pindahkan dari satu tangan ke tang lain)

Lagu cublak-cublak suweng

Cublak-cublak suweng

Suwenge ting gelenter

Mambu ketundung gudhel

Pak gempo lerak-lerak

Sopo ngguyu ndelekakhe

Sir-sir pong dele gosong

Sir-sir pong dele gosong

(Setelah itu si anak yang tengkurap, menyebutkan benda tersebut berada di tangan siapa)

### **Makna Lagu *cublak-cublak suweng***

#### ***Cublak-cublak suweng,***

*Cublak Suweng* artinya tempat *Suweng*. *Suweng* adalah anting perhiasan wanita Jawa. *Cublak-cublak suweng*, artinya ada tempat harta berharga, yaitu *Suweng* (*Suwung*, *Sepi*, *Sejati*) atau *Harta Sejati*.

#### ***Suwenge teng gelenter,***

*Suwenge Teng Gelenter*, artinya *suweng* berserakan. *Harta Sejati* itu berupa kebahagiaan sejati sebenarnya sudah ada berserakan di sekitar manusia.

#### ***Mambu ketundhung gudel,***

*Mambu* (baunya) *Ketundhung* (dituju) *Gudel* (anak Kerbau). Maknanya, banyak orang berusaha mencari harta sejati itu. Bahkan orang-orang bodoh (diibaratkan *Gudel*) mencari harta itu dengan penuh nafsu ego, korupsi dan keserakahannya, tujuannya untuk menemukan kebahagiaan sejati.

#### ***Pak empo lera-leru,***

*Pak empo* (bapak ompong) *Lera-leru* (menengok kanan kiri). Orang-orang bodoh itu mirip orang tua ompong yang kebingungan. Meskipun hartanya melimpah, ternyata itu harta palsu, bukan *Harta Sejati* atau kebahagiaan sejati. Mereka kebingungan karena dikuasai oleh hawa nafsu keserakahannya sendiri.

#### ***Sopo ngguyu ndhelikake,***

*Sopo ngguyu* (siapa tertawa) *Ndhelikake* (dia yang menyembunyikan). menggambarkan bahwa barang siapa bijaksana, dialah yang menemukan Tempat *Harta Sejati* atau kebahagiaan sejati. Dia adalah orang yang tersenyum-sumeleh dalam menjalani setiap keadaan hidup, sekalipun berada di tengah-tengah kehidupan orang-orang yang serakah.

### ***Sir-sir pong dele kopong.***

*Sir* (hati nurani) *pong dele kopong* (kedelai kosong tanpa isi). Artinya di dalam hati nurani yang kosong. Maknanya bahwa untuk sampai kepada menemu Tempat Harta Sejati (*Cublak Suweng*) atau kebahagiaan sejati, orang harus melepaskan diri dari atribut kemelekatan pada harta benda duniawi, mengosongkan diri, tersenyum sumeleh, rendah hati, tidak merendahkan sesama, serta senantiasa memakai rasa dan mengasah tajam *Sir-nya* atau hati nuraninya.

### **Gugur Gunung**

Ayo (ayo) kanca (kanca) ngayahi karyane praja  
Kene (kene) kene (kene) gugur gunung tandang gawe  
Sayuk-sayuk rukun bebarengan ro kancane  
Lila lan legawa kanggo mulya ning Negara  
Siji (loro) telu (papat) maju papat-papat  
Diulang-ulung ake pamrih enggal rampunge  
Holobis kontul baris holobis kontul baris  
Holobis kontul baris holobis kontul baris

### **Makna Lagu :**

Lagu tradisional gugur gunung mengajarkan untuk melakukan tugas-tugas bangsa dan negara. Sejak kalimat pertama teks vokal menunjukkan betapa pengarang memiliki kecintaannya yang besar terhadap bangsa dan negara. Orang lain diajak untuk melakukan hal yang sama dengan cara mengerjakan tugas dan membuat karya sesuai keahliannya. Bersatu, rukun, bahu-membahu, bergotong-royong, dan ikhlas menjadi kekuatan besar dalam rangka mencapai kejayaan bangsa."

### **Jaranan**

*Jaranan-jaranan... jarane jaran teji*

(Berkuda, berkuda, kudanya teji (tinggi besar)  
*sing nunggang Ndara Ngabehi, sing ngiring para abdi*

(yang naik Tuan Bei, yang mengiring para abdi)  
*jeg jeg nong..jeg jeg gung, jrek ejrek turut lurung*

(Jeg-jeg nong, jeg-jeg gung, prok prok menyusuri jalanan)  
*gedebug krincing gedebug krincing, prok prok gedebug jedher*

(Gedebug krincing gedebug krincing, prok prok gedebug jedher)

#### **Makna Lagu :**

*Tembang dolanan "Jaranan"* mengajarkan nilai-nilai untuk hormat dan santun kepada atasan, orang yang lebih tua, atau berkedudukan lebih tinggi. Selain itu juga mengajarkan sifat kasih sayang, kepedulian, dan kerja sama dengan orang lain. Syair dalam tembang tersebut menyiratkan pesan akan pentingnya kebersamaan, karena pada dasarnya manusia itu saling membutuhkan. Orang yang mempunyai kedudukan lebih tinggi membutuhkan orang yang lebih rendah, demikian pula sebaliknya. Bagi yang berkedudukan tinggi (*ndara Bei*) membutuhkan pengawalan bawahannya (*para menteri*) dalam menjalankan tugasnya. Sementara itu, bagi yang mempunyai kedudukan lebih rendah harus menghormati orang yang berkedudukan lebih tinggi. *Ndara Bei* merupakan perlambang orang yang berkedudukan tinggi atau keturunan *ningrat* (kaya) karena *tunggangan*-nya adalah kuda yang tinggi besar (*jaran teji*) sehingga berjalannya pun harus diiringi oleh bawahannya (*para menteri*).

#### **Permainan Jamuran**

##### **Tujuan Permainan:**

Nilai pendidikan dalam permainan dan lagu ini adalah ketika anak melakukan permainan. Mereka akan melantunkan dengan kompak

dan menaati peraturan apapun yang diminta oleh pemain *dadi*. Pada lirik lagu *Sira mbadhe jamur opo*, pemain *dadi* meminta kepada pemain lain untuk menjadi jamur apa yang dia mau, maka pemain lain harus mematuhi apa yang dikehendaki pemain *dadi*. Hal ini mengajarkan pada anak-anak bahwa hidup ini penuh dengan aturan. Maka segala aturan harus ditaati sesuai dengan peraturan. Karakter yang dapat ditanamkan dalam lirik lagu ini adalah kedisiplinan dalam mematuhi segala aturan yang berlaku di kehidupan.

#### **Cara Bermain:**

Buat lingkaran kemudian hompimpa yang kalah di tengah dan menyanyi bernyanyi bersama :

*Jamuran ya ge ge* (jamurannya ya dibuat pura-pura)

*Jamur apa ya ge ge* (jamur apa ya dibuat pura-pura)

*Jamur gajih mbejjih sing sakara-ara* (jamur gajih mengotori seluruh lapangan)

*Sira mbadhe jamur opo* (melesat cepat jamur apa)

Si anak yang berada di tengah kemudian menyebutkan sebuah

(jamur patung → semua diam, tidak bergerak, dan yang ditengah mengganggu yang membentuk lingkaran)

Olealeo roda telu jenenge bemo

Sing numpak wong loro

Kathok'e biru klambine ijo

Olealeo anak jaran jenenge belo

Ra diundang kok mlenga-mlengo

Jotak'anku arep ngajak wawuh



### **Permainan Anak-Anak Alis dan Lagu Dhondog Apa Salak**

#### **Cara Bermain :**

Dua anak bergandengan membuat terowongan. Dua anak ini merencanakan siapa yang jadi "dongdhong atau salak" tetapi anak yang lain tidak mengetahui dari kedua anak tersebut siapa yang dhondong atau salak misalnya. Anak lain baris kebelakang dan menyanyikan lagu :

Dhondhong apa salak  
Dhuku cilik-cilik  
Ngandhong apa mbecak  
Mlaku dimik-dimik  
  
Adi ndherek ibu  
Tindhak menyang pasar  
Ora pareng rewel  
Ora pareng nakal  
Mengko ibu mesti  
Mundhut oleh-oleh  
Kacang karo roti  
Adi diparingi

Di tengah lagu, dua anak itu menangkap salah satu dari anak-anak lainnya. 2 anak tersebut mengatakan "kamu mau dhondong atau salak?" setelah memilih salah satu, anak tersebut langsung ke belakang dari salah satu 2 anak tersebut.

#### **Makna Lagu dan Tujuan Permainan:**

Dalam syair tembang dolanan ini kita dihadapkan pada dua pilihan. Ibarat buah kedondong yang bagian luarnya halus tetapi bagian dalamnya kasar dan tajam, dan sebaliknya buah salak yang bagian luarnya kasar ternyata bagian dalamnya halus. Di sini kita

dihadapkan pada dua karakter, Lebih baik kita berbuat yang baik secara lahir maupun batin seperti buah duku, daripada kita berbuat yang dari luar kelihatan bagus tetapi di dalamnya kasar dan tajam seperti buah kedondong. Demikian sebaliknya, lebih baik kita berbuat terlihat kasar dari luar tetapi dalamnya halus seperti buah salak. Berbuatlah sesuatu yang baik dan tidak menyakitkan, baik itu secara lahir maupun batin. Sedangkan syair andhong apa mbecak, mlaku dimik-dimik mempunyai maksud memilih salah satu makna yang dimaksud dalam syair tersebut . Andong adalah sebuah kendaraan angkutan yang menggunakan tenaga hewan sebagai penariknya, sedangkan becak adalah kendaraan angkut yang memanfaatkan tenaga manusia sebagai pendorongnya. Dalam syair ini terdapat nilai budi pekerti kemandirian, kita tidak boleh menyusahkan orang lain atau makhluk lain, kita harus hidup mandiri, berjalan di atas kaki sendiri meskipun pelan-pelan dan tertatih-tatih.

### **Permainan Ta'Patung**

#### **Tujuan :**

Membentuk kreativitas, mentaati aturan, saling membantu, dan kejujuran

#### **Cara Bermain:**

Hompimpa dan suit -kemudian anak yang kalah akan "jadi"  
Permainan dilakukan dengan menyanyikan lagu :

"Putih-putih melati, Alibaba. Merah-merah delima pinokio. Siapa yang baik hati Cinderalla...tentu disayang mama"

Setelah lagu selesai dinyanyikan, semua menjadi patung kecuali anak yang jadi. Anak yang jadi menghitung 1-10 dan di tiap bilangan, anak yang lainnya harus menjadi patung dan gerakannya berubah. Pada saat

sampai hitungan ke 10 semua anak berlari dan si anak yang jadi harus mengejar anak-anak lainnya. Anak-anak lainnya jika mau ditangkap bisa berhenti dan menjadi patung. Anak tersebut bisa berlari lagi apabila dibebaskan oleh teman lainnya dengan mengatakan "BANGUN". Sampai akhirnya anak yang jadi dapat menangkap satu anak untuk menggantikan posisinya.

# AKTIVITAS RELAKSASI

## RELAKSASI

Manfaat Relaksasi:

Dapat mengurangi reaksi yang berlebihan akibat stres, meningkatkan penampilan kerja, sehingga akan meningkatkan kepercayaan diri pula, dan mengurangi kecemasan yang timbul akibat suatu situasi stres. Dampaknya adalah tubuh akan terasa lebih segar.

### Jenis-jenis Relaksasi

1. Relaksasi Otot: biasanya cocok untuk pemula, karena tidak memerlukan imajinasi ataupun sugesti rumit.
2. Relaksasi Indera: diberikan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan indera.
3. Relaksasi kognitif: seperti yoga, meditasi (membutuhkan kemampuan untuk menerima sugesti seperti merasakan hal-hal yang terjadi dalam tubuh, bisa juga terkait dengan emosi yang dialami).

### Tahapan Relaksasi

1. Membedakan kondisi tegang-lemas, membedakan kondisi otot tegang dan lemas
  - Otot yang dilatih antara lain: lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki

2. Memperdalam dan menyadari proses relaksasi, sadar tentang cara membuat otot lebih rileks
3. Dapat membedakan otot yang masih tegang dan sudah rileks

#### **Hal Penting Dalam Relaksasi**

1. Persiapan
2. Mensugesti diri untuk positif
3. Adanya pendukung lain, seperti musik, aroma terapi, ataupun gambar yang menarik
4. Terus melatih diri, usahakan tiap hari mencoba sendiri 2x sehari

#### **Hal-hal Yang Perlu Disiapkan**

1. Ruangan: cukup luas untuk menampung anak-anak tanpa bersentuhan satu sama lain
2. Peralatan: musik, kaset rekaman, gambar (karena anak-anak kesulitan membayangkan, jadi perlu gambar yang jelas)
3. Pakaian: yang nyaman (tidak terlalu ketat)
4. Suara: lambat, tegas tapi tidak keras, tenang dan meyakinkan

#### **Peran Pendamping**

1. Pemimpin
2. Teman yang dapat diajak belajar bersama-sama

Pendamping tidak sekedar memberikan instruksi saja, tapi juga sama-sama melakukan instruksi yang diberikan







#### **Relaksasi Untuk Anak-anak**



Bisa dilakukan untuk anak-anak, namun tetap dengan pendampingan orangtua. Biasanya menggunakan relaksasi otot. Akan

tetapi bisa juga diminta untuk membayangkan benda tertentu, seperti bayangan menjadi balon, atau beberapa objek lain yang dikenali anak. Sudah bisa dipraktekan sejak anak usia SD

Panduan untuk relaksasi

- I. Relaksasi Otot
- II. Relasasi Indera

Indera	Otot
 <p>Melihat pemandangan, menonton televisi, tidur, lihat majalah/gambar yang menyenangkan dan menenangkan, dll</p>	
 <p>Menghirup udara segar, aromatherapy, menghirup aroma yang disukai</p>	
	

<p>Mendengarkan musik, suara-suara yang menenangkan, mendengarkan suara alam (burung, air terjun, percikan air, dsb), dll</p>	
 <p>Makan-makanan kesukaan, seperti permen, cokelat, es krim, dll Pijat, menyentuh sesuatu yang menyenangkan (misal: bulu hewan, dsb)</p>	<p>Melakukan gerakan seperti gerakan pemanasan, peregangan otot, rasakan sampai otot terasa benar-benar rileks.</p>

Budiman (dalam Yuwanto, 2017)

### Relaksasi Indera

Sambil tetap memejamkan mata, coba bayangkan suara air terjun yang indah dan menenangkan. Dengarkan suara air terjun tersebut berbunyi gemericik. Rasakan juga tiupan angin pada pipi serta udara yang menyegarkan. Rasakan wangi bunga-bunga di taman. Selanjutnya saya akan menghitung dari 5 sampai 1. Bila saya telah mencapai angka 1, silahkan buka mata Anda perlahan dan bangun.

#### LANGKAH-LANGKAH RELAKSASI OTOT

(Utomo, Patricia, Dewi, & Winardi, 2012)

Untuk memulai relaksasi ini, silakan anda berdiri dan ikuti intruksi berikut.



#### **GERAKAN PERTAMA**

Tarik leher kebawah hingga dagu berhimpitan dengan dada, lakukan ini hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang. Setelah itu secara perlahan kembali ke posisi semula dan lemaskan hingga terasa rileks.



#### GERAKAN KEDUA

Angkat kepala keatas hingga leher tertarik ke belakang. Rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan. Setelah itu secara perlahan kembali ke posisi semula dan lemaskan hingga terasa rileks.



#### GERAKAN PERTAMA

Tarik kepala ke kanan hingga telinga kanan berhimpitan dengan bahu atau pundak, lakukan ini hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangan pada otot leher bagian kiri. Setelah itu secara perlahan kembali ke posisi semula dan lemaskan hingga terasa rileks.

#### GERAKAN KEDUA

Tarik kepala ke kiri hingga telinga kiri berhimpitan dengan bahu atau pundak, lakukan ini hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangan pada otot leher bagian kanan. Setelah itu secara perlahan kembali ke posisi semula dan lemaskan hingga terasa rileks.



#### GERAKAN PERTAMA

Angkat kedua tangan anda dan tarik kedepan lurus hingga tegang.

Lalu angkat telapak tangan anda ke depan sehingga jari-jari anda menghadap ke atas dan tegangkan. Rasakan ketegangan di pergelangan tangan, siku, dan bahu. Tetap dalam kondisi tegang dan lurus itu tarik telapak tangan anda ke belakang sehingga jari-jari anda menghadap ke bawah dan rasakan ketegangannya.

#### **GERAKAN KEDUA**

Tetap dalam keadaan telapak tangan menghadap ke belakang kemudian secara perlahan angkat telapak tangan anda kembali ke posisi normal lalu lepaskan secara perlahan hingga terasa rileks.





#### **GERAKAN PERTAMA**

Angkat tangan kanan ke atas, luruskan dan tarik ke atas ke belakang hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangannya pada otot, bahu kanan, lengan kanan, pergelangan tangan kanan, dan pinggang. Kemudian, turunkan tangan kanan anda secara perlahan-lahan, lemaskan, dan rileks.

#### **GERAKAN KEDUA**

Angkat tangan kiri ke atas, luruskan dan tarik ke atas ke belakang hingga benar-benar terasa tegang. Rasakan ketegangannya pada otot, bahu kiri, lengan kiri, pergelangan tangan kiri, dan pinggang. Kemudian, turunkan tangan kiri anda secara perlahan-lahan, lemaskan, dan rileks.



#### **GERAKAN PERTAMA**

Tetaplah menjaga badan secara tegak dan tangkupkan tangan kanan dan kiri anda di belakang punggung. Kemudian bungkukkan badan hingga condong ke bawah dan tarik tangan anda ke atas. Rasakan ketegangan yang terjadi pada tangan, pergelangan lengan, pinggang, lutut, dan betis.





#### GERAKAN KEDUA

Setelah itu, rilekskan badan anda kemudian tangkupkan tangan kanan dan kiri anda ke depan. Kemudian bungkukkan badan hingga condong ke bawah dan tarik tangan anda ke depan. Rasakan ketegangan yang terjadi pada tangan, pergelangan lengan, pinggang, lutut, dan betis.



#### GERAKAN PERTAMA

Tangan kanan angkat keatas dan tekuk ke belakang sehingga jari-jari dan telapak tangan menghadap punggung. Setelah itu tangan kiri yang dibawah ditekuk keatas sehingga tangan kanan dan kiri

bisa bertemu. Tarik keatas sehingga terasa ketegangannya pada lengan kiri, kanan, dan punggung. Kemudian turunkan tangan anda secara perlahan-lahan, lemaskan, dan rileks.



#### **GERAKAN KEDUA**

Angkat tangan kiri kearah kanan kemudian tangan kanan ditekuk ke atas. Rasakan ketegangannya juga punggung kiri, bahu kiri, dan lengan kiri.





#### **GERAKAN PERTAMA**

Tangkupkan tangan kedepan kemudian angkat kaki kanan setinggi sepinggang. Rasakan ketegangannya pada paha kanan, lengan kanan,dan kiri. Lalu turunkan secara perlahan-lahan, lemaskan,dan rileks.

#### **GERAKAN KEDUA**

Tangkupkan tangan kedepan kemudian angkat kaki kiri setinggi sepinggang. Rasakan ketegangannya pada paha kiri, lengan kanan,dan kiri. Lalu turunkan secara perlahan-lahan, lemaskan,dan rileks.





#### **GERAKAN PERTAMA**

Kemudian silakan anda duduk tegak. Angkat kedua kaki, lurus, dan tegangkan. Rasakan ketegangan pada betis dan pangkal paha. Cobalah anda membedakan antara ketegangan dan situasi rileks. Setelah itu lemaskan dan rileks.

#### **GERAKAN KEDUA**

Lakukan hal ini, lurus, dan tegangkan kaki lalu tekuk pergelangan kaki ke atas, hingga jari - jari menghadap ke atas. Rasakan

ketegangannya pada pergelangan kaki, betis, dan pangkal paha. Kemudian lemaskan otot-otot kaki dan rileks.



#### **GERAKAN PERTAMA**

Silakan duduk di lantai atau karpet, lalu luruskan kaki. Silangkan kaki kanan ke kiri dan rasakan ketegangannya pinggang, pangkal paha, dan pergelangan kaki. Cobalah anda membedakan antara ketegangan dan situasi rileks. Lalu luruskan kaki anda kembali dan rileks.



#### **GERAKAN KEDUA**

Silakan duduk di lantai atau karpet, lalu luruskan kaki. Silangkan kaki kiri ke kanan dan rasakan ketegangannya pinggang, pangkal paha, dan pergelangan kaki. Cobalah anda membedakan antara ketegangan dan situasi rileks. Lalu luruskan kaki anda kembali dan rileks.



#### **PERNAFASAN PERUT**

Pernafasan perut ini sangat berguna sekali untuk meningkatkan konsentrasi dalam bekerja dan mengurangi kecemasan karena oksigen yang di dapat dapat membantu otak untuk bekerja secara maksimal. Silakan mengikuti langkah dibawah ini :

1. Lemaskan tangan dan rileks. Tarik nafas dari hidung selama 3x dan hembuskan.
2. Tarik nafas dari mulut tahan selama 10 detik lalu tarik nafas lagi dari hidung. Rasakan sensasi dingin pada tulang rusuk anda.
3. Hembuskan secara perlahan-lahan dengan menggunakan mulut atau hidung kemudian hitung sampai 5 detik atau bisa lebih dari itu. Pastikan kamu menghembuskan semua nafasnya sampai habis.
4. Ketika sudah selesai, lalu normalkan kembali sistem pernafasan anda kemudian ulangi selama 3x.
5. Tetap terus melakukan latihan minimal 3 - 5 menit agar dapat menarik nafas dan menghembuskannya dengan waktu yang lebih banyak.
6. Sepanjang melakukan latihan pernafasan, tetap bernafas secara lembut dan normal tanpa menahan nafas atau menghembuskan secara tiba-tiba.
7. Pilihan lainnya, setiap kali menghembuskan nafas katakan

"Tenanglah, Relax.." agar membiarkan tubuhmu melakukannya. Jika kamu terus melakukannya suatu saat ketika hanya berkata "Relax" tubuh anda akan melakukannya secara otomatis.

## AKTIVITAS BERSYUKUR

Beberapa penelitian membuktikan bahwa *gratitude* (rasa syukur) seringkali muncul sebagai karakter atau kekuatan yang dominan dan menonjol dibanding kekuatan lainnya. Survei yang dilakukan Gallup (Emmons & McCullough, 2003) terhadap remaja dan orang dewasa Amerika menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden mengekspresikan rasa syukur, sehingga membantu mereka untuk merasa bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2006) tentang profil karakter kekuatan pada perawat di Rumah Sakit Cengkareng menunjukkan bahwa rasa syukur menjadi salah satu dari lima karakter yang paling menonjol dibanding karakter kekuatan lainnya. Emmons (2007) juga menemukan bahwa seseorang yang melihat hidup sebagai suatu berkah atau hadiah dan secara sadar belajar bersyukur, akan mengalami banyak pengalaman hidup yang beruntung. Rasa syukur tersebut, lebih lanjut terbukti dapat meningkatkan kesehatan emosi dan fisik. Hal ini juga memperkuat relasi-relasi sosial individu dan juga dengan komunitas.

Sebuah bukti bahwa aktivitas bersyukur dapat bermanfaat positif pada kondisi psikologis penyintas bencana adalah penelitian yang dilakukan Yuwanto (2016) pada penyintas bencana erupsi Merapi.

*The eruption of Mount Merapi in 2010 led to a decrease in the level of happiness, despair, sadness, and suicidal ideation in survivors. The condition requires the treatment for psychological recovery. Javanese gratitude intervention is a positive intervention that can be used to psychological recovery for the 200 survivors from the village of Kaliadem, Petung, and Jambu at Merapi Refugee Shelter Gondang 1 Wukirsari Cangkringan Sleman Indonesia. Javanese gratitude intervention is grateful method uses the Java*

*language which focuses on submission to God Almighty and the awareness of balanced life between sadness-happiness. Through short-term Javanese gratitude intervention, survivors directed to recognition, appreciate, and acceptance of weakness, misfortunes, positive and negative aspects of life, thankfulness across situation and over time. The experience and expressing gratitude, bringing peace of mind, positive emotions, positive relationship, leading building and maintaining of supportive networks of relationship after disaster. In summary, Javanese gratitude intervention facilitated psychological recovery. After intervention survivors experience positive emotions, character strengths, and meaning of life that actively helped survivors cope with the disaster.*

Wood, et al. (2008) mencoba menyelidiki metode manakah yang paling baik untuk memperkaya afeksi positif. Mereka melakukan eksperimen dengan cara membagi siswa dalam empat kondisi, yaitu tiga kondisi terkait rasa syukur (memikirkan, menulis *essay*, atau menulis surat tentang seseorang yang disyukuri) dan satu kondisi netral (menulis surat tentang keluarga). Orang yang berada dalam kondisi rasa syukur secara berkala melaporkan peningkatan dalam afeksi positif, dibandingkan mereka yang berada dalam kelompok kontrol. Hal ini mengekspresikan atau bahkan merefleksikan pengalaman rasa syukur atau berterima kasih (*gratitude*) dapat memperkaya suasana hati (*mood*) seseorang. Perasaan negatif mudah didapat, tetapi yang positif sulit dirasakan. Emmons & McCullough (2003) membantu orang melihat keuntungan dari situasi dalam hidupnya dengan cara mengajarkan mereka *Glad game*. Kadang-kadang memiliki orang yang dapat melihat sesuatu yang baik dalam hidup membuat hal yang baik tersebut terlihat lebih jelas bagi diri sendiri.



## 1. Pengertian Rasa syukur

Pengertian *gratitude* atau rasa syukur tidak mudah untuk diklasifikasikan, tetapi lebih mudah untuk dikonseptualisasikan dalam bentuk emosi, perilaku, nilai-nilai moral yang baik, kebiasaan, sifat, dan bentuk respon koping seseorang (Pruyser dalam Emmons & McCullough, 2003). Kata *gratitude* berasal dari bahasa latin *gratia* yang artinya keanggunan, bersyukur, atau berterimakasih. Arti dari bahasa latin ini berarti melakukan sesuatu dengan kebaikan, kemurahan hati, keindahan memberi-menerima, dan kedermawanan (Pruyser dalam Peterson & Seligman, 2004). Menurut Seligman & Peterson (2004) menjelaskan bahwa rasa syukur adalah menyadari dan berterimakasih terhadap hal-hal baik yang telah terjadi. Bertocci dan Millard, Solomon (dalam Emmons & McCullough, 2003) mendefinisikan rasa syukur sebagai kemauan untuk mengenali nilai tambah yang mungkin tidak disadari dari pengalaman-pengalaman hidupnya tanpa membandingkan apa yang sudah diraih oleh orang lain dengan dirinya sendiri. Rasa syukur berasal dari persepsi bahwa seseorang telah diuntungkan oleh tindakan orang lain. Rasa syukur muncul karena adanya penghargaan saat seseorang menerima karunia dan sebuah apresiasi terhadap nilai dari karunia tersebut.

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, entah karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan dan mengenali nilai dari karunia tersebut. Rasa syukur bisa diasumsikan sebagai kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik (Peterson & Seligman, 2004).

Rasa syukur didefinisikan sebagai rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah (Peterson & Seligman, 2004). Orang



yang bersyukur mampu mengidentifikasi diri mereka sebagai seorang yang sadar dan berterimakasih atas anugerah Tuhan, pemberian orang lain, dan menyediakan waktu untuk mengekspresikan rasa terima kasih mereka (Peterson & Seligman, 2004).

Rasa syukur juga merupakan keutamaan yang mengarahkan individu dalam meraih kehidupan yang lebih baik (Peterson & Seligman, 2004). Penelitian yang dilakukan Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan rasa syukur memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur memberikan keuntungan secara emosi dan interpersonal. Wood et al. (2008) dalam penelitiannya menyatakan bahwa rasa syukur berkaitan dengan kepuasan hidup, karena rasa syukur merupakan hal yang positif dan pengalaman yang memiliki emosi positif memiliki kaitan dengan kepuasan hidup. Sifat rasa syukur berbeda-beda pada tiap individu bergantung pada seberapa sering dan kuat rasa syukur tersebut dialami dan banyaknya stimulasi yang dibutuhkan untuk meningkatkan rasa syukur.

McCullough, dkk. (dalam Linley & Joseph, 2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai sikap moral dalam kategori yang sama dengan emosi, seperti empati, simpati, rasa bersalah, dan malu. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan untuk berespon terhadap musibah yang menimpa orang lain, rasa bersalah, dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan rasa syukur timbul ketika seseorang menjadi penerima dari sebuah kebaikan.

Dua hal yang penting untuk mengungkap rasa syukur, yaitu: (1). Mengembangkan metode untuk memperkuat rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari dan menilai bagaimana efek rasa syukur pada kesejahteraan hidup, dan (2). Mengembangkan pengukuran untuk menilai perbedaan individual terkait dengan kecenderungannya dalam bersyukur (Emmons & McCullough, 2003). Emmons (2007) menemukan bahwa seseorang yang melihat hidup sebagai suatu berkah atau hadiah dan secara sadar belajar

berperilaku bersyukur, akan mengalami banyak pengalaman hidup yang beruntung. *Gratitude* atau rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan emosi dan fisik. Hal ini juga memperkuat relasi-relasi sosial individu dan juga dengan komunitas.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa rasa syukur adalah kemauan untuk mengenali nilai tambah, perasaan berterimakasih, dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik dari orang lain maupun yang diperoleh dari Tuhan.

## 2. Komponen Rasa Syukur

Fitzgerald (1998) mengidentifikasi tiga komponen dari rasa syukur, antara lain:

- a. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang.

Rasa syukur atau berterima kasih juga dapat dikonseptualisasikan sebagai sebuah kebajikan (Froh & Bono, 2007). Rasa syukur atau terima kasih sebagai sebuah emosi moral, sesuatu yang menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif. Rasa syukur atau berterima kasih menandakan kemurahan hati yang dirasakan bahwa seseorang telah memberikannya sebuah hadiah dengan membantu orang lain yang mengalami kesulitan. Rasa apresiasi ini sering disebut sebagai barometer moral (*moral barometer*).

- b. Niat baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan dan keinginan untuk berbagi.

Niat baik ini juga sering disebut sebagai motif moral (*moral motive*) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya secara langsung (*direct reciprocity*) ataupun hal lain (*upstream reciprocity*).

- c. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, dan beribadah.

Kecenderungan untuk bertindak positif sering disebut sebagai penguat moral (*moral reinforcer*). Sebagai penguat moral, rasa syukur atau berterima kasih meningkatkan peluang perilaku bermurah hati di masa depan.

Emmons, McCullough, dan Tsang (2002) mengemukakan komponen bersyukur terdiri atas 3 aspek yaitu frekuensi, *intensity*, dan *density*. Frekuensi adalah seberapa banyak atau seberapa sering individu berterimakasih. *Intensity* adalah seberapa banyak pengalaman positif yang telah dialami individu. Terakhir *density* yaitu seberapa banyak jumlah orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan individu. Dengan mengacu pada ketiga komponen tersebut, makin tinggi tingkat *intensity*, frekuensi, dan *density* yang dialami individu maka individu termasuk memiliki tingkat bersyukur yang tinggi.

### **3. Gratitude sebagai sebuah intervensi psikoterapeutik**

*Gratitude* memiliki salah satu hubungan yang paling kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan terhadap hidup dalam berbagai nilai kepribadian-bahkan optimisme, harapan, dan perhatian. Individu yang mengalami bersyukur mengalami tingkat emosi yang lebih tinggi misalnya bahagia, ketertarikan, cinta, kebahagiaan, dan optimisme, dan *gratitude* sebagai suatu ilmu dapat melindungi individu dari impuls yang bersifat merusak diantaranya iri, kebencian, tamak, dan kepahitan. Individu yang mengalami *gratitude* dapat mengatasi stress harian secara lebih efektif, menunjukkan peningkatan kekebalan dalam menghadapi stres induksi-trauma, pulih lebih cepat ketika mengalami sakit, dan menikmati kesehatan fisik yang lebih kuat. Jika digabungkan, hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa *gratitude* tidak cocok dengan emosi negatif dan kondisi patologis serta menawarkan

*Gratitude* telah secara ilmiah diukur pada tingkatan emosional dengan meminta individu untuk mengolahnya melalui pencatatan harian. Catatan harian *gratitude* pada individu masa dewasa awal menghasilkan laporan pencatatan tingkat positif dari kesadaran, antusiasme, penentuan, perhatian, dan energi dibandingkan dengan fokus pada keburukan atau sebuah *downward social comparison* (Emmons & McCullough, dalam Emmons & Stern, 2013).

*Gratitude intervention* adalah kekuatan pribadi untuk mengenali dan menerima karunia serta berkah dengan perasaan terimakasih.

Teknik-teknik *gratitude intervention*, sebagai berikut:

1. *Counting blessing*  
yaitu menghitung keberkahan yang telah diterima dari Tuhan atau alam.
2. *Creating a gratitude catalogue*  
yaitu mendaftar berbagai keberkahan yang pernah diterima dari sesama.
3. *Appreciating progress*  
menyadari dan mengapresiasi kemajuan pribadi yang telah dicapai.
4. *Appreciating "small" things*  
yaitu belajar untuk membiasakan diri menghargai hal-hal yang kecil.
5. *Taking things for granted*  
yaitu memperhatikan hal-hal yang semula dianggap remeh (bernafas, kesehatan).
6. *Eliminating ungrateful thought*  
yaitu mendaftar pemikiran-pemikiran yang *ungrateful* dan merubahnya menjadi pemikiran yang *grateful* (yang sebelumnya menjadi keluhan diambil hikmahnya).
7. *Using downward social comparison*  
yaitu memikirkan situasi yang membuat bahagia karena tidak mengalaminya (bebas dari bencana tetapi tetap mendoakan orang yang mengalami bencana).

8. *Discovering unexpected gratitude* yaitu memikirkan situasi yang membawa masalah (sombong, tamak, iri, benci, dengki) dan mencari tahu hal-hal yang dapat disyukuri (bisa hidup nyaman).

Berikut ini contoh instruksi untuk Simulasi Kebersyukuran (Budiman, dalam Yuwanto, 2017).

*"Sekarang mari kita bersama-sama fokus pada diri kita masing-masing*

*Pejamkan mata dan mulai atur nafas kita..*

*Tarik nafas yang dalam.. tahan.. hembuskan..*

*Tarik nafas yang dalam.. tahan.. hembuskan..*

*Ulangi sampai benar-benar dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan.*

*Pertama-tama mari kita buka kedua tangan kita menghadap ke atas.*

*Rasakan nikmatnya udara yang masih dapat kita hirup*

*Mari kita syukuri atas segala yang masih dapat kita nikmati hingga saat ini*

*Terima kasih Tuhan atas indahnya dan hangatnya cahaya matahari yang dapat kami nikmati setiap harinya*

*Terima kasih Ya Tuhan atas bulan yang selalu menerangi kami setiap malam*

*Terima kasih Tuhan atas keindahan alam yang dapat menyejukkan hati kami*

*Terima kasih Tuhan atas kehidupan yang Kau berikan pada kami*

*Terima kasih Ya Tuhan atas kesempatan yang Kau berikan pada kami untuk dapat membuka mata kami setiap paginya*

*Terima kasih ya Tuhan, atas kesehatan yang Kau berikan pada kami*

*Terima kasih Tuhan, atas anggota tubuhku yang masih dapat berfungsi optimal*

*Terima kasih Ya Tuhan atas hewan-hewan untuk menemani kami*

*Terima kasih Tuhan atas kekayaan alam yang melimpah*

*Terima kasih Tuhan.. terima kasih Tuhan*

*Sekarang silahkan buka tangan melebar ke samping*

*Mari kita syukuri betapa banyaknya orang-orang di sekitar kita yang menyayangi dan mendukung kita.*

*Terima kasih ayah.. atas kerja keras yang ayah lakukan untuk kami keluargamu*

*Terima kasih ayah.. atas kesabaran dan kasih sayang yang ayah berikan untuk kami*

*Terima kasih ibu. Atas kelembutan dan kasih sayang yang membuatku nyaman.*

*Terima kasih ibu yang mau mendengarkan keluh kesahku saat aku menghadapi masalah.*

*Terima kasih kakak, adik yang menemaniku, bermain, tempat berbagi, dan masih banyak hal yang kulalui bersamamu*

*Terima kasih teman-teman yang sudah bersedia menerimaku apa adanya. Yang membuatku belajar banyak hal mengenai kehidupan.*

*Terima kasih semuanya orang yang pernah kutemui dalam kehidupanku. Karena kalianlah yang sangat berpengaruh dalam kehidupanku hingga saat ini.*

*Kini, arahkan kedua tangan menutup dan letakkan di dada*

*Mari kita ucapkan rasa syukur kita pada diri kita sendiri*

*Pada mata yang tak lelah membantu kita memandang indahnya dunia*

*Ucapkan terima kasih pada hidung untuk membantu kita merasakan aroma bunga yang wangi*

*Terima kasih kuucapkan pada telinga yang telah membantuku mendengar indahnya kicauan burung tiap pagi*

*Terima kasih pada mulut yang membuatku dapat menelan makanan*

*Terima kasih pada paru-paru yang tak pernah lelah berhenti membantuku bernafas*

*Terima kasih pada usus yang membantu mencerna makananku*

*Terima kasih pada jantung yang selalu setia dan tak pernah beristirahat bekerja.*

*Terima kasih semuanya.. terima kasih..*

*Terima kasih Tuhan..*

*Terima kasih Ayah.. Ibu.. Suamiku,, Isteriku.. Anakku.. temanku.. Diriku...*

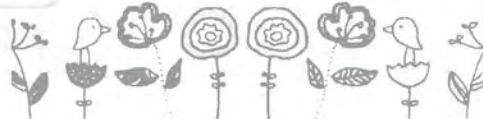
*Terima kasih....."*

Langkah dalam bersyukur, Bersyukur pada:

1. Tuhan
2. Orang di sekitar (keluarga dan teman)
3. Diri sendiri (anggota tubuh)



Hargai apa yang kamu  
miliki saat ini!!!  
Ingat, Kebahagiaan tak akan  
pernah datang kepada  
mereka yang tidak  
menghargai apa yang  
telah dimiliki



# OCCUPATIONAL THERAPY

Terapi *occupational* merupakan salah satu jenis terapi yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kondisi psikologis individu melalui sebuah kegiatan kerja (Hong & Howard, 2002; McIntyre & Atwal; Hocking & Nicholson). Terapi ini dapat membantu individu untuk memuaskan kebutuhannya dalam beraktivitas, pengembangan potensi diri yang dimiliki, dan mencegah kejenuhan yang disebabkan karena tidak memiliki kegiatan yang bermakna. Selain itu, *occupational therapy* juga dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan baru sehingga penggunaan waktu menjadi lebih efektif (Yuwanto & Patricia, 2011).

Terapi ini dapat bermanfaat untuk promosi, prevensi, ataupun memperbaiki kesehatan mental individu, keluarga, atau komunitas (Youngstrom & Brown, 2005). Adapun prinsip *occupational therapy* adalah (Youngstrom & Brown, 2005):

1. *Intervention are Client-Center*

*Intervention are Client-Center* menitikberatkan pada keharusan untuk menghormati klien, menganggap klien setara, dan layak mendapat bantuan.

Aplikasi prinsip ini adalah intervensi didasarkan pada kebutuhan dan prioritas klien, kerjasama dengan klien sangat dibutuhkan, membantu mengidentifikasi pekerjaan yang menjadi minat dan bermakna bagi klien, mendukung keputusan dan keberhasilan klien.

2. *Intervention are Context Driven*

Dalam sebuah intervensi harus menunjukkan adanya kemajuan yang dialami oleh klien pada setiap sesinya.



3. *Intervention are Occupation-Based*

Aktivitas yang dilakukan pada intervensi sebaiknya merupakan aktivitas atau pekerjaan yang biasa dilakukan oleh klien sehari-hari, sehingga klien dapat terlibat secara penuh pada aktivitas tersebut.

4. *Intervention are Evidence-Based*

Intervensi harus didukung dengan bukti atau data. Maksudnya adalah adanya suatu pencatatan selama proses intervensi.

5. *The Intervention Process is Dynamically Interrelated With Ongoing Assessment*

Intervensi merupakan suatu proses yang dinamis dan memerlukan beberapa asesmen terkait dengan kondisi klien terutama minat, *performance*, nilai, dan keterlibatan klien selama proses intervensi. Dilihat pula adanya kemajuan atau tidak, sehingga nantinya dapat dijadikan pertimbangan mengenai perubahan terkait dengan proses intervensi.

Tahapan *occupational terapi* (Hong & Howard, 2002):

1. Asemen
2. *Goal setting*
3. Pemilihan aktivitas atau pekerjaan
4. Penerapan
5. Evaluasi

Bekerja dapat membuat individu memuaskan kebutuhannya untuk beraktivitas, perkembangan diri (potensi diri yang dimiliki), serta mencegah kejenuhan karena tidak memiliki aktivitas yang bermakna. Keterlibatan dalam aktivitas yang dilakukan memiliki peran penting bagi individu karena akan memenuhi kebutuhan biologi dan psikologis untuk beraktivitas (Wilcock, 2005). *Occupational therapy* juga dapat bermanfaat untuk mengembangkan kemampuan baru, minat, dan penggunaan waktu menjadi lebih efektif (Bruce & Borg, sitat dalam Hong & Howard, 2002).

Bentuk-bentuk *occupational therapy* yang dapat diterapkan pada penyintas bencana harus disesuaikan dengan kapasitas individu, komunitas, dan faktor-faktor yang mendukung atau menghambat pelaksanaan terapi. Berikut beberapa bentuk *occupational therapy* yang pernah diterapkan di area bencana membuat lukisan, hiasan dinding, maket kota atau miniatur, pot atau vas bunga, lampu tidur, puzzle dua dimensi dan tiga dimensi, serta beberapa aplikasi dengan menggunakan barang sisa yang sifatnya tidak memiliki nilai ekonomi bila tidak diolah kembali menjadi bentuk yang lain. Membuat majalah, mengolah makanan, dan tamanisasi shelter juga merupakan bentuk dari *occupational therapy*.

Berikut adalah sebuah contoh penerapan *occupational therapy* pada penyintas bencana erupsi gunung Merapi untuk mengatasi masalah psikologis yaitu kebosanan (*leisure boredom*) selama tinggal di pengungsian. Setiap individu tentu pernah merasakan saat memiliki waktu luang namun tidak ada yang dilakukan, atau saat memiliki waktu luang melakukan hal yang tidak mampu membuat merasa senang. Umumnya individu memiliki batas waktu yang jelas dalam waktu luangnya jadi meskipun diisi dengan menunggu, tidak melakukan apa-apa, atau melakukan sesuatu yang tidak menyenangkanpun sifatnya masih bisa ditoleransi karena batas waktu luang tersebut jelas kapan berakhirnya. Berbeda dengan yang dialami oleh pengungsi Merapi, batas waktu luang mereka tidak pasti, berdasarkan pengalaman pengungsi saat meletus tahun 2008 lalu mereka tinggal di pengungsian dalam waktu yang pendek (tidak sampai lebih dari seminggu) sehingga mereka mengalami *leisure boredom* tidak terlalu lama sehingga tidak terlalu berat mengalami tekanan psikologis akibat *leisure boredom*.

Berikut hasil wawancara terhadap lima pengungsi yang menyatakan kebosanan saat di pengungsian.

Ibu Y, warga Srumbung, selama dua minggu terakhir pulang ke rumah siang hari, kalau menjelang malam hari sudah harus kembali ke pengungsian karena meskipun rumah tidak rusak dan ingin membersihkan dan bekerja, masih merasa khawatir kalau ternyata Merapi meletus

## **72 - Intervensi Psikologi bagi Penyintas Bencana**

kembali dan selain itu yang mendorong kembali ke pengungsian adalah bila kembali ke rumah tidak ada yang bisa dimakan. Pasrah saja tinggal di pengungsian meskipun bosan tidak ada yang bisa dilakukan, jadinya *mumet* tidak bisa mikir.

Bapak H, warga Grogol Umbulharjo Cangkringan, merasa bosan terus tinggal di pengungsian karena belum boleh pulang, meskipun ingin pulang untuk *tilik* rumah.

Ibu K, warga Srumbung, merasa ada yang hilang dalam kehidupannya, memang materi hilang seperti kebun salak rusak. Namun ia yang telah terbiasa bekerja berjualan peracangan menjadi tidak bisa bekerja. Merasa jenuh, was-was, dan *sumpek*. Untung masih merasa banyak teman di pengungsian yang sama-sama susah dan pasrah.

Bapak J, warga Ngepringan Wukirsari Cangkringan, tidak bisa pulang karena rumah sudah hancur, merasa bosan di pengungsian karena tidak bisa bekerja, tapi menerima saja.

Bapak Q, warga Srumbung, merasa jenuh di pengungsian karena tidak jelas kapan bisa pulang. Ingin segera pulang dan membersihkan rumah dan menggarap kebun lagi kalau bisa. Tapi dilarang pulang, malah pengungsian makin jauh seminggu ini karena abu Merapi tambah banyak.

Bapak H dan J merupakan warga Cangkringan yang merupakan salah satu daerah yang mengalami kerusakan paling parah. Pernah mengungsi ke Maguwo dan akhirnya ke rumah saudaranya di Srumbung Magelang, namun rumah saudaranya di Srumbung juga mengalami bencana Merapi. Fenomena menarik dari wawancara yang dilakukan kepada beberapa pengungsi adalah adanya perasaan bahwa diri mereka sudah tidak ada artinya lagi karena selama di pengungsian tidak bisa melakukan apa-apa yang menurut mereka bermanfaat. Mereka hanya dapat menunggu perintah atau instruksi dari petugas dan relawan tanpa bisa berinisiatif untuk melakukan sesuatu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Kondisi ini menandakan bahwa kemampuan resiliensi personal yang dimiliki beberapa pengungsi ini termasuk rendah. Hal ini dapat

disebabkan oleh tidak adanya aktivitas yang menyenangkan atau bermakna bagi individu dalam waktu luang. Kondisi *leisure boredom* dalam kondisi bencana dapat berdampak pada kemampuan resiliensi. Kemampuan resiliensi salah satunya ditentukan oleh sesuatu yang dimiliki oleh individu yaitu kebermaknaan atau keberartian diri (Pfefferbaum, Reissman, Pfefferbaum, Wyche, Norris, & Klomp, 2008). Bila individu merasa dirinya sudah tidak bermakna atau tidak mampu melakukan sesuatu yang berarti karena dalam kondisi *leisure boredom* akan menghambat kemampuan resiliensi.

Bencana harus dihadapi, dalam bentuk meningkatkan atau membantu para korban bencana memiliki resiliensi yang baik. Terdapat beberapa cara untuk membantu resiliensi korban Merapi antara lain terapi kerja. Intervensi psikologi untuk membantu resiliensi pengungsi Merapi merupakan salah satu bentuk penerapan *psychology for disaster*. Bentuk intervensi yang dilakukan ini untuk menasar resiliensi personal. Pertimbangannya adalah karena saat itu bencana masih terjadi sehingga yang paling mendesak adalah resiliensi personal terlebih dahulu.

Berikut adalah beberapa contoh terapi kerja untuk mengurangi *leisure boredom* untuk membantu resiliensi pengungsi Merapi.

1. Menjual mi instan

Ibu Y dan Bapak H memilih untuk mengikuti program menjual mi instan yang nanti hasil penjualan dapat digunakan untuk membeli obat-obatan seperti oksigen, air infus, masker, dan obat batuk. Obat-obatan ini menjadi salah satu kebutuhan yang mendesak bagi warga Srumbung karena dampak abu merapi yang menyebabkan air sungai keruh karena lahar dingin dan sesak pernafasan. Mi instan ini adalah milik salah seorang penjual peracangan dan dijual ke pinggiran kota Yogyakarta. Hasil wawancara pada Ibu Y dan Bapak H menunjukkan bahwa adanya perasaan bahwa dirinya melakukan sesuatu yang mampu membuat dirinya senang saat mengungsi karena sebelum-sebelumnya tidak ada kegiatan yang berarti bagi mereka. Keberartian diri makin muncul saat mampu membeli

obat-obatan secara mandiri dengan hasil penjualan mi instan yang dapat digunakan oleh beberapa warga di pengungsian.

## 2. Menjual Koran

Hasil asesmen menunjukkan bahwa ada dua pengungsi (Bapak Q dan Ibu K) yang pernah berjualan koran di kota Sleman. Saat dimintai pendapat bagaimana kalau besok berjualan koran, mereka menyatakan tidak berminat karena saat menjual koran sebagian besar isinya adalah pemberitaan tentang Merapi sehingga membuat mereka menjadi sedih. Saat sesi ini dilakukan *Socrates question*, kalau misalnya dengan berjualan koran bisa membuat diri punya kegiatan yang berarti dan dapat membuat diri sedikit melupakan kebosanan di tempat pengungsian. Dua orang menyatakan kalau memang membuat diri bisa bekerja dan bermakna, maka mereka mau mencoba. Sesuai dengan kesepakatan mereka berjualan koran di Kota Jogjakarta dekat jembatan Janti dengan diantar mobil relawan. Koran dibelikan oleh relawan sebanyak 30 koran Merapi dan Harian Jogja (Harjo). Durasi berjualan sekitar pukul 08.30-12.00. Hasilnya koran tersisa 11 lembar.

Kembali ke pengungsian, tiga orang tersebut ditanya kesan selama berjualan koran. Hasilnya :

- a. Lupa sesaat tentang kondisi pengungsian karena lalu lalangnya kendaraan bermotor.
  - b. Saat menjajakan koran, mereka merasakan bahwa sekarang bekerja dan masih mampu melakukan aktivitas tersebut setelah beberapa hari merasa tidak lagi mampu melakukan apa-apa untuk dirinya.
  - c. Saat koran terjual mereka merasa bahwa harapan untuk hidup yang lebih baik tanpa harus menunggu bantuan pemerintah.
3. Mengumpulkan pasir yang berada di sekitar pengungsian menjadi "galangan" pasir yang siap untuk dijual kepada

pengepul pasir. Aktivitas ini dilakukan bersamaan dengan relawan dari TNI dan kepolisian yang mengadakan bakti sosial. Ketebalan pasir yang menutupi jalan desa tidak bisa dibersihkan dengan menggunakan alat seadanya. Dibutuhkan alat berat yang dapat membersihkan dan warga tinggal meneruskan. Bapak J yang diwawancarai menyatakan bahwa dirinya baru kali ini selama tiga minggu terakhir benar-benar bekerja keras dan memuaskannya daripada duduk diam dan merokok di pengungsian. Saat jalan menjadi lebih bersih ia merasa harusnya ia masih bisa membersihkan kebun salaknya sendiri dan bisa meneruskan hidup menjadi lebih baik dari sekarang di pengungsian.

4. Contoh lain dilakukan Tim Psikolog Fakultas Psikologi UGM yang memfasilitasi sejumlah pengungsi yang kesehariannya bekerja sebagai perajin batu dari dusun Sambisari, Umbulharjo untuk mengambil batu dan perlengkapan kerja dari desanya sehingga mereka dapat bekerja kembali di tempat pengungsian. Aktivitas ini sederhana namun tujuannya membantu pengungsi beraktivitas dan beradaptasi dengan kehidupan sosial di pengungsian sehingga mengurangi tekanan psikologis akibat merasa bosan.

*Occupational therapy* selain dapat membuat nyaman kondisi psikologis juga dapat diterapkan untuk sumber ekonomi. Apabila *occupational therapy* yang akan diterapkan memiliki tujuan membuat kondisi psikologis nyaman dan juga menjadi alternatif mata pencaharian baru karena penyintas kehilangan sumber penghasilan akibat dampak bencana maka perlu memperhatikan komponen dari *psychological first aid* yaitu *behavioral health* yang terdiri atas *educate* dan *empowerment*. Rancangan program *occupational therapy* secara garis besar (Yuwanto, Putri, & Budiman, 2011):

1. Memperkenalkan program yang akan diterapkan.
2. Menjelaskan pentingnya program terhadap kondisi psikologi penyintas dan sebagai sarana alternatif sumber penghasilan. Program ini merupakan salah satu bentuk aplikasi terapi kerja yang membuat merasa berdaya, bertanggungjawab, dan berarti bagi diri dan lingkungannya.
3. Mengidentifikasi SWOT dan komitmen untuk menjalankan program. SWOT ini dapat dilakukan secara fisik, psikologis ataupun finansial pada individu ataupun pada lembaga pendukung program ini.
4. Identifikasi kemampuan penyintas secara fisik, psikis, dan ketrampilan yang dapat menunjang program yang akan dilakukan.
5. Mengenalkan bentuk-bentuk program yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan penyintas.
6. Identifikasi kesiapan fasilitas usaha (lokasi, peralatan, sarana, dan prasarana)
7. Identifikasi pasar dan cara memasarkan produk
8. Identifikasi kecepatan menghasilkan produk
9. Identifikasi pihak penyandang/*supporting* dana (modal awal, bagi hasil, dan sejenisnya perlu diidentifikasi).
10. Identifikasi nilai strategis produk bagi masyarakat pengguna
11. Memberikan ketrampilan yang dibutuhkan dalam program (baik ketrampilan penunjang ataupun keterampilan utama) pada penyintas yang memiliki komitmen berpartisipasi dalam program.
12. Penerapan dan monitoring program.
13. Evaluasi program.

Berikut adalah sebuah contoh penerapan *occupational therapy* yang bertujuan membuat nyaman kondisi psikologis dan sekaligus menjadi sumber penghasilan bagi penyintas erupsi gunung Merapi pada tahun 2010 yang pernah tinggal di shelter Gondang 1 Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta. Kreativitas pengungsi Merapi ini menjadi salah satu tonggak tetap bertahannya roda perekonomian pengungsi saat kondisi menekan.

Keterbatasan dan keinginan untuk bertahan hidup menjadi dua faktor yang melandasi munculnya kreativitas pengungsi Merapi. Tanpa adanya tekanan hidup tersebut, para pengungsi akan tetap hidup nyaman sehingga ide-ide kreatif tidak akan pernah muncul.

Pengungsi Merapi tidak pernah membayangkan akan menjadi seorang wirausahawan di bidang olahan makanan saat tinggal di rumah yang dulu mereka tempati. Saat mengalami bencana dan adanya pendampingan dari pihak-pihak yang memiliki kepedulian, mereka mampu berwirausaha dengan membuat olahan makanan seperti bakpia telo, stik cabai, dan beberapa olahan makanan khas lereng Merapi.

Beberapa peternak sapi yang dulunya hidup dari mata pencaharian memeras susu dan daging sapi, sekarang menjadi peternak lele ataupun jamur. Lele dan jamur hasil ternaknya diolah menjadi berbagai makanan siap saji ataupun dalam bentuk kemasan. Saat proses rekonstruksi mereka berupaya kembali ke pola perekonomian seperti sebelum bencana Merapi dengan menjadi peternak sapi perah, namun mereka punya penyambung perekonomian sampingan yaitu budidaya lele dan jamur selain usaha di bidang wisata.

Salama ini tidak ada koperasi syariah, saat bencana terinspirasi dari beberapa pengungsi untuk membentuk koperasi sehingga hasil olahan makanan ataupun berbagai kreativitas ditampung dan dipasarkan secara profesional. Sebelum bencana tidak terpikirkan untuk mengadakan berbagai macam pelatihan berbasis Internet, dengan adanya bencana dan pendampingan pengungsi membuat merapi media center dan web untuk promosi wisata shelter ataupun huntap dan bekas rumah mereka di lereng merapi.

Terakhir adanya majalah yang dituliskan oleh kaum perempuan pengungsi bernama Srikandi Merapi. Isi dari majalah tersebut ditulis oleh para ibu dan remaja putri, dengan hanya sedikit pendampingan dan mereka bergerak untuk berwirausaha dalam bentuk media. Majalah yang mereka hasilkan didistribusikan secara komersial sehingga menghasilkan pendapatan yang memberikan manfaat bagi mereka. Peralatan yang



digunakan untuk mendapatkan bahan tulisan sangat sederhana, salah satu contohnya semua dokumentasi foto diambil menggunakan kamera telepon genggam.

Tidak terbayangkan bagaimana cara bertahan hidup dengan kondisi bencana tanpa modal kreativitas. Di balik bencana pasti ada berkah, begitu model afirmasi diri yang digunakan pengungsi Merapi. Berdasarkan kemauan dan kreativitas, pengungsi Merapi mengembangkan berbagai usaha yang sebelumnya tidak pernah dijalankan sebagai penopang kehidupan sebagai salah satu bentuk resiliensi.

## KONSELING KOGNITIF

Konseling kognitif dapat diterapkan pada penyintas bencana yang mengalami masalah psikologis yang disebabkan adanya keyakinan yang tidak tepat (*irrational beliefs*). Beberapa bentuk *irrational beliefs* yang dapat dimiliki penyintas bencana misalnya saya orang yang tidak berguna, saya sudah tidak bisa apa-apa, masa depan saya semua sudah hancur, apapun yang saya lakukan tidak akan bisa membantu hidup saya. Selain beberapa contoh tersebut masih terdapat beberapa bentuk *irrational belief* yang dapat dimiliki penyintas bencana. *Irrational beliefs* dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, stres, rasa khawatir, kemarahan, dan pesimisme yang dapat mengurangi kemampuan resiliensi.

*Irrational beliefs* dapat muncul karena adanya situasi negatif yang dialami oleh individu (DiGiuseppe sitat dalam Ozer & Akgun, 2015). Situasi negatif tertentu yang terjadi termasuk mengalami bencana dalam kehidupan individu dapat menyebabkan individu tersebut mengalami gangguan emosi-perilaku dan kemudian menetap sebagai keyakinan irasional dalam kehidupannya. *Irrational beliefs* juga dapat muncul dari adanya pengalaman negatif yang dihasilkan oleh *irrational beliefs* sebelumnya.

*Irrational beliefs* didefinisikan sebagai jenis keyakinan yang tidak logis, dan/atau tidak memiliki dukungan bukti empiris, dan/atau tidak pragmatis (David, Lynn & Ellis, 2010). *Irrational beliefs* juga dapat disebut sebagai keyakinan yang maladaptive, tidak sehat dan tidak fungsional. Dengan begitu keyakinan yang berdasarkan logika, dan/atau memiliki dukungan data empiris, dan/atau pragmatis, serta mengarah pada konsekuensi yang adaptif dan sehat disebut sebagai *rational beliefs*.

Mesina (2016) menjelaskan *irrational beliefs* ke dalam beberapa pengertian, di antaranya adalah yang pertama cara berpikir mengenai diri

sendiri, orang lain atau hal lain yang berada diluar konteks faktual. Kedua, naskah di dalam kepala individu mengenai keyakinan tentang kehidupan seperti apa yang 'seharusnya" terjadi dalam kehidupan individu tersebut dan orang lain. Ketiga, respon negatif yang dimiliki individu ketika menghadapi situasi stressful dan telah menjadi kebiasaan. Pengertian lainnya adalah kebiasaan cara berpikir dan bertindak yang dianggap efektif, namun sebenarnya tidak efektif dalam jangka panjang.

Berdasarkan definisi yang disampaikan oleh para peneliti di atas, dapat disimpulkan bahwa *irrational beliefs* adalah keyakinan mengenai diri sendiri atau orang lain yang tidak logis, tidak konsisten dengan realita atau tidak berdasarkan fakta, bersifat kaku, mengandung unsur "keharusan", dan bersifat tidak efektif bagi kehidupan individu tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang dapat membantu penurunan *irrational beliefs*. Yang pertama, dengan melihat faktor pengalaman negatif dan informasi dari lingkungan sebagai salah satu pemicu munculnya *irrational beliefs*, maka pengalaman dan informasi dari lingkungan yang positif atau bertolak belakang dari keyakinan irasional dapat menjadi faktor yang dapat menurunkan keyakinan irasional individu. Menurut teori *social cognitive* dari Bandura (2002), keyakinan/nilai, perilaku, dan reaksi lingkungan saling berhubungan satu dengan yang lainnya sehingga perubahan *beliefs* dalam diri individu dapat dipengaruhi oleh adanya reaksi lingkungan terhadap pengalaman individu yang bersifat positif atau menentang irasionalitas sehingga *beliefs* dan perilaku yang rasional dapat terbentuk. Pengalaman yang menentang irasionalitas dan mendukung keyakinan rasional dapat memengaruhi perubahan keyakinan dan perilaku individu untuk menjadi lebih rasional.

Intervensi psikologi berupa konseling kognitif dapat diterapkan untuk untuk penyintas bencana memahami dan menyadari peran keyakinan irasionalnya terkait bencana terhadap dampak permasalahan psikologi yang dialaminya.

## **Konseling**

Konseling adalah suatu proses untuk menolong penyintas mengatasi masalah- masalah dalam kehidupan mereka secara lebih efektif, serta mengembangkan sumber daya dan kesempatan-kesempatan yang belum digunakan secara lebih utuh (Egan, 2002). Terdapat dua tujuan utama dalam proses konseling. Tujuan pertama adalah untuk membantu penyintas mengelola masalah dalam kehidupannya secara efektif serta secara sungguh-sungguh mengembangkan sumber daya yang tidak digunakan dan kesempatan yang pernah terlewatkan. Tujuan kedua adalah untuk membantu penyintas untuk dapat menolong dirinya sendiri dengan lebih baik dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Konseling dalam *American Psychological Association* (2016) adalah sebuah praktik umum dan pelayanan kesehatan yang disediakan dalam profesi psikologi. Konseling berfokus pada untuk menolong individu-individu untuk mengatasi permasalahannya, baik secara fisik, emosi dan mental sehingga dapat mencapai, meningkatkan kesejahteraan hidup, menyelesaikan krisis/hambatan dan mengurangi perasaan tertekan. Permasalahan yang dapat ditangani dengan konseling adalah seputar permasalahan emosi, perkembangan, sosial, pekerjaan, pendidikan dan keterampilan, serta kesehatan fisik pada berbagai jenjang usia, baik secara individu, kelompok maupun organisasi.

*British Association for Counseling* (sitat dalam Irene, G.M.Simoneta, Emanuele, & Antonio, 2010) mendefinisikan konseling psikologi sebagai sebuah praktek profesional didasari oleh suatu prinsip dari suatu hubungan, yaitu penyintas dibantu untuk memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai dirinya dan masalah emosional yang dialaminya, serta mempertahankan pertumbuhan emosional dan perkembangan sumber daya pribadi yang dimilikinya dengan lebih optimal. Tujuan akhir dari proses ini adalah untuk menawarkan kesempatan bagi penyintas untuk hidup dengan cara yang lebih memuaskan dan menggunakan sumber daya yang dimilikinya sendiri. Tugas dasar dalam konseling adalah untuk menyelesaikan masalah spesifik, mengambil keputusan, menghadapi peristiwa krisis, mengembangkan

wawasan pribadi dan pengetahuan akan diri sendiri yang lebih baik, mengelaborasi perasaan yang berkaitan dengan konflik pribadi, serta memperbaiki hubungan interpersonal.

### **Tahapan Proses Konseling**

Egan (2002) membagi proses konseling kedalam tiga tahapan, yaitu klarifikasi masalah, penyusunan *goal*, dan strategi mencapai *goal*. Tahap pertama adalah klarifikasi masalah (*What's going on?*), yaitu konselor membantu penyintas menceritakan dan mengeksplorasi masalahnya dari sudut pandang dirinya dan membantu penyintas untuk mengembangkan pemahaman mendalam mengenai masalahnya tersebut. Dalam perjalanannya, konselor kemudian akan perlahan membantu penyintas untuk melihat gambaran yang lebih utuh mengenai masalahnya sehingga dapat menemukan titik buta yang menjadi menghalangi penyelesaian masalah tersebut.

Egan menjelaskan proses tahapan pertama kedalam tiga bagian, yaitu:

#### **1A. Membantu penyintas menceritakan masalah**

Konselor mendorong penyintas untuk menceritakan permasalahannya. Pada tahapan ini, konselor membutuhkan kemampuan mendengarkan aktif dan empati untuk dapat membangun kepercayaan penyintas dalam mengungkapkan masalahnya. Konselor juga perlu untuk menyamakan persepsi dengan penyintas terkait permasalahan yang diceritakan oleh penyintas dan memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk menanggapi dan menggali cerita penyintas.

#### **1B. Menantang penyintas untuk memperluas cara pandangnya**

Pada bagian 1B ini, konselor membantu penyintas untuk menemukan titik buta atau perbedaan persepsi dan penilaian mengenai situasi atau orang lain atau dirinya sendiri, yang akhirnya menghalangi penyintas untuk melihat masalah yang

sebenarnya terjadi. Tahapan ini dapat dilakukan dengan melakukan refleksi dan memberikan tantangan mengenai perbedaan cara pandang, pola dan hubungan mengenai yang seharusnya/sebaiknya dengan yang sebenarnya, pikiran negatif, serta hal-hal yang tidak diungkapkan atau yang tidak dinyatakan secara langsung.

#### 1C. Memfokuskan masalah

Pada bagian 1C, konselor bertugas untuk membantu penyintas dalam membuat fokus dan prioritas dari masalah-masalah yang telah disampaikan sebelumnya. Penyintas diharapkan dapat memilih area masalah yang paling penting atau masalah yang paling mudah ditangani dan dapat dilakukan saat ini (memiliki sumber daya yang cukup) sehingga dapat menghasilkan perubahan dan menyelesaikan masalah yang menguntungkan bagi diri penyintas.

Tahapan kedua berbicara mengenai keinginan dan kebutuhan dari dalam diri penyintas sehingga dapat menghasilkan solusi terbaik dan sesuai untuknya (*What do I want and need?*). Dalam tahap ini konselor bertugas untuk membantu penyintas mengidentifikasi, memilih dan membangun tujuan yang diinginkan dan dibutuhkan oleh penyintas untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalahnya secara efektif. Hal yang perlu diperhatikan dalam tahap ini adalah untuk berfokus pada kekuatan dan kelebihan dibandingkan pada keterbatasan yang dimiliki penyintas. Tahap kedua juga terbagi kedalam tiga bagian, yaitu:

#### 2A. Menggali kemungkinan dan peluang

Konselor bertugas untuk membantu penyintas berimajinasi memunculkan berbagai macam peluang/kemungkinan situasi yang lebih baik, serta mendorong penyintas untuk membebaskan dirinya sendiri dalam mengembangkan berbagai peluang lainnya secara bebas dan sebanyak-banyaknya. Konselor juga bertugas untuk menuliskan

semua peluang/ide yang disebutkan oleh penyintas tanpa menghakimi penyintas. Dalam prosesnya, konselor dapat memberikan probing yang berorientasi pada masa depan terkait permasalahan penyintas sehingga dapat mendukung penyintas dalam mencari jawaban dari hal yang diinginnya (pertanyaan "*what do I want?*").

#### 2B. Memilih dan merumuskan tujuan yang realistis

Setelah penyintas menemukan berbagai kemungkinan/ peluang, maka selanjutnya konselor membantu dan mengarahkan penyintas untuk dapat membuat pilihan dan merumuskan suatu tujuan yang jelas. Konsoler bertugas membantu penyintas merumuskan tujuan yang dapat menghasilkan perubahan, spesifik, dapat diukur, realistis dan fleksibel. Maka dari itu, penyintas harus dapat melihat keadaan dan sumber daya yang dimilikinya dalam menentukan tujuan. Manfaat dari perumusan tujuan adalah untuk memusatkan perhatian dan tindakan penyintas, mendorong usaha dan energi penyintas, dan memotivasi penyintas untuk mewujudkan suatu program nyata yang efektif dan efisien dalam penyelesaian masalahnya.

#### 2C. Membuat komitmen

Bagian 2C tidak terlepas dari dua bagian sebelumnya. Pada bagian ini, konselor membantu penyintas untuk menumbuhkan dan meningkatkan komitmen. Cara untuk dapat meningkatkan komitmen adalah dengan membantu penyintas menetapkan tujuan yang paling efektif dari segi waktu, tenaga, emosi dan biaya, membantu menetapkan tujuan yang menarik dan memotivasi penyintas, membantu penyintas untuk menetapkan tujuan yang merupakan miliknya sendiri (bukan tujuan yang berasal dari luar diri sendiri, seperti orang tua atau konselor), serta membantu penyintas menetapkan prioritas.

Tahap ketiga adalah strategi mencapai tujuan, yaitu menekankan pada tindakan atau cara yang spesifik dan tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (“*What do I have to do to get what I want?*”). Tahap ini dijelaskan dalam tiga bagian, yaitu:

### 3A. Mengembangkan strategi

Konselor membantu penyintas menemukan berbagai macam strategi yang memungkinkan untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkannya secara kreatif dan divergen.

### 3B. Memilih strategi yang tepat

Pada bagian ini, konselor membantu penyintas untuk berfokus pada strategi yang paling tepat dan realitis dengan kondisinya, Strategi yang dipilih juga sebaiknya sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang oleh penyintas, bersifat efisien dan *powerful*, memiliki konsekuensi yang paling sedikit, serta sesuai dengan sumber daya yang dimiliki oleh penyintas. Pada tahap ini konselor juga membantu penyintas mengevaluasi untung dan rugi strategi tersebut serta mengukur kesanggupan dari dalam diri penyintas untuk melakukannya.

### 3C. Merumuskan rencana tindakan

Pada bagian ini, konselor membantu penyintas menyusun rencana untuk melaksanakan strategi yang telah dipilihnya. Strategi yang telah ada akan diturunkan menjadi langkah-langkah tindakan yang detail dan spesifik dengan jadwal tertentu, yang kemudian akan dilakukan oleh penyintas. Rencana ini harus kongkret, memiliki urutan dan rentang waktu yang jelas.

Setelah merumuskan rencana tindakan, maka langkah selanjutnya adalah tugas penyintas untuk menjalankan rencana tersebut. Dalam perjalanannya, konselor dapat mendampingi



penyintas dan menjadikan pengalaman penyintas dalam menjalankan rencana tersebut sebagai sesi *follow-up*.

### **Teknik Konseling yang Didasarkan pada Pendekatan Kognitif**

*American Psychological Association* (APA, 2016) membagi tipe konseling kedalam lima kategori psikoterapi, yaitu pendekatan psikoanalisis dan psikodinamika, perilaku, kognitif, humanistik dan *integrative/holistic*. Dalam penelitian ini, pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan kognitif. Konseling dengan pendekatan kognitif berfokus pada penilaian mengenai pola pikir penyintas dalam memandang hal-hal tertentu, yang diyakini sebagai pemikiran tidak tepat sehingga menyebabkan perilaku dan perasaan yang tidak tepat. Dengan mengubah cara berpikirnya, maka individu-individu akan mengalami perubahan dalam perilaku dan perasaannya.

Terdapat beberapa teknik konseling yang didasarkan pada pendekatan kognitif-perilaku seperti, teknik *self-talk*, teknik *reframing*, teknik *thought stopping*, teknik restrukturasi kognitif, teknik *rational-emotive behavior therapy*, dan lainnya (Erford, 2016). Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah *disputing irrational beliefs* dalam *rational-emotive behavior therapy*. Terdapat tiga komponen dalam proses *disputing irrational beliefs*, yaitu *detecting*, *debating*, dan *discriminating* (Corey, 2005; Erford, 2016; Khusumadewi, 2012) dengan penjelasan sebagai berikut:

1. *Detecting* adalah proses mendeteksi *irrational beliefs* yang dimiliki oleh penyintas, terutama pernyataan absolut seperti "seharusnya", serta kejadian pengaktifnya.
2. *Debating* adalah proses memperdebatkan dan menentang sistem keyakinan yang dimiliki oleh penyintas dengan mempertanyakan bukti dan kebenaran. Keyakinan tersebut, fakta-fakta yang mendukung keyakinan irasional, keuntungan/manfaat yang diperoleh dengan menganut

keyakinan irasional, dan dampak yang dialami jika tidak dapat merealisasikan keyakinan/keinginannya.

3. *Discriminating* adalah proses bagi penyintas untuk mengkoreksi persepsi yang keliru dengan membedakan keyakinan irasional dan keyakinan rasional sehingga dapat membangun pikiran yang lebih tepat/efektif dalam menghadapi situasi-situasi kehidupannya. Untuk dapat membentuk pemikiran yang rasional, penyintas perlu membiasakan diri dengan pola dan perilaku hidup yang rasional dan berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain.

Selain langkah-langkah dari teknik *disputing irrational beliefs* di atas, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk dapat menghasilkan perubahan atau keberhasilan intervensi, yaitu bahwa penyintas perlu menyadari bahwa setiap individu bertanggung jawab penuh dalam menciptakan permasalahan emosional dalam dirinya sendiri, menerima ide bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengubah gangguan-gangguan tersebut secara signifikan, mengenali bahwa masalah emosi individu sebagian berakar dari *irrational beliefs*, mengenali pikiran-pikiran tersebut secara jela, melihat adanya nilai dari pembantahan keyakinan irasional, menerima kenyataan bahwa diperlukan usaha yang lebih keras untuk dapat menghalangi keyakinan irasional dan perasaan disfungsi serta tindakan yang mengikutinya, serta untuk terus melatih metode ini sepanjang hidup (Corey, 2005).

Tahap pertama, yaitu *detecting* merupakan tahap untuk menelusuri dan menemukan ada atau tidak adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh penyintas bencana. Tahap ini dapat dilakukan dengan mengkonfirmasi jawaban penyintas melalui wawancara ataupun alat ukur *irrational beliefs*, menelusur apakah subjek benar mempercayai pernyataan tersebut secara mutlak, alasan mempercayai pemikiran irasional tersebut, serta mengakses

kejadian pengaktif/penyebab munculnya keyakinan irasional tersebut. Dengan begitu dapat diketahui secara pasti adanya *irrational beliefs* yang dimiliki oleh penyintas.

Pada tahap kedua, yaitu *debating* merupakan tahapan untuk mempertanyakan, menentang dan membantah *irrational beliefs* yang muncul dan telah ditemukan dari tahap pertama. Tahap ini dilakukan dengan melakukan penentangan secara logis dan empiris terhadap masing-masing *irrational beliefs* yang dimiliki subjek, yaitu mempertanyakan keakuratan argumen subjek, serta bukti dan kebenaran dari keyakinan irasional yang dimilikinya. Hal ini dilakukan untuk melihat dan menemukan adanya kesenjangan yang dapat terjadi antara keyakinan yang dimiliki oleh subjek dengan fakta dan bukti yang sebenarnya.

Selanjutnya, Subjek juga dibantu untuk mengeksplorasi konsekuensi yang diperolehnya selama ini dari keyakinan irasional tersebut, apakah bermanfaat dan sesuai dengan pencapaian dan tujuan akademik yang diinginkannya. Selain itu, subjek diajak untuk mengeksplorasi dampak yang akan dapat dialaminya jika tidak memperoleh keinginan dari keyakinannya tersebut. Tujuannya adalah untuk membantu penyintas berpikir terbuka dan menyadari bahwa subjek dapat memperoleh konsekuensi yang juga menyenangkan, ketika tidak harus selalu mengharapkan keyakinan irasionalnya untuk tercapai. Dengan begitu, maka terdapat juga penentangan fungsional yang dapat mengubah keyakinan irasional tersebut dengan keyakinan yang rasional.

Dalam prosesnya pada tahap kedua, *challenging* dan terutama dalam bentuk konfrontasi perlu digunakan untuk membantu subjek untuk kembali memikirkan sistem cara berpikirnya yang irasional, menunjang munculnya wawasan dan kesadaran subjek terhadap keyakinan yang tidak tepat, membantu Subjek menyelaraskan hal-hal yang tidak sejalan, serta mengarahkan perubahan positif dalam pikiran. Selain itu,

*information sharing* juga dapat diberikan untuk membantu subjek yang memiliki kekurangan informasi terkait bencana dan dampaknya untuk membantu subjek memahami hal-hal yang terlewatkan karena kekurangan informasi dan menyebabkan munculnya *irrational beliefs*.

Setelah subjek menyadari adanya kesenjangan dalam cara berpikirnya dan bahwa terdapat pemikiran yang tidak tepat sehingga menghasilkan perilaku dan emosi yang tidak tepat, maka subjek diajak untuk mengkoreksi persepsi yang tidak tepat tersebut dengan membedakan keyakinan rasional dan tidak rasional, serta membangun pemikiran yang lebih efektif dan tepat dalam menghadapi situasi bencana (*discriminating*). Langkah ini dapat dilakukan dengan membayangkan situasi bencana tertentu yang dapat memunculkan reaksi irasional, dan meminta subjek untuk menyebutkan reaksi irasional dan rasional terhadap situasi tersebut.

Dengan melaksanakan tahapan tersebut, Subjek dapat menyadari, menentang dan menggantikan keyakinan irasionalnya sehingga dapat memunculkan perilaku yang lebih tepat.

# TERAPI KOGNITIF

Meskipun istilah “terapi kognitif” menyesatkan, namun istilah itu sudah digunakan oleh Beck (1993) untuk menggugah kesadaran para terapis supaya menggunakannya. Semula para terapis kurang responsif, sehingga perkembangan terapi kognitif menjadi seret. Minat mereka barulah bangkit, karena adanya dua faktor. Faktor pertama, para psikolog yang menangani kasus-kasus klien yang menderita kecemasan mulai menyadari pentingnya mengambil “pikiran” dan dialog internal atau “bicara diri” (*self talk*) sebagai bahan masukan dalam proses terapi. Faktor pertama ini secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:

DUNIA	PIKIRAN-PIKIRAN (setelah dipersepsi)	MOOD
Sederetan peristiwa yang positif, netral, dan negative	Peristiwa yang terjadi ditafsirkan dengan sederetan pikiran yang mengalir terus dalam diri sendiri. Ini disebut “dialog internal” (bicara diri/ <i>self talk</i> )	Perasaan-perasaan diciptakan oleh pikiran-pikiran sendiri dan bukan oleh objektivitas peristiwanya. Semua pengalaman harus diproses melalui otak dan diberi makna secara sadar sebelum mulai dialami respon emosional apapun

Sumber: Beck (1993)

Faktor kedua, teori Seligman tentang ketidak-berdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*). Teori Seligman ini dapat dilihat pada ringkasan dalam uraian tersendiri. Dua faktor tersebut kembali memperkuat asumsi yang mendasari teori kognitif, terutama untuk kasus

depresi bahwa gangguan emosional berasal dari distorsi di dalam berpikir. Perbaikan dalam keadaan emosi hanya dapat berlangsung lama kalau dicapai perubahan pola-pola berpikir selama proses perlakuan terapeutik. Tanpa perubahan pola pikir maka kesembuhan yang terjadi hanya bersifat sementara, dan masih tetap rentan kalau (mantan) klien menghadapi situasi yang menyesakkan (*stressful*) atau menimbulkan akibat negatif (*aversif*).

Tujuan umum yang biasa diupayakan untuk dicapai dalam teknik kognitif adalah:

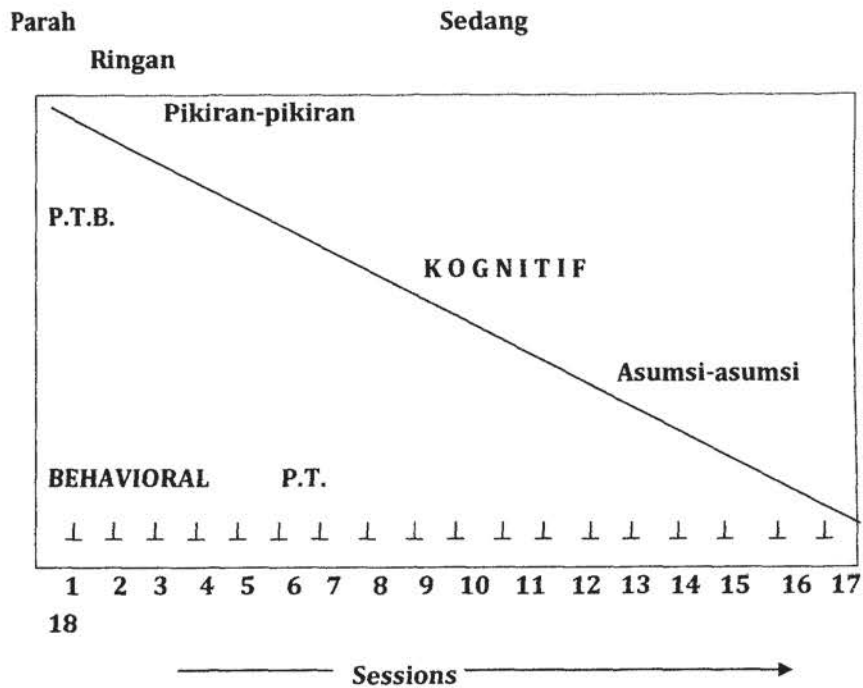
- (1) membangkitkan pikiran-pikiran pasien, dialog internal atau bicara diri (*self talk*)
- (2) bersama pasien mengumpulkan bukti yang mendukung atau menyanggah interpretasi-interpretasi yang telah diambil
- (3) menyusun desain eksperimen (pekerjaan rumah) untuk menguji validitas interpretasi dan menjaring data tambahan untuk diskusi di dalam proses perlakuan terapeutik.

Terapi kognitif khususnya diarahkan untuk memunculkan kesalahan-kesalahan atau kesesatan-kesesatan di dalam berpikir.

**a. Strategi umum dan garis besar perencanaan terapi (contoh penerapan: penanganan depresi)**

Normalnya, terapi kognitif dibatasi antara 15-20 pertemuan (sessions), masing-masing pertemuan membutuhkan waktu 50 menit, sekali seminggu. Meskipun demikian, untuk kasus-kasus depresi yang lebih parah perlu dua kali pertemuan setiap minggunya untuk 4-5 minggu pertama.

Perencanaan perlakuan terapeutik di dalam terapi kognitif secara umum dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



**Keterangan:**

P.T. : Pemberian Tugas (Task Assignment) yang relatif sederhana.

P.T.B. : Pemberian Tugas Bertingkat (Graded Task Assignments) yang relatif kompleks sehingga perlu dibagi-bagi dalam komponen-komponen yang dibuat bertingkat taraf kesulitan pelaksanaannya.

Dalam diagram di atas jelas bahwa pendekatan yang digunakan adalah sebagian behavioral dan sebagian kognitif. Semakin berat depresi, semakin ditekankan pada teknik behavioral. Dalam komponen

kognitif, proses terapi dimulai dari diskusi tentang pikiran-pikiran yang sederhana dan jelas kesalahan interpretasinya ke arah asumsi-asumsi yang lebih kompleks, yang mendasari premis sikap pasien.

#### **b. Karakteristik umum sesi terapi**

Karakteristik dalam masing-masing session memberikan struktur bagi setiap session.

- b. Terapis menyusun agenda
- c. Terapis mengatur waktu terapi
- d. Terapis membuat ringkasan secara periodik selama wawancara, kemudian meminta tanggapan klien terhadap ringkasan yang dibuat.
- e. Dominasi pendekatan dengan terapis banyak bertanya. Pernyataan-pernyataan tentang fakta dan pemberian nasehat tidak diyakini dapat memberikan manfaat terapeutik yang berarti.
- f. Langkah akhir, ada dua tugas terapis:
- g. Memberikan tugas rumah yang didasarkan pada topik yang nampak mencuat sebagai masalah pokok selama session yang baru dijalani.
- h. Meminta pasien untuk membuat ringkasan tentang apa yang telah dikerjakan di dalam session yang baru dijalani, dan merincikan apa yang harus dikerjakan dalam pekerjaan rumah. Pasien didorong untuk menunjuk pokok-pokok topik diskusi yang kurang tepat, yang dirasa menyakitkan, dan yang membantu mencapai kemajuan dalam pengatasan masalah.



# DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY

*Dialectical Behavior Therapy* merupakan suatu terapi yang berakar dari prinsip-prinsip terapi perilaku. *Dialectical Behavior Therapy* dikembangkan dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* oleh Aaron Back. *Cognitive Behavior Therapy* hanya menekankan pada aspek kognitif dan perilaku, tidak yang lain, sedangkan *Dialectical Behavior Therapy* memiliki pandangan bahwa setiap hal saling berhubungan dan hal-hal yang bertentangan dapat diintergrasikan satu dengan yang lain (Brodsky & Stanley, 2013). Hal inilah yang menjadi pondasi utama *Dialectical Behavior Therapy*. Pendekatan dasar *Dialectical Behavior Therapy* yaitu *acceptance* (penerimaan) dan *change* (perubahan) (Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan, 2006).

Awalnya *Dialectical Behavior Therapy* digunakan Marsha Linehan untuk penanganan kasus *Borderline Personality Disorder* (BPD). Namun, saat ini *Dialectical Behavior Therapy* juga digunakan untuk menangani yang lebih luas. Rangkuman yang Robin dan Capman (dalam Chapman, Gratz, Tull, & Keane, 2011) menunjukkan bahwa *Dialectical Behavior Therapy* bermanfaat untuk mengatasi gejala dan gangguan kecemasan, depresi, permasalahan penggunaan obat-obatan, *eating disorder*, dan trauma. Franzier dan Vela (2014) juga merangkum penelitian terkait pengaruh *Dialectical Behavior Therapy* untuk menangani perilaku marah dan agresif. Terdapat 21 penelitian yang dirangkum sejak tahun 1998 hingga September 2013. Hasil yang diperoleh adalah *Dialectical Behavior Therapy* secara signifikan dapat menurunkan perilaku marah dan agresi.

Untuk mengatasi kecemasan individu, *Dialectical Behavior Therapy* memiliki beberapa teknik yang digunakan, yaitu *mindfulness skills*, *distress tolerance skills*, *interpersonal skills*, dan *emotional regulation skills* (Chapman, Gratz, Tull, & Keane, 2011). *Mindfulness skills* digunakan untuk berfokus pada pikiran, emosi dan pengalaman yang dialami pada saat ini (*here and now*). *Distance tolerance* dirancang agar individu dapat berdamai dengan emosi, pikiran dan situasi untuk sementara hingga terjadi perubahan. Fungsi dari *interpersonal skills* yaitu agar individu dapat menyampaikan keinginan yang selama ini sulit diutarakan. Keterampilan terakhir yaitu *emotional regulation* berfungsi untuk membantu individu dalam mengidentifikasi emosi-emosi yang dirasakan selama ini, baik emosi negatif maupun positif, serta cara untuk mengelola emosi-emosi tersebut.

Menurut Schwartz (2015), peran *Dialectical Behavior Therapy* dalam mengatasi kecemasan adalah melalui proses belajar keterampilan emosional dan kognitif. Keterampilan itu kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (generalisasi). Terapi ini menyelesaikan kesulitan emosional yang dihadapi dan membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi seperti mengontrol emosi yang dirasakan dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat.

*Dialectical behavior therapy* (DBT) merupakan sebuah terapi yang dikembangkan oleh Marsha Linehan untuk menangani perilaku bunuh diri yang kurang memiliki kemampuan membangun kehidupan yang layak (Spiegler & Guevremont, 2010). Individu yang mencoba usaha bunuh diri cenderung untuk sensitif terhadap kritik dan sulit untuk meregulasi emosi.

Teori ini berawal ketika Linehan menekankan terapinya pada perubahan (*change*), individu yang ia tangani menjadi terlalu bergairah dan resisten terhadap terapi. Setelah itu, ketika Linehan mengubah terapinya menjadi penerimaan (*acceptance*), individu merasa permasalahan yang mereka rasakan diabaikan dan menjadi tidak berdaya serta marah. Hal ini menyadarkan Linehan bahwa baik terapi yang ekstrim menekankan pada perubahan maupun penerimaan tidak berhasil. Akan

tetapi perpaduan dari keduanya berhasil sehingga mengembangkan terapi *dialectical behavior therapy*.

Kata kunci utama dari *dialectical behavior therapy* adalah *dialectical*, yang berarti perpaduan. Dalam *dialectical behavior therapy*, perubahan (*change*) dan penerimaan (*acceptance*) merupakan kedua hal yang dipadukan sebagai inti dari strategi terapi. Individu akan diajak untuk menerima diri mereka apa adanya dan merubah cara hidupnya yang bermasalah (Spiegler & Guevremont, 2010).

Terapis berusaha untuk menciptakan keseimbangan dalam penerimaan gangguan individu bersamaan dengan membantu individu memodifikasi pemikiran dan perilaku. Jika individu tidak dapat menerima dan tetap bertahan dengan hal-hal yang telah terjadi sebelumnya, maka akan mustahil terjadi perubahan. Penggabungan ini merupakan integrasi antara pendekatan kognitif-perilaku dan pendekatan *acceptance* oleh Zen (Brodsky & Stanley, 2013). Terapi ini akan membantu individu untuk mengetahui dan menerima pengalaman emosi yang dirasakan, menghilangkan, serta mencegah munculnya emosi negatif (McMain, Korman, & Dimeff, 2001).

### **Dasar *Dialectical Behavior Therapy***

Dua hal dasar yang menjadi inti *dialectical behavior therapy* (Spiegler & Guevremont, 2010), yaitu:

#### 1. *Acceptance*

*Acceptance* merupakan suatu teknik komunikasi yang berusaha memahami dan berempati terhadap emosi, pikiran, dan perilaku individu, teknik ini berfungsi untuk menjalin *rapport* dengan individu. *Acceptance* juga diperlukan untuk membalikkan keadaan individu yang selama ini dikritik oleh lingkungan dan individu sendiri melakukan penolakan terhadap kondisi dirinya. Proses penolakan tersebut disebut dengan *self-invalidating behavior*.

Dalam proses memahami permasalahan perilaku individu, hal terpenting yang dilakukan adalah mengidentifikasi fungsi dari perilaku maladaptif yang dilakukan. Dengan menerima atau menvalidasi alasan individu melakukan suatu perilaku tertentu, terapis dapat menggunakan teknik *problem solving* untuk membantu individu menemukan cara lain yang lebih adaptif untuk meregulasi emosi yang dirasakan. Apabila individu merasa diterima dan dipahami oleh terapis, maka mereka juga akan lebih akan menerima saran terapis untuk mencari alternatif penyelesaian masalah yang lebih adaptif. *Acceptance* menekankan pada validasi, komunikasi timbal balik (kehangatan, kesungguhan, dan responsif), dan terkadang membutuhkan intervensi terhadap lingkungan (Brodsky & Stanley, 2013).

Validasi merupakan cara untuk mengungkapkan pemahaman terhadap kondisi individu, dan memberitahukan kepada individu bahwa terapis memahami apa yang ia rasakan dalam konteks hidupnya (Harvey & Rathbone, 2013). Validasi adalah alat yang digunakan untuk mengekspresikan *acceptance*. Cara ini meliputi empati dan keinginan untuk mencari tahu hal-hal valid dari perkataan individu. Akan tetapi, validasi dapat dikatakan bekerja apabila individu yang didengarkan merasa telah dipahami. Hal ini mengarahkan agar individu lebih terbuka dan mengkomunikasikan pemikirannya kepada terapis.

Menurut Koerner dan Manning (dalam Harvey & Rathbone, 2013), validasi berarti:

- a. Mendengarkan secara seksama tanpa menilai / menghakimi
- b. Mengfokuskan seluruh perhatian pada saat itu terhadap individu
- c. Mendengarkan secara aktif atau merefleksikan dengan mengulang apa yang telah individu sampaikan
- d. Bertanya kepada individu jika refleksi yang disampaikan telah akurat
- e. Aktif mendengarkan dengan menekankan pada emosi individu

- f. Mengakui dengan tidak menyalahkan individu atas tindakannya di masa lalu
- g. Mendorong individu agar ia tahu bahwa terapis percaya pada kemampuannya
- h. Bersungguh-sungguh dengan apa yang terapis katakan secara *genuine*
- i. Percaya pada individu

Validasi merupakan strategi yang meliputi suportif, psikodinamika, dan *client-centered therapy* (Brodsky & Stanley, 2013). Validasi harus *genuine* dan berusaha untuk tidak merendahkan individu. Terdapat 6 level validasi:

- a. Level 1: Mendengarkan dan mengobservasi secara aktif. Terapis menjadi partisipan dan observer, berusaha fokus terhadap kondisi individu pada saat itu.
- b. Level 2: Melakukan refleksi secara akurat tanpa menghakimi. Terapis merefleksikan kembali hal-hal yang disampaikan individu secara verbal terkait pikiran, perasaan, dan pengalaman.
- c. Level 3: Mengartikulasikan perilaku non verbal. Terapis berusaha untuk menginterpretasikan pikiran dan perasaan individu yang tidak ditunjukkan secara eksplisit.
- d. Level 4: Perilaku yang tidak terampil (*unskillful*), interpretasi kognitif, dan pengalaman emosional dianggap valid dalam konteks historis dan biologis. Untuk level ini, terapis perlu melakukan analisis terhadap hal-hal tersebut dari masa lalu individu.
- e. Level 5: Normalisasi. Pikiran dan perasaan dinormalisasikan dan dipandang sebagai suatu hal yang masuk akal untuk konteks saat ini. Level ini, digunakan untuk perilaku yang sulit berubah, dan rasa sakit yang digunakan sebagai solusi untuk mentolerir stress yang dialami sebagai akibat dari perilaku yang tidak terampil (*unskillful behaviors*).

- f. Level 6: terapis merupakan 'radically genuine' dari individu, yang mencakup konfrontasi dari hal-hal yang tidak valid, menyemangati, mengetahui kapasitas individu untuk perilaku valid di masa mendatang, dan berdiskusi secara tepat terkait dampak individu terhadap terapis.

6 level tersebut meliputi 3 tahapan validasi, yaitu (Brodsky & Stanley, 2013):

- a. Secara aktif mengobservasi hal-hal yang disampaikan oleh individu
- b. Merefleksikan perasaan, pikiran, dan perilaku individu tanpa menghakimi dan tidak mengatur. Refleksi yang disampaikan lebih berupa pertanyaan dibandingkan pernyataan
- c. Validasi langsung berupa saling pengertian terhadap respon dan pengalaman individu

Untuk melakukan validasi, terapis perlu menggunakan kesadaran *mindful* untuk mengetahui reaksi individu maupun kekurangan terapis sendiri pada saat itu tanpa berusaha untuk membela diri (Harvey & Rathbone, 2013). Hal ini diupayakan agar terapis dan individu dapat lebih memvalidasi dan lebih efektif menjalankan terapi. Menurut Harvey dan Rathbone (2013), terdapat beberapa langkah untuk melakukan validasi, yaitu:

- a. Tahap 1: mendengarkan dan menunjukkan ketertarikan atas hal-hal yang disampaikan individu
- b. Tahap 2: berusaha mendapatkan perspektif dengan cara berhenti, mundur, observasi, dan berpikir. Luangkan waktu sebelum merespon dan fokus pada emosi pada saat itu, bukan pada usaha untuk mencari jalan keluar. Observasi individu tanpa menilai dan tidak berasumsi atas hal-hal yang tidak bisa diobservasi.
- c. Tahap 3: mencari tahu hal-hal yang valid dari individu. Ingatkan diri terapis bahwa individu berusaha untuk melakukan yang terbaik dalam menangani masalahnya. Cari tahu apa yang individu

rasakan dan hal-hal yang ia alami di masa lalunya sehingga menyebabkan ia seperti sekarang.

- d. Tahap 4: secara *genuine* mengetahui hal-hal apa yang valid dan masuk akal dari penyampaian individu. Tunjukkan bahwa terapis serius dalam menangani individu dan berhati-hati terhadap perkataan maupun reaksi nonverbal yang terapis tunjukkan.
- e. Tahap 5: apabila terapis sulit untuk melakukan validasi atau mengalami masalah dengan individu, maka terapis perlu melakukan refleksi diri
- f. Tahap 6: pastikan apakah pemahaman terapis kepada individu telah akurat, dengan bertanya kepada individu apakah ia merasa telah dimengerti dan diterima.

## 2. *Change*

Intervensi perubahan yang biasa digunakan dalam *dialectical behavior therapy* adalah *skill training*, *exposure therapy*, *contingency management*, dan *cognitive reconstructive* yang akan berdampak pada perubahan perilaku. Selain itu, menurut Brodsky & Stanley (2013), teknik lain yang dapat dilakukan adalah *problem solving*, *behavior analysis*, *commitment strategies*, psikoedukasi, dan *coaching*. Teknik-teknik yang digunakan akan disesuaikan dengan kondisi individu. Individu yang ditangani menggunakan *dialectical behavior therapy* tidak selalu akan melalui proses yang linear. Terapis harus dapat menangani individu yang seringkali berada dalam tahap krisis di setiap sesi dan membantu individu untuk tetap berfokus pada tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, terapis diharapkan dapat meningkatkan *insight* individu terhadap pola perilaku mereka dalam menghadapi suatu situasi krisis dan menemukan alternatif lain yang lebih adaptif dalam merespon situasi krisis tersebut (Spiegler & Guevremont, 2010).

### **Fungsi *Dialectical Behavior Therapy***

Terdapat beberapa fungsi *dialectical behavior therapy* sebagai suatu treatment yang menyeluruh (Dimeff & Linehan, 2001; Robins & Chapman, 2004), yaitu:

1. Membantu individu mengembangkan suatu keterampilan baru
2. Mengembangkan motivasi individu untuk berubah, dengan memodifikasi hambatan yang ada dan memperkuat kemungkinan perilaku yang muncul
3. Memastikan kemampuan baru yang dilatih dapat digunakan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari
4. Mengatur lingkungan *treatment* yang diperlukan untuk mendukung kebutuhan individu sesuai dengan kemampuan terapis
5. Mengembangkan kemampuan dan motivasi terapis untuk melakukan *treatment* yang efektif terhadap individu.

### **Strategi *Dialectical Behavior Therapy***

Terdapat empat keterampilan yang dilatih dalam *Dialectical Behavior Therapy* yaitu *mindfulness skills*, *emotion regulation skills*, *distress tolerance skills*, dan *interpersonal effectiveness skills* (Robins & Chapman, 2004; Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan, 2006; McKay, Wood, & Brantley, 2007; Spiegler & Guevremont, 2010; Chapman, Gratz, Tull, & Keane, 2011). Berikut penjelasan masing-masing keterampilan *Dialectical Behavior Therapy*.

#### 1) *Mindfulness skills*

*Mindfulness* adalah suatu keterampilan untuk sadar akan pikiran, emosi, sensasi fisik, dan perilaku yang terjadi saat ini, tanpa penilaian dan kritik terhadap diri sendiri atau pengalaman yang terjadi. Keterampilan ini membantu individu untuk lebih berfokus pada pengalaman pada saat ini. Inti dari keterampilan ini adalah memfokuskan perhatian, tidak melakukan proses penilaian (*nonjudgmental stance*), dan meningkatkan kesadaran akan situasi yang sedang berlangsung pada saat ini. *Mindfulness* terdiri dari 3



keadaan pikiran, yaitu *reasonable mind*, *emotional mind*, dan *wise mind*. *Reasonable mind* meliputi pemikiran rasional yang didasarkan pada fakta yang ada. Pemikiran ini merupakan pendekatan yang 'cool' dalam *problem solving*.

*Emotional mind* merujuk pada pemikiran irasional tanpa adanya bukti atau fakta yang kuat sehingga menghasilkan distorsi kognitif sesuai dengan emosi sesaat yang dirasakan. Pemikiran ini merupakan pendekatan yang 'hot' dalam *problem solving*. *Wise mind* merupakan penggabungan dari *reasonable mind* dan *emotional mind* untuk membuat sebuah keputusan yang tepat. Ketika rasionalitas dan emosi digabungkan akan menghasilkan intuisi. Hal inilah yang ingin dicapai oleh *mindfulness*. *Wise mind* adalah proses pengambilan keputusan yang menyeimbangkan antara penalaran pemikiran dengan kebutuhan emosi.

Linehan menyaring praktik *mindfulness* ke dalam beberapa keterampilan perilaku, yaitu observasi, deksripsi, dan partisipasi penuh di dalam aksi dan pengalaman tanpa penilaian dan berfokus pada perilaku efektif. Praktis *mindfulness* juga melibatkan penerimaan radikal (*radical acceptance*) terhadap situasi, pikiran, emosi, atau pengalaman saat ini dan mempertahankan kesediaan untuk memasuki hidup secara sadar dan efektif. *Radical acceptance* merupakan toleransi terhadap sesuatu tanpa usaha untuk menghakimi, mengkritisi, atau merubahnya. Tujuan utama dari *mindfulness* adalah meningkatkan kontrol kesadaran individu terhadap proses atensi, mencapai integrasi antara emosi dan pikiran rasional, serta mengalami kesatuan antara diri, orang lain, dan alam. *Mindfulness* bekerja dalam regulasi emosi dan kontrol atensi.

Terdapat beberapa alasan keterampilan *mindfulness* dibutuhkan (McKay, Wood, & Brantley, 2007), yaitu:

- a. Keterampilan *mindfulness* membantu individu untuk fokus terdapat satu hal pada satu waktu, yaitu saat ini, sehingga individu dapat lebih mengontrol dan menenangkan emosi yang berlebihan
- b. Keterampilan *mindfulness* membantu individu untuk mengidentifikasi dan memisahkan pemikiran yang menghakimi dari pengalaman yang dialami. Pikiran menghakimi ini seringkali memancing emosi yang berlebihan.
- c. *Mindfulness* membantu individu mengembangkan *wise mind*

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mindfulness* (McKay, Wood, & Brantley, 2007) adalah:

- a. *Focus on a single minute*

Latihan ini bertujuan untuk membantu individu lebih sadar pada setiap waktu yang dilalui.

- b. *Focus on a single object*

Latihan ini bertujuan untuk membantu individu untuk menfokuskan diri pada satu objek dan belajar untuk mempertahankan fokus pada satu hal yang diobservasi.

- c. *Band of light*

Latihan ini bertujuan untuk membantu individu lebih sadar akan sensasi fisik yang terjadi di dalam tubuh.

- d. *Inner-Outer experience*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu lebih sadar akan objek di luar diri (eksternal) melalui indera dan sensasi fisik tubuh (internal) secara bergantian.

- e. *Record three minutes of thoughts*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang terlintas selama 3 menit sehingga lebih sadar seberapa cepatnya pikiran bekerja.

f. *Thought defusion*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengenali dan fokus pada pikiran, emosi, dan sensasi fisik tanpa terikat padanya. *Thought defusion* akan membantumu untuk memilih pikiran yang ingin difokuskan dan pikiran yang ingin dihilangkan. Dalam latihan ini, diperlukan imajinasi untuk memvisualisasikan pikiran dalam bentuk kata-kata atau gambar. Kemudian individu membayangkan pikiran tersebut berlalu dan hilang tanpa dianalisis atau terikat padanya menggunakan beberapa skenario, seperti membayangkan pikiran dihapus di papan tulis, pikiran tersebut ditulis di atas pasir dan terhapus oleh ombak, dan sebagainya. Teknik ini menggunakan konsep *radical acceptance*.

g. *Describe your emotion*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu lebih sadar terhadap emosi yang dirasakan. Cara yang digunakan adalah menentukan satu emosi yang dirasakan. Kemudian menggunakan imajinasi, deskripsikan bagaimana emosi itu terlihat bagi individu melalui gambar, suara, intensitas dan kualitas emos tersebut. Setelah itu, tambahkan berbagai pikiran yang muncul berkaitan dengan emosi tersebut.

h. *Focus shifting*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi emosi dan keadaan sekeliling menggunakan indera secara bergantian.

i. *Mindful breathing*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu memisahkan pikiran dari emosi dan sensasi fisik. Terdapat 3 hal yang difokuskan. Pertama, menghitung napas untuk membantu memfokuskan perhatian dan menenangkan diri dari pikiran yang mengganggu. Kedua, memfokuskan diri pada sensasi fisik ketika

bernapas dengan mengobservasi dada dan perut yang bergerak naik dan turun ketika menarik dan mengeluarkan napas. Ketiga, menyadari setiap pikiran yang muncul ketika bernapas dan membiarkan pikiran tersebut pergi menggunakan *thought defusion* agar dapat kembali fokus pada pernapasan dan membuat lebih tenang.

j. *Mindful awareness of emotions*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu untuk fokus pada pernapasan dan emosi yang dirasakan secara bergantian.

k. *Wise mind and intuition*

Berdasarkan *Dialectical Behavior Therapy*, *wise mind* mirip dengan intuisi, yang dideskripsikan sebagai perasaan yang muncul dari usus (*the gut*) atau di area perut. Tujuan dari teknik ini adalah membantu individu menentukan pusat *wise mind* di tubuh.

l. *Radical acceptance*

*Radical acceptance* berarti menoleransi sesuatu tanpa menghakimi atau mencoba mengubahnya. Teknik ini sangat penting dalam *mindfulness* karena jika individu menghakimi diri sendiri, pengalaman atau orang lain di saat ini, maka ia tidak benar-benar memperhatikan kejadian yang terjadi sekarang. Cara yang digunakan adalah pertama mengidentifikasi penilaian negatif yang seringkali muncul dan label yang diberikan ketika terjadi sesuatu terhadap diri, situasi atau orang lain. Setelah itu, menghilangkan penilaian tersebut menggunakan *judgment defusion*, yang penerapannya seperti teknik *thought defusion*.

2) *Emotion regulation skills*

Emosi merupakan pertanda dalam tubuh individu yang memberitahukan bahwa sesuatu telah terjadi. Terdapat dua jenis emosi, yaitu *primary emotions* dan *secondary emotions*. *Primary emotions* merupakan reaksi alami terhadap suatu hal. Emosi ini

terjadi secara cepat, spontan, dan tidak melibatkan proses berpikir. *Secondary emotions* adalah reaksi-reaksi emosi terhadap *primary emotions*, atau disebut juga 'feeling about feeling'. Individu dapat merasakan beberapa *secondary emotions* untuk merespon satu *primary emotions*. Apabila individu mengalami *primary emotions* negatif, hal ini memungkinkan *primary emotions* memicu rangkaian reaksi tak terbatas terhadap *secondary emotions* negatif lainnya, sehingga menyebabkan rasa sakit yang lebih parah dibandingkan emosi awal yang dirasakan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengidentifikasi *primary emotion* awal yang dialami saat situasi negatif, sehingga individu dapat belajar untuk mengatasi emosi tersebut sebelum *secondary emotions* menguasainya.

Emosi memiliki kaitan dengan kecenderungan respon perilaku. Analisis makna atau penilaian menjadi mediator dari kecenderungan respon emosional. Selain itu, strategi penilaian yang berbeda akan mempengaruhi aspek fisiologis, pengalaman dan ekspresif dari tanggapan emosional.

Keterampilan regulasi emosi membantu individu untuk mengatasi *primary* dan *secondary emotions* dengan cara yang lebih sehat dan tepat. Keterampilan ini berguna untuk membantu individu mengidentifikasi dan memahami lebih baik terkait emosi yang dirasakan, menurunkan kerentanan individu dalam menghadapi emosi negatif seperti kecemasan, serta mempelajari strategi-strategi dalam mengatur, menerima dan merubah emosi. Belajar keterampilan regulasi emosi sulit dilakukan oleh individu yang sering dikritik oleh orang lain. Keterampilan ini harus diajarkan dalam konteks evaluasi emosi diri (*emotional self-evaluation*).

Untuk melakukan regulasi emosi, teknik *mindfulness* juga diperlukan. Individu akan mengobservasi emosi seseorang tanpa menilai, mendeskripsikannya tanpa interpretasi, dan respon emosional yang ditunjukkan. *Mindfulness* dapat merubah kecenderungan respon otomatis individu ketika mengobservasi,

mendeskripsikan, atau berpartisipasi dalam pengalaman emosional tanpa bertindak terhadap emosi yang muncul. Melalui *mindfulness*, individu tidak hanya mengubah respon perilaku terhadap emosi, namun juga terkait pikiran dan memori. Dengan merubah kecenderungan respon, *mindfulness* otomatis mengubah makna dari peristiwa tanpa memodifikasi penilaian itu sendiri. Selain itu, individu akan diajarkan terkait emosi alami dan peran emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Selain *mindfulness*, salah satu cara untuk meregulasi emosi individu adalah dengan memodifikasi kognitif (*cognitive modification*). Pola pikir individu akan diperluas dalam merespon pengalaman emosional. Dengan bersikap berlawanan dari respon otomatis atau kecenderungan perilaku sebelumnya (seperti malu cenderung direspon dengan bersembunyi jika dibalik akan memunculkan respon mengekspos diri), respon emosional dan pengalaman terkait memori atau pikiran yang melekat pada emosi kemungkinan akan otomatis mengalami perubahan.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk melakukan *emotion regulation* (McKay, Wood, & Brantley, 2007) adalah:

a. *Recognizing your emotions*

Hal ini diperlukan untuk menyadari emosi dan dampaknya terhadap diri individu. Cara ini merupakan cara awal untuk mengontrol reaksi emosional yang muncul secara berlebihan.

Untuk mengenali emosi yang dirasakan, terdapat 6 tahap proses yang dapat dilakukan, yaitu:

1. *Apa yang terjadi?*

Individu menggambarkan situasi yang menuntunnya terhadap emosi yang dirasakan

2. *Mengapa individu berpikir situasi tersebut bisa terjadi?*

Individu mengidentifikasi penyebab potensial munculnya situasi tersebut

3. *Bagaimana situasi itu membuat individu merasakan, baik secara emosi maupun fisik?*

Individu mengidentifikasi *primary* dan *secondary emotions*, serta hal-hal yang dirasakan secara fisik.

4. *Apa yang ingin individu lakukan sebagai dampak dari perasaannya?*

Individu mengidentifikasi dorongan yang dimiliki, seperti hal yang ingin dilakukan ketika merasakan emosi tertentu. Selain itu, individu membandingkan apa yang ingin dilakukan dengan apa yang sebenarnya dilakukan, untuk mengetahui apakah ia dapat mengontrol dorongan dalam dirinya.

5. *Apa yang akhirnya individu lakukan dan katakan?*

Individu mengidentifikasi tindakan actual yang dilakukan sebagai dampak dari emosi yang dirasakan

6. *Bagaimana emosi dan aksi berdampak pada diri individu selanjutnya?*

Individu mengidentifikasi konsekuensi jangka panjang dari perasaan dan tindakan yang dilakukan.

Selain tahapan di atas, individu dapat mengenali emosi dengan mengungkapkan emosi yang sedang ia rasakan pada saat itu. Hal tersebut dapat membantu individu untuk memusatkan perhatian terhadap apa yang dialami. Dengan mendeskripsikan emosi secara vokal, terutama emosi berlebihan yang dirasakan, dapat membantu menurunkan perasaan negatif dan mengurangi dorongan untuk berbuat sesuatu terhadap emosi tersebut. Selain

perasaan negatif, hal tersebut juga perlu dilakukan jika individu mengalami perasaan positif.

b. *Overcoming the barrier to healthy emotions*

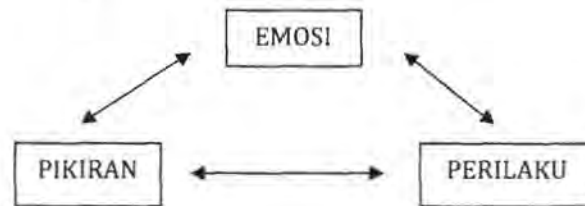


Diagram di atas menunjukkan bagaimana emosi mempengaruhi pikiran dan perilaku, dan bagaimana emosi dipengaruhi oleh pikiran dan perilaku. Emosi dan perilaku memiliki kaitan yang erat, sehingga seringkali emosi yang berlebih dapat membuat reaksi yang berlebihan pula.

c. *Reducing cognitive vulnerability*

Pikiran dapat mempengaruhi emosi. Ketika seseorang mengalami kejadian negatif tertentu, biasanya disertai dengan pikiran-pikiran negatif yang secara otomatis muncul. Pikiran ini disebut dengan *trigger thought*, karena pikiran ini menjadi pemicu atau pencetus munculnya emosi sakit dan penderitaan. Apabila *trigger thought* ini sering muncul, maka individu akan cenderung sering mengalami emosi berlebihan dibandingkan individu lainnya. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi *trigger thought* ini adalah:

a) *Thought and emotion defusion*

Tujuan dari teknik ini adalah membantu melepaskan pikiran dan emosi yang berlebihan. Latihan ini memerlukan imajinasi untuk membayangkan pikiran dan emosi yang muncul dalam bentuk gambar atau kata dan menjauhkan pikiran tersebut tanpa menganalisis atau mengkritiknya. Terdapat beberapa skenario yang dapat digunakan seperti bayangkan diri duduk di ladang



dan melihat pikiran dan emosimu tersapu oleh awan, bayangkan diri menuliskan atau menggambarkan pikiran dan emosi di papan tulis dan menghapusnya, dan sebagainya. *Radical acceptance* tetap digunakan selama latihan ini.

b) *Coping thought*

Tujuan dari latihan ini adalah untuk menenangkan emosi ketika berada di situasi stress dan ketika *trigger thought* muncul. *Coping thought* merupakan pernyataan yang ada akan mengingatkanmu akan kekuatan dan kemampuan dirimu.

d. *Increasing positive emotions*

Sangat penting bagimu untuk mulai menyadari emosi positif yang muncul di dalam dirimu. Fokus pada emosi positif akan membantumu menciptakan pengalaman yang menyenangkan untuk dirimu sendiri.

e. *Being mindful of emotions without judgment*

Tujuan dari teknik ini adalah menurunkan kesempatan emosi negatif tersebut berkembang menjadi berlebihan atau menyakitkan. Teknik ini dimulai dengan kesadaran akan napas. Setelah 3 atau 5 kali tarikan napas panjang, individu bisa melakukan dua hal, yaitu mengamati apapun emosi yang saat ini dirasakan. Jika individu tidak bisa mengidentifikasi emosi tersebut, ia dapat mengviasualisasikan kejadian ketika ia mengalami emosi tersebut secara detail, mulai dari suara dan hal-hal lain yang terjadi.

f. *Emotion exposure*

*Emotion exposure* membantu individu untuk mengembangkan kemampuan dan kapasitas dalam menerima emosi yang dirasakan dan mengurangi rasa takut yang dimiliki. Teknik ini dimulai dengan menyadari emosi spesifik yang dirasakan berdasarkan kejadian tertentu dan bagaimana biasanya individu akhirnya menghadapi kejadian tersebut. Setelah itu menentukan emosi yang paling sering

dialami dan cara mengatasi permasalahan yang tidak efektif. Pengalaman tersebut yang akan digunakan selama *emotion exposure*. Langkah yang perlu diperhatikan adalah fokus pada napas, rasakan sensasi fisik, sadari emosi yang ada dan kualitasnya, sadari keinginan untuk bereaksi terhadap emosi tersebut, sadari penilaian yang muncul dan biarkan berlalu serta tetap memperhatikan emosi yang ada hingga terjadi perubahan atau berkurang.

g. *Doing the opposite of emotional urges*

Hal yang wajar jika individu merasakan suatu emosi sebagai akibat dari suatu kejadian. Hal yang perlu diperhatikan adalah perilaku yang muncul akibat dari emosi tersebut. Hasil dorongan emosi tersebut biasanya lebih kuat dibandingkan emosi awal. Aksi berlawanan (*opposite action*) membantu individu untuk meregulasi dan mengubah emosi yang dirasakan.

Hal yang perlu diingat adalah *opposite action* mengubah bahasa tubuh (ekspresi, gerakan badan) dan perilaku sesungguhnya. *Opposite action* berbeda dengan menyangkal atau berpura-pura bahwa emosi tersebut tidak ada. *Opposite action* adalah regulasi emosi, artinya individu menyadari emosi yang sedang dirasakan namun bertindak berlawanan dengan dorongan tersebut untuk menurunkan lonjakan emosi yang ada atau mendorong munculnya emosi baru.

h. *Problem solving*

Pemecahan masalah berfokus pada kejadian pemicu dan respon yang lebih efektif. Hal pertama yang dilakukan adalah melakukan *behavior analysis*. Tujuannya adalah melacak urutan kejadian yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Setelah itu, langkah yang dilakukan untuk mengatasinya adalah teknik ABC, yang merupakan singkatan dari *Alternatives*, *Best ideas*, dan *Commitment to implementation*. *Alternatives* merupakan kumpulan dari berbagai respon alternatif yang dapat dilakukan. *Best ideas*

merupakan langkah untuk mengevaluasi daftar alternatif dan memilih satu atau dua cara terbaik untuk diterapkan. *Commitment to implementation* bertujuan untuk mengidentifikasi waktu dan tempat yang tepat untuk mempraktekkan respon baru yang telah dipilih.

### 3) *Distress tolerance skills*

Keterampilan ini akan membantu individu untuk berdamai dengan emosi, pikiran, atau situasi yang sulit diubah. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang ada di saat kritis, mengalihkan atau menenangkan diri, dan menerima diri apa adanya. Menurut Spiegler & Guevremont (2010), terdapat 4 cara untuk membantu individu berdamai dengan masalahnya dan menerima keadaan dirinya, yaitu pengalihan (*distracting*), penenangan diri (*self-soothing*), meningkatkan hal-hal yang terjadi saat ini (dengan *cognitive restructuring*), dan memikirkan keuntungan dan kerugian dari mentoleransi stres. Selain itu, dapat melakukan latihan pernapasan atau relaksasi untuk menurunkan perasaan cemas (Schwartz, 2015).

Menurut McKay, Wood, dan Brantley (2007), terdapat beberapa cara untuk melakukan *distress tolerance*, yaitu:

#### a. *Radical acceptance*

Untuk meningkatkan kemampuan dalam menoleransi stress, individu perlu memulai dari mengubah sikap. Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan emosi negatif, menghakimi situasi atau mengkritik diri sendiri hanya semakin membuat individu merasa stress, melewatkan hal-hal penting dan tidak memperbaiki situasi. Salah satu caranya adalah dengan melakukan *radical acceptance*. *Radical acceptance* adalah pengakuan terhadap situasi yang dihadapi saat ini tanpa menghakimi kejadian atau diri sendiri, melainkan menyadari bahwa situasi sekarang terjadi karena runtutan kejadian yang telah dimulai jauh sebelumnya. Akan tetapi,

*radical acceptance* tidak hanya sekedar membuat seseorang menurut dengan perilaku buruk dari lingkungan, tapi mencoba berhenti mengubah hal-hal yang telah terjadi dengan cara menyalahkan situasi.

Beberapa cara yang dapat dilakukan melalui *radical acceptance* adalah melakukan *coping statements* sebagai pengingat diri, seperti 'percuma mengubah hal-hal yang telah terjadi', 'ini sudah seharusnya terjadi', dan sebagainya. Selain itu, cara lain dengan melihat sebuah situasi atau kejadian tanpa menilai. Latihan yang dapat dilakukan seperti membaca berita tanpa menghakimi apa yang sedang terjadi.

b. *Distract from self-destructive behaviors*

Terkadang beberapa individu sulit untuk menahan diri tidak melakukan perilaku merusak, baik pada diri sendiri maupun kepada orang lain ketika menghadapi suatu masalah. Walaupun ketika melukai diri bisa melegakan perasaan sesaat, namun hal itu juga dapat membuat kerusakan permanen bahkan kematian jika dilakukan secara ekstrim. Dibandingkan melakukan perilaku merusak diri, akan lebih baik jika perilaku melukai tersebut dapat dialihkan ke perilaku lain, seperti:

- 1) Melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri. Aktivitas tersebut tidak menghapus ingatai atau menghilangkan luka secara keseluruhan, namun dapat menenangkan individu dan mencegahnya mengalami emosi negatif yang berlebihan.
- 2) Memusatkan perhatian pada orang lain, seperti melakukan sesuatu untuk orang lain, memperhatikan tingkah laku orang lain, serta memikirkan orang terdekat dan berbicara pada mereka.
- 3) Mengalihkan pikiran dengan cara mengingat kejadian yang menyenangkan yang pernah terjadi secara detail, mengobservasi

lingkungan sekitar, atau mengimajinasikan hal-hal yang menyenangkan.

- 4) Mengalihkan diri dengan cara pergi situasi yang tidak menyenangkan tersebut dan memberi waktu bagi diri untuk menenangkan emosi dan memikirkan langkah selanjutnya yang dapat dilakukan.
- 5) Melakukan pekerjaan rumah tangga seperti mencuci, membersihkan rumah, dan sebagainya.
- 6) Menghitung dapat membuat pikiran sibuk dan memfokuskan perhatian pada hal-hal diluar rasa sakit yang dialami. Misalnya menghitung napas, benda-benda sekitar, atau menghitung kelipatan 7. Hal ini berguna untuk mengalihkan emosi karena membutuhkan perhatian ekstra dan konsentrasi yang lebih agar dapat lebih fokus.

*c. Relax and self-sooth*

Ketika rileks, tubuh akan merasa lebih baik sekaligus menyegarkan badan. Dalam kondisi rileks, detak jantung akan melambat dan tekanan darah menurun sehingga tubuh lebih siap dalam menghadapi situasi stress dan otak dapat berpikir lebih jernih dalam mencari jalan keluar yang lebih sehat untuk menyelesaikan masalah.

Untuk melakukan relaksasi dan menenangkan tubuh, dapat melalui 5 indera yaitu penciuman, penglihatan, pendengaran, perasa dan peraba. Hal ini akan disesuaikan dengan kesenangan tiap orang. Untuk penciuman, dapat menggunakan aroma terapi, parfum, bunga, atau bau-bau yang dapat menenangkan. Untuk penglihatan, individu dapat membaca buku, majalah, lukisan, museum, taman, atau menggambar. Jika menggunakan indera pendengaran, dapat melalui musik, radio, atau suara alam. Relaksasi menggunakan indera perasa dapat dengan menikmati

makanan atau minuman kesukaan, permen atau es krim. Yang terakhir, indera peraba dapat menenangkan melalui mandi air hangat atau dingin, memegang benda yang lembut, pijat, bermain dengan hewan peliharaan, atau menggunakan pakaian yang membuat nyaman.

d. *Safe-place visualization*

Individu dapat menurunkan stress dengan membayangkan tempat yang aman atau menenangkan sehingga dapat membuat tubuh lebih rileks. Tubuh dan otak tidak dapat membedakan realita dan imajinasi, sehingga ketika individu berhasil menciptakan bayangan yang menenangkan di dalam pikiran, tubuh akan merespon pemikiran tersebut. Individu dapat membayangkan tempat asli yang pernah dikunjungi atau menciptakan tempat sesuai imajinasi dan keinginan yang dapat menciptakan perasaan rileks. Selain tempat, alternatif lain adalah membayangkan warna yang dapat menenangkan.

e. *Cue-controlled relaxation*

Teknik *cue controlled* salah satu cara yang cepat untuk membantu individu menurunkan stress dan tegangan. Isyarat (*cue*) adalah aba-aba yang dapat membuat relaks, seperti 'rileks', atau 'tenang'. Tujuannya adalah melatih tubuh untuk melepaskan tegangan otot ketika menyebutkan isyarat yang sudah ditetapkan.

f. *Rediscover self-values*

Nilai yang dimaksud adalah prinsip, standar, atau moral. Hal ini berguna untuk mengisi kehidupan dengan hal-hal yang penting dan berharga. Mengingat kembali nilai yang dipegang dapat membantu mentolerir situasi yang menyebabkan stress dan membantu menciptakan kehidupan yang lebih baik.

g. *Take a time-out*

Meluangkan waktu diperlukan untuk menyegarkan kembali tubuh, pikiran dan jiwa. Akan tetapi, seringkali individu lebih mementingkan kepentingan orang lain dengan melupakan keinginan diri. Menolong orang lain merupakan hal baik yang dilakukan selama tidak mengorbankan kepentingan diri. Cara yang dapat dilakukan ketika meluangkan waktu adalah melakukan sesuatu untuk diri yang tertunda selama ini, seperti melakukan hal-hal yang menyenangkan atau pergi ke tempat-tempat yang diinginkan.

h. *Self-encouraging coping thoughts*

*Coping thoughts* membantu individu untuk mengingat seberapa kuat dirinya di masa lalu dalam menghadapi situasi stress dan memberi kekuatan melalui kata-kata untuk melalui pengalaman tidak menyenangkan saat ini. Hal ini dapat menenangkan individu dari kemarahan atau rasa cemas. Misalnya 'hal ini tidak akan berlangsung selamanya', 'hal ini akan berlalu seiring waktu', 'saya sudah melalui banyak hambatan dan saya tetap bertahan hingga saat ini'.

i. *Self-affirming statements*

Afirmasi diri berguna untuk mengingatkan diri tentang kualitas yang dimiliki sehingga memberi kekuatan untuk melawan situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya 'saya menerima diri saya dan saya mencintai diri saya apa adanya', 'setiap hari saya telah berusaha yang terbaik', atau 'tidak ada manusia yang sempurna, begitu pula saya. Namun saya tetap orang yang baik'

4) *Interpersonal effectiveness skills*

Keterampilan ini berfungsi untuk membantu individu mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai dalam situasi interpersonal.

Menurut McKay, Wood, & Brantley (2007), terdapat 6 dasar keterampilan interpersonal yang dapat mempengaruhi relasi, yaitu:

1. Individu perlu mengetahui keinginannya. Hal yang perlu dilakukan untuk mengetahui apa yang diinginkan dari sebuah relasi adalah mengfokuskan diri dan mencoba untuk mendeskripsikan pikiran dan perasaan yang dirasakan terkait dengan relasi tersebut.
2. Individu perlu meminta keinginannya. Hal yang perlu dilakukan adalah menyampaikan keinginan dengan jelas, tidak menyerang dan meminta sebuah perubahan perilaku yang spesifik.
3. Individu dapat menegosiasikan keinginannya. Hal yang perlu diperhatikan adalah setiap keinginan seseorang merupakan hal yang valid dan penting, sehingga individu berusaha berkompromi agar setiap orang dapat memenuhi keinginannya.
4. Individu perlu mendapat informasi. Hal ini untuk mengetahui kebutuhan orang lain. Hal-hal yang menghambat seseorang mengetahui tentang orang lain adalah salah berasumsi terkait kebutuhan orang lain, memproyeksikan ketakutan dan perasaan diri terhadap orang lain, takut menunjukkan perasaan, takut mendengarkan jawaban yang tidak diinginkan dan tidak tahu cara untuk meminta sesuatu.
5. Individu perlu berkata tidak. Hal ini dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu pasif atau tidak berdaya, agresif, dan asertif.
6. Individu perlu bertindak sesuai dengan nilai (*value*) yang dianut. Individu perlu mengetahui dengan jelas tipe relasi seperti apa yang ia ingin jalin dengan orang lain, sehingga ia dapat berperilaku sesuai dengan nilai dirinya.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *interpersonal effectiveness skills* (McKay, Wood, & Brantley, 2007) adalah:



a. *Knowing what you want*

Hal pertama yang perlu dilakukan untuk melakukan keterampilan interpersonal yang efektif adalah mengetahui dengan jelas tentang perasaan dan keinginan diri.

b. *Making a simple request*

Teknik ini bertujuan untuk membantu individu menjaga diri terutama ketika ia sendiri di suatu tempat. Apabila individu takut atau sulit meminta bantuan, ia akan mudah merasa putus asa atau memilih menghindar.

Terdapat empat komponen untuk melakukan permintaan sederhana (*brief request*):

1. Pernyataan kebenaran singkat (*a brief justification*) (opsional).

Sebutkan fakta bersamaan dengan masalah yang sedang dialami. Misalnya 'di sini panas, bisakah kamu menjemputku?', 'tas yang kubawa berat, bisakah kamu membantuku mengangkatnya?'

Beberapa situasi tidak memerlukan pembeneran/fakta, namun ketika individu melakukannya, lakukanlah dengan sederhana

2. Pernyataan halus (*a softening statement*)

Pernyataan ini bertujuan untuk menunjukkan diri adalah orang yang sopan dan tidak menuntut.

Misalnya, 'Apakah kamu keberatan jika ...'. 'Akan sangat membantu jika ...', 'Saya sangat menghargai jika ...', 'Bisakah kamu menolong saya untuk ...'

3. Pernyataan langsung dan spesifik (*a direct, specific question*)

Sampaikan apa yang diinginkan dengan jelas dan spesifik. Lakukan dengan suara datar dan tanpa emosi. Tunjukkan bahwa permintaan yang dilakukan adalah hal yang masuk akal

dan normal, sehingga orang lain akan melakukannya dengan senang hati. Jika bisa, sebutkan dalam satu kalimat secara singkat dan jelas.

4. Pernyataan apresiasi (*an appreciation statement*)

Hal ini bertujuan untuk menghargai perilaku orang lain yang menyetujui permintaan, sehingga membuat mereka merasa bahwa individu mengapresiasi hal yang telah mereka lakukan.

Misalnya 'apa yang kamu lakukan sungguh membantuku', 'terima kasih atas usahamu', 'saya sangat berterima kasih atas bantuanmu'.

c. *Assertiveness script*

Asertivitas merupakan salah satu cara untuk mempertahankan suatu relasi, dibandingkan menggunakan gaya relasi pasif atau agresif. Asertif merupakan suatu cara untuk menyampaikan keinginan dan pendapat tanpa menimbulkan konflik dan menyinggung orang lain.

Terdapat tiga komponen pernyataan asertif, yaitu:

1) 'Saya berpikir ...' (*I think*)

Bagian ini berfokus pada fakta dan pemahaman akan situasi yang sedang terjadi. Sebaiknya individu tidak menyebutkan asumsi atau penilaian tentang lawan bicara. 'Saya berpikir' hanya menjelaskan atau mendeskripsikan kejadian atau pengalaman secara jelas yang diinginkan atau hal yang ingin ubah.

Misalnya 'saya pikir sebagian besar dari tugas kelompok ini saya kerjakan'

2) 'Saya merasa ...' (*I feel*)

Bagian ini berfokus untuk menyampaikan perasaan selama berada dalam situasi yang sedang terjadi. Ketika individu

menyampaikan perasaanmu, jangan membuat lawan bicara terlihat baik atau buruk. Hal tersebut hanya akan membuat mereka membela diri dan tidak memberikan apa yang diinginkan.

Misalnya 'Saya merasa lelah mengerjakan tugas ini sendiri',

Ketika individu ingin memberitahu orang lain terkait perilaku mereka, individu dapat menggunakan 'Saya merasa kamu ...' (*I feel that you*). Hal yang disampaikan adalah suatu penilaian, bukan perasaan yang dirasakan terhadap mereka.

Misalnya 'Saya merasa kamu egois dengan tidak mengerjakan bagianmu'

### 3) 'Saya ingin ...' (*I want*)

Bagian ini merupakan inti dari asertivitas. Hal yang perlu diperhatikan adalah:

- a) Mintalah perubahan perilaku, bukan sikap atau perasaan. Hal ini disebabkan kepercayaan, sikap dan perasaan bukanlah hal yang selalu dapat dikontrol. Akan tetapi, individu dapat meminta orang lain untuk merubah perilaku dan apa yang mereka lakukan.
- b) Mintalah satu perubahan dalam satu waktu. Apabila individu meminta orang lain merubah perilaku lebih dari satu dalam waktu singkat, mereka akan merasa tertekan.
- c) Mintalah sesuatu yang dapat diubah saat ini, bukan hal yang diinginkan untuk kedepannya.

Mintalah sesuatu secara spesifik dan konkrit. Deskripsikan perilaku baru yang diinginkan, dan katakan kapan dan dimana individu ingin perilaku itu dilakukan.

d. *Assertiveness listening*

Relasi yang sehat terjalin dari hubungan dua arah. Pendengar yang aktif menunjukkan bahwa mereka memahami pikiran dan perasaan orang lain terhadap suatu masalah dan mau membantu untuk keinginannya untuk mengubah hal tersebut. Apabila individu tidak yakin dengan apa yang orang lain sampaikan, ia dapat bertanya secara langsung. Mendengarkan secara aktif dapat membantu keduanya untuk menemukan solusi dan berkompromi terhadap kebutuhan masing-masing.

e. *Saying no*

Kemampuan untuk berkata 'tidak' menjadi penting karena jika individu selalu melakukan apa yang orang lain inginkan, individu tidak akan memiliki kontrol atas apa yang orang lain lakukan terhadap dirinya.

Untuk berkata 'tidak', terdapat dua langkah yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Meng-validasi atau mengakui kebutuhan dan keinginan orang lain
2. Menyatakan secara jelas pilihan untuk tidak melakukan hal tersebut

Misalnya 'Saya tahu kamu sedang ingin berjalan-jalan hari ini, namun saya memilih untuk dirumah saja karena ingin mengerjakan tugas.'

Individu dapat menggunakan kata 'Saya memilih untuk tidak ...' atau 'saya tidak merasa nyaman ...' sebagai inti kalimat untuk menolak.

f. *How to negotiate*

Untuk melakukan negosiasi, hal yang dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Rileks dan menerima konflik secara tenang.
2. Hindari sikap bermusuhan dan teta mengawasi kata-kata yang disampaikan
3. Mengvalidasi kebutuhan orang lain
4. Menjelaskan keinginanmu dalam relasi yang terjalin
5. Menunjukkan nada suara yang datar dan tenang.

### **Komponen *Dialectical Behavior Therapy***

Terdapat 4 komponen dasar dalam treatment *dialectical behavior therapy* (McMain, Korman, & Dimeff, 2001; Dimeff & Linehan, 2001; Robins & Chapman, 2004; Chapman, Gratz, Tull, & Keane, 2011), yaitu:

#### 1. *Individual psychotherapy*

Pada sesi ini, terapis akan berfokus peningkatan motivasi individu untuk memperoleh kehidupan yang layak. Biasanya terapi individu ini dilakukan satu jam sesi setiap minggunya. Teknik yang digunakan yaitu CBT, yang berfungsi untuk membantu individu mencapai tujuan yang diinginkan, menurunkan perilaku maladaptif, mengatur permasalahan emosional dan mengembangkan relasi dengan orang lain.

#### 2. *Skills training groups*

Menekankan pada penambahan keterampilan untuk meningkatkan kemampuan individu. Keterampilan yang diajarkan adalah *mindfulness*, keterampilan interpersonal, regulasi emosi, dan toleransi stres. Proses ini dilakukan setiap minggu dalam bentuk sesi kelompok.

#### 3. *Telephone consultation*

Untuk memastikan keterampilan yang telah dilatih diimplementasikan untuk pemecahan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, terapis dapat membantu individu dalam situasi mendesak dan

mengatasi permasalahan antar terapis dan individu. Konsultasi melalui telepon atau email ini dapat berlangsung di antara sesi yang sedang berjalan.

4. *Consultation team*

Pertemuan dilakukan antar terapis untuk saling meningkatkan motivasi dan kemampuan yang efektif untuk menangani individu. Hal ini dapat dilakukan dalam pertemuan setiap minggu untuk membahas hal-hal apa yang dapat dilakukan untuk membantu individu dan membantu sesama terapis mengatasi stress yang dialami dalam menghadapi individu.

**Rancangan Tahapan Intervensi *Dialectical Behavior Therapy***

Sesi	Topik	Tujuan	Deskripsi Kegiatan
I	<i>Mindfulness</i> (Individu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyintas memahami konsep <i>mindfulness</i></li> <li>• Membantu penyintas menyadari kondisi internal (sensasi fisik, pikiran, napas) dan fokus pada hal-hal di luar dirinya</li> <li>• Membantu penyintas untuk tidak melakukan penilaian (<i>judgemental</i>) terhadap diri sendiri dan orang lain</li> </ul>	<p>Terapis menjelaskan secara singkat gambaran umum terkait <i>mindfulness</i></p> <p>Penyintas mempraktekkan langkah-langkah penerapan <i>mindfulness</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fokus pada satu objek</li> <li>2. Fokus pada sensasi fisik</li> <li>3. Fokus pada pengalaman di dalam diri dan di luar diri (perpindahan perhatian)</li> <li>4. <i>Thought defusion</i></li> <li>5. <i>Mindful breathing</i></li> <li>6. <i>Radical acceptance</i></li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi terkait teknik <i>mindfulness</i> yang telah dipelajari</li> <li>• Terapis meminta penyintas mempraktekkan teknik tersebut hingga pertemuan selanjutnya ketika</li> </ul>

Sesi	Topik	Tujuan	Deskripsi Kegiatan
			<p>berhadapan dengan situasi sosial yang menimbulkan kecemasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapis meminta penyintas untuk mengisi <i>self-recording mindfulness</i> ketika mempraktekkan teknik <i>mindfulness</i> pada situasi yang menimbulkan kecemasan</li> </ul>
II	<i>Emotion regulation</i> (Individu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyintas memahami konsep <i>emotion regulation</i></li> <li>• Penyintas menyadari emosi yang dirasakan serta pikiran dan perilaku yang mengikuti emosi tersebut</li> <li>• Penyintas mampu mengubah pikiran dan emosi negatif menjadi hal yang positif</li> </ul>	<p>Terapis dan penyintas melakukan evaluasi terkait praktek <i>mindfulness</i> terhadap situasi sehari-hari yang menimbulkan kecemasan</p> <p>Terapis menjelaskan secara singkat gambaran umum terkait <i>emotion regulation</i></p> <p>Penyintas mempraktekkan langkah-langkah penerapan <i>emotion regulation</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenali emosi dan menjelaskan keterkaitan antara emosi, perilaku, dan pikiran</li> <li>2. Mengetahui tentang <i>trigger thought</i>. Menurunkan kerentanan kognitif (<i>trigger thought</i>) dengan keterampilan kognitif. Terdiri atas 2 cara: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Thought and emotion defusion</i></li> <li>b. <i>Coping thought</i></li> </ol> </li> <li>3. Mengobservasi emosi tanpa penilaian (menggunakan <i>emotion defusion</i>)</li> </ol>

Sesi	Topik	Tujuan	Deskripsi Kegiatan
			<p>4. <i>Opposite action</i></p> <p>5. Menjelaskan cara meningkatkan emosi positif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi terkait teknik <i>emotion regulation</i> yang telah dipelajari</li> <li>• Terapis meminta penyintas mempraktekkan teknik tersebut hingga pertemuan selanjutnya ketika berhadapan dengan situasi sosial yang menimbulkan kecemasan</li> <li>• Terapis meminta penyintas untuk mengisi <i>self-recording</i> berkaitan dengan teknik yang telah dilakukan</li> </ul>
III	<i>Distress tolerance</i> (Individu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyintas memahami konsep <i>distress tolerance</i></li> <li>• Penyintas mampu menemukan cara yang tepat untuk mengalihkan dan menenangkan diri ketika mengalami kecemasan</li> </ul>	<p>Terapis dan penyintas melakukan evaluasi terkait praktek <i>emotion regulation</i> terhadap situasi sehari-hari yang menimbulkan kecemasan</p> <p>Terapis menjelaskan secara singkat gambaran umum terkait <i>distress tolerance</i></p> <p>Penyintas mempraktekkan langkah-langkah penerapan <i>distress tolerance</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Radical acceptance</i></li> <li>2. <i>Distraction skills</i> dapat dilakukan dengan cara: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan hal-hal yang menyenangkan</li> <li>b. Memperhatikan sekitar selain diri sendiri</li> <li>c. Pengalihan pikiran dengan hal-hal lain yang lebih positif dan menyenangkan</li> </ol> </li> </ol>



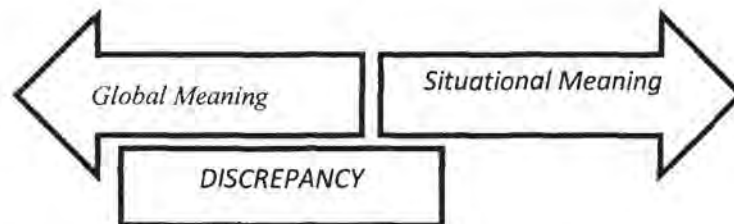
Sesi	Topik	Tujuan	Deskripsi Kegiatan
			<p>d. Berhitung</p> <p>3. <i>Relax and self-sooth</i> dapat dilakukan dengan beberapa cara:</p> <p>a. Menggunakan indera</p> <p>b. <i>Safe-place visualitation</i></p> <p>4. <i>Cue-controlled</i></p> <p>5. <i>Self-affirmation statements</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluasi terkait teknik <i>distress tolerance</i> yang telah dipelajari</li> <li>• Terapis meminta penyintas mempraktekkan teknik tersebut hingga pertemuan selanjutnya ketika berhadapan dengan situasi sosial yang menimbulkan kecemasan</li> <li>• Terapis meminta penyintas untuk mengisi <i>self-recording</i> berkaitan dengan teknik yang telah dilakukan</li> </ul>

# MEANING MAKING ACTIVITY

## *Meaning Making*

*Meaning making model* adalah kerangka yang berguna untuk mengkonseptualisasikan proses *coping* dan *recovery* setelah *stressful event*. *Meaning making* dapat meningkatkan kemampuan adaptasi *post trauma* (Park, 2016). Menurut Baumeister (1991), *meaning* adalah representasi mental dari hubungan yang mungkin terjadi di antara sesuatu, benda, dan peristiwa. Definisi ini dapat diartikan juga sebagai penggabungan sesuatu.

*Meaning making model* yang dirancang oleh Park terdiri dari: (a) *Global Meaning*, yaitu orientasi yang dimiliki di mana akan memberikan kerangka kognitif untuk menginterpretasikan pengalaman yang dimiliki; (b) *Situational* dan *Appraised Meaning*, yaitu individu akan meninjau kembali situasi dan menyesuaikan pemaknaan yang ia miliki dengan *global meaning*, ketika ia mengalami situasi yang berpotensi untuk mengakibatkan stres atau kontradiksi. (c) Tingkat perbedaan sosial dalam pemaknaan ulang dari *global meaning* menentukan tingkat *distress* yang dialami; (d) *Distress* yang disebabkan oleh *discrepancy* memulai proses dari *meaning making*; (e) Melalui proses *meaning making* yang dilakukan, individu mampu mengurangi *discrepancy* antara *global* dan *situational meaning* dan mengembalikan rasa bahwa dunia ini bermakna dan hidup mereka bermanfaat; dan (f) bila proses ini sukses, maka individu dapat beradaptasi lebih baik dengan situasi (Park, 2010).



Gambar 1 *discrepancy* antara *global* dan *situational meaning*

*Global meaning* adalah orientasi individu secara keseluruhan, yang terdiri dari kepercayaan, *goal*, dan perasaan subjektif. Kepercayaan merupakan cara pandang individu mengenai keadilan, kontrol mengenai diri sendiri, dan sebagainya. *Goal* merupakan representasi internal dari proses, peristiwa, atau hasil yang diinginkan. *Goal* dapat berarti sesuatu yang belum dicapai atau sudah tercapai dan ingin dipertahankan. *Global meaning* mempengaruhi pikiran, tindakan, dan respon emosional individu dengan sangat kuat.

*Situational meaning* merupakan interaksi dari *global meaning* seseorang dengan keadaan yang ada dari transaksi seseorang dan hubungannya dengan orang lain. Terdapat tiga komponen utama dalam *situational meaning* yaitu: pertama, *appraisal of meaning*; kedua, proses *coping* ketika individu mencari *meaning* yang telah disesuaikan dengan situasi *stressful*; dan ketiga, *meaning* yang dibuat individu setelah peristiwa tersebut (*meaning made*). (Folkman & Park, 1997) *Cognitive appraisal* dan *coping* merupakan mediator penting dalam hubungan antara orang dan lingkungannya (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

Pertama, *Appraisal of Meaning*. Dalam melakukan penilaian mengenai suatu peristiwa dibutuhkan berbagai determinasi seperti apa implikasinya di masa depan, apa atribusi awal dari terjadinya peristiwa tersebut, dan sebagainya. Penilaian mengenai suatu peristiwa dapat secara

instan ditentukan namun dapat selalu berubah. Dalam proses ini, *meaning* dapat berubah ke arah yang positif atau negatif (gagal). Bila *meaning* berubah ke arah yang negatif, dapat berujung pada perubahan negatif (Joseph & Linley, 2005). *Social discrepancy* adalah perbedaan sosial antara *appraised meaning* dan *global meaning*. Individu akan menentukan apakah *appraised meaning* yang telah berhasil disesuaikan cocok atau memiliki *discrepancy* dengan *self*. Pemikiran bahwa sesuatu adalah *discrepancy* adalah penyebab dari *distress* dan akan menentukan tingkat *distress* seseorang.

Proses kedua dari *meaning making* adalah mengurangi *discrepancy* antara *global belief*, *global goal* dan *appraised meaning*, dengan tujuan untuk *revcover* dari peristiwa *stressful*. *Meaning making* merupakan suatu proses yang penting mengingat individu yang berfungsi secara normal adalah individu yang mampu menerima dirinya sendiri, menghargai seluruh aspek yang dimilikinya, mampu hidup dengan sepenuhnya pada saat itu, menemukan dan memiliki makna dalam hidup, serta mampu menerima bahwa perubahan adalah sesuatu yang penting serta tidak dapat dihindari (Rogers, 1959). *Meaning making* merupakan proses otomatis dan *unconscious* namun merupakan proses yang terjadi secara sadar pula. Proses yang terjadi secara otomatis sering diimplikasikan dengan proses pengurangan dari *discrepancy*, sedangkan proses yang terjadi secara sadar merupakan proses penataan ulang *goal*, *belief*, dan sebagainya, yang telah disesuaikan dengan *appraised meaning*

Ketiga, *meaning made*, merupakan hasil akhir dari *meaning making* di mana hasil atau perubahan yang dilakukan untuk mengurangi *discrepancy* antara *global* dan *appraised meaning* telah dilakukan. Untuk mencapai tahap ini, individu memiliki kebutuhan psikologis berupa *autonomy*, *competence* dan *relatedness*. (Park C. L., 2010)

Terdapat banyak *meaning* yang dapat dibuat, di antaranya sebagai berikut:

- *Sense of having "made sense"*. Perasaan ini adalah perasaan di mana individu menerima bahwa suatu peristiwa telah terjadi

karena hal tersebut masuk akal. Namun, sering kali individu masih merasa tidak jelas. Contohnya, "Saya tidak mengerti mengapa tsunami ini terjadi, namun *ya sudah* apa yang telah terjadi, telah terjadi."

- *Acceptance*, adalah konformitas antara tindakan dan kepercayaan yang sesuai dengan *pressure*. *Acceptance* adalah produk *meaning* yang paling umum (Myers, 2013). Sebagai contoh, setelah gunung meletus, lahar dari gunung akan meluluh lantahkan apa pun yang dilewatinya, termasuk rumah. Penduduk desa yang rumahnya rusak bahu-membahu membangun ulang rumah yang rusak tersebut.
- *Reattributions and causal understanding*. Memahami penyebab dari *traumatic event* merupakan hal yang penting untuk pembentukan *meaning*. Atribusi memang akan muncul dengan sendirinya sebagai bagian dari penyesuaian, namun atribusi yang dihitung adalah atribusi yang terjadi agak lama setelah peristiwa tersebut. Hal ini lebih akurat karena individu telah mengalami banyak hal setelah peristiwa dan mungkin telah sukses dalam melakukan *meaning making*.
- *Perceptions of growth or positive life changes*. Banyak orang melaporkan bahwa mereka mengalami pertumbuhan positif setelah peristiwa berlangsung, seperti hubungan dengan orang lain menjadi baik, serta lebih memaknai dan menghargai hidup.
- *Changed identify/integration of the stressful experience into identity*. Rekonstruksi identitas yang terjadi akibat *stressful experience* merupakan perubahan dalam *biographical narrative* seseorang. Rekonstruksi identitas merupakan produk *meaning making* yang paling sedikit diteliti.
- *Reappraised meaning of the stressor*. Pemaknaan ulang arti dari *stressor* menjadi lebih konsisten dengan *global belief* yang dimiliki

seperti memandang implikasi dari peristiwa yang terjadi dengan lebih positif.

- *Restore or changed sense of meaning in life*. Hasil ini merupakan hasil yang penting dari *meaning making* yaitu perubahan dalam *sense of meaning* dalam hidup. Beberapa orang mengalami reduksi dan penambahan *sense of meaning* dalam kehidupan.
- *Changed global belief* untuk menyelesaikan *discrepancy*, individu dapat mengubah *global meaning* yang mereka miliki.
- *Changed global goal* bukan berarti mengidentifikasi bahwa sebuah *goal* tidak dapat dicapai dan menggantinya dengan *goal* lain, atau melupakannya, namun memodifikasinya untuk sesuatu yang lebih baik. Sebagai contoh, sepasang suami istri yang anaknya telah meninggal memutuskan untuk mengadopsi seorang anak. Banyak dari survivor bencana yang mendedikasikan hidupnya sebagai relawan dalam hal tertentu.

#### **Kelemahan dari *Meaning Making***

Pertama, kegagalan untuk secara komprehensif memeriksa *meaning making*, peneliti dapat mengukur *situational meaning* setelah trauma dengan mudah, namun akan sulit untuk mengukur *global meaning* yang ada sebelum terjadinya trauma. Kedua, terkadang individu tidak sadar mengenai *global meaning* dan *situational meaning* yang dimiliki, dan terkadang individu tidak memahami mengapa mereka memiliki *meaning* demikian. Ketiga, kurangnya standar dalam bahasa dan kurangnya ketepatan dalam penggunaan bahasa. Merangkum literatur menjadi susah dikarenakan penggunaan terminologi yang tidak konsisten dalam beberapa studi.

**Bukti Empiris dari *Meaning Making Model* (Park, 2010)**

Studi	Sampel/desain	Definisi konseptual dari <i>meaning making</i>	Definisi operasional dari <i>meaning making</i>	Penemuan mengenai penyesuaian
Boehmer et al. (2007)	175 pasien dengan kanker <i>gastrointestinal, colorectal</i> dan paru paru; longitudinal (satu dan enam bulan <i>post operasi</i> )	Strategi kognitif digunakan untuk menginterpretasikan kembali makna dari situasi	<i>Meaning-focused coping</i>	<i>Meaning-focused coping</i> diprediksi membuat <i>well being</i> emosional dan sosial (tapi tidak secara fisik) lebih baik
Christie et al. (2009)	57 pasien dengan kanker prostat; longitudinal (satu dan enam bulan <i>posttreatment</i> )	Memikirkan dan membicarakan mengenai situasi yang <i>stressful</i> dapat membantu individu untuk mengintegrasikan <i>stressor</i> dalam kehidupannya sehingga dampak negatif dapat dikurangi	Menurunnya pikiran intrusif seiring dengan berjalannya waktu sebagai indikator proses kognitif telah terjadi.	Diskusi sosial berkaitan dengan dampak negatif tapi tidak dengan dampak positif, efek ini dimediasi dari perubahan skor dalam pikiran intrusif.
Graham et al. (2008)	102 pasien dengan rasa sakit kronis; longitudinal (perkiraan dua bulan <i>follow-up</i> )	Proses yang melibatkan perubahan dalam penyesuaian dari situasi atau <i>global belief</i> mengenai dunia atau <i>the self</i>	Pendekatan ini menilai kombinasi dari <i>meaning making</i> dan <i>meaning made</i> .	<i>Meaning making</i> merupakan mediasi dari keefektifan dalam menulis ekspresif mengenai depresi, namun bukan kontrol dalam

Studi	Sampel/desain	Definisi konseptual dari <i>meaning making</i>	Definisi operasional dari <i>meaning making</i>	Penemuan mengenai penyesuaian
				rasa sakit atau kesusahan.
Hayes et al. (2005)	29 pasien yang diterapi dengan diagnosa depresi; longitudinal (enam bulan terapi dan tiga bulan <i>follow up</i> )	<i>Processing</i> dihipotesiskan sebagai variabel sentral dari perubahan pada orientasi teoritik dalam psikoterapi	-	<i>Meaning making</i> tingkat yang lebih tinggi berhubungan dengan reduksi pada depresi dan peningkatan pada <i>growth</i> dan <i>self esteem</i>
Robert et al. (2006)	89 pria dengan kanker prostat secepatnya sesudah <i>treatment</i> dan tiga bulan kemudian; longitudinal	Proses kognitif: Konfrontasi, kontemplasi dan mengevaluasi ulang peristiwa <i>stressful</i> yang mungkin memfasilitasi perubahan dengan membantu individu untuk asimilasi dengan peristiwa ke dalam model mental atau merubah model mental untuk mengakomodasi peristiwa.	Pikiran intrusif dan pencarian <i>meaning</i> (kombinasi respon untuk pertanyaan mengenai frekuensi dari pencarian untuk membuat penyakit terjadi secara masuk akal atau "mengapa individu terkena kanker?" atau "mengapa	Intrusi dan pencarian makna keduanya berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih buruk dan kesehatan fisik yang <i>cross-sectional</i> dan longitudinal.



Studi	Sampel/desain	Definisi konseptual dari <i>meaning making</i>	Definisi operasional dari <i>meaning making</i>	Penemuan mengenai penyesuaian
			saya?")	
Salsman et al. (2009)	55 <i>posttreatment survivor</i> dari kanker <i>colorectal</i> (mean 13 bulan setelah diagnosa); longitudinal (tiga bulan <i>follow up</i> )	Proses kognitif adalah makna yang memfasilitasi skema dari penilaian ulang atau revisi pada trauma.	Subskala <i>IES Intrusion</i> dan 4-tem <i>Cognitive Rehearsal</i> dari <i>Rumination subscale</i>	<i>Baseline</i> dari <i>IES Intrusion</i> memprediksikan gejala PTSD pada saat <i>follow up</i>
Stein et al. (2009)	111 mahasiswa yang mengalami kehilangan yang signifikan (setengahnya merupakan kematian) yang mereka pernah alami; <i>cross sectional</i>	Religius dan mencari manfaat sebagai bentuk dari <i> coping</i> untuk membantu individu dewasa <i>make sense</i> dari <i>personal loss</i> dan usaha personal untuk memberi arah dan makna dalam kehidupan sehari-hari	Tingkat di mana kehilangan berdampak pada usaha dan memotivasi individu untuk berjuang; subskala <i> coping religious</i> dari RCOPE	Tingkat di mana kehilangan merupakan penghambat dalam perjuangan hidup dan penilaian kembali dari pemikiran suatu kejadian merupakan "hukuman Tuhan" berkaitan dengan tingkat depresi dan kesepian yang lebih tinggi
Williams et al. (2002)	229 mahasiswa yang melaporkan berbagai trauma; <i>cross sectional</i>	Mencari makna yang dapat diterima dari trauma pada tingkat emosional dan kognitif, dan	Skala pemrosesan dari trauma (sub skala dari <i>denial</i> , <i>positive</i>	Penyangkalan dan penolakan berkaitan dengan tingkat intrusi

Studi	Sampel/desain	Definisi konseptual dari <i>meaning making</i>	Definisi operasional dari <i>meaning making</i>	Penemuan mengenai penyesuaian
		fokus pada tipe dari bukti mental yang berbeda untuk mendukung hal-hal ini lebih mengarah pada makna yang positif	<i>cognitive restructuring</i> , resolusi, penyesalan, perbandingan ( <i>downward</i> )	dan <i>avoidance</i> yang lebih tinggi, tingkat pertumbuhan yang lebih rendah; penataan kembali kognitif yang positif, resolusi dan <i>downward comparison</i> berhubungan dengan tingkat pertumbuhan yang lebih tinggi dan tingkat intrusi dan <i>avoidance</i> yang lebih rendah.

### **Meaning Making pada Survivor Bencana**

Bencana alam merupakan suatu peristiwa yang terjadi tanpa disengaja oleh manusia, terjadi secara tiba-tiba, dan berdampak luas pada komunitas. Karena terjadi tanpa disengaja, bencana sering kali menimbulkan kekacauan dan *survivor* yang mengalaminya sering kali mengalami *distress* dan gejala-gejala *psychosocial disruption*. Setelah suatu bencana berskala besar terjadi, umumnya beberapa akan mengalami *posttraumatic stress symptoms or disorder* (PTSD), kecemasan, kemarahan dan depresi (Norris, et al., 2002).

*Meaning making* merupakan salah satu teknik *coping* yang dapat digunakan setelah terjadinya *stressful event*. Teknik ini digunakan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan adaptasi. Bencana alam yang terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan kehilangan dalam banyak hal dapat dikategorikan sebagai *stressful event*, sehingga teknik ini dapat diaplikasikan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi *disaster survivor*. *Meaning making* telah berhasil diaplikasikan kepada *survivor* dari berbagai peristiwa yang memiliki tingkat *traumatic event* tinggi. Namun, karena model ini masih relatif baru, kajian model ini belum diaplikasikan secara eksplisit kepada *survivor* bencana alam di Indonesia. Walaupun begitu, cara ini akan menjadi efektif karena umumnya *survivor* bencana alam merasa kehilangan baik harta benda, anggota keluarga, dan lainnya yang tidak mungkin dapat dirubah. *Meaning making* tidak berfokus untuk merubah situasi atau secara langsung menekan emosi negatif. Namun, *meaning making* berfokus pada merubah evaluasi individu terhadap suatu situasi dan membuat perubahan pada *global meaning* yang dimiliki individu, sehingga lebih selaras dengan situasi yang ada dan individu dapat lebih mudah untuk *coping* dengan *stressful* atau *traumatic event* (Pearlin, 1991; Park, 2010)

### **Global Meaning dan Bencana**

*Global meaning* mencakup *belief* yang dimiliki individu. Bila individu memiliki *self-efficacy* yang tinggi bahwa ia dapat beradaptasi dengan situasi setelah bencana, maka tingkat *stress* dalam individu dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih rendah dibandingkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah. Hal ini telah dibuktikan pada *survivor* banjir di Jerman, gempa bumi Marmara di Turki, dan *Hurricane Katrina*, yang memiliki tingkat *general distress* dan *avoidance* yang rendah karena *self-efficacy* mengenai kemampuan untuk *coping* dengan bencana yang tinggi. *Belief* bahwa individu mampu bangkit dari bencana dapat membuat *survivor* merasa lebih *agency* dan *coping* akan menjadi lebih efektif. Selain *self-efficacy*, nilai religius dan spiritualitas juga berimplikasi dengan

*recovery* setelah suatu bencana terjadi namun hal ini bergantung juga pada budaya setempat.

### ***Situational Meaning* dari Bencana**

*Appraisal of the disasters*, dalam tahap ini *global meaning* yang dimiliki individu telah disesuaikan dengan kondisi individu setelah bencana. *Meaning* yang dimiliki oleh individu telah dipengaruhi oleh persepsi mereka mengenai bencana, *global meaning* yang sudah ada kurang sesuai dengan kondisi yang ada dan *distress*. Bila individu berhasil menyesuaikan *meaning* yang dimiliki menjadi *appraised meaning*, individu akan lebih adaptif. (Park, 2016)

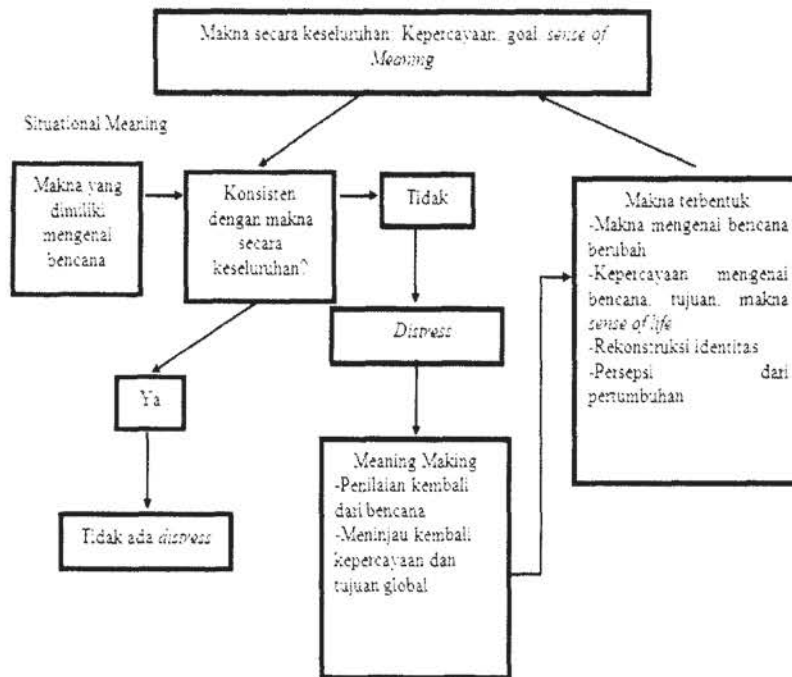
Banyak riset mengenai *recovery* dari bencana yang berfokus pada atribusi, karena bencana merupakan sesuatu yang terjadi secara tidak disengaja, sehingga akan timbul pertanyaan pada individu mengapa hal ini terjadi. Sering kali individu dalam kelompok yang religius akan memaknai bencana alam sebagai perbuatan Tuhan. Namun, nilai religius yang berbeda akan menghasilkan makna yang berbeda pula. Untuk mengisi pertanyaan yang tidak dapat dijawab ini, seringkali akan diisi dengan atribusi yang religius (*religious coping*). Pada kelompok dengan nilai religius yang rendah, individu sering memaknainya sebagai hukum alam, kejadian alam yang acak dan sebagainya. Sebagai contoh, dalam penelitian dari Sezgin dan Punamaki (2012) yang menggunakan sampel wanita *survivor* gempa bumi di Turki, 41% dari sampel merasa bahwa gempa bumi yang terjadi merupakan kehendak Tuhan dan suatu bencana, sedangkan 9% dari sampel merasa bahwa gempa bumi tersebut merupakan dampak dari kelalaian manusia. 41% wanita yang merasa bahwa gempa tersebut terjadi karena kehendak Tuhan memiliki gejala depresi, paranoid dan *posttraumatic stress disorder* lainnya yang lebih rendah dibandingkan dengan 9% wanita yang merasa bahwa gempa bumi yang terjadi disebabkan kelalaian manusia.

### **Proses Meaning Making Setelah Bencana**

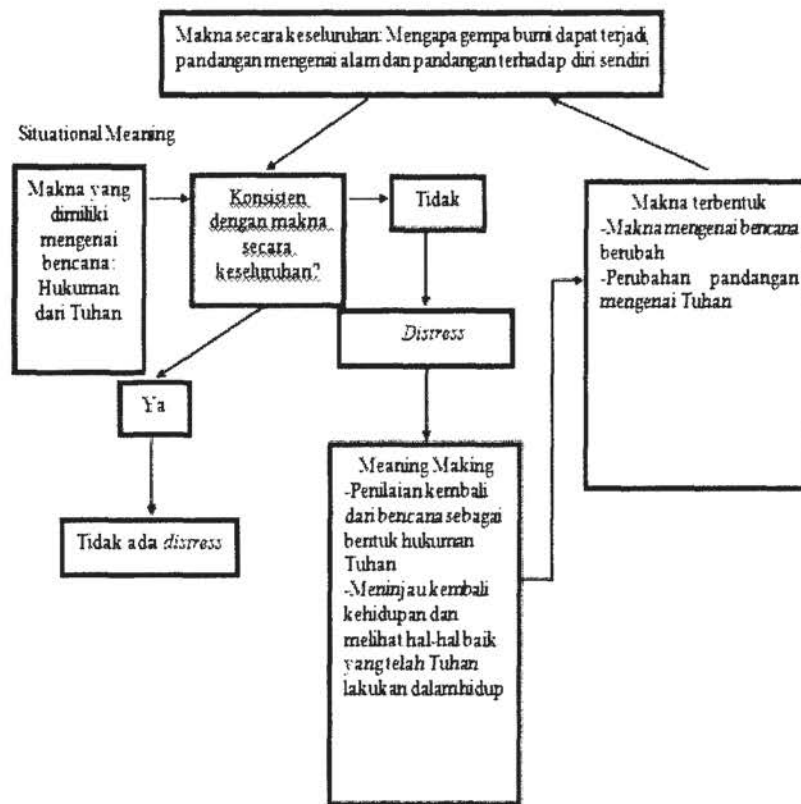
*Meaning making* merupakan salah satu cara terbaik dalam *coping* dengan kehilangan atau kerusakan. *Meaning making* melibatkan proses dari perubahan makna yang dimiliki individu mengenai *situational meaning* tentang bencana untuk mengurangi *discrepancy*. *Global meaning* (sebelum bencana) dan *situational meaning* (sesudah bencana) akan menjadi lebih selaras apabila proses *meaning making* berhasil. *Reappraisal* efektif untuk digunakan dalam kondisi di mana dampak dari *stressor* akan berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Dengan memaknai ulang *stressor*, *survivor* dapat mengurangi *discrepancy* yang ada (Park, 2010).

### **Meaning Made dari Bencana**

Perubahan dari *global meaning* merupakan salah satu bentuk dari makna yang dibuat oleh individu. Perubahan *global meaning* yang umum biasanya mengakibatkan perubahan pada keyakinan individu, spiritualitas, dan lainnya (Falsetti, Resick, & Davis, 2003). *Meaning made* dapat pula berarti perubahan mengenai cara pandang individu terhadap sesuatu. Studi yang dilakukan oleh Carta (2012) menunjukkan bahwa setelah sembilan bulan bencana, akan terjadi peningkatan angka kelahiran karena ibu-ibu yang memakai kontrasepsi memutuskan untuk memiliki anak kembali setelah apa yang terjadi. *Posttraumatic growth* juga merupakan salah satu bentuk *meaning making* yang umum. Pertumbuhan yang dimaksud dapat berbentuk peningkatan dalam hubungan dengan orang lain, makna dalam hidup, belas kasihan, menghargai kehidupan, dan spiritualitas. Pertumbuhan yang dimaksud adalah perubahan positif yang terjadi dalam individu. *Posttraumatic growth* berkorelasi positif dengan gejala PTSD, semakin tinggi gejala PTSD maka semakin tinggi pula pertumbuhan yang dialami individu (Park, 2016).



Gambar 2 The Meaning Making Model for Disaster : (Park, 2016)



Gambar 3. Contoh pengaplikasian *The Meaning Making Model for Disaster*: Gempa bumi (Park, Meaning making in the context of disaster, 2016)

## MEWARNAI MANDALA

Pada awal tahun 2000an, ada beberapa penelitian yang menawarkan teknik intervensi yang juga bisa menurunkan tingkat kecemasan. Salah satunya adalah eksperimen yang dilakukan oleh Curry dan Kasser (2005). Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan pada partisipan yang mewarnai mandala. Mewarnai pola kotak-kotak (*plaid design*) juga mampu menurunkan tingkat kecemasan. Hanya kelompok kontrol yang tidak berhasil menurunkan kecemasan secara signifikan. Menurut Curry dan Kasser (2005), penurunan kecemasan yang signifikan pada kelompok yang diminta mewarnai mandala disebabkan oleh konsentrasi pada bentuk mandala yang kompleks sehingga individu dapat membatasi perhatian dan pikirannya pada situasi yang sedang dihadapi (*present moment*). Hasil serupa juga ditunjukkan penelitian yang dilakukan oleh Drake, Searight dan Olson-Pupek (2014). Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan pada tiga kelompok eksperimen dan kontrol (mandala, *plaid design*, dan kertas kosong), tetapi ada penurunan tingkat kecemasan pada ketiga kelompok tersebut.

Penurunan tingkat kecemasan disebabkan oleh bentuk mandala yang unik mengingatkan kembali individu untuk merefleksikan kembali integrasi antara kesadaran dan libido yang ada di alam bawah sadar (Machioldi, 2003). Aktivitas mewarnai sebenarnya merupakan bagian dari terapi seni (dalam Curry & Kasser, 2005) yang dapat dijadikan alat untuk mengekspresikan emosi sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan distress (dalam Drake, Searight & Olson-Pupek, 2014). Selain itu, kecemasan juga dapat berkurang karena individu melihat warna yang telah diasosiasikan sebagai warna yang mampu memberikan ketenangan dan kenyamanan, sehingga muncul rasa tenang dan tingkat kecemasanpun berkurang (Tofle, Schwarz, yoon & Royale, 2004).



Aktivitas mewarnai merupakan suatu model intervensi yang potensial untuk menurunkan kecemasan karena berfokus pada ekspresi emosi dalam diri (dalam Drake, Searight & Olson-Pupek, 2014). Aktivitas mewarnai tersebut dibuat lebih konstruktif dengan objek mewarnai berupa mandala yang memiliki bentuk geometris, sehingga dapat membuat seseorang *mindful*. Ketika seseorang menjadi *mindful*, individu tersebut akan menyadari apa yang sedang dihadapinya sekarang, dalam hal ini aktivitas mewarnai, menyadari bahwa sumber kecemasannya sudah berlalu dan setelah selesai melakukan aktivitas mewarnai, individu akan sadar bahwa sumber kecemasannya sudah hilang, aktivitas mewarnai sudah selesai dilakukan dan saatnya memulai aktivitas lain (Curry & Kasser, 2005). Hal ini dikarenakan rasa cemas biasanya cukup lama bertahan meskipun sumber kecemasan sudah tidak ada (Rachman, 2004).

### **Warna**

Warna merupakan sensasi visual subyektif yang diproduksi oleh cahaya (Tofle, Schwarz, Yoon, Royale, 2004). Menurut Newton (dalam Tofle, Schwarz, Yoon, Royale, 2004), pancaran cahaya putih mengandung semua warna yang dapat kita lihat dan dapat dikelompokkan menjadi beberapa spektrum, yaitu ungu, nila, biru, hijau, kuning, oranye dan merah. Sebenarnya, Newton menyadari masih ada berbagai macam warna, selain yang disebutkan karena pada dasarnya manusia dapat membedakan beberapa juta warna. Namun demikian, karena keterbatasan linguistik, Newton kesulitan untuk memberi nama maupun mendeskripsikan warna yang dilihatnya.

Semua warna memiliki tiga dimensi, yaitu *hue* atau atribut dari warna yang membuat suatu warna berbeda dengan warna lainnya, saturasi atau kemurnian atau intensitas dari *hue*, dan nilai atau keterangan maupun kegelapan *hue*. Menurut Rossotti (Tofle, Schwarz, Yoon, Royale, 2004), warna merupakan sensasi yang diproduksi oleh otak dari cahaya yang masuk ke mata. Meskipun sensasi dari suatu warna dipicu oleh masuknya

cahaya ke mata, faktor-faktor fisiologis dan psikologis juga mempengaruhi sensasi yang dipersepsikan otak.

### **Pengaruh Warna Terhadap Emosi**

Selama bertahun-tahun banyak penelitian yang ingin mengungkap pengaruh warna pada emosi seseorang seperti penelitian yang dilakukan oleh Jacobs dan Suess (1975); Valdez dan Mehrabian (1994); Kersten dan Vennet (2010). Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa warna berpengaruh secara positif kepada kondisi perasaan seseorang. Warna kuning dan merah secara empiris dianggap sebagai warna yang paling tidak menyenangkan, sementara warna biru dan hijau merupakan warna yang menyenangkan (Jacob & Suess, 1975; Valdez & Mehrabian, 1994).

Fenomena ini dijelaskan oleh Adams dan Osgood (dalam Valdez & Mehrabian, 1994) sebagai hasil reaksi dari aspek pengelihatannya dan pengalaman dalam lingkungan yang secara umum dialami oleh semua orang. Dari aspek fisik yakni pengelihatannya, *photoceptors* lebih terstimulasi dengan warna-warna yang lebih tersaturasi dan warna-warna yang gelap. Hal ini dapat menyebabkan asosiasi antara warna-warna tersebut dengan dominasi dan gairah (*arousal*). Pengalaman lingkungan diilustrasikan sebagai asosiasi kebersihan dengan warna-warna yang terang dan kontras dengan objek kotor dengan warna-warna yang gelap (Valdez & Mehrabian, 1994).

Rasionalisasi mengenai pengalaman lingkungan dalam menjelaskan konsep pengaruh warna terhadap emosi juga diperkuat dari penelitian yang dilakukan oleh Kersten dan Vennet (2010). Salah satu partisipan dari penelitian tersebut berkomentar bahwa individu tersebut senang dengan warna kesukaannya yang tersedia. Partisipan yang sama juga menjelaskan bahwa warna-warna yang digunakan dalam penelitian Kersten dan Vennet, memperlihatkan *cultural heritage*.

## **Mandala**

Sejalan dengan pemikiran Freud, Jung mendasari teori kepribadiannya berdasarkan asumsi bahwa pikiran maupun jiwa terbagi menjadi dua level, yaitu kesadaran (*consciousness*) dan ketidaksadaran (*unconsciousness*). Meski begitu, Jung lebih menekankan pada level ketidaksadaran yang berasal dari keberadaan manusia pada masa lalu, yang kemudian disebut oleh *collective unconscious*. Jung melihat ego sebagai pusat dari level kesadaran, tetapi bukan inti dari kepribadian. Ego merupakan bagian dari kepribadian tetapi inti dari kepribadian tersebut lebih banyak berada pada level ketidaksadaran.

Jung membagi level *unconsciousness* menjadi dua, yaitu *personal unconsciousness* dan *collective unconsciousness*. *Personal unconsciousness* mencakup semua pengalaman yang ditekan, dilupakan atau tidak sadar dialami oleh individu. Ketidaksadaran personal terbentuk dari pengalaman individu, sehingga ketidaksadaran seseorang menjadi berbeda-beda. Beberapa gambaran dalam alam bawah sadar personal dapat diingat dengan mudah, beberapa memerlukan usaha yang cukup besar untuk diingat dan ada yang tidak bisa digapai oleh kesadaran.

*Collectivism unconsciousness* sangat berbeda dengan *personal unconsciousness*. Hal ini terlihat dari pernyataan Jung bahwa *collective unconsciousness* berakar dari masa lalu leluhur spesies. Konten/isi dari *collective unconsciousness* diturunkan dari suatu generasi ke generasi berikutnya. Pengalaman-pengalaman leluhur mengenai konsep jagat raya, seperti Tuhan, ibu, air, bumi dan lainnya diteruskan ke generasi berikutnya. Pada akhirnya, orang-orang akan terpengaruh oleh pengalaman purba nenek moyang. Oleh sebab itu, konten dari *collective unconsciousness* kurang lebih sama pada semua orang di berbagai budaya.

Konten dari *collective consciousness* tidak pasif tetapi aktif dan mempengaruhi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Jung menyebutkan bahwa banyak legenda, mitos, dan kepercayaan yang bersifat religius, berasal dari *collective unconsciousness*. Pada awalnya, *collective*

*unconsciousness* terbentuk tanpa konten yang jelas, hanya menunjukkan kemungkinan persepsi dan perilaku yang akan dilakukan. Dengan berbagai pengulangan, *collective unconsciousness* terbentuk dengan konten yang muncul sebagai *archetype*.

Menurut Jung (dalam Feist & Feist, 2009), *Archetype* merupakan gambar kuno yang muncul dari *collective unconsciousness*. *Archetypes* memiliki basis biologis tetapi sebenarnya berasal dari pengalaman-pengalaman masa lalu leluhur yang terulang-ulang. Kemungkinan, terdapat banyak *archetypes* dalam diri setiap manusia. Ketika suatu individu mengalami suatu situasi yang sesuai dengan gambaran purba, *archetype* akan mulai bekerja. Ketika teraktivasi, *archetype* akan terproyeksi melalui mimpi, fantasi dan bahkan delusi. Meskipun sejumlah besar *archetype* eksis sebagai gambar yang samar, beberapa telah berevolusi ke titik di mana mereka dapat dikonseptualisasikan, antara lain persona, shadow, anima, animus, ibu yang hebat, orang tua yang bijak, pahlawan, dan diri.

### **Asal-Usul Mandala**

Mandala merupakan salah satu bentuk *archetype* yang menggambarkan gagasan atau ide mengenai kesempurnaan, pemenuhan dan kesatuan diri (Feist & Feist, 2009). Mandala berisi empat jenis *archetype* yaitu anima, animus, persona dan *shadow*. Mandala disebut sebagai symbol dari kesempurnaan karena mandala merupakan cerminan dari integrasi diri. Jika unit-unit dalam diri dan terintegrasi maka manusia akan menjadi utuh dan hal itulah yang membuatnya sempurna. Menurut Jung, mandala akan sering muncul dalam mimpi atau fantasi secara singkat pada orang-orang yang jarang dan hampir tidak pernah sadar dengan hidupnya sendiri.

### **Prinsip Mewarnai Mandala**

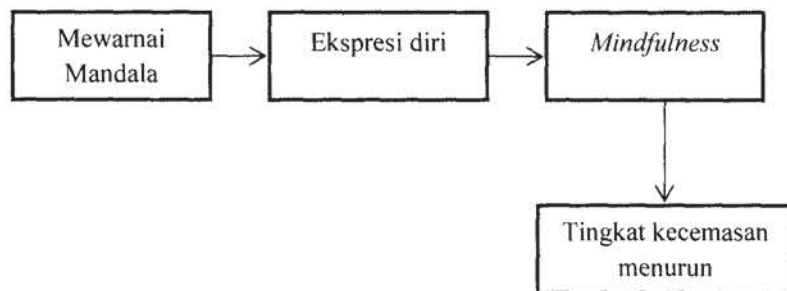
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Curry dan Kasser (2005), mewarnai bentuk mandala yang simetris dan kompleks akan membuat individu mengalami kondisi semacam meditasi (dalam Curry &

Kasser, 2005). Kondisi meditasi dapat terjadi karena individu perlu fokus dengan pola dalam mandala. Pola simetris dan berulang pada mandala membantu individu untuk fokus dan berkonsentrasi.

Kondisi meditasi membantu individu untuk fokus dan menyadari kejadian dan perasaan yang sedang terjadi. Dengan demikian individu tidak mengkhawatirkan hal-hal yang belum maupun yang sudah terjadi. Ketika individu fokus dan menyadari apa yang terjadi di dalam dan di luar diri, serta merasa bahwa apa yang dipikirkan dan dirasakan adalah suatu hal yang akan berlalu, maka individu tersebut telah mencapai kondisi *mindfull* (Teasdale, dalam Asl & Barahmand, 2014).

Dengan demikian, aliran pikiran dan perasaan yang negatif dapat diolah oleh diri. Individu yang telah mencapai *mindfulness* akan menganggap perasaan negatif sebagai suatu hal yang sudah dilewati dan individu harus menyesuaikan perasaan dan pikiran dengan apa yang sedang dihadapi (Curry & Kasser, 2005; Asl & Barahmand, 2014).

aktivitas mewarnai mandala menggabungkan beberapa unsur terapi, yaitu seni, mandala, dan juga *mindfulness*.

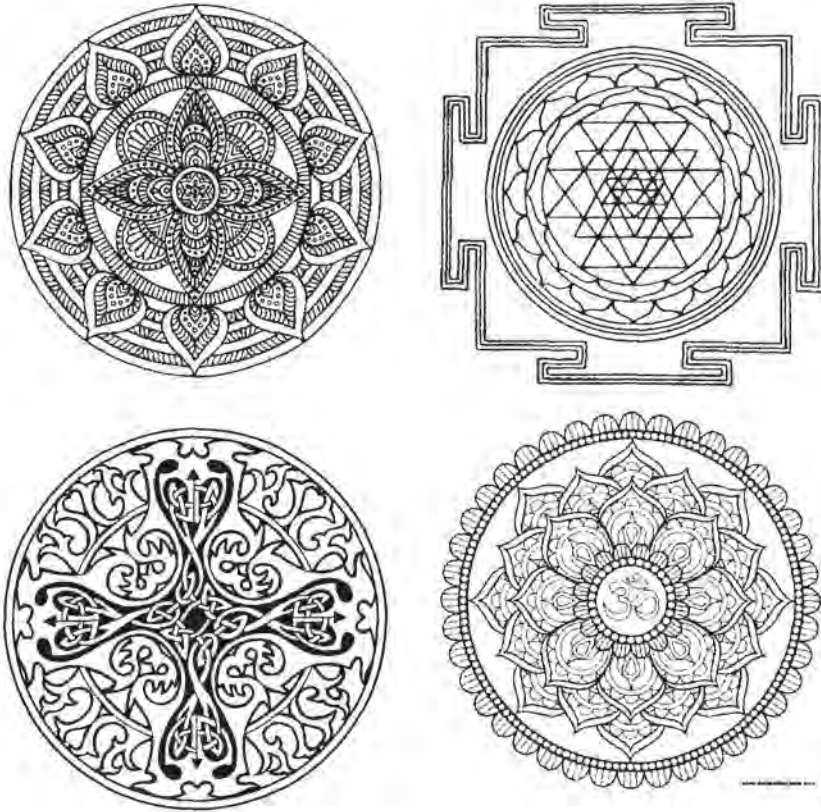


Proses pengaruh mewarnai mandala terhadap tingkat kecemasan.

Aktivitas mewarnai sebagai bagian dari seni yang dapat memfasilitasi seseorang dalam mengekspresikan perasaannya tanpa perlu mencari kata yang tepat untuk menjelaskan perasaannya tersebut (Curry & Kasser, 2005). Objek dalam mewarnai perlu diperhatikan agar proses ekspresi yang dilakukan menjadi lebih konstruktif. Mandala merupakan salah satu objek yang dapat membuat proses ekspresi emosi menjadi lebih konstruktif karena Mandala memiliki pola yang simetris sehingga proses pewarnaan dapat menjadi lebih terarah. Hal ini juga membuat seseorang terbantu untuk fokus terhadap aktivitas yang sedang berlangsung, sehingga terciptalah kondisi *mindfull*.

Pada saat individu mencapai *mindfulness*, individu tidak akan mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi maupun yang sudah terjadi. Hal ini dikarenakan, saat individu *mindfull*, individu tersebut dapat mengelola diri menyesuaikan perasaan dan pikiran sesuai dengan apa yang sedang dihadapi. Dampaknya aliran pikiran dan perasaan yang negatif terpotong dan tingkat kecemasanpun menurun (Curry & Kasser, 2005). Aktivitas mewarnai mandala ini merupakan aktivitas yang netral dan tidak memicu kecemasan, sehingga ketika individu melakukan aktivitas ini, maka kondisi emosinya dapat berubah menjadi netral pula.

Contoh-contoh bentuk mandala yang dapat digunakan sebagai berikut.



Mandala yang dapat digunakan sebagai intervensi psikologi bagi penyintas bencana

Dalam pelaksanaan mewarnai mandala, terapis perlu melakukan observasi dan wawancara terhadap penyintas bencana.

Format Lembar Observasi

Jam mulai (pewarnaan mandala) :			
Jam selesai (Pewarnaan mandala) :			
No	Deskripsi	Keterangan	
1	Mulai kerja dari bagian		
2	Tekanan dalam mewarnai	Arsir/langsung tebal/...	
3	Pola saat mewarnai	Searah/melingkar-lingkar/...	
4	Posisi kertas saat mewarnai	Tetap/diubah-ubah/ miring selalu/...	
5	Mengalihkan perhatian dari proses mewarnai	Arah/apa yang dilihat	Frekuensi
6	Warna yang dominan digunakan		
7	Gerakan tubuh partisipan Keterangan: B= Before D= During A= After	Memainkan objek sekitar (B/D/A) = Melakukan gerakan berulang (B/D/A) =	
8	Beri tanda B/D/A apabila Observer melakukan perilaku disamping	Berkeringat	Menyedot/menggigit bibir
		Gemetaran	Mata berubah melihat atas/bawah/kanan/kiri
		Sulit bernapas /napas pendek	

Wawancara yang dilakukan bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai apa yang dirasakan oleh penyintas selama mewarnai mandala. Wawancara yang dilakukan juga dapat digunakan untuk mengkonfirmasi



hasil observasi kepada penyintas. Berikut merupakan beberapa pertanyaan yang dapat ditanyakan setelah perlakuan diberikan:

1. Apakah pernah mewarnai buku atau aplikasi yang diperuntukan orang dewasa sebelum ini?
2. Apakah suka mewarnai? Mewarnai apa? Bagaimana dengan apa yang baru saja anda warnai?
3. Apakah anda mengetahui khasiat mewarnai? Apa pandangan saudara mengenai efek mewarnai tersebut?
4. Apakah mengetahui atau pernah mendengar mengenai mandala?
5. Mengapa memilih mandala dan warna itu?
6. Apa yang terpikir saat mewarnai? Mungkinkah terpikir "aku ingin hasilnya menjadi seperti ini"?
7. Bagaimana perasaan anda, sebelum, saat, dan sesudah mewarnai?
8. Apa yg anda rasakan dan pikirkan ketika melihat Mandala?
9. Apakah anda merasa terganggu dengan lingkungan dimana anda mewarnai?

Tujuan terapi mewarnai mandala adalah untuk mencapai *mindful* sehingga kecemasan menurun. Penurunan tingkat kecemasan tersebut dikarenakan rasa nikmat karena dapat mengekspresikan perasaan diri dan mengelola diri dengan membangun kesadaran mengenai apa yang terjadi dalam dan luar diri. Proses pengelolaan diri menjadi terasa lebih ringan karena proses mewarnai berperan sebagai media untuk tetap fokus tetapi menyenangkan.

Memunculkan kondisi *mindfull* langsung pada pertemuan pertama tidaklah mudah. Kondisi *mindful* juga akan bertambah sulit untuk muncul apabila terapis dan penyintas bencana tidak saling mengenal. Untuk mencapai *mindfulness* memang membutuhkan latihan, khususnya bagi orang-orang yang *trait mindfulness*nya rendah (Choi, Saville, & Derakshan, 2015). Menurut Greenson (dalam Bateman, Brown & Pedder, 2010), menjalin *raport* dengan klien dapat membuat kondisi klien lebih kondusif dan kooperatif melakukan terapi. *Rapport* yang tidak terjalin baik antara

terapis dan penyintas tentu akan membuat latihan *mindfulness* menjadi terhambat.

Selain *rapport*, munculnya kondisi *mindfulness* juga akan menjadi sulit dengan adanya *reactivity* yang negatif. *Reactivity* yang dimaksud adalah respon dari kesadaran terapis saat sedang diamati. Dengan adanya *reactivity*, terapis akan sulit mengukur keakuratan perilaku yang akan diukur (Spiegler & Guevremont, 2010). *Reactivity* dapat memberikan efek positif maupun negatif pada intervensi yang diberikan (Spiegler & Guevremont, 2010).

Berdasarkan *pilot study*, beberapa orang justru merasa lebih stres apabila diminta untuk mewarnai beberapa hal yang detail. Namun, ada juga yang merasa lebih senang mewarnai pola-pola yang detail. Dengan demikian pemilihan mandala juga menentukan efektifitas terapi mewarnai.

Efek aktivitas mewarnai mandala dapat dioptimalkan dengan dua hal. Hal pertama adalah dengan menjalin relasi antara *administrator* dan penyintas. Kedua, penyintas perlu mengetahui prosedur *mindfulness*. Penyintas diajak untuk membatasi pikirannya dan hanya memikirkan apa yang sedang dihadapi. Penyintas juga diajak untuk menyadari apa yang sebenarnya terjadi didalam diri maupun yang sedang terjadi diluar diri penyintas tanpa menilai atau menghakimi situasi tersebut.

Mandala yang dipilih merupakan salah satu faktor penentu efektifitas aktivitas mewarnai Mandala. Beberapa orang memilih mandala yang tidak terlalu rumit dan detail untuk menghindari stress. Namun, ada juga yang merasa lebih senang mewarnai pola-pola yang detail karena dianggap menantang. Oleh sebab itu, salah satu syarat seseorang dapat menurun tingkat kecemasannya adalah dengan mewarnai mandala yang diinginkan individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (n.d.). *Disasters*. Retrieved March 6, 2017, from American Psychological Association: <http://www.apa.org/topics/disasters/>.
- American Psychological Association. (2016). *Counseling psychology*. [Online]. Diambil pada tanggal 14 Februari 2016 dari <http://www.apa.org/ed/graduate/specialize/counseling.aspx>.
- Asl, N. H., & Barahmand, U. (2014). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Co-Morbid Depression in Drug-Dependent Males. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28, 314-318.
- Australian Psychological Society, & Australian Red Cross. (2011). *Psychological first aid : An Australian guide to supporting people affected by disaster*. Diunduh dari <http://www.psychology.org.au/assets/files/red-cross-psychological-first-aid-book.pdf>.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology: An International Review*, 51 (2), 269-290.
- Bateman, A., Brown, D., & Pedder, J. (2010). *Introduction to psychotherapy*. East Sussex : Routledge.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York City: Guilford Press.
- Beck, A.T. (1993). Cognitive Therapy: Past, Present, and Future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 194-198.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Respons*. New York: Morrow.
- Bono, G.; Emmons, R.A.; & McCullough, M.E. (2004). *Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude*. New York: John Wiley.

- Brodsky, B. S., & Stanley, B. (2013). *The dialectical behavior therapy primer: How DBT can inform clinical practice*. US: Wiley-Blackwell.
- Burns, D.D. (1988). *Terapi Kognitif: Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi*. Alih Bahasa Drs. Santoso. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Carta, G., Patacchiola, F., Catana, P., & Colagrande, I. (2012). Post-earthquake birth-rate evaluation using the brief cope. *The Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 2411-2414.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., Tull, M., Keane, T. (2011). *The dialectical behavior therapy skills workbook for anxiety: Breaking free from worry, panic, PTSD, and other anxiety symptoms*. US: New Harbinger Publications.
- Chen, L.H. & Kee, Y.H. (2008). Gratitude and adolescent athletes well-being. *Social Indicators Research*, 89 (2), 361-373.
- Choi, J. C., Saville, H., & Derakshan, N. (2015). The effects of adaptive working memory training and mindfulness meditation training on processing efficiency and worry in high worriers. *Behaviour Research and Therapy*, 89, 1-13.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Davidson, J. R., & McFarlane, A. C. (2006). The extent and impact of mental health problems after disaster. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 9-14.
- David, D., Lynn, S.J. & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory and clinical practice*. Madison Avenue: Oxford University Press, Inc.
- Department for International Development. (2011). *Defining disaster resilience : A DFID approach paper*. Diunduh dari [http : www.dfid.gov.uk](http://www.dfid.gov.uk).
- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in nutshell. *The California Psychologist*, 34, 10-13.

- Efford, B.T. (2016). 40 teknik yang harus diketahui setiap konselor (edisi kedua). Alih bahasa: H.P. Soetjipto & S.M. Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Egan, G. (2002). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (7th edition). USA: Brookes Cole.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R.A. & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1), 56-69.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Falsetti, S. A., Resick, P. A., & Davis, J. L. (2003). Changes in religious beliefs following trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 391-398.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality* (7<sup>th</sup> ed.). USA: McGraw-Hill.
- Folkman, S., & Park, C. L. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 115-144.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 992-1003.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109 (1), 119-153.
- Harvey, P., & Rathbone, B. H. (2013). *Dialectical behavior therapy for at-risk adolescents: A practitioner's guide to treating challenging behavior problems*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

- Haqqi, S. (2006). Mental health consequences of disasters. *Medicine Today*, 102-106.
- Hong, C. S., & Howard, L. (2002). Occupational therapy and children with disabilities. In C.S. Hong & L. Howard (Eds.). *Occupational therapy in childhood* (pp.3-16). London : Whurr Publishers.
- Hocking, C., & Nicholson, E. (2007). Occupation for occupational therapists: how far will we go?. In J. Creek & A. Lawson-Porter (Eds.). *Contemporary issues in occupational therapy reasoning and reflection* (pp.41-54). Hoboken, New York : John Willey & Sons.
- Humanitarian Accountability Partnership. (2010). *Standar HAP 2010 dalam akuntabilitas dan manajemen kualitas* (Hepi Rahmawati, Pengalih Bahasa). Geneva : HAP International.
- Irene, S., G.M.Simoneta, A., Emanuele, P., Rosaria, F.M. & Antonio, P. (2010). Brief psychodynamic counseling in a university setting. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1151-1159.
- Jacobson, E. (1994). *Progressive relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.
- Jacobs, K. W., & Suess, J. F. (1975). Effects of Four Psychological Primary Colors on Anxiety Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 41, 207-210.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262-280.
- Khusumadewi, A. (2012). Keefektifan konseling dengan teknik penghancuran keyakinan irasional (Dispute irrational beliefs) untuk menurunkan tuntutan diri berlebihan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13(1), 92-107.
- Kersten, A., & Vennet, R. V. (2010). The Impact of Anxious and Calm Emotional States on Color Usage in Pre-drawn Mandalas . *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27 (4), 184-189

- Lazarus, Richard. S. & Folkman, Susan (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing, Co.
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 459-480.
- Malchioldi, C.A. (2003). *Handbook of art therapy*. New York: The Guilford Press.
- Mazayasyah, F. R. (2006). *Musibah 27 Mei kabar duka dari Yogya*. Yogyakarta : Gelombang Pasang.
- McIntyre, A., & Atwal, A. (2005). Introduction. In A. McIntyre & A. Atwal (Eds.). *Occupational therapy and older people* (pp.1-11). Oxford : Blackwell Publishing Ltd.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation & distress tolerance*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- McMain, S., Korman, L. M., & Dimeff, L. (2001). Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 57(2), 183-196.
- Messina, J.J. (2016). Irrational beliefs. Counseling Center, NC State University. [Online]. Diambil pada tanggal 8 April 2016 dari <https://counseling.dasa.ncsu.edu/irrational-beliefs/>
- Mowbray, D. (2011). *Resilience and strengthening resilience in individuals*. Diunduh dari <http://www.mas.org.uk>.
- National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. (2006). *Psychological first aid: Field operations guide* (2<sup>nd</sup> ed.). Diunduh dari [http://www.psychiatry.org/File%20Library/Practice/Professional%](http://www.psychiatry.org/File%20Library/Practice/Professional%20Practice/Field%20Operations%20Guide%202006.pdf)

20Interests/Disaster%20Psychiatry/NCTSN-Psychological-First-Aid-Manual-Rev2.pdf.

- Norris, F., Friedman, M., P.J. W., Byrne, C., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 207-239.
- Ozer, E.A. & Akgun, O.E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 197, 1287-1292.
- Park. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustments to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 257-301.
- Park. (2016). Meaning making in the context of disaster. *Journal of Clinical Psychology*, 1-13.
- Pearlin, L. I. (1991). The study of coping: An overview of problems and directions. In J. Eckenrode (Ed.), *The Social Context of Coping* (pp. 261-176). New York, United States of America: Plenu, Press.
- Pfefferbaum, R. L. , Reissman, D. B. , Pfefferbaum, B., Wyche, K.F., Norris, F. H., & Klomp, R.W. (2008). Factors in the development of community resilience to disasters. In M. Blumenfield & R. J. Ursano (Eds.). *Intervention and resilience after mass trauma* (pp. 49-68). New York : Cambridge University Press.
- Prama, G. (2007). *Kesedihan, kebahagiaan, keheningan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. East Sussex: Psychology Press Ltd.
- Robins, C. J., & Chapman, A. L. (2004). Dialectical behavior therapy: Current status, recent developments, and future directions. *Journal of Personality Disorders*, 18(1), 73-89.



- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: A Study of Science*, 3, 1-24.
- Sezgin, U., & Punamaki, R.-L. (2012, March). Earthquake trauma and causal explanation associating with PTSD and other psychiatric disorders among South East Anatolian women. *Journal of Affective Disorders*, 141, 432-440.
- Schoon, I. (2006). *Risk and resilience : Adaptations in changing times*. New York : Cambridge University Press.
- Schwartz, J. (2015). *Why DBT works where other therapies fail*. Retrieved August, 31, 2016, from <https://www.anxiety.org/dbt-dialectical-behavior-therapy-compared-to-cbt>.
- Selye, H. (1994). *Stress without distress*. New York: Dutton.
- Spiegler, M. & Guevremont, D. (2010). *Contemporary behavior therapy* (5<sup>th</sup> Ed.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Smit, B., & Wandel, J. (2006). Adaptation, adaptive capacity and vulnerability. *Global Environment Change*, 282-292.
- Tofle, R.B., Schwarz, B., Yoon, S.Y., Royale, A.M. (2004). *Color in Healthcare Environments*. USA: Coalition for Health Environments Research.
- Utomo, P. F., Patricia, H., Dewi, Y., & Tjiong, Y. W. (2012). *Modul emotional exhaustion, subjective well-being, dan flow pada perawat ICU-IRD*. Tidak diterbitkan.
- Valdez, P., & Mehrabian, A. (1994). Effects of color on emotions. *Journal of Experimental Psychology General*, 123, 394-409.
- Wolpe, J. (1969). *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press.
- Youngstrom, M.J., & Brown, C. (2005). Categories and principles of intervention. In C.H. Christiansen, C.M. Baum, J. Bass-Haugen (Eds.).

*Occupational therapy : Performance, participation, and well being* (pp. 396-419). New York : SLACK Incorporated.

- Yuwanto, L. (2011). *Kebersamaan dalam menerapkan psychology for disaster bagi pengungsi Merapi*. Surabaya : Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, L., Putri, P. K., & Budiman, A.F. (2011). *Rancangan program green economy sebagai aplikasi terapi kerja bagi lansia untuk mencapai subjective well being*. Presented at Temu Ilmiah Nasional : Resiliensi. Universitas Tarumanegara Jakarta, in Jakarta, October 21.
- Yuwanto, L. (2015). *Psychological first aid bagi penyintas bencana alam*. In L. Yuwanto (Ed.), *Kapita selekta psikologi bencana* (pp. 63-92). Sidoarjo : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L. (2015). *Social stories punakawan : Media pendidikan karakter anak usia dini berbasis kearifan lokal*. Sidoarjo : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L., Adi, C.M.P., Pamudji, S.S., Santoso, M., Triwijati, N.K.E., & Amelia, R. (2015). *Isue kontemporer psikologi bencana*. Sidoarjo : Dwi Putra Pustaka Jaya.
- Yuwanto, L. (2016). *The effect of Javanese gratitude interventions on psychological recovery of survivors after mount Merapi eruption*. Paper dipresentasikan pada The 23<sup>rd</sup> Congress of The International Association for Cross-Cultural Psychology 2016, International Association for Cross-Cultural Psychology, Nagoya, Jepang.
- Yuwanto, L. (2017). *Penerapan psikologi bencana : Pada desa tangguh melalui peningkatan kapasitas sekolah & keluarga*. Sidoarjo : Dwi Putra Pustaka Jaya.

Buku ini disusun dengan tujuan untuk menjadi tambahan buku referensi penerapan psikologi bencana, terkait dengan bentuk kegiatan intervensi psikologi bagi penyintas bencana yang merupakan bagian dari psychological first aid. Bahan-bahan penulisan buku ini berasal dari kajian literatur mengenai intervensi psikologi pada konteks bencana, serta berdasarkan pengalaman langsung penulis terkait dengan penanganan bencana dengan menggunakan pendekatan ilmu psikologi meliputi aktivitas rekreasional, aktivitas relaksasi, aktivitas bersyukur, occupational activity, konseling kognitif, dialectical behavior, meaning making, dan mewarnai mandala.



ISBN 978-602-9370-45-4

