

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam satu dekade ini Indonesia mengalami 23 kali peristiwa gempa, yang memakan korban jiwa yang tidak sedikit, dan menghancurkan infrastruktur di berbagai daerah yang di landa gempa bumi tersebut. Dalam peristiwa ini tercatat sudah memakan 142.181 jiwa serta sekitar 37.000 dinyatakan hilang (bnpb.go.id, 2017).

Kota Palu yang merupakan pusat pemerintahan dan jantung prekonomian provinsi Sulawesi Tengah, yang ikut terkena dampak bencana gempa yang mengakibatkan Tsunami pada tanggal 28 September 2018 lalu. tercatat 1.636 jiwa meninggal akibat peristiwa tersebut (Kompas.com, Ihsanuddin, 2018), dan menurut data citra satelit yang di dapat dari International Disaster Charter kerusakan bangunan yang terjadi di kota Palu akibat gempa dan Tsunami tersebut mencapai 2.403 bangunan. Ini menyebabkan kelumpuhan kota Palu dari berbagai aspek, tercatat sekitar 70.000 jiwa di tampung di pengungsian. Menurut peta gempa Indonesia tahun 2010, kota Palu masuk ke jajaran kota yang memiliki potensi gempa sangat tinggi (BNPB, Palu, 2018).

Berdasarkan penelitian Diaz, Murthy, dan Lakshminarayana (Ifdil & Taufik, 2012) dinyatakan bahwa pasca bencana alam, kesehatan mental individu dapat mengalami depresi, cemas, stres, dan somatisasi. Bencana tersebut dapat menimbulkan dampak secara psikologis dan kerusakan infrastruktur (Taufiq, Susanty, Titi, & Nurlina, 2014). Adapun kondisi psikologis warga dihunian sementara banyak yang merasa ketakutan, khawatir, cemas, gelisah, bingung, panik, sangat sedih karena saat tsunami atau likuifaksi, air yang mengalir semakin deras dan terdapat kesedihan karena memikirkan nasib anak-anak mereka. Hingga kini ribuan warga terdampak bencana alam gempa bumi, tsunami dan likuefaksi 2018 di Sulteng masih menantikan hunian tetap (huntap). Pemerintah menyebutkan dari total rencana 7.682 unit huntap, baru 45 persen yang telah terbangun (VoaIndonesia.com, Yoanes Litha, 29 Mei 2022),

Ketika seseorang dihadapkan pada sebuah bencana alam seperti tsunami maupun gempa, dapat mempengaruhi kondisi psikologis warga dalam menerima perubahan-perubahan tersebut, namun dalam proses penerimaannya cukup Panjang, sehingga membutuhkan pendampingan psikologis. Ryff dalam Amawidyawati & Utami, (2006) mengemukakan bahwa salah satu aspek dalam *kesejahteraan psikologis* adalah sikap penerimaan diri. Seseorang yang memiliki *kesejahteraan psikologis* yang tinggi memiliki sikap menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, serta perasaan positif tentang kehidupan masa lalu (Amawidyawati & Utami, 2006).

Peneliti melakukan wawancara langsung dengan beberapa penyintas bencana yang berada hunian sementara di kota Palu, mereka menyebutkan:

Penyintas IR

“Sekarang saya bersama keluargaku merasa susah, perekenomian yang turun sangat berpengaruh dengan kondisi hidup yang serba berkekurangan, cari kerja juga susah, terus kita juga masih hidup di huntara, sebenarnya sudah tidak layak, sudah banyak yang rusak, tapi mau bagaimana lagi, pada akhirnya cuma bikin stress, saya rasa seperti tidak ada lagi tujuan hidup yang jelas”

Penyintas SF

“Perasaan sedih terhadap kondisi itu masih terngiang sampai sekarang, apalagi kalau semisal ada gempa-gempa kecil. Semenjak bencana itu juga saya merasa tidak memiliki tujuan hidup saya selanjutnya, yang penting saya bisa makan dan bisa melewati hari esok, untuk bertahan saja sudah syukur ditengah hidup di huntara pasrah saja sambil menunggu kepastian terkait huntap”

Penyintas NR

“Kondisi sekarang saya cukup stres, karena hunian tetap belum jelas, kami harus tinggal di hunian sementara dengan kondisi serba tidak jelas, mau cari kerja keluar juga takut meninggalkan huntara, karena pencuri banyak, tidak ada yang jaga, saya ingat juga dulu ketika bencana saya merasa sangat bersalah mengapa anak saya, saya biarkan untuk berjualan dilokasi festival. Terlebih yang dilakukan anak saya seharusnya menjadi tugas saya sebagai kepala keluarga yaitu mencari nafkah untuk menghidupi kehidupan keluarga, namun kewajiban itu diambil alih anak saya, yang pada akhirnya malam itu saya terakhir kali melihat anak saya sebelum anak saya dihanyutkan oleh gelombang tsunami”

Penyintas FF

“Mau marah, tapi bingung mau marah kemana, saya bingung bagaimana hidupku kedepannya, sudah lama saya disini, belum jelas kedepannya, sama seperti dulu pada saat bencana saya merasa sangat takut dan bingung, saya takut keluargaku kenapa-napa, saya takut ini sudah kiamat, saya bingung bagaimana mau cari pertolongan. Saya kehilangan papaku yang sedang menjadi polantas di caar festival, saya kehilangan harapan setelah tahu papaku sudah tidak ada”

Penyintas AR

“ Saya sekarang kurang mampu melihat peluang peluang yang harus saya lakukan, saya merasa lingkungaku kurang mendukung dengan napa yang saya lakukan, karena semua stress dan bingung, mau kerja, tapi bingung mau kerja apa, untuk memperbaiki hunian sementara saja susah sekali, sering kali ingat pengalaman pas bencana kemarin, seperti mau trauma kalau sudah menjelang maghrib, saya posisi pada saat itu lagi di jalan, didepan mall tatura yang roboh, saya lihat orang sudah jatuh di jalan dan sujud semua, saya kira sudah kiamat, saya pulang ke rumah tinggal jalan kaki, sampai dirumah saya lihat mamaku ketindih sama pagar dan meninggal”

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa penyintas bencana yang berada di hunian sementara Kota Palu, para subjek menunjukkan kemunculan dari berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti aspek kemandirian, tujuan hidup, penerimaan diri. subjek IR kurang mampu mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya, khususnya terkait masalah ekonomi, sehingga subjek belum mampu mencapai secara penuh potensi dalam dirinya khususnya dalam aspek kemandirian pada kesejahteraan psikologis. Subjek SF juga masih belum mampu mencapai beberapa hal dalam dirinya, terutama pada

aspek penerimaan diri pada kesejahteraan psikologis. Subjek SF belum mampu menerima kejadian dimasa lalu yang menimpa dirinya dan keluarga. Peristiwa tersebut membuat subjek merasa kurang mampu dalam menentukan hal-hal yang akan dicapai kedepannya. Dengan demikian subjek juga dapat dikatakan belum mampu menentukan tujuan hidupnya. Kurangnya aspek penerimaan diri dalam mencapai potensi yang dimiliki individu juga dialami subjek NR, subjek merasa bersalah dan kurang mampu menerima apa yang dialaminya dimasa lalu sehingga cenderung memandang negatif beberapa hal yang terkait dengan peristiwa tersebut, sama seperti dengan ketidakjelasan hunian tetap yang akan mereka dapatkan. Subjek FF dan AR menjelaskan bahwa mereka bingung dengan apa yang ingin mereka lakukan, mereka cenderung merasakan hal yang tidak pasti serta tidak dapat menguasai lingkungan sekitar. Berdasarkan pemaparan para penyintas dapat disimpulkan bahwa mereka belum mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki secara penuh sehingga belum dapat dikatakan sejahtera secara psikologis, mereka juga mengalami kehilangan harapan dengan keberlangsungan hidup mereka kedepannya, ada juga yang sulit untuk menerima keadaan dikarenakan kehilangan orang terdekat mereka, dalam hal ini beberapa aspek kesejahteraan psikologis penyintas tidak terpenuhi, sehingga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tersebut seseorang terlebih dahulu harus memenuhi kebutuhan segala aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain: latar belakang budaya, kelas sosial, tingkat ekonomi, tingkat pendidikan, kepribadian, pekerjaan, pernikahan, anak-anak, kondisi masa lalu seseorang

terutama pola asuh keluarga, kesehatan, fungsi fisik, serta faktor kepercayaan, emosi, jenis kelamin dan religiusitas (Amawidyawati & Utami, 2006). Oleh sebab itu salah satu dari factor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ialah reliugiusitas yang didukung oleh pendapat McCullough, Emmons dan Tsang (2002), menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kebersyukuran individu, sehingga penelitian ini akan difokuskan pada kebersyukuran yang akan dikaitkan dengan beberapa aspek kesejahteraan psikologis. Salah satau penelitian yang mendukung tentang kesejahteraan psikologi yang berkaitan langsung dengan kebersyukuran ialah pendapat Harpan (2015), bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologi yang tinggi cenderung lebih memiliki kebersyukuran yang tinggi, penuh harapan, optimis, dan bahagia sehingga kepuasan hidup dan harga diri meningkat. Salah satau aspek kesejahteraan psikologis yang juga berkaitan langsung dengan kebersyukuran ialah pengembangan diri pribadi terhadap hidup yang kemudian diikuti dengan munculnya emosi-emosi negatif juga dialami oleh penyintas yang tinggal di hunian sementara. Sebagaimana pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menyatakan bahwa terdapat penyintas yang merasa menyesal dan kecewa karena kondisi hidup mereka sekarang. Hal ini mendorong para penyintas yang bersangkutan menunjukkan sejumlah perilaku negatif, seperti tidak adanya pengembangan diri dsan tujuan hidup yang jelas.

Sejalan dengan aspek pengembangan diri pribadi pada aspek kesejahteraan psikologis ialah orientasi terhadap materi dan perbandingan sosial seringkali menimbulkan adanya rasa tidak puas dalam diri individu. Rasa tidak puas terhadap hidup merupakan indikasi adanya rasa kurang bersyukur atas apa yang telah

dimiliki atau diterima oleh seseorang. Menurut Ibnu Manzhur, syukur artinya adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, dan disertai dengan niat (Al Fauzan, 2013). Kebersyukuran dalam psikologi sering disebut dengan istilah *gratitude* (Putra, 2014). Emmons (Putra, 2014) mengutarakan bahwa *gratitude* sering diartikan sebagai rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan, atau nilai tambah yang berhubungan dengan judgment atau penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan nilai tambah tersebut. Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya, sehingga dalam hal sikap menerima sejalan dengan salah satu aspek *kesejahteraan psikologis* yaitu penerimaan diri, sehingga dalam ini dapat menguatkan peneliti adanya kaitan dari kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran. Adanya rasa bersyukur tidak hanya menyebabkan orang menjadi Bahagia dan menerima keadaan diri pada saat itu saja, namun juga dapat berlangsung dalam jangka panjang (Emmons & McCullough, 2003). Dengan kata lain, bersyukur dapat mendorong seseorang untuk lebih memaknai hidupnya dan puas terhadap hidup (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Selain terkait dengan perubahan positif secara intrapersonal atau di dalam diri sendiri, bersyukur juga mendatangkan manfaat dalam hubungan interpersonal dengan orang lain. Di antaranya, suatu sikap kebersyukuran dapat menimbulkan motivasi untuk berperilaku prososial atau menolong orang lain, ataupun sebaliknya juga merasakan adanya dukungan sosial dari orang lain. Dengan kata lain, orang yang bersyukur akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Hal ini juga didukung oleh adanya hubungan antara kebersyukuran dengan

perilaku moral. Sikap kebersyukuran dihasilkan dari dan juga dapat menstimulasi perilaku moral, karena rasa syukur dapat menumbuhkan adanya empati, rasa bersalah dan rasa malu untuk melakukan hal negatif. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa bersyukur adalah sebuah pengalaman subjektif yang menjadi sumber kekuatan manusia dan menjadi unsur integral yang diperlukan dalam mempromosikan emosi positif (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Dalam hal ini, kesejahteraan psikologis merupakan faktor yang dapat mendorong kepuasan hidup, hubungan sosial yang positif, dan bahkan dapat meningkatkan kesehatan mental maupun fisik seseorang (Emmons & Shelton, 2002). Menurut Park, Peterson, dan Seligman (Theresianana, & Wahyuningrum 2016) salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Dengan adanya rasa syukur mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi. Seseorang dengan *kesejahteraan psikologis* tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi pada dirinya, melakukan perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu. Menurut Watkins dkk (Theresianana, & Wahyuningrum 2016). Individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain, oleh karena itu relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik. Demikian juga individu dengan *kesejahteraan psikologis* tinggi akan memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan selaras dengan factor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting di dalam kehidupan,

seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan merasa nyaman, dan bahagia serta dapat menjalankan fungsinya sebagai manusia secara positif, sebaliknya kesejahteraan psikologis yang kurang baik ditandai dengan sulit diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan adanya gejala-gejala depresi. Orang yang bersyukur cenderung untuk mengapresiasi kebaikan hati orang lain yang telah berkontribusi terhadap kesejahtraannya (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). Seiring waktu orang yang bersyukur mengembangkan emosi positif didalam dirinya, menekan emosi negatif yang membuat mereka merasa layak dan pantas dicintai, menjadi lebih menghargai diri dan menerima diri sebagai efek dari evaluasi diri yang positif (Toussaint & Friedman, 2009; Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006; Wood, Joseph, & Maltby, 2009; Lin, 2015). Kebersyukuran memiliki keterkaitan dengan berbagai hasil dari psikologi positif. Penelitian terhadap anak-anak menunjukkan bahwa apresiasi terhadap kemampuan dapat memicu rasa syukur. Beberapa penelitian lainnya dilaporkan orang yang bersyukur lebih memiliki kebahagiaan, kebanggaan serta harapan yang lebih besar, optimisme, suasana hati yang positif, kepuasan hidup, religiusitas, lebih sedikit mengalami iri hati dan depresi dibandingkan orang yang kurang bersyukur (Overwalle, Mervielde, & Schuyter, 1995; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Dalam penelitian ini akan menggunakan metode pelatihan yaitu pelatihan kebersyukuran, salah satu pelatihan yang dapat diterapkan dalam mengubah pola pikir masyarakat terkait kondisi dirinya, dan sekaligus dapat menimbulkan emosi-emosi positif yang diharapkan mampu mengurangi potensi patologi dan konflik sosial. Pelatihan kebersyukuran merupakan suatu bentuk intervensi yang

memfokuskan pada kebersyukuran terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT terhadap individu. Miller (dalam Emmons & Shelton, 2002) menyebutkan empat langkah pokok dalam pelatihan kebersyukuran : 1) Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menunjukkan rasa kecewa, penyesalan, atau mengeluh; 2) Merumuskan pola pikir yang mendukung kebersyukuran; 3) Mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang mendukung kebersyukuran; 4) Mengaplikasikan rasa syukur yang telah dimiliki ke dalam wujud perilaku/aksi nyata. Sehubungan dengan penjelesan tersebut bahwa pelatihan kebersyukuran tepat untuk membantu penyintas bencana dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu peneliti akan melakukan serangkaian proses penelitian untuk menguji pengaruh pelatihan kebersyukuran sebagai salah satu intervensi psikologi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis Penyintas bencana yang berada di hunian sementara kota Palu

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis penyintas bencana yang berada di hunian sementara kota Palu.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat dan keterampilan tentang pelatihan kebersyukuran pada penyintas bencana kota Palu agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada para penyintas bencana kota Palu. Serta diharapkan mampu memberikan pengetahuan para penyintas bencana Kota Palu, bahwa kesejahteraan psikologis

merupakan salah satu keluhan psikis yang akan dirasakan dan bagaimana Pelatihan Kebersyukuran dapat membantu para subjek untuk mereda atau meningkatkan kesejahteraan psikologis diri individu tersebut.

D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran penelitian terhadap kajian senada yang diketahui oleh peneliti, penelitian mengenai kesejahteraan psikologi atau *kesejahteraan psikologis* memang telah banyak dilakukan:

1. *Kesejahteraan psikologis* pernah diteliti oleh Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) dengan judul “*Hubungan antara gratitude dengan kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak tunagrahita. Selanjutnya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis. Adapun perbedaan peneliti terkini dengan peneliti terdahulu adalah subjek dan metode yang digunakan oleh peneliti sebelumnya adalah kuantitatif korelasional sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen.
2. Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja oleh Wenita Cyntia Savitri dan Ratih Arruum Listiyandini (2017) menunjukkan bahwa mindfulness berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Implikasi dari hasil penelitian akan dijelaskan di bagian akhir. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah pada

metode yang digunakan oleh peneliti sebelumnya adalah kuantitatif korelasional sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen.

3. Program Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Caregiver Pasien Kanker Anak oleh Nur Baiti Astuti & Diana Setiyawati (2017) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada caregiver. Meski demikian, terjadi peningkatan aspek penerimaan diri pada caregiver setelah program mindfulness berlangsung. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah metode penelitian yang digunakan adalah *the one group pretest-posttest design* sedangkan penelitian ini menggunakan *the two group pretest-posttest design*.
4. Cognitive Behavioural Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Gay oleh Ayu Wardani dan Wiwik Sulistyaningsih (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh CBT untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kedua subjek mengalami perubahan pada tingkat kesejahteraan psikologis dari rendah menjadi sedang, yang menunjukkan subjek mengalami peningkatan pada kesejahteraan psikologisnya. Adapun perbedaan tersebut dengan penelitian ini adalah subjek dan jenis intervensi yang digunakan adalah teknik CBT sedangkan penelitian ini menggunakan pelatihan kebersyukuran
5. Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia oleh Ayu Suci Purnamaning Dyah dan Endang Fourianalistyawati (2018) menunjukkan bahwa menunjukkan empat dari lima dimensi trait mindfulness

berperan signifikan terhadap beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Adapun perbedaan tersebut dengan penelitian ini adalah subjek dan jenis intervensi yang digunakan adalah teknik mindfulness sedangkan penelitian ini menggunakan pelatihan kebersyukuran.

6. Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Penderita Hipertensi (2016) oleh Rahmanita, Qurotul Uyun dan Rr. Indahria Sulistyarini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai kepuasan hidup) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada skala afeksi (PANAS) terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Adapun perbedaan tersebut dengan penelitian ini adalah subjek dan variable yang mampu ditingkatkan adalah kesejahteraan subjektif sedangkan penelitian ini menggunakan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah menguji terkait kesejahteraan psikologis, kebersyukuran, maupun pelatihan kebersyukuran itu sendiri terdapat banyak perbedaan mulai dari subjek, design penelitian, metode yang digunakan hingga variabel yang ditingkatkan. Pada penelitian Ratnayanti & Wahyuningrum (2016) perbedaan peneliti sebelumnya adalah kuantitatif korelasional sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Wenita Cyntia Savitri dan Ratih Arruum Listiyandini (2017) peneliti sebelumnya adalah kuantitatif korelasional sedangkan penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Nur Baiti Astuti & Diana Setiyawati (2017) perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian

ini adalah metode penelitian yang digunakan adalah *the one group pretest-posttest design* sedangkan penelitian ini menggunakan *the two group pretest-posttest design*. Ayu Wardani dan Wiwik Sulistyaningsih perbedaan tersebut dengan penelitian ini adalah subjek dan jenis intervensi yang digunakan adalah teknik CBT sedangkan penelitian ini menggunakan pelatihan kebersyukuran. Rahmanita, Qurotul Uyun dan Rr. Indahria Sulistyarini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tersebut dengan penelitian ini adalah subjek dan variable yang mampu ditingkatkan adalah kesejahteraan subjektif sedangkan penelitian ini menggunakan kesejahteraan psikologis