

EFEKTIVITAS PELATIHAN *NARIMA ING PANDUM* UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENYINTAS GEMPA BUMI DI MAMUJU SULAWESI BARAT

Ika Puji Rahayu; Nanik Prihartanti

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Bencana alam termasuk gempa bumi meninggalkan dampak psikologis bagi masyarakat yang selamat. Kehilangan anggota keluarga, kehilangan harta benda dalam waktu yang singkat menyebabkan individu menjadi *shok*, stress, cemas hingga depresi. Penyintas gempa yang merespon situasi dengan emosi negatif menunjukkan dengan emosi pemisimis, tidak mempunyai harapan atau putus asa, gampang sakit dan kehilangan fungsi psikologis positif serta cenderung sulit melakukan *recovery*. Pada penelitian ini akan menggunakan pelatihan yang berbasis budaya Jawa namun diterapkan pada budaya yang berbeda dari penelitian sebelumnya yakni di budaya Suka Mandar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *narima ing pandum* (NIP) pada penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat. Subjek penelitian adalah penyintas gempa bumi yang memiliki tingkat *psychological well-being* sedang, yang berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre-post control group*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *the Ryff scales of psychological well-being* dengan reliabilitas $\alpha=0,890$. Pelatihan NIP dilakukan 3 kali pertemuan selama tiga hari berturut-turut. Pada pertemuan pertama 145 menit, pertemuan kedua 195 menit dan hari ketiga 120 menit. Analisis data menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan uji *Nonparametrik Mann-Whitney Test* dengan nilai $\text{sig}=.034$ ($p>0,05$). Hasil uji hipotesis yaitu pelatihan NIP mempengaruhi peningkatan *psychological well-being* penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat. Sehingga pelatihan ini bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan *psychological well-being* pada budaya yang berbeda. Analisis data dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 24.0 for Windows Program.

Kata kunci : PWB, Narima ing pandum

Abstract

Natural disasters including earthquakes leave a psychological impact on the people who survive. Losing family members, losing property in a short time causes individuals to become shocked, stressed, anxious and even depressed. Earthquake survivors who respond to situations with negative emotions show pessimistic emotions, have no hope or despair, get sick easily and lose positive psychological functions and tend to have difficulty recovering. This research will use training based on Javanese culture but applied to a different culture from previous research, namely the Suka Mandar culture. This research aims to test the effectiveness of *narima ing pandum* (NIP) training on earthquake survivors in Mamuju, West Sulawesi. The research subjects were earthquake survivors who had a moderate level of *psychological well-being*, totaling 8 people. This research uses an experimental method with a pre-post control group design. The measuring instrument used is the *Ryff scales of psychological well-being* with a reliability of $\alpha=0.890$. NIP training was held in 3 meetings over three consecutive days. The first meeting was 145 minutes, the second meeting was 195 minutes and the third day was 120 minutes. Data analysis used the non-parametric *Wilcoxon Signed Ranks Test* and the non-parametric *Mann-Whitney Test* with a value of $\text{sig}=.034$ ($p>0.05$). The results of the hypothesis test are that NIP training influences the increase in

psychological well-being of earthquake survivors in Mamuju, West Sulawesi. So this training can be an alternative to improve psychological well-being in different cultures. Data analysis with the help of SPSS (Statistical Product and Service Solution) 24.0 for Windows Program.

Keywords : PWB, Narima ing pandum

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang sering dilanda berbagai macam bencana alam seperti, banjir, tanah longsor, gempa bumi, tsunami, gunung meletus dan bencana alam lainnya. Peristiwa bencana alam yang terjadi di wilayah Indonesia mengakibatkan perubahan dan mengancam kehidupan masyarakat yang menjadi korban. Dampak dari bencana alam yang dirasakan oleh para korban bervariasi mulai dari ancaman kehilangan nyawa, kehilangan keluarga, kehilangan harta benda, kerusakan lingkungan hingga dampak psikologis. Salah satu bencana alam yang sering terjadi di beberapa wilayah di Indonesia yang menimbulkan kerugian baik materi maupun psikologis bagi para korban yakni peristiwa gempa bumi.

Letak Indonesia berada di wilayah tektonik yang merupakan wilayah yang memiliki frekuensi yang cukup aktif di dunia. Berdasarkan letak geografis, negara Indonesia berada di antara 4 pertemuan lempeng tektonik yakni lempeng pasifik, lempeng-Indo-Australia, lempeng laut Filipina dan lempeng Eurasia. Berdasarkan dari interaksi keempat lempengan tersebut, mengakibatkan frekuensi gempa bumi di Indonesia cukup tinggi (Sabtaji, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sabtaji (Sabtaji, 2020) menyebutkan bahwa sepanjang 11 tahun (2009-2019) di Indonesia peristiwa gempa bumi telah terjadi sebanyak 71.628 kejadian. Dari seluruh peristiwa gempa bumi tersebut di seleksi kembali berdasarkan 34 wilayah provinsi yang ada di Indonesia dan dihitung berdasarkan statistik frekuensinya baik secara rata-rata tahunan, bulanan dan harian serta frekuensi berdasarkan kekuatan magnitudo dan kedalaman gempa. Dari perhitungan dan seleksi data selama kurun waktu 11 tahun, maka wilayah Indonesia memiliki rata-rata aktivitas gempa tektonik sebanyak 6.512 kejadian per tahunnya, 543 kejadian per bulannya dan 18 kejadian gempa per harinya.

Bencana alam geologis gempa bumi sangat sulit diprediksi, fenomena ini seperti muncul dengan tiba-tiba dan terjadi seakan begitu saja tanpa adanya peringatan sebelumnya. Gempa bumi merupakan suatu getaran yang berasal dari dalam bumi, yang kemudian meluas ke permukaan bumi karena adanya perpecahan dan pergerakan yang sangat keras di belahan bumi. Penyebab dari gempa bumi beragam diantaranya yakni meteor jatuh, ledakan bom nuklir hingga dinamika bumi (Nur, 2010). Peristiwa gempa bumi yang terjadi di pusat gempa dan dengan kekuatan tertentu akan menimbulkan perubahan yang sangat luar biasa.

Indonesia di awal tahun 2021 dilanda bencana alam salah satunya yakni peristiwa bencana gempa bumi yang berpusat di Kabupaten Mamuju Sulawesi Barat. Berdasarkan data dari Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) gempa bumi yang melanda Mamuju dan Majene Sulawesi barat terjadi pada 15 Januari 2021 pukul 01:28:17 WIB berkekuatan 6.2 Magnitudo dengan kedalaman gempa 10 km. Gempa bumi yang terjadi di wilayah kabupaten mamuju pada tanggal 15 Januari 2021 tersebut merupakan gempa susulan dimana sehari sebelumnya terjadi peristiwa gempa bumi namun dengan kekuatan lebih kecil. Akibat bencana gempa di Kabupaten Mamuju tersebut mengakibatkan sebanyak 95 orang meninggal dunia, 3.369 orang mengalami luka-luka dan sebanyak 89.524 orang terpaksa mengungsi.

Bencana gempa bumi yang terjadi di belahan bumi manapun akan menimbulkan perubahan yang sangat besar bagi kehidupan para korban. Musibah bencana alam tidak hanya menimbulkan kerugian fisik seperti cacat, kematian dan menimbulkan kerugian materi pada semua bidang kehidupan saja. Bencana alam termasuk gempa bumi juga meninggalkan dampak psikologis bagi masyarakat yang selamat, kehilangan anggota keluarga, kehilangan harta benda dalam waktu yang singkat menyebabkan individu menjadi shock. Hal tersebut dapat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat yang menjadi korban termasuk anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (Mabruri, 2009). Pengalaman traumatik yang dirasakan oleh individu menyebabkan dampak psikologis, fisik, dan perkembangan sosial penyintas gempa terganggu baik pada terganggunya emosional, mental, kepribadian, harga diri dan keterampilan sosial (Wati & Wulan, 2018).

Setiap individu mempunyai perbedaan bentuk dalam merespon kejadian ataupun situasi yang menekan, salah satunya kejadian gempa yang terjadi di Kabupaten Mamuju. Beberapa individu yang selamat dari bencana gempa atau biasa disebut dengan penyintas merespon kejadian tersebut dengan emosi negatif, sehingga menimbulkan gangguan psikologis, seperti tertekan, cemas hingga depresi. Korban yang merespon situasi dengan emosi negatif menunjukkan dengan emosi pemisimis, tidak mempunyai harapan atau putus asa, gampang sakit dan kehilangan fungsi psikologis positif serta cenderung sulit melakukan *recovery*. Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara pada 3 orang penyintas gempa bumi Mamuju dan menunjukkan adanya permasalahan psikologis.

Dampak nyata yang penyintas hadapi setelah terjadinya gempa yakni, hilangnya kesempatan dan produktivitas dalam mengembangkan diri, tekanan dari diri sendiri dan lingkungan, menilai negative diri sendiri, munculnya kecemasan dan trauma yang membuat penyintas membatasi aktivitas mereka dan timbulnya perasaan sedih dan takut sehingga membatasi mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hilangnya harta benda, rusaknya tempat tinggal, adanya permasalahan ekonomi dan kesedihan yang mendalam mengakibatkan terganggunya psikologis penyintas gempa, mulai dari merasa cemas yang berlebihan, trauma yang berkepanjangan, kurang

produktif, kurang aktif dengan lingkungan serta tidak adanya motivasi untuk kedepannya. Permasalahan psikososial yang dirasakan oleh penyintas sebagai dampak dari peristiwa gempa bumi yang terjadi, kondisi demikian dapat menyebabkan terganggunya *well-being* pada diri penyintas (Kadiyono & Harding, 2017). Papalia, Olds dan Feldman (Sujana, Wahyuningsih, & Uyun, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik yaitu seseorang yang mampu merealisasikan potensi atau kelebihan yang ada pada dirinya secara terus-menerus, memiliki kemandirian terhadap tekanan social, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, menerima diri apa adanya, dan dapat mengontrol lingkungan eksternal. Ernawati, Mustikasari, & Panjaitan (2020) menyatakan bahwa sebagian korban yang selamat dari bencana atau yang disebut penyintas dapat mengalami dampak psikologis yang serius dan berlangsung lama serta berpengaruh pada kesejahteraan psikologis penyintas gempa dalam berkegiatan sehari-hari.

Ryff (1989) menyatakan bahwa *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis ditandai dengan sikap yang positif baik terhadap diri sendiri maupun dengan individu lain serta menggambarkan kesejahteraan psikologis individu berdasarkan kriteria psikologi positif yakni, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, dan kemandirian. Kesejahteraan psikologis seseorang terlihat dari cara ketika bersikap dan menunjukkan emosi positif dari dalam dirinya.

Ryff (Suhita & Subandi, 2018) menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan sesuatu hal yang lebih dari sekedar terbebas dari *distress* ataupun gangguan mental, namun *psychological well-being* merupakan suatu perasaan sejahtera yang ditandai dengan adanya sikap positif baik terhadap diri sendiri ataupun terhadap orang lain serta lingkungan disekitarnya, dapat mengembangkan diri secara berkelanjutan, memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki tujuan, mampu secara efektif mengatur kehidupannya.

Gempa bumi yang terjadi di Kabupaten Mamuju merupakan salah satu peristiwa traumatik yang harus ditangani secara serius agar tidak menimbulkan banyak dampak psikis maupun fisik. Oleh sebab itu, dibutuhkan penanganan segera untuk merehabilitasi baik fisik maupun psikis untuk para penyintas gempa bumi. Diperlukan upaya bagi korban bencana alam agar dapat bangkit kembali dan menata hidup mereka sehingga kembali menjadi produktif (Kadiyono & Harding, 2017). Berbagai upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah dan swasta dalam melakukan penanganan atau bantuan secara psikologis bagi para penyintas gempa. Salah satu Lurah di Kabupaten Mamuju mengatakan bahwa pada saat dipengungsian ada beberapa relawan dan pihak dari Polda Sulawesi Barat ikut membantu dalam memberikan bantuan psikologis pada pengungsi, seperti adanya trauma healing bagi korban dewasa dan memberikan berbagai *game* sebagai terapi untuk anak-anak yang mengalami trauma. Namun pada kondisi sekarang ini masih banyak

penyintas gempa bumi yang masih mengalami gangguan psikologis dan memerlukan bantuan psikologis untuk membantu *recovery* dan membantu mengurangi permasalahan psikologis dalam hal ini untuk meningkatkan *psychological well-being* para penyintas gempa bumi.

Berbagai macam intervensi yang ada untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* diantaranya yaitu *positive group psychotherapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Musthafa, 2018). Program intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis *caregiver* pasien kanker anak (Astuti & Setiyawati, 2017). Terapi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita hipertensi (Prameswari, Uyun, & Sulityarini, 2017).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan intervensi yang berbasis pendekatan Indigenous yakni pelatihan *narima ing pandum* untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* penyintas gempa bumi Mamuju. Hal ini didukung karena intervensi NIP telah teruji mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga pasien skizofrenia yang dibuktikan dalam penelitian Prasetyo & Subandi (2014). Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yakni melalui *Visual inspection* dan analisis kualitatif kedua subjek menunjukkan bahwa intervensi NIP dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga pasien skizofrenia. Suhita & Subandi (2018) juga menggunakan intervensi Narima Ing Pandum (NIP) dengan single case A-B-A design. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yakni dengan menggunakan *visual inspection* dan analisis deskriptif menemukan bahwa intervensi NIP dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita menikah dengan gangguan fertilitas idiopatik seiring dengan meningkatnya pula nilai-nilai NIP dalam diri partisipan.

Pelatihan *Narimo Ing pandum* (NIP) merupakan salah satu intervensi yang berlatar belakang pada budaya dan nilai-nilai jawa yang berlandaskan pada ketiga nilai yakni kesabaran, syukur dan menerima. Syukur (sukur) merupakan bentuk emosi atau perasaan positif atas limpahan anugerah yang telah diterima, kemudian berkembang menjadi sikap serta kebiasaan dan akhirnya mempengaruhi individu dalam merespon lingkungannya (Emmons & McCullough, 2003). Sabar merupakan sebuah sandaran nilai ketahanan yang banyak digunakan individu ketika menghadapi persoalan psikologis, misalnya menghadapi kondisi penuh tekanan (stress), musibah, mghadapi kondisi marah dan sedang menghadapi persoalan (Subandi, 2011). Aksan (Prasetyo & Subandi, 2014) menyatakan bahwa *narima* yakni sebuah keyakinan bahwa manusia hanya sekedar menjalani hidup dan tuhan yang berwenang yang menentukan segalanya. Koentjaraningrat (Prayekti, 2019) menyatakan bahwa sikap pada NIP menekankan pada sikap spiritual yang melahirkan nilai fundamental dan mengajarkan individu untuk menerima dengan perasaan syukur atas takdir dengan berserah diri kepada Tuhan. Smith (Asnaani & Hofmann, 2012) menyatakan bahwa intervensi yang

berbasis budaya lebih berhasil dibandingkan dengan penggunaan intervensi yang tidak berbasis budaya.

Nilai yang terkandung pada NIP yang bersumber dari budaya Jawa sangat berkaitan erat dengan budaya masyarakat Indonesia yang dimana sejak dahulu telah memegang teguh falsafah-falsafah yang berkaitan dengan aspek spiritualitas atau aspek ketuhanan. Hana (Maharani, 2018) juga menyatakan bahwa sikap *narimo* merupakan salah satu standar budaya masyarakat Indonesia yang dapat digunakan sebagai strategi dalam menghadapi masa global ini. Oleh karena itu pelatihan NIP dapat diterapkan pada masyarakat Indonesia karena nilai terkandung pada NIP pada dasarnya juga dianut dan berkembang di seluruh masyarakat Indonesia yang berketuhanan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni *pretest-posttest control group design*. Subjek pada penelitian ini sebanyak 8 orang penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat dengan 4 orang masuk pada kelompok eksperimen dan 4 orang pada kelompok kontrol. Kriteria subjek pada penelitian ini yaitu (1). Penyintas gempa bumi Mamuju, (2). mengalami langsung peristiwa gempa bumi, (3). berusia 20 - 30 tahun, (4). tingkat Pendidikan minimal SMA, (5). tingkat *Psychological well-being* rendah dan sedang, (6). kondisi sehat sehingga dapat mengikuti intervensi dengan baik.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu skala yang diadaptasi dari *skala the Ryff scales of psychological well-being* yang terdiri atas enam aspek milik (Ryff, 1989) yang memiliki sebanyak 42 aitem. Skala *the Ryff scales of psychological well-being* diuji dengan cara *expert judgment* kepada 7 rater yang berpeofesi sebagai psikolog dengan hasil formula Aiken's didapatkan hasil 42 aitem sakala *the Ryff scales of psychological well-being* terdapat 3 aitem yang dibawah 0.75 atau dinyatakan gugur. Pelaksanaan waktu proses *Professionel judgment* dilakukan mulai tanggal 14 juni 2021 – 23 Juni 2021.

Skala the Ryff scales of psychological well-being juga dilakukan proses uji coba yang dilakukan kepada 109 orang penyintas gempa bumi yang berada pada satu kelurahan di Mamuju Sulawesi Barat. Berdasarkan pada perhitungan uji daya beda aitem pada skala yang terdiri dari 6 aspek PWB jumlah total 39 aitem diperoleh 14 aitem yang memiliki daya beda yang rendah dan 25 aitem yang memiliki skor daya beda aitem yang tinggi. Rentang skor yang memiliki daya beda tinggi adalah 0,330 – 0,683 sedangkan skor nilai pada 4 aitem yang memiliki daya beda yang rendah adalah -0,409 - 0,293. Koefisien reliabilitas skala *psychological well-being* yang dihitung menggunakan metode perhitungan *Alpha Cronbach* memperoleh skor sebesar 0,890 yang berarti

skala PWB reliabel. Tabel 1 menunjukkan sebaran nomor aitem skala *psychological well-being* yang gugur dan terpakai setelah dianalisis.

Metode pengumpulan data tambahan yang digunakan dalam penelitian ini yakni wawancara sebelum pemberian pelatihan, observasi, *worksheet* serta lembar evaluasi yang diisi oleh subjek selama proses pelatihan. Analisis tambahan ini digunakan untuk mengetahui dinamika psikologis pada masing-masing peserta sebelum dan sesudah menjalani pelatihan NIP. Wawancara singkat dilakukan pada masing-masing subjek sebelum pelatihan NIP yang berpedoman pada aspek-aspek *psychological well-being* dan bertujuan untuk mengetahui kondisi awal. Observasi dilakukan pada saat proses pelatihan NIP untuk mengetahui respon masing-masing peserta di setiap sesi pelatihan. *Worksheet* untuk melihat dan mengetahui sejauh mana peserta dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh fasilitator pada pelatihan NIP. Lembar evaluasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan *narima ing pandum* (NIP) bermanfaat untuk penyintas gempa bumi.

Pelaksanaan penelitian dapat dijelaskan melalui beberapa tahap antara lain: (1). screening dengan skala *the Ryff scales of psychological well-being* yang disusun oleh (Ryff, 1989) dan (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). (2) Penentuan partisipan kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan dengan secara random. (3). Pemberian (Pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol diberikan dengan menggunakan skala *the Ryff scales of psychological well-being* yang sudah diacak susunan aitemnya untuk menghindari *hallo effect*. (4). Memberikan perlakuan berupa pelatihan *narima ing pandum* (NIP) pada kelompok eksperimen. (5). Memberikan posttest dengan skala *skala the Ryff scales of psychological well-being* pada kelompok eksperimen dan kontrol yang sudah diacak susunan aitemnya untuk menghindari *hallo effect*.

Pelatihan dilakukan menggunakan modul dari (Zamroni, 2020) yang terdiri dari 7 sesi berbeda yakni, sesi pembukaan, membuka wawasan penyintas gempa bumi, mengelola sikap, ayo bersyukur, ayo bersabar, ayo narima dan sesi identifikasi tujuan hidup. Modul pelatihan ini melewati 2 tahapan sebelum digunakan pada peserta, yaitu dilakukan *expert judgement* oleh 5 rater yang berpeofesi sebagai psikolog, trainer dan ahli dalam budaya jawa dengan hasil perubahan pada materi pelatihan. Selanjutnya dilakukan uji coba modul kepada 4 orang dengan hasil, pertemuan hari pertama dilakukan 3 sesi dengan waktu 160 menit, pertemuan kedua dilakukan sebanyak 3 sesi dengan waktu 200 menit dan hari ketiga 1 sesi dengan waktu 100 menit. Tahapan *follow up* dilakukan seminggu setelah pemberian pelatihan.

Analisis kuantitatif diperoleh dari skor *skala the Ryff scales of psychological well-being* dengan menggunakan Mann-Whitney U Test dan Wilcoxon Test yang bertujuan untuk menguji perbedaan tingkat PWB antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah adanya pelatihan NIP.

Metode trambahan yang digunakan untuk memperkuat uji hipotesis adalah analisis kualitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk dilakukan berdasar data yang diperoleh melalui wawancara sebelum dan setelah perlakuan, observasi, diskusi, penugasan, dan lembar evaluasi yang diisi oleh peserta pelatihan selama proses pelatihan berlangsung. Analisis lembar evaluasi pada proses pelatihan bertujuan untuk mengetahui apakah proses pelatihan dapat berjalan sesuai dengan yang telah direncanakan. Pada lembarevaluasi aspek yang dinilai meliputi cara pemberian/penyajian materi, kesesuaian materi diskusi dengan tujuan pelatihan, sistematika dan alur pelatihan, pengelolaan waktu dan cara fasiltator memberikan pelatihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil uji *Nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test* , nilai rata-rata (mean) *pre-test* sebesar 93.00 dan nilai rata-rata (mean) *post-test* sebesar 106.50. hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest* pada kelompok eksperimen . Pada uji analisis uji *Nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan cara melihat *Sig (2-tailed)*. Perbedaan skor yang terjadi antara *pre-test dan post-test* pada kelompok eksperimen bernilai 0.034 lebih kecil dari ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini diterima bahwa ada peningkatan *psychological well-being* pada penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat.

Tabel 1 Hasil Nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test Kelompok Eksperimen

Variabel	Mean	N	Sig. (2-tailed)
Pre-test	93.00	4	.034
Post-test	106.50		

Selanjutnya Berdasarkan uji statistic *Nonparametrik Mann-Whitney Test* diperoleh nilai *mean rank* pada kelompok eksperimen sebesar 6,50 dan nilai *mean rank* pada kelompok kontrol sebesar 2,50. Pada uji analisis uji *Nonparametrik Wilcoxon Signed Ranks Test* dapat dilakukan pengujian hipotesis ke 2 dengan cara melihat nilai *Sig (2-tailed)*. Perbedaan skor yang terjadi antara *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol bernilai sig 0.020 lebih kecil dari ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini diterima bahwa ada perbedaan skor *psychological well-being* pada kelompok yang mendapatkan perlakuan disbanding dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan.

Tabel 2 Hasil Nonparametrik Mann-Whitney Test pada kelompok eksperimen dan kontrol

Variabel	Mean Rank	N	Sig. (2-tailed)
Post-test eksperimen	6,50	4	,020
Post-test kontrol	2,50		

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pada kelompok yang diberikan intervensi NIP dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi NIP sehingga pelatihan NIP berpengaruh dalam meningkatkan *Psychological well-being* pada penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat. Peserta sebelum mengikuti pelatihan NIP mengalami kecemasan, tertekan, tidak memiliki tujuan dan harapan pasca bencana gempa bumi. Kondisi tersebut memicu timbulnya emosi negatif seperti marah, cemas, jengkel, rasa bersalah dan putus asa. Pikiran negatif juga muncul seperti takut terjadi gempa susulan, rasa trauma, tidak dapat bekerja, dan sulit bangkit dari keterpurukan.

Pelatihan NIP dengan 7 sesi yang berbeda akan membantu peserta menerima kondisi yang dihadapi dengan rasa bersyukur, sabar, dan ikhlas, sehingga muncul pikiran yang lebih positif dan menjadi pribadi yang positif juga. Di sisi lain peserta juga mendapatkan penyaluran emosi negatif dengan *sharing*, belajar dan berdiskusi dengan peserta lain yang mengalami kondisi yang sama. Melalui pelatihan ini diharapkan peserta merasa didengar dan diperhatikan serta disaat bersamaan peserta juga belajar mendengarkan dari pengalaman orang lain dan berempati. Selama proses pelatihan, semua peserta mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan keluhannya dan mengekspresikan emosi dan perasaan yang selama ini mereka simpan dalam sesi berbagi pengalaman dan diskusi. Perubahan-perubahan peserta pada masing-masing sesi dapat digambarkan sebagai berikut:

Pada sesi pembukaan fasilitator memberikan game dengan memberikan beberapa pertanyaan atau teka-teka kepada peserta. Pada sesi ini masing-masing peserta terlihat antusias dengan menjawab pertanyaan atau teka-teki yang berikan oleh fasilitator. Selain pemberian *game* pada sesi ini juga seluruh peserta termasuk fasilitator dan observer memperkenalkan diri secara bergantian. Pemberian *game* dan perkenalan diri bertujuan untuk menciptakan *raport* antara fasilitator dan peserta pelatihan.

Sesi membuka wawasan dan mengelola sikap penyintas gempa bumi, Pada sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai perjalanan hidup peserta melalui pengalaman baik itu menyenangkan maupun menyedihkan agar masing-masing peserta dapat saling belajar dari perjalanan hidup seseorang. Perjalanan hidup peserta sebelum kejadian gempa diantaranya, ada yang dapat membeli motor dari hasil pekerjaan, jalan-jalan keluar kota bersama keluarga, dicari

debt collector karena tidak dapat membayar angsuran motor, mempunyai anak, berkumpul bersama keluarga, dikucilkan teman dan mendapatkan proyek pekerjaan. Setelah terjadinya gempa peserta merasakan kekurangan bahan makanan, cemas, kehilangan pekerjaan, putus asa, trauma dan lain-lain.

Pada sesi ini semua peserta pelatihan antusias memberikan umpan balik secara positif serta mengidentifikasi permasalahan dari orang lain dan belajar dari pengalaman dirinya. Fasilitator memberikan penguatan dan rasa optimis kepada seluruh peserta melalui ceramah bahwa senang ataupun susah yang kita rasakan sekarang itu tidak abadi dan semua manusia pasti akan merasakannya. Pada sesi ini peserta pelatihan diarahkan untuk memahami bahwa pengalaman yang kurang menyenangkan pasti terjadi dan tidak dapat dihindari, namun yang harus dilakukan yaitu mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya untuk menghadapi masalah tersebut dengan optimis. Pada sesi ini fasilitator juga mengenalkan istilah atau falsafah jawa yaitu *narima ing pandum* pada semua peserta dengan gaya Bahasa mengikuti budaya setempat dengan cara ceramah. Semua peserta pada sesi ini terlihat antusias karena pertama kali mengenal falsafah *Narima ing pandum* pada pelatihan ini.

Pada sesi ayo bersyukur fasilitator memberikan materi syukur yang didalamnya lebih menekankan bahwa bersyukur berarti mencintai manusia, wajib untuk mengucapkan rasa syukur agar rasa cinta tersampaikan. Kebersukuran atau rasa syukur merupakan perasaan atau bentuk emosi positif atas limpahan anugerah yang diterima, dan berkembang menjadi suatu sikap serta suatu kebiasaan dan pada akhirnya mempengaruhi individu dalam merespon lingkungannya (Emmons & McCullough, 2003). Salah satu bentuk cara yang dapat dilakukan yakni dengan mengucapkan rasa terima kasih. Selain mengucapkan rasa terima kasih peserta juga diberikan tugas untuk membaca kisah tentang rasa syukur. Hal ini berguna untuk memberi kesadaran kepada setiap peserta untuk menumbuhkan rasa syukur dan memberi kesadaran kepada peserta bahwa setiap individu memiliki banyak hal positif yang harus dikembangkan. Rasa syukur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* karena rasa syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain, kepuasan hidup, terhindar dari depresi, iri hati dan kecemasan (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Hal ini juga didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aisyah & Chisol, 2018) bahwa rasa syukur berkorelasi dengan *psychological well-being*. Nancy & Nduru (2020) dalam hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan *psychological well-being*.

Pada sesi ayo bersyukur peserta menyampaikan rasa terima kasih kepada orang tua, keluarga, dan kepada fasilitator. Peserta S saat menyampaikan ucapan terima kasih yang ditujukan ke orang tua terlihat mengeluarkan air mata dan mengatakan bahwa dirinya sangat beruntung mempunyai orang tua seperti ibu bapak dan tidak lupa peserta S juga mengucapkan terima kasih

kepada fasilitator karena telah mengadakan pelatihan ini sehingga dirinya dapat meluapkan segala emosi yang selama ini terpendam. Wood, Froh, & Geraghty (2010) Juga menyatakan bahwa seseorang yang menuliskan ungkapan rasa terima kasih kepada orang lain yang dituju sebagai rasa bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan, serta mengurangi depresi.

Sesi ayo bersabar yakni ekspresi sabar setelah mendapatkan materi sabar melalui analisis video, diskusi, berbagai pengalaman. Pada sesi ini peserta diminta untuk menuliskan pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami oleh peserta, kemudian membuat alternatif pikiran yang lebih positif. Peserta menuliskan berbagai kejadian yang kurang menyenangkan seperti, selalu dianggap salah, merasa kurang dihargai, dikucilkan teman sendiri, dan dihina sama orang lain. Pada sesi sabar ini juga fasilitator mengajak peserta untuk berpikir positif dan mencari hikma dari kejadian tersebut, dengan memandang semua kejadian dengan berpikir positif akan membuat hati menjadi lebih sabar dan pikiran menjadi tenang sehingga tubuh lebih rileks dan bagaimana cara mengatasi peristiwa-peristiwa yang terjadi tanpa merasa khawatir dengan peristiwa tersebut.

Prawitasari (2012) menyatakan bahwa sabar merupakan kelapangan dada yang dapat merangkul segala pertentangan. Artinya sabar sebagai sikap pengekangan diri yang paling tinggi dan bukan kemalasan batin yang hanya menerima atau hanya bertopang dagu secara pasif. Al-jauziyyah (Uyun & Rumiani, 2012) juga menyatakan bahwa dengan kesabaran seseorang dapat menemukan makna hidup tanpa adanya perasaan marah, khawatir dan menyesal ketika menghadapi keadaan yang penuh tekanan. Kesabaran juga dapat menguatkan jiwa untuk menerima kesulitan hidup tanpa mengeluh dan meningkatkan energi dalam menghadapi cobaan hidup.

Pada sesi ayo narima ini peserta diminta untuk menuliskan permohonan maaf kepada orang lain. Pada hasil *sharing* dan diskusi serta hasil lembar tugas peserta memberikan ucapan permohonan maaf kepada orang tua, istri, mertua dan anak. Berdasarkan hasil *sharing* peserta H meluapkan segala emosi dengan meneteskan air mata dengan menyampaikan permohonan maaf kepada kedua orang tua karena merasa belum bisa membahagiakan mereka, masih sering merepotkan, dan belum bisa menjadi anak yang baik. Peserta S juga menyampaikan permohonan maaf kepada orang tua, anak dan suami karena belum bisa membahagiakan mereka dan berjanji akan menjadi lebih baik lagi.

Memafkan dan meminta maaf serta mengucapkan terima kasih kepada seseorang merupakan bagian dari keikhlasan. Meminta maaf bukan sesuatu kelemahan melainkan untuk ketenangan diri. Nevid, Rathus, & Greene (Zuanny & Subandi, 2016) menyatakan bahwa pemaafan dapat mempengaruhi kerja sistem endokrin meningkatkan hormon serotonin dan norephinephrine yang dapat meningkatkan perasaan lebih bahagia, meningkatkan sistem imun tubuh dan meningkatkan perasaan sejahterah. Untuk merilekskan pikiran, emosi, dan suasana sehingga menjadi lebih ringan dan pikiran jadi jernih. Peserta melakukan Latihan meditasi yang dipandu langsung oleh fasilitator.

Pada sesi ini peserta mengatakan mereka menjadi lebih rileks dan segar Kembali. Dorian (Prayekti, 2019) menyatakan bahwa latihan meditasi dapat membantu pikiran seseorang menjadi tenang, sadar dan rileks.

Pada sesi terakhir yaitu identifikasi tujuan hidup. Pada sesi peserta diajak untuk mengidentifikasi tujuan hidup yang baru agar tidak terpaku pada pikiran-pikiran yang lama yang membuat peserta menjadi pesimis dan berpikir negative. Identifikasi tujuan hidup membantu peserta merasakan pribadi baru yang diharapkan di masa depan sehingga menjadi pribadi yang lebih termotivasi dan optimis untuk mewujudkan cita-citanya. Seligman (Wini, Marpaung, & Sarinah, 2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki rasa optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari masa lalu, tidak merasa takut akan kegagalan dan berusaha untuk tetap bangkit mesti menghadapi kegagalan.

Berdasarkan penjelasan dinamika di atas menunjukkan bahwa pelatihan NIP efektif meningkatkan *psychological well-being* pada penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat. Perubahan pada peserta terjadi karena adanya perasaan senasib sepenanggungan (*universalitas*) sesama peserta korban bencana gempa bumi dengan tingkat PWB yang rendah. pada setiap sesi peserta dibantu mengekspresikan pengalaman dan permasalahan juga emosi dan berbagi pikiran negative yang dialami setelah terjadinya gempa. Para peserta kemudian mendapatkan dukungan dan penguatan dari peserta lain sehingga peserta merasa ada orang lain yang mengalami dan memiliki permasalahan yang dengan dirinya. Selain mendapat dukungan dari sesama peserta, peserta juga mendapat penguatan psikologis langsung dari fasilitator yang selama ini belum mereka dapatkan pasca terjadinya gempa bumi. Berbagi pengalaman, belajar dari pengalaman orang lain (*Transfer of learning*), meluapkan emosi dan pemberian umpan balik positif membuat peserta pelatihan mendapat cara baru dalam melupkan emosi negative, mempunyai pandangan baru dalam melihat permasalahan yang mereka hadapi. Dan adanya pembangkitan harapan untuk setiap peserta, dimana seluruh peserta kelompok eksperimen menuliskan harapan mereka untuk tujuan hidup mereka kedepan. Sesi-sesi yang ada pada pelatihan ini sangat membantu seseorang meningkatkan penerimaan, pengetahuan, dan ketenangan sehingga timbul harapan baru, resolusi tujuan, dan pandangan masa depan yang lebih baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan.

Berdasarkan hasil Analisa data, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelatihan NIP berpengaruh dalam meningkatkan *psychological well-being* pada penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat. Efektivitas pelatihan ini terlihat dari beberapa hal, pertama yaitu di setiap sesi pelatihan NIP mampu meningkatkan dan menyelesaikan permasalahan sesuai

dengan tujuan pelatihan. Hasil pelatihan NIP yang diberikan bersifat menetap walaupun dengan kenaikan yang kecil. Ketiga, metode yang digunakan membantu partisipan membuka diri terhadap permasalahan yang dihadapi, mendapat umpan balik, belajar dari pengalaman orang lain, dan merasa mendapatkan dukungan dari orang lain. Pelatihan ini menimbulkan *insight* pada peserta bahwa mereka tidak sendiri, mereka mampu bangkit, dan mereka masih lebih beruntung dibandingkan lainnya.

2. Ada peningkatan *psychological well-being* pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan berupa pelatihan NIP dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan NIP.

4.2 Saran.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta penyintas gempa bumi

Peserta diharapkan menerapkan cara/metode yang didapatkan selama mengikuti pelatihan NIP. Ketika ada masalah datang, diupayakan untuk mengingat cara-cara yang diberikan pada saat pelatihan NIP yakni selalu sabar, bersyukur, dan narima dan tetaplah menilai diri sebagai pribadi yang positif.

2. Bagi Pemerintah Kabupaten Mamuju Sulawesi Barat

Jika memungkinkan, pihak pemerintah Kabupaten Mamuju Sulawesi Barat diharapkan dapat menjadikan pelatihan NIP sebagai salah satu alternatif pelatihan untuk meningkatkan PWB bagi Masyarakat yang ada di Kabupaten Mamuju yang menjadi korban atau penyintas bencana gempa bumi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan metode yang sama diharapkan membuat kesepakatan yang saling menguntungkan dengan peserta pelatihan dan membangun raport agar pelatihan dimulai tepat waktu dan menghindari peserta datang terlambat.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan membuat komitmen dengan peserta saat akan memulai proses pelatihan untuk menghindari peserta untuk mengundurkan diri tanpa keterangan.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji efektivitas modul ini dalam menangani gangguan psikologis lainnya.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pelatihan NIP pada budaya lain selain budaya Jawa dan Mandar dengan permasalahan psikologis yang berbeda.
- e. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan jarak waktu lebih lama saat pengukuran post-test peserta sehingga tidak menimbulkan proses belajar pada alat ukur yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Proyeksi, XIII*(2), 109-122.
- Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2012). Collaboration in multicultural therapy: establishing a strong therapeutic alliance across cultural lines. *Journal of Clinical Psychology, LXVIII*(2), 187-197. Dipetik May 6, 2021
- Astuti, N. B., & Setiyawati, D. (2017). Program intervensi berbasis mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis caregiver pasien kanker anak. *Gadiah mada journal of professional psychology, III*(2), 109-122.
- 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, LXXXIV*(2), 377-389. doi:10.1037//0022-3514.84.2.377
- Ernawati, D., Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2020). Gambaran post traumatic stress disorder pada korban bencana alam post erupsi merapi satu dekade. *Jurnal ilmu keperawatan jiwa , III*(2), 101-112. Dipetik May 23, 2021
- Jumiati, S. D., Rusdiyani, I., & Listyaningtyas, R. (2018). Penerapan teknik token ekonomi untuk meningkatkan kemampuan menjumlahkan 0-50 autistik kelas IV di SKH AL Kautsar Cilegon Banten.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, LXXXII*(6), 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Mabruri, M. I. (2009). Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis korban bencana alam di Yogyakarta. *Intuisi jurnal ilmiah psikologi, I*(2), 1-9.
- Maharani, R. (2018). Penerapan falsafah narimo ing pandum dalam pendekatan person-centered untuk mengatasi depresi remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling). II*, hal. 205-212. Madiun: Universitas PGRI Madiun. Dipetik Februari 4, 2021
- Musthafa, F. F. (2018). Positive group psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Procedia studi kasus dan intervensi psikologi, VI*(1), 31-40. doi:10.22219/procedia.v6i1.12631
- Nancy, M. N., & Nduru, M. P. (2020). Efektivitas pelatihan kebersukuran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Open Journal systems, XV*(2), 3953-3964.
- Nur, A. M. (2010). Gempa bumi, tsunami dan mitigasinya. *Jurnal Geograf, VII*(1), 66-73. Dipetik Februari 13, 2021
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulityarini, I. (2017). Terapi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi, IX*(2), 169-186.
- Prasetyo, N. H., & Subandi, M. (2014). Program intervensi narimo ing pandum untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis keluarga pasien skizofrenia. *Jurnal Intervensi Psikologi, VI*(2), 151-170. Dipetik Februari 17, 2021
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Prayekti. (2019). Konseptualisme dan validasi instrumen narimo ing pandum (studi pada SMK Jetis Perguruan Tamansiswa Yogyakarta). *Bisnis teori dan implementasi, X*, 31-39. Dipetik 2021

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, LVII(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Psychological science*, 99-106.
- Sabtaji, A. (2020). Statistik kejadian gempa bumi tektonik tiap provinsi di wilayah Indonesia selama 11 tahun pengamatan (2009-2019). *Buletin meteorologi, klimatologi, dan geofisika*, I(7), 31-46. Dipetik Februari 13, 2021
- Subandi. (2011). Sabar: sebuah konsep psikologi. *Jurnal psikologi*, XXXVII(2), 215-227.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhita, A. A., & Subandi. (2018). Peningkatan kesejahteraan psikologis wanita menikah dengan gangguan fertilitas idiopatik melalui terapi narima ing pandum. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, IV(1), 42-61. doi:10.22146/45348
- Sujana, R. C., Wahyuningsih, H., & Uyun, Q. (2015). Peningkatan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan menggunakan group positive psychotherapy. *Intervensi Psikologi*, VII(2), 215-232.
- Uyun, Q., & Rumiani. (2012). Sabar dan shalat sebagai model untuk meningkatkan resiliensi di daerah bencana yogyakarta. *Jurnal intervensi psikologi*, IV(2), 253-267.
- Wati, D. F., & Wulan, W. R. (2018). Gambaran efektivitas penerapan cognitive behavior therapy pada korban bencana dengan post-traumatic stress disorder. *Real in nursing Journal (RNJ)*, I(3), 95-105. Dipetik Februari 18, 2021
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Journal of Personality and Individual differences*(46), 443-447. doi: 10.1016/j.paid.2008.11.012
- Zamroni. (2020). Pelatihan kelompok narima ing pandum (NIP) untuk menurunkan depresi pada warga binaan pemasyarakatan kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan klas I kota Semarang. *Proyeksi*, XV(1), 98-109.
- Zuanny, I. P., & Subandi. (2016). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup warga binaan permasyarakatan di lembaga permasyarakatan. *Jurnal Psikoislamedia*, I(1), 23-46.