

INTERVENSI PADA MASYARAKAT YANG MENGHADAPI BENCANA

Siti Urbayatun, Erlina Listyanti Widuri, Ani Muttaqiyatun

Abstrak

Indonesia merupakan wilayah yang rentan bencana, khususnya gempa karena faktor geologis. Bencana gempa bumi pada tahun 2006 di Wilayah DIY & Jawa Tengah masih menyisakan permasalahan hingga saat ini, sendi-sendi ekonomi belum seluruhnya pulih, sebagian masyarakat yang terkena kecacatan masih terputus dari pekerjaannya semula, sehingga masyarakat mengalami berbagai stresor seperti stress dalam penghasilan, keterbatasan modal usaha maupun stres emosional. Tujuan penelitian ini secara khusus adalah untuk mengetahui bagaimana model kebangkitan masyarakat (*posttraumatic growth*) pasca terkena bencana sehingga dapat dirancang intervensi yang sesuai.

Subyek penelitian ini adalah masyarakat di Kabupaten Bantul yang terkena stres akibat bencana berupa kecacatan fisik yang mempunyai kepercayaan diri rendah. Penelitian ini menggunakan metode pre test-post test control group design dengan follow-up.

Hasil penelitian dengan teknik terapi kognitif ABCDE terjadi kenaikan kepercayaan diri. Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi pada penentu kebijakan serta penyusunan modul intervensi padapenyandang cacat maupun masyarakat yang terpapar bencana.

Kata kunci : intervensi, pelatihan kognitif, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Menurut Hallahan & Kauffman (Mangunsong, 2011) akibat hambatan yang dimilikinya, individu penyandang *disabilitas fisik* seringkali diejek, dipandang aneh, ditakuti, ditolak atau diperlakukan semena-mena sehingga penyandang *disabilitas fisik* mengalami peperangan melawan perasaan rendah diri akibat kekurangan yang dimilikinya dan keinginan untuk diterima oleh orang lain yang seringkali tidak dapat terpenuhi. Wiranegara (2010) mendefinisikan kepercayaan diri adalah karakter seseorang dengan kepercayaan positif terhadap dirinya sehingga ia bisa mengontrol hidup dan rencana-rencananya, sedangkan orang yang percaya diri adalah seseorang yang tahu kemampuan dirinya dan menggunakan kemampuannya untuk berbuat sesuatu.

Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang mencolok (Lauster, 2012). Selanjutnya Oermarjoedi (2003) menyatakan bahwa konflik-konflik kognitif dapat menyebabkan distorsi kognitif dan dapat memunculkan rasa tidak percaya diri. Prinsip dasar dalam menggunakan pendekatan kognitif adalah menekankan kepada kapasitas individu dalam menemukan diri sendiri dan merubah pola pikirnya demi memperoleh cara pandang yang berbeda terhadap diri dan sekelilingnya. Individu diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir yang menyimpang dan terganggu melalui proses evaluasi, dengan cara mengenali, mengamati dan memonitoring pikiran otomatisnya. Individu belajar untuk membedakan antara pikiran pribadi dan kejadian di dunia nyata serta belajar bagaimana pikiran dapat mempengaruhi perasaan dan tingkah laku bahkan kejadian eksternal.

METODE

Subyek penelitian ini adalah penyandang disabilitas fisik di wilayah di Kabupaten Bantul yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Wilayah yang dijadikan subyek penelitian ada di wilayah DPO Sewon yang ada di wilayah Bantul dan peneliti mengambil sampel berdasarkan screening dari 30 subyek ditemukan ada 16 subyek yang mengalami kepercayaan diri rendah sampai sedang.

Skala yang digunakan yakni skala kepercayaan diri yang mempunyai *koefisien reliabilitas alpha* (α) sebesar 0,943 dengan indeks daya beda aitem (*rit*) terendah 0,262 dan tertinggi 0,771 sehingga dapat dikatakan bahwa aitem cukup valid dan reliable.

Modul pelatihan kognitif yang telah disusun peneliti telah dilakukan professional judgment dari praktisi dan akademisi yang bergerak dibidang psikologi. Dalam hal ini dilakukan simulasi modul oleh psikolog. Pelatihan ini dilakukan dalam bentuk *experiential learning*, ceramah, diskusi dan tugas. Pelatihan berfikir positif ini dilaksanakan sebanyak enam sesi. Setiap sesi dilakukan selama 75 menit hingga 120 menit.

HASIL

Hasil analisis deskriptif

Tabel 1. Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri pada Penyandang Disabilitas Fisik di DPO Sewon.

Deviasi Standar	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	%
$x < \mu - 1\sigma$	$x < 56$	Rendah	0	0
$\mu - 1\sigma \leq x < \mu + 1\sigma$	$56 \leq x < 84$	Sedang	16	53,33
$\mu + 1\sigma \leq x$	$84 \leq x$	Tinggi	14	46,67
Jumlah			30	100

Melalui kategorisasi skor skala kepercayaan diri tersebut, maka peneliti menyeleksi subjek yang bersedia yakni yang termasuk dalam kategori kepercayaan diri rendah hingga sedang. Terdapat sebanyak 16 subjek dari 30 subjek yang memenuhi kriteria, namun setelah diminta kesediaan subjek untuk berpartisipasi hanya tersisa 14 subjek yang bersedia menjadi subjek penelitian. Subyek sejumlah 14 orang kemudian dipilih secara random untuk dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 7 (tujuh) orang. Subyek eksperimen diberikan pelatihan sedangkan subyek control bersifat waiting list yang akan diberi pelatihan pada akhir sesi.

Hasil Uji Hipotesis

1. Uji perbedaan antara *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen

Pada hasil uji Friedman menunjukkan koefisien chi-square sebesar 12,074 dengan $p=0,002$. Karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,01$), maka hipotesis diterima, dengan kata lain ada perbedaan kepercayaan diri yang sangat signifikan antara *pre-test*, *post-test* dan *follow-up* pada subjek penelitian kelompok eksperimen. Pada lampiran E

dapat dilihat tingkat kepercayaan diri pada kelompok eksperimen meningkat, dimana *pre-test* menunjukkan *mean rank* sebesar 1,00, kemudian meningkat pada *post-test* sebesar 2,21 dan terakhir meningkat lagi sampai 2,79 pada *follow-up*.

2. Uji perbedaan antara *pre-post*, *post-follow* dan *pre-follow* pada kelompok eksperimen

Pada hasil uji Wilcoxon menunjukkan Z score sebesar -2,366 dengan $p = 0,018$ pada *pre-post*, karena tingkat signifikan lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima, dengan kata lain ada perbedaan tingkat kepercayaan diri yang signifikan antara skor *pre-test* dengan *post-test* pada subjek penelitian kelompok eksperimen. Kemudian pada *post-follow* menunjukkan Z score sebesar -0,949 dengan $p = 0,343$, karena tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ($p > 0,05$) maka hipotesis diterima, dengan kata lain tidak ada perbedaan kepercayaan diri antara *post-test* dengan *follow-up* pada subjek penelitian kelompok eksperimen. Terakhir pada *pre-follow* menunjukkan Z score sebesar -2,371 dengan $p = 0,018$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,05$) maka hipotesis diterima, dengan kata lain ada perbedaan tingkat kepercayaan diri yang signifikan antara skor *pre-test* dengan *follow-up* pada subjek penelitian kelompok eksperimen.

3. Uji perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

a. *Gain score pre-post eksperimen dan kontrol*

Pada hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan Z score sebesar -3,151 dengan $p = 0,002$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,01$), dengan kata lain ada perbedaan tingkat kepercayaan diri yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen rata-rata peningkatan tingkat kepercayaan diri adalah 11,00, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan tingkat kepercayaan diri adalah 4,00.

b. *Gain score post-follow eksperimen dan kontrol*

Pada hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan Z score sebesar -2,067 dengan $p = 0,039$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,05$), dengan kata lain ada perbedaan tingkat kepercayaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen rata-rata peningkatan tingkat kepercayaan diri adalah 9,79, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan tingkat kepercayaan diri adalah 5,21.

c. *Gain score pre-follow eksperimen dan kontrol*

Pada hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan Z score sebesar -3,137 dengan $p = 0,002$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p < 0,01$), dengan kata lain ada perbedaan tingkat kepercayaan diri yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen rata-rata peningkatan tingkat kepercayaan diri adalah 11,00, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan tingkat kepercayaan diri adalah 4,00.

PEMBAHASAN

Berdasarkan kategorisasi kepercayaan diri sebelum diberikan pelatihan subjek penyandang *disabilitas fisik* masih mengalami kepercayaan diri kategori sedang sebesar 100 %, dan setelah diberikan pelatihan meningkat kepercayaan ddirinya menjadi kategori tinggi sebesar 71, 43% dan pada saat *follow-up* yang termasuk dalam kategori kepercayaan diri tinggi sebesar 100%. Terlihat peningkatan pasca pelatihan maupun pasca follow up. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Aliah (2008) yang mengungkapkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara berfikir positif dengan kepercayaan diri. Makin tinggi berfikir positif maka makin tinggi kepercayaan dirinya. Peserta dapat merubah pikiran negatif yang menjadikannya pesimis menjadi pikiran positif sehingga nampak lebih optimis. Seligman (1991;2005) menyatakan bahwa sikap pesimis disebabkan karena adanya keyakinan negatif terhadap dirinya yang berdasar pada cara berfikir yang salah; dengan mengubah cara berfikir yang negatif menjadi positif maka individu yang semula mempunyai sikap pesimis akan menjadi optimis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, Nur. (2008). Hubungan Berfikir Positif dan Kepercayaan Diri pada Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Pertandingan. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Lauster, Peter. (2012). *Tes Kepribadian*. Penerjemah: D.H. Gulo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mangunson, Frieda. (2011). *Psikologi dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Jilid II. Depok: LPSP3 UI.
- Oemarjoedi, A. Kasandra. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knof Publishers.
- Seligman, M. E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Penerjemah: E.Y. Nukman. Bandung: Mizan.
- Wiranegara, Chibita. (2010). *Dahsyatnya Percaya Diri: Total Self-Confidence*. Yogyakarta: New Diglossia.