

Mindfulness untuk Mengatasi Kecemasan Ibu-ibu Penyintas Bencana Gempa Cianjur

Sri Mulyani Nasution¹, Astri Dwi Andriani², Erry Indriani³, Esiyannera⁴, Mukti Utama⁵,
Rizky Purnomo Adji Churnawan⁶

¹Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Putra Indonesia

³Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

⁶Fakultas Psikologi, Universitas Jayabaya

Email: 1srimulyaninasution2@gmail.com, 2astridwiandriani@gmail.com, 3ery.indri26@gmail.com,
4esipsi84@gmail.com, 5utamamukti7@gmail.com, 6rizkypurnomo.psiolog@gmail.com

Abstrak

Bencana Gempa yang telah memporak-porandakan Cianjur pada tanggal 21 November tahun 2022 telah menyisakan berbagai persoalan pada masyarakat yang terdampak gempa. Bukan hanya kerugian material, permasalahan psikologis pun muncul dan dirasakan penyintas yang menghadapi situasi sulit sebagai dampak bencana. Sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya Jakarta bekerjasama dengan Universitas Putra Indonesia Cianjur ikut berpartisipasi memberikan pendampingan psikososial bagi penyintas bencana. Melalui observasi lapangan yang ditindaklanjuti dengan pengukuran tingkat stres menunjukkan hasil bahwa perlu diberikan pembekalan kepada masyarakat yang bersifat pendekatan komunitas dalam bentuk pelatihan *Mindfulness*. Pelaksanaan pelatihan telah diberikan pada 8 lokasi dengan peserta yang berbeda-beda dalam rentang waktu antara 21 Desember 2022 sampai 4 Januari 2023.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Kecemasan Ibu-ibu, Penyintas Bencana, Gempa Cianjur.

Abstract

The earthquake disaster that devastated Cianjur on November 21, 2022, has left various problems for the people affected by the earthquake. Not only material losses, but psychological problems also arise and are felt by survivors who face difficult situations as a result of the disaster. As a form of community service, the Faculty of Psychology at Jayabaya University Jakarta in collaboration with Putra Indonesia Cianjur University (UNPI) participates in providing psychosocial assistance for disaster survivors. Through field observations which were followed up by measuring stress levels, the results showed that it was necessary to provide training to the community with a community approach in the form of *Mindfulness* training. The training has been given in 8 locations with different participants from 21 December 2022 to 4 January 2023.

Keywords: *Mindfulness*, Women's Anxiety, Disaster Survivors, Cianjur Earthquake.

PENDAHULUAN

Sepanjang tahun 2022, per 12 Desember 2022 tercatat ada sebanyak 2.215 kejadian bencana yang terjadi di wilayah Indonesia. Kejadian bencana 70,49% terjadi di pulau Jawa (PUSDALOPS BNPB, 2022). Di provinsi Jawa Barat, telah terjadi 211 bencana, dan 5 kejadian yang dikategorikan bencana ialah bencana gempa bumi (BNPB dalam Casman, et al., 2023). Berdasarkan UU No 24 tahun 2007 Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam (Subroto, & Warman, 2023).

Salah satu gempa bumi yang terjadi di Jawa Barat, adalah gempa bumi yang terjadi di Kabupaten Cianjur. Berdasarkan data BMKG (, tanggal 21 November 2022 siang hari (13:21:10 WIB) telah terjadi gempabumi dengan magnitudo 5.6 di daerah Cianjur, Jawa Barat. Hingga tanggal 22 November 2022 telah tercatat 140 gempa-gempa susulan (*aftershocks*) dengan magnitudo 1.2-4.2 dan kedalaman rata-rata sekitar 10 km, dimana 5 gempa diantaranya dirasakan oleh masyarakat sekitar. Cianjur memang dianalisis sebagai wilayah rawan gempa karena dilintasi oleh Sesar Cimandiri. Jika dilihat dari jenisnya gempa bumi yang terjadi di daerah Cianjur ini termasuk jenis gempa tektonik kerak dangkal (*shallow crustal earthquake*) dengan tipe mainshock-aftershocks, yaitu gempabumi utama yang kemudian diikuti oleh serangkaian gempabumi susulan (Mogi dalam Supendi, et al., 2022). Hasil dari analisis bahaya menunjukkan bahwa seluas 164,98 Ha dari Kabupaten Cianjur memiliki potensi tinggi bahaya gempabumi, kemudian 143.186,89 Ha memiliki potensi bahaya sedang, dan 218.083,11 Ha memiliki potensi bahaya rendah (Kusmajaya & Wulandari dalam Casman, et al., 2023)

Gempa bumi yang terjadi di Cianjur, Jawa Barat, menimbulkan duka mendalam, serta kekhawatiran, tidak hanya masyarakat yang tinggal di lokasi rawan gempa bumi tetapi juga bagi masyarakat yang tinggal di sekitar Cianjur (Muksin, et al., 2023). Selain memengaruhi fisik, kondisi luar biasa dapat menyebabkan gangguan psikis, utamanya ialah kecemasan sampai trauma (Casman, et al., 2023). Oleh karena itu, tujuan daripada pengabdian masyarakat ini tidak lain ialah memberikan dukungan dan bantuan secara psikis, sehingga dapat membantu memulihkan semangat masyarakat dari rasa trauma pasca

gempa. Adapun pendekatan yang digunakan adalah intervensi psikososial.

Intervensi psikososial semakin diakui sebagai dimensi yang bernilai dan penting dari respon bencana jangka pendek dan jangka panjang. Untuk melakukan intervensi kepada penyintas gempa, ada baiknya pendekatan dilakukan kepada komunitas, bukan individual karena individu dan masyarakat pada dasarnya saling bergantung. Karena Pendekatan Psikososial Berbasis Komunitas menambah dimensi mental dan sosial pada bantuan kemanusiaan tradisional, pendekatan ini dianggap sangat penting sebagai fokus upaya bantuan bersama dengan dukungan material seperti makanan, air, dan tempat berlindung. Landasan dari semua pekerjaan psikososial berbasis komunitas adalah kepercayaan pada kapasitas komunitas yang terkena dampak untuk pemulihan dan ketahanan karena semua komunitas dan individu memiliki sumber daya dan strategi untuk menghadapi kesulitan, penyakit, dan stress (Action by Churches Together (ACT) Alliance & Church Sweden, 2022). Kita perlu mempertimbangkan berbagai sistem atau tingkat analisis agar dapat memahami dan meningkatkan kehidupan orang lain (Bronfenbrenner; Dalton et al. Dalam Trull, 2005). Timbulnya masalah pada individu atau masyarakat adalah karena adanya saling ketergantungan di antara level ekosistem yang berbeda, bahkan dapat ditemukan secara bersamaan pada beberapa tingkatan (Nasution, 2021).

Sebelum menentukan strategi intervensi, relawan melakukan pengukuran stres pada sampel yang diambil secara incidental. Alat ukur yang dipakai adalah Perceived Stress Scale (PSS) lihat table 1. Perceived Stress Scale (PSS) merupakan alat ukur baku berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat stres seseorang secara psikologis melalui pengukuran subyektif secara mandiri (Purnami dan Sawitri, 2019). *Perceived Stress Scale* dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstrein (1983) untuk mengukur persepsi individu terhadap stres. Skrining stres pada masyarakat menjadi hal yang penting dalam pencegahan penyakit baik secara mental dan fisik. Dengan menggunakan instrumen PSS maka masyarakat dapat melakukan penilaian mandiri tingkat stres yang

dialami. Disamping itu kegiatan tersebut sangat membantu institusi kesehatan dalam melakukan skrining stres.

Dalam melakukan identifikasi tingkat stress pada penyintas bencana Cianjur, peneliti memilih Skala PSS karena dapat digunakan untuk pengukuran tingkat stress secara individu maupun masyarakat dan mudah digunakan dan dapat menyediakan basis data tingkat stres seseorang secara cepat. Instrumen menjadi solusi yang sangat membantu mengingat kondisi lapangan yang serba darurat.

Skala PSS berisi 10 pertanyaan, dengan item sebagai berikut:

Tabel 1. Skala PSS Indonesia

NO.	PERTANYAAN
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya

	masalah yang tidak dapat anda kendalikan
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya

Jawaban yang diberikan oleh sampel akan dinilai dengan cara skoring sebagai berikut:

Tabel 2. Skoring Skala PSS Indonesia

No Item	Pilihan Jawaban	Skor
1, 2, 3, 6, 9, 10	Tidak Pernah	0
	Hampir Tidak Pernah	1
	Kadang-Kadang	2
	Sering	3
	Sangat Sering	4
4, 5, 7, 8	Tidak Pernah	4
	Hampir Tidak Pernah	3
	Kadang-Kadang	2
	Sering	1
	Sangat Sering	0

Hasil penjumlahan dari skor di atas kemudian diinterpretasi dengan kategori berikut ini:

Tabel 3. Interpretasi Skor Skala PSS Indonesia

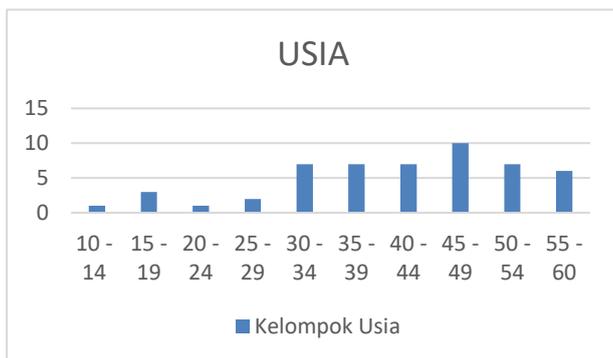
Nilai	Kategori Stres
0-13	Stres ringan
14-26	stres sedang
27-40	stres berat

Kategori di atas menunjukkan bahwa, makin tinggi skor mengindikasikan makin tinggi tingkat stres.

Pengukuran dilakukan kepada 51 orang

sampel penyintas gempa Cianjur untuk mengetahui tingkat stress, agar dapat diberikan intervensi yang membantu pengelolaan stress yang dialami. Pemberian kuesioner dipandu oleh relawan yang turun ke lokasi gempa Cianjur, pada beberapa titik yang diperkirakan membutuhkan pendampingan psikologis.

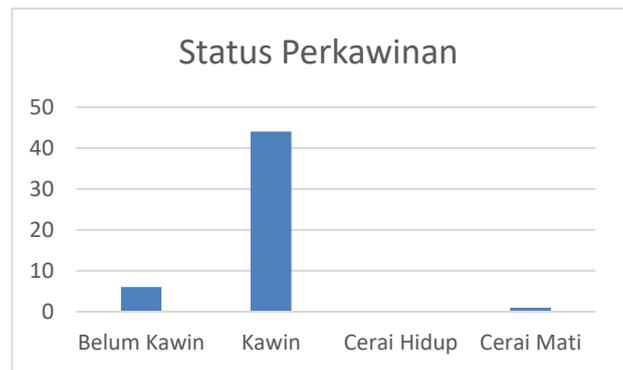
Data demografi menunjukkan persebaran sampel penyintas yang ikut mengisi kuesioner, sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Persebaran Usia Sampel Penyintas Gempa Cianjur

- Sampel berusia 1- 14 tahun berjumlah 1 orang
- Sampel berusia 15 - 19 tahun berjumlah 3 orang
- Sampel berusia 20 - 24 tahun berjumlah 1 orang
- Sampel berusia 25 - 29 tahun berjumlah 2 orang
- Sampel berusia 30 - 34 tahun berjumlah 7 orang
- Sampel berusia 35 - 39 tahun berjumlah 7 orang
- Sampel berusia 40 - 44 tahun berjumlah 7 orang
- Sampel berusia 45 - 49 tahun berjumlah 10 orang
- Sampel berusia 50 - 54 tahun berjumlah 7 orang
- Sampel berusia 55 - 60 tahun berjumlah 6 orang

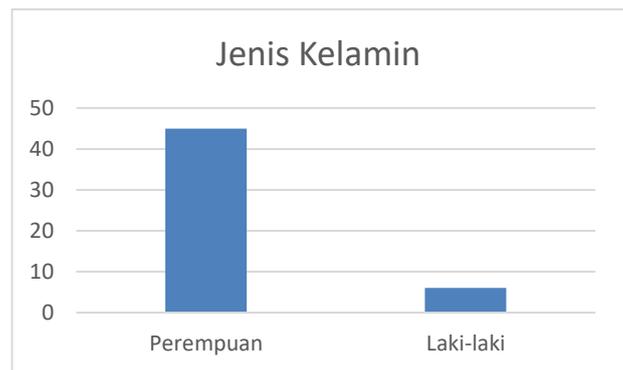
Status perkawinan sampel sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Persebaran Status Perkawinan Sampel Penyintas Gempa Cianjur

- Belum kawin 6 orang
- Kawin 44 orang
- Cerai mati 1 orang

Sedangkan persebaran jenis kelamin sampel sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Persebaran Jenis Kelamin Sampel Penyintas Gempa Cianjur

- Sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang dan laki-laki sebanyak 6 orang.

Hasil survey menunjukkan persebaran skor sampel seperti yang terlihat pada table 4.

Tabel 4. Skor Sampel pada Skala PSS Indonesia

Subjek	Nomor Item										Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	3	4	3	3	2	3	1	2	3	2	26

2	3	3	4	4	0	1	3	3	2	2	25
3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	22
4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	26
5	3	1	4	1	1	0	3	0	3	1	17
6	2	2	4	4	2	3	4	0	0	2	23
7	3	1	3	1	4	2	4	3	0	0	21
8	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	23
9	0	1	3	4	1	0	1	4	0	0	14
10	1	4	4	4	1	4	4	4	1	3	30
11	2	3	4	3	0	0	3	2	3	0	20
12	2	4	4	4	1	1	2	2	3	1	24
13	1	3	4	4	4	0	2	2	3	1	24
14	4	3	3	1	1	1	4	1	4	1	23
15	1	1	2	2	3	1	1	2	1	2	16
16	0	1	1	3	2	2	3	2	1	2	17
17	1	1	2	3	2	1	1	3	0	0	14
18	1	1	1	3	4	2	3	3	2	1	21
19	1	0	0	2	2	0	2	2	1	1	11
20	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	13
21	2	1	2	2	1	2	2	3	3	2	20
22	2	1	0	3	2	1	4	2	0	1	16
23	2	3	3	2	2	4	1	0	4	2	23
24	2	0	1	4	2	0	4	1	1	0	15
25	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	18
26	2	4	4	4	4	4	3	2	3	4	34
27	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	15
28	1	2	2	1	1	2	2	1	0	3	15
29	0	1	2	2	1	2	1	2	0	1	12
30	1	1	2	3	2	2	1	3	1	2	18
31	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	18
32	1	1	2	1	0	0	0	0	1	1	7
33	0	1	1	3	3	1	1	1	1	1	13
34	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	14
35	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21
36	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	19
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

38	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	25
39	1	1	1	3	1	1	4	4	2	0	18
40	2	2	0	3	2	0	3	2	2	2	18
41	1	2	1	1	3	4	3	1	1	1	18
42	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	19
43	0	1	0	4	3	2	4	2	1	1	18
44	1	1	2	3	3	3	1	2	2	1	19
45	1	1	1	4	1	1	3	3	1	1	17
46	0	2	2	1	2	1	3	2	0	2	15
47	4	2	0	4	2	1	1	2	4	2	22
48	2	1	1	2	0	2	2	2	1	1	14
49	1	1	2	2	4	0	4	4	0	4	22
50	2	1	2	4	3	1	3	3	2	2	23
51	0	2	4	2	0	1	4	3	0	2	18
Rata-rata	18,90196										

Dari jawaban yang diperoleh dari keseluruhan sampel dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata penyintas mengalami stres pada tingkat sedang.

Dengan kondisi yang dimiliki penyintas gempa Cianjur, relawan berencana untuk memberikan pelatihan *Mindfulness* untuk membantu mereka mengelola stress. *Mindfulness* adalah suatu kondisi dimana seseorang bisa dengan sadar mengarahkan perhatiannya secara utuh pada situasi saat ini dengan menerima dan menyadari semua pengalaman dan perasaan yang dirasakan oleh indera pada saat ini, tanpa melibatkan penilaian dan evaluasi (Andriani, dkk., 2023).

Mindfulness menurut *American Psychological Association* (American Psychological Association, 2023) didefinisikan sebagai kesadaran akan keadaan internal dan lingkungan seseorang. Perhatian penuh dapat membantu orang menghindari kebiasaan dan respons yang merusak atau otomatis dengan belajar mengamati pikiran, emosi, dan pengalaman saat ini lainnya tanpa menilai atau bereaksi terhadapnya (APA Dictionary of Psychology, 2023).

Mindfulness dapat terbentuk melalui proses latihan yang dilakukan terus menerus

agar dapat terbentuk kebiasaan untuk mempraktikkan kesadaran penuh dalam segala aktivitas yang dilakukan. Hal ini didukung oleh penelitian Bishop, et.al. (2004) yang menjelaskan bila *mindfulness* bukanlah suatu kemampuan yang sifatnya permanen, namun dibutuhkan latihan secara konsisten dan dalam jangka panjang agar dapat membentuk dan meningkatkan *mindfulness* seseorang. Dengan menerapkan serta melakukan latihan *mindfulness* merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan resiliensi.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari stres sehingga mampu beradaptasi dengan keadaan stres ataupun kesulitan (Smith, dkk, 2008). Resiliensi dapat dibentuk dan diperkuat melalui penerapan kebiasaan positif, diantaranya mempraktikkan *mindfulness* dan melatih teknik pernapasan. Kedua teknik ini dapat digabungkan sebagai upaya bagi penyintas untuk lebih tenang dalam kondisi stres ataupun cemas akibat kondisi tekanan psikologis yang dirasakannya.

Bencana adalah suatu insiden atau rangkaian insiden yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat yang ditimbulkan oleh faktor alam dan faktor non alam juga faktor manusia. Seseorang yang mengalami kejadian bencana akan timbul perasaan cemas, gelisah, dan mengalami beban yang cukup berat atau berduka cita. Seseorang juga dapat mudah marah atau jengkel seperti biasanya. Setelah mengalami bencana, ingatan seseorang akan berulang dan akan terus mengingat kejadian tersebut. Bencana memberikan dampak terhadap ekonomi, fisik, kesehatan, sosial lingkungan dan psikologis.

Dalam menjalankan proses Teknik pernapasan dapat menjadi alat ampuh yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental, fisik, dan emosional. Bernapas, meski tampak sederhana, adalah proses rumit yang melibatkan paru-paru, diafragma, dan otot interkostal. Ada banyak manfaat fisik, mental, dan emosional yang diberikan oleh latihan pernapasan, antara lain:

1. Penurunan tingkat stres dan kecemasan

Hampir semua bentuk latihan

pernapasan berpotensi menurunkan stres dan kecemasan dengan bekerja pada sistem saraf otonom dan saraf vagus (Kreibig, 2010). Efek fisiologis dari memperdalam napas dan memperpanjang pernapasan menggeser sistem saraf dari fungsi simpatik menjadi parasimpatis (Jerath, dkk., 2016).

2. Tingkat relaksasi yang lebih dalam

Latihan pernapasan dan relaksasi otot progresif memberikan keadaan relaksasi segera dan memiliki manfaat fisiologis yang bertahan lama bagi sistem saraf. Relaksasi terhadap ketegangan otot juga dapat meningkatkan tidur, ketenangan, dan kualitas hidup sepanjang hari (Toussaint, dkk., 2021).

Penggabungan *Mindfulness* dan melatih teknik pernapasan diharapkan dapat membantu mendorong respons relaksasi bagi penyintas yang mengalami tekanan psikologis. Jika seseorang menginduksi atau melakukan teknik pernapasan yang tepat, hal ini dapat memperlambat detak jantung, menurunkan hormon stres, itu akan membawa seseorang ke respons relaksasi, sedangkan dengan *mindfulness* penyintas dapat melalui pemulihan kondisi sosial psikologis.

Harapan yang akan didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengetahui tingkat stres yang dialami oleh penyintas gempa cianjur sehingga dapat menjadi informasi dalam penanggulangan bencana selanjutnya. Kemudian harapan dilakukannya pelatihan *mindfulness* kepada para penyintas gempa cianjur dengan melatih kemampuan *mindfulness* seperti kemampuan mengenali masalah, kemampuan mendeskripsikan masalah, berusaha bertindak dengan kesadaran, bersikap non-reaktif terhadap pengalaman, dan tidak melakukan penilaian berlebihan terhadap pengalaman pribadi. (Germer, Siegel, & Fulton, 2013)

Dengan diberikannya kemampuan *mindfulness* para penyintas diharapkan dapat mengenali dan mengatur reaksi stres terhadap suatu situasi. Setelah mengenai reaksi stressnya para penyintas diharapkan dapat mengendalikan kondisi emosionalnya dengan sadar dan dengan kondisi rileks, kemudian setelah tercapai kondisi ini maka para penyintas dapat merencanakan dan mencari pemecahan

masalah dari yang mereka alami. (Roeser et al, 2013)

METODE PELAKSANAAN

Metode merupakan teknis penting agar rencana di atas dapat terwujud. Adapun langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

1. Kerjasama Fakultas Psikologi Universitas Jayabaya dengan Mitra PT Rajawali Dua Perkasa sudah terjalin sejak tahun 2007, dalam bentuk pemberian dana beasiswa, konsultasi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan psikososial bagi penyintas bencana alam. Disamping itu, Fakultas Psikologi juga bekerjasama dengan Universitas Putra Indonesia Cianjur dalam memberikan pendampingan psikososial bagi korban gempa Cianjur yang terjadi tanggal 21 November 2022.

2. Observasi kebutuhan lapangan

Melakukan observasi ke wilayah gempa untuk mencari tau kebutuhan pendampingan psikososial.

3. Survey, Olah Data dan Interpretasi.

Asisten peneliti melakukan survey dengan menyebarkan kuesioner PSS Indonesia untuk beberapa orang sampel yang dipilih secara insidental. Pemberian kuesioner dilakukan dengan pendampingan penuh dari surveyor agar hasil survey tepat sasaran dan mudah dimengerti.

Setelah mendapatkan hasil survey, kemudian diinterpretasi untuk mendapatkan gambaran kondisi stress yang dialami penyintas gempa.

Pelaksanaan pengabdian di lapangan dilakukan sebagai tindak lanjut hasil survey.

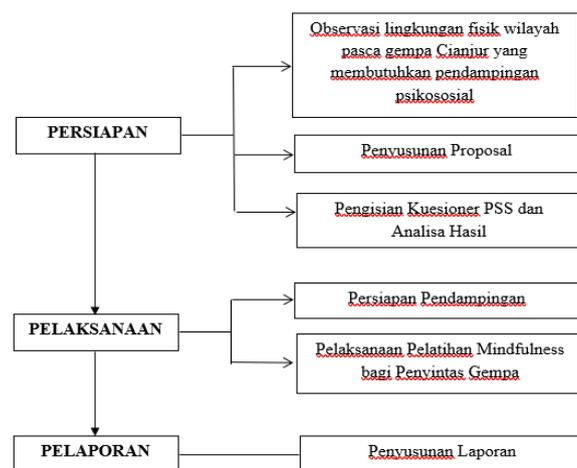
4. Teknis Pelaksanaan

- Menyiapkan materi *Mindfulness*
- Menyiapkan lokasi pelaksanaan petahihan.
- Menyiapkan media audio visual sebagai pendukung pelaksanaan pelatihan
- Memberikan pelatihan dan edukasi kepada penyintas gempa.
- Membuka sesi tanya jawab.

Data yang digunakan dalam penelitian

berupa data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui survey pada responden yang diambil dari sampel insidental yang berada di lingkungan pengungsian pasca gempa, sedangkan data sekunder diperoleh dari wawancara dengan tokoh-tokoh penting di lingkungan terkait (BNPB, Ketua RT, Guru, dll) serta studi literatur dari berbagai sumber informasi.

Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat digambarkan melalui skema berikut:



Gambar 4. Skema Langkah-langkah Pelaksanaan PkM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mendapatkan data tingkat stres pada penyintas gempa Cianjur berdasarkan skala PSS Indonesia, ditemukan bahwa penyintas gempa Cianjur mengalami stres pada tingkat sedang, sehingga dianggap perlu untuk melakukan intervensi komunitas agar penyintas dapat mengelola stres yang dirasakan. Teknik *Mindfulness* dipilih untuk membekali penyintas dalam upaya mengelola stres.

Untuk membekali penyintas dengan keterampilan *Mindfulness*. Relawan memberikan pelatihan *mindfulness* sebagai salah satu aktivitas dalam dalam pendampingan psikososial. Pelaksanaan pelatihan *Mindfulness* diatur sebagai berikut:

A. Tahap persiapan

1. Perkenalan dan menjalin rapport

Pada tahap ini adalah perkenalan diri dan berusaha mengenal penyintas satu persatu dan menjalin kedekatan emosional dan kepercayaan sehingga dapat mengidentifikasi masalah dan kondisi stres yang dialami penyintas.

2. Pemberian *informed consent*

Setelah rapport terjalin dengan baik, selanjutnya meminta persetujuan penyintas untuk pelaksanaan pelatihan teknik pernapasan untuk relaksasi.

3. Psikoedukasi

Psikoedukasi pada penyintas tentang stres dan *mindfulness* serta manfaat mengikuti latihan teknik pernapasan tersebut serta tujuan pelaksanaannya agar penyintas dapat melakukan teknik pernapasan jika perasaan cemas atau bayangan terhadap trauma bencana muncul.

B. Tahap Pelatihan Teknik Pernapasan

Arahkan penyintas untuk tetap berkonsentrasi terhadap arahan dan rileks selama melakukan latihan pernapasan. Sebelum dimulai, temukan tempat yang tenang di mana pelatihan dirasakan nyaman dan tidak terganggu.

1. Posisi pelatihan dapat dilakukan penyintas dalam keadaan berdiri, akan tetapi yang terbaik adalah duduk di kursi atau berbaring serta pastikan postur tubuh pada kondisi yang nyaman dan rileks.

2. Ajak penyintas menutup mata dan bernapaslah dengan normal, jangan memaksa pernapasan dengan terlalu cepat atau terlalu lambat.

3. Langkah selanjutnya adalah hanya berkonsentrasi menarik napas yang membuat penyintas tenang ke bagian dada serta pikirkan kata-kata yang dimengerti penyintas. Susun kata-kata yang berhubungan dengan kenyamanan, santai dan perasaan aman. Arahkan kata-kata ini dalam pikiran penyintas setiap penyintas menghembus napas keluar dari mulut.

Teknik Pernafasan:

- Dalam menarik napas dari hidung usahakan sedalam mungkin dan sedalam yang penyintas rasa nyaman. Kuncinya adalah merasa nyaman, jadi jangan memaksakan diri untuk menghirup/menarik napas terlalu dalam.
- Arahkan penyintas untuk bernapas secara teratur dan lembut.
- Arahkan penyintas menutup mata penyintas jika ini membantu membuat memudahkan penyintas untuk merasa rileks.
- Selalu menarik napas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut.
- Saat penyintas menarik napas, hitung terus dari satu sampai lima.
- Di sela-sela napas jangan berhenti atau menahannya, pastikan napas mengalir.
- Arahkan penyintas untuk meletakkan telapak tangan di atas perut dan telapak tangan lainnya di atas dada
- Pejamkan mata dan pastikan postur tubuh penyintas rileks.
- Tarik napas dalam-dalam 2-3 kali secara perlahan.
- Terus lakukan ini selama tiga sampai lima menit atau sampai penyintas merasa lebih tenang.

C. Tahap Penutupan dan Terminasi

1. *Probing Insight* dan Penutupan

Pada sesi ini dilakukan *probing insight* dan menanyakan kondisi, perasaan penyintas setelah diberikan pelatihan pernapasan untuk relaksasi. Pelaksanaan *probing insight* dapat digunakan sebagai evaluasi objektif terhadap proses pelatihan yang diharapkan mampu mencapai tujuan dari pelatihan.

Pada akhir pelatihan, relawan menutup rangkaian tahap intervensi yang telah dilakukan kepada penyintas. Menyampaikan kepada penyintas untuk dapat secara mandiri untuk secara konsisten melatih pernapasan untuk relaksasi sekaligus mengajarkan kepada penyintas lain yang berhalangan hadir pada sesi pelatihan.

Tujuan akhir dari pelatihan ini yang merupakan bagian dari konseling adalah agar

supaya penyintas mampu mengurangi atau bahkan menghilangkan perasaan cemas akibat trauma bencana yang mungkin saja tiba-tiba muncul. Konseling utamanya bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan problem yang mengganggu.

Dalam kegiatan pelatihan ini teknik pelatihan pernapasan dianggap sesuai dengan kondisi yang dialami oleh korban pasca bencana yaitu dengan teknik relaksasi menggunakan metode pengaturan pernapasan. Teknik pernapasan ini bertujuan untuk mendapatkan relaksasi otot, di mana selama prosesnya terjadi pengenduran berbagai otot, seperti lengan, tangan, wajah, perut, kaki, dan otot lainnya.

Teknik relaksasi sebagai upaya terapi perilaku untuk mengurangi perasaan tegang dan cemas dari penyintas. Teknik relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Goldfried dan Davidson (dalam Suyono, Triono, Handarini, 2016) menyatakan perlakuan relaksasi otot sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Melemaskan otot selama proses relaksasi dengan olah pernapasan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang berlebihan, sehingga dengan meleemasnya otot selama proses relaksasi mampu mengurangi stres sehingga memperkuat perubahan pola pikir negatif yang berhubungan dengan kecemasan menjadi pemikiran positif yang membentuk pola berpikir rasional sehingga penyintas mampu menemukan dan fokus pada tujuan hidupnya ke depan dengan optimis.

Hasil pelatihan pernapasan untuk relaksasi yang dilakukan bagi penyintas gempa Cianjur menunjukkan bahwa penyintas yang diberikan pelatihan sudah mulai merasakan perasaan tenang dan memiliki kemampuan mengatasi efek negatif dari stres terhadap trauma akibat bencana.

Dalam kegiatan pendampingan psikososial bagi penyintas gempa Cianjur, relawan dari Fakultas Psikologi Jayabaya bekerja sama dengan Universitas Putra Indonesia Cianjur dan PT Persada Dua Rajawali telah melakukan pelatihan mindfulness pada tanggal dan beberapa lokasi sebagai berikut (lihat tabel 3 dan gambar 5-10):

Tabel 3: Agenda Kegiatan Pelatihan *Mindfulness*

No.	Tanggal	Tempat	Sasaran
1.	21/12/2022	Desa Ciputri Kec. Pacet Kab. Cianjur	Ibu-ibu dan Bapak-bapak Penyintas Gempa Cianjur
2.	23/12/2022	Desa Cibulakan Kec. Cugenang Kab. Cianjur	Ibu-ibu dan Bapak-bapak Penyintas Gempa Cianjur
3.	24/12/2022	Kp. Salakawung Desa Sarampad Kec. Cugenang Kab. Cianjur.	Ibu-ibu Penyintas Gempa Cianjur
4.	27/12/2022	Sekolah darurat. SDN Salakawung Tenda darurat warga Kp. Salakawung Desa Sarampad Kec. Cugenang Kab. Cianjur.	Ibu-ibu Penyintas Gempa Cianjur
5.	28/12/2022	MTSN 06 Cianjur Jl. Dipawangi Komplek BTN Joglo	Guru dan karyawan MTSN 06 Cianjur

		Rt.03 Rw.13, Sawah Gede, Kec. Cianjur, Kab. Cianjur	
6.	29/12/ 2022	Kp. Karamat Rt 01/08 posko 2 Desa Sukamul- ya Kec. Cugenang	Ibu-ibu Penyintas Gempa Cianjur
7.	30/12/ 2022	Kp. Cadot Desa sukamana h Kec. Cugenang	Ibu-ibu Penyintas Gempa Cianjur
8.	04/01/ 2023	Lembaga Pendidika n Islam (RA/TPA / TKA) Khoirunni- sa Jln. Amalia Rubini, Gg. Semboja Cianjur	Orangtua Siswa Penyintas Gempa Cianjur



Gambar 6. Pelatihan *Mindfulness* untuk Penyintas Gempa Cianjur Desa Cibulakan



Gambar 7. Pelatihan *Mindfulness* untuk Penyintas Gempa Cianjur di desa Sukamanah



Gambar 5. Pelatihan *Mindfulness* untuk Penyintas Gempa Cianjur di desa Ciputri



Gambar 8. Pelatihan *Mindfulness* untuk Penyintas Gempa Cianjur di desa Sarampad



Gambar 9. Pelatihan *Mindfulness* untuk Penyintas Gempa Cianjur di desa Sukamulya



Gambar 10. Pelatihan *Mindfulness* untuk Penyintas Gempa Cianjur di RA/TPA/ TKA khoirunnisa Cianjur

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada PT. Perkasa Dua Rajawali yang telah mensponsori dalam pelaksanaan pendampingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil survey dengan menggunakan alat ukur skala PSS Indonesia untuk mengukur tingkat stres masyarakat penyintas gempa Cianjur menunjukkan bahwa tingkat stress masyarakat berada pada taraf sedang, sehingga dianggap perlu untuk membekali mereka dengan keterampilan *Mindfulness* melalui intervensi komunitas dalam bentuk pelatihan *Mindfulness*. Dengan demikian, pemberian intervensi *Mindfulness* dianggap perlu untuk diberikan.

Saran

Untuk tidak lanjut pembekalan dalam pengelolaan stres, perlu dilakukan penelaahan lebih lanjut kondisi psikologis masyarakat sehingga dapat dilakukan intervensi untuk permasalahan yang lebih serius dalam level individual. Di samping itu, dampak dari pemberian pelatihan *Mindfulness* juga perlu di *follow up* lebih lanjut untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat tentang manfaat [elatihan.

DAFTAR REFERENSI

Action by Churches Together (ACT) Alliance & Church Sweden. (2022). *Community-*

- Based Psychosocial Support Training Manual*. Action by Churches Together (ACT) Alliance.
<https://actalliance.org/capacity-building/community-based-psychosocial-training-manual/>
American Psychological Association. (2023). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC.: American Psychological Association.
<https://dictionary.apa.org/mindfulness>
- Andriani, A. D., Agustinah, A., Mustopo, W. I., Teguh, D. F., Indriani, E., Muttaqin, E. Z., ... & Nasution, S. M. (2023). *Cianjur Bercerita Dukungan Psikososial untuk Penyintas Bencana*. Unpi Press.
- Bahri, S. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Bagi Korban Gempa Cianjur Dari Pemerintah, Lembaga Badan Swasta Dan Masyarakat Indonesia. *Mizania: Jurnal Ekonomi Dan Akuntansi*, 2(2), 236-240.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Casman, C., Mahanani, D., Dewi, N. A., Budianto, E. T., Lisnadiyanti, L., Rakhmawati, N. E., ... & Usemahu, Y. F. (2023). Gambaran Kesehatan Dan Trauma Healing Guna Mengurangi Kecemasan Pada Anak Pasca Gempa Bumi Cianjur. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 722-731. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/12635>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds). (2013). *Mindfulness and Psychotherapy*, 2nd Edition. New York, NY: Guilford Publications.
- Ibrahim (2022). *Analisis Gempabumi Cianjur (Jawa Barat) Mw 5.6 Tanggal 21 November 2022*. Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika. 24 Nov 2022. <https://www.bmkg.go.id/berita/?p=42632&lang=ID&tag=analisis-gempabumi>
- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., & Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>
- Kreibig S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: a review. *Biological psychology*, 84(3), 394-421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010>
- Muksin, Z., Rahim, A., Hermansyah, A., Samudra, A. A., & Satispi, E. (2023). Mitigasi Bencana Gempa Bumi di Cianjur. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(4), 2486-2490. <https://jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/JiIP/article/view/1847>
- Nasution, S.M. (2021). Pendekatan Komunitas untuk Membangun Resiliensi di Masa Pandemi Covid-19 Indonesian *Journal of Islamic Psychology*. Volume 3. Number 2, December 2021 (p-ISSN: 2685-1482 e-ISSN 2714-7576) website: <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>
- Purnami, C.T., Sawitri, D.R. (2019). Instrumen "Perceive Stress Scale" Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES 2019*. Website: semnasppm.undip.ac.id.
- PUSDALOPS BNPB (2022). Laporan Harian PUSDALOPS BNPB. *Pusat Pengendalian Operasi: "Towards World Class EOC"*. (Senin, 12 Desember 2022). <https://pusdalops.bnpb.go.id/2022/12/13/laporan-harian-pusdalops-bnpb-senin-12-desember-2022/>
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., &

- Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Subroto, D. E., & Warman, C. (2023). Penyaluran Bantuan Peduli Kemanusiaan Korban Gempa Cianjur, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 1(1), 7-12. <https://jurnal.aksaraglobal.co.id/index.php/jpbmi/article/view/33>
- Supendi, P., Priyobudi, J. J., Sianipar, D., Ali, Y. H., Heryandoko, N., Daryono, S. P. A., ... & Aktif, K. K. S. (2022). Analisis Gempabumi Cianjur (Jawa Barat) Mw 5.6 Tanggal 21 November 2022. Psikologi Pendidikan Sekolah Pascasarjana UPI. December 1, 2022 <https://psikopend-sps.upi.edu/analisis-gempabumi-cianjur-jawa-barat-mw-5-6-tanggal-21-november-2022/>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of behavioral medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Suyono, S., Triyono, T., Handarini, D.M (2017). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora (JPH)*. VOL 4, NO 2 - 2017. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph/article/view/8211>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2021, 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Trull, T.J. (2005). *Clinical Psychology*. 7ed. Belmont, CA-USA: Thomson Wadsworth

