

AKTIVASI RASA SYUKUR SEBAGAI KOPING RESPON MENGHADAPI KEBENCANAAN

Endang Prastuti

Universitas Negeri Malang

endangprastuti12@gmail.com

ABSTRAK

Kebencanaan apapun bentuknya menimbulkan dampak fisik dan psikologis pada individu dan komunitas. Ilmu psikologi berbasis pendekatan psikologi positif, menjelaskan pentingnya *human strength* pada kesejahteraan hidup manusia. Berbasis teori adaptasi menjelaskan pentingnya proses adaptasi ketika menghadapi kebencanaan, melalui mekanisme koping. Kebersyukuran merupakan bentuk koping positif yang bisa diterapkan pada individu atau komunitas terdampak kebencanaan. Namun demikian efektivitas aktivasi rasa syukur perlu memperhatikan waktu dan keunikan individu. Hasil penelitian terkait kebencanaan menunjukkan di awal-awal kebencanaan terjadi (6 bulan pasca bencana), dukungan sosial yang sangat penting, sebagai *buffering effect*, akan tetapi pasca 6 bulan bencana dukungan social diperkuat dengan kebersyukuran baru berperan secara signifikan memproteksi kesehatan mental pada survivor. Selain itu, proses adaptasi menghadapi kebencanaan, dipengaruhi oleh keunikan individu, salah satunya faktor kepribadian, artinya di awal kebencanaan, kepribadian *neurotism* berasosiasi dengan stres dan simptom *posttraumatic stress*. Kebersyukuran merupakan bentuk koping positif yang mungkin diterapkan pada individu atau komunitas terdampak kebencanaan. Aktivasi rasa syukur dapat dilakukan ketika individu melihat kebencanaan sebagai sesuatu yang bermakna dan bernilai, serta menyadari ada hikmah dibalik yang terjadi (*benefit finding*). Ditinjau dari *broden-bulit theory*, rasa syukur merupakan bentuk perasaan positif yang berperan penting untuk membangun sumber daya psikologis (resiliensi & kebahagiaan). Aktivasi rasa syukur ketika menghadapi kebencanaan dapat diterapkan dengan menggunakan metode *counting of blessing*. Akhirnya, melalui proses belajar sepanjang hidup maka rasa syukur dapat dikembangkan sebagai respon koping, kebiasaan, kepribadian, hingga membentuk kekuatan karakter (*character strength*) yang melekat dalam “diri”. Rasa syukur bagaikan “*diamond*” yang siap diaktivasi ketika menghadapi apapun kejadian hidup yang terus berubah.

Kata kunci: aktivasi rasa syukur; kebencanaan

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki limpahan sumber daya manusia dan sumber daya alam yang sangat potensial. Namun, di sisi lain secara geografis merupakan negara dengan potensi mengalami kebencanaan yang tergolong tinggi. Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), dalam kurun Januari 2019 hingga 31 Agustus 2019 telah terjadi 1.998 kejadian bencana, dengan korban jiwa 445 meninggal dan hilang, 1.431 luka-luka dan

1.033.987 terdampak dan mengungsi, selain itu rumah dan fasilitas rusak berat, sedang ringan dengan jumlah yang cukup besar. Trend kejadian bencana tahun terakhir adalah banjir, tanah longsor, puting beliung, gempa bumi dan tsunami, kebakaran hutan dan lahan (<https://bnpb.cloud>, diakses 29 september 2019).

Tantangan ilmu psikologi berperan untuk mendeskripsi, menjelaskan, memprediksi dan mengubah perilaku dan

proses mental manusia sebagai akibat dari peristiwa kebencanaan. Diantara berbagai paradigma di dalam ilmu psikologi, paradigma (perspektif) psikologi positif lebih memfokuskan pada kesejahteraan subjektif pada manusia. Dalam konteks kebencanaan memandang bahwa *human strength* merupakan aspek penting dalam proses adaptasi individu ketika terjadi kebencanaan, sebagai peristiwa hidup dialami oleh individu. Uraian berikut akan membahas: (1) peran penting syukur, sebagai *character strength* berperan sebagai *coping response* yang dapat digunakan strategi koping positif sebagai proses adaptasi, ketika menghadapi kebencanaan/pasca kebencanaan, (2) bagaimana cara bersyukur dalam keadaan apapun, baik ketika tidak terjadi bencana ataupun merespon pasca bencana, sehingga diharapkan *survivor* dapat beradaptasi dengan cepat. Adaptasi yang efektif merupakan kunci untuk mengaktivasi kebahagiaan, yakni dengan bersyukur sebagai koping respon terhadap peristiwa hidup. Kunci kesehatan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan dan pemicu stres (*stressor*) baik berupa: stres, konflik, frustrasi dan tekanan, yang terus akan dan mungkin terjadi sepanjang kehidupan manusia.

Kebencanaan: Perspektif Psikologi Positif

Kebencanaan dan upaya manusia untuk merespon secara adaptif kejadian hidup, termasuk peristiwa kebencanaan apapun bentuknya, akan dijelaskan menggunakan perspektif psikologi positif sebagai *frame of view*. Paradadigma psikologi positif merupakan kajian ilmiah menekankan kualitas personal, pilihan hidup, lingkungan dan kondisi sosio-kultural yang dapat meningkatkan kehidupan yang baik

ditandai dengan kebahagiaan, kesehatan fisik dan mental, kebermaknaan dan kebaikan (Baumgardner & Crothers, 2010). Psikologi positif berbasis pada tiga pilar yaitu: pengalaman subjektif yang positif seperti: kebahagiaan, ketenangan dan harapan, karakteristik positif individu yaitu kekuatan personal dan kebaikan serta institusi sosial dan komunitas positif, yang memberi kontribusi pada kesehatan dan kebahagiaan individu (Seligman, dalam Baumgardner & Crothers, 2010; Seligman, dkk., 2005). Dengan demikian, maka psikologi positif terdiri dari tiga pilar yaitu: (a) *pleasant life* yakni fokus pada lingkungan sosial dan kualitas pribadi sebagai determinan kebahagiaan, (b) *engagement life* yakni fokus pada keterlibatan aktif dalam aktivitas, (c) kehidupan yang penuh makna *meaningful life* yakni kebahagiaan yang melampaui kepentingan pribadi, lebih dalam dan bertahan lama dan terkait dengan sesuatu yang lebih luas daripada diri sendiri (Seligman, dkk, 2006, dikutip Baumgardner & Crothers, 2010). Ketiga komponen kebahagiaan yakni: *pleasant life*, *engagement life*, *meaningful life* disebut dengan istilah *authentic happiness* (Seligman, 2010).

Pandangan mengenai kesejahteraan (*well-being*) dalam perspektif psikologi ditunjukkan dengan berbagai penelitian terkait kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (Diener, dkk, 1999). Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) dalam kehidupan sehari-hari sering disebut dengan istilah kebahagiaan, selanjutnya kedua term tersebut digunakan secara bergantian (Baumgardner & Crothers, 2010).

Lazimnya ketika individu dihadapkan dengan peristiwa hidup (*event life*) berupa kebencanaan baik berupa bencana alam

gunung meletus, tsunami, tanah longsor, banjir, apapun wujud bencana, akan memberikan dampak emosional seperti stres, tekanan, kesedihan, dikarenakan kehilangan dan kerugian jiwa, fisik dan harta benda. Kebencanaan merupakan yang tidak terduga, umumnya sebagian besar dari kita hampir tidak pernah mengantisipasi kemungkinan terjadinya bencana. Namun demikian, berdasarkan perspektif psikologi positif, ketika tujuan akhir hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan, maka ketika manusia dihadapkan dengan peristiwa hidup yang berupa kebencanaan, sebagai peristiwa hidup yang tidak diharapkan, sejauh mana individu masih dapat menikmati kebermaknaan hidup secara personal?

Berbasis paradigma psikologi positif, menyebutkan bahwa salah satu pilar mencapai kebahagiaan yang sejati (*authentic happiness*) adalah ketika individu ketika hidupnya tetap bermakna (*meaningful life*), yakni kebahagiaan yang melampaui kepentingan pribadi, lebih dalam dan bertahan lama dan terkait dengan sesuatu yang lebih luas daripada diri sendiri (Seligman, dkk., 2006, dikutip Baumgardner & Crothers, 2010). Salah satu variabel yang memberi kontribusi hidup yang penuh makna adalah kekuatan karakter (*character strength*) transcendence, salah satunya adalah religiusitas. Hasil Penelitian Subandi, dkk (2014) terhadap kurban kebencanaan Gunung Merapi di Jawa Tengah, membuktikan bahwa prediktor kuat yang berkontribusi kuat terhadap fenomena *Traumatic Growth* (TG) adalah aspek religiusitas, dimana aspek ini merupakan *character strength transcendence* (Seligman, 2004). Hal ini membuktikan bahwa seseorang akan mampu keluar dari kondisi yang membuat trauma akibat

kebencanaan, bahkan tetap mampu bertumbuh, ditentukan oleh kekuatan manusia (*human strength*) yakni kekuatan karakter (*character strength*). Kekuatan karakter transenden meliputi religiusitas dan rasa syukur (Peterson & Seligman, 2004).

Respon Kebencanaan Berbasis Teori Adaptasi

Bagaimana seseorang tetap mampu mengaktivasi kebahagiaan, meskipun mengalami peristiwa hidup berupa kebencanaan? Teori adaptasi dapat digunakan sebagai frame teoritik untuk menjelaskan fenomena ini. Teori adaptasi merupakan komponen sentral teori modern yang menjelaskan kesejahteraan subjektif (Diener, dkk., 1999), pada awalnya teori adaptasi Hedonic Treadmill Model menjelaskan bahwa kejadian hidup baik atau buruk secara temporer mempengaruhi kebahagiaan, tetapi individu dengan cepat beradaptasi ke dalam kondisi *hedonic* dan netral (Brickman & Campbell, dikutip Diener, dkk., 2006). Revisi terhadap *Hedonic treadmill model*, bahwa terdapat perbedaan individual dalam melakukan adaptasi, salah satunya ditentukan oleh perbedaan dalam memberikan reaksi terhadap kejadian eksternal (Diener, dkk., 2006). Mekanisme yang menentukan adaptasi terhadap kejadian hidup lebih menekankan peran aktif individu (Diener, dkk., 1999), melalui mekanisme koping (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Nevid, dkk., 2005; Lazarus, 1991). Faktor kontekstual seperti sosio-demografi dan kejadian dalam hidup memiliki efek jangka pendek terhadap kesejahteraan subjektif (Galinha & Pais-Riberio, 2011). Dengan kata lain, kondisi objektif dari lingkungan memiliki pengaruh secara tidak langsung terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective*

Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM 2019

well-being). Kontrol yang dilakukan individu melalui proses psikologis yang bersifat internal (Emmons & Diener, 1985) memiliki peran yang lebih besar dan penting dibandingkan kondisi eksternal (*event life*) itu sendiri.

Teori adaptasi dapat digunakan sebagai acuan dalam menjelaskan peristiwa hidup berupa kebencanaan. Kebahagiaan seseorang tidak ditentukan oleh apa yang terjadi dalam kehidupan, seperti kejadian hidup (kebencanaan), yang tidak pernah terduga sebelumnya. Akan tetapi, proses psikologis, termasuk bagaimana individu dalam melakukan koping terhadap kebencanaan itu jauh memiliki peran yang lebih besar, dibandingkan dengan kebencanaan yang dialami oleh individu. Dengan demikian, menjadi penting untuk menyiapkan kemampuan koping positif terhadap apapun kejadian hidup yang mungkin akan terjadi pada setiap diri, termasuk kebencanaan. Kemampuan adaptasi terhadap bencana yang ekstrim dimungkinkan terjadi, meskipun aspek kepribadian juga berperan terhadap efektivitas adaptasi terhadap kebencanaan.

Sebagai contoh hasil penelitian terkait kebencanaan gempa di Padang (N=310 survivor) dilakukan dengan pendekatan longitudinal, dengan melakukan pengukuran 5-8 pasca bencana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh faktor kepribadian *neurotism* berasosiasi stres umum (*general distress*) dan simptom *posttraumatic stress* di pengukuran pertama, selain itu diduga terdapat peran adaptasi dalam penyesuaian terhadap bencana yang ekstrem. (Lies, Mellor, & Hong, 2014). Temuan ini memberi makna bahwa semua orang berpeluang untuk mampu melakukan adaptasi ketika menghadapi kebencanaan, namun demikian efektivitas adaptasi juga diwarnai oleh

keunikan individu, salah satunya faktor kepribadian. Seseorang yang berkepribadian pencemas (*neurotism*) maka akan berasosiasi dengan stres dan simptom *posttraumatic stress* (khususnya di awal-awal kejadian) hal ini sesuai dengan paradigma *diathesis stress model* (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Adaptasi atau kemampuan menyesuaikan diri terhadap peristiwa hidup seperti kebencanaan, terbukti berjalan seiring waktu, sehingga aspek psikologis apa yang terjadi pada survivor serta treatment apa yang akan diberikan pada penyintas bencana, apapun bentuk bencananya, perlu memperhatikan kondisi psikologis yang sedang terjadi pada individu baik secara personal maupun kelompok. Hal ini diperkuat dengan temuan penelitian bahwa di awal kebencanaan hingga 6 bulan, justru yang berperan adalah dukungan sosial, setelah pasca 6 bulan baru aspek syukur berpengaruh secara signifikan (Zhou, & Wu, 2016). Temuan ini memberi makna bahwa efek dari kebencanaan terhadap kesehatan mental dan ketidakbahagiaan personal, ditentukan oleh kemampuan melakukan koping positif. Di awal awal kebencanaan terjadi (6 bulan pasca bencana), dukungan social yang diberikan sangat penting, sebagai *buffering effect*, tetapi aktivasi rasa syukur belum relevan dilakukan dan tidak signifikan. Selanjutnya pasca 6 bulan bencana dukungan social diperkuat dengan aktivasi rasa syukur sangat signifikan untuk memproteksi kesehatan mental pada survivor.

Rasa Syukur: Sebagai Respon Koping Kebencanaan

Emmons (2004) mendefinisikan rasa syukur: "*a sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift*

be tangible benefit from a specific others or moment of peaceful". Senada dengan definisi ini, Emmons & Stern (2013) mendefinisikan rasa syukur: "*gratitude is feeling that occurs in interpersonal exchange when the person acknowledges receiving a valuable benefit from another*". Berdasarkan definisi di atas, disimpulkan bahwa: rasa syukur merupakan perasaan senang dan berterimakasih yang muncul ketika individu menerima manfaat yang bernilai dari orang lain, maupun momen yang memberi rasa damai.

Konsep rasa syukur pada level disposisi dipandang sebagai konsep yang luas menekankan pada "orientasi hidup" dengan memperhatikan dan menghargai hal-hal yang positif dalam hidup (Emmons & Stern, 2013), artinya rasa syukur tidak hanya bermakna menghargai bantuan secara interpersonal, namun menekankan pada persepsi terhadap "segala sesuatu" yang berharga dalam hidup (Wood, dkk., 2010). Rasa syukur dipandang sebagai *transcendental virtue* (Peterson & Seligman, 2004), Rasa syukur juga bermakna: sikap, kebiasaan, *trait* kepribadian dan berperan pula sebagai *coping response* (Emmons & McCullough, 2003), dalam bentuk *positive coping* (Wood, dkk., 2007).

Berbasis teori pemrosesan informasi, rasa syukur merupakan *cognitive-affective state*, artinya individu melakukan afirmasi "*good things*" mengenai kehidupannya, serta mengenali bahwa kebaikan tersebut berasal dari luar dirinya (Emmons & Stern, 2013). Rasa syukur merupakan hasil dari dua tahap proses kognitif: (1) mengenali bahwa dirinya telah memperoleh hasil yang positif, (2) mengenali hasil positif tersebut bersumber di luar dirinya, dengan demikian kunci rasa syukur adalah mengenali dan

menghargai *altruistic gift* (Emmons & McCullough, 2003).

Aktivasi rasa syukur berdampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif individu. Rasa syukur akan mengarah pada perasaan terdukung serta rendahnya stres dan depresi (Wood, dkk., 2008), berkorelasi negatif dengan menyalahkan diri sendiri, penolakan (Wood, dkk., 2007). Sebaliknya, rasa syukur dapat meningkatkan *subjective well-being* pada subjek beragam (Emmons & McCullough, 2003; Martinez, dkk., 2010; review Wood, dkk., 2010, Tofangchi, 2013; Froh, dkk., 2009; Froh, dkk., 2011), bahkan dengan mengontrol kepribadian, rasa syukur berpengaruh pada *subjective well-being* (Datu, 2014, Safaria, 2014).

Kajian literatur memberikan informasi bahwa kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari setiap individu, sementara itu rasa syukur merupakan prediktor yang berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan subjektif (Prastuti, Tairas & hartini, 2018). Namun demikian, apakah dimungkinkan ketika seseorang dihadapkan dengan kebencanaan masih dapat mencapai kesejahteraan subjektif? Sejauhmana rasa syukur dapat diaktivasi ketika individu dihadapkan dengan peristiwa hidup (kebencanaan) yang tidak diharapkan? Bila ditinjau dari perspektif psikologi positif dan berbasis teori adaptasi, maka seseorang masih berpeluang untuk berbahagia, dengan hidup penuh makna (*meaningfull life*), dengan mengaktivasi kekuatan karakter yang tersembunyi, khususnya kekuatan karakter transenden yaitu religiusitas dan rasa syukur. Hal ini sesuai dengan revisi hedonic treadmill model yang menjadi penjelas kesejahteraan subjektif (Diener, dkk., 2006). Lazimnya ketika seseorang menilai kebencanaan sebagai kejadian yang buruk maka akan

menimbulkan perasaan negatif seperti perasaan stres, tertekan, sedih dan trauma, namun ketika kejadian hidup berupa kebencanaan dilakukan respon coping secara positif, maka sangat dimungkinkan seseorang akan merasakan kebahagiaan sejati (*authentic happiness*), dengan memilih hidup penuh dengan makna (Seligman, 2010). Salah satu bentuk coping positif adalah dengan melakukan aktivasi rasa syukur, maka individu dimungkinkan dapat merasakan kebahagiaan, meskipun menghadapi kebencanaan.

Bagaimana mekanisme rasa syukur berperan terhadap kebahagiaan, ketika individu berada dalam situasi kebencanaan? Salah satu teori yang bisa menjelaskan hal ini adalah *positive affect hypotheses* (review Wood, dkk., 2010), diperkuat dengan *broaden built theory* (Fredrickson, 2002) yang menjelaskan bahwa secara umum emosi negatif akan mempersempit perhatian dan memudahkan terlibat problem, sebaliknya emosi positif akan memperluas (*broaden*) kecenderungan dalam berpikir dan perilaku, serta membangun (*build*) sumber-sumber personal, seperti: (a) *physical resources* menjadi kuat dan sehat, (b) *psychological resources* dengan mengembangkan *resilience* dan optimis, (c) *intellectual resources* seperti mampu melakukan pemecahan masalah, (d) *social resources* seperti menjalin ikatan sosial (Fredrickson, 2003; 2004). Relevan dengan teori ini, rasa syukur merupakan bentuk perasaan positif, dimana ketika seseorang mengalami pengalaman syukur memunculkan berbagai perasaan positif, seperti rasa terimakasih, rasa terberkahi, rasa kagum dan cinta (Hlava & Elfers, 2014), oleh karena itu perasaan positif ini akan mampu membangun (*build*) sumber-

sumber psikologis misalnya optimis dan resiliensi, religiusitas.

Beberapa penelitian peran rasa syukur dalam kondisi krisis dapat ditemukan dalam beberapa hasil penelitian berikut. Emosi positif termasuk syukur dapat diaktivasi membantu individu resilien mengatasi bencana, hal ini dikarenakan individu menemukan manfaat dari pengalaman, disebut *benefit finding* (Affleck & Tennen 1996, dikutip oleh Chan, 2008). Riset telah menemukan *benefit finding* yang dapat membantu mengatasi bencana, penyakit yang mematikan juga kesedihan karena kematian (Linley & Joseph, 2004; Nolen-Hoeksema & Davis, 2002; Tennen & Affleck, 2002, dikutip oleh Chan, 2008).

Hasil penelitian yang menjelaskan peran aspek psikologis dalam konteks kebencanaan, khususnya peran syukur sebagai karakter transenden, belum banyak ditemukan. Subandi dkk (2014) meneliti peran spiritualitas, syukur dan harapan dalam memprediksi PTG (Post Traumatic Growth). Partisipan (N=60), Hasil analisis menunjukkan: sipitualitas merupakan prediktor yang signifikan terhadap PTG ($F=11,671$; $p,0.01$). Nilai R square menunjukkan koefisien determinan sebesar 0.107, maknanya bahwa kontribusi spiritualitas terhadap PTG adalah sebesar 10.7%. Hal ini selaras dengan temuan penelitian pada remaja (N=315), bertujuan menguji hubungan kausal dukungan sosial dan syukur terhadap PTG, pasca terjadinya gempa Ya'an, dengan melakukan pengukuran 6 bl (T1) dan 6 bulan berikut (T2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur pada (T1) tidak signifikan memprediksi PTG tetapi, di (T2) syukur menjadi predictor yang signifikan, sebaliknya dukungan sosial baik di pengukuran (T1) dan (T2) signifikan memprediksi PTG (Zhou & Wu, 2016). Hal

ini berarti syukur tidak bisa serta merta diaktivasi ketika kebencanaan tersebut terjadi, namun setelah berjangka waktu 6 bulan berikut pasca terjadi kebencanaan syukur baru memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebencanaan. Di awal-awal kebencanaan hingga 6 bulan, justru yang berperan adalah dukungan social yang mampu berperan sebagai *buffering effect* terhadap PTG (*Post Traumatic Growth*).

Intervensi syukur terhadap kebencanaan mungkin dilakukan dikaitkan dengan konteks kultural. Review literature terkait kemungkinan intervensi syukur terhadap kebencanaan, mencoba mengkaitkan sinergi konsep nilai kultural yang disebut “en dan gan’en” merupakan nilai kultur Cina yang mengedepankan pentingnya menghargai kehidupan. Diperkuat dengan latihan menghitung karunia/keberkahan (*count your blessing*) dan “*naikin meditation*” merupakan latihan refleksi diri. Disimpulkan bahwa kajian literatur menguatkan peran syukur sebagai pilihan treatment secara jangka panjang terhadap *survivor* pasca bencana. Diyakini intervensi syukur menggunakan *count-your blessing* dan *daily reflection exercise* dan nilai budaya masyarakat China diduga merupakan treatment yang cocok, meskipun efektivitas prosedur treatment syukur masih membutuhkan penelitian ke depan (Chan, 2008).

Mengadopsi kajian literatur oleh Chan (2008), maka treatment dengan mengaktivasi syukur dimungkinkan untuk diterapkan pada masyarakat Indonesia. Indonesia memiliki potensi tinggi mengalami aneka kebencanaan, namun demikian aktivasi rasa syukur dimungkinkan dapat diterapkan untuk kurban kebencanaan, mengingat bahwa syukur merupakan nilai luhur yang banyak dipraktekkan di berbagai kultur di

Indonesia. Sebagai contoh, khususnya pada masyarakat jawa, terdapat nilai-nilai ekspresi syukur terhadap Tuhan, ditunjukkan dengan ritual “sedekah bumi” (Nur Afifah, 2015).

Hal ini berarti syukur yang juga merupakan barometer moral, ketika bersesuaian dengan nilai-nilai kulutural di suatu masyarakat. Oleh karena itu, upaya intervensi atau promosi syukur, termasuk terhadap kurban kebencanaan berpeluang untuk bisa diterapkan. Ketika mendapat pengalaman buruk (seperti kecelakaan), dengan memar-memar di seluruh tubuh, masyarakat Jawa masih bisa mengungkapkan muatan syukur dengan pilihan kata “untung” hanya memar-memar, Alhamdulillah masih diberi kehidupan oleh Allah”. Ungkapan seperti ini menunjukkan bahwa ekspresi syukur mampu dilakukan, ketika menghadapi peristiwa hidup yang tidak diharapkan, dengan melihat “sisi positif, dari suatu bencana”. Masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam dan religious, dengan nilai-nilai luhur yakni “nilai kesyukuran” yang masih dipertahankan, maka diduga intervensi syukur sangat mungkin dilakukan.

Hasil penelitian terhadap *survivor* bencana gunung meletus Merapi di Jawa Tengah menunjukkan spiritualitas memberi kontribusi terhadap PTG (*Post-Traumatic Growth*) kurban merapi. Data kualitatif menunjukkan bahwa spiritualitas terekspresikan dalam bentuk berdoa, yakin pada Tuhan, kebijaksanaan, kasih sayang (*compassion*) dan shabar (*patience*), diduga akan mampu mengubah pengalaman stres (*distress experience*) menjadi lebih positif ke arah pertumbuhan pribadi (Subandi, dkk., 2014). Khusus untuk masyarakat Indonesia yang dikenal sebagai masyarakat yang menghargai pemberian Tuhan seperti

pada ritual “sedekah bumi” (Nur Afifah, 2015). Hal ini berarti konsep syukur tidak hanya berdimensi intrapersonal, interpersonal tetapi juga transpersonal (Hlava, dkk, 2014). Aspek syukur sebagai diukur menggunakan Transpersonal Gratitude Scale (TGS), memiliki aspek seperti: ekspresi syukur (*expression of gratitude*), nilai syukur (*value of gratitude*), syukur transenden (*transcendent gratitude*) dan *spiritual connection* (Hlava, dkk., 2014).

Counting of Blessing: Strategi Aktivasi Rasa Syukur terhadap Kebencanaan

Kejadian hidup (kebencanaan) yang tidak diinginkan, tidak secara langsung menyebabkan gangguan mental (stress, depresi, kesedihan dan traumatik), tetapi peran respon koping positif melalui syukur diduga menjadi mediator. Respon koping dapat dilakukan dengan memaknai secara positif kejadian negatif. Strategi yang dapat dilakukan antara lain dengan *positive reappraisal* dan *positive meaning* (Tugade & Fredrickson, 2007). Strategi untuk mempertahankan afek positif yaitu dengan strategi *counting of blessing* (Emmons & McCullough, 2003), merupakan strategi yang dapat digunakan untuk mengaktivasi perasaan positif terhadap apapun kejadian hidup yang dialami, termasuk kebencanaan. Ketika merespon kebencanaan, individu dapat mengaktivasi rasa syukur, dengan memaknai bahwa “semua hal” dalam hidup yang berarti dan bernilai (Wood, dkk., 2007), serta mampu melakukan dua tahap proses kognitif yakni: mengenali bahwa dirinya telah memperoleh hasil yang positif dan mengenali hasil positif tersebut bersumber diluar dirinya (Emmons & Stern, 2013), serta mengenali sebagai *altruistic gift* (Emmons & McCullough,

2003), maka rasa syukur baru bisa diaktivasi.

Muncul pertanyaan bagaimana mungkin ketika mengalami kebencanaan, melakukan respon koping dengan mengaktivasi rasa syukur? Ketika menghadapi kebencanaan, kemudian individu dapat mengenali bahwa seluruh kejadian hidup, termasuk kebencanaan sejatinya adalah “pemberian dan hadiah”, maka syukur baru bisa diaktivasi, sehingga memungkinkan muncul perasaan senang, terberkahi dan rasa terimakasih (Hlava & Elfers 2014). Dengan mengenali dan menyadari bahwa seluruh kejadian hidup, apakah bermuatan “positif atau negatif” adalah “*gift*” (pemberian, karunia, anugerah), maka dapat berdampak pada sisi positif individu. Hasil penelitian membuktikan syukur dapat membantu individu ketika berada dalam krisis. Fredrickson, dkk. (2003) menemukan bahwa emosi positif termasuk syukur dapat diaktivasi akan membantu individu *resilience* ketika dihadapkan dengan bencana. Hal ini disebabkan mungkin menemukan manfaat dari pengalaman yang disebut *benefit finding* (Affleck & Tennen, 1996, dikutip Chan, 2008).

Riset telah menemukan *benefit finding* yang dapat membantu mengatasi bencana, penyakit yang mematikan, kesedihan karena kematian (Linley & Joseph, 2004; Nolen-Hoeksema & Davis, 2002; Tennen & Affleck, 2002, dikutip oleh Chan, 2008). Jadi, dalam kondisi apapun, rasa syukur merupakan kekuatan karakter transenden yang perlu diaktivasi, hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa rasa syukur merupakan prediktor kuat dan berpengaruh langsung terhadap *subjective well-being* (Prastuti, Tairas & Hartini, 2018). Makna lainnya adalah rasa syukur merupakan kunci kebahagiaan

Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM 2019

seseorang, terlepas dari keadaan apapun, seseorang masih dimungkinkan mengaktivasi perasaan bahagia, ketika individu benar-benar menyadari bahwa tujuan hidup sesungguhnya adalah merasakan kebahagiaan. Oleh karena itu, kuncinya adalah mengaktivasi rasa syukur terhadap kehidupan yang telah diberikan Tuhan dari waktu ke waktu, dari detik ke detik.

Apakah rasa syukur dapat dipelajari? Konsep rasa syukur bermakna respon koping, sifat, kebajikan dan kekuatan karakter. Ketika individu dihadapkan dengan kondisi eksternal, yang memberi signal emosi misalnya kehilangan harta benda karena bencana lazimnya akan memunculkan emosi kesedihan. Dalam kondisi seperti ini, seseorang diharapkan mampu mengaktivasi rasa syukur sebagai respon koping. Apabila seorang dapat melakukan respon koping, maka lama kelamaan respon yang terpolakan akan membentuk kebiasaan. Bila kebiasaan yang sudah dipelajari berulang muncul dalam berbagai situasi, lama kelamaan membentuk sifat, sebagai inti kepribadian seseorang. Sifat yang positif terus konsisten dilakukan dalam berbagai momen hidup, muara akhirnya adalah akan membentuk kekuatan karakter.

Jadi, rasa syukur merupakan koping respon, kebiasaan, sifat dan kekuatan karakter, yang merupakan “mutiara” perlu diasah dan diaktivasi dari momen ke momen. Proses pembelajaran syukur dimulai dari melakukan respon hingga membentuk kekuatan karakter. Ketika proses belajar terus menerus berlangsung maka akan menjadi otomatis, sehingga ketika menghadapi kejadian hidup apapun, bahkan yang tidak bisa diprediksi termasuk bencana, maka kemampuan ini akan tetap dapat berperan untuk strategi koping

positif. Hal ini disebabkan rasa syukur sudah “melekat” di dalam sel-sel DNA individu.

Sebagai proses belajar, strategi mengaktivasi rasa syukur menggunakan metode menghitung anugerah (*counting of blessing*). Metode ini pertama kali diperkenalkan oleh Emmons & McCullough (2003) yang meneliti dengan rancangan eksperimen pengaruh rasa syukur terhadap *subjective well-being*. Subjek penelitian dibagi 2 kelompok yaitu kelompok Eksperimen disebut “Kelompok Syukur” dan Kelompok Kontrol disebut “Kelompok Keluh-Kesah”. Mengadopsi treatment yang dilakukan oleh Emmons & McCullough (2003), langkah-langkah yang dilakukan untuk mengaktivasi rasa syukur terhadap bencana yang dialami individu adalah sebagai berikut:

1. Lakukan refleksi diri dengan menyadari kejadian bencana yang dialami sebagai hal yang positif.
2. Sadari bencana yang terjadi sebagai pemberian dari Tuhan, yang perlu diterima.
3. Identifikasi hal-hal positif (hikmah) terhadap kejadian-kejadian bencana.
4. Identifikasi dan sadari bahwa terdapat anugerah dan karunia lain, di balik bencana yang terjadi.
5. Identifikasi emosi yang dirasakan ketika mengingat ada sisi positif dibalik kejadian tersebut.
6. Tulislah daftar kejadian-kejadian dalam kehidupan diluar bencana, yang merupakan anugerah.
7. Hitunglah berapa banyak karunia yang masih diterima setelah pasca bencana hingga saat ini.
8. Hitunglah karunia yang masih diterima, dari momen ke momen, “saat ini & disini” (here & now).

Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM 2019

9. Sadari dan renungkan kembali: ternyata masih banyak karunia atau anugerah lain yang terlewat belum dikenali dan dirasakan sebagai karunia atau anugerah, selain bencana yang terjadi.
10. Fokus pada karunia yang ada dan masih terus diterima, tidak fokus pada bencana yang terjadi.

Langkah-langkah metode *counting of blessing*, diadopsi dari buku “Rasa syukur, kunci kebahagiaan dalam keluarga” (Prastuti, 2019). Bila tahapan-tahapan metode *counting of blessing* ini dilakukan secara terus menerus, maka akan memunculkan berbagai perasaan positif, refleksi pengalaman syukur, hingga pada akhirnya akan berdampak terhadap kesejahteraan subjektif atau *authentic happiness*, karena individu tetap menemukan kebermaknaan hidup terlepas dari kondisi eksternal yang dialami.

Simpulan

Bencana sebagai kejadian hidup (*event life*), berdampak pada seluruh dimensi kehidupan manusia. Dibutuhkan proses adaptasi menggunakan strategi koping positif, agar individu dapat mengatasi bencana secara efektif, serta dimungkinkan dapat menemukan kebermaknaan hidup, sebagai salah satu tanda individu mencapai *authentic happiness*. Pemuliahan terhadap dampak bencana, dipengaruhi oleh peran waktu, maknanya diperlukan proses adaptasi.

Penelitian membuktikan bahwa di awal bencana yang berperan secara signifikan adalah dukungan sosial, selanjutnya 6 bulan pasca bencana dukungan social, religiusitas dan syukur merupakan variabel yang signifikan memprediksi kesehatan mental *survivor*. Aktivasi rasa syukur sebagai respon koping terhadap bencana,

dimungkinkan dilakukan ketika menghadapi bencana, karena masyarakat Indonesia, khususnya kultur Jawa memiliki Ritual ekspresi syukur dalam praktek bermasyarakat. Metode syukur dengan *counting of blessing* (menghitung nikmat, anugerah, pemberian), diduga dapat diterapkan sebagai intervensi terhadap dampak psikologis bencana seperti stres, depresi, dan simtom *posttraumatic growth*.

Prosedur aktivasi rasa syukur sejatinya lebih focus untuk mengenali dan menyadari dengan menghitung anugerah lain yang ternyata masih sangat banyak, dan tidak focus pada bencana itu sendiri. Bencana juga bisa dimaknai secara positif ada hikmah dibalik semua pengalaman yang telah terjadi (*benefit finding*). Metode *counting of blessing* bila dilakukan secara terus menerus melalui proses belajar sepanjang hidup, maka akan menghasilkan kekuatan karakter transenden. Proses belajar bisa dimulai dengan mengaktivasi syukur sebagai respon koping. Respon koping ketika dilakukan dalam berbagai kondisi akan memunculkan kebiasaan (*habit*). Ketika kebiasaan semakin berdampak luas dalam berbagai kondisi maka akan membentuk trait, sebagai inti kepribadian. Selanjutnya trait yang bermuatan positif, pada akhirnya akan membentuk kekuatan karakter (*character strength*). Bila syukur sudah berperan sebagai kekuatan karakter yang melekat dalam diri, melekat dalam sel-sel DNA, maka setiap saat, tiap detik dapat diaktivasi ketika menghadapi kejadian hidup yang terus berubah dan tidak dapat diramalkan. Pada akhirnya, individu akan mencapai kebahagiaan yang sejati (*authentic happiness*) dengan hidup penuh makna (*meaningfull life*) dengan mengaktivasi syukur pada setiap momen

Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM 2019

hidup “saat ini & disini” (*here & now*), dalam keadaan apapun.

Daftar Pustaka

- Baumgardner, S.R. & Crothers, M.K. (2010). *Positive Psychology*. River New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Chan, D.W. (2008). Gratitude Intervention: Beyond Stress Debriefing and Survivor Therapy in the Afthermath of the Scchuan Earthquake. *Educational Research Journal*, Vol 23(2), 163-178.
- Datu, J.A. (2014). Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents, *Int. J. Adv. Counselling*, 36, 262-273. DOI: 10.1007/ s10447-013-9205-9.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. The Science of Well-being: The Collected Works of Eid Diener, *Indicators Research Series*, 37. DOI: 10.100.7/978-90-481-2350-6.2.
- Diener, E., Lucas, R.E., Scollon, C.N. (2006). Beyond the Hedonic Treadmill. *American Psychologist*, 305-314.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H.L., (1999). Subjective Well-Being; Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Emmons, R.A. & Diener, E.D. (1985). Factors Predicting Satisfaction Judgments: A Comparative Examination. *Social Indicators Research*, 16, 157-167.
- Emmons, R.A. & McCulhough, M.E. (2003). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(2), 377-389.
- Emmons, R.A. & McCulhough, M.E. (2004). *The Psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A. & Stern, R. (2013). Gratitude as Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 846-855.
- Fredrickson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B.L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B.L. (2004). The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *The Royal Society*, 1367-1377.
- Froh, J.J., Emmons, R.A., Huebner, E.S., Fan, J., Bono, G., & Watkins, P. (2011). Measuring Gratitude in Youth; Assessing the Psychometric Properties of adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assessment*, 23(2), 311-324.
- Froh, J.J., Yurkewicz, C. & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and Subjective Well-Being ini Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Hlava, P. & Elfers, J. (2014). The Lived Experience of Gratitude. *Journal of Humanistic Psychology*, 54(4), 434-455.

Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM 2019

- Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). A Transcendent View of Gratitude: The Transpersonal Gratitude Scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), 1-14.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion & Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lies, J., Mellor, D. & Hong, R.Y. (2014). Gratitude and personal functioning among earthquake survivor in Indonesia. *The Journal of Positive Psychology* 9 (4), 295-305.
- Martinez, M.L.M., Avia, M.D, Lloreda, M.I.H. (2010). The effect of Counting Blessing on Subjective Well-Being: A Gratitude Intervention in A Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886-896.
- McCullough, R.A., Emmons, R.A., Kilpatrick, S.D., Larson, D.B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Penerjemah Tim Fakultas Psikologi-UI), Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nur Afifah, E. (2015). Korelasi konsep Syukur dalam Budaya Jawa dan Ajaran Islam (Studi Kasus sedekah Bumi di Desa Tegalarjo, Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati). *Skripsi*, Tidak diterbitkan. Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strength and virtue: Handbook of classification*. Washington DC: American Psychological Association, New York: Oxford University Press.
- Prastuti, E., (2019). *Rasa Syukur: Kunci Kebahagiaan dalam Keluarga*, Jogjakarta: Penerbit Dee-Publish.
- Prastuti, E., Tairas, M.M.W., & Hartini, N. (2019). Model Kesejahteraan Subjektif Ibu dewasa Muda: Ditinjau dari Regulasi emosi, Mindfulness, dan Rasa Syukur, *Disertasi*, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, Gratitude and Happiness Among College Students. *International Journal of Public Health Science*, 3(4), 241-245.
- Seligman, M.E.P. (2010). *Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions*, The Tanner Lectures on Human Values. The University of Michigan.
- Seligman, M.E.P., & Steen, T.A., Park, N., Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions*. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42, 874-884.
- Subandi, Achmad, T., Kurniati, H. Febri, R. (2014). Spirituality, gratitude, hope and post-traumatic growth among the survivor of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australian Journal of Disaster and Trauma Studies*, Vol 18(1), 9.
- Tofangchi, M. (2013). Effectiveness of Gratitude Training on Happiness in Mother of Child with Mental

Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM 2019

- Retardation, New York *Science Journal*, 6(12) 98-101.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2007). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333. DOI 10.1007/s10902-006-9015-4.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review DOI* 10.1016/j.cpr.2010.03.005.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P.A. & Joseph, S. (2008). A Social Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*. DOI: 10.1037/1528-3542.8.2.281.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N., Joseph, S. (2007). Conceptualizing Gratitude and Appreciation as Unitary Personality Trait. *Personality and Individual Differences*, 44, 619-630.
- Zhou, X & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an Earth-Quake: Longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 101,4-8.