

## Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Relawan Bencana Melalui Pelatihan Mindfulness

### *Optimizing the Psychological Well-Being of Disaster Volunteers Through Mindfulness Training*

**Masnaeni Ahmad**

Poltekkes Kemenkes Mamuju

**Hardiyati**

Poltekkes Kemenkes Mamuju

**Syafruddin Ali Salaka**

Poltekkes Kemenkes Mamuju

Alamat: Jl. Poros Mamuju-Kalukku KM 16, Mamuju, Sulawesi Barat

Korespondensi penulis: [masnaeniahmad@poltekkesmamuju.ac.id](mailto:masnaeniahmad@poltekkesmamuju.ac.id)

**Abstract.** Due to their dual roles as disaster survivors and disaster volunteers who aid communities devastated by disasters, disaster volunteers are susceptible to experiencing a decline in the quality of their psychological well-being. The ultimate objective of mindfulness is to make it easier to stay engaged in the present without overestimating it. This program intends to provide mindfulness training in an effort to improve the volunteers' psychological well-being throughout disasters. Focused Group Discussions, education, and training are all used as community empowerment techniques in this work. The 20 BPBD disaster volunteers from the West Sulawesi Province are the target. Activities to enhance the psychological well-being of disaster volunteers can increase knowledge by 53% while also improving the psychological well-being of volunteers by giving education and mindfulness training. For both disaster volunteers and society, mindfulness training could be an important supplement to the disaster training curriculum.

**Keywords:** psychological well-being, disaster volunteers, mindfulness training

**Abstrak.** Relawan bencana memiliki kerentanan untuk mengalami penurunan kualitas kesejahteraan psikologis karena peran ganda yang diembannya, sebagai penyintas bencana sekaligus relawan bencana yang membantu masyarakat terdampak bencana. Mindfulness bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan pelatihan mindfulness sebagai upaya optimalisasi kesejahteraan psikologis relawan bencana. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pemberdayaan masyarakat dengan bentuk edukasi, pelatihan dan *Focussed Group Discussion*. Sasarannya adalah relawan bencana BPBD Provinsi Sulawesi Barat yang berjumlah 20 orang. Kegiatan optimalisasi kesejahteraan psikologis pada relawan bencana yang dilakukan melalui pemberian edukasi dan pelatihan mindfulness dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis relawan bencana sekaligus meningkatkan pengetahuan sebesar 53%. Pelatihan mindfulness kiranya dapat menjadi suplemen tambahan dalam kurikulum pelatihan kebencanaan baik untuk kepada relawan bencana maupun masyarakat awam.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, relawan bencana, pelatihan mindfulness

## **LATAR BELAKANG**

Gempa tektonik berkekuatan 6,2 skala richter yang mengguncang Wilayah Mamuju telah menimbulkan banyak korban jiwa, kerusakan material yang tidak sedikit, dan mempengaruhi kondisi psikologis pada masyarakat korban gempa yang selamat (survivors). Pengalaman traumatik berupa bencana yang menimbulkan keadaan luka atau cacat fisik, kehilangan keluarga atau orang-orang terdekat, serta musnahnya harta benda dalam waktu sekejap akan menimbulkan gangguan psikologis bagi korban yang selamat (Kusuma et al., 2022).

Kantor Gubernur Sulawesi Barat mengalami kerusakan parah akibat gempa bermagnitudo 6,2 pada 14 dan 15 Januari 2021. Kerusakan ini tentu saja menyebabkan aktivitas perkantoran menjadi terganggu. Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Provinsi Sulawesi Barat merupakan salah satu kantor yang berada di Kawasan Perkantoran Gubernur Provinsi Sulawesi Barat. BPBD merupakan lembaga pemerintah yang melaksanakan tugas penanggulangan bencana di daerah baik Provinsi maupun Kabupaten/ Kota pada kondisi pra-bencana, saat terjadi bencana maupun pasca bencana. BPBD Provinsi Sulawesi membawahi Relawan Bencana yang bertugas untuk menangani setiap kejadian bencana di Sulawesi Barat.

Relawan Bencana tentunya dapat pula menjadi korban pada sebuah bencana. Tidak semua relawan mendapatkan pembekalan baik pelatihan secara psikologis atau keterampilan teknis sebelum berangkat ke tempat terdampak bencana. Hal ini dapat memunculkan reaksi berupa kekagetan atau kesulitan dalam proses adaptasi dengan lingkungan terdampak bencana. Dampak psikososial tersebut tentunya perlu ditindaklanjuti agar kesejahteraan psikologis para relawan agar dapat berfungsi kembali sehingga kinerjanya menjadi optimal (Nur Halimah & Listyanti Widuri, 2012).

Relawan memiliki kemungkinan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis karena peran ganda yang diembannya, sebagai penyintas bencana sekaligus relawan bencana untuk membantu masyarakat terdampak bencana. Sudah menjadi kebutuhan sebuah organisasi relawan (BPBD) untuk mengatasi mengambil langkah-langkah sistematis untuk mengatasi penurunan kesejahteraan psikologis anggotanya. Banyak relawan yang telah kembali dari tugas namun tidak mendapatkan dukungan simpatik terhadap dampak psikososial yang mereka alami. Muncul budaya 'macho' dalam organisasi relawan, yakni adanya kecenderungan menolak atau mengingkari dampak psikososial dari pekerjaan kemanusiaan yang penuh tekanan. Kesan bahwa menjadi relawan seolah-olah melambungkan orang tersebut dan kelompoknya sebagai pahlawan yang tidak lagi membutuhkan perhatian simpatik (Nur Halimah & Listyanti Widuri, 2012).

Berdasarkan hasil diskusi dengan Mitra ditemukan data bahwa hanya 6% dari relawan bencana BPBD yang pernah mengikuti pelatihan untuk mengatasi dampak psikososial pasca bencana. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindak lanjut terkait dengan optimalisasi kesejahteraan psikologis relawan bencana. Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan pelatihan mindfulness sebagai upaya optimalisasi kesejahteraan psikologis relawan bencana.

## **KAJIAN TEORITIS**

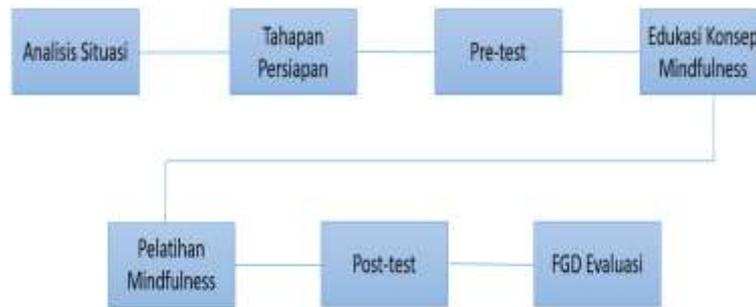
Kesejahteraan Psikologis adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mempersentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Mengacu pada evaluasi individu mengenai kehidupan mereka termasuk penilaian kognitif, seperti kepuasan hidup, dan evaluasi afektif (suasana hati dan emosi), seperti perasaan emosional positif dan negatif (Putra & Primanita, 2020). Adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu, dalam hal ini adalah para relawan bencana untuk mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya.

Neff mengemukakan bahwa mindfulness merupakan kemampuan individu menghadapi kenyataan yang terjadi pada diri sendiri dengan kesadaran penuh tanpa harus menghindari maupun mengubah kenyataan (Neff, 2003). Brown dan Ryan (Maharani, 2016) menjelaskan bahwa mindfulness berkorelasi dengan emosi positif, kesejahteraan emosi, peningkatan kemampuan dalam regulasi emosi serta kesejahteraan diri. Mindfulness merupakan kondisi individu benar-benar hadir dalam situasi tertentu, dalam hal ini relawan bencana yang juga merupakan penyintas gempa bumi di Mamuju Sulawesi Barat.

Pelatihan mindfulness dapat menjadi solusi dari permasalahan dampak psikososial yang dialami oleh penyintas bencana (relawan bencana). Ada beberapa teknik dalam pelatihan mindfulness diantaranya “Meditasi Pernapasan” (*Breathing Meditation*), “Menyadari Sensasi Tubuh” (*Body Sensation*), “Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan” (*Compassionate Body Scan*), “Membuka Kesadaran” (*Open Awareness*), “Menerima Pikiran dan Perasaan” (*Accepting Minds and Thoughts*), “Melepaskan Hasrat” (*Wanting Release*), dan “Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari” (*Mindfulness is a Way of Life*) (Vinny, 2014).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan pemberdayaan masyarakat dengan bentuk edukasi, pelatihan dan *Focussed Group Discussion*. Sasarannya adalah relawan bencana BPBD Provinsi Sulawesi Barat yang berjumlah 20 orang. Adapun tahapan kegiatan pengabmas adalah:



**Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabmas**

Tahap awal adalah tahap penentuan lokasi pengabdian masyarakat. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan analisis situasi untuk mengidentifikasi kemungkinan mitra dan sasaran pengabmas. Tim pengabdian kemudian melakukan berkoordinasi dengan pihak mitra terkait ijin dan penentuan hari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah itu dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur aspek kesejahteraan psikologis dan pengetahuan sasaran tentang pelatihan mindfulness.

Tahap pelaksanaan terdiri dari dua bagian yaitu edukasi dan pelatihan. Edukasi diberikan terkait konsep, tujuan dan tahapan dalam mindfulness. Materi ini dibawakan oleh Masnaeni Ahmad, S.Psi., MA. Tahap selanjutnya adalah tahapan Pelatihan yang merupakan rangkaian keenam sesi Pelatihan Mindfulness.

Setelah pelatihan, dilakukan post-test untuk mengukur aspek kesejahteraan psikologis sasaran setelah pelatihan mindfulness serta pengetahuan sasaran tentang pelatihan mindfulness. Terakhir adalah tahap evaluasi kegiatan. Kegiatan ini menggunakan metode FGD untuk mengetahui tingkat kepuasan sasaran dan mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari Pre-test (Tabel 1) menunjukkan 80% sasaran berada pada kategori sedang untuk aspek kesejahteraan psikologis. Tingkat pengetahuan dari sasaran tentang pelatihan mindfulness juga masih sangat rendah, hanya 35% yang menjawab benar (Tabel 2). Sasaran mengatakan baru mendengar pelatihan mindfulness dan tidak mengetahui tujuan dan tahapan dari pelatihan tersebut.



**Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang Konsep Mindfulness**

Pemberian edukasi tentang konsep mindfulness sangat menarik minat sasaran. Sasaran mengatakan mindfulness adalah hal baru bagi mereka. Sebagai relawan, sasaran telah mengikuti berbagai pelatihan kebencanaan namun jarang sekali memperoleh edukasi yang berkaitan dengan aspek psikologis seperti mindfulness. Konsep mindfulness sangat penting untuk dipahami mengingat tuntutan sebagai relawan bencana harus siap berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu cepat. Hal ini membuat sasaran merasa hidup dalam keterburu-buruan.

Pemahaman tentang mindfulness sangat penting bagi Relawan Bencana untuk lebih *aware* dengan ritme kehidupannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mindfulness mengajarkan cara agar dapat mencapai kedamaian dan kebahagiaan lahir dan batin. Kedamaian dan kebahagiaan dapat tercapai karena kita dapat mengendalikan pikiran dan emosi yang kemudian akan memicu rasa tulus dan ikhlas yang akan diikuti oleh rasa syukur terhadap apa yang dimiliki salah satunya nafas yang dihirup (Tristaningrat, 2020).

Tahap Pelatihan difasilitasi oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Sesi Meditasi Pernapasan (*Breathing Meditation*) dan Menyadari Sensasi Tubuh (*Body Sensation*) difasilitasi oleh Syafruddin Ali Salaka, S.ST., M.Tr.Kep. Sesi Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan (*Compassionate Body Scan*) dan Sesi Membebaskan Diri dari Hasrat (*Wanting Release*) difasilitasi oleh Hardiyati, S.Kep., Ns., M.Tr.Kep. Sesi Membuka Kesadaran (*Open Awareness*), Menerima Pikiran dan Perasaan (*Accepting Thoughts and Emotions*) dan

Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari (*Mindfulness is a Way of Life*) difasilitasi oleh Masnaeni Ahmad, S.Psi., MA.



**Gambar 3&4 Pelaksanaan Pelatihan Mindfulness**

Dalam setiap sesi pelatihan, sasaran diminta untuk menuliskan perasaannya. Tujuannya untuk membantu sasaran memahami manfaat dari tiap sesi pelatihan bagi kondisi emosi mereka. Sejalan dengan penelitian yang menunjukkan semakin tinggi mindfulness seseorang maka semakin tinggi pula ketangguhan mental (Ghozali, 2023). Selain menjadi lebih tangguh, pelatihan mindfulness dapat membantu penurunan tingkat stres dari sebelum proses terapi. Mindfulness menjadi salah satu strategi untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres, seseorang akan menjadi lebih paham untuk lebih menyadari dan menerima keadaan dirinya (Uswatun Hasanah & Dinni, 2020).

**Tabel 1 Kesejahteraan Psikologis Sasaran**

Kategori	Kesejahteraan Psikologis			
	Pre-test		Post-test	
Rendah	4	20%	0	0%
Sedang	16	80%	15	75%
Tinggi	0	0%	5	25%

Dari Tabel 1 dapat dilihat hasil dari Post-test menunjukkan 75% dari sasaran memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang dan 25% termasuk kategori tinggi. Terjadi peningkatan aspek kesejahteraan psikologis sasaran setelah dilakukan pelatihan mindfulness. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan individu menjadi penuh perhatian dan mampu untuk menunjukkan adanya penerimaan diri tanpa menghakimi sehingga hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya, akan merasa memiliki kesadaran atas kemandirian diri mereka, menjadi tekun, optimis terhadap masa depan, memiliki hubungan yang memuaskan dengan orang lain, merasakan suasana hati yang positif dan memiliki perasaan menerima atas dirinya sendiri (Nabila Syafiasani & Makmuroh Sri Rahayu, 2022).

**Tabel 2 Skor Benar pada Pre dan Pos Test**

No	Soal	Skor Benar			
		Pre-test		Post-test	
1	Mindfulness	9	45%	20	100%
2	Tujuan Mindfulness	5	25%	18	90%
3	Tahapan Mindfulness	6	30%	20	100%
4	Meditasi Pernapasan	11	55%	18	90%
5	Menyadari Sensasi Tubuh	7	35%	20	100%
6	Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan	5	25%	16	80%
7	Membuka Kesadaran	9	45%	13	65%
8	Menerima Pikiran dan Perasaan	7	35%	18	90%
9	Membebaskan Diri dari Hasrat	6	30%	15	75%
10	Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari	5	25%	17	85%
Rata-rata		35%		88%	

Dari tabel 2, dapat terlihat peningkatan pengetahuan dari sasaran tentang pelatihan mindfulness sebesar 53%. Peningkatan pengetahuan merupakan hasil belajar dari pemberian edukasi dan pelatihan mindfulness itu sendiri. Selama mengikuti pelatihan, sasaran telah belajar dari pengalamannya sendiri mempraktekkan setiap tahapan mindfulness. *Experiential learning* adalah keterlibatan peserta pelatihan dalam kegiatan belajar yang konkret membuat para peserta mampu untuk mengalami apa yang sedang dipelajari, baik dengan cara melihat, mendengar, bertanya, berdiskusi dan mempraktikkannya pada saat pelatihan maupun setelah pelatihan (Silberman & Biech, 2015).

**Gambar 5 FGD Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk FGD yang diikuti oleh seluruh peserta dan dihadiri pula oleh Kepala BPBD Provinsi Sulawesi Barat selaku mitra pengabdian masyarakat. Hasil FGD menunjukkan bahwa baik sasaran dan mitra menyatakan pelatihan mindfulness penting untuk dilatihkan kepada para penyintas gempa termasuk relawan bencana. Pelatihan mindfulness sangat membantu dalam memusatkan pikiran dan perhatian sehingga saat bertugas di lapangan dapat lebih jernih mengambil tindakan cepat dan tanggap.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan optimalisasi kesejahteraan psikologis pada relawan bencana dilakukan melalui pemberian edukasi dan pelatihan mindfulness dapat meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis relawan bencana sekaligus meningkatkan pengetahuan sebesar 53%. Pelatihan mindfulness kiranya dapat menjadi suplemen tambahan dalam kurikulum pelatihan kebencanaan baik untuk kepada relawan bencana maupun masyarakat awam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Mamuju, Ketua Jurusan Keperawatan, Kepala BPBD Provinsi Sulawesi Barat, Sekretaris Badan BPBD Provinsi Sulawesi Barat atas dukungan dan partisipasinya pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Ghozali, M. A. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al- Qur ' an Effects of Mindfulness on mental toughness in Students memorize The Holy Qur ' an Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 460–470.
- Kusuma, L. P., Alwi, M. A., & Nasrawati, A. (2022). Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Masyarakat Pasca Gempa. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 60–69.
- Maharani, A. E. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Nabila Syafiasani, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.839>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

- Nur Halimah, S., & Listyanti Widuri, E. (2012). Vicarious Trauma Pada Relawan Bencana Alam. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(1), 43–61. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i1.349>
- Putra, Y. Y., & Primanita, R. Y. (2020). Teknik Mindfulness untuk Peningkatan Subjective Well Being Pekerja Sosial Napza. *Jurnal Suluh Komunitas*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/00971018>
- Silberman, M. L., & Biech, E. (2015). *Active training: A handbook of techniques, designs, case examples, and tips*. John Wiley & Sons.
- Tristaningrat, A. N. (2020). Meditasi Mindfulness Dalam Menjaga Emotional Stability. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 1(1), 54–63.
- Uswatun Hasanah, U. N. L., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 159–178. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i2.986>
- Vinny, P. E. (2014). Modul Pelatihan Mindfulness. In *Universitas Mercu BUana Yogyakarta*.