

***MINDFULNESS* SEBAGAI INTEGRASI RANCANGAN INTERVENSI
PSIKOLOGI PENANGANAN PANDEMI DAN BENCANA PADA
KAMPUNG TANGGUH BANUA DAN DESA TANGGUH BENCANA
KALIMANTAN SELATAN**

Tugas Akhir Pengganti Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat

Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Rifki Zidan

1710914110032

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Februari, 2023

Tulisan ini adalah bentuk tugas akhir pengganti Skripsi atas rekognisi dan apresiasi terhadap prestasi setingkat nasional, yakni sebagai Finalis Mahasiswa Berprestasi tingkat Nasional mewakili Universitas Lambung Mangkurat tahun 2020 yang diraih oleh Rifki Zidan.

Tulisan ini berasal dari Karya Ilmiah Gagasan Kreatif dari Lomba Pemilihan Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional

Tugas Akhir Pengganti Skripsi

**MINDFULNESS SEBAGAI INTEGRASI RANCANGAN INTERVENSI PSIKOLOGI
PENANGANAN PANDEMI DAN BENCANA PADA KAMPUNG TANGGUH BANUA
DAN DESA TANGGUH BENCANA KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Rifki Zidan

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 7 Februari 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

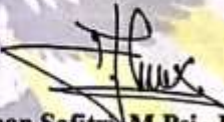
Anggota Dewan Penguji Lain


Dr. Silvia M. T. Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001



Neka Erlvani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198312262008122001

Pembimbing Pendamping


Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si
NIP. 199102232019031008


Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP. 198506092014042001

Tugas Akhir Pengganti Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi


Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Tugas Akhir Pengganti Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 7 Februari 2023



Rifki Zidan

NIM. 1710914110032

ABSTRAK

MINDFULNESS SEBAGAI INTEGRASI RANCANGAN INTERVENSI PSIKOLOGI PENANGANAN PANDEMI DAN BENCANA PADA KAMPUNG TANGGUH BANUA DAN DESA TANGGUH BENCANA KALIMANTAN SELATAN

Rifki Zidan

Upaya meningkatkan kesehatan mental merupakan bagian dari pembangunan berkelanjutan yang selayaknya menjadi prioritas bersama secara global. Pada masa krisis seperti pandemi Covid-19 dan penanganan pasca bencana, memungkinkan terjadinya peningkatan risiko permasalahan kesehatan mental di masyarakat yang disebabkan oleh berbagai faktor. Tindakan yang dilakukan oleh Pemerintah Indonesia, terkhusus daerah Kalimantan Selatan dalam menghadapi kondisi krisis tersebut adalah melalui pelaksanaan program Kampung Tangguh Banua (KTB) dan Desa Tangguh Bencana (Destana) yang diadaptasi dari program nasional sesuai dengan karakter lingkungan dan sosial masyarakat setempat. Kedua program tersebut nyatanya dilihat masih memiliki kekurangan pada ketersediaan rancangan intervensi psikologi. Program “*Mindfulness* Menyapa Kampung Tangguh Banua dan Desa Tangguh Bencana” hadir sebagai bentuk perpanjangan tangan dari program pemerintah untuk mengintegrasikan intervensi psikologi di masyarakat serta berupaya memberdayakan secara optimal potensi KTB dan Destana dalam upaya dukungan kesehatan mental selama masa krisis, melalui penekanannya pada implementasi konsep *mindfulness* dalam psikologi. Praktik pendekatan *mindfulness* menunjukkan kontribusi positif dalam meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi gejala psikopatologis serta merupakan hal yang tergolong baru dalam layanan psikologi. Pendekatan ini dapat dipraktikkan mandiri secara formal maupun non-formal oleh individu, sehingga memiliki potensi yang besar dalam upaya memberdayakan masyarakat untuk mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi.

Kata kunci: Kesehatan mental, masa krisis, kampung tangguh banua, desa tangguh bencana, *mindfulness*

ABSTRACT

MINDFULNESS AS AN INTEGRATION OF PSYCHOLOGICAL INTERVENTION DESIGNS FOR PANDEMIC AND DISASTER MANAGEMENT IN KAMPUNG TANGGUH BANUA AND DESA TANGGUH BENCANA IN SOUTH KALIMANTAN

Rifki Zidan

Efforts to improve mental health are part of sustainable development that should be a global priority. During times of crisis such as the Covid-19 pandemic and post-disaster management, an increased risk of mental health problems possibly emerges in community due to various factors. The measures made by the Indonesian government, particularly the South Kalimantan government in dealing with these are through the Kampung Tangguh Banua (KTB) and Desa Tangguh Bencana (Destana) programs, adapted from national programs in accordance with the community's environmental and social characteristics. Both programs are seen to still have deficiencies in the availability of psychological intervention designs. The Program of "Mindfulness Menyapa Kampung Tangguh Banua and Desa Tangguh Bencana" is an extension of government programs to integrate psychological interventions in the community and to optimize the potential of KTB and Destana to support mental health during times of crisis, through an emphasis on the implementation of mindfulness concept in psychology. The practices of mindfulness approach shows a positive contribution in increasing well-being and reducing psychopathological symptoms and is a relatively new thing in psychology services. This approach can be practiced independently, formally or informally; therefore, it has great potential to empower communities to overcome the psychological problems.

Keywords: Mental health, times of crisis, kampung tangguh banua, desa tangguh bencana, mindfulness

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Pengganti Skripsi yang berjudul “*Mindfulness* sebagai Integrasi Rancangan Intervensi Psikologi Penanganan Pandemi dan Bencana pada Kampung Tangguh Banua dan Desa Tangguh Bencana Kalimantan Selatan”, tepat pada waktu yang diridhoi-Nya. Tugas Akhir Pengganti Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Selama perjalanan studi S1 dan penyusunan Tugas Akhir Pengganti Skripsi ini penulis mendapat banyak bantuan, dukungan, pengorbanan dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes., yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan tugas akhir.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog, atas kesempatan, izin dan kemurahan hati yang telah diberikan.
3. Dosen pembimbing utama, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, yang telah berlapang hati meluangkan waktu, tenaga dan ilmu untuk membantu penulisan tugas akhir ini lewat pengajaran, saran, perhatian,

motivasi, serta semangat yang tidak pernah turun. Terima kasih atas kepercayaan dan harapan yang diberikan pada penulis dan mohon maaf atas segala kekurangan penulis dalam mengelola diri selama pengerjaan tugas akhir.

4. Dosen pembimbing pendamping, Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si., yang selalu sabar memberikan ilmu dan saran, rutin menanyakan kabar perkembangan tugas akhir, serta tak letih memberi bantuan dan solusi. Terima kasih atas kepercayaan yang diberikan pada penulis sedari awal dan mohon maaf karena penulis belum bisa merampungkan penelitian payung yang Bapak canangkan.
5. Kedua dosen penguji, Ibu Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog dan Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog, yang telah memberi saran dan arahan bermakna untuk menyempurnakan penulisan tugas akhir ini.
6. Dosen pembimbing akademik, Ibu Rooswita Santia Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog, yang selalu sabar dalam memberi arahan dan nasihat selama penulis menjalani studi S1 serta memberi motivasi untuk menguatkan penulis dalam melalui proses penyelesaian tugas akhir. Terima kasih atas segala jasa yang telah Ibu berikan pada penulis.
7. Seluruh dosen/tenaga pengajar di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, yang telah memberi banyak ilmu, pembelajaran, pengalaman dan teladan selama studi S1 penulis; serta terkhusus Ibu Neka Erlyani, M.Psi., Psikolog; Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi.,

Psikolog dan Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog, yang selalu setia menjadi tim sukses bagi penulis dalam meraih berbagai prestasi selama masa studi S1.

8. Seluruh civitas akademika di lingkungan Program Studi Psikologi, lingkungan Fakultas Kedokteran dan lingkungan Universitas Lambung Mangkurat, khususnya di bidang administrasi, akademik dan kemahasiswaan yang telah banyak memberikan bantuan, kesempatan dan pengalaman bagi penulis sehingga mendapat berbagai kemudahan selama menjalankan studi, mengikuti kegiatan perlombaan dan berkontribusi di bidang seleksi hingga pembinaan kegiatan kemahasiswaan.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Akhmad Abrani (Alm) dan Ibu Latifah yang telah tak terbatas dan tak berkondisi mencurahkan cinta dan kasih sayangnya dalam berbagai rupa sehingga dapat membesarkan, mendidik dan terus membantu penulis hingga dapat menyelesaikan studi S1 dan tugas akhir ini.
10. Satu-satunya saudara kandung penulis, kakak Desi Amelia, S.Pd yang tidak hanya menjadi figur saudara, tetapi juga figur sahabat dan rekan seperjuangan yang telah membantu banyak bagi terselesaikannya studi S1 dan tugas akhir penulis.
11. Seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberi do'a dan tidak pernah memberi tekanan apapun selama penulis berjuang menyelesaikan studi S1 dan tugas akhir, terima kasih telah selalu mengerti.
12. Rekan penelitian aksi kolektif, Muhammad Alfiannor, S.Psi dan Handrian Kusuma, S.Psi., serta segenap ahli yang membantu dalam proses revidi, yang telah memberi banyak ilmu, pengalaman dan kebersamaan. Terima kasih dan

maaf karena penulis belum dapat merampungkan penelitian yang dimulai bersama-sama sedari awal sebagai skripsi.

13. Sahabat-sahabat terbaik penulis selama menjalani studi S1 dan penulisan tugas akhir hingga hari ini, yang sebagian bahkan telah berteman dengan penulis sedari masa sekolah, yang telah banyak memberikan bantuan emosional hingga material; yaitu Gusti Nada Jihan, S.Psi., Hafizah Huda, S.Psi., Mardiyansyah, S.Psi., Marhaeni Islamiati, S.Psi., Muhammad Rio Fadhillah, S.Psi., Muna Hanifah Emha, S.Psi., Rafida Amalia, S.Psi., Rahma Mufida, S.Psi., Rudianto William Wayong, Kak Joshua Bijaksana, S.Psi., Kak M. Dody Ichsan Khalik S.Psi., Kak Muhammad Lutfi, S.Psi dan Kak Muhammad Rezki, S.Psi. Terima kasih banyak dan semoga sukses selalu dalam perjalanan hidupnya.
14. Sahabat penulis sedari masa sekolah yang telah memberi banyak pengalaman dan pelajaran hidup, yaitu Eza, Heni, Lia, Riska dan Tasbel.
15. Teman-teman sekaligus mentor-mentor terbaik penulis di komunitas debat parlementer yang telah memberi banyak kesempatan, ilmu, pengalaman dan kebersamaan pada penulis dari masa sekolah hingga studi S1, yaitu Kak Dini, Kak Melda, Kak Pandji, Kak Yana, Kak Penta, Kak Manda, Kak Anita, Kak Irfan, Kak Ichsan, Kak Rafa, Kak Alfi, Taqwa, Wiwien, Cornel, Melli, Salsa dan Winda.
16. Seluruh rekan mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dari kakak-kakak angkatan 2015 hingga adik-adik angkatan 2022, khususnya teman-teman di angkatan 2017 yang tidak dapat

penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas segala bantuan dan pengalaman yang telah dibagikan pada penulis.

17. Para pengurus Himpunan Mahasiswa Psikologi Periode 2017 – 2018 dan periode 2019 dan para pengurus *Medical International Society* (MEDIS) periode 2018 dan 2019, yang telah memberi kebersamaan dan segudang pengalaman non akademik selama masa studi penulis.
18. Ibu Ainin pemilik rumah di Jl. Karang Pelem, Bapak Kost Orange di Jl. Tokyo dan Om/Tante Kost di Jl. STM No. 21 yang telah sempat merentalkan tempat singgah bermakna bagi penulis selama menjalani studi S1 di Banjarbaru.
19. Segenap kucing peliharaan tersayang penulis yang ada di dalam rumah, di luar rumah hingga yang sudah berpisah alam, serta Piput si kura-kura peliharaan yang telah memberi banyak warna hidup, arti belas kasih dan tanggung jawab sehingga menguatkan penulis untuk menyelesaikan studi S1.
20. *And last but not least*, diri penulis sendiri, Rifki Zidan, yang telah selalu ingat untuk berbelas kasih pada diri sendiri saat di waktu bersamaan berjuang mendidik diri untuk mampu dan lebih baik menghadapi berbagai persoalan hidup yang seringkali tidak mudah dijalani, khususnya selama era penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga Tugas Akhir Pengganti Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca. Penulis sangat menyadari bahwa Tugas Akhir ini dapat terus disempurnakan. Oleh karena itu,

saran-saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyusunan Tugas Akhir di masa mendatang.

Banjarbaru, 7 Februari 2023

Rifki Zidan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan	5
1.4 Manfaat Penulisan	5
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep dan Potensi <i>Mindfulness</i>	9
2.2 Rumusan Sasaran.....	11
BAB III METODE PENULISAN.....	13
3.1 Rancangan Penulisan.....	13
3.2 Material dan Prosedur Penulisan	14
BAB IV HASIL URAIAN GAGASAN KREATIF.....	15

4.1 Gambaran Umum Gagasan.....	15
4.2 Rincian Rencana Kerja	15
4.3 Komponen Pelaksanaan Program	19
4.4 Penyampaian Gagasan pada Pemilihan Mahasiswa Berprestasi	20
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	23
5.1 Kesimpulan	23
5.2 Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Visualisasi Gagasan Kreatif (untuk Pilmapresnas 2020).....	28
B. Rincian Rencana Kerja (Gagasan dalam Tugas Akhir Pengganti Skripsi). 29	
C. Sertifikat Finalis Pilmapresnas 2020	32
D. Poster Gagasan Kreatif untuk Final Pilmapresnas 2020.....	33
E. Poster Karya Unggulan untuk Final Pilmapresnas 2020	34
F. Kumpulan Dokumentasi	35
F.1 Dokumentasi Kegiatan Lapangan di Kampung Tangguh Banua.....	35
F.2 Dokumentasi Perjalanan Bertahap Pilmapresnas 2020.....	35
F.3 Dokumentasi Luaran Pilmapresnas.....	38