

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bencana merupakan peristiwa yang disebabkan oleh faktor alam, faktor nonalam, dan faktor manusia yang dapat mengancam kehidupan maupun penghidupan masyarakat, yaitu dengan mengakibatkan kerusakan lingkungan, timbulnya korban jiwa, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (UU No. 24 Tahun 2007). *World Health Organization* (WHO) (2020) mendefinisikan bencana sebagai gangguan serius terhadap keberfungsian komunitas atau masyarakat pada skala apapun, yang diakibatkan oleh peristiwa berbahaya yang berinteraksi dengan kondisi paparan, kerentanan, dan kapasitas, yang menyebabkan satu atau lebih hal berikut: kerugian pada manusia, material, ekonomi, serta lingkungan.

Bencana dapat terjadi di mana saja, termasuk di Indonesia. Indonesia sendiri merupakan negara yang rawan terjadi bencana, khususnya bencana alam. Hal ini karena Indonesia terletak di pertemuan empat lempeng utama (Eurasia, Indo Australia, Filipina, dan Pasifik) yang menjadikan Indonesia rawan bencana gempa bumi, tsunami, dan erupsi gunung api. Selain itu, Indonesia terletak di daerah tropis dan terletak di pertemuan dua samudera serta dua benua, yang menjadikan Indonesia rawan akan bencana banjir, tanah longsor, banjir bandang, cuaca ekstrem, gelombang ekstrem dan abrasi, serta kekeringan yang juga dapat menjadi pemicu kebakaran hutan maupun lahan (Amri, dkk., 2016).

Indonesia juga merupakan negara dengan peringkat ketiga tertinggi di antara 193 negara lainnya dalam risiko bencana atau kerentanan terhadap peristiwa alam yang ekstrem, seperti gempa bumi, tsunami, banjir, dan kekeringan berdasarkan *World Risk Index Data 2022* (Atwii, dkk., 2022). Setiap tahunnya, Indonesia dilanda ribuan kali bencana alam. Selama tahun 2017, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat bahwa telah terjadi 2.862 kali bencana yang terdiri dari banjir (979 kali), puting beliung (886 kali), tanah longsor (848 kali), kebakaran hutan dan lahan (96 kali), kekeringan (19 kali),

gempa bumi (20 kali), gelombang pasang dan abrasi (11 kali), dan erupsi gunung api (3 kali). Sebanyak 63,7% kejadian bencana alam terjadi di Pulau Jawa, 13,5% terjadi di Sumatera, serta sisanya tersebar di seluruh Indonesia. Dampak dari bencana tersebut, sebanyak 49.731 rumah rusak ringan hingga berat, 2.158 fasilitas rusak, 378 orang meninggal dan hilang (BNPB, 2021a; Rosyida, Nurmasari, & Suprpto, 2018).

Adapun selama tahun 2018 tercatat bahwa telah terjadi 3.397 bencana yang terdiri dari banjir (871 kali), puting beliung (1.113 kali), tanah longsor (615 kali), kebakaran hutan dan lahan (527 kali), kekeringan (130 kali), gempa bumi (28 kali), gempa bumi dan tsunami (1 kali), tsunami (1 kali), gelombang pasang dan abrasi (53 kali), dan erupsi gunung api (58 kali). 44% kejadian bencana tersebut terjadi di Pulau Jawa, 24,5% terjadi di Sumatera, dan sisanya tersebar di seluruh Indonesia. Bencana ini berdampak pada kerusakan rumah ringan hingga berat sebanyak 370.153 rumah, 4.774 fasilitas rusak, 4.719 orang meninggal dan hilang (BNPB, 2021b; Nurmasari & Rosyida, 2019).

Kemudian di tahun 2019 kejadian bencana meningkat menjadi 3.814 kali yang terdiri dari banjir (784 kali), puting beliung (1.387 kali), tanah longsor (719 kali), kebakaran hutan dan lahan (746 kali), kekeringan (123 kali), gempa bumi (30 kali), gelombang pasang dan abrasi (18 kali), dan erupsi gunung api (7 kali). 62,9% terjadi di Pulau Jawa dan Bali, 17,1% terjadi di Sumatera, 9,1% terjadi di Kalimantan, 6,3% terjadi di Sulawesi, 4,5% terjadi di Papua, Maluku, dan Nusa Tenggara. Bencana di tahun ini menimbulkan kerusakan ringan hingga berat pada 73.723 rumah, 2.024 fasilitas rusak, 589 orang meninggal dan hilang (BNPB, 2021c; Rosyida, Aziz, & Firmansyah, 2020).

Selanjutnya, selama tahun 2020 tercatat bahwa telah terjadi 4.650 bencana alam yang terdiri dari banjir (1.518 kali), puting beliung (1.386 kali), tanah longsor (1.054 kali), kebakaran hutan dan lahan (597 kali), kekeringan (26 kali), gempa bumi (18 kali), gelombang pasang dan abrasi (43 kali), dan erupsi gunung api (7 kali). Sekitar 57% kejadian bencana terjadi di Pulau Jawa, 22% di Sumatera, dan sisanya tersebar di Kalimantan, Sulawesi, Bali, Nusa Tenggara, Maluku, Kepulauan Riau, dan Papua. Akibat bencana yang terjadi, sebanyak

65.743 rumah rusak ringan hingga berat, 1.683 fasilitas rusak, 418 orang meninggal dunia dan hilang (BNPB, 2021d).

Kejadian bencana terus meningkat di tahun 2021, yaitu menjadi sebanyak 5.402 kali, yang terdiri dari banjir (1.794 kali), tanah longsor (1.321 kali), kebakaran hutan dan lahan (579 kali), kekeringan (15 kali), gempa bumi (24 kali), gelombang pasang dan abrasi (91 kali), dan erupsi gunung api (1 kali). Sekitar 47% kejadian bencana tersebut terjadi di Pulau Jawa, 20% di Sumatera, 11% di Kalimantan, 10% di Sulawesi dan sisanya tersebar di Bali, Nusa Tenggara, Maluku, Kepulauan Riau, dan Papua. Dampaknya 158.658 rumah rusak ringan hingga berat, 4.445 fasilitas rusak, 728 orang meninggal dunia dan hilang (BNPB, 2022).

Pada tahun 2022, BNPB mencatat bahwa telah terjadi bencana sebanyak 3.544 kali di Indonesia. Kejadian bencana ini terdiri dari banjir (1.531 kali), tanah longsor (634 kali), kebakaran hutan dan lahan (252 kali), kekeringan (4 kali), gempa bumi (28 kali), gelombang pasang dan abrasi (26 kali), cuaca ekstrem (1.068 kali), dan erupsi gunung api (1 kali). Sekitar 52% kejadian bencana tersebut terjadi di Pulau Jawa, 21% di Sumatera, 9% di Kalimantan, 8% di Sulawesi dan sisanya tersebar di Papua, Kepulauan Riau, Bali dan Nusa Tenggara. Sebanyak 95.403 rumah rusak ringan hingga berat, 1.983 fasilitas rusak, 895 orang meninggal dan hilang (BNPB, 2023).

Dari data-data di atas dapat diketahui bahwa setiap tahunnya hampir seluruh wilayah di Indonesia mengalami bencana alam dan bencana tersebut mengakibatkan kerusakan lingkungan, kerugian, serta menimbulkan korban jiwa. Tidak hanya itu, bencana yang terjadi juga bisa memberikan dampak psikologis, seperti yang dialami para pengungsi tanah bergerak di Brebes pada tahun 2018, yang mengeluhkan sakit kepala, pusing, dan sebagainya (Sedyautami, 2018). Menurut petugas kesehatan setempat, keluhan tersebut merupakan dampak psikologis akibat rusaknya tempat tinggal mereka (Sedyautami, 2018). Kemudian, pada tahun 2018 relawan tenaga kesehatan mengatakan bahwa korban gempa bumi di Lombok Utara mengalami ketakutan, kecemasan, hingga histeris (Sulaiman, 2018). Di tahun 2021, para orang dewasa korban bencana gunung semeru mengeluhkan hal-hal terkait psikisnya, seperti kecemasan akan

kehidupannya pascabencana, sehingga mereka membutuhkan dampingan psikolog (Davina, 2021). Selanjutnya, kejadian bencana gempa di Cianjur pada tahun 2022, menimbulkan trauma dan kecemasan pada korban (Diva, 2022; Detikjabar, 2022).

Norris, Friedman, dan Watson (2002) merangkum masalah psikologis yang muncul pada korban bencana alam berdasarkan hasil tinjauan empirisnya terhadap sekitar 250 artikel dan buku mengenai korban bencana. Ia membagi dampak-dampak tersebut ke dalam enam set. Pertama, *specific psychological problem*, yang meliputi keberlanjutan gejala *posttraumatic stress*, *depression*, *anxiety*, *PTSD*, *major depression disorder* (MDD), *generalized anxiety disorder* (GAD), dan *panic disorder* (PD). Kedua, *non specific distress*, yang meliputi gejala psikologis dan psikosomatis yang berhubungan dengan stress namun tidak spesifik mengacu pada diagnosa tertentu. Ketiga, *health problem and concern*, korban bencana mengalami keluhan somatis dan kondisi medis, munculnya gejala gangguan mental, gangguan tidur, kemungkinan tinggi untuk *relapse*, dan peningkatan penggunaan alkohol, rokok, serta obat-obatan terlarang. Keempat, *chronic problems in living*, seperti stres finansial, stres pekerjaan, stres interpersonal, dan lain-lain. Kelima, *psychosocial resource loss*, yaitu penurunan pada *perceived social support*, *social embeddednes*, *self-efficacy*, *optimism*, dan *perceived control*. Keenam, *problems specific to youth*, yaitu masalah yang muncul khusus pada anak dan remaja. Pada korban bencana yang masih anak-anak, masalah yang muncul meliputi *clinginess*, *dependence*, *temper tantrums*, *separation anxiety*, *hyperactivity*, perilaku agresif, penolakan untuk tidur sendiri, dan inkontinensia.

Dampak-dampak bencana ini bisa diantisipasi dan dikurangi dengan memiliki kesiapsiagaan bencana. Kesiapsiagaan bencana adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi, menanggapi, serta pulih dari kemungkinan dampak bencana yang akan terjadi atau saat ini melalui pengorganisasian serta langkah yang tepat guna dan berdaya guna (WHO, 2020; UU No. 24 Tahun 2007). Saat ini kebanyakan penelitian dan program mengenai kesiapsiagaan masih berfokus pada kesiapsiagaan bencana secara fisik/materi saja (Palupi, 2022). Kesiapsiagaan bencana secara fisik/materi memang dapat mengurangi dampak akibat bencana, namun menurut Zulch (2019) strategi

kesiapsiagaan bencana sejauh ini tidak berhasil dalam mempersiapkan individu untuk menghadapi distres psikologis yang diakibatkan bencana. Menurutnya, seseorang perlu memiliki kesiapsiagaan psikologis agar bisa berhasil mengatasi situasi darurat bencana dan dampaknya, sehingga dapat mengurangi distres psikologi akibat bencana.

Kesiapsiagaan psikologis atau *psychological preparedness* merupakan tingkat kesadaran, antisipasi, dan kesiapan yang tinggi terhadap ketidakpastian dan dampak emosi dari kemungkinan ancaman, respon psikologis seseorang ketika terjadi ancaman, dan kemampuan untuk mengatur tuntutan situasi (Zulch, 2019). Dampak psikologis yang diakibatkan bencana dapat berkurang karena kesiapsiagaan psikologis memungkinkan individu untuk mengantisipasi dan mengidentifikasi perasaan mereka, dan mengatur respons emosional mereka, sehingga menghasilkan strategi koping yang lebih baik (Zulch, 2019). Dampak lain dari bencana, seperti risiko hilangnya nyawa dan cedera serius, juga dapat berkurang karena kesiapsiagaan psikologis dapat membantu individu untuk berpikir jernih dan rasional dalam situasi bencana (Reser & Morrissey, 2019, dalam Malkina-Pykh & Pykh, 2013). Maka dari itu, kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana menjadi penting untuk dimiliki setiap individu, tidak terkecuali individu dewasa awal.

Pertama, individu dewasa awal merupakan kelompok usia dengan jumlah terbanyak di Indonesia berdasarkan hasil proyeksi penduduk interim 2020-2023 (Badan Pusat Statistik, n.d.). Selanjutnya, dari beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dewasa awal dapat menjadi kelompok yang lebih rentan untuk mengalami masalah psikologis akibat bencana dibandingkan lansia. Masalah psikologis yang dapat muncul pada individu dewasa awal akibat bencana adalah stres pasca trauma, PTSD, distres psikologis non spesifik, depresi, kesedihan, kecemasan, keinginan bunuh diri, kecemasan, ketakutan, penggunaan zat, kemarahan, gejala somatik, syok dan ketidakpercayaan, kesulitan tidur dan konsentrasi (O'Donohue, 2021).

Penelitian sebelumnya seringkali menemukan bahwa lansia lebih rentan mengalami masalah psikologis akibat bencana alam (Alipour, dkk., 2015; Srinivasan, Llorente, & Magley, 2014; O'donnell & Forbes, 2016), namun

penelitian lainnya menemukan bahwa penyintas bencana alam yang berusia lebih muda justru lebih rentan mengalami masalah psikologis dibandingkan penyintas lansia (Cherniack, 2008; Goenjian, dkk, 1994; Banks, 2013). Penelitian oleh Rafiey, dkk., (2016) yang meneliti dampak jangka panjang pengalaman bencana gempa antara individu dewasa awal dan lansia juga menemukan bahwa individu dewasa awal lebih rentan untuk mengalami masalah psikologis dibanding lansia. Hal ini karena berdasarkan *maturation theory*, lansia lebih tidak reaktif secara emosional terhadap distres pasca bencana dan memiliki gaya koping yang lebih dewasa. Kemudian berdasarkan *inoculation theory*, pengalaman bencana sebelumnya yang kemungkinan lebih banyak dialami lansia dapat memberikan kesiapan terhadap reaksi emosi ketika dihadapkan bencana serupa. Clode (2010) juga berargumen bahwa individu yang tua lebih siap secara psikologis dibandingkan individu yang lebih muda karena kerentanan emosional mereka lebih rendah.

Meskipun individu dewasa awal juga memiliki kerentanan terhadap dampak bencana alam, edukasi dapat membuat mereka menjadi sumber daya penting untuk kesiapsiagaan darurat di masa depan (Khorram-Manesh, 2015). Menurut Bessaha, Hayward, dan Gatanas (2022), individu dewasa awal merupakan salah satu aset dalam memobilisasi mitigasi dan pengelolaan bencana alam. Kaum muda menjadi sektor penting karena merupakan sepertiga dari total penduduk ASEAN, sehingga bakat dan keterampilan mereka dapat dimanfaatkan untuk kegiatan adaptasi, mitigasi, dan dalam kegiatan ketahanan bencana (Rahman, 2020). Menurut Rahman (2020) peran mereka dalam masyarakat sangat penting karena usianya yang masih muda, penuh energi, berpendidikan dan menjadikan rasionalitas sebagai keyakinan utamanya. Selain itu, individu dewasa awal juga biasanya berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi, daya tahan, serta mencapai puncak fungsi sensoris dan motorisnya (Papalia, Olds, dan Feldman, 2011). Dengan begitu, individu dewasa awal diharapkan lebih mampu mempersiapkan diri secara mandiri dalam menghadapi bencana alam, bahkan membantu orang lain yang membutuhkan.

Salah satu bentuk bantuan yang dapat dilakukan individu dewasa awal adalah dengan menjadi relawan bencana alam. Menurut Aminizadeh, dkk. (2017),

banyak organisasi ketika dalam bencana atau kondisi kritis tidak dapat menyediakan layanannya tanpa kehadiran relawan. Ketika terjadi bencana, yang paling pertama ada di lokasi kejadian adalah warga setempat (Aminizadeh, dkk., 2017). Warga yang menjadi relawan dengan memiliki keterampilan dan pengetahuan dapat memainkan peran penting ketika terjadi bencana dan dapat memberikan bantuan berharga kepada pasukan bantuan (Aminizadeh, dkk., 2017). Namun sebelum membantu orang lain, relawan memerlukan kemampuan untuk mengelola diri sendiri (Anggraeni, Ninin, & Astuti, 2021). Kesiapsiagaan psikologis mampu membantu individu untuk menjadi lebih berdaya, sehingga diharapkan mampu beradaptasi dengan kondisi bencana dan memberikan penanganan yang tepat (Anggraeni, Ninin, & Astuti, 2021).

Dalam model yang diusulkan Robert J. Havighurst (dalam Liberska & Malina, 2011) serta dari konsensus Search Institute dan Social Development Research Group (dalam Scales, dkk., 2016), salah satu tugas individu dewasa awal adalah bertanggung jawab sebagai warga negara atau terlibat dalam masyarakat. Individu dewasa awal sudah perlu memulai untuk memberikan kontribusinya kepada masyarakat (Scales, dkk., 2016). Salah satu indikator perilakunya adalah menjadi relawan (Scales, dkk., 2016). Membantu orang lain dan berkontribusi kepada masyarakat penting dilakukan karena tidak hanya memberikan kebaikan terhadap masyarakat, namun juga meningkatkan kesejahteraan dan keberfungsian positif dari penolong (Eisenberg & Spinrad, 2004, dalam Scales, dkk., 2016; Thoits & Hewitt, 2001; Uggen & Janikula, 1999)

Dengan banyaknya bencana alam yang terjadi, banyaknya jumlah individu dewasa awal yang berisiko terpapar bencana alam dan memiliki kerentanan untuk mengalami dampak psikologis, serta pentingnya peran individu dewasa awal untuk menjadi bantuan dalam menghadapi bencana, membuat individu dewasa awal penting untuk memiliki kesiapsiagaan psikologis yang baik agar dapat mengurangi dampak bencana alam tersebut bagi dirinya sendiri maupun orang lain yang membutuhkan.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana masih kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Fa'uni dan Diana (2021) mengenai

Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi diri dan Koping Religius pada masyarakat di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menemukan bahwa tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana penduduk DIY berada pada tingkat sedang. Hasil penelitian oleh Rohmi (2016) mengenai kesiapsiagaan psikologis pada masyarakat di daerah rawan bencana banjir Desa Sitarjo Sumbermanjing Wetan menemukan bahwa tingkat kesiapsiagaan psikologis masyarakat tersebut tergolong rendah. Penelitian oleh Palupi (2021a) pada masyarakat Pesisir di Surabaya menemukan bahwa tingkat kesiapsiagaan psikologis masyarakat tersebut tergolong sedang. Kemudian, terdapat penelitian yang dilakukan Said, Mollasiotis, dan Chiang (2020) mengenai kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada perawat dengan pengalaman bencana di berbagai negara. Sebanyak 25% partisipan berasal dari Indonesia, 19,3% dari Amerika, dan 13,6% dari China. Hasilnya, kesiapsiagaan psikologis perawat berada dalam tingkat sedang. Namun penelitian-penelitian ini tidak secara spesifik meneliti kesiapsiagaan psikologis pada individu dewasa awal.

Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan mengingat pentingnya kesiapsiagaan psikologis pada individu dewasa awal. Dengan mengetahui bagaimana gambaran kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal, masyarakat, pemerintah dan pihak terkait bisa mendapat gambaran untuk memberikan langkah atau intervensi yang tepat sebagai upaya pencegahan dan memaksimalkan upaya pengurangan dampak bencana.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah dari penelitian ini adalah bagaimana gambaran kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan untuk menjawab bagaimana gambaran kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan informasi mengenai gambaran kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya, serta menambah kajian teoritis di bidang ilmu psikologi sosial maupun bencana, khususnya pada topik kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana.

1.6.2 Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, penelitian ini diharapkan juga mampu memberikan manfaat praktis, yaitu:

a. Bagi masyarakat

Memberikan pemahaman akan pentingnya kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, terutama bagi dewasa awal

b. Bagi pemerintah dan instansi

Memberikan gambaran mengenai kesiapsiagaan psikologis terhadap bencana alam pada individu dewasa awal, sehingga dapat memberikan intervensi atau program yang tepat sebagai upaya preventif.