

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara yang rentan terjadi bencana alam. Ditinjau dari segi geologis, Indonesia terletak diantara pertemuan 3 lempeng tektonik besar, yaitu lempeng Indo-Australia, Eurasia, dan lempeng pasifik serta memiliki deretan gunung api yang termasuk dalam *Ring of Fire* (Kurniawan & Kusuma, 2022). Hal tersebut menyebabkan Indonesia menjadi wilayah yang memiliki banyak patahan aktif, sehingga rentan terjadi gempa bumi, tsunami, dan gunung meletus. Tidak hanya bencana geologis, Indonesia juga rentan mengalami bencana alam klimatologis atau bencana alam yang diakibatkan oleh perubahan iklim sebab letaknya termasuk dalam kawasan iklim tropis dengan 2 musim, yaitu musim hujan dan musim kemarau (Yuniasih et al., 2023). Kondisi ini mengakibatkan terjadinya bencana alam seperti banjir, banjir bandang, hingga kebakaran hutan (Aminudin, 2021).

World Risk Report 2018 mencetuskan peringkat Indonesia sebagai negara yang berada di urutan ke-36 dari 172 negara yang paling rawan mengalami bencana alam dengan indeks risiko sebesar 10,36 (Abdullah *et al.*, 2024). Akibatnya, ribuan bencana alam terjadi setiap tahunnya di Indonesia. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (n.d.), mencatat bahwa jumlah bencana alam mencapai 26.281 bencana dalam rentang waktu 5 tahun, yaitu sejak tahun 2019 hingga tahun 2024. Bencana alam yang terjadi terdiri dari bencana gempa bumi, erupsi gunung api, banjir, tanah longsor, cuaca ekstrem, karhutla, kekeringan, hingga kebakaran hutan, yang kemudian mengakibatkan timbulnya jutaan korban jiwa dan kerusakan infrastruktur. Pusat Data, Statistik, dan Informasi Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2024) mempublikasikan frekuensi terjadinya bencana, yaitu sebanyak 3.472 bencana alam yang mengakibatkan 540 jiwa meninggal dunia, 63 orang hilang, 11.531 orang sakit, dan 8.136.271 orang menderita, dengan kerusakan rumah mencapai 80.304 unit dan 1.643 fasilitas, seperti satuan pendidikan, rumah

ibadah, fasilitas kesehatan, kantor, dan jembatan, hancur (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2024). Data yang telah disajikan menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara yang sering terdampak bencana alam.

UU No 24 Tahun 2007 pasal 1 mendeklarasikan bahwa bencana merupakan rangkaian peristiwa yang mengancam kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan/atau faktor non-alam maupun faktor manusia, sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Secara khusus, bencana alam diartikan sebagai serangkaian peristiwa alam yang tidak dapat dikendalikan dan menimbulkan kerusakan baik secara lingkungan, materi, bangunan, maupun kehidupan manusia (Budiman & Akbar, 2023). Bencana alam juga berpotensi melumpuhkan kondisi perekonomian dengan meruntuhkan sarana dan prasarana, menghambat jaringan komunikasi, memicu penyebaran penyakit, hingga menyebabkan gagal panen yang berdampak pada menurunnya performa perekonomian sebuah wilayah (Utomo & Marta, 2022).

Salah satu bencana alam yang sering terjadi di Indonesia adalah gempa bumi. Gempa bumi merupakan suatu kejadian terjadinya guncangan akibat getaran partikel tanah atau batuan yang disebabkan oleh tumbukan patahan di dalam bumi (Aminudin, 2021). Hingga saat ini, bencana gempa bumi belum dapat diprediksi waktu dan tempat kejadiannya, sehingga seringkali terjadi kesulitan dalam upaya menyelamatkan diri akibat kejadiannya yang begitu cepat dan menimbulkan berbagai insiden mengerikan seperti runtuhnya bangunan-bangunan, tanah longsor, hingga terjadinya tsunami (Rais & Somantri, 2021). Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (n.d.), data gempa bumi di Indonesia dari tahun 2016 hingga awal tahun 2025 tercatat berjumlah sebanyak 213 gempa bumi yang tersebar di berbagai titik. Menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (2025), gempa bumi yang terjadi pada paruh awal tahun 2025 telah mencapai lebih dari 30 gempa bumi dengan skala magnitudo lebih dari 5,0. Data ini menunjukkan bahwa gempa bumi di Indonesia merupakan bentuk bencana alam yang kerap kali terjadi.

Gempa bumi memberikan dampak yang signifikan kepada siapapun yang mengalaminya, salah satunya dalam aspek psikologis. Seperti yang dilaporkan oleh para penyintas gempa bumi Lombok, diketahui bahwa responden mengalami

gangguan, seperti gangguan neurosis sebesar 85,2%, gangguan psikotik sebesar 29,5%, dan PTSD sebanyak 64,7% (Dwidiyanti et al., 2018). Selanjutnya, korban bencana gempa bumi Cianjur juga melaporkan adanya dampak psikologis yang dirasakan. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa 33% responden mengalami PTSD, 79,6% mengalami insomnia, 85,2% mengalami kecemasan, dan 63% mengalami depresi (Rohmah et al., 2023). Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Niman et al., 2023), para korban gempa bumi Cianjur ditemukan mengalami gangguan mental emosional sebanyak 70,1% responden. Selain itu, korban bencana alam gempa bumi, likuifaksi, dan tsunami di Palu tahun 2018 juga diketahui mengalami depresi dengan prevalensi sebanyak 55,2% (Mua et al., 2021).

Tahun 2022, terjadi sebuah gempa bumi yang menjadi perhatian masyarakat Indonesia, yaitu gempa bumi di Cianjur. Cianjur merupakan salah satu kabupaten yang berada di provinsi Jawa Barat. Secara geologis dan klimatologis, Cianjur merupakan kota yang berpotensi mengalami gempa bumi dan tanah longsor akibat letaknya yang berada di kaki Gunung Gede serta beriklim tropis (Baskoro, 2023). Lebih dari itu, Supartoyo (2023) menyatakan bahwa beberapa penyebab gempa terletak di daerah Cianjur, yaitu zona subduksi dan patahan yang masih aktif di darat. Zona subduksi yang menjadi sumber gempa di Cianjur mencakup adalah intraslab, sementara patahan yang aktif termasuk sesar aktif Cimandiri, sesar aktif Rajamandala, dan sesar aktif Cugenang. Keadaan ini membuat Cianjur menjadi salah satu kota yang rentan terhadap bencana alam gempa bumi hingga berpotensi terjadinya tsunami.

Gempa bumi Cianjur tahun 2022 terjadi tepatnya pada tanggal 21 bulan November dengan besar magnitudo 5,6 SR dan kedalaman 10 km yang diikuti oleh 390 gempa bumi susulan dengan kekuatan gempa yang lebih kecil (Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika, 2022). Gempa bumi Cianjur telah menimbulkan berbagai kerugian materil hingga banyak korban jiwa akibat gempa tersebut. Menurut Adiputra *et al.* (2024) dan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2023), sebanyak 16 kecamatan di Cianjur terpapar dampak guncangan gempa dengan titik pusat berada di kecamatan Cugenang. Akibatnya, akumulasi kerusakan mencapai 68.522 bangunan rusak dengan rincian yaitu 67.504 rumah, 701 sekolah atau tempat pendidikan, 281 tempat ibadah, 18 fasilitas kesehatan, dan

18 perkantoran mengalami tingkat kerusakan yang bervariasi, dari ringan hingga berat. Tidak hanya bangunan, korban jiwa yang timbul akibat gempa bumi ini juga mencapai ratusan ribu orang. Korban jiwa yang ada terdiri dari 602 orang meninggal dunia, 8 orang hilang, 7.810 jiwa terluka serta mendapatkan perawatan di Rumah Sakit Cianjur, dan terdapat 114.683 pengungsi (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2023).

Melalui sebuah berita yang disampaikan Liputan6.com (2022), salah satu warga Cianjur yang merasakan kuatnya guncangan gempa bumi menuturkan bahwa bencana tersebut meruntuhkan rumahnya dalam waktu cepat. Penyintas bernama Hindun tersebut juga menyaksikan seorang bayi dan ayahnya, yang merupakan tetangganya, harus menjadi korban. Bayi tersebut akhirnya meninggal dunia dan sang ayah dilarikan ke rumah sakit. Akibatnya, Ibu Hindun merasa takut dan trauma, tidak hanya terhadap kemungkinan gempa susulan tetapi juga kepada suara sirene ambulans yang kerap melewati tempat pengungsian. Selain itu, Fergina *et al.* (2024) menyatakan bahwa saat melakukan observasi lapangan kepada penyintas gempa bumi Cianjur, anak-anak dan orang dewasa mengalami trauma yang ditunjukkan dengan kondisi menggigil saat lampu padam serta terisak ketika merasakan getaran. Petugas bencana di posko-posko juga menuturkan bahwa anak muda mengalami ketidakstabilan emosi seperti menjadi mudah marah, merasa cemas, dan khawatir hingga stres.

Bencana gempa bumi memberikan dampak merugikan secara materi, mengakibatkan korbannya mengalami luka fisik bahkan kecacatan, serta berdampak negatif pada aspek psikologis (Harsono et al., 2020; Zakiah et al., 2024). Gempa bumi dapat melibatkan ancaman dan kematian yang dapat menciptakan rasa takut dan tidak berdaya bagi yang mengalaminya (Farooqui *et al.*, 2017). Makwana (2019) memaparkan bahwa pada umumnya, bencana alam menyebabkan para penyintas mengalami ketidakstabilan emosi, kecemasan, trauma, reaksi stres, dan gejala psikologis lainnya. Efek berkelanjutan bahkan dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti PTSD, depresi, serta bentuk abnormalitas perilaku dan psikologis lainnya. Secara spesifik, masalah psikologis pada korban bencana alam gempa bumi mencakup perasaan cemas dan gelisah karena khawatir akan terjadi gempa kembali, muncul perasaan takut saat masuk ke dalam rumah, jantung berdebar

kencang ketika mendengar suara keras, takut ketika malam hari hingga sulit tidur, sering merasa kaget dan was-was, serta merasa seakan-akan guncangan gempa terjadi kembali (Rizky *et al.*, 2020; Tisyani & Kalfia, 2024).

Meskipun para peneliti telah banyak menjelaskan dampak negatif akibat bencana alam, faktanya ditemukan pula individu-individu yang berhasil melakukan penyesuaian diri dan mengalami perubahan positif setelah kejadian trauma akibat paparan bencana alam. Kondisi ini telah dibahas dalam studi terdahulu oleh Tedeschi & Calhoun (1996). Di Indonesia sendiri, studi yang meneliti perubahan positif pada individu dengan trauma, khususnya dalam konteks bencana alam, masih cukup terbatas. Perubahan positif pada korban yang mengalami peristiwa traumatis disebut dengan *post-traumatic growth*. Istilah *post-traumatic growth* mengacu pada perubahan psikologis positif yang dialami oleh individu sebagai hasil perjuangan menghadapi keadaan hidup yang sangat menantang (Tedeschi *et al.*, 2018)

Tedeschi & Calhoun (2004) menjelaskan istilah *post-traumatic growth* sebagai perkembangan yang dialami oleh individu dan melampaui kondisi individu sebelum terpapar trauma, setidaknya dalam beberapa aspek. Pertumbuhan ini terjadi terkait dengan transformasi kognitif yang mendorong individu untuk mengubah pola pikir mereka dari situasi negatif yang dialami, sehingga mereka dapat menemukan suatu hal baru yang positif (Tedeschi & Calhoun, 2004; dalam Khatimah & Pudjiati, 2022). Tedeschi & Calhoun (1996) melaporkan bahwa skor *post-traumatic growth* ditemukan lebih tinggi pada individu yang mengalami trauma berat dibandingkan individu yang tidak mengalami trauma. *Post-traumatic growth* terwujud dalam berbagai cara mencakup lima domain, yaitu peningkatan apresiasi dalam kehidupan (*appreciation for life*), hubungan interpersonal yang lebih bermakna (*relating to others*), peningkatan kekuatan pribadi (*personal strength*), perubahan prioritas (*new possibilities*), dan kehidupan spiritual yang lebih mendalam (*spiritual development*) (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004)

Penyintas yang mengembangkan *post-traumatic growth* menunjukkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, memberikan perhatian lebih dan meningkatkan jalinan komunikasi pada orang-orang di sekitar (keluarga, tetangga,

teman), menghargai dan bersyukur untuk hal-hal kecil yang sebelumnya dianggap hal biasa, lebih mengenal dan percaya akan kemampuan diri sendiri, terbuka akan pengalaman dan hal-hal baru, meningkatkan keterampilan diri, memberikan makna pada peristiwa yang telah terjadi, serta menjalin hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan (Alqumairah *et al.*, 2022; Tedeschi & Calhoun, 2004). Selain itu, *post-traumatic growth* yang tinggi juga dikatakan dapat menahan efek dari hasil distress dan depresi, secara berkepanjangan mampu meringankan gejala PTSD, dan berhubungan dengan distress psikologis yang lebih rendah (Chen *et al.*, 2015; Hao *et al.*, 2023; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Berlawanan dengan hal tersebut, Hamby *et al.* (2021) mengemukakan bahwa *post-traumatic growth* yang rendah ditunjukkan dengan ketidakmampuan dalam regulasi, pembuatan makna hidup, dan menjalin hubungan interpersonal, seperti minimnya jalinan interaksi sosial. *Post-traumatic growth* yang rendah juga berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being* dan *spiritual well-being*. Selain itu, Mamman *et al.* (2024) menemukan bahwa individu dengan *post-traumatic growth* yang rendah merasa bahwa mereka tidak memiliki harapan dalam hidup karena keterbatasan yang dimiliki dan merasa dirinya tidak berguna, sehingga cenderung mengisolasi diri. Rendahnya PTG juga berkaitan dengan *avoidance coping*, sehingga individu cenderung menghindari pembahasan mengenai peristiwa traumatis. Lebih lanjut, tingkat *post-traumatic growth* yang rendah berkaitan dengan gejala depresi dan PTSD yang tinggi (Hao *et al.*, 2023; Romeo *et al.*, 2022). Dengan begitu, individu dengan tingkat *post-traumatic growth* yang rendah lebih rentan mempertahankan kondisi psikologis yang negatif setelah kejadian traumatis.

Perubahan positif yang dialami oleh individu telah diamati dan ditemukan pada individu setelah mengalami kejadian traumatis, salah satunya akibat bencana alam, seperti pada korban bencana gempa bumi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2006 (Harsono *et al.*, 2020), juga korban gempa, tsunami, dan likuifaksi di Palu tahun 2018 yang melaporkan perubahan pada beberapa domain *post-traumatic growth*, seperti mengembangkan kemampuan dan minat baru, meningkatkan jalinan komunikasi, hingga memperdalam hubungan dengan Tuhan (Alqumairah *et al.*, 2022). Selain itu, sebuah penelitian *literature review* yang dilakukan oleh Jung & Han (2023) menjabarkan bahwa para penyintas bencana

gempa bumi dari berbagai negara, yaitu New Zealand, Haiti, Nepal, Indonesia, China, dan Jepang, mengembangkan *post-traumatic growth* yang dicirikan dengan beberapa perubahan, seperti lebih memaknai kehidupan, meningkatkan rasa syukur, mengeratkan hubungan kekeluargaan, dan semakin mendekatkan diri pada Tuhan.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga telah menemukan bahwa *post-traumatic growth* yang tumbuh akibat paparan trauma bencana alam masih ditemukan pada para penyintas meskipun tragedi bencana alam telah terjadi sejak beberapa tahun sebelumnya. Mesidor & Sly (2019) melakukan penelitian terkait *post-traumatic growth* dan faktor-faktor prediktornya pada korban bencana alam gempa bumi yang terjadi di Haiti tahun 2010. Kaye-Kauderer *et al.* (2019) juga melaporkan kondisi *post-traumatic growth* dan resiliensi yang mengalami peningkatan pada korban bencana alam di Jepang 8 tahun kemudian setelah bencana yang terjadi pada tahun 2011. Selain itu, Tang *et al.* (2020) meneliti *post-traumatic growth* 8,5 tahun setelah bencana pada remaja korban gempa bumi Wenchuan tahun 2008, dan 14,8% responden ditemukan mengalami pertumbuhan positif. Temuan ini mendukung pernyataan Tedeschi & Calhoun (1996) bahwa perubahan positif tidak bergantung dengan lamanya waktu yang berlalu sejak kejadian trauma, melainkan dipengaruhi oleh variabel lain seperti karakteristik individu dan pengalaman yang terjadi setelah peristiwa traumatis.

Meskipun banyak ditemukan individu yang mengalami perubahan positif setelah trauma, tidak semua penyintas mengembangkan hal tersebut (Linley & Joseph, 2004). Salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya *post-traumatic growth* adalah *self-compassion*. *Self-compassion* atau sikap welas asih menjadi salah satu sikap diri yang menekankan kasih sayang terhadap diri sendiri dengan melibatkan individu dalam aktivitas metakognitif, sehingga memungkinkan individu untuk mengenali pengalaman dirinya sendiri dan orang lain (Neff, 2003a). Dalam proses mengembangkan *post-traumatic growth*, individu perlu berjuang untuk menerima keadaan melalui proses restrukturisasi kognitif serta terlibat secara afektif agar mampu melihat realitas baru dan bertumbuh secara positif (Tedeschi & Calhoun, 2004). Dengan begitu, *self-compassion* dapat berperan dalam pertumbuhan *post-traumatic growth*. *Self-compassion* juga meliputi sifat *mindfulness* yang memungkinkan individu untuk “*here and now*”, sehingga

individu dapat merespons peristiwa traumatis dengan tenang dan objektif yang mengarah pada perkembangan *post-traumatic growth* (Hanley *et al.*, 2017; dalam Liu, Wang, & Wu, 2021).

*Self-compassion* mengacu pada kepedulian dan toleransi terhadap diri sendiri (Neff, 2003b). Menurut Neff (2003a), *self-compassion* atau rasa welas asih melibatkan keterbukaan dan kepedulian terhadap penderitaan diri sendiri, merasakan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri, bersikap pengertian dan tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri, serta mengakui bahwa pengalaman diri sendiri merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya. Dengan *self-compassion* yang tinggi, individu dapat menerima diri sendiri terlepas dari kekurangan yang dimilikinya dan menganggap bahwa setiap manusia juga mengalami penderitanya dalam porsinya masing-masing, sehingga dapat melihat peristiwa traumatis dengan objektif (Liu, Wang, & Wu, 2021). Dengan begitu, hadirnya *self-compassion* mampu mendorong individu untuk mengalami perubahan positif setelah peristiwa traumatis.

*Self-compassion* disebut sebagai sikap yang sehat untuk menghadapi peristiwa menegangkan (Neff *et al.*, 2020). Neff (2016a; dalam Neff & Tóth-Király, 2022) menuturkan bahwa *self-compassion* terdiri dari berbagai komponen yang berbeda secara konseptual serta memanfaatkan cara-cara yang berbeda dalam merespons kesulitan, yaitu secara emosional terhadap rasa sakit dan kegagalan dengan *kindness* dan *less judgment*, secara kognitif memahami keadaan sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia dan *less isolation*, serta memberikan perhatian pada penderitaan secara *mindful* dan *less overidentification*. Neff (2003a) juga mengungkapkan bahwa *self-compassion* dapat disebut sebagai strategi pengaturan emosi yang bermanfaat, di mana perasaan menyakitkan atau menyedihkan justru disadari dengan kebaikan, pengertian, dan rasa kemanusiaan. Dengan demikian, emosi negatif diubah menjadi perasaan yang lebih positif, sehingga memungkinkan individu memahami suatu peristiwa dengan lebih jelas dan melakukan perubahan terhadap diri sendiri maupun lingkungan dengan tindakan yang tepat dan efektif (Folkman & Moskowitz, 2000; Isen, 2000; dalam Neff, 2003a).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam berkembangnya *post-traumatic growth* pada individu yang mengalami trauma (Özdemir *et al.*, 2022), salah satunya pada studi yang menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dengan *post-traumatic growth* pada individu yang mengalami pelecehan di masa kecil (Basharpoor *et al.*, 2020). Dalam konteks bencana alam, Liu, Wang, & Wu (2021) juga menyatakan bahwa *positive self-compassion* memprediksi *post-traumatic growth* secara positif. Penelitian lain menunjukkan keselarasan dalam hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang kuat terhadap *post-traumatic growth* dan bermanfaat untuk pertumbuhan setelah trauma pada individu yang terdampak bencana alam (Yuhan *et al.*, 2021). Lebih dari itu, *self-compassion* juga secara signifikan berhubungan negatif dengan PTSD (Yuhan *et al.*, 2021) dan *positive self-compassion* dapat meminimalisir risiko bunuh diri pada korban bencana alam (Liu *et al.*, 2020).

Studi Wong & Yeung (2017) memperjelas bahwa peran *positive self-compassion* dalam tingginya tingkat *post-traumatic growth* dimediasi oleh variabel *positive reframing* dan *presence of meaning*. Liu, Wang, & Wu (2021) juga dalam penelitiannya menemukan bahwa selain memprediksi *post-traumatic growth* secara langsung, *positive self-compassion* juga memiliki efek tidak langsung melalui *deliberate rumination* terhadap *post-traumatic growth*. Selain itu, hasil studi lainnya yang diperoleh oleh Özdemir *et al.* (2022) justru mengidentifikasi bahwa *self-compassion* secara signifikan berperan sebagai mediasi pada hubungan tidak langsung antara *social support* dan *post-traumatic growth*. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam realisasi pertumbuhan positif setelah trauma, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Telah banyak studi yang membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki peran dalam pertumbuhan *post-traumatic growth*. Namun, sebuah penelitian yang menganalisis *self-compassion* dengan *post-traumatic growth* pada remaja yang mengalami penyakit keras menyatakan bahwa *self-compassion* tidak bisa memprediksi *post-traumatic growth* secara tunggal meskipun berhubungan positif secara signifikan (Ghasemi *et al.*, 2025). Bertentangan dengan hasil penelitian lainnya, Arpacı & Tanriverdi (2023) melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan

yang signifikan antara *self-compassion* dengan *post-traumatic growth* pada pasien hemodialisis. Hasil penelitian ini menunjukkan inkonsistensi dengan hasil penelitian lainnya.

Banyak penelitian luar negeri yang telah membahas *self-compassion* dan *post-traumatic growth* pada berbagai konteks. Namun, di Indonesia sendiri belum ditemukan penelitian yang membahas kaitan antara dua variabel ini dalam konteks bencana alam. Indonesia merupakan negara yang rawan terjadinya bencana akibat kondisi geologis dan iklimnya. Salah satu contohnya adalah gempa bumi Cianjur yang terjadi pada tahun 2022, yang menimbulkan kerugian dan korban jiwa dalam skala besar. Kejadian tersebut tentunya menciptakan trauma yang mendalam bagi para penyintas. *Self-compassion* diketahui berpotensi memberikan manfaat dalam *post-traumatic growth* setelah peristiwa traumatis yang dapat menjadi sumber resiliensi dan *well-being* pada individu (Yuhan *et al.*, 2021).

*Post-traumatic growth* dianggap lebih aplikatif pada usia remaja dan usia dewasa dibandingkan dengan anak-anak karena dalam prosesnya melibatkan kerangka kognitif yang sudah terbentuk dan mapan akibat pengalaman traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004). Selain itu, orang yang lebih muda diasumsikan akan melaporkan pertumbuhan yang lebih pesat dibandingkan orang yang jauh lebih tua karena dianggap lebih terbuka terhadap pembelajaran dan perubahan dalam prosesnya (Tedeschi & Calhoun, 2004). Berdasarkan hal ini, sampel penelitian yang akan digunakan adalah korban bencana alam gempa bumi Cianjur tahun 2022 yang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa madya, yaitu usia 18 tahun hingga 60 tahun (Santrock, 2011; Santrock, 2019)

Penelitian yang ingin dilakukan bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh yang diberikan *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* korban gempa bumi Cianjur tahun 2022. Berdasarkan hal tersebut, judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Post-Traumatic Growth* Korban Bencana Alam Gempa Bumi Cianjur Tahun 2022.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah :

1. Tingginya frekuensi terjadinya bencana alam di Indonesia menimbulkan banyak kerugian dan korban jiwa. Diketahui bahwa para penyintas bencana alam banyak yang mengalami dampak negatif secara psikologis, yaitu seperti trauma, PTSD, hingga depresi. Namun, dampak positif juga ditemukan pada korban bencana alam, yang disebut dengan perubahan positif setelah trauma atau *post-traumatic growth*.
2. Tidak semua penyintas memiliki *post-traumatic growth*. Individu dengan *post-traumatic growth* tinggi dapat membawa pada perubahan yang lebih positif, tetapi individu dengan *post-traumatic growth* yang rendah cenderung mempertahankan kondisi psikologis yang negatif, seperti hilangnya harapan akan masa depan ataupun merasa terisolasi.
3. Salah satu faktor yang menumbuhkan *post-traumatic growth* adalah *self-compassion*. Akan tetapi, belum terdapat penelitian yang membahas peran *self-compassion* terhadap hadirnya *post-traumatic growth* pada penyintas bencana alam di Indonesia.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini pada pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* korban bencana alam gempa bumi Cianjur tahun 2022.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks penelitian, rumusan masalah yang sesuai adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* korban bencana alam gempa bumi cianjur tahun 2022?”

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* korban bencana alam gempa bumi Cianjur tahun 2022.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan manfaat teoritis maupun manfaat praktis sebagai berikut :

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkaya kajian literasi dan menambah sumber ilmiah terkait peran *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* pada korban bencana alam.

#### 1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman kepada pembaca mengenai bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* pada korban bencana alam. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pemahaman terkait pentingnya peran *self-compassion* terhadap pertumbuhan *post-traumatic growth*, sehingga masyarakat dapat bersikap welas asih ketika menghadapi peristiwa traumatis.

b. Bagi Lembaga Penanggulangan Bencana

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah terkait peran *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* pada korban bencana alam, sehingga dapat memberikan bantuan serta psikoedukasi terhadap korban

bencana alam agar dapat menumbuhkan sikap welas asih terhadap diri sendiri sebagai upaya meminimalisir PTSD atau respons psikologis negatif lainnya yang berkepanjangan.

c. Bagi Praktisi Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmiah bagi para praktisi psikologi dalam memberikan intervensi yang berfokus untuk meningkatkan *self-compassion* guna menumbuhkan *post-traumatic growth* pada korban bencana alam.

