

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah salah satu negara yang rawan terjadi bencana alam. World Risk Report tahun 2023 menyatakan bahwa Indonesia berada di peringkat kedua sebagai negara yang paling rawan terjadi bencana alam (Salma, 2026). Dilansir dari infografis tahunan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), telah terjadi sebanyak 4.727 kejadian bencana alam pada tahun 2025. Persentase bencana yang paling banyak melanda Indonesia adalah bencana hidrometeorologi, atau bencana yang terjadi karena cuaca, iklim, dan fenomena atmosfer lain (Rismayani dkk., 2025), dengan angka sebesar 99,26% atau sejumlah 4.692 kejadian. Beberapa bencana hidrometeorologi yang banyak terjadi di Indonesia meliputi cuaca ekstrim, kebakaran hutan dan lahan, dan banjir.

Bencana banjir selalu melanda Indonesia dari tahun ke tahun. Dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, jumlah banyaknya kejadian bencana banjir selalu menduduki peringkat tiga terbesar di Indonesia. Pada tahun 2025 sendiri, BNPB mencatat sebanyak 2.009 kejadian banjir terjadi di seluruh Indonesia. Tingginya frekuensi banjir di Indonesia ini juga turut menyebabkan tingginya jumlah korban banjir. Badan Pusat Statistik (2025) menyajikan jumlah korban bencana alam tahun 2025. Korban bencana banjir menempati posisi pertama sebagai bencana dengan jumlah korban terbanyak, yaitu pada angka 11.678.826 untuk korban terdampak dan mengungsi. Tidak hanya itu, jumlah korban meninggal, hilang, dan luka-luka pada bencana banjir juga merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan bencana alam lainnya.

Provinsi DKI Jakarta menjadi salah satu provinsi yang tidak terlepas dari bencana banjir setiap tahunnya. Curah hujan yang tinggi, dataran Jakarta yang rendah, dan terjadinya pasang air laut menjadi faktor penyebab terjadinya banjir di Jakarta (Pantau Banjir Jakarta, 2020). Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) merilis laporan tahunan yang menyajikan data bencana di DKI Jakarta. Jumlah kejadian banjir di Jakarta pada tahun 2025 mencapai angka 126 kejadian

dengan jumlah warga terdampak sebanyak 14.395 jiwa. Meskipun angka banjir mengalami penurunan dari tahun 2024, jumlah warga yang terdampak mengalami peningkatan. Melihat tingginya angka kejadian banjir dan banyaknya warga yang terdampak, bencana banjir perlu menjadi perhatian dalam kajian dan penelitian.

Pada awal tahun 2026, Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) memberikan himbauan beberapa kabupaten/kota di DKI Jakarta ditandai dengan kategori siaga hingga waspada akan terjadinya curah hujan tinggi (Prasetyaningtyas, 2026). Kepala BMKG, Teuku Faisal Fathani, juga turut menyatakan kemungkinan terjadinya banjir dan tanah longsor pada beberapa daerah tersebut. Per Juli 2026, laporan BPBD DKI Jakarta menunjukkan bahwa telah terjadi banjir pada bulan Januari, Maret, April, dan Mei dengan lebih dari 30 kelurahan dan sejumlah ruas jalan terendam banjir dan ketinggian banjir mencapai 10 sampai 120 cm. Ratusan hingga ribuan warga yang terdampak banjir di beberapa wilayah tersebut harus melakukan evakuasi ke tempat pengungsian yang lebih aman (At-Tamami, 2026).

Bencana banjir dapat mengakibatkan berbagai kerugian, baik fisik maupun nonfisik pada para penyintas. Salah seorang penyintas banjir di Cakung, Jakarta Timur melalui media Konde (Luviana, 2026) menceritakan pengalamannya saat banjir. Warga tersebut, berinisial RM, mengemukakan bahwa ia merasa panik ketika banjir terjadi dan masuk ke dalam rumahnya, serta melihat perabotan rumahnya mulai mengambang. Ketika banjir sudah cukup parah dan meninggi, RM harus melakukan evakuasi ke tenda pengungsian hingga banjir mulai surut. Meskipun RM telah terdampak banjir sejak tahun 2020, ia mengungkapkan bahwa ia tetap tidak dapat istirahat dengan tenang karena takut jika tiba-tiba hujan turun dan terjadi banjir kembali.

Hal yang serupa juga diungkapkan melalui media Ipol (Farih, 2026) bahwa warga Cakung Barat sering kali terdampak bencana banjir dan selalu memicu keresahan serta perasaan cemas setiap banjir terjadi berulang. Setiap kali hujan turun dan banjir terjadi, warga hidup dengan rasa khawatir terkait keselamatan keluarga dan harta benda mereka. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu bahwa penyintas banjir berulang di Aceh merasa terpuruk karena mereka harus menghadapi banjir secara terus-menerus dalam setiap tahun (Faradiba dkk., 2025).

Hal ini menunjukkan bahwa para penyintas yang mengalami banjir secara berulang tetap menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan pada para penyintas banjir (Prasetyo dkk., 2024; Wahyudi dkk. 2020 dalam Kusuma dkk., 2025). Tidak hanya itu, paparan secara berulang terhadap bencana banjir dapat meningkatkan kecenderungan depresi dan kecemasan, serta stres pasca bencana (French dkk., 2019).

Melalui beberapa penelitian terdahulu, diketahui pula bahwa bencana banjir dapat berdampak pada kondisi nonfisik atau psikologis para penyintasnya. Penelitian menemukan bahwa sebanyak 68% penyintas mengalami gejala depresi dan 62% penyintas juga mengalami gejala kecemasan, seperti adanya gangguan tidur, munculnya perasaan mudah tersinggung, kehilangan minat pada aktivitas, dan pikiran untuk melukai diri sendiri, meski dalam persentase yang kecil (Bhutto & Suyuhan, 2025). Kerusakan harta benda dan sumber pendapatan menjadi penyebab munculnya gejala kecemasan pada penyintas banjir. Selain itu, penelitian Yuliana dkk. (2022) menemukan bahwa para penyintas banjir dapat mengalami gejala depresi, kecemasan, dan stres akibat banjir. Para penyintas merasakan takut dan perasaan cemas ketika hujan turun di malam hari dan apakah banjir akan terjadi lagi. Mereka mengalami mual, perubahan suasana hati, berdiam diri, mimpi buruk, merasa terancam, dan adanya penurunan harapan hidup. Hal ini disebabkan oleh kesulitan akses terhadap akses kesehatan, kebutuhan rumah tangga, dan pekerjaan, serta adanya beban kondisi ekonomi yang sulit.

Berdasarkan sekumpulan informasi di atas, peneliti berupaya untuk memahami bagaimana kondisi yang sebenarnya terjadi di lapangan dan memperoleh gambaran awal mengenai dampak banjir pada warga DKI Jakarta yang terdampak. Peneliti melakukan wawancara dengan tiga informan yang merupakan warga DKI Jakarta dan terdampak banjir setidaknya dalam rentang waktu tiga bulan terakhir. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa penyintas mengalami rasa cemas saat hujan turun secara terus-menerus. Perasaan cemas tersebut muncul akibat kekhawatiran terjadinya banjir yang lebih parah daripada banjir yang pernah terjadi sebelumnya. Meskipun hujan telah berhenti dan banjir telah surut, responden mengaku tetap merasa cemas setiap hujan turun. Perasaan panik dan takut juga dirasakan oleh penyintas banjir. Ketakutan muncul karena takut bahwa banjir ini

dapat merusak tempat tinggalnya, takut bahwa banjir ini dapat mengganggu pekerjaannya, dan takut bahwa banjir dapat menyebabkan kesulitan mengakses kebutuhan makanan.

Ketika berada di tempat pengungsian, diketahui pula bahwa para penyintas memikirkan mengenai rumahnya karena tidak ada yang menjaga kondisi rumahnya. Salah satu informan pun mengkhawatirkan mengenai usaha yang dimilikinya di rumah. Selain itu, informan menunjukkan adanya beberapa perubahan yang terjadi setelah banjir terjadi. Informan menjelaskan bahwa ia menjadi lebih waspada saat terjadi hujan, karena mewaspadaai banjir akan terjadi seperti banjir yang sebelumnya, atau bahkan dapat terjadi banjir yang lebih parah lagi. Gangguan tidur pun ditemukan terjadi pada salah satu informan, pasca banjir Januari lalu. Informan juga mengakui bahwa hujan yang turun ketika tidur dapat membangunkan dirinya, karena terpikirkan oleh banjir yang mungkin dapat terjadi.

Kondisi di atas menunjukkan bahwa para penyintas banjir mengalami kondisi emosional yang negatif. Perasaan khawatir, ketakutan, kecemasan, hingga ketidaknyamanan pasca banjir ditunjukkan oleh para penyintas banjir. Hal tersebut tidak hanya dirasakan ketika banjir terjadi, tetapi juga setelah banjir telah terlewati. Berbagai kondisi psikologis tersebut, seperti stress, gejala gangguan klinis, dan diagnosis klinis berupa kecemasan dan depresi dapat dikatakan sebagai distres psikologis (Zhu dkk., 2022).

Distres psikologis pada individu ditunjukkan dengan respons negatif terhadap sumber stres, atau stresor, yang berkaitan dengan emosi yang negatif dan reaksi psikologis (Ardani & Darminto, 2022). Ketika dihadapkan dengan stresor, individu memberikan reaksi emosional, kognitif, dan perilaku yang menunjukkan adanya ketidaknyamanan, seperti kecemasan, depresi, kesedihan, dan kemarahan (Abdullah dkk., 2025). Individu dengan kondisi distres ini dapat menjadi tanda gangguan psikologis yang serius. Menurut American Psychological Association (2022), distres psikologis dapat dijadikan sebagai indikasi awal dari gangguan depresi mayor, gangguan kecemasan, skizofrenia, gangguan somatisasi, atau berbagai kondisi klinis lainnya. Karakteristik distres psikologis dijelaskan melalui gejala depresi, kecemasan, dan stres menurut Lovibond dan Lovibond (1995). Gejala depresi dapat ditunjukkan dengan hilangnya harga diri, motivasi, dan

rendahnya persepsi untuk mencapai tujuan hidup. Gejala kecemasan menekankan hubungan antara keadaan kecemasan yang relatif menetap dan respons akut berupa rasa takut. Sementara itu, stres ditunjukkan dengan ketegangan yang terus-menerus dan dapat berkembang menjadi kesal atau frustrasi.

Penelitian terdahulu telah mengkaji bagaimana dampak distress psikologis pada individu. Mirzaei-Alavijeh dkk. (2025) menjelaskan bahwa distress psikologis dapat memprediksi perilaku kesehatan yang merugikan, seperti penurunan konsumsi buah dan sayuran, penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan perilaku kurang gerak dan merokok. Hal ini dapat berkorelasi dengan adanya peningkatan risiko dampak negatif terhadap kesehatan fisik, seperti penyakit kronis dan kematian dini. Selain itu, Levecque dkk. (dalam Eleftheriades dkk., 2020) menyatakan bahwa distress psikologis berkorelasi positif dengan kecenderungan berkembangnya gangguan mental. Zhu dkk. (2022) mengatakan bahwa tingkat distress yang tinggi dapat menjadi salah satu ciri gangguan kesehatan mental atau gangguan mental umum, termasuk depresi atau kecemasan. Jika kondisi distress tersebut dibiarkan tanpa penanganan, gejala ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang serius (Bhutto & Suyuhan, 2025).

Individu dapat mengalami kecenderungan distress psikologis disebabkan oleh beberapa faktor. Ross dan Mirowsky (2003) menjelaskan faktor-faktor yang dapat memengaruhi distress psikologis, seperti gender, status sosial ekonomi (SSE), status pernikahan, tuntutan peran, usia, dan kejadian tidak menyenangkan. Gender dapat mempengaruhi bagaimana individu memberikan respons terhadap stresor dan perbedaan tuntutan sosial. SSE dapat mempengaruhi distress psikologis dari banyaknya stresor yang dihadapi, namun sumber daya yang dimiliki sedikit. Status pernikahan berkaitan dengan dukungan sosial yang diperoleh individu, serta adanya pengaruh kondisi ekonomi. Individu dengan banyaknya tuntutan peran, terutama seorang ibu, dapat meningkatkan tekanan psikologis. Usia dapat mempengaruhi distress karena hubungannya dengan faktor lain, seperti ekonomi dan kesehatan. Sementara itu, Sugiarti dkk. (2020) meneliti mengenai faktor protektif pada distress psikologis. Rutter (1985) menjelaskan bahwa faktor protektif merupakan pengaruh yang memodifikasi, mengurangi, atau mengubah respons individu terhadap beberapa bahaya lingkungan yang memicu hasil yang tidak adaptif. Faktor-faktor

ini terdiri dari keberfungsian keluarga, kepribadian, optimisme, dukungan sosial, hingga resiliensi.

Resiliensi mencerminkan sifat dan karakteristik individu yang dapat membantu mereka untuk tetap berkembang di tengah cobaan (Connor & Davidson, 2003). Sifat ini dipandang sebagai ukuran kemampuan individu dalam mengatasi stres, sehingga dapat menjadi sasaran pemulihan yang penting dalam masalah kecemasan, depresi, dan reaksi stres (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi juga dilihat sebagai proses yang dimulai dari menghadapi situasi yang menantang, hingga mampu mengatasi kesulitan tersebut, sehingga resiliensi muncul sebagai respons terhadap distress psikologis (Sugiarti dkk., 2020). Resiliensi ini merupakan karakteristik yang bergantung pada berbagai konteks, waktu, jenis kelamin, latar belakang budaya, usia, dan pada individu yang menghadapi berbagai situasi dalam hidup (Connor & Davidson, 2003). Sya'diyah dkk. (2022) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kombinasi antara pikiran dan perilaku yang dapat dipelajari dan dimodifikasi, sehingga individu dapat menghadapi masalah, stres, trauma, dan ancaman besar dengan beradaptasi dengan baik dan mendorong perubahan positif. Dalam konteks menghadapi bencana alam, resiliensi akan erat kaitannya dengan strategi penanggulangan yang efektif bagi individu untuk mengurangi dampak psikologis dan fisik akibat terdampak bencana (Wu dkk., 2025).

Resiliensi berperan sebagai tameng individu dalam menghadapi stresor. Individu dengan kemampuan resiliensi dapat beradaptasi terhadap sumber stres, sehingga mereka dapat mengalami proses pemulihan psikologis yang optimal (Aristovnik dkk., 2020) serta memiliki perlindungan diri untuk bertahan dalam bencana dan krisis (Ran dkk., 2020). Penelitian terdahulu telah menunjukkan peran resiliensi pada individu, khususnya bagaimana peran resiliensi pada kesehatan mental mereka. Yu dkk. (2025) menghasilkan temuan dari penelitiannya bahwa resiliensi dapat membantu individu dalam meredam dampak trauma ketika masa kecil terhadap depresi. Selain itu, penelitian Ran dkk. (2020) menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi negatif terhadap depresi, kecemasan, dan gejala somatik. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat membantu menurunkan depresi, kecemasan, dan gejala somatik pada seseorang.

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk menghadapi bencana dan melindungi diri dari krisis (Ran dkk., 2020), yang membuat mereka memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Di sisi lain, rendahnya resiliensi cenderung membuat individu memiliki kesehatan mental yang lebih rendah. Mereka cenderung melakukan strategi koping yang maladaptif (Wong dkk., 2023) yang dapat memprediksi tingginya distres psikologis (Elliott dkk., 2024) dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental (Karunarathna dkk., 2024). Oleh karena itu, resiliensi menjadi kekuatan yang penting bagi individu untuk mengurangi dampak negatif psikologis pada penyintas bencana banjir.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bagaimana peran resiliensi pada individu yang mengalami distres psikologis. Penelitian Oviedo dkk. (2023) melakukan penelitian untuk melihat peran resiliensi pada depresi, kecemasan, dan stres akibat pandemi Covid-19. Melalui penelitiannya, ditemukan bahwa individu dengan resiliensi yang tinggi memiliki gejala distres yang lebih rendah. Hal ini karena individu yang resilien lebih mampu mengatasi tantangan yang terjadi selama pandemi terjadi, sehingga gejala gangguan mental ditemukan lebih sedikit.

Hasil yang serupa ditunjukkan oleh penelitian Elliott dkk. (2024). Melalui penelitiannya, ditemukan bahwa resiliensi dapat memprediksi tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada individu. Individu yang resilien merasa percaya diri untuk mengatur emosi dan perilaku mereka saat mengalami tantangan. Hal ini dicerminkan melalui kemampuan mereka untuk menunjukkan perilaku yang adaptif, berorientasi pada tujuan, dan mampu mengatur diri sendiri (Elliott dkk., 2024).

Selain itu, Garcia-Leon dkk. (2019) mengemukakan bahwa resiliensi dapat membantu individu dengan stres kronis, *perceived stress*, serta gejala depresi dan kecemasan. Kemampuan individu untuk resilien dapat membantu menghambat stres ketika menghadapi stresor sehari-hari ataupun stresor yang bersifat lebih kronis, seperti penyakit tertentu. Ketika individu menghadapi situasi yang menantang, mereka akan menganalisis sumber daya apa yang mereka miliki untuk menghadapi stresor tersebut. Individu dengan resiliensi yang baik dapat memahami sumber daya yang mereka miliki dan dapat mengatasi stres dengan tenang. Pengalaman sukses individu dalam mengatasi masa sulit juga membantu individu untuk lebih resilien.

Dari berbagai penelitian tersebut, diketahui bahwa resiliensi berperan sebagai pelindung yang sangat penting terhadap stres atau peristiwa traumatis, dan dapat melindungi seseorang dari gangguan psikologis (Ran dkk., 2020). Namun, terdapat penelitian menunjukkan hasil yang bertolak belakang. Penelitian Afek dkk. (2021) yang menyatakan bahwa tidak ditemukan korelasi antara resiliensi dengan distress psikologis pada individu yang berada di bawah tekanan stres. Zakiah (2021) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh tidak signifikan terhadap gejala *post-traumatic disorder* pada penyintas banjir. Oleh sebab itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk melihat bagaimana dinamika antara resiliensi dengan distress psikologis.

Penelitian ini berupaya untuk melihat pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada warga DKI Jakarta penyintas banjir. Hasil wawancara awal dan kajian penelitian terdahulu menunjukkan adanya indikasi distress psikologis pada penyintas banjir dan terdapat temuan adanya peran resiliensi yang berpengaruh pada distress. Namun, masih diperlukan penelitian yang sistematis untuk melihat hubungan dan pengaruh antara keduanya. Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji pengaruh antara kedua variabel tersebut, penelitian ini mencoba untuk melihat dinamika antara resiliensi dan distress psikologis yang terfokus pada warga DKI Jakarta. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil temuan yang baru pada populasi DKI Jakarta untuk dijadikan sebagai rujukan dalam rancangan intervensi bagi para penyintas banjir.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah yang terjadi:

- a. Bencana banjir selalu melanda di Indonesia setiap tahunnya, termasuk di DKI Jakarta.
- b. Banyak masyarakat yang terdampak oleh bencana banjir dari tahun ke tahun.
- c. Para warga yang terdampak banjir dapat mengalami gangguan psikologis secara negatif pasca banjir, seperti gejala stres, depresi, dan kecemasan, yang dapat disebut sebagai distress psikologis.

- d. Distres psikologis pada para penyintas banjir dapat menimbulkan dampak negatif pada individu yang mengalaminya.
- e. Jika kondisi tersebut dibiarkan tanpa penanganan, distres psikologis dapat menyebabkan kondisi gangguan psikologis yang lebih serius pada individu tersebut.
- f. Resiliensi dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap distres psikologis, sehingga individu dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih buruk.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah ditentukan supaya penelitian lebih terfokus pada satu masalah tertentu. Berdasarkan masalah-masalah yang diidentifikasi di atas, ditentukan bahwa penelitian ini berfokus pada pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada warga DKI Jakarta penyintas banjir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang ditetapkan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini:

- a. Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap depresi pada warga DKI Jakarta penyintas banjir?
- b. Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada warga DKI Jakarta penyintas banjir?
- c. Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap stres pada warga DKI Jakarta penyintas banjir?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada warga DKI Jakarta penyintas banjir.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan kajian teori mengenai resiliensi dan distres psikologis di masa depan, baik dalam konteks kebencanaan ataupun secara umum.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang bermanfaat sebagai dasar rancangan pemberian intervensi dalam menghadapi dampak negatif psikologis akibat banjir dan bencana alam bagi organisasi, komunitas, ataupun pihak lainnya.

