

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sebagai negara *Ring of fire* dan negara tropis, Indonesia menempati posisi ketiga negara yang paling berisiko tinggi dilanda berbagai bencana alam seperti gempa bumi, gunung meletus, tsunami, tanah longsor, dan banjir (*World Risk Report*, 2025). Bencana-bencana tersebut dialami oleh masyarakat di Indonesia setiap tahunnya dengan tingkat intensitas bencana yang beragam. Pada tahun 2025, Indonesia juga mengalami siklon tropis yang berkepanjangan sehingga mengakibatkan terjadinya bencana hidrometeorologi seperti banjir.

Geoportal Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2025) melaporkan bahwa selama 2025 sebanyak 4.727 kasus bencana alam yang terjadi di Indonesia. Di antara banyaknya kasus bencana yang terjadi di tahun 2025, banjir mendominasi hampir setengah kasus bencana dengan sebanyak 2.009 di antaranya adalah kasus bencana banjir (BNPB, 2025). Angka tersebut jauh lebih besar dibandingkan data bencana banjir yang terjadi pada tahun 2024 yaitu dengan 1.420 kasus kejadian banjir (BNPB, 2024).

Bencana banjir tersebut terjadi di banyak daerah atau provinsi di Indonesia. Namun, bencana banjir di tahun 2025 yang menyebabkan paling banyak kerugian adalah bencana banjir yang melanda sebagian besar Pulau Sumatra yang terjadi pada akhir November hingga Desember 2025. Banjir ini melanda tiga provinsi di Sumatra, yakni Aceh, Sumatra Utara, dan Barat. Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG, 2025) mencatat bahwa bencana banjir ini disebabkan oleh curah hujan yang ekstrem di wilayah dengan topografi yang curam, serta hilangnya 1.4 juta hektare hutan tropis menjadi kawasan pertambangan dan perkebunan sawit, yang menyebabkan kemampuan tanah menyerap air menurun drastis. Banjir ini bahkan disebut sebagai bencana ekologis terburuk dan yang berdampak terluas dalam tiga dekade terakhir (Hasyim, 2025). Hal ini dapat dikarenakan arus banjir

tidak hanya membawa air, melainkan juga tanah atau lumpur dan kayu-kayu yang juga terbawa oleh arus air yang kuat (Firmansyah, 2025).

Dahsyatnya bencana tersebut tentu menyebabkan banyak kerugian bagi masyarakat yang terdampak. Banyak masyarakat setempat kehilangan keluarga, harta benda, serta sarana dan prasarana setempat. Data terkait dampak banjir ini disajikan pada laporan BNPB (t.t.) yang melaporkan bahwa sekitar 1.207 orang meninggal dunia, 140 jiwa belum ditemukan, dan sebanyak 75.022 jiwa harus mengungsi karena kehilangan tempat tinggalnya yang hanyut terbawa arus atau terendam lumpur. Selain itu, sebanyak 301.012 rumah warga rusak dan 2.165 akses jalan terdampak. Bahkan, dampaknya menyebabkan sebanyak 29 desa hilang karena tersapu oleh arus banjir yang dahsyat (Harnita, 2026). Kerugian akibat bencana tersebut secara keseluruhan diestimasi mencapai 68,67 triliun rupiah (Niam, 2025).

Di samping itu, masyarakat juga mengalami berbagai kerugian lain, termasuk kehilangan mata pencaharian serta kerusakan infrastruktur yang menyebabkan kesulitan akses terhadap kebutuhan pokok. Ulya (2026) melaporkan bahwa banyak petani yang harus kehilangan lahan pertanian dan lahan perkebunannya yang rusak akibat terendam air dan lumpur. Masyarakat juga harus menghadapi kondisi kedinginan, kelaparan, serta kesakitan dengan bantuan yang sangat terbatas akibat rusaknya akses jalan dan layanan kesehatan. Bahkan, kondisi tersebut dialami hingga berbulan-bulan setelah banjir serta beberapa wilayah di Aceh masih belum mendapatkan kembali akses listrik (Nordiansyah, 2026).

Tidak hanya itu, masyarakat setempat juga kesulitan dalam memenuhi kebutuhan air bersih dan makanan. Beberapa minggu pascabencana, banyak daerah juga masih mengalami kesulitan memperoleh air bersih dan terisolasi tanpa pasokan makanan, sehingga masyarakat terpaksa meminum air hujan dan mengonsumsi pisang mentah (BBC News Indonesia, 2025; Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia [DPR RI], 2025). Kondisi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pokok tersebut kemudian mendorong sebagian masyarakat mengalami keputusan hingga melakukan penjarahan. Selain itu, kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pokok dan paparan berkelanjutan pada dinginnya air hujan dapat menyebabkan masyarakat mengalami masalah kesehatan fisik seperti flu, sakit atau infeksi

tenggorokan, sakit kepala, ruam kulit, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, asma, dan cedera tubuh ringan ataupun parah (Makwana, 2019; Zhong dkk., 2018).

Berbagai kesulitan fisik dan material tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi kehidupan sehari-hari masyarakat, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis para penyintas. Kondisi yang penuh tekanan saat dan pascabencana dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental seperti rasa takut yang berlebihan, gangguan tidur, ketidakstabilan emosi yang dapat berupa *emotion numbness*, perasaan putus asa atau perasaan negatif lainnya, kesulitan untuk berkonsentrasi, serta masalah dalam beradaptasi pada perubahan yang ada pascabencana (Asim dkk., 2022; Keya dkk., 2023; Makwana, 2019; Wang dkk., 2023).

Selain menimbulkan masalah pada psikologis, dampak negatif dari bencana yang telah dijelaskan di atas dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang berisiko terhadap kesehatan atau perilaku maladaptif di antaranya makan berlebihan atau nafsu makan berkurang, ketergantungan dengan obat-obatan, alkohol, atau merokok (Alexander & Ward, 2018; Sawada dkk., 2025). Selain itu, penyintas juga dapat menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial atau mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal (Norris dkk., 2002). Dalam beberapa kasus, dapat juga muncul perilaku kekerasan, termasuk kekerasan dalam rumah tangga, pencurian, dan penjarahan (Sheikhi dkk., 2025; Thurston dkk., 2021).

Lebih lanjut, perilaku maladaptif lainnya terkait dengan aspek ekonomi pascabencana yakni munculnya perilaku impulsif dan kompulsif, seperti melakukan pembelian secara spontan tanpa pertimbangan maupun pembelian berulang yang sulit dikendalikan (Sneath dkk., 2009). Di sisi lain, beberapa penyintas juga dapat mengalami disosiasi yang dapat membuat mereka cenderung melamun atau berkhayal secara berlebihan (Canan & North, 2019).

Berbagai respons tersebut pada dasarnya merupakan bentuk respons stres yang umum muncul setelah individu mengalami peristiwa traumatis seperti bencana. Pengalaman traumatis yang terjadi selama dan setelah bencana dapat memberikan dampak yang berbeda pada setiap individu. Reaksi awal setelah pengalaman traumatis cukup beragam seperti perasaan kelelahan, disosiasi,

kesedihan, kecemasan, mati rasa secara emosional, ataupun peningkatan respons fisik. Sebagian besar reaksi atau respons awal tersebut tergolong normal dan bersifat sementara. Respons tersebut cenderung dialami oleh banyak penyintas dan dapat membantu individu beradaptasi secara psikologi (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, 2014).

Sementara itu, terdapat beberapa aspek yang menunjukkan respons yang lebih berat, seperti distress yang terus-menerus tanpa adanya periode ketenangan, gejala disosiasi yang berat. Lebih lanjut, munculnya ingatan intrusif yang sangat kuat yang tetap muncul meskipun individu telah berada dalam kondisi aman serta bahkan masih dirasakan individu berbulan-bulan hingga bertahun-tahun setelah kejadian bencana (Goldmann & Galea, 2014; Heanoy & Brown, 2024; Newnham dkk., 2022; *Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, 2014).

Selain itu, respons atau dampak psikologi setelah bencana banjir juga dapat dirasakan secara tertunda. Pada awal setelah bencana, individu tidak merasakan gejala masalah psikologis segera setelah bencana, melainkan baru berkembang setelah beberapa waktu dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Norris dkk., 2002).

Seperti yang telah diuraikan di atas, sebagian besar respons pengalaman traumatis seperti akibat banjir cenderung merupakan reaksi yang normal jika hanya dialami sementara. Namun, ketika respons-respons tersebut dirasakan sangat kuat, menetap, dan mengganggu fungsi kehidupan sehingga dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang serius seperti munculnya gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Asim dkk., 2022).

Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) merupakan sekumpulan respons psikologis yang dapat muncul setelah individu terpapar peristiwa traumatis, seperti bencana alam, yang melibatkan ancaman serius terhadap nyawa atau integritas fisik, baik yang menimpa diri sendiri maupun orang lain. Paparan terhadap peristiwa traumatis tersebut dapat terjadi melalui pengalaman langsung, menyaksikan secara langsung peristiwa yang dialami orang lain, mengetahui bahwa peristiwa traumatis tersebut dialami oleh orang terdekat, maupun melalui paparan intens yang berulang terhadap peristiwa traumatis tersebut. Gejala utama PTSD meliputi pengalaman kembali terhadap peristiwa traumatis (*intrusive symptoms*), perilaku menghindar (*avoidance symptoms*), perubahan negatif pada kognisi dan

suasana hati, serta perubahan pada kewaspadaan dan reaktivitas (*alterations in arousal and reactivity*) (American Psychiatric Association, 2013). Dalam penelitian ini, fokus utama yang digunakan yaitu untuk mengetahui indikasi gejala PTSD. Gejala-gejala tersebut cukup banyak dirasakan oleh penyintas banjir. Hal ini didukung oleh penelitian Nasri dkk. (2020) menunjukkan bahwa di Indonesia sendiri prevalensi gejala PTSD pasca banjir mencapai 52%.

Meskipun prevalensi gejala PTSD pascabencana cukup tinggi, seperti yang dijelaskan pada paragraf-paragraf sebelumnya, tidak semua individu yang mengalami pengalaman traumatis akibat banjir akan mengembangkan gejala PTSD yang menetap. Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa terdapat sejumlah faktor yang dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya kecenderungan gejala PTSD, di antaranya yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, memiliki riwayat gangguan kesehatan mental, tingkat keparahan trauma, dan karakteristik trauma. Karakteristik trauma ini mencakup paparan langsung maupun tidak langsung terhadap bencana, menyaksikan kerusakan harta benda, kekhawatiran terhadap keselamatan orang lain, menyaksikan kematian atau cedera orang lain, serta cedera fisik dapat meningkatkan risiko munculnya gejala PTSD (Asim dkk., 2019; Wahab dkk., 2021). Individu yang mengalami paparan langsung terhadap bencana, berada di lokasi yang dekat dengan pusat kejadian, serta mengalami kehilangan anggota keluarga dan harta benda cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala PTSD (Neria dkk., 2008).

Dalam penelitian Asim dkk. (2019) menjelaskan lebih lanjut terkait faktor risiko gejala PTSD dan melaporkan bahwa individu usia muda dan lanjut usia cenderung memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap gejala PTSD pasca banjir. Hal ini karena lansia cenderung lebih mengalami tingkat cedera, angka kematian yang lebih tinggi, serta memiliki keterbatasan untuk berpindah atau mengungsi, sehingga kondisi ini dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti PTSD pascabencana (Parker dkk., 2016). Sementara itu, usia muda, seperti anak-anak dan remaja, belum memiliki kemampuan mengelola emosi dengan matang, sehingga lebih rentan terhadap gejala PTSD pascabencana (Kılıç dkk., 2024).



Selain itu, faktor risiko individu dengan jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan yang rendah, atau latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah cenderung meningkatkan risiko berkembangnya gejala PTSD. Kerentanan perempuan terhadap PTSD pascabencana dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain karakteristik fisik yang lebih rentan terhadap cedera, tingginya paparan pengalaman traumatis sebelum bencana yang lebih sering ditemukan pada perempuan seperti kekerasan dalam rumah tangga, serta peran sosial sebagai pengasuh dan penyedia dukungan yang meningkatkan tuntutan dan beban stres setelah bencana (Yazawa dkk., 2022). Selanjutnya, individu dengan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang rendah cenderung rentan mengalami gejala PTSD karena mereka memiliki sumber ekonomi, jaringan sosial, serta perilaku peduli kesehatan yang terbatas atau rendah, sehingga mereka kurang mampu menggunakan strategi koping yang adaptif dalam menghadapi stres pascabencana (Tang dkk., 2017).

Faktor risiko lainnya yang memengaruhi gejala PTSD yakni stres berkelanjutan pasca banjir seperti perpindahan tempat tinggal, perubahan dalam hubungan dekat, memiliki pendapatan yang rendah atau bahkan kehilangan pekerjaan, dan ketidakstabilan ekonomi (Heanoy & Brown, 2024). Kondisi-kondisi tersebut dapat meningkatkan distress, menghambat proses pemulihan, dan pada akhirnya meningkatkan risiko berkembangnya gejala PTSD serta masalah kesehatan mental jangka panjang lainnya (Cerdá dkk., 2013).

Selain faktor-faktor di atas, penelitian Yang dan Bae (2022) juga menjelaskan bahwa rendahnya dukungan sosial dan kepercayaan terhadap institusi pemerintahan juga dapat memengaruhi munculnya gejala PTSD pasca banjir. Penelitian ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam melindungi individu dari dampak negatif trauma melalui pemberian dukungan emosional, informasi, serta bantuan praktis lainnya yang dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dan mengurangi kerentanan terhadap gejala PTSD. Sementara itu, kepercayaan terhadap institusi berhubungan negatif dengan gejala PTSD karena kepuasan individu pada pemulihan lingkungan, fasilitas, dan kesehatan pascabencana berperan penting dalam menurunkan dampak negatif psikologis.

Faktor-faktor yang telah dijelaskan dalam penelitian terdahulu juga tampak pada pengalaman tujuh penyintas yang terlibat dalam studi pendahuluan. Ketujuh partisipan tersebut berdomisili di Aceh, Sumatra Utara, atau Sumatra Barat. Partisipan yang berasal dari Tapanuli mengalami paparan langsung terhadap peristiwa banjir dengan tingkat keparahan yang tinggi. Dia terbawa arus dan terhantam oleh kayu-kayu hingga berada dalam kondisi yang mengancam keselamatan jiwa. Dalam situasi tersebut, partisipan melaporkan munculnya perasaan pasrah dalam upaya menyelamatkan diri akibat lehernya yang terjepit. Pengalaman ini menunjukkan adanya paparan traumatis yang intens yang berpotensi memicu respons psikologis lanjutan. Terkait ketinggian banjir, sebagian besar partisipan melaporkan bahwa banjir mencapai sekitar pinggang orang dewasa dengan yang paling parah hingga mencapai atap rumah. Sehingga, membuat kondisi udara di rumah menjadi lembap dan dingin yang berpengaruh pada kesehatan fisik partisipan. Mereka merasakan flu, batuk, hingga nyeri hebat pada kaki. Dampak fisik yang serius juga dialami oleh partisipan dari Tapanuli yang harus mengonsumsi obat selama tiga bulan akibat cedera pada bahu, tangan kanan, leher, dan mulut.

Selain itu, faktor risiko lainnya seperti stres finansial juga sangat dirasakan oleh partisipan. Kedalaman banjir yang cukup tinggi mengakibatkan kerusakan pada harta benda yang kemudian menimbulkan tekanan finansial karena banyak barang yang rusak dan harus diganti. Satu partisipan juga bercerita bahwa keluarganya dan para petani di lingkungan sekitar mengalami ketidakpastian terkait keberlanjutan mata pencaharian mereka akibat dari sawah yang terendam air dan lumpur. Mereka tidak dapat segera kembali menanam lahan tersebut dan merasa bingung terkait jenis tanaman yang bisa mereka tanami. Partisipan dari Tapanuli juga mengalami kondisi serupa, kebun karet mereka hancur sehingga hingga tiga bulan setelah bencana, dia dan masyarakat lainnya belum memiliki pekerjaan. Partisipan lain juga menyampaikan bahwa dirinya harus mengambil cuti magang selama kurang lebih satu bulan karena jembatan penghubung daerah terputus. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat yang bekerja di luar daerah mengalami kesulitan untuk kembali bekerja dan harus menunggu pembangunan jembatan sementara.

Kondisi tersebut turut menambah tekanan psikologis akibat ketidakpastian ekonomi.

Stres finansial cenderung memiliki dampak negatif yang lebih rendah terhadap kesejahteraan psikologis pada individu yang memiliki bantuan dan dukungan dari lingkungan (Åslund dkk., 2014). Namun demikian, terdapat partisipan yang merasa kurang memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sosialnya, termasuk dari teman-teman dan lingkungan kampus. Partisipan tersebut mengungkapkan adanya perasaan kurang dipahami, serta munculnya perasaan iri ketika melihat upaya bantuan pemulihan psikososial dari kampusnya lebih banyak ditujukan kepada masyarakat umum yang terdampak bencana daripada dirinya dan mahasiswa lain.

Selain itu, dukungan sosial dari pemerintah juga kurang dirasakan oleh beberapa partisipan. Di Tapanuli, misalnya, masyarakat belum menempati hunian yang didirikan oleh pemerintah meskipun sudah lebih dari tiga bulan pascabencana. Beberapa partisipan juga mengungkapkan bahwa dirinya dan keluarga tidak mendapatkan bantuan dan dukungan dari pemerintah. Mereka menganggap hal ini karena wilayah ataupun desa tempat mereka tinggal tidak terdampak banjir separah daerah lain seperti di Tamiang. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak puas dan tidak adil, sehingga dapat memunculkan persepsi buruk dan ketidakpercayaan mereka pada pemerintah. Sebagian besar partisipan sangat menyayangkan perilaku pemerintah yang tidak peduli dan merusak alam, serta menganggap hal tersebut yang menjadi salah satu penyebab utama banjir di Sumatra.

Berbagai kondisi yang dialami oleh partisipan sebagaimana dijelaskan di atas dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecenderungan gejala PTSD pasca banjir. Dalam studi pendahuluan partisipan mengungkapkan berbagai pengalaman emosional yang mereka rasakan. Dari enam partisipan semuanya mengalami rasa takut, cemas, dan waswas saat hujan deras turun. Pada partisipan dari Tapanuli, perasaan cemas dan sedih tersebut muncul dengan sangat kuat, terutama saat ia kembali mengunjungi desanya yang hancur, hingga menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan secara fisik. Selain itu, beberapa partisipan merasa takut dan cemas yang membuat mereka mengalami kesulitan tidur terutama saat hujan deras



di malam hari, serta terganggunya aktivitas sehari-hari yang menyebabkan mereka tidak ingin berada di luar rumah saat turun hujan. Satu partisipan juga menjelaskan bahwa dia dan keluarga mengalami kecemasan untuk meninggalkan rumah saat harus mengungsi karena takut barang-barangnya hilang dijarah, hanyut atau rusak.

Selain itu, respons lainnya yang mengganggu aktivitas dan fungsi sehari-hari yakni saat lima dari enam partisipan harus tetap berkuliah daring di tengah terjadinya banjir. Kondisi ini membuat mereka kesulitan untuk berkonsentrasi karena terus memikirkan harta benda yang tergenang atau rusak akibat banjir. Bahkan terdapat satu partisipan yang beberapa hari setelah bencana masih terus terbayang dengan suara deras air banjir meskipun dia sudah di tempat pengungsian yang berada di daerah bukit dan aman dari banjir. Partisipan asal Tapanuli juga merasakan hal yang serupa, dia bercerita bahwa kejadian mengancam jiwa tersebut tidak akan pernah dia lupakan khususnya saat mengingat banjir. Kondisi-kondisi psikologis yang dirasakan partisipan ini cenderung mengindikasikan kemungkinan gejala PTSD.

Meskipun demikian, tidak semua individu yang terdampak bencana banjir akan mengembangkan kecenderungan gejala PTSD yang menetap. Sebagian penyintas mampu bertahan dan justru menunjukkan respons yang adaptif dan positif pascabencana, seperti peningkatan perilaku prososial dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar (Hoenow dkk., 2025). Perbedaan respons ini menunjukkan adanya faktor protektif yang berperan dalam melindungi individu dari dampak negatif bencana. Salah satu faktor protektif yang cenderung dapat melindungi individu dari kecenderungan gejala PTSD yaitu resiliensi.

Resiliensi merupakan kekuatan emosional individu dan digunakan untuk menggambarkan individu yang mampu untuk tetap berani dan beradaptasi setelah menghadapi tekanan dan kesulitan dalam hidup (Wagnild & Young, 1993). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki perilaku yang adaptif khususnya dalam aspek sosial, moral, dan fisik. Oleh karena itu, kondisi psikologis partisipan dalam studi pendahuluan ini menunjukkan pentingnya peran resiliensi dalam menghadapi dampak bencana.

Sejumlah penelitian terdahulu membuktikan peran resiliensi dalam membantu individu untuk bangkit dan beradaptasi kembali setelah mengalami

peristiwa traumatis pascabencana banjir dan mengurangi dampak psikologis, seperti munculnya gejala PTSD (Jose & Fenn, 2021; Wang dkk., 2021). Penelitian Karadag dkk. (2025) menemukan bahwa resiliensi memengaruhi secara negatif gejala PTSD pada penyintas bencana. Kemudian, Wang dkk. (2021) juga menemukan bahwa hubungan signifikan antara paparan bencana dengan masalah tidur dan gejala PTSD lebih kuat pada remaja dengan tingkat resiliensi yang rendah. Hal ini terjadi karena remaja dengan resiliensi tinggi akan menghadapi stres dengan cara yang adaptif seperti mencari bantuan, melakukan restrukturisasi kognitif, dan mengekspresikan emosi. Semua ini bermanfaat dalam mengurangi kecenderungan munculnya gejala PTSD dan mencegah gangguan psikologis lainnya pascabencana.

Lebih lanjut, resiliensi tidak terbentuk begitu saja tanpa adanya proses. Wagnild & Young (1993) sendiri menjelaskan bahwa resiliensi dapat berkembang seiring berjalannya waktu dan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil dan hubungan dengan orang tua atau pengasuh. Selain itu, resiliensi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti strategi koping individu, dukungan sosial yang dirasakan, serta faktor struktural yang lebih luas yakni sosial ekonomi, pendidikan, dan pekerjaan (Qiu dkk., 2021; Ye dkk., 2020).

Temuan ini juga terlihat dalam konteks bencana, seperti pada peristiwa tsunami Aceh 2004 yang dijelaskan dalam penelitian (Silviana dkk., 2025). Hasil penelitian ini menekankan pentingnya resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan berkembang positif meski menghadapi berbagai dampak negatif pascabencana. Para penyintas memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang timbul akibat dampak bencana dan mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih baik khususnya dalam memandang hidup menjadi lebih positif. Dalam hal ini, dukungan sosial dan solidaritas masyarakat menjadi faktor penting yang membantu individu untuk kembali berfungsi secara optimal serta meningkatkan empati terhadap sesama.

Temuan-temuan di atas semakin memperkuat pentingnya peran resiliensi pada penyintas bencana, termasuk bencana banjir. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan pada penyintas banjir di Sumatra menunjukkan adanya kecenderungan karakteristik resiliensi. Para partisipan memperlihatkan kekuatan internal yang mereka miliki untuk melalui dampak dari bencana banjir.

Terdapat partisipan yang tetap mampu bersikap tenang dalam situasi krisis dan berupaya menenangkan anggota keluarga dan masyarakat lain yang panik. Ada juga partisipan yang tetap membantu tetangga menyelamatkan barang berharga meskipun sedang berupaya mengamankan miliknya sendiri.

Selain itu, partisipan mengungkapkan bahwa terdapat kemampuan empati pada sesama yang juga membuat mereka bersyukur atas hal-hal yang masih dimiliki. Rasa syukur ini tampak cukup kuat pada partisipan dari Tapanuli, yang mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan karena merasa telah diberikan kesempatan hidup untuk kedua kalinya, sehingga akan berkomitmen untuk memanfaatkan kesempatan tersebut dalam memperbaiki diri.

Bentuk resiliensi partisipan tidak hanya itu saja, partisipan menunjukkan kemampuan adaptif yang cenderung baik dengan tidak terus menerus berlarut dalam kesedihan melainkan berfokus pada tanggung jawab sebagai mahasiswa dan tujuan masa depan. Selain itu, partisipan juga menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada. Partisipan yang memiliki orang tua dan tinggal di pemukiman petani mengungkapkan pada awalnya terdapat perasaan kebingungan untuk menentukan jenis tanaman yang dapat kembali ditanam pasca banjir. Namun, seiring waktu mereka mulai mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lahan dengan kembali bertani dan menanam tanaman lain seperti jagung. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi setelah banjir.

Meskipun sejumlah penelitian di atas menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan gejala PTSD pada penyintas bencana, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Zakiah (2021) menemukan bahwa resiliensi tidak berpengaruh terhadap gejala PTSD secara signifikan pada penyintas banjir dengan kriteria tertentu. Selain itu Wu dkk. (2015) juga menemukan tidak ada pengaruh signifikan resiliensi terhadap gejala PTSD pada penyintas bencana juga ditemukan pada penyintas bencana gempa bumi di Tiongkok. Hal ini dapat terjadi karena penelitian tersebut menggunakan jumlah sampel yang sedikit, tingkat paparan penyintas terhadap bencana, ataupun kondisi psikologis dan lingkungan penyintas (Gan, 2025; First, 2024; Heanoy & Brown, 2024). Dengan demikian, diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami resiliensi yang muncul pada

individu yang mengalami peristiwa traumatis pascabencana khususnya pada penyintas banjir di Sumatra.

Berdasarkan penjelasan di atas, penyintas banjir mengalami dampak tekanan psikologis tetapi mereka tetap memiliki kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi setelah peristiwa traumatis pasca banjir. Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan peran resiliensi terhadap gejala PTSD tetapi temuan lain yang menunjukkan ketidakkonsistenan pengaruh ini serta minimnya penelitian pada penyintas banjir di Sumatra menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut. Terlebih, bencana banjir di Sumatra merupakan peristiwa yang baru terjadi sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji secara psikologis. Selain itu, tidak semua individu langsung merasakan dampak psikologis pascabencana akibat kehilangan yang dihadapi. Tidak sedikit dari mereka yang terlihat baik-baik saja tetapi di kemudian harinya mengalami masalah psikologis yang tertunda. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh resiliensi yang dimiliki penyintas terhadap gejala PTSD pada penyintas bencana banjir di Sumatra.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Merujuk pada latar belakang masalah, teori, dan penelitian sebelumnya, masalah-masalah yang dapat teridentifikasi yaitu:

- a. Banjir yang terjadi di Sumatra pada akhir tahun 2025 menjadi salah satu bencana ekologis terburuk dengan dampak terluas selama tiga dekade terakhir yang menyebabkan berbagai dampak yaitu kerusakan sarana prasarana, kesulitan memenuhi kebutuhan pokok, dan permasalahan pada kesehatan fisik serta psikologis.
- b. Temuan pada studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merasakan ketakutan dan kecemasan saat hujan, penghindaran terhadap hal-hal yang berhubungan dengan banjir, serta terganggunya aktivitas dan fungsi sehari-hari.
- c. Kondisi psikologis pascabencana pada penyintas dapat bersifat beragam, sebagian individu mengalami gejala yang berlangsung selama sehari-hari atau berminggu-minggu, sementara sebagian lainnya mengalami gejala yang

menetap hingga berbulan-bulan dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, yang dapat mengarah pada kecenderungan gejala PTSD.

- d. Kondisi psikologis penyintas pascabencana tidak hanya dipengaruhi oleh faktor risiko seperti paparan trauma tetapi juga terdapat faktor internal yang melindungi individu seperti resiliensi.
- e. Resiliensi dapat membantu individu beradaptasi dan bangkit kembali, sehingga dapat mengurangi dampak psikologis akibat pengalaman traumatis pascabencana, seperti gejala PTSD.

### **1.3 Pembatasan Penelitian**

Penelitian ini dibatasi pada analisis pengaruh resiliensi terhadap gejala PTSD pada penyintas bencana banjir di wilayah Sumatra.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap gejala PTSD pada penyintas bencana banjir di Sumatra?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap gejala PTSD pada penyintas bencana banjir di Sumatra.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Secara garis besar, penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis yang terdiri atas:

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan psikologi, khususnya psikologi bencana, mengenai pengaruh resiliensi terhadap gejala PTSD pada penyintas bencana banjir.



### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Manfaat Praktis Bagi Penyintas Bencana Banjir**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan dan membangun kesadaran para penyintas mengenai pentingnya resiliensi dalam menghadapi dan mengurangi gejala PTSD pascabencana. Sehingga, dapat membantu mereka mengenali potensi diri, mengelola emosi yang adaptif saat pemulihan pascabencana, serta membangun ketahanan diri. Selain itu, penyintas juga diharapkan dapat lebih mudah untuk mengenali tanda-tanda awal gejala PTSD sehingga dapat segera mencari bantuan.

#### **1.6.2.2 Manfaat Praktis Bagi Relawan**

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis dalam mengidentifikasi penyintas yang memiliki resiliensi rendah dan berisiko tinggi mengalami gejala PTSD. Hal ini dapat membantu dalam merancang intervensi, pendampingan psikologis, serta psikoedukasi yang bertujuan peningkatan dan penguatan resiliensi pada penyintas bencana banjir.

