

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki deretan gunung api terbanyak di dunia. Salah satu gunung api aktif yang berada di Sumatera Barat adalah Gunung Marapi. Bahaya sekunder dari erupsi gunung api aktif dapat menyebabkan terjadinya banjir lahar dingin (Safitri & Fajarwati, 2015). Banjir lahar dingin adalah sekumpulan lahar yang berasal dari gunung berapi yang menuju ke permukaan lebih rendah dikarenakan dorongan dari air hujan, yang menyebabkan material-material vulkanik dari lahar akan merusak lahan yang dilaluinya maupun pemukiman penduduk (Asmara dkk., 2021).

Bencana banjir lahar dingin yang terjadi pada 11 Mei 2024 di Sumatera Barat disebabkan oleh erupsi Gunung Marapi yang diikuti dengan curah hujan dengan intensitas yang tinggi pada kawasan lereng gunung (Putri & Ikhwan, 2024). Masyarakat di Sumatera Barat menyebut peristiwa banjir lahar dingin dengan menggunakan istilah Galodo (Nabillah dkk., 2023). Terdapat empat daerah di Sumatera Barat yang terdampak kejadian Galodo yaitu Nagari Bukik Batabuah, Daerah Koto Tuo, Andaleh Nagari Bungo dan Nagari Pandai Sikek.

Bencana Galodo yang terjadi di Sumatera Barat menyebabkan dampak secara fisik, material dan psikologis kepada masyarakat penyintas bencana. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2024) bencana Galodo pada 11 Mei 2024 di Sumatera Barat menyebabkan 62 korban jiwa meninggal dunia, 10 warga

dinyatakan hilang dan 51 orang mengalami luka-luka. Penyintas bencana alam akan merasakan dampak psikologis akibat pengalaman traumatis dari kejadian bencana alam. Menurut Sandhu dan Kaur (2013) dampak psikologis yang paling umum dirasakan oleh individu setelah bencana alam yaitu stres pasca trauma, gejala kesedihan yang berlebihan, gangguan kecemasan, depresi, penyalahgunaan obat-obatan, sikap pesimis, dan upaya melakukan tindakan bunuh diri.

Remaja termasuk dalam kelompok rentan mengalami trauma akibat bencana, yang menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis dan perubahan perilaku (Du dkk., 2023). Menurut Powel dkk. (2021) remaja yang mengalami gangguan psikologis setelah bencana alam, dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan pengalaman remaja dalam menghadapi peristiwa-peristiwa traumatis. Remaja penyintas bencana selain harus beradaptasi dengan masa perkembangannya juga harus mampu untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitarnya setelah terjadinya bencana (Martin dkk., 2024). Remaja penyintas bencana akan menyaksikan secara langsung dampak yang diakibatkan oleh bencana alam dan akan mempengaruhi secara tidak langsung pertumbuhan psikologis pada remaja yang belum matang (Mailani dkk., 2022). Dampak negatif yang ditimbulkan bencana alam akan mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional maupun psikologis remaja baik setelah kejadian bencana maupun dalam jangka panjang (Peek, 2008). Hasil penelitian Herdiana dan Lakoro (2022) pada remaja yang pertama kali mengalami bencana alam, didapati bahwa remaja mengalami trauma, stres, kesedihan dan kecemasan.

Berdasarkan survei KKN di keempat daerah yang dilakukan pada bulan Juni 2024 dengan membagikan kuesioner pada 62 remaja yang mengalami bencana galodo sebagai pengalaman pertama didapatkan bahwa 85% remaja mengalami perasaan takut dan khawatir pada kejadian bencana galodo, 45% remaja mengalami kesulitan untuk fokus pada kegiatan sehari-hari, dan 14% remaja tidak tertarik untuk berkomunikasi. Selain itu, berdasarkan *screening Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) didapatkan bahwa 21% remaja terindikasi PTSD. Menurut Maurya (2019) individu yang mengalami secara langsung peristiwa bencana alam akan merasakan dampak psikologis dari peristiwa tersebut, yang akan mempengaruhi *psychological well-being* dan perubahan sikap terhadap kehidupan.

*Psychological well-being* adalah gambaran kesehatan psikologis yang dimiliki oleh individu berdasarkan penerimaan diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, memiliki tujuan hidup, perkembangan diri, dan penguasaan lingkungan (Ryff, 1989). *Psychological well-being* digambarkan sebagai inti kualitas hidup, karena dapat berfungsi dalam mengevaluasi kompetensi dan kualitas hidup seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari (Ingersoll dkk., 2001). Konsep *psychological well being* mengacu pada psikologi positif ketika individu dapat berfungsi secara optimal dan mengembangkan potensi diri (Pelupessy dkk., 2020). Individu dengan *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan penerimaan diri dengan mengevaluasi diri secara positif dari pengalaman di masa lalu, dapat menjadi pribadi yang bertumbuh dan berkembang, memiliki keyakinan dalam mencapai tujuan hidup yang bermakna, mampu untuk mengatur lingkungan

yang ada di sekitarnya, dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain dan menjalani kehidupan secara mandiri (Ryff & Keyes, 1995).

*Psychological well-being* pada masa remaja memiliki kekhasan pada perkembangannya karena pada usia ini remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, emosional dan perilaku, yang menyebabkan masa remaja menjadi masa kehidupan yang sangat fleksibel dan interaksi remaja dengan keluarga, teman, serta masyarakat menjadi aspek penting dalam perkembangan positif untuk menghasilkan well-being (Viejo dkk., 2018). Kondisi *psychological well-being* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, karena remaja yang bahagia dan sejahtera akan berpengaruh positif pada kehidupan remaja dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Ifdil dkk., 2020). Remaja yang memiliki *well-being* yang baik, dapat mendorong munculnya emosi yang positif, peningkatan kepuasan hidup dan kebahagiaan, sehingga dapat meminimalisir perilaku negatif dan perasaan tertekan (Deviana dkk., 2023). Hasil penelitian Patricia dkk. (2020) menjelaskan bahwa *psychological well-being* pada remaja di daerah rawan bencana di Kota Padang berada pada kategori rendah dari enam dimensi *psychological well-being* yaitu pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan.

Hasil data dari penelitian Kadiyono dan Harding (2017) menemukan bahwa penyintas bencana tanah longsor memiliki *psychological well-being* dengan kategori yang rendah karena pengalaman buruk yang dialami, sehingga menyebabkan penyintas bencana tidak dapat memandang diri sendiri dan orang lain dengan sikap positif, tidak mampu untuk menentukan keputusan, tidak dapat mengatur perilaku,



dan tidak mampu untuk beradaptasi lingkungan baru. Hal ini juga didukung oleh penelitian Widowati dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa *psychological well-being* pada keluarga penyintas bencana banjir rob berada pada kategori rendah karena belum sepenuhnya memiliki sikap positif pada diri, tidak mampu mengambil keputusan, tidak dapat mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhan dan tidak dapat menentukan tujuan hidup.

Individu yang memiliki *psychological well-being* rendah akan mempengaruhi individu untuk berfungsi pada kehidupannya karena emosi negatif yang sangat mengganggu (Huppert, 2009). Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga remaja penyintas bencana pada bulan Juni 2024, yang dilakukan satu bulan setelah terjadinya bencana galodo. Kejadian bencana galodo menyebabkan remaja menjadi merasa khawatir dan cemas akan terulangnya kembali bencana sehingga remaja kesulitan untuk fokus dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Terdapat remaja yang menarik diri dari lingkungan sekitarnya karena merasa kecewa atas bencana yang terjadi, serta menjadi lebih mudah tersinggung dan marah kepada orang yang membahas bencana dengan dirinya karena masih belum menerima kejadian yang dialaminya. Individu dengan *psychological well-being* yang rendah ditandai dengan merasa kecewa dengan yang dialaminya di masa lalu, kesulitan untuk bersikap hangat dan terbuka kepada orang lain, kesulitan dalam mengatur dan melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai (Ryff & Singer, 1996).

Pengalaman negatif yang diterima oleh remaja akibat dari bencana alam, akan menyebabkan keputusan remaja dalam memandang masa depan, sehingga remaja

akan memiliki pandangan yang pesimis akan masa depan (Zaremohzzabieh & Samah, 2013). Melalui hasil wawancara didapati bahwa remaja penyintas bencana galodo mengalami kerugian seperti rumah dan barang-barang yang hanyut, serta mata pencaharian orang tua yang hilang akibat bencana, yang menyebabkan remaja merasa kebingungan dalam memandang masa depan karena kehidupan remaja hanya bergantung dari bantuan yang diterima. Remaja yang memiliki pengalaman masa lalu yang negatif dapat menyebabkan remaja kesulitan untuk menentukan tujuan hidup dan mengatur masa depan (Sari, 2015).

Beberapa bulan setelah terjadinya galodo yaitu pada bulan januari 2025, peneliti kembali melakukan wawancara kepada tiga orang remaja penyintas remaja. Remaja telah dapat beradaptasi dengan lingkungan disekitarnya, mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik, perasaan khawatir dan cemas yang sudah mulai berkurang, dan kembali melakukan aktivitas sosial di dalam komunitas remaja. Selain itu, remaja memandang kejadian bencana sebelumnya menjadi suatu pembelajaran dalam menghadapi kejadian bencana alam yang mungkin akan kembali terjadi. *Psychological well-being* yang baik pada remaja ditandai dengan keberfungsian secara optimal pada aspek perkembangan psikologis berupa perasaan positif terhadap diri, mampu mengatasi permasalahan dan memiliki hubungan sosial yang baik (Savitri & Listiyandini, 2017). Sifat-sifat positif yang dimiliki oleh penyintas bencana seperti penerimaan, ketabahan dan menjalin hubungan yang baik, akan mempengaruhi dalam pembentukan fungsi psikologi positif dan mendorong peningkatan *psychological well-being* pada individu (Amawidyati & Utami, 2017).

Kehidupan remaja penyintas bencana beberapa bulan setelah terjadinya bencana menunjukkan perubahan positif karena kemampuan remaja dalam beradaptasi. Remaja harus mampu untuk beradaptasi pada perubahan dan mengatasi pengalaman buruk yang dialami akibat bencana (Rahmawati dkk., 2021). Kemampuan individu untuk beradaptasi dan menyelesaikan permasalahan yang dialami sehingga dapat bangkit dari pengalaman buruk disebut dengan resiliensi (Utami dkk., 2018). Resiliensi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* secara signifikan pada remaja baik secara langsung maupun tidak langsung (Sood & Sharma, 2020).

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan sehingga mampu untuk bangkit dari berbagai tekanan yang dialami (Connor & Davidson, 2003). Sedangkan menurut Reivich and Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam beradaptasi dan menyelesaikan berbagai masalah yang telah terjadi di dalam hidupnya. Individu yang tetap dapat menjaga kesehatan fisik dan psikologisnya walaupun dalam keadaan sulit dan tertekan diidentifikasi sebagai individu yang resilien (Malkoc & Yalcin, 2015). Resiliensi sebagai salah satu faktor pelindung yang telah terbukti mampu untuk mengurangi tekanan psikologis pada individu yang mengalami kejadian yang tidak terduga. (Zahrani dkk., 2024).

Bencana alam memiliki dampak negatif pada *psychological well-being* penyintas bencana dan kemampuan resilien dapat membantu penyintas bencana dalam mengatasi pengalaman buruk yang dialami dengan lebih baik (Maurya, 2019).

Individu yang mampu beradaptasi dan mengatasi tantangan yang dialaminya akan fokus pada emosi positif, memiliki makna dan tujuan hidup, memiliki kepercayaan spiritual dan keyakinan personal, sehingga individu mampu untuk membangun resiliensi dan meningkatkan *psychological well-being* (Sayed dkk., 2024). Resiliensi dapat meningkatkan *well-being* penyintas bencana yang sedang berada dalam keadaan pemulihan dari pengalaman buruk dan kesulitan yang dialami (Okuyama dkk., 2018). Kejadian bencana alam yang dialami oleh remaja secara langsung, dapat menjadi suatu pengalaman bagi remaja untuk mengenali jati diri, sehingga remaja dapat mengembangkan kemampuan resilien untuk kembali bangkit dari keterpurukan (Mailani dkk., 2022).

Resiliensi akan mempengaruhi individu dalam bersikap positif dalam memandang kehidupan dan melihat pengalaman sebelumnya sebagai pembelajaran untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi peristiwa bencana (Satria & Sari, 2017). Hasil penelitian Mailani dkk. (2022) mendapati bahwa resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di daerah rawan bencana sebagai suatu kemampuan remaja untuk kembali bangkit ke keadaan sebelum terjadinya bencana, sehingga ketika bencana terulang kembali maka remaja akan mampu untuk menghadapi bencana. Hasil penelitian Widiawati dan Pratisti (2018) mengenai gambaran resiliensi pada remaja yang tinggal di daerah rawan bencana ditunjukkan dengan kemampuan remaja untuk mampu beradaptasi dalam berbagai situasi dan telah mengetahui langkah-langkah yang harus dilakukan saat terdapat peringatan bahaya bencana. Individu yang resilien mampu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan dapat menjadi lebih



kuat daripada kondisi sebelumnya sehingga mampu memperoleh *psychological well-being* yang baik (Siebert, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian Utami dkk., (2018) menjelaskan bahwa adanya hubungan positif pada resiliensi dengan *psychological well-being* pada penyintas bencana Gunung Agung di Kabupaten Karangasem, Bali. Dimana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh individu maka akan semakin tinggi *psychological well-being* para penyintas bencana dan sebaliknya. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Ashardianto (2012) bahwa terdapat adanya hubungan positif antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada mahasiswa relawan bencana. Dari penelitian ini ditemukan bahwa semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa relawan bencana, maka *psychological well-being* nya juga akan semakin tinggi.

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dijelaskan dan didukung oleh wawancara yang telah dilakukan sebelumnya. Peneliti menemukan perlunya penelitian mengenai kaitan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti hanya menemukan hubungan resiliensi dan *psychological well-being* pada masyarakat penyintas bencana secara umum dan tidak berfokus kepada remaja penyintas bencana. Kondisi *psychological well-being* pada remaja perlu mendapatkan perhatian dikarenakan *psychological well-being* memiliki hubungan dengan kemampuan resiliensi pada remaja (Karimah & Nrh, 2016). Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian mengenai *psychological well-being* dan resiliensi pada

penyintas bencana di Sumatera Barat. Budaya pada suatu daerah akan mempengaruhi resiliensi pada individu. Hal ini didukung oleh penelitian Fitri (2014) bahwa nilai budaya lokal Minangkabau memiliki pengaruh positif pada resiliensi dan kesiapan dalam menghadapi bencana pada masyarakat di Sumatera Barat. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk meneliti adakah hubungan resiliensi dengan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana galodo akibat erupsi gunung Marapi di Sumatera Barat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sebelumnya telah dijelaskan, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana galodo akibat erupsi Gunung Marapi di Sumatera Barat?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana galodo akibat erupsi Gunung Marapi di Sumatera Barat.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan literatur dan pengetahuan untuk pengembangan ilmu psikologi dan dapat menjadi referensi tambahan untuk penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan resiliensi dan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini, diharapkan masyarakat memperoleh pengetahuan dan dapat memahami mengenai pentingnya keterkaitan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana. Sehingga dapat membantu pemulihan dampak psikologis yang dialami oleh remaja penyintas bencana.

#### 2. Bagi penelitian selanjutnya

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan bahan acuan atau referensi dan dapat menunjang penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian mengenai resiliensi dan *psychological well-being* pada remaja penyintas bencana.

