

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bencana adalah peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat, disebabkan oleh faktor alam maupun non-alam, yang dampak pada korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan berdampak psikologis (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2023). Indonesia, sebagai negara kepulauan dengan kondisi geografis yang kompleks, sering mengalami berbagai bencana, salah satunya banjir. Banjir terjadi ketika air sungai atau saluran meluap melebihi kapasitas tampungannya, menggenangi daerah sekitarnya. Penyebab banjir meliputi faktor alam, seperti kondisi geografi, topografi, sedimentasi sungai, serta peristiwa alam seperti curah hujan tinggi, pasang laut, dan pembendungan aliran sungai akibat longsor atau lahar, serta aktivitas manusia yang memperburuk situasi (Maryono, 2005)

Salah satu jenis banjir yang lebih ekstrim adalah banjir bandang, atau dalam istilah lokal Sumatera Barat dikenal sebagai *galodo*. *Galodo* ditandai dengan aliran air yang membawa sedimen seperti pasir, batu, dan kerikil dengan kecepatan tinggi (Maryono, 2005). Salah satu peristiwa *galodo* terjadi pada 11 Mei 2024, *galodo* melanda beberapa wilayah di Sumatera Barat, yaitu Nagari Andaleh, Nagari Bukit Batabuah, Nagari Koto Tuo, dan Nagari Pandai Sikek. Wilayah-wilayah berada di sekitar Gunung Merapi dan Gunung Singgalang sehingga memiliki banyak aliran

sungai kecil yang sering menjadi jalur *galodo*. Hujan dengan intensitas tinggi daerah ini dapat mengakibatkan longsoran material vulkanik seperti pasir, batu, dan lumpur yang terbawa arus deras, menciptakan *galodo* yang menghancurkan (Maryono, 2005). Bencana ini menyebabkan kerusakan infrastruktur, lahan pertanian, dan menelan korban jiwa. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melaporkan 61 korban meninggal dunia akibat *galodo* di wilayah tersebut (Badan Nasional Penanggulangan Bencana 2024).

Bencana alam tidak hanya meninggalkan jejak kerusakan fisik, tetapi juga membawa dampak mendalam pada kondisi psikologis korban bencana. Dampak psikologis pasca bencana sering kali meliputi gangguan stres pasca trauma (PTSD), kecemasan, depresi, dan gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas hidup korban dalam jangka panjang (Norris et al., 2002; Bonanno et al., 2010). Berdasarkan hasil *screening* KKN MBKM kebencanaan yang telah dilakukan pada Juni 2024 kepada korban bencana *galodo* Sumatera Barat, terdapat dua kategori yang menjadi sasaran *screening*, yaitu dewasa dan lansia, serta anak-anak dan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 36,6% korban bencana yang mengalami dampak psikologis akibat dari bencana. Di antara kedua kategori tersebut, anak-anak dan remaja menunjukkan angka yang lebih tinggi, dengan prevalensi mencapai 20,49%. Temuan ini mengindikasikan tingginya dampak permasalahan psikologis yang dialami oleh anak dan remaja, yang rentan terhadap gangguan psikologis akibat bencana. Mereka melaporkan kesulitan mengontrol emosi, gangguan tidur, kecenderungan mengisolasi diri, serta mimpi buruk tentang bencana.

Dampak ini menjadi lebih kompleks bagi remaja, yang berada dalam tahap perkembangan identitas diri dan pengelolaan emosi. Menurut Erikson (1968), di mana mereka berusaha memahami diri sendiri dan membangun identitas yang stabil. Namun, pengalaman traumatis dapat menghambat proses ini, menyebabkan kebingungan identitas dan kesulitan dalam memahami serta mengelola emosi. Akibatnya, remaja lebih rentan terhadap kecemasan, depresi, dan ketidakmampuan dalam mengekspresikan emosi secara adaptif, yang dapat berdampak pada interaksi sosial mereka. Pfefferbaum et al. (2018) menemukan bahwa trauma akibat bencana dapat mengganggu kemampuan regulasi emosi remaja, membuat mereka lebih rentan terhadap ledakan emosi, kesulitan dalam menenangkan diri, serta peningkatan perasaan cemas dan sedih yang sulit dikendalikan.

Selain itu, perubahan perilaku sosial sering terjadi. Banyak remaja terdampak bencana mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, menarik diri dari hubungan sosial, kehilangan minat terhadap aktivitas sebelumnya, serta mengalami kesulitan dalam membangun kembali hubungan interpersonal (Pfefferbaum et al., 2018; Bonanno et al., 2010). Trauma juga dapat meningkatkan sensitivitas terhadap konflik sosial dan memicu perilaku agresif atau sebaliknya, penarikan diri secara emosional (Neria et al., 2008).

Perasaan tidak aman atau ketidakpastian mengenai apakah bencana dapat terulang kembali sering kali mengarah pada kecemasan berlebihan pada remaja. Mereka mungkin merasa terjebak dalam ketakutan yang terus-menerus, yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk merencanakan masa depan.

Ketidakmampuan untuk membayangkan masa depan yang stabil atau aman dapat menghambat proses perkembangan mereka. Remaja yang terdampak bencana mungkin merasa takut untuk melangkah maju, karena mereka cemas bahwa peristiwa bencana yang sama bisa terjadi lagi, menghancurkan harapan dan impian mereka (Galea et al., 2005). Perasaan cemas ini seringkali disertai dengan rasa putus asa atau ketidakmampuan untuk melihat jalan keluar dari situasi mereka, yang memperburuk kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang belum matang secara penuh, sehingga memunculkan dinamika dalam perkembangan psikologis individu (Santrock, 2012). Pada tahap ini, perkembangan sistem saraf pusat, khususnya ketidakseimbangan antara *amigdala* yang bertanggung jawab atas respons emosional dan *korteks prefrontal* yang mengatur *kontrol impuls* dan pengambilan keputusan membuat remaja lebih rentan terhadap ketidakstabilan emosi (Giedd, 2004). Perbedaan tingkat kematangan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional menyebabkan remaja lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam mengelola emosi secara adaptif (Santrock, 2019). Ketika menghadapi situasi traumatis seperti dampak bencana alam, keterbatasan dalam regulasi emosi dapat memperburuk ketidakmampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berubah secara drastis (Hurlock, 2003). Kurangnya mekanisme koping yang efektif meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, atau PTSD, akibat dominasi emosi negatif yang sulit dikendalikan (Casey et al., 2010). Akibatnya, kesulitan dalam regulasi

emosi dapat berdampak luas pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk interaksi sosial, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Pfefferbaum et al., 2018).

Regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004) adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan cara yang konstruktif. Regulasi emosi melibatkan beberapa aspek penting, salah satunya adalah kesadaran emosional, yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang dialami. Individu dengan kesadaran emosional yang baik dapat dengan tepat mengenali perasaan mereka, yang menjadi dasar dalam pengelolaan emosi. Selain itu, terdapat aspek pengaturan emosi, yakni kemampuan untuk mengendalikan intensitas dan durasi emosi agar tidak meluap-luap atau tidak terkendali. Gros et al. (2013) menambahkan bahwa regulasi emosi juga mencakup strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatasi, menyesuaikan, atau merespons emosi mereka dengan cara yang adaptif. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk tetap berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi, terutama dalam menghadapi tekanan atau tantangan emosional.

Selanjutnya, regulasi emosi juga mencakup penerimaan emosi, yaitu kemampuan untuk menerima dan tidak menghakimi perasaan yang muncul, termasuk emosi negatif seperti kemarahan atau kesedihan, tanpa berusaha menghindari atau menekannya. Selain itu, strategi pengelolaan emosi menjadi bagian penting dalam regulasi emosi, yang mencakup berbagai teknik seperti menilai ulang situasi atau mengalihkan perhatian. Terakhir, kemampuan mengatasi situasi emosional berperan

dalam menentukan bagaimana individu menghadapi perasaan dalam situasi yang menantang atau traumatis, sehingga memungkinkan pengambilan keputusan yang lebih matang serta respons yang lebih adaptif terhadap emosi yang kuat (Gratz & Roemer, 2004).

Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang tinggi dapat memitigasi dampak negatif dari trauma pasca bencana. Kronenberg et al. (2021) menemukan bahwa remaja yang dilatih untuk mengenali dan mengelola emosi mereka setelah mengalami bencana alam cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami PTSD dan gangguan psikologis lainnya. Selain itu, regulasi emosi yang tinggi memungkinkan remaja untuk mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres, seperti berbicara dengan orang lain tentang perasaan mereka atau mencari dukungan sosial yang positif (Zahran et al., 2017).

Sebaliknya, remaja dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan terhadap kesulitan psikologis yang berkepanjangan. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi serta mengungkapkan emosi secara sehat, sehingga lebih berisiko mengembangkan strategi koping yang maladaptif, seperti mengisolasi diri, menghindari situasi sosial, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif (Nolen-Hoeksema, 2012). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi juga dapat memperburuk perasaan tidak berdaya dan meningkatkan tingkat kecemasan serta depresi, yang pada akhirnya menghambat proses pemulihan pasca-bencana (Bonanno et al., 2010). Dengan demikian, kemampuan untuk mengelola emosi tidak hanya

berperan penting dalam pemulihan psikologis, tetapi juga menentukan sejauh mana remaja dapat beradaptasi dan membangun ketahanan diri di tengah situasi yang penuh tekanan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi adalah *mindfulness*. *Mindfulness* secara umum merujuk pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1994). Praktik *mindfulness* melibatkan perhatian yang disengaja terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh yang muncul di setiap momen, tanpa berusaha mengubah atau menolaknya. *Mindfulness* dapat dikembangkan melalui latihan seperti meditasi, namun juga dapat menjadi karakteristik yang secara alami dimiliki oleh seseorang, yang dikenal sebagai *trait mindfulness* (Brown & Ryan, 2003).

Menurut Brown dan Ryan (2003), *trait mindfulness* adalah kecenderungan individu untuk secara sadar memperhatikan pengalaman yang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penilaian, termasuk pengalaman internal seperti pikiran, emosi, dan sensasi tubuh. Individu dengan tingkat *trait mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali emosi mereka secara mendalam, menerima emosi tanpa menghakimi, dan merespons dengan cara yang lebih adaptif. Hal ini menjadikan *trait mindfulness* sebagai faktor penting dalam regulasi emosi, karena kesadaran penuh terhadap kondisi emosional memungkinkan individu untuk memahami, menerima, dan mengelola emosinya secara konstruktif (Gratz & Roemer, 2004).

Kesadaran emosional, yang merupakan salah satu aspek regulasi emosi menurut Gratz dan Roemer (2004), sangat berkaitan dengan *mindfulness*. Individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi lebih mampu mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan. Brown dan Ryan (2003) menekankan bahwa kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini memungkinkan individu untuk memperhatikan emosi tanpa reaksi otomatis yang dapat memperburuk kondisi emosional. Penerimaan emosi merupakan bagian penting dalam kemampuan mengatur emosi. Sikap *mindfulness* membantu seseorang untuk menerima dan merasakan emosi yang sulit, seperti marah, takut, atau sedih, tanpa mencoba menekannya (Hayes et al., 2006). Individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur intensitas dan durasi emosi mereka, serta mengurangi reaktivitas emosional terhadap stres (Baer et al., 2006). Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan menjaga keseimbangan emosional meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Dalam konteks remaja korban bencana, *trait mindfulness* menjadi faktor penting karena kegagalan dalam mengatur emosi dapat memperburuk gejala psikologis seperti kecemasan, stres, dan trauma pasca bencana (Weems et al., 2019).

Mindfulness juga menjadi strategi perlindungan terhadap dampak psikologis yang berat pada remaja korban bencana. Kronenberg et al. (2021) menemukan bahwa *mindfulness* mendorong strategi koping sehat seperti refleksi emosional dan mencari dukungan sosial, sekaligus mencegah strategi maladaptif seperti menghindari masalah. Strategi ini mendukung pemulihan emosional dan mencegah gangguan psikologis seperti PTSD. *Trait mindfulness* juga berkontribusi pada penurunan

aktivitas *amigdala*, yang meminimalkan respons emosional intens dan risiko gangguan psikologis (Hölzel et al., 2011). Selain itu, *mindfulness* membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik untuk menghadapi tantangan emosional pascabencana dengan lebih adaptif (Zahran et al., 2017).

Mindfulness berperan dalam mengubah pola aktivitas otak yang berhubungan dengan pengolahan emosi, memungkinkan individu untuk lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu meningkatkan hubungan antara dua bagian penting di otak, yaitu *amigdala* (bagian yang mengatur emosi) dan *korteks prefrontal medial* (bagian yang mengontrol keputusan dan perilaku). Hal ini dapat mengurangi reaksi emosional yang berlebihan dan membantu seseorang untuk lebih baik dalam mengendalikan perasaan mereka (Tang et al., 2015). Selain itu, *mindfulness* juga berhubungan dengan peningkatan kemampuan otak untuk beradaptasi dan tumbuh, termasuk peningkatan bagian otak yang terlibat dalam mengatur stres dan memori emosional (Hölzel et al., 2011). Dalam hal perilaku, *mindfulness* tidak hanya membantu seseorang untuk lebih sadar terhadap perasaan mereka, tetapi juga mendorong mereka, khususnya remaja yang terkena dampak bencana, untuk menggunakan cara-cara yang lebih positif dalam menghadapi masalah, seperti mencari dukungan sosial atau mencoba memecahkan masalah secara konstruktif (Greco et al., 2020).

Selain dampak neurologisnya, *mindfulness* membantu individu dalam memproses pengalaman emosional dengan lebih fleksibel. (Farb et al., 2010) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi

mampu mempertahankan kesadaran terhadap emosi mereka tanpa larut dalam intensitasnya, memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi emosi sebagai pengalaman yang bersifat sementara daripada bagian dari identitas diri. Hal ini berdampak pada berkurangnya kecenderungan untuk bereaksi secara impulsif terhadap tekanan emosional, yang sering kali terjadi pada remaja yang mengalami trauma pasca bencana. *Mindfulness* juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi yang memungkinkan individu menciptakan jarak psikologis antara stimulus emosional dan respons mereka, sehingga meningkatkan kapasitas untuk merespons situasi secara lebih bijaksana dan terkendali (Zeidan et al., 2010).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada remaja korban bencana merupakan topik yang penting untuk dipelajari lebih lanjut. Penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi telah banyak dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat secara signifikan mengurangi dampak psikologis negatif, seperti kecemasan dan depresi. Burke (2010) dalam tinjauan literturnya menemukan bahwa berbagai intervensi berbasis *mindfulness* telah diterapkan dalam berbagai populasi dan menunjukkan hasil yang positif terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk dalam meningkatkan regulasi emosi.

Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Gu, Strauss, Bond, dan Cavanagh (2015) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki efek yang signifikan terhadap pengurangan stres, kecemasan, dan peningkatan regulasi emosi. Sebagai contoh, pelatihan *mindfulness* yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Makassar pada korban gempa di Majene berhasil meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta, memungkinkan mereka untuk menghadapi trauma dengan lebih efektif. Selain itu, penelitian di Surakarta juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* memiliki peran penting dalam meningkatkan strategi regulasi emosi pada remaja, yang membantu mereka menghadapi tekanan emosional dengan cara yang lebih adaptif (Hariyana, 2024).

Namun, sebagian besar penelitian yang ada fokus pada *mindfulness* yang dilatih atau diperkenalkan melalui program intervensi. Peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai pengaruh *trait mindfulness* yaitu tingkat *mindfulness* yang sudah ada secara alami pada individu terhadap regulasi emosi, khususnya pada remaja korban bencana di daerah yang terkena dampak seperti *galodo* di Sumatera Barat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh *trait mindfulness* terhadap regulasi emosi pada remaja bencana *galodo* di Sumatera Barat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan pada bagian sebelumnya, rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah, Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Bencana *Galodo* Sumatera Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diajukan, tentunya terdapat tujuan

yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu: Untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Bencana Galodo Sumatera Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan berkontribusi pada pengembangan teori mengenai *mindfulness* sebagai metode intervensi dalam regulasi emosi, terutama dalam konteks trauma akibat bencana alam.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penelitian selanjutnya serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi pada remaja korban bencana alam.

1.4.2 Manfaat Praktis

Selain manfaat teoritis, terdapat pula manfaat praktis yang peneliti harapkan melalui penelitian ini. Manfaat dari segi hal praktis yang peneliti harapkan adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi yang lebih spesifik dan efektif dalam mendukung pemulihan psikologis remaja korban bencana.

2. Temuan penelitian dapat menjadi dasar untuk meningkatkan layanan kesehatan mental di wilayah yang terdampak.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi tambahan mengenai regulasi emosi, sehingga remaja dapat memahami dampak emosional dari perilaku mereka terhadap lingkungan sekitar.

