

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Ada sejumlah peristiwa yang bisa menimbulkan trauma pada seseorang, baik secara fisik maupun mental. Beberapa di antaranya mencakup kecelakaan, tindakan kekerasan fisik atau verbal, gangguan mental, pengalaman traumatis pada masa kecil, dan bencana alam. Di Indonesia, terjadi banyak bencana alam setiap tahun, seperti letusan gunung, tsunami, banjir, kebakaran hutan, gempa bumi, dan jenis bencana lainnya. Semua ini dapat menyebabkan trauma fisik dan mental pada para korban. Salah satu contoh bencana alam yang dapat menyebabkan trauma adalah gempa bumi.

Pasca gempa bumi, seseorang dapat mengalami kondisi psikologis yang disebut trauma. Kondisi ini terjadi pada individu yang telah mengalami gempa bumi atau terdampak olehnya. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan trauma setelah mengalami gempa bumi, seperti kehilangan properti, kehilangan orang yang dicintai, atau mengalami ketakutan yang intens akibat guncangan selama gempa. Beberapa gejala yang mungkin timbul setelah mengalami trauma pasca gempa bumi meliputi perasaan terus-menerus cemas atau ketakutan akan adanya gempa susulan, kesulitan tidur, perasaan ketidakamanan, perubahan suasana hati yang cepat, dan sebagainya .

Menurut laporan harian yang dilansir oleh media *online* PUSDALOPS BNPB (2022), selama tahun 2022 per 12 Desember 2022 tercatat ada sebanyak 2.215 kejadian bencana yang menimpa wilayah Indonesia. Sedangkan pada tahun 2023 sendiri sudah terjadi sebanyak 859 bencana yang menimpa wilayah Indonesia per 17 April 2023. Kejadian bencana tersebut sebagian besar terjadi di pulau Jawa. Gempa bumi sendiri merupakan suatu peristiwa geologis yang terjadi ketika terjadi pelepasan energi secara tiba-tiba dari dalam bumi. Pelepasan energi ini dapat terjadi karena berbagai sebab, seperti aktivitas vulkanik, gerakan lempeng tektonik, atau

pengeboran minyak bumi, dan termasuk ke dalam kategori bencana yang disebutkan oleh BNPB 2022.

Di Jawa Barat sendiri, gempa bumi dashyat terkini terjadi di daerah Kabupaten Cianjur pada hari Senin, 21 November 2022 yang berkekuatan 5,6 magitudo dengan kedalaman 10 km. Per tanggal 15 Desember 2022, tercatat 56.548 rumah rusak, dan 26.586 diantaranya tergolong dalam kategori rusak berat. Korban akibat dari gempa ini mencapai 602 jiwa meninggal dunia, 593 orang luka berat, 27 orang masih dalam perawatan, serta 114.683 jiwa mengungsi (BPBD, 2022).



Gambar 1. 1

Infografis Gempa Bumi Cianjur

(Sumber : Media Online BPBD)

Menurut Allen et al., (2018), gempa bumi tidak hanya merugikan dalam aspek fisik, ekonomi, dan sosial seseorang, melainkan juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu, keluarga, dan bahkan komunitas. Erwina (2010) menjelaskan

bahwa salah satu konsekuensi psikologis yang timbul pada individu yang menjadi korban bencana alam adalah Gangguan Stres Pascatrauma (*Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD*). PTSD adalah dampak psikis yang seringkali muncul utamanya pada satu tahun pertama maupun dua tahun setelah terjadinya bencana (Neria et al., 2008). Berdasarkan survei pascabencana yang dilakukan di berbagai wilayah seperti Afrika, Asia, Eropa, dan Timur Tengah, dilaporkan bahwa sekitar 15-20% korban yang selamat dari bencana tersebut mengalami masalah mental yang ringan hingga sedang yang terkait dengan PTSD. Sebanyak 3-4% dari mereka menghadapi tantangan mental yang signifikan berat seperti psikosis, kecemasan, depresi, dan PTSD. (Farooqui et al., 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa frekuensi sepanjang hidup PTSD hasil bencana dapat mencapai 4,5% dari populasi orang dewasa di masyarakat (Cook et al., 2016).

PTSD merupakan hasil dari pengalaman traumatis yang mengerikan. Orang yang mengalami PTSD adalah mereka yang selamat secara fisik dari kejadian traumatis, namun tetap mengalami stress secara psikologis dan tidak bisa terlepas dari kondisi tersebut (Hartuti, 2009). Seseorang yang mengalami Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) akan mengalami kecemasan yang berlebihan dan sering mengalami flashbacks, mimpi buruk, atau reaksi emosional yang dipicu oleh sinyal internal yang terkait dengan trauma yang dialami (APA, 2000; Videback, 2008 dalam Astuti, 2012). Gangguan tersebut bisa menyerang semua rentang usia, termasuk anak-anak dan remaja.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa PTSD merupakan suatu keadaan psikologis yang dapat terjadi pada seseorang setelah ia mengalami pengalaman yang mengerikan atau traumatik dari peristiwa yang mengancam keselamatan jiwanya dan orang lain. Hasil studi yang dilakukan memperlihatkan bahwa 20% orang yang pernah mengalami secara langsung peristiwa traumatik akan mengalami PTSD (van Etten & Taylor, 1998). Gejala PTSD dapat berlangsung dalam jangka waktu berbulan-bulan, bertahun-tahun, bahkan hingga

beberapa dekade, dan kadang-kadang bisa jadi baru timbul setelah beberapa bulan atau tahun setelah mengalami peristiwa traumatik (Zlotnick et al. dalam Nevid, 2006).

Diagnosis PTSD dapat dikonfirmasi menggunakan kriteria DSM-5 untuk PTSD (2013) ketika gangguan tersebut muncul dalam waktu enam bulan sesudah pengalaman traumatik yang berat (dengan jangka waktu laten terkisar antara beberapa minggu sampai beberapa bulan). Meskipun demikian, masih mungkin untuk mendiagnosis PTSD meskipun terjadi keterlambatan dalam timbulnya gejala setelah kejadian traumatik dan jangka muncul gangguan melebihi enam bulan, asalkan manifestasi klinisnya khas dan tidak ada alternatif kategori gangguan lain yang dapat dijelaskan.

Menurut hasil studi awal yang telah dilakukan melalui media *google form* pada tanggal 28 April 2023, dengan kriteria warga Cianjur yang terkena dampak Gempa Bumi pada 21 November 2022. Terdapat sebanyak 18 responden. 11 orang diantaranya berada pada usia dewasa awal yaitu rentang umur 18-40 tahun, dan 7 orang lainnya berada pada usia dewasa akhir (40-60 tahun). Hasil dari studi awal menyatakan bahwa 13 responden korban dari bencana gempa bumi tersebut mengatakan mengalami trauma dan *shock* setelah kejadian. 2 orang responden menjawab selalu merasa cemas, 1 orang responden merasa sulit tidur dikarenakan ketakutan, dan 2 orang responden menjawab masih merasa waswas dan tidak aman jika berada didalam rumah.

Adapun faktor yang menyebabkan responden menjadi trauma dan merasa cemas pasca bencana gempa bumi tersebut adalah :

1. Trauma dengan guncangan yang dashyat.
2. Cemas akan terjadi gempa susulan yang berkali kali.
3. Situasi dan kondisi yang belum kondusif.
4. Cemas mengenai pangan dan papan.

5. Cemas dan panik ketika mendengar sesuatu yang bergemuruh.
6. Cemas akan kehilangan orang terdekat.
7. Bagi mereka yang telah memiliki anak, cemas akan kesehatan anak-anak mereka.

Kemudian untuk mengatasi rasa trauma tersebut, mayoritas responden menjawab dengan

1. Memasrahkan diri dengan selalu berdoa dan berserah diri kepada Allah SWT.
2. Mengadakan kajian rutin bersama-sama di posko bencana setiap harinya.
3. Berkumpul dan saling menguatkan satu sama lain sesama penyintas.

Dari poin terakhir, dapat dilihat bahwa dukungan sosial adalah salah satu bentuk strategi yang bisa dilakukan oleh korban bencana untuk mengurangi trauma dan kecemasan yang mereka rasakan. Smett (1994) berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi yang muncul dari ikatan sosial, dan ikatan sosial ini mencerminkan kualitas hubungan antarindividu secara general. Di sisi lain, Myers (2013) berpendapat bahwa dukungan sosial melibatkan rasa peduli dan kepedulian antar individu, dan melalui adanya dukungan sosial ini, individu dapat menerima energi positif yang membantu mereka menghadapi tantangan didalam kehidupan sehari-hari.

Lebih luas lagi, Sarafino (2011) berpendapat bahwa dukungan sosial mencakup pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang disalurkan oleh individu lain atau kelompok kepada seseorang. Menurut Sarafino (2011), terdapat empat aspek yang bentuk-bentuk dukungan sosial, diantaranya adalah dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dan dukungan informatif.

Dukungan emosi adalah salah satu faktor yang paling banyak berpengaruh apakah korban bencana akan mengalami PTSD atau tidak. Secara umum, dukungan emosional memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam mengurangi stress psikologis dibandingkan dengan bentuk dukungan sosial yang lain (Emmons & Colby, 1995).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alipour & Ahmadi., (2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam melindungi individu dari PTSD dan mempengaruhi cara mereka merespons trauma dan kejadian negatif (Feder et al., 2013). Penelitian ini juga mencatat bahwa efek dari dukungan sosial dapat sangat signifikan, bahkan melebihi tingkat keparahan gempa bumi dan tingkat kerusakannya. Namun, tidak semua individu akan mengalami manfaat yang sama dari dukungan sosial.

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan dan hal-hal yang telah dipaparkan di atas maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti “Gambaran Dukungan Sosial pada Korban Gempa Bumi Cianjur yang Mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Bagaimana gambaran dukungan sosial pada korban gempa bumi Cianjur yang mengalami *post-traumatic stress disorder* dan melihat manfaat dari dukungan sosial yang diterima oleh korban gempa bumi Cianjur.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini diambil berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, yaitu untuk melihat gambaran dukungan sosial pada korban gempa bumi Cianjur yang mengalami *post-traumatic stress disorder* dan untuk melihat manfaat dari dukungan sosial yang diterima oleh korban gempa bumi Cianjur.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis : Peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi sosial dalam topik peran manusia terhadap dampak psikologis dari bencana alam.

2. Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi kecemasan pada korban bencana yang mengalami PTSD. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada tenaga kesehatan dan penyedia layanan tentang pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan pada korban bencana yang mengalami PTSD. Selain itu, Hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan wawasan tentang jenis dukungan sosial yang paling bermanfaat dan strategi yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan yang terkait dengan PTSD.

