

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang rentan terhadap bencana, baik itu bencana yang berasal dari alam maupun bencana yang disebabkan akibat tangan manusia. Sebagai negara kepulauan, Indonesia berada di antara tiga lempeng utama, yaitu lempeng Indo-Australia di selatan, lempeng Eurasia di utara, dan lempeng Pasifik Timur. Akibatnya, Indonesia sangat rentan terhadap bencana gempa, gunung meletus, dan tsunami. Indonesia rentan terhadap berbagai interupsi gunung berapi (Anggun dkk, 2020 dalam Ramasari & Ikhwan, 2024).

Indonesia memiliki banyak provinsi, salah satu yang rawan terhadap bencana adalah Provinsi Sumatera Barat. Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki indeks risiko bencana yang tinggi di Indonesia yang sangat rentan terhadap berbagai potensi bencana di antara provinsi lainnya di Indonesia. Pada tahun 2023, dari 5.400 peristiwa bencana di Indonesia, 460 di antaranya terjadi di Sumatera Barat (Sanjaya, 2024 dalam Wulansari dkk, 2024). Berdasarkan profil bencana Provinsi Sumatera Barat untuk periode 2014 hingga tahun 2022, telah terjadi 6.274 bencana alam (selain gempa bumi dan tsunami) yang selalu terjadi berulang kali setiap tahun di wilayah Provinsi Sumatera Barat, dengan komposisi; angin kencang 3.505 kejadian (55,9%), tanah longsor 1.161 kejadian (19,5%), banjir 853 kejadian (13,6%), kebakaran hutan dan lahan 609 kejadian (9,7%), banjir bandang 107 kejadian (1,7%), dan abrasi pantai 39 kejadian (0,6%). Dalam periode Januari hingga Oktober 2023, berdasarkan data

sementara dari PB Pusdalops Provinsi Sumatera Barat, telah terjadi 364 peristiwa bencana di semua kabupaten atau kota dengan frekuensi tertinggi masih merupakan bencana angin kencang dengan 202 kejadian, kemudian tanah longsor 61 kejadian dan banjir 53 kejadian (BPBD Provinsi Sumatera Barat, 2023). Salah satu Kabupaten yang mengalami banjir tahun 2024 adalah Kabupaten Tanah Datar.

Kabupaten Tanah Datar memiliki jumlah penduduk yang tercatat sebanyak 348.219 jiwa dengan 170.272 jiwa penduduk laki-laki dan 177.947 jiwa penduduk perempuan (Badan Pusat Statistik, 2020). Kabupaten Tanah Datar merupakan salah satu Kabupaten di Sumatra Barat yang mengalami peristiwa banjir bandang yang terjadi pada 11 Mei 2024. Banjir bandang dan banjir lahar dingin Gunung Marapi melanda lima kecamatan di Kabupaten Tanah Datar, termasuk Kecamatan X Koto, Kecamatan Batipuh, Kecamatan Pariangan, Kecamatan Lima Kaum, dan Kecamatan Sungai Tarab. Total jumlah korban di Tanah Datar adalah 3.093 orang, di mana 32 meninggal, 21 terluka, 10 hilang dan 3.030 orang mengungsi (BPBD Sumatera Barat, 2024).

Banjir bandang merupakan situasi di mana permukaan air sungai naik secara drastis dan mengalir dengan kecepatan yang tinggi, dengan membawa pasir, kerikil, batu, dan apa pun yang dilewatinya, bahkan bangunan permanen seperti rumah. Fenomena ini dapat digambarkan sebagai peningkatan aliran sungai yang ekstrem, menyebabkan kerugian ekonomi yang signifikan dan gangguan mata pencaharian di daerah yang terkena dampak, serta korban jiwa (Nabillah dkk., 2023 dalam Fitri dkk, 2024).

Banjir bandang berakibat pada kerusakan dan kehilangan harta benda hingga kematian, bahkan beberapa masyarakat terdampak juga mengalami trauma kejadian serupa ketika memasuki musim hujan (Suwarno & Niam, 2024). Selain itu, masyarakat yang terdampak bencana banjir bandang sering mengalami trauma psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental mereka, ketidakstabilan emosional, stres, kecemasan, dan depresi merupakan beberapa dampak psikologis yang umum terjadi pasca bencana (Suhartiwi dkk, dalam Maulana dkk 2023). Dampak banjir bandang mengganggu kehidupan masyarakat bahkan mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada masyarakat yang terdampak (Syafyusari dkk., 2024).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah keadaan dimana seseorang bisa berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari, mengarah ke aktualisasi, dan kedewasaan (Ryff & Singer, dalam kurniawan & Eva, 2020). Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (dalam Aden & Safela, 2024) yaitu kondisi dimana individu mempunyai tujuan hidup yang terarah dan jelas, mampu untuk menjalani kehidupan sesuai dengan keyakinan pribadi, memanfaatkan potensi diri, mampu mengatur situasi, menilai positif terhadap diri sendiri dan orang lain serta menerima kekurangan dan kelebihan dalam diri sendiri. *Psychological well-being* merupakan sikap positif pribadi yang terdiri dari penerimaan diri, dapat mengatur tingkah laku pribadi, memiliki interaksi sosial yang baik dengan sesama manusia, dapat mengurus

lingkungan sesuai dengan yang dibutuhkan, memiliki tujuan hidup, berupaya mengembangkan diri (Rosalina & Siswati, 2020 dalam Rosdiana & Hazim, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2023) terhadap 38 masyarakat terdampak banjir, pada banjir untuk tempo yang singkat, terdapat 26% mengalami perasaan negatif seperti cemas dan gelisah serta 3% mengalami psikologis kearah negatif. Sedangkan dalam banjir yang bertempo lama, 34% mengaku jika mereka menjumpai emosi negatif dan 32% berada di skala emosi yang sangat negatif. Dari hasil survey menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang mengalai dampak psikologis negatif, baik untuk banjir dengan tempo singkat, maupun banjir dengan tempo lama, sehingga diperlukannya *Psychological well-being*.

Damayanti & Avelina (2019), menjelaskan bahwa seorang korban bencana yang tidak memiliki *psychological well-being* dapat mengalami penderitaan mental, trauma, dan stres. Pemicu dari dampak psikologis tersebut timbul antara lain karena kehilangan berbagai hal dan mengalami peristiwa traumatis yang terjadi ketika bencana (dalam Primantri, 2023). Prasetyo dkk (2024) menjelaskan bahwa dampak psikologis yang dirasakan pada korban bencana yang tidak memiliki *psychological well being* mengalami tekanan secara psikologis, gangguan stres akut, gangguan stres pasca-trauma, depresi, gangguan panik, bahkan risiko bunuh diri pada masyarakat yang tidak mampu bertahan dengan kondisi setelah bencana. Novia dkk (dalam Israfil, 2022) juga menjelaskan bahwa korban bencana yang tidak memiliki *psychological well-being* merasa berada dalam kondisi yang sangat tidak menyenangkan, tidak tenang, ketakutan, gelisah

karena keadaan yang tidak pasti, sangat mudah panik hingga dapat mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca trauma. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah *social support*, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dan evaluasi terhadap pengalaman hidup (Ryff, dalam Nugraha dan Agus, 2019).

Dukungan sosial atau *social support* menurut Kaplan & Sadock (dalam Hasnida dkk., 2022) merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk. *Social support* mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari orang atau kelompok lain (Uchino, dalam Firdaus dkk., 2022). Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, bisa dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi (Sarafino, dalam Kurniawan & Eva, 2020). Johnson & Johnson (dalam Setyawati dkk, 2022) menjelaskan bahwa *social support* adalah suatu usaha berupa dukungan yang diberikan kepada seseorang untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, memberi rasa percaya diri, dorongan atau semangat, nasihat serta penerimaan. Pentingnya *psychological well-being* seseorang dapat dilihat dari *social support* dari orang sekitar mulai dari orang tua, teman dan lingkungan sekitar sehingga seseorang akan merasa lebih diperhatikan dan dihargai (Sarafino, dalam Setyawati dkk, 2022).

Social support dapat menjadi predictor bagi *psychological well-being* individu, ketika individu mendapatkan dukungan sosial, maka kesejahteraan psikologisnya akan meningkat (Auliya & Setiowati, 2024). *Social support* memberikan peran yang besar terhadap kesejahteraan psikologis sehingga

keduanya saling berhubungan. Adanya hubungan antara *social support* dengan *psychological well-being* sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa *social support* menjadi salah satu faktor munculnya *psychological well-being* (Huppert, dalam Yuliani dkk, 2023).

Hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2024 terhadap 8 orang terdampak bencana banjir bandang berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* didapatkan hasil bahwa dua masyarakat merasa kurang dalam penerimaan diri yang disebabkan oleh rasa trauma, takut dan khawatir. Hal ini membuat mereka harus bisa melewati dan menerima masa-masa sulit tersebut. mereka mengungkap bahwa setelah bencana banjir bandang terjadi mereka menjadi semakin lebih dekat, peduli, dan tolong menolong satu sama lain, namun mereka juga harus belajar mandiri dan tidak bergantung pada orang lain setelah bencana ini terjadi. Empat masyarakat mengatakan bahwa mereka harus lebih siap menghadapi bencana yang akan terjadi kedepannya dan memastikan keluarga aman dari bencana tersebut. Dua masyarakat mengaku masih merasa trauma atas kejadian banjir bandang ini dan masih memerlukan waktu untuk memperbaiki kembali hidupnya dari rasa trauma yang dialami.

Hasil wawancara didapatkan *social support* sangat dibutuhkan disaat-saat seperti ini karena mereka merasa bahwa dengan adanya dukungan sosial membuat mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi situasi ini. Masyarakat mengatakan bahwa mereka selalu didukung, dibantu dan didengar oleh orang disekitar, salah satunya bantuan dari pemerintah setempat yang membangun rumah bantuan untuk masyarakat yang rumahnya rusak akibat banjir bandang.

Masyarakat juga mengatakan mendapat bantuan seperti makanan dan pakaian yang membuat mereka merasa terbantu terutama di hari-hari awal pasca banjir. Masyarakat juga mengatakan bahwa saat ini sudah ada bantuan berupa sirine yang dipasangkan pada 3 titik lokasi yang yang membuat mereka siap ketika bencana akan terjadi.

Penelitian terdahulu mengenai *psychological well-being* dan *social support* telah dilakukan oleh Aden dan Safela (2024) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penghafal Al-Quran Pekanbaru”. Hasil penelitian terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya dilakukan oleh Kurniawan dan Eva (2020) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya dilakukan oleh Setyawati dkk (2022) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di UPT PRSMP Surabaya”. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada sasaran subjek, tempat, dan waktu penelitian yang dilakukan dengan yang sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Social Support* dengan

Psychological Well-Being pada Masyarakat Terdampak Banjir Bandang di Nagari Parambahan Kabupaten Tanah Datar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *social support* dengan *psychological well-being* pada masyarakat terdampak banjir bandang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *social support* terhadap *psychological well-being* pada masyarakat terdampak Banjir Bandang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis dengan uraian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan dalam bidang psikologi dan dapat dijadikan masukan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat yang Terdampak Banjir

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat terdampak banjir mengenai

pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

b. Bagi Wali Nagari

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana dalam memberikan penyuluhan kepada masyarakat dan menjadi rujukan wali nagari dalam merancang program-program pemulihan psikologis masyarakat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai tambahan acuan dasar dan sumber ilmu yang tertarik mendalami hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks bencana alam.