

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Indonesia merupakan salah satu negara yang berada di kawasan rawan bencana karena berada di wilayah cincin api dan pertemuan lempeng tektonik, dengan frekuensi tinggi berbagai jenis bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung api, longsor, banjir dan kekeringan (Sarfika dkk., 2025). Bencana tidak hanya menimbulkan dampak fisik dan materi, tetapi juga berpotensi meninggalkan luka psikologis yang dalam, terutama bagi kelompok usia rentan seperti anak dan remaja (Sutikno & Hayatul., 2025). Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menjelaskan bahwa bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam serta mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat, peristiwa ini dapat dipicu oleh faktor alam, nonalam, maupun faktor manusia, dan berpotensi menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian materi, serta dampak psikologis bagi korban bencana.

Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), sepanjang tahun 2025 terjadi sekitar 3.223 kejadian bencana alam di Indonesia, dengan mayoritas berupa bencana hidrometeorologi seperti banjir, cuaca ekstrem, dan tanah longsor. Total korban terdampak dan mengungsi mencapai lebih dari 10 juta orang, yang menunjukkan luasnya dampak bencana terhadap masyarakat, termasuk kelompok rentan seperti remaja. Tingkat kerawanan suatu wilayah selanjutnya dapat diukur melalui Indeks Rawan Bencana Indonesia (IRBI) yang disusun BNPB berdasarkan riwayat kejadian bencana dan besarnya dampak

kerugian di wilayah tersebut. Dalam buku Indeks Rawan Bencana BNPB menunjukkan sejumlah 396 dari 494 kabupaten/kota di Indonesia termasuk dalam kategori rawan bencana tingkat tinggi. Remaja yang tinggal di daerah rawan bencana menggambarkan kondisi ekologis tempat tinggal remaja, bukan status sebagai korban bencana tertentu (Masten & Reed 2009). Remaja dapat disebut tinggal di daerah rawan bencana apabila wilayah tempat tinggalnya memiliki tingkat risiko atau kerawanan bencana yang tinggi berdasarkan pemetaan resmi, meskipun pada saat ini remaja tidak mengalami bencana secara langsung (BNPB, 2025). Hal ini penting karena paparan terhadap ancaman bencana tidak hanya muncul ketika bencana terjadi, tetapi juga melalui kesadaran akan risiko, pengalaman bencana sebelumnya, keterbatasan rasa aman, serta kebutuhan untuk selalu beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang berpotensi mengalami bencana (Fisk dkk., 2018). Dengan tingginya prevalensi bencana di Indonesia, hal ini berdampak besar pada masyarakat termasuk kelompok rentan seperti remaja. Berdasarkan data UNICEF tahun 2026 hampir 46 juta remaja perempuan dan laki-laki di Indonesia menghadapi risiko besar terhadap bencana alam yang dapat mengancam kelangsungan hidup dan perkembangan fisik maupun psikologis remaja.

Menurut Hurlock, E.B. (1972), masa remaja adalah waktu transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif maupun sosial. Hurlock membagi tahap perkembangan ini menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal usia 12–15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15–18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18–21 tahun. Sementara itu, WHO menetapkan bahwa

remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, BKKBN mendefinisikannya sebagai individu berusia 10–24 tahun yang belum menikah, dan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyatakan bahwa remaja adalah individu yang berusia 10–18 tahun. Berdasarkan berbagai batasan tersebut, remaja dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai laki-laki dan perempuan yang berusia 12 hingga 21 tahun.

BNPB menyatakan total korban terdampak bencana di Indonesia pada 2025 sekitar 10,1 juta orang (10.092.416 orang), yang sebagian besar merupakan warga yang harus mengungsi akibat bencana, terutama banjir, sekitar 7.569.312 orang diantaranya adalah perempuan dan remaja sebagai kelompok yang paling rentan. Korban bencana dapat mengalami syok dan rasa tidak berdaya, terutama remaja sebagai salah satu kelompok rentan. Hal ini dikarenakan remaja secara langsung mengalami dan menyaksikan dampak bencana alam yang terjadi, sehingga dapat mempengaruhi proses pertumbuhan psikologis remaja yang sedang dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Mailani dkk., 2022). Menurut WHO, sekitar 76–82% reaksi yang muncul pada remaja yang mengalami bencana alam adalah rasa kehilangan, kemarahan, kesedihan, takut, dan rasa bersalah. Sementara itu, sekitar 3–4% remaja dapat mengalami gangguan yang lebih berat, seperti PTSD, depresi, pikiran untuk bunuh diri, hingga penyalahgunaan NAPZA. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifah & Pratiwi (2020) menemukan bahwa 63% remaja mengalami gejala kecemasan dan PTSD setelah bencana alam. Selain itu, penelitian yang dilakukan Daulay pada 2021 pasca erupsi Gunung Sinabung

menunjukkan bahwa 93,6% remaja mengalami perkembangan psikososial yang kurang optimal pasca bencana alam.

Sejumlah penelitian menunjukkan rendahnya resiliensi pada remaja yang bermukim di daerah rawan bencana. Adi Saputra (2023) menunjukkan individu atau komunitas dengan tingkat resiliensi rendah rentan terhadap dampak psikologis dan lambat untuk *recovery* dan menyesuaikan diri setelah bencana di Lombok. Penelitian di Kampung Melayu sebagai daerah rawan banjir juga menunjukkan resiliensi yang rendah karena kegiatan sehari-hari masyarakat sering terhambat akibat banjir sehingga mengakibatkan kesulitan ekonomi dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Wandira dkk., 2024). Berbagai penelitian diatas menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja di daerah rawan bencana menjadi permasalahan yang terjadi secara menyeluruh di berbagai wilayah Indonesia.

Konsep resiliensi memiliki beragam penafsiran menurut para pakar. Reivich dan Shatte (2002) memandang resiliensi sebagai kapasitas individu untuk tetap tegar, menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dirasakan, melewati berbagai hambatan yang menghadang, serta bangkit kembali dari kondisi terpuruk. Sementara itu, Grotberg (1995) menjelaskan resiliensi sebagai potensi manusia untuk pulih dari pengalaman sulit dan bahkan melampaui pengalaman tersebut. Dalam ranah psikologi perkembangan, Masten (2001) mengartikan resiliensi sebagai keberhasilan adaptasi individu meskipun menghadapi tantangan perkembangan yang berat. Dalam pengembangan alat ukur resiliensi untuk remaja yang dilakukan Fisk bersama UNICEF menerangkan resiliensi pada remaja adalah

kemampuan untuk beradaptasi dengan baik terhadap berbagai kemalangan dalam masa perkembangannya (Fisk dkk., 2018).

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi tinggi terbentuk dari beberapa aspek, yaitu regulasi emosi, yakni kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan; empati, yaitu kemampuan memahami kondisi emosional dan psikologis orang lain di sekitarnya; kontrol impuls, yaitu kemampuan menahan dorongan untuk secara cepat memperoleh kepuasan; *reaching out*, yakni kemampuan merasa aman untuk berbagi dan meminta bantuan agar terus berkembang; *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu dalam menyelesaikan masalah; serta optimisme, yaitu harapan individu pada masa depan dan keyakinan bahwa individu tersebut memiliki kendali atas arah hidupnya sendiri.

Berbagai penelitian mengungkap bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di wilayah rawan bencana memiliki tingkat resiliensi yang belum optimal. Wulandari & Rahmat (2024) melaporkan bahwa pada remaja penyintas erupsi Gunung Semeru tahun 2021, hanya 10% yang menunjukkan resiliensi tinggi, sementara 60% berada pada kategori sedang dan 30% cenderung memiliki resiliensi yang masih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja dengan resiliensi tinggi masih merupakan kelompok minoritas.

Hasil serupa ditemukan oleh Satria (2017) yang meneliti 204 remaja di daerah rawan bencana, di mana 52,5% di antaranya memiliki resiliensi yang cenderung rendah. Penelitian yang dilakukan Estria (2018) dengan sampel 40 remaja di wilayah rawan bencana menunjukkan bahwa 20,3% remaja memiliki tingkat resiliensi rendah. Sementara itu, Fidini (2018) juga menunjukkan bahwa

dari 204 remaja yang bertempat tinggal di wilayah rawan bencana, sebanyak 47,5% memiliki kemampuan resiliensi pada kategori rendah.

Selain itu, peneliti melakukan wawancara semi terstruktur pada 7 orang remaja yang tinggal di daerah rawan bencana yang tinggal di beberapa wilayah rawan bencana. Wawancara dilakukan pada remaja yang berasal dari Kabupaten/Kota Magelang, Wonosobo, Bogor, Banjarnegara, Sleman, Bantul, dan Makassar berusia 16 sampai 20 tahun. Pemilihan beberapa wilayah tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran awal yang lebih beragam mengenai pengalaman remaja dalam menghadapi ancaman bencana, sekaligus menghindari kesimpulan yang hanya didasarkan pada satu daerah.

Hasil wawancara menunjukkan adanya permasalahan pada beberapa aspek resiliensi. Pada aspek regulasi emosi, 4 orang remaja menggambarkan bahwa mereka merasa panik, takut, atau bingung ketika membayangkan terjadinya bencana. Beberapa remaja juga menyatakan belum mengetahui tindakan yang harus dilakukan secara mandiri ketika berada dalam situasi darurat. Pada aspek kontrol impuls, 5 dari 7 remaja mengaku cenderung langsung menangis, berteriak, atau mengikuti tindakan orang lain ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Hal ini menunjukkan bahwa respons awal terhadap ancaman belum sepenuhnya didasarkan pada pertimbangan yang tenang dan terarah.

Pada aspek optimisme, 6 orang remaja menyatakan masih memiliki kekhawatiran mengenai masa depan karena menganggap tempat tinggal, sekolah, dan kehidupan keluarga dapat terganggu sewaktu-waktu akibat bencana. Meskipun demikian, 4 remaja tetap menunjukkan harapan terhadap masa depan dan memiliki

tujuan yang ingin dicapai. Selanjutnya, aspek efikasi diri pada sebagian besar remaja menunjukkan ketidakyakinan bahwa dirinya mampu mengambil keputusan atau membantu diri sendiri ketika terjadi bencana. Mereka cenderung menunggu instruksi dari orang tua, guru, atau orang dewasa lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi darurat masih belum optimal.

Pada aspek *reaching out*, 5 dari 7 remaja menyatakan lebih mudah bercerita kepada teman sebaya, tetapi masih merasa ragu untuk meminta bantuan kepada orang tua, guru, atau pihak lain. Hambatan tersebut berkaitan dengan kekhawatiran dianggap berlebihan, tidak ingin membebani orang lain, atau terbatasnya komunikasi dalam keluarga. Pada aspek empati, sebagian remaja telah menunjukkan kepedulian terhadap anggota keluarga dan teman yang terdampak bencana. Namun, kemampuan untuk mengubah kepedulian tersebut menjadi tindakan bantuan yang terarah masih terbatas.

Hasil wawancara tersebut dilakukan pada remaja dari beberapa wilayah di Indonesia dengan karakteristik risiko bencana yang berbeda. Meskipun pengalaman bencana dan kondisi lingkungan setiap wilayah tidak sama, terdapat pola umum berupa ketakutan terhadap ancaman bencana, keterbatasan keyakinan diri dalam menghadapi keadaan darurat, serta belum optimalnya keberanian untuk mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan resiliensi tidak hanya berkaitan dengan satu lokasi tertentu, tetapi dapat muncul pada remaja yang tinggal di berbagai wilayah rawan bencana.

Remaja yang tinggal di wilayah rawan bencana dengan indeks tinggi seharusnya memiliki resiliensi yang tinggi untuk dapat bertahan dan mengatasi berbagai bencana di lingkungan tempat tinggalnya yang kemungkinan besar dapat terjadi lebih dari satu kali dalam berbagai skala dan tingginya risiko yang akan dihadapi, seperti penyakit, kematian, kehilangan tempat tinggal, sekolah, teman, bahkan keluarga (Mailani dkk., 2022). Idealnya, remaja yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengatasi masalah, meregulasi diri dengan baik, bersikap optimis, mampu menghadapi situasi sulit, memiliki dukungan sosial yang memadai agar dapat memberikan dukungan sosial yang baik untuk lingkungan sekitarnya dan memiliki rasa aman secara fisik maupun psikologis untuk menghadapi tantangan dan mengatasinya (Fisk dkk., 2018). Sejumlah studi menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja di wilayah terdampak dan rawan bencana dapat meningkatkan faktor yang terkait dengan pemulihan, gejala mental yang lebih rendah, dan kapasitas menghadapi stres berkepanjangan (Laksmi, 2020). Studi pada 1.266 remaja terdampak gempa menunjukkan bahwa resiliensi adalah prediktor bermakna bagi PTSD, depresi, dan kecemasan, sehingga resiliensi tinggi dapat menjadi faktor protektif terhadap gangguan psikologis pascabencana (Shi, 2021).

Menurut (Masten & Reed, 2009), kemampuan resiliensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal maupun faktor eksternal dan kedua faktor tersebut dapat berinteraksi secara dinamis dalam mempengaruhi kemampuan resiliensi individu. faktor internal diantaranya adalah kepribadian (misalnya optimisme, fleksibilitas, kepercayaan diri), keterampilan kognitif dan kemampuan memecahkan masalah, regulasi diri, harga diri, dan kontrol diri, kesehatan fisik dan

mental serta makna hidup, nilai-nilai pribadi, dan religiusitas. Kemudian faktor eksternal diantaranya adalah dukungan sosial (keluarga, teman, komunitas), pendidikan dan keterampilan, pengalaman hidup, sumber daya eksternal (ekonomi, kebijakan, lingkungan), serta faktor budaya dan lingkungan sekitar. Kemudian dalam penelitian Ekayuni (2022) ditemukan bahwa faktor yang paling konsisten adalah dukungan sosial pada remaja penyintas bencana di daerah Yogyakarta. Dukungan teman sebaya, pengasuh, dan kerabat berulang kali terkait dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Berdasarkan penelitian diatas dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal yang dialami oleh remaja.

Dalam teori resiliensi menurut berbagai ahli seperti Reivich dan Shatte (2002), Masten dan Reed (2009) maupun Connor dan Davidson (2003), menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal dari pembentukan resiliensi. Ketersediaan dukungan dari lingkungan sosial di sekitar remaja telah terbukti menjadi faktor yang membekali individu dengan sumber daya psikologis untuk memulihkan diri dari trauma dan kesulitan ekstrem (Auliya & Eva, 2025). Dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bantalan emosional, tetapi juga memfasilitasi kematangan kepribadian remaja dalam menghadapi ketidakpastian lingkungan (Nurhidayah dkk., 2021). Mengingat daerah rawan bencana sering kali dihadapkan pada ancaman trauma berulang, interaksi antara dukungan sosial yang dirasakan dan resiliensi menjadi krusial dalam memperkuat kapasitas adaptasi remaja (Azzahro dkk., 2025).

Dukungan sosial terbagi menjadi dua kategori, yakni dukungan sosial yang diterima oleh individu (*received support*) dan dukungan sosial yang dipersepsikan individu (*perceived support*). Menurut Haber dkk. (2007), dukungan sosial yang diterima merujuk pada besaran nyata bantuan yang diperoleh individu saat mengalami kesulitan, sedangkan dukungan sosial yang dipersepsikan berkaitan dengan keyakinan individu bahwa bantuan tersebut siap tersedia apabila dibutuhkan. Persepsi terhadap ketersediaan dukungan sosial ini berperan dalam memperkuat keyakinan individu akan kemampuannya dalam menghadapi situasi yang memicu stres (Maryanti & Heryani, 2022).

Secara empiris, persepsi dukungan sosial telah terbukti memiliki korelasi positif yang signifikan dalam meningkatkan taraf resiliensi pada populasi remaja yang terpapar pada kondisi penuh tekanan (Ramdhyan & Wahyudi, 2022). Selain itu, integrasi antara persepsi dukungan sosial dan resiliensi yang tinggi juga terbukti menjadi komponen penting dalam memperkuat kesiapsiagaan individu saat menghadapi potensi ancaman bencana di masa depan (Budhiana dkk., 2024).

Oleh karena itu, persepsi dukungan sosial dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan perannya sebagai bagian dari aspek pembentuk resiliensi yang krusial bagi remaja di daerah rawan bencana. Dalam perkembangan psikologis remaja, yang lebih menentukan bukan hanya adanya bantuan dari lingkungan, melainkan sejauh mana bantuan tersebut dipersepsikan tersedia dan dapat diandalkan (Mailani dkk., 2022). Penelitian ini menggunakan variabel persepsi dukungan sosial, karena persepsi tersebut lebih dekat dengan pengalaman subjektif remaja dan lebih relevan dalam menjelaskan

bagaimana dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi (Puspitasari & Lestari, 2025). Pemahaman mendalam mengenai dinamika ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis komunitas yang mampu memperkuat sistem pendukung emosional di lingkungan keluarga dan sekolah (Akbar dkk., 2025).

Persepsi dukungan sosial menurut Weinert (2003) merupakan evaluasi subjektif yang dirasakan oleh individu pada ketersediaan dukungan dari lingkungan sosial di sekitarnya. Zimet dkk. (1988) menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial mencerminkan pandangan seseorang mengenai keberadaan bantuan yang dapat diberikan oleh keluarga, orang terdekat maupun teman apabila individu tersebut membutuhkannya. Sementara itu, Pierce dkk. (1997) mengartikan persepsi dukungan sosial sebagai informasi yang memberikan keyakinan kepada individu bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, menjadi bagian dari kelompok sosial di sekitarnya, serta memiliki tanggung jawab terhadap kelompok tersebut.

Penelitian Sari dan Zaini (2024) pada mahasiswa menunjukkan adanya keterkaitan antara dukungan sosial dan resiliensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang dirasakan mahasiswa dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sejalan dengan itu, Ednis dan Sofia (2023) juga melaporkan adanya hubungan positif dan signifikan antara persepsi dukungan sosial dan resiliensi. Temuan serupa ditunjukkan oleh penelitian pada korban banjir bandang di Jombang, yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi (Ragwan Albar & Nailatin Fauziyah, 2022).

Kemudian dalam penelitian (Aryani dkk., 2024) yang melihat hubungan persepsi dukungan sosial dengan resiliensi keluarga setelah bencana erupsi Gunung Semeru. Hasilnya menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial adalah salah satu faktor krusial yang memengaruhi resiliensi terutama resiliensi keluarga.

Namun demikian penelitian yang membahas mengenai hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja terutama yang tinggal di daerah rawan bencana masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebaruan ilmiah dalam menguji hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja khususnya yang tinggal di daerah rawan bencana.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melihat bahwa perlu dilakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara persepsi dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di daerah rawan bencana.

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di daerah rawan bencana?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dengan tingkat resiliensi pada remaja yang tinggal di daerah rawan bencana.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangan pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan mengenai pentingnya persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi remaja khususnya di daerah rawan bencana.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi sekolah dan lembaga pendidikan

Memberikan informasi untuk merancang intervensi atau program dukungan sosial yang dapat meningkatkan resiliensi siswa di daerah rawan bencana.

2) Bagi pemangku kebijakan dan lembaga penanggulangan bencana

Sebagai dasar perumusan kebijakan atau program berbasis komunitas yang memperkuat jaringan dukungan sosial bagi remaja sebagai bagian dari strategi mitigasi psikososial.