






JUDUL : PENGARUH <i>STRESS</i> TERHADAP <i>RESILIENSI</i> PADA PENYINTAS GEMPA DI KABUPATEN CIANJUR	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Srifianti, S. Psi., M. Psi, Psikolog</p> <p>Anggota :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M.Psi.,Psikolog 2. Veronica Kristiyani, S. Psi., M. Si, Psikolog 	<p>Kabupaten Cianjur pernah dilanda bencana gempa bumi yang cukup dahsyat terjadi pada tanggal 21 November 2022 dengan kekuatan magnitudo (M) 5,6SR. Korban tewas 334 orang, korban luka 593 orang dan 8 korban masih dinyatakan hilang. Bangunan yang rusak 83.747 rumah, 511 sekolah, 187 tempat ibadah, 14 fasilitas kesehatan, dan 17 gedung kantor. Setelah peristiwa bencana, sebagian besar populasi korban bencana tetap memiliki reaksi psikologis yang normal, sekitar 15-20% akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), sementara 3-4% akan mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi berat dan kecemasan yang tinggi (Jakandar, 2019).2016. Hal ini menunjukkan bencana dapat memengaruhi kondisi psikologis para penyintas gempa. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis bagaimana pengaruh stress terhadap resiliensi pada penyintas gempa di kabupaten Cianjur. Sehingga dengan model konseptual yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat diketahui gambaran mengenai bagaimana meningkatkan resiliensi pada penyintas gempa. Sehingga dapat menjadi suatu acuan ketika hendak membuat program peningkatan layanan dukungan psikososial bagi penyintas bencana alam.</p> <p>Kata Kunci :</p> <p><i>Stress, resiliensi, penyintas gempa</i></p> <div style="background-color: #A9C9E0; padding: 5px; display: inline-block;">  HKI dan Publikasi </div> <p>Jurnal Nasional</p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Kabupaten Cianjur merupakan salah satu kabupaten yang terdapat di Provinsi Jawa</p>	<p>Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah Model Konseptual mengenai sejauh mana</p>

Barat. Menurut data BNPB Kabupaten Cianjur pernah dilanda bencana gempa bumi dengan frekuensi yang cukup tinggi, Bencana Gempa Bumi di Cianjur yang cukup dahsyat terjadi pada tanggal 21 November 2022 dengan kekuatan magnitudo (M) 5,6SR (Supendi, 2022). Berbagai sarana umum dan rumah warga mengalami kerusakan parah, dan menimbulkan banyak korban diakibatkan oleh bencana tersebut. Sampai dengan saat ini masyarakat disana masih dalam kondisi yang memprihantinkan meski telah dievakuasi dan berada di tempat pengungsian. Korban tewas 334 orang, korban luka 593 orang dan 8 korban masih dinyatakan hilang. Bangunan yang rusak 83.747 rumah, 511 sekolah, 187 tempat ibadah, 14 fasilitas kesehatan, dan 17 gedung kantor. Gempa bumi masih menimbulkan efek yang hingga saat ini masih dirasakan oleh para masyarakat di daerah Cianjur (Ulya, 2022).

Gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stress pasca-trauma segera setelah bencana. Kondisi tersebut akan semakin memburuk bila tidak dideteksi sejak dini dan ditangani dengan baik, sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan mental (dukungan psikososial). Jika hal ini dibiarkan begitu saja dikhawatirkan kondisi kecemasan ini akan membawa dampak negatif bagi kehidupan korban gempa bahkan tidak hanya dari segi psikologis saja tapi fisik pun akan terganggu (Setyaningrum & Sukma, 2020).

Setelah peristiwa bencana, sebagian besar populasi korban bencana tetap memiliki reaksi psikologis yang normal, sekitar 15-20% akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), sementara 3-4% akan mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi berat dan kecemasan yang tinggi (Jakandar, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwidiyanti, dkk (2018) pada korban gempa menunjukkan bahwa sebanyak 85,2% mengalami gejala neurosis, 29,5% mengalami gejala psikotik, dan 64,7% korban mengalami gejala PTSD. Sedangkan pada anak

pengaruh stres terhadap resiliensi pada penyintas gempa. Model yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi acuan untuk membuat program layanan dukungan psikososial untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel stress terhadap resiliensi pada penyintas gempa. Hal ini menunjukkan ketika para penyintas gempa mengalami stres yang tinggi maka kemampuan resiliensinya akan semakin rendah. Agar dapat memiliki kemampuan resiliensi yang baik maka perlu diberikan keterampilan manajemen stress. Melalui Keterampilan memajemen stress yang baik pada penyintas gempa akan memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian terkait besaran peran stress diperoleh hasil sebesar 19,9 persen. Ada banyak faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap resiliensi yang ada di luar stress. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan kepada hal-hal lain yang turut berkontribusi terhadap resiliensi serta terhadap pemahaman kesejahteraan psikologis pada penyintas gempa secara keseluruhan.

Beberapa faktor yang dapat dipertimbangkan untuk diteliti sebagai variabel yang turut mempengaruhi bagaimana stress berkaitan dengan resiliensi antara lain: strategi koping yang individu miliki, dukungan sosial yang dirasakan dalam menghadapi stress, pengalaman hidup yang sebelumnya pernah dialami, keterampilan individu dalam melakukan regulasi diri, pengalaman individu dalam praktek mindfulness, serta tingkat trauma yang individu alami dalam kondisi bencana. Mereka yang memiliki strategi coping yang lebih positif, seperti fokus pada pemecahan masalah diasumsikan dapat mengembangkan resiliensi yang lebih baik daripada mereka yang strategi copingnya lebih negatif seperti menghindar atau menggunakan zat adiktif, walaupun memiliki tingkat stress yang sama. Mengenai dukungan sosial, individu yang memiliki sistem support yang baik bisa jadi lebih mudah bangkit kembali dari permasalahan yang dihadapi. Selanjutnya, pengalaman hidup seseorang dapat mempengaruhi resiliensi yang

korban gempa ditemukan 85,11% mengalami kecemasan normal dan 14,89% mengalami kecemasan berat (Thoyibah, dkk, 2019).

Stres dapat berdampak signifikan pada korban bencana alam termasuk salah satunya penyintas gempa di kabupaten Cianjur, duka kehilangan anggota keluarga maupun harta benda merupakan situasi yang dapat membuat mereka mengalami masalah psikologis yang lebih berat yaitu depresi. Stres juga berkaitan dengan persepsi individu terhadap bencana yang dialami, menurut Cohen (1994) ada tiga aspek untuk mengetahui seberapa besar individu menemukan bahwa hal-hal dalam hidupnya tidak terduga (unpredictable), tidak terkontrol (uncontrollable), dan kondisi individu ketika beban atau tuntutan melebihi dari kemampuannya (overload). Tingkat stres merupakan penilaian persepsi individu dalam mempersepsikan tekanan-tekanan stres yang dialami, karena individu menerima sumber atau dampak stres yang berbeda, maka tingkat stresnya yang dialami para penyintas gempa cenderung berbeda. Artinya keadaan tingkat stres setiap orang berbeda dan cara mengatasinya juga berbeda karena penilaian ini sifatnya bisa subjektif.

Resiliensi emosional sangat dibutuhkan oleh seseorang karena resiliensi dapat membantu orang tersebut untuk mengelola stress yang dialaminya. Poetry (dalam Roellyana & Listiyandini, 2016) berpendapat bahwa individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Reich dkk. (dalam Khoerunnisa, 2022) menyatakan jika orang yang memiliki perilaku resiliensi kemungkinan besar memiliki sikap optimisme yang tinggi.

Dalam konteks yang umum resiliensi dapat diartikan kemampuan sistem atau komunitas yang terkena bencana untuk mengorganisasi, belajar dan beradaptasi (Carpenter et al, 2001). Konsep resiliensi dalam manajemen bencana telah ada dalam literatur sejak 1980-an tetapi menjadi sesuatu yang sangat populer dalam sepuluh tahun terakhir ini. Hal ini mengingat pentingnya resiliensi sebagai faktor untuk meraih keberlangsungan hidup. Resiliensi

dimiliki walaupun sama-sama memiliki tingkat stress yang sama. Seseorang yang pernah mengalami gempa dan pernah mengatasinya kemungkinan bisa berbeda dalam resiliensi dibandingkan kepada yang baru mengalami pertama kali. Praktek mindfulness dan regulasi diri dapat juga memberikan perbedaan dalam pengaruh stress terhadap resiliensi, oleh karena adanya perbedaan tingkat kesadaran terhadap keadaan diri. Yang terakhir mengenai tingkat trauma seseorang, walaupun mengalami gempa yang sama, pengalaman trauma seseorang sangatlah subjektif dan diasumsikan dapat juga memberikan variasi baik kepada tingkat stress dan resiliensi yang dimiliki.

Sejumlah variabel demografi turut dipertimbangkan dalam pembahasan penelitian ini, seperti jenis pekerjaan, tingkat pendidikan, serta usia penyintas gempa. Faktor demografi lain dapat turut dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya, antara lain: jumlah anak, kualitas hubungan suami istri, serta status sosial ekonomi. Dalam hal metode penelitian, untuk penelitian selanjutnya dapat juga menambahkan data tambahan dari observasi dan wawancara kepada partisipan secara random untuk penjelasan yang lebih mendalam agar mampu memastikan pemahaman partisipan dan mempertimbangkan sebaran karakteristik penyintas gempa agar mendapatkan hasil penelitian secara komprehensif.

berperan sebagai strategi dalam beradaptasi menghadapi perubahan iklim dan sebagai persyaratan bagi komunitas untuk bangkit dari suatu bencana. Berdasarkan penelitian Monica E Gowan, Ray C Kirk, dan Jeff A Sloan (2014) yang berjudul "Membangun resiliensi: studi cross-sectional analisis hubungan antara kualitas hidup terkait kesehatan, kesejahteraan, dan kesiapsiagaan bencana" penelitian ini mengungkapkan bahwa resiliensi dan pengalaman seseorang terhadap bencana sangat menentukan tindakan yang akan dilakukan ketika bencana itu datang berdasarkan pengetahuan atau pengalaman sebelumnya. Hal ini perlu diidentifikasi untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan dan kesiapsiagaan bencana kedepan.

Penelitian terkait lainnya yang dilakukan oleh Thomas J. Huggin, Robin Peace, Stephen R. Hill, David M. Johnston, Alicia Cuevas Mun (2015) yang berjudul "Peragaan visual inovatif resiliensi masyarakat terhadap strategi simulasi bencana". menyatakan bahwa masyarakat yang resilien mempunyai pengalaman terhadap bencana yang dapat membantu masyarakat dalam melakukan simulasi kesiapsiagaan bencana.

Dalam hal ini bencana gempa bumi merupakan sumber stress yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikologis atau tidak. Beberapa faktor resiko yang meningkatkan atau mengurangi terjadinya gangguan psikologis paska bencana adalah: memiliki sejarah gangguan mental, dukungan sosial, serta faktor resilience yang dimiliki seperti; coping strategy, self-efficacy, dan berespon efektif meskipun mengalami perasaan takut (William & Poijula, 2002). Berdasarkan uraian di atas diketahui banyak faktor yang menentukan apakah seseorang akan mengalami gangguan psikologis paska bencana atau tidak. Resiliensi adalah salah satu konsep yang komprehensif dalam mengungkapkan proses psikologis yang berkembang pada diri seseorang dalam menghadapi stressor kehidupan yang intens. Resiliensi akan berperan penting dalam memfasilitasi fungsi

<p>kesehatan seseorang terutama penyintas gempa bumi. Korban bencana perlu mendapat bekal pengembangan diri agar menjadi individu yang resilien. Bencana terkadang tidak dapat dihindari, oleh karena itu kemampuan untuk bisa beradaptasi sangat diperlukan.</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres terhadap resiliensi pada penyintas gempa, mengetahui tingkat stress dan tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mereka.</p> <p>Dari keluaran hasil penelitian ini diharapkan dapat diketahui gambaran mengenai bagaimana meningkatkan resiliensi pada penyintas gempa. Sehingga dapat menjadi suatu acuan ketika hendak membuat program layanan dukungan psikososial.</p>	
<p> Metode</p> <p>Pengambilan data dilakukan secara langsung / <i>offline</i> dengan responden penelitian para penyintas gempa yang berasal dari kabupaten Cianjur. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>convenience sampling</i>.</p> <p>Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yaitu dengan pedoman statistik nonparametric menggunakan program <i>statistic computer</i>. Analisis deskriptif Metode penelitian yang dilakukan adalah dengan metode linear regresi sederhana untuk melihat pengaruh stress terhadap resiliensi pada penyintas gempa.</p>	
<p> Skema LITABMAS</p> <p>Skema Penelitian Mandiri Universitas Esa Unggul</p>	<p> Ucapan terimakasih</p> <p>Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang memberikan kesehatan dan kesempatan pada peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian berjudul “Pengaruh Stress Terhadap Resiliensi Pada Penyintas Gempa” disusun untuk memenuhi tugas tridharma pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Dalam menyelesaikan penelitian ini banyak kendala yang dihadapi tim peneliti dan dapat</p>

	<p>diselesaikan berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan sebagaimana adanya.</p> <p>Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tim Peneliti Ibu Veronica Kristiyani, S. Psi., M. Si, Psikolog., Ibu Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M. Psi. yang telah memberikan sumbangan tenaga dan pemikirannya dalam menyelesaikan penelitian ini.2. Ibu Yuli Azmi Rozali, S. Psi., M. Psi. sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.3. Ibu Laras Sitoayu, S.Gz.,M. K. M sebagai Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul.4. Ibu, Novendawati Wahyusitasari S. Psi. M. Psi sebagai Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.5. Para Penyintas Gempa di Kabupaten Cianjur yang bersedia memberikan pengalamannya.6. Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan kepada Ibu Aisyah Ratnaningtyas, S. Psi. M. Psi. sebagai Ketua Kapusdi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul atas dukungannya selama ini.7. Tidak lupa peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dalam proses penelitian ini. <p>Akhirnya, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan bagi pengembangan dunia pendidikan.</p>
--	--

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 6(2), 106-112
- Bhatnagar, S. (2021). Rethinking stress resilience. *Trends in neurosciences*, 44(12), 936-945.
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan resiliensi remaja di masa pandemi Covid-19. Husada Mahakam: *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 102-109.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. doi:10.2307/2136404

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Grasha, A. F., Kirschenbaum, D. S. (1980). *Psychology of Adjustment and Competence: Social isolation and loneliness*. Cambridge: Winthrop Publishers
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral science*. USA: Wadsworth.
- Harrington. (n.d). Stress and Resiliency – Part 1: A Physiological Point of View. Lihat: <https://www.seekunited.org/wellness/stress-resilience>, diakses pada Maret 10, 2024
- NIH Office of Research on Women’s Health. 2020. Managing Stress and Building Resilience.
- Lihat: <https://orwh.od.nih.gov/in-the-spotlight/all-articles/7-steps-manage-stress-and-build-resilience>, diakses Maret 10, 2024.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh stress akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi, 7*(2), 398-403.
- Santrock, J. W. (2013). *Life Span Development*. 14 Ed. New York: McGraw-Hill
- Sitorus, F. H. (2020). Stres Pada Ibu Bekerja. *Psikologi Prima, 3*(2).
- Septiana, N. Z. . (2021). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19. *SITTAH: Journal of Primary Education, 2*(1), 49–64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Supendi, et al. (2022). Analisis Gempabumi Cianjur (Jawa Barat) Mw 5,6 Tanggal 21 November 2022. Retrieved December 27, 2022, from <https://www.bmkg.go.id/berita/?p=42632&lang=ID&tag=cianjur>
- Ulya, F. K. (2022). Update Gempa Cianjur: Korban Meninggal 334 Jiwa , 8 Orang Masih Hilang. Retrieved December 27, 2022, from <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/12/03/17360451/update-gempa-cianjur-korban-meninggal-334-jiwa-8-orang-masih-hilang>
- Wahyudi A dkk. 2020. Model Rasch : Analisis Skala Resiliensi Connor – Davidson Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Advice, Vol 2 (1)*; p.28-35, Juni 2020 ISSN (Cetak) : 2685-9130/ISSN (Online) : 2685-9122
- Willda, Nazriati, & Firdaus. 2016. Hubungan Resiliensi Diri terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, vol. 3, no. 1, 2 Feb. 2016, pp. 1-9.