



Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya



DIES NATALIS KE-34
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SURABAYA

NATIONAL CONFERENCE
PENERAPAN PSIKOLOGI BENCANA
PADA MASYARAKAT URBAN

24 SEPTEMBER 2016

PROCEEDING
BOOK

EDITOR
LISTYO YUWANTO
AYUNI

PENERBIT
LPPM UNIVERSITAS SURABAYA

**PROCEEDING BOOK
NATIONAL CONFERENCE
PENERAPAN PSIKOLOGI BENCANA PADA MASYARAKAT URBAN**

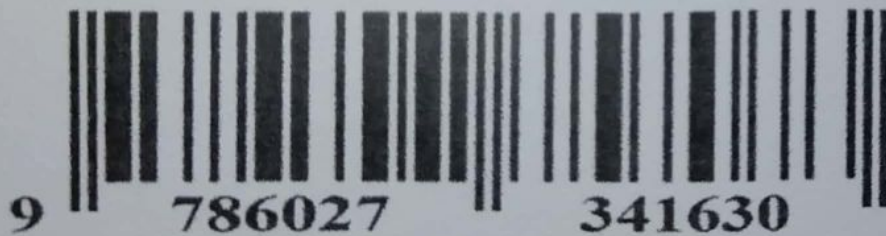
Editor : Listyo Yuwanto & Ayuni

Desain Cover : Galuh Titian

Layout : Listyo Yuwanto & Tim Sekretariat

Penerbit : LPPM Universitas Surabaya

ISBN 978 - 602 - 73416 - 3 - 0



**DIES NATALIS KE-34
(1982-2016)
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA**

SUSUNAN KEPANITIAAN

Steering Committee	: Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog
Scientific Committee	: Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog Dra. Ayuni, M. Si
Ketua	: Agnes Fellicia Budiman, M.Psi., Psikolog
Bendahara	: Gina Amalia Anggari Cynthia Maria Poedjianto Adi, S.Psi
Sie Kesekretariatan	: Agustine Karina Goldia Pertiwi Yuan Yovita Setiawan Natasha Gandhi Yuliana Myrosa Tjiang Fatimah Alwi Mauladdawilah
Sie Acara	: Ike Ulaymatul Fadlilah Giovanna Yudi Ria Elisa Layuk Vivian Halim
Sie Sponsorship	: Clarissa Pricillia Sulaiman Maria Valentina Linda P. Indrayanti, S.Psi
Sie Humas	: Agnes Claudia Bella Aisyah Dwi Putri Satrio Dhiaputra Prayudi Treshinta Putri Dhamayanti

Sie Perlengkapan

: Cindy Claudia
Victoria Angellin Japwell
Jauhar Helmi Nursandy
Richard Natanael Muda Sijabat
Ekaprima Anantya Putra

Sie Konsumsi

: Anna Lydia Andrealin
Siti Annisa Salsabila
Aprilia Putri Dewanti

Sie Publikasi dan Dokumentasi

: Giovanny Christabella Lempang
Galuh Titian Sukma

DAFTAR ISI

Sambutan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya	i
Sambutan Steering Committee	ii
Sambutan Ketua Panitia	iii
Susunan Kepanitiaan	iv
Keynote Speaker	
Prof. Dr. Yusti Probowati, Psikolog	1
Tanto Suhariyadi	2
Dra. Hartanti, M.Si., Psikolog	3
Listyo Yuwanto, M.Psi., Psikolog	17
Simposium	
Strategi <i>Coping</i> Orang Tua dalam Menghadapi Situasi Bencana Alam	
Evi Syafrida Nasution	24
Identifikasi Permasalahan dan Potensi Pemberdayaan Penyintas Konflik Sampang Mencapai Resiliensi di Area Urban	
Listyo Yuwanto, Gina Amalia, & Ike Ulaymatul	40
Persepsi Masyarakat Jakarta Tentang Penanggulangan Bencana: Menuju Jakarta Kota Tangguh Bencana	
Yohana Ratrin Hestyanti, George Martin Sirait, & Nicolas Indra Nurpatricia ...	48
Peran Anak Sebagai Pelopor Perubahan Kesiapsiagaan Bencana di Keluarga	
Amri, A., Haynes, K., & Ronan, K.	65
Pendampingan Psikologi Keluarga Penumpang Air Asia Qz 8501	
Naftalia Kusumawardhani & Listyo Yuwanto	80
Rapid Paper	
Memanfaatkan Budaya Daerah Bencana dalam Program <i>Psychological First Aid</i>	
Listyo Yuwanto & Patricia Febriani Oetomo	95
Mitos Dan Kesiapsiagaan Dalam Menghadapi Bencana	
Listyo Yuwanto & Elsa W. Bura	102
Pembelajaran dari Gempa Nepal bagi Masyarakat Urban	
Listyo Yuwanto & Gloria Priscilla Ali	120

Stres Kerja Pada Anggota Basarnas Jakarta	
Rilla Sovitriana & Robby Dharma E. Manullang	130
Konflik Ambon dari Tinjauan Disaster Psychology	
Naomi Pingkan Picauly	142
Program Rehabilitasi Psikologis Taruna dan Instruktur Sekolah Penerbang Surabaya	
Listyo Yuwanto & Setiasih	151
Pengembangan Modul Ajar Pendidikan Karakter Cinta Lingkungan, Berfikir Kritis, Dan Kreatif Dalam Mencegah Bencana Banjir Untuk Siswa SD-SMP-SMA Pada Materi Pelajaran IPA	
Priyo Abhi Sudewo & Rajib Arsihananto	156
Resiliensi Dan Kualitas Hidup Pada Komunitas Terdampak Erupsi Gunung Sinabung Di Kabupaten Karo Provinsi Sumatra Utara	
Yohana Ratin Hestyanti, Petrayuna Dian Omega, Nicolas Indra Nurpatia, Endang Fourianalistyawati, & Gavin Sullivan	175
Ucapan Terimakasih	181

STRATEGI *COPING* ORANG TUA DALAM MENGHADAPI SITUASI

BENCANA ALAM

(Studi Kasus Ancaman Bencana Gunung Sinabung)

Evi Syafrida Nasution
Fakultas Psikologi Universitas Borobudur
Email: evi_syafrida@yahoo.com

Abstrak

Setiap orang tua memiliki peranan masing-masing di dalam keluarga. Hal ini perlu dijaga agar keberfungsian di dalam keluarga tetap baik. Orang tua akan berusaha dengan sekuat tenaga di dalam mewujudkan keluarga yang bahagia. Namun di dalam perjalanan keluarga tersebut tidak bisa terlepas dari permasalahan, baik secara vertikal maupun horizontal. Pada saat ini masyarakat di Tanah Karo sedang mengalami bencana erupsi gunung Sinabung yang aktif kembali sejak tahun 2010, mengakibatkan dampak yang cukup besar misalnya lahan pertanian yang tidak dapat dikelola kembali, rumah-rumah yang hancur, bahkan ada beberapa warga yang telah meninggal dunia. Orang tua yang biasanya aktif bekerja setiap harinya, kini harus berdiam diri di posko dalam jangka waktu lama yang akhirnya menyebabkan munculnya masalah di dalam keluarga tersebut. Meskipun pemerintah dan lembaga-lembaga yang terkait turut dalam menangani situasi bencana ini tetapi setiap orang tua memiliki cara tersendiri dalam mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami oleh keluarganya. Strategi *coping* didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang terus berubah dengan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang ada. Dua bentuk *coping* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga individu menentukan bentuk perilaku tertentu terdiri dari: kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan dan sumber individual, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial.

Kata kunci: erupsi, keberfungsian, strategi *coping*

Pendahuluan

Menurut UU Nomor 24 Tahun 2007, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Bencana terjadi karena adanya ancaman, dampak dan kerentanan. Bencana dapat mengancam semua wilayah di Indonesia baik di wilayah daratan, pegunungan maupun di wilayah pesisir (Hilmi, dkk., 2012).

Salah satu bencana alam yang terjadi di Indonesia yaitu erupsi Gunung Sinabung. Gunung Sinabung terletak di dataran tinggi Tanah Karo, Sumatera Utara – mengejutkan masyarakat luas ketika meletus pada Agustus 2010. Mengejutkan karena banyak yang

menyangka gunung berketinggian 2.460 di atas permukaan laut itu adalah gunung mati. Sebetulnya tidak mati, melainkan *dormant*, Gunung Sinabung tercatat meletus pada tahun 1600 (Cholis, dkk., 2010). Pada September 2013 terjadi letusan berulang kali disertai luncuran awan panas sejauh 1,5 kilometer. Masyarakat di sekitar Kota Medan, yang berjarak 80 kilometer, juga terkena hujan abu vulkanik. Akibat kejadian tersebut, masyarakat Gunung Sinabung mengungsi. Diperkirakan sekitar 20 ribu orang mengungsi, termasuk di dalamnya anak usia prasekolah (Maulana, 2015). Erupsi Gunung Sinabung mengakibatkan dampak yang cukup besar misalnya lahan pertanian yang tidak dapat dikelola kembali, rumah-rumah yang hancur, bahkan ada beberapa warga yang telah meninggal dunia. Orang tua yang biasanya aktif bekerja setiap harinya, kini harus berdiam diri di posko dalam jangka waktu lama yang akhirnya menyebabkan munculnya masalah di dalam keluarga tersebut.

Tidak satupun individu yang senang berada dalam suasana dirundung masalah, sebaliknya setiap individu tentu akan selalu mencari jalan pemecahan begitu ia menghadapi suatu masalah; karena masalah akan menjadi suatu faktor stressor yang dapat membuat individu berada dalam kesulitan. Oleh karena itu, individu akan segera mengerahkan segala potensinya untuk dapat memecahkan masalah yang sedang dihadapinya. Menurut Ruter (dalam Purwadi, 2007) pemecahan masalah (*coping*) merupakan proses yang berkembang seiring dengan perjalanan waktu proses perkembangan seseorang. Individu terus mengalami proses perkembangan, dan dalam proses perkembangannya itu individu harus selalu mencari strategi yang tepat dalam memecahkan masalah. Setiap individu sangat perlu memiliki strategi yang tepat untuk dipakai memecahkan masalah yang dihadapinya karena hal itu akan sangat berpengaruh terhadap proses perkembangan dan kehidupannya secara menyeluruh. Karena setiap individu memiliki potensi yang berbeda-beda, maka strategi yang tepat untuk pemecahan masalah, akan menjadi berbeda antara individu satu dengan individu lain. Jika seseorang mampu memecahkan masalahnya dengan baik dan tepat, maka individu itu akan memperoleh ketenangan dalam menghadapi tugas-tugas kehidupan berikutnya, disamping itu juga memiliki kestabilan emosi (dalam Purwadi, 2007).

Strategi *coping* dipengaruhi oleh penilaian kognitif pada setiap individu. Strategi *coping* diperlukan untuk mengatasi stres dari eksternal maupun dari internal. Antonovsky (dalam Puspitacandri, 2014) menggunakan metode generalisasi untuk menggambarkan sumber karakteristik resisten pada individu dalam mengelola stres. Karakteristiknya yaitu fisik, biokimia, kognitif, emosional, sikap, interpersonal, makro sosial budaya. Maarif, dkk., (2012) mengemukakan bahwa setiap masyarakat mempunyai pengetahuan dan cara untuk menghadapi lingkungan demi kelangsungan hidupnya. Pengetahuan dan cara ini dikenal

sebagai “*wisdom to cope with the local events*” atau sering disingkat dengan istilah “*local wisdom*”. Sebagai contoh, di masyarakat Simeuleue dikenal *local wisdom* yang disebut smong, yaitu suatu pengetahuan yang diwariskan secara turun-temurun dari generasi ke generasi untuk bertindak bila masyarakat menghadapi bencana tsunami. Mekanisme masyarakat dalam menghadapi kejadian (*coping mechanism*) terbentuk dan lahir dari pengalaman, pengetahuan, pemahaman, dan pemaknaan terhadap setiap kejadian, fenomena harapan dan masalah yang terjadi di sekitarnya. Mekanisme tersebut diteruskan lewat proses sosialisasi dari generasi ke generasi dan pelaksanaannya tergantung pada kadar kualitas pemahaman dan implikasinya dalam kehidupan mereka. Sementara itu, berbagai pihak yang lain mungkin pula memiliki pengetahuan dan pemaknaan yang berbeda terhadap suatu kejadian atau fenomena yang dihadapi oleh suatu masyarakat lokal. Hal ini juga terbentuk dari proses panjang dan berkaitan dengan berbagai faktor seperti pengetahuan yang digunakan, pengalaman, kepentingan, posisi sosial, dan sebagainya.

Meskipun pemerintah dan lembaga-lembaga yang terkait turut dalam menangani situasi bencana erupsi Gunung Sinabung, tetapi setiap orang tua memiliki cara tersendiri dalam mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami oleh keluarganya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan keluarga yang tinggal di posko, kebanyakan orang tua mencari pekerjaan dengan mengambil upahan di ladang orang (istilah daerah “aron”). Selain menjadi “aron” ternyata ada juga sebagian orang tua yang nekad kembali ke ladang mereka sendiri meskipun ladang tersebut berada di zona merah dan telah ada yang menyebabkan jatuhnya korban jiwa. Hal ini terpaksa dilakukan oleh warga karena kebutuhan keluarga ekonomi yang tidak dapat dipenuhi karena penghasilan yang berkurang (<http://news.okezone.com/read/2016/08/27/340/1474417/warga-masih-beraktivitas-di-zona-merah-sinabung-bnpb-dilema>).

Berdasarkan peristiwa yang terjadi di Tanah Karo, maka tulisan ini akan membahas bagaimana seorang individu (orang tua) memahami masalah yang sedang dihadapinya, bagaimana proses yang terjadi di dalam dirinya sehingga individu tersebut membuat solusi atas persoalan yang sedang dihadapinya.

Landasan Teori

A. Peranan orang tua di dalam keluarga

Keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan seseorang. Di keluarga itu seseorang dibesarkan, bertempat tinggal, berinteraksi satu dengan yang lain, dibentuknya nilai-nilai, pola pemikiran, dan kebiasaannya. Keluarga juga berfungsi

sebagai seleksi segenap budaya luar, dan mediasi hubungan anak dengan lingkungannya (Bossard dan Ball, 1966 dalam Notoedirdjo & Latipun, 2005). Keluarga yang lengkap dan fungsional serta mampu membentuk homeostatis akan dapat meningkatkan kesehatan mental para anggota keluarganya, dan kemungkinan dapat meningkatkan ketahanan para anggota keluarganya dari adanya gangguan-gangguan mental dan ketidakstabilan emosional para anggotanya. Untuk itu memang tidak lepas dari kemampuan setiap anggota keluarga dan khususnya orang tuanya menciptakan iklim yang dapat mengembangkan kondisi homeostatis (dalam Notoedirdjo & Latipun, 2005).

Orang tua memiliki peran penting dalam menjaga, mengajar, mendidik, serta memberi contoh bimbingan kepada anak-anak untuk mengetahui, mengenal, mengerti, dan akhirnya dapat menerapkan tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang ada dalam masyarakat. Pola asuh yang ditanamkan tiap keluarga berbeda dengan keluarga lainnya. Hal ini tergantung dari pandangan pada diri tiap orang tua (Gunarsa, 1991 dalam Masturah, 2016). Peranan keluarga menggambarkan seperangkat perilaku antara pribadi, sifat, kegiatan yang berhubungan dengan pribadi dalam posisi dan situasi tertentu. Peranan pribadi dalam keluarga didasari oleh harapan dan pola perilaku dari keluarga, kelompok dan masyarakat. Berbagai peranan yang terdapat di dalam keluarga pada umumnya bahwa ayah dari anak-anak dan suami bagi isterinya, berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung dan pemberi rasa aman, sebagai kepala keluarga, sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya. Sebagai isteri dan ibu dari anak-anaknya, mempunyai peranan mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu anggota kelompok dalam peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, di samping itu ibu juga dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya. anak-anak melaksanakan peranan psikososial sesuai dengan tingkat perkembangannya baik fisik, mental, sosial, dan spiritual (Jhonson, 1988 dalam Karnawati, 2014)

B. Keberfungsian Keluarga

Keluarga memiliki 5 fungsi yang harus dibangun, dipelihara dan dikembangkan terus menerus. Suami-isteri perlu mengupayakan agar semua fungsi keluarga berjalan baik. Kerjasama yang sinergis antara suami isteri untuk membicarakan peran dan tanggung jawab masing-masing, akan dapat tercapai apabila kedua belah pihak mampu berkomunikasi secara efektif. Adapun fungsi keluarga tersebut meliputi (dalam Priyani, 2016):

1. Fungsi fisik/biologis. Keluarga terdiri dari beberapa anggota keluarga. Keluarga adalah tempat melahirkan keturunan, memelihara, merawat dan membesarkan anak, maka keluarga perlu memenuhi kebutuhan gizi/nutrisi bagi seluruh anggotanya. Menurut Friedman, 1992 (dalam Priyani, 2016) keluarga perlu memberikan keamanan dan kenyamanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan dan istirahat termasuk penyembuhan dari sakit. Allender, 1998 (dalam Priyani, 2016) fungsi keluarga antara lain adalah mempertahankan pemenuhan kebutuhan fisik.
2. Fungsi Psikologis. Keluarga adalah "rumah" di mana anggota keluarga mendapatkan rasa aman dan perlindungan. Keluarga perlu memberikan perhatian terhadap seluruh anggota keluarga. Friedman (dalam Priyani, 2016) mengatakan bahwa keluarga memiliki fungsi afektif dan *coping*, di mana memberikan kenyamanan emosional anggota, membantu anggota dalam membentuk identitas dan mempertahankan saat terjadi stres. Allender (dalam Priyani, 2016) menyebutkan bahwa fungsi psikologis keluarga antara lain menciptakan suasana persaudaraan/menjaga perasaan, mengembangkan kehidupan seksual dan kebutuhan seksual.
3. Fungsi Otonomi. Keluarga harus mencari sumber-sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, mengatur penggunaan penghasilan keluarga untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menabung untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan keluarga di masa yang akan datang (pendidikan, jaminan hari tua). Menurut Friedman, (dalam Priyani, 2016) keluarga memberikan finansial untuk anggota keluarganya dan kepentingan di masyarakat.
4. Fungsi Sosialisasi. Keluarga memiliki fungsi sosialisasi, yaitu membina sosialisasi anak, membentuk norma-norma tingkah laku sesuai dengan tingkat perkembangan anak, dan meneruskan nilai-nilai budaya keluarga. Menurut Friedman (dalam Priyani, 2016) keluarga sebagai guru yang menanamkan kepercayaan, nilai, sikap dan mekanisme *coping*, memberikan umpan balik, dan memberikan petunjuk dalam pemecahan masalah. Allender (dalam Priyani, 2016) menyebutkan bahwa keluarga perlu mengembangkan pola komunikasi dan mempertahankan hubungan yang harmonis dalam kehidupan bermasyarakat.
5. Fungsi Pendidikan. Menyekolahkan anak untuk memberikan pengetahuan, keterampilan dan membentuk perilaku anak sesuai dengan bakat dan minat yang dimilikinya adalah fungsi pendidikan dalam keluarga. Keluarga juga harus mempersiapkan anak untuk kehidupan dewasa yang akan datang dan mendidik anak sesuai dengan tingkat-tingkat perkembangannya. Menurut Allender, 1998 (dalam Priyani, 2016) dalam rangka

mendidik, keluarga perlu membina pendewasaan kepribadian anggota keluarga, mempertahankan motivasi dan mengembangkan peran serta mengidentifikasi tingkat sosial dan kepuasan aktivitas.

Berfungsi atau tidaknya suatu keluarga dapat dilihat dari bagaimana kondisi keluarga pada beberapa ciri berikut (dalam Andayani, 2000):

1. *Boundary* atau garis pembatas keluarga. Garis pembatas mempunyai fungsi sebagai pemersatu unit-unit yang ada dalam keluarga, membedakan antara anggota dan bukan anggota keluarga, mengelola energi, dan melindungi unit-unit dari stres dari luar (Goldenberg dkk., 1985). Garis pembatas, sebagaimana membran dari sel, bersifat *porus* sehingga arus keluar dan masuk dimungkinkan. Apabila keluarga tidak dapat berfungsi dengan baik, hal ini dapat disebabkan oleh garis pembatas yang kabur, terkoyak, atau bahkan tertutup sangat rapat. Bentuk garis batas kabur atau terkoyak menyebabkan keluarga mirip dengan rumah yang tidak berpagar, sehingga semua orang bebas keluar masuk ke dalamnya, sehingga dapat diibaratkan "si empunya rumah tidak dapat menjadi tuan rumah di rumah sendiri".
2. Aturan. Setiap organisasi berfungsi dengan aturan yang akan mendukung fungsi sehingga tujuan dari organisasi akan tercapai. Demikian pula halnya dengan keluarga, keluarga mempunyai aturan-aturan yang mengatur peran masing-masing anggota keluarga, dan bagaimana masing-masing anggota berinteraksi satu dengan lainnya. Aturan yang berlaku biasanya adalah aturan yang tidak tertulis tetapi yang dimunculkan secara berulang-ulang oleh orang tua (Jackson dalam Andayani, 2000). Aturan disebut sehat jika aturan dapat menyantuni semua pihak, dan tidak berorientasi pada keuntungan satu pihak saja. Pelanggaran terhadap aturan dapat saja terjadi. Seberapa jauh keluarga dan mentolerir pelanggaran tergantung pada kaliberasi terhadap pelanggaran.
3. Mekanisme homeostatis. Apabila dalam keluarga terjadi ketidak-seimbangan akibat terjadi pelanggaran aturan, maka bagian yang terkena dampak pelanggaran akan melakukan reaksi dengan tujuan mengembalikan pada kondisi seimbang pula. Sebagai contoh, ketika anak-anak yang seharusnya dapat bermain bersama tetapi malah bertengkar. Pertengkaran ini membuat hubungan akrab antara anak-anak terganggu. Anak yang merasa dirugikan akan melakukan respon, misalnya protes, agar anak lain tidak melakukan tindakan yang menyebabkan keakraban terganggu. Jika pertengkaran berlangsung terus, suasana rumah menjadi ribut dan hal ini membuat tidak nyaman orang tua. Ibu atau bapak akan melerai, menasihati, membentak, atau apa pun yang dilakukan agar anak-anak

berhenti bertengkar dan suasana kembali tenang. Homeostatis dapat dicapai dengan berbagai cara, sehat atau tidak tergantung pada cara-cara yang digunakan.

4. Hubungan antara sub-sistem atau antar anggota keluarga. Idealnya setiap anggota keluarga mempunyai hubungan akrab dengan anggota-anggota keluarga yang lain secara seimbang. Pilih kasih (koalisi) atau penolakan (isolasi) akan menyebabkan hubungan antar sub-sistem dalam keluarga secara keseluruhan menjadi tidak seimbang. Setiap *dyad* (hubungan antara dua orang) atau *triad* (hubungan antara tiga orang) akan mempunyai garis pembatas sehingga tidak semua anggota keluarga dapat memasuki hubungan-hubungan antar sub-sistem ini.
5. Komunikasi dan umpan balik. Komunikasi sebagai alat bersosialisasi dan bertukar informasi akan sangat diperlukan. Komunikasi yang baik adalah yang menyampaikan pesan dengan tepat sehingga pesan dapat diterima dan dipahami secara tepat pula. Di samping cara komunikasi, umpan balik merupakan hal penting dalam berkomunikasi. Umpan balik positif adalah umpan balik yang cenderung membuat komunikasi kehilangan fokus. Sementara itu umpan balik negatif adalah umpan balik yang segera menyelesaikan persoalan dengan fokus yang tidak berubah.

C. Erupsi Gunung Sinabung

Perjalanan hidup berkeluarga menghadapi berbagai tantangan yang perlu diketahui setiap pasangan. Kesiapan untuk menghadapi tantangan akan menjadi bekal yang mendukung mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan persoalan. Apabila suami-isteri membayangkan hal-hal yang baik dan menyenangkan saja, maka mereka akan kecewa berat ketika mendadak terjadi hal yang tidak mereka inginkan.

Goldenberg & Goldenberg, 2004 (dalam Priyani, 2016) menyebutkan bahwa dalam perkawinan ada dua macam *stressor* (penyebab munculnya stres) yaitu *vertical stressor* dan *horizontal stressor*.

1. *Vertical Stressor*: yaitu stressor yang disebabkan karena adanya pola-pola dalam relasi dan fungsi yang diwariskan ke generasi berikut melalui sikap keluarga, harapan, prasangka, nilai-nilai, keyakinan dsb. Pasangan suami-isteri yang berasal dari dua keluarga yang berbeda, dengan pola pendidikan yang berbeda, akan merasakan akibat dari adanya perbedaan tersebut.
2. *Horizontal stressor*: yaitu stressor yang disebabkan karena adanya pengalaman dalam menjalani lingkaran kehidupan keluarga, dan faktor-faktor dari luar keluarga (bencana, perang, kecelakaan dsb). Selama menjalani kehidupan keluarga, pasti terjadi berbagai

peristiwa baik yang mereka rencanakan (kelahiran anak, pindah rumah, pindah pekerjaan, berpisah dengan anak, dan sebagainya), maupun peristiwa-peristiwa yang tak terduga/tak dikehendaki (bencana alam, sakit, kecelakaan, meninggal, PHK, kebakaran dsb). Perubahan zaman sesuatu yang tidak diduga, namun akan berdampak pada pribadi-pribadi yang hidup di zaman tersebut, dan juga mempengaruhi kehidupan berkeluarga.

Pada saat ini seluruh keluarga di Tanah Karo sedang menghadapi stressor horizontal yaitu bencana erupsi Gunung Sinabung yang aktif kembali sejak tahun 2010, mengakibatkan dampak yang cukup besar misalnya lahan pertanian yang tidak dapat dikelola kembali, rumah-rumah yang hancur, bahkan ada beberapa warga yang telah meninggal dunia. Orang tua yang biasanya aktif bekerja setiap harinya, kini harus berdiam diri di posko dalam jangka waktu lama yang akhirnya menyebabkan munculnya masalah di dalam keluarga tersebut. Adapun beberapa masalah yang muncul misalnya: kondisi ekonomi yang sulit karena tidak adanya pekerjaan, sehingga menjadi beban pikiran orang tua. Mereka sulit untuk memenuhi kebutuhan keluarga terutama dalam hal membiayai pendidikan anak-anak mereka. Hal ini juga mengakibatkan munculnya kasus seorang ayah yang tega meninggalkan keluarga karena merasa tidak sanggup lagi memenuhi kebutuhan keluarganya.

Keadaan ekonomi seperti menuntut setiap keluarga agar dapat mengelola keuangan dengan sebaik-baiknya. Hal ini makin terasa berat dengan kondisi biaya sekolah dan kesehatan yang masih membebani. Keluarga harus memiliki penghasilan yang cukup agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Maka, tidak jarang kita temui keluarga dengan *dual-carrer* agar dapat mencukupi kebutuhan hidup keluarga mereka. Tidak jarang, orang tua juga memiliki usaha sampingan sementara mereka berdua juga bekerja sebagai karyawan perusahaan. Kondisi ini membuat orang tua jarang ada di rumah. Orang tua tidak lagi menyaksikan proses tumbuh kembang anak. Sebagian keluarga menitipkan anak pada orang tuanya atau dengan mempekerjakan pembantu rumah tangga. Padahal, kelekatan emosi antara anak dan orang tua sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan proses mental anak. Kehadiran orang tua terutama di masa-masa batita, merupakan hal penting bagi perkembangan anak (Anatassia, 2016).

Kemampuan kedua orang tua untuk menjalin kerjasama, memperlihatkan penghargaan satu sama lain, kemampuan berkomunikasi yang seimbang, dan kemampuan untuk memahami kebutuhan masing-masing, dapat membantu anak-anak dan remaja untuk mengembangkan sikap yang positif terhadap laki-laki dan perempuan (Biller, 1993; Tamis-LeMonda & Cabrera, 2002 dalam Santrock, 2007). Orang tua yang bekerja akan lebih mudah mengatasi lingkungan keluarga yang berubah ketika ibu dan ayah bekerja sama dan memiliki

tanggung jawab yang setara dalam mengasuh anak-anak. Tekanan yang dirasakan ibu berkurang dan ibu akan bersikap lebih positif kepada suaminya apabila suaminya dapat bertindak sebagai mitra yang suportif.

Stressor dan krisis dalam keluarga, bukan hal yang perlu dicemaskan karena stressor dan krisis dalam keluarga dapat memunculkan *coping*, dapat memobilisasi sumber keluarga dan memunculkan reorganisasi fungsi keluarga yang dapat mengatasi permasalahan yang ada. Berdasarkan pemahaman bahwa berkeluarga selalu berhadapan dengan berbagai stressor, dan adanya hikmah di setiap situasi krisis, maka setiap pasangan perlu didampingi untuk melihat potensi stressor yang mereka miliki dan menentukan langkah-langkah mengantisipasinya.

D. Strategi Pemecahan Masalah

Permasalahan yang dihadapi oleh individu, memiliki perbedaan antara satu dengan yang lain, baik dalam hal ciri, bentuk, sifat, maupun berat ringannya; begitu juga perbedaan juga dapat menyangkut individu masing-masing yang menghadapinya, karena setiap individu juga memiliki perbedaan potensi dan pengalaman dalam menemukan serta memanfaatkannya untuk menghadapi masalah. Dengan demikian, maka tidak dapat dipungkiri bahwa untuk memecahkan masalah dengan tepat menurut individu masing-masing harus memiliki strategi jitu. Strategi yang memang dapat memecahkan masalah, akan tetapi tidak ada efek yang menimbulkan masalah baru (dalam Purwadi, 2007).

Maramis, 2001 (dalam Puspitacandri, 2014) mengungkapkan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan dalam penyesuaian diri dan hal tersebut akan mengganggu keseimbangan, jika tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka seseorang mengalami gangguan badan ataupun gangguan jiwa.

Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan yang menjadi beban mental bagi individu yang bersangkutan. Stres tidak selalu berasal dari kejadian besar saja, tetapi hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari juga dapat menyebabkan stres (Sarafino, 2008 dalam Puspitacandri, 2014). Menurut Sarafino, 2008 (dalam Puspitacandri, 2014) membedakan sumber stres menjadi tiga yaitu:

- a. Stres yang berasal dari dalam diri seseorang. Stres yang berasal dari dalam diri seseorang salah satunya adalah melalui kesakitan, finansial dan lainnya. Tingkat stres muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu.
- b. Stres yang berasal dari dalam keluarga. Stres yang berasal dari dalam keluarga bersumber dari interaksi antara anggota keluarga.

- c. Stres yang berasal dari dalam komunitas dan lingkungan. Stres yang berasal dari dalam komunitas dan lingkungan mencakup situasi yang ada di sekitar individu selain dalam keluarga. Misalnya lingkungan sekolah dan pekerjaan.

Ada beberapa faktor yang dapat mengubah pengalaman stres (Smeth, 1994 dalam Maizan dkk., 2014) yang meliputi kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial kognitif yang salah satunya yaitu dukungan sosial yang dirasakan, hubungan dengan lingkungan sosial, dan faktor yang terakhir yaitu strategi *coping*.

Menurut Folkman dan Lazarus, 1984 (dalam Puspitacandri, 2014) strategi *coping* didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang terus berubah dengan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang ada. Strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta yang merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi kecenderungannya menggunakan strategi *coping* tertentu. Hal ini dikuatkan dengan pendapat Atkinson, dkk, 2001 (dalam Puspitacandri, 2014) yang mengungkapkan bahwa kecakapan individu dalam menerapkan strategi *coping* tergantung pada pengalaman dan kapasitasnya untuk mengandalkan diri. Sementara itu, Taylor, 2000 (dalam Puspitacandri, 2014) mengemukakan bahwa karakteristik kepribadian dan pengalaman yang diperoleh seumur hidup seseorang akan mempengaruhi kecenderungannya menggunakan strategi *coping* tertentu. Tempat kerja hanya sedikit pengalaman hidup seseorang sedangkan pengalaman sepanjang hidup dan karakter kepribadian juga berperan dalam membentuk strategi *coping* tertentu dalam menghadapi masalah. *Coping skill* terbentuk dari adanya pengalaman positif dari penggunaan strategi *coping* yang dilakukan oleh individu, apabila suatu pengalaman strategi *coping* mampu mengatasi situasi stres, maka individu akan cenderung untuk mengulang penggunaan strategi *coping* tersebut untuk menghadapi situasi stres yang serupa pula.

Menurut teori Richard Lazarus (dalam Puspitacandri, 2014) terdapat dua bentuk *coping* yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. *Problem-Focused Coping*. *Problem-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang

menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub, 1989 (dalam Puspitacandri, 2014) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem-focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
 - b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
 - c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi jika perlu, untuk menghadapi stressor.
 - d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
 - e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.
2. *Emotion-Focused Coping.* *Emotion-focused coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian *defensive.* *Emotional-focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub, 1989 (dalam Puspitacandri, 2014) menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain:
- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
 - b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stress dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
 - c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
 - d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stressor menguntungkan dapat diabaikan.

- e. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Perilaku *coping* yang lebih berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapinya, baik marah, cemas, ataupun duka cita (Lazarus dalam Puspitacandri, 2014) dibandingkan dengan upaya pencarian solusi masalah. Oleh karena itu, individu dengan *emotional focused coping* akan mencari dukungan emosional pada orang lain dengan cara menceritakan masalahnya berulang-ulang. Individu juga cenderung melakukan penyangkalan dan pengalihan terhadap masalah yang dihadapinya. Individu melakukan penyangkalan bahwa ini bukanlah suatu masalah, menertawakannya, dan berdoa bahwa masalah ini bisa dihadapinya (Lepore, ragan & Jones dalam Puspitacandri, 2014).

Menurut McCrae, 1984 (dalam Puspitacandri, 2014) menyatakan bahwa perilaku menghadapi tekanan adalah suatu proses yang dinamis ketika individu bebas menentukan bentuk perilaku yang sesuai dengan keadaan diri dan pemahaman terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini memberikan pengertian bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga individu menentukan bentuk perilaku tertentu. Faktor-faktor tersebut terdiri dari kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan dan sumber individual, status sosial ekonomi, dukungan sosial. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan bentuk *problem focus coping* atau *emotion focus coping* individu (dalam Purwadi, 2007), adalah sebagai berikut:

1. Jenis kelamin. Hasil penelitian Widiyanti (2001) menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi menghadapi masalah dengan berorientasi pada emosi. Perempuan lebih cenderung menampilkan egonya dan tidak langsung pada permasalahan, sementara laki-laki lebih efektif dan langsung berorientasi pada permasalahan bukan pada diri atau ego. Hasil penelitian Pearlin dan Schooler menyatakan bahwa perbedaan sifat, minat, dan orientasi antara laki-laki dan perempuan dalam membawakan peran jenisnya mempengaruhi kecenderungan penggunaan *coping* individu dalam menghadapi stressor. Laki-laki cenderung menghadapi dan mengatasi masalah secara langsung (*problem focused coping*), sedangkan perempuan lebih tertuju pada usaha-usaha mengurangi atau menghilangkan tekanan emosi yang dirasakan dan untuk mempertahankan keseimbangan tekanan afeksinya (*emotion focused coping*).
2. Tingkat pendidikan. Menaghan mengatakan bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya tingkat pendidikan yang rendah akan rendah pula kompleksitas kognitifnya. Dengan demikian individu dengan pendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam

menyelesaikan masalah. Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung menggunakan *problem focused coping* dari pada menggunakan bentuk *copin* menghindar. Hal ini disebabkan tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi penggunaan strategi mengatasi masalah. Orang dengan pendidikan tinggi cenderung berperilaku konstruktif.

3. Perkembangan usia. Sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia. Struktur psikologis dan sumber-sumber yang berkaitan dengan proses *coping* akan memberi kontribusi dalam merespon tekanan dan mencari cara menghadapinya secara efektif. Individu yang memiliki usia lebih dewasa, biasanya memiliki tingkat kematangan yang lebih baik dalam menangkap, memahami dan menemukan strategi untuk menghadapi permasalahan.
4. Konteks lingkungan dan sumber individual. Menurut Lazarus dan Folkman bahwa sumber-sumber individual yang berbentuk pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan, dan situasi yang dihadapi individu sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus. Stimulus yang datang diterima oleh individu kemudian dirasakan sebagai tekanan dan ancaman ataukah diterima secara wajar dan tidak menjadi stressor.
5. Status sosial ekonomi. Tingkat status sosial ekonomi seseorang akan memberikan pengaruh terhadap cara orang yang bersangkutan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Individu dengan tingkat ekonomi rendah, biasanya kurang percaya diri sehingga menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis dan lebih fatal. *Coping* yang ditampilkan merupakan respon menolak atau menghindar dibandingkan seseorang yang status sosial ekonominya lebih tinggi.

Kesimpulan

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Departemen Kesehatan RI, 1998 dalam Priyani, 2016). Saling ketergantungan antara anggota keluarga merupakan hal yang perlu disadari, karena apabila terjadi sesuatu pada salah satu pihak, maka pihak lainpun akan terkena dampaknya. Dampak dari sebuah keluarga, tidak hanya berhenti pada keluarga tersebut. Menurut Bowen (dalam Priyani, 2016) keluarga akan mempengaruhi keluarga batih, bahkan berdampak juga pada masyarakat luas, karena keluarga merupakan sebuah sistem.

Setiap orang menginginkan keluarganya ideal. Keluarga ideal memberikan kasih sayang, perlindungan, rasa aman yang membuat seseorang selalu ingin pulang. Keluarga ideal dibentuk oleh dua orang yang berkomitmen untuk membentuk keluarga. Untuk membentuk keluarga yang ideal, pertama-tama diperlukan kesepakatan kedua belah pihak untuk membangun budaya keluarga. Setiap keluarga memiliki otonomi untuk membangun keluarga yang diinginkan. Setelah disepakati untuk membangun budaya keluarga tertentu, mereka berdua harus tetap memelihara dan menjaga agar kebudayaan yang sudah dibangun bertahan terus, bahkan berkembang terus. Keluarga yang ideal adalah keluarga yang berfungsi baik secara biologis/fisiologis, psikologis, ekonomis, sosial, dan pendidikan. Keluarga yang dapat berfungsi dengan baik, adalah keluarga yang utuh, keluarga yang memiliki integritas.

Setiap keluarga tidak pernah terlepas dari masalah, namun bagaimana penyelesaian suatu masalah tersebut bergantung pada *coping skill* yang dimiliki oleh individu tersebut dan dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, konteks lingkungan dan sumber individual, status sosial ekonomi, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatassia, D. F. (2016). Optimalisasi Fungsi dan Peran Keluarga pada *Dual-Carrer Family*. *Proceeding: Improving Moral Integrity Based on Family*. ISBN 978-979-3220-37-6. Fak. Psikologi Univ. Merdeka Malang. Malang: Unmer Press.
- Andayani, B. (2000). Profil Keluarga Anak-anak Bermasalah. *Jurnal Psikologi*. Tahun XXVII Nomor 1. Yogyakarta: Fakultas Psikologi.
- Cholis, N; Rusman; Badrie, S. (2010). Mitigasi: Menemukan Kembali Pengetahuan Kebencanaan Kita. Kegiatan Kantor Staf Khusus Presiden Bidang Bantuan Sosial dan Bencana Kilas Balik 2010.
- Hilmi, E; Hendarto, E; Riyanti; Sahri, A. (2012). Analisis Potensi Bencana Abrasi dan Tsunami di Pesisir Cilacap. *Jurnal Penanggulangan Bencana Volume 3 Nomor 1*. Jakarta: Pusat Data Informasi dan Human BNPB.
- Karnawati, T. A. (2014). Motivasi Wanita untuk Bekerja dan Dukungan Keluarganya dalam Mewujudkan Ketahanan Ekonomi Keluarga. *Proceeding: Ketahanan Keluarga Sebagai Aset Bangsa – Family, Marriage, and Parenting*. ISBN 978-979-3220-32-1. Fak. Psikologi Univ. Merdeka Malang. Malang: Unmer Press.

- Maarif, S; Pramono, R; Kinseng, R. A; Sunarti, E. (2012). Kontestasi Pengetahuan dan Pemaknaan tentang Ancaman Bencana Alam. *Jurnal Penanggulangan Bencana* Volume 3 Nomor 1. Jakarta: Pusat Data Informasi dan Humas BNPB.
- Maulana, Y. (2015). *Relung Jujur Sinabung*. Ds. Jampang: Dompot Dhuafa.
- Masturah, A. N. 2016. Pola Asuh: Sebuah Analisis Budaya. *Proceeding: Improving Moral Integrity Based on Family*. ISBN 978-979-3220-37-6. Fak. Psikologi Univ. Merdeka Malang. Malang: Unmer Press.
- Kha. (2016). Warga Masih Beraktivitas di Zona Merah Sinabung, BNPB Dilema. <http://news.okezone.com/read/2016/08/27/340/1474417/warga-masih-beraktivitas-di-zona-merah-sinabung-bnpb-dilema>
- Notosoedirdjo, M; Latipun. (2005). *Kesehatan Mental Konsep & Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Priyani, M. J. R. (2016). Membangun Keluarga Berintegritas di Zaman yang Bergeser. *Proceeding: Improving Moral Integrity Based on Family*. ISBN 978-979-3220-37-6. Fak. Psikologi Univ. Merdeka Malang. Malang: Unmer Press.
- Purwadi. (2007). Kecenderungan Pemecahan Masalah pada Remaja. *Proceeding Temu Ilmiah Nasional "Optimalisasi Perkembangan Potensi Bangsa"*. ISBN: 978-979-2-3472-6. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Puspitacandri, A. (2014). Strategi Coping dalam Mengatasi Stres – Studi pada Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja. *Proceeding: Ketahanan Keluarga Sebagai Aset Bangsa – Family Marriage, and Parenting*. ISBN 978-979-3220-32-1. Fak. Psikologi Univ. Merdeka Malang. Malang: Unmer Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Remaja (terjemahan)*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sertifikat

Diberikan Kepada

Evi Syafrida Nasution

Sebagai Peserta Call For Paper

Seminar Nasional

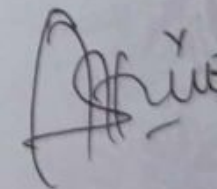
"Penerapan Psikologi Bencana Pada Masyarakat Urban"

24 September 2016

Mengetahui

Prof. Dr. Yusti Probowati Rahayu, Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi

0722096401



Agnes Fellicia Budiman, S. Psi, M. Psi., Psikolog

Ketua Panitia

214130