

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Bencana**

##### **2.1.1 Definisi Bencana**

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan. Bencana alam ini mengakibatkan banyak kerugian yang berdampak langsung maupun tidak langsung dan kehidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan non-alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak pada psikologis (Zagarino et al., 2021). Peristiwa bencana memberikan dampak yang beranekaragam, sehingga sangat diperlukan upaya-upaya untuk menaggulangnya atau sering disebut mitigasi bencana. Mitigasi itu sendiri diartikan sebagai serangkaian upaya yang dilakukan untuk mengurangi risiko bencana, baik lewat pembangunan fisik ataupun penyadaran serta peningkatan kemampuan dalam menghadapi ancaman bencana (Nurjanah & Mursalin, 2021).

##### **2.1.2 Definisi Banjir**

Banjir menurut Sugiyanto dan Kodoatie (2002) terjadi karena dua hal yaitu banjir yang terjadi pada daerah rawan banjir dan banjir yang terjadi karena limpasan air sungai maupun air laut (Syafitri & Rochani, 2022). Faktor alam seperti curah hujan, erosi dan sedimentasi, topografi dan geofisik sungai, kapasitas sungai dan drainase yang tidak memadai, penurunan tanah, kerusakan bangunan pengendali banjir, dan sebagainya. Faktor manusia seperti perubahan tata guna lahan,

pembuangan sampah, kawasan kumuh disepanjang sungai, perencanaan sistem pengendalian banjir tidak tepat, dan sebagainya (Taryana et al., 2022).

## **2.2 Konsep Ansietas**

### **2.2.1 Definisi Ansietas**

Ansietas adalah kekuatan yang tidak jelas etiologinya yang di sertai dengan munculnya perasaan ketidak berdayaan, ketidakpastian, ketidak amanan, dan isolasi diri (Ariviana et al., 2021), Ansietas merupakan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman.

Ansietas juga di difenisikan sebagai gangguan jiwa yang paling umum dengan gejala kekhawatiran yang berlebihan, serta ketakutan yang kontraproduktif dan melemahkan. Meskipun kurang terlihat seperti skizofenia (Fatimah Azzahra, Rasmi Zakiah Oktarlina, 2020). Kecemasan yang timbul akibat terjadinya bencana tidak dapat diperkirakan kapan akan terjadinya dan kerugian apa yang akan ditimbulkan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Purwastuty dalam penelitiannya yaitu reaksi emosional kecemasan ditunjukkan dengan gejala tidak tenang dan gelisah berpikir tentang bencana. Kecemasan yang terjadi terus menerus akan menyebabkan terganggunya produksi hormon serotonin dan adrenalin (Hayati et al., 2020)

### **2.2.2 Faktor Yang Berhubungan dengan Ansietas**

Faktor-faktor yang berhubungan dengan ansietas dapat

berbagai macam, tergantung pada kelompok populasi yang diteliti. Adapun beberapa faktor yang berhubungan dengan ansietas (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020) :

1. Perubahan fisik dan psikologis
2. Faktor lingkungan
3. Faktor emosional dan psikologis
4. Penyakit atau kondisi kesehatan
5. Konflik tentang tujuan hidup
6. Stressor
7. Hubungan Interpersonal
8. Kebutuhan yang tidak terpenuhi
9. Konflik nilai
10. Resiliensi

### 2.2.3 Tanda Gejala

Adapun beberapa tanda gejala menurut (Siregar, 2020) sebagai berikut :

#### 1. Tidak nafsu makan

Tidak nafsu makan merupakan gangguan fungsi pencernaan dan penurunan nutrisi yang memiliki pengaruh pada kondisi kesehatan tubuh. Penurunan selera makan jenis pseudoanoreksia disebabkan oleh faktor lain (berkaitan dengan gangguan yang memengaruhi kondisi psikologis). (Widayati et al., 2021).

#### 2. Gelisah

Gelisah merupakan kondisi individu yang hatinya tidak tenang karena suatu keadaan yang tidak nyaman (Idris & Idris, 2019)

### 3. Susah Tidur

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur (Achmad Fauzi et al., 2020)

### 4. Merasa tidak berharga

Tidak percaya diri adalah rendahnya kemampuan seseorang di dalam memahami dan meyakini seluruh potensinya yang dapat dipergunakan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Tidak percaya diri dapat menyebabkan seseorang menjadi minder, apatis, dan pasif (Ahmad & Oktaviani, 2019)

### 5. Perasaan tidak aman

Menurut Greenhalgh dan Rosenblatt (1984). Perasaan tidak aman merupakan suatu kondisi ketidak berdayaan seseorang atau kehilangan kekuasaan untuk mempertahankan kesinambungan yang diinginkan dalam situasi yang terancam (Ranti et al., 2022)

### 6. Merasa tidak bahagia

Merasa tidak bahagia adalah tidak senang dan tentraman dalam hidup. Merasa tidak bahagia menyebabkan seseorang menjadi kurang bersyukur dan merasa takut (Ahmad & Oktaviani, 2019).

### 7. Kehilangan minat gairah

Kehilangan semangat merupakan suatu keadaan abnormal organisme yang dimanifestasikan dengan tanda dan simtom seperti menurunnya mood subjektif, rasa pesimis dan sikap tidak percaya (Teting et al., 2022)

#### 8. Sulit Berfikir

Kemampuan berpikir kritis merupakan salah satu cara berpikir logis pada pengambilan keputusan untuk memecahkan suatu permasalahan (Furmanti & Hasan, 2019)

#### 9. Lelah

Kelelahan emosional, merupakan suatu kondisi rendahnya motivasi yang dapat menghasilkan konsekuensi terhadap gangguan fisik dan mental seperti: gangguan tidur, gejala depresi dan gejala lainnya (Novianti, 2021)

#### 10. Mudah Lupa

Mudah lupa merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan, mudah lupabisa berlanjut menjadi gangguan kognitif ringan sampai ke demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Mukrimaa et al., 2019).

### 2.2.4 Tingkat Ansietas

Menurut Peplau 2002 (Rahana et al., 2021) mengidentifikasi empat tingkatan ansietas dengan dengan penjelasan efeknya, sebagai berikut :

#### 1. Ansietas ringan

Terjadi pada saat ada ketegangan dalam hidup sehari-hari. Selama ini seorang waspada dan lapangan persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, dan menangkap lenih dari sebelumnya. Jenis ansietas ini dapat memotivasi belajar, menghasilkan pertumbuhan, dan meningkatkan kreativitas.

## 2. Ansietas sedang

Terjadi ketika seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja dan lapangan persepsi menyempit. Sehingga dalam melihat, mendengar, dan mengkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan untuk mengikutinya.

## 3. Ansietas berat

Terjadi ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapangan persepsi. Ansietas jenis ini cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ansietas dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk fokus pada area lain.

## 4. Panik

Panik dikaitkan dengan rasa takut dan terror. Pada sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panik yang sering muncul adalah peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak dapat bertahan batas waktu, karena tidak kompatibel dengan kehidupan. Kondisi panik yang berkepanjangan akan mengakibatkan kelelahan dan kematian, tetapi panik dapat diobati dengan aman dan efektif.

Ansietas merupakan gangguan kejiwaan yang paling umum dengan perasaan gelisah dan gejala kekhawatiran yang berlebihan, serta

kekuatan yang kontraproduktif dan melemahkan, secara umum ansietas dapat diobati dengan obat-obatan, jenis psikoterapi. Pilihan perawatan tergantung pada masalah dan preferensi masing-masing pasien (Fatimah Azzahra, Rasmi Zakiah Oktarlina, 2020).

## 2.3 Konsep Resiliensi Bencana

### 2.3.1 Definisi Resiliensi

Resiliensi merupakan suatu dari usaha individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan atau seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah atau trauma dengan cara produktif dan sehat yang berpengaruh pada stress dalam menjalani kehidupan sehari-hari, resiliensi merupakan suatu hal yang penting serta memiliki berbagai manfaat dalam kehidupan ditandai dengan berbagai pengembangan penelitian terkait resiliensi (Adaptasi et al., 2019). Resiliensi merupakan salah satu variabel dalam psikologi positif yang mengacu pada fenomena adanya individu yang tetap memiliki kesehatan mental yang baik meskipun mengalami berbagai beban psikologis yang berat. Resiliensi muncul dari transformasi penelitian mengenai psikopatologi yang menyatakan pada kondisi tertentu individu yang mengalami situasi yang dapat menyebabkan ia mengalami psikopatologi justru menunjukkan kemampuan adaptasi positif sehingga tidak mengalami psikopatologi (Irianto et al., 2021).

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik, resiliensi dipandang bukan hanya di

pengaruhi oleh factor individu dan genitis,namun juga dapat pengaruhi oleh budaya, dan lingkungan sekitar individu tersebut.Meskipun suatu tingkah laku yang dinyatakan banyak dipengaruhi oleh faktor budaya, baik yang meningkatkan, justru menurunkan tingkat resiliensi (Niman & Sari, 2021). Pernyataan lain tentang resiliensi merupakan kemampuan untuk mengetahui dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan.

### 2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut (Intan et al., 2019) diantaranya yaitu faktor individual, faktor keluarga, dan faktor lingkungan sosial.

#### 1. Faktor individu

Memerlukan suatu krakter, kekuatan belajar, konsep diri, emosi, cara berfikir, ketampilan adaptif, dan kerempilan social. Kombinasi dari setiap sifatindividu dan pengalam belajar dan melalui intraksi dan peluang yang diberikan keluarga. Selain itu juga resiliensi individu dapat membentuk diri melalui transisi dari setiap fase perkembangan

#### 2. Faktor keluarga

Kemampuan yang dimiliki semua keluarga dan tantangan yang dihadapinya akan selalu berubah seiring berjalannya waktu. Faktor keluarga yang memiliki keterkaitan dengan faktor individu dan dipengaruhi oleh factor-faktor lingkungan., yang dimana berdampak terhadap resiliensi masing-masing anggota keluarga dan keluarga secara keseluruhan. Faktor keluarga yang mencakup



kasih sayang, komunikasi, hubungan orang tua, pola asuh, dan dukungan diluar keluarga.

### 3. Faktor lingkungan social

Faktor lingkungan sosial mempengaruhi faktor resiliensi individu dan keluarga. Faktor sosial diantaranya terdapat gagasan keadilan terkait kesempatan, keadilan sosial, dan saling menghormati untuk semua melalui praktik. Faktor lingkungan sosial memerlukan kondisi social serta keterlibatan individu dalam lingkungan social lainnya.

#### 2.3.3 Aspek-Aspek Resiliensi

Terdapat beberapa aspek resiliensi masyarakat terhadap bencana (Umam, 2021) menyebutkan bahwa aspek aspek resiliensi terdiri dari regulasi emosi ( emotion regulation ), control impuls ( impulse control), empati (empathy), optimisme (optimism), analisis kausal ( causal analysis), efikasi diri (self efficacy ), peningkatan aspek positif (reaching out).

##### 1. Regulasi Emosi (Emotion regulation)

Regulasi emosi merupakan individu untuk tetap tenang saat berada dalam tekanan. Individu yang dapat menggunakan emosi, atensi, dan perilaku. Individu yang dapat menggunakan emosi yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi merupakan individu yang memiliki regulasi emosi.

##### 2. Kontrol Impus (Impulse control)

Kontrol impuls merupakan kemampuan individu dalam mengontrol keinginan atau impuls yang memiliki regulasi emosi

yang baik juga Empati (Empathy). Empati merupakan individu dalam mengetahui ciri-ciri yang ditunjukkan individu lain yang merepresentasikan kondisi psikologis dan emosional dari individu tersebut serta kemampuan untuk menempatkan diri diposisi atau situasi yang dialami oleh individu lain., memperkirakan yang dirasakan oleh individu lain dengan tepat, dan memprediksi apa yang akan dilakukan selanjutnya oleh individu lain (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020).

### 3. Optimisme (Optimism)

Individu yang memiliki optimisme percaya bahwa suatu kondisi atau situasi dapat berubah menjadi lebih baik, memiliki keyakinan akan masa depan yang baik, serta memegang penuh control jalannya kehidupan dirinya. Individu yang memiliki optimisme juga memiliki kemampuan untuk menghadapi rintangan- rintangan yang akan muncul dimasa depan. Optimisme menimbulkan motivasi untuk selalu mencari solusi dan terus bekerja untuk memperbaiki situasi.

### 4. Analisis Kausal (Causal analysis )

Analisis kausal merupakan kemampuan individu untuk mengetahui dan menganalisa dengan tepat inti sebenarnya dari suatu permasalahan yang menjelaskan bahwa individu yang tidak dapat menganalisa inti permasalahan yang sesungguhnya akan terus melakukan kesalahan yang sama.

### 5. Efikasi Diri (Self efficacy)

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan yang dimiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk berhasil menyelesaikan masalah.

#### 6. Peningkatan aspek positif (Reaching Out)

Kemampuan seorang untuk melihat dan memaknai aspek-aspek positif kehidupan yang dapat diambil dan meningkatkan aspek-aspek tersebut serta melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih luas. Individu yang memiliki reaching out dapat menggunakan kemampuan yang sesungguhnya yang dimiliki untuk mencapai aspek-aspek positif dan melihat serta membedakan resiko realistis dan tidak realistis atau keputusan.

Resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu saja (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari spiritualitas, self efficacy, optimisme dan self esteem. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial (Intan et al., 2019).

Resiliensi turut berperan penting dalam membantu individu untuk dapat bertahan dari berbagai banyak faktor. Masyarakat yang dianggap resiliensi terhadap bencana ketika masyarakat memiliki tingkat pemenuhan yang memadai atau keadaan mereka kembali normal seperti sebelum bencana bahkan bisa melebihi kebutuhan sebelum terjadinya bencana. Oleh karena itu tersedianya pemenuhan aspek-aspek tersebut membuat masyarakat mampu bertahan setelah mengalami kejadian (Khairulyadi & Nusuary, 2021).

### 2.3.4 Konsep Resiliensi

### 1. Resiliensi Berkembang

Resiliensi berkembang merupakan yaitu bagaimana seorang mampu bertahan dan bangkit untuk tidak hanya bertahan dan pulih dari tekanan atau situasi sulit, tetapi juga untuk belajar, tumbuh, dan mencapai peningkatan dalam aspek pribadi, sosial, atau profesional sebagai hasil dari pengalaman.(Fuad, 2021)

### 2. Resiliensi Terbentuk

Resiliensi terbentuk dari interaksi faktor internal dan eksternal individu yang menentukan bagaimana ia merespon suatu masalah dalam hidup. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap baiknya kualitas hidup individu (Fuad Nashori,2021)

### 3. Resiliensi kuat

Resiliensi kuat yaitu berfokus pada kemampuan individu untuk pulih dan menjadi lebih kuat setelah mengalami kemunduran dan pengalaman masa lalu. Kesulitan dinilai sebagai suatu peluang untuk berkembang. Peluang ini mendorong mereka fokus pada pembelajaran yang bisa didapat yaitu mencerminkan kecenderungan individu untuk melihat sisi positif dari suatu hal dan mempercayai diri sendiri serta percaya pada orang lain. Optimisme mampu menguatkan keyakinan individu atas dirinya agar bisa bangkit kembali dari keterpurukan atau kesulitan. Yu dan Zang,.(2007)

## 2.4 Hubungan Resiliensi Bencana Dengan Ansietas Pada Penyintas Bencana Banjir

Menurut Diclemente, Santelli dan Crosby (2009) resiliensi memiliki keterkaitan sangat erat dengan stres, karena keduanya merupakan konstruk yang tidak dapat dipisahkan. Resiliensi hanya bisa dijelaskan ketika terjadi suatu kondisi kesengsaraan/tekanan yang dialami seseorang, sementara kondisi tersebut dapat menimbulkan terjadinya stres; dan manajemen stres yang mengarah pada adaptasi yang positif adalah resiliensi.

Individu mampu bangkit dari masalah yang mereka hadapi apabila memiliki resiliensi yang baik. Hal ini membuat setiap manusia membutuhkan resiliensi untuk dapat bangkit dari kesulitan atau kegagalan yang dihadapi dalam hidup. Kesulitan atau kegagalan memang akan membuat orang menjadi terpuruk hingga mengalami kecemasan dan depresi namun dengan adanya kemampuan resiliensi dalam diri manusia akan membuat manusia melihat makna dari kesulitan atau kegagalan tersebut dan terhindar dari kecemasan dan depresi (Adistiya Pramesti, 2023).