

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Definisi

Disaster resiliensi atau ketahanan bencana adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi atau beradaptasi dari peristiwa bencana. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan situasi trauma, tragedi atau peristiwa bencana yang dialami (Mahmood & Ghaffar, 2014). Hal serupa juga dijelaskan oleh Setiawati *et al* (2021), disaster resiliensi adalah menghadapi peristiwa bencana. kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan kemampuan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental saat menghadapi peristiwa bencana.

Menurut Van Breda (dalam Anita Novianty, 2011;05) mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari situasi yang menekan, trauma, atau kejadian yang membuat shock dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia menuju pengembangan dan pertumbuhan yang positif (Nisa & Muis, 2016). Diclemente, Santellidan Crosby (2009) menyatakan bahwa resiliensi sangat erat kaitannya dengan tekanan pikiran, sebab keduanya merupakan konstruksi yang tidak bisa dipisahkan. resiliensi hanya dapat dijelaskan ketika seseorang dihadapkan pada kesulitan /tekanan , meskipun kondisi tersebut dapat memicu tekanan pikiran; serta manajemen tekanan pikiran yang menuju pada penyesuaian diri yang baik merupakan resiliensi. Pada penelitian Safiti (dalam Hernanto, 2021) menyebutkan resiliensi adalah kemampuan

seseorang untuk berdiri teguh di tengah kondisi yang sulit. Penelitian dari Tugade dan Frederickson (dalam Asdiwinata, 2021) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan alat koping yang mampu membuat seseorang bertahan dan beradaptasi pada situasi sulit. Rosyani (dalam Asdiwinata, 2021) yang mengemukakan bahwa resiliensi membantu meringankan beban atau stres penderita dari sakit fisik yang mereka alami, resiliensi dapat berperan sebagai “sistem imun” psikologis.

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kondisi yang membantunya tertekan dan mampu mengatasi dengan cara yang lebih baik sekaligus beradaptasi dalam kondisi yang sulit. Resiliensi akan membekali individu dengan perlindungan tambahan dan kemampuan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari situasi yang dihadapi dengan menciptakan ketahanan diri dan dapat membantu mantan pecandu narkoba untuk kembali ke peran mereka di masyarakat, mampu memaknai hidup lebih baik, dan menghindari kekambuhan (Hernanto, 2021).

2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003) dalam (Mustika, 2022) resiliensi terdiri atas lima aspek, yaitu *personal competence; trust in one's instincts; positive acceptance of change and secure relationships; control and factor* dan *spiritual influences* yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. *Personal competence; high standard and tenacity*

Aspek ini menjelaskan tentang kompetensi individu di mana individu merasa sebagai orang yang mampu untuk mencapai tujuan dalam situasi

kemunduran atau kegagalan. Ketika Individu mengalami tekanan atau stres dan cenderung merasa ragu akan berhasil pada mencapai tujuan, maka dibutuhkan keuletan pada diri individu tersebut.

2. *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*

Aspek ini berhubungan dengan ketenangan dalam bertindak. Individu yang tenang cenderung berhati-hati dalam mengambil sikap atas masalah yang dihadapi. Individu juga mampu melakukan coping terhadap stres dengan cepat serta tetap fokus pada tujuan walaupun sedang mengalami tekanan atau masalah. Indikator dalam aspek ini adalah percaya pada naluri; toleran pada hal buruk; dan mampu mengatasi akibat dari stres.

3. *Positive acceptance of change and secure relationships*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain. Individu menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak mempengaruhi kehidupan sosial individu dengan orang lain. Indikator dalam aspek ini adalah dapat menerima perubahan secara positif dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain.

4. *Control and factor*

Aspek ini merupakan kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan. Individu memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan serta memiliki kemampuan untuk meminta dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika mengalami suatu masalah. Indikator dalam aspek ini adalah mampu mengontrol diri

sendiri; mampu mengendalikan diri sendiri.

5. *Spiritual influence*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan untuk selalu berjuang karena keyakinannya pada Tuhan dan takdir. Individu yang percaya kepada Tuhan akan menganggap bahwa masalah yang ada merupakan takdir dari Tuhan dan harus dilalui dengan perasaan yang positif sehingga individu harus tetap berjuang dalam mencapai tujuan. Indikator pada aspek ini adalah individu percaya kepada Tuhan dan individu percaya pada takdir.

2.2.3. Faktor-faktor Resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, salah satunya, disampaikan oleh Missasi & Izzati (2019), di antaranya dapat dijelaskan di bawah ini.

1. Spiritualitas, mengacu pada nilai-nilai spiritual yang melekat pada diri individu dalam jangka waktu yang cukup lama, mencakup aktivitas ibadah; kadar keimanan; serta ketaatan individu terhadap Tuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Jurjewicz (2016) terhadap para imigran muslim membuktikan bahwa spiritualitas merupakan faktor yang dapat memprediksi resiliensi secara positif. Hal ini diperkuat oleh penelitian oleh Siddiqa (2018) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat spiritualitas rendah membutuhkan waktu yang lebih lama untuk pulih dari dampak negatif yang disebabkan oleh permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

2. *Self-efficacy*, berkaitan dengan persepsi dan keyakinan individu terhadap

kemampuan yang dimiliki. Beberapa penelitian membuktikan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat resiliensi individu secara signifikan.

3. *Optimisme*, keyakinan individu bahwa hasil-hasil di masa depan akan bernilai positif. *Optimisme* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi, dimana nilai *optimisme* berhubungan positif dengan tingkat resiliensi individu. *Optimisme* berkontribusi dalam peningkatan resiliensi individu.
4. *Self-esteem*, penilaian individu terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh. *Self-esteem* yang tinggi berkorelasi dengan resiliensi yang tinggi pula.
5. Dukungan sosial, dukungan yang diperoleh individu dari orang lain yang mana dapat berupa bantuan praktis, bantuan material, dan bantuan emosional yang dapat membuat individu merasa diterima, dihargai, dan dimengerti.

2.2 Ansietas (kecemasan)

2.2.1 Definisi

Kecemasan adalah perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, baik itu terkait situasi tertentu atau tanpa alasan yang jelas. Kecemasan bisa menjadi respons alami tubuh terhadap stres, tetapi jika berlebihan atau berlangsung lama, bisa mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Kecemasan merupakan suatu respons psikologis maupun fisiologis individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau

reaksi atas situasi yang dianggap mengancam (Fernando & Aprilia, 2024). Kecemasan merupakan kondisi yang wajar dialami seseorang ketika menghadapi suatu permasalahan. Perasaan cemas bila dikelola dengan baik dapat menimbulkan respons emosi yang positif seperti peningkatan kewaspadaan dan pemusatan perhatian dalam kondisi yang membutuhkan fokus. Namun bila gagal dalam mengelolanya akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental (Pardede, 2020). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Sunny & Setyowati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, Ansietas (kecemasan) merupakan gangguan kecemasan yang terjadi setelah seseorang mengalami kejadian yang mengancam nyawa atau keselamatan fisiknya. Peristiwa traumatis ini dapat berupa serangan kekerasan, bencana alam, kecelakaan atau perang. Sehingga resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, ataupun permasalahan yang dialami. Perkembangan resiliensi ini akan membuat individu maupun komunitas mampu untuk mengatasi stres, trauma dan masalah lainnya dalam proses kehidupan.

2.2.2. Gejala Kecemasan

Setelah bencana, banyak korban yang mengalami gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan ini bisa bersifat sementara atau berlanjut dalam jangka panjang (Anitasari, B.2024). Gejalanya meliputi :

1. Kecemasan Berlebihan: Korban merasa cemas secara berlebihan terhadap hal-hal yang sebelumnya dianggap biasa.
2. Panik dan Ketakutan: Perasaan takut yang intens dan serangan panik yang terjadi tanpa sebab yang jelas.
3. Hipervaspada: Selalu merasa waspada dan tegang, sulit untuk merasa rileks
4. Gangguan kecemasan ini bisa menghambat kemampuan korban untuk kembali ke rutinitas sehari-hari dan berfungsi secara normal dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.

2.3 Konsep Lansia

2.3.1 Definisi Lansia

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (Royani & Siska, 2023). Indonesia sendiri mengacu pada Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia memberikan pengertian lansia sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Selain itu pemerintah juga menggolongkan lansia ke dalam beberapa kelompok umur, lansia muda

dengan kisaran umur 60-69 tahun, lansia madya dengan kisaran umur 70-79 tahun, dan lansia tua umur 80 tahun ke atas (Nugroho, 2020).

2.3.2 Kategori Usia Lansia

Batasan usia lansia menurut World Health Organization (WHO) adalah:

1. Usia pertengahan (middle age) antara 45 - 59 tahun,
2. Lanjut usia (elderly) 60 - 74 tahun,
3. Lanjut usia tua (old) 75 - 90 tahun,
4. Usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun.

2.3.3 Perubahan Fisik, Mental, Dan Psikososial

1. Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang dapat terjadi pada lansia seperti kulit keriput, rambut beruban, dan menurunnya fungsi indra, fungsi pernafasan, imobilitas, malnutrisi dan gangguan tidur sehingga menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh pada lansia. Perubahan struktur dan fungsi tubuh serta menurunnya kondisi kesehatan pada lansia sering memicu timbulnya masalah kejiwaan (Fitriana *et al.*, 2021)

2. Perubahan Mental Lansia

Perubahan mental pada lansia antara lain memori (daya ingat), IQ (Intelligence Quotient), kemampuan pemahaman (Comprehension) dan pengambilan keputusan (Decision Making). Mental dan emosional pada lansia sering muncul saat perasaan yang pesimis, akibat timbul rasa tidak aman

dan cemas. Masalah mental pada lansia sering berupa kesepian, emosi tidak stabil, hingga depresi (Fitriana *et al.*, 2021).

3. Perubahan Psikososial

Umumnya perubahan psikososial timbul karena lansia dianggap sudah tidak produktif lagi sehingga sebagian besar pensiun dari pekerjaannya. Hilangnya kontak dengan pekerjaan dan masyarakat pensiun membuat para lansia merasa hampa dan kesepian. Perubahan ini dapat menyebabkan stres psikososial pada lansia.

2.4 Konsep Bencana Banjir

2.4.1 Definisi

Banjir adalah peristiwa di mana lahan yang biasanya kering (bukan lahan basah) tergenang air. Hal ini disebabkan oleh tingginya curah hujan dan kondisi topografi wilayah tersebut, mulai dari dataran rendah hingga cekungan. Banjir merupakan bencana alam yang disebabkan oleh curah hujan yang tinggi sehingga menimbulkan banjir di daerah dataran rendah. Banjir merupakan limpasan air di mana limpasan air ini melebihi tinggi dari muka air normal sehingga melimpah dari palung sungai yang menyebabkan sebuah genangan pada lahan yang rendah di sisi sungai. Dampak dari banjir bukan hanya berdampak pada kerugian harta benda dan nyawa, tetapi dampak dari banjir juga dapat berdampak pada perekonomian (Ali *et al.*, 2023).

2.4.2 Faktor Penyebab

Menurut Irwan (2018), adapun faktor-faktor penyebab terjadinya banjir, yaitu Yang disebabkan oleh aktivitas manusia, kondisi alam yang

bersifat tetap (statis), dan peristiwa alam yang bersifat dinamis. Selain itu, banjir juga dapat terjadi akibat limpasan air permukaan yang meluap dan volumenya melebihi kapasitas pengaliran seperti drainase atau badan air. Adapun lima faktor penyebab terjadinya banjir di Indonesia antara lain faktor penghujan, faktor rusaknya retensi Daerah Aliran Sungai (DAS), faktor kesalahan perencanaan pembangunan alur sungai, faktor pendangkalan sungai, dan faktor kesalahan tata wilayah dan pembangunan sarana dan prasarana (Ali *et al.*, 2023).

2.5 Hubungan kedua variabel

Resiliensi merupakan kemampuan beradaptasi dalam keadaan dan situasi yang penuh risiko dan tekanan sehingga individu atau masyarakat dapat meminimalisir angka kejadian trauma akibat bencana alam yang dialami (Gustina *et al.*, 2020). Resiliensi yang lebih baik mampu menghadapi tekanan yang dialami dan terhindar dari hambatan psikologis, berbeda dengan individu yang memiliki resiliensi yang rendah lebih rentan untuk mengalami hambatan psikologis seperti kecemasan. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi mampu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan sehingga terhindar dari hambatan psikologis. Hal ini dikarenakan dengan resiliensi bukan hanya cara individu mampu memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan, namun juga kemampuan individu dalam meraih aspek positif dari kehidupan serta masalah yang dihadapi. Individu dengan resiliensi yang baik akan mampu beradaptasi, memiliki mekanisme koping adaptif terhadap situasi-situasi kritis di masa mendatang (Banjur, 2021).

Resiliensi dan kecemasan memiliki hubungan yang kompleks, terutama pada lansia yang mengalami bencana. Resiliensi dapat dilihat sebagai faktor pelindung yang membantu individu mengatasi stres dan trauma. Penelitian oleh Bonanno (2020) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki respons yang lebih adaptif terhadap pengalaman traumatis. Dalam konteks lansia pasca bencana banjir, resiliensi dapat berfungsi sebagai buffer yang mengurangi dampak negatif dari kecemasan.

