

TINJAUAN PUSTAKA**EFEKTIVITAS STRATEGI COPING DENGAN RESILIENSI PTSD BAGI ANAK DAN REMAJA PENYINTAS BENCANA ALAM**

Mutiara Anastasia Carmenita,¹ Raymond Elbert Budianto,¹ Ni Putu Dinda Pramesti Sudastra,¹
¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali

ABSTRAK

Pendahuluan: Julukan *Ring of Fire* pada Indonesia membuat bencana alam menjadi bagian yang tidak luput dalam kehidupan kita sehari-hari. Tidak hanya kerugian secara materiil, bencana alam juga dapat menimbulkan trauma mendalam bagi individu yang mengalaminya. Salah satu kondisi psikologis yang sering terjadi adalah PTSD (*Post Traumatic Stress Disorders*).

Pembahasan: PTSD rentan terjadi pada anak dan remaja akibat kondisi fisik dan intelektualnya yang masih berkembang. Beragam intervensi psikologis dapat membantu menangani kondisi ini, salah satunya dengan strategi coping. Tujuan dari penulisan ini adalah mengetahui efektivitas dari strategi coping dengan resiliensi PTSD bagi anak dan remaja penyintas bencana alam. Metode kajian literatur dilakukan terhadap 19 artikel dan jurnal yang berasal dari dua sumber, yakni Google Scholar dan Pubmeds. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa strategi coping memiliki pengaruh terhadap peristiwa PTSD pada anak dan remaja yang kehilangan keluarganya pasca bencana alam.

Simpulan: Strategi coping berbasis emosi dinilai lebih efektif dibandingkan dengan strategi coping berbasis masalah karena sumber masalah berasal dari situasi yang tidak dapat diubah. Beberapa strategi coping berbasis emosi yang dinilai efektif antara lain, mencari dukungan sosial dengan komunitas dan konsultasi dengan profesional, penyaluran beban dengan aktivitas, dan mendekatkan diri dengan Allah.

Kata kunci: Strategi Coping, PTSD, Bencana Alam, Remaja, Penyintas

ABSTRACT

Introduction: The "Ring of Fire" moniker for Indonesia signifies that natural disasters are an inescapable part of our daily lives. These disasters not only cause material losses but also can inflict deep psychological trauma on those who experience them. One common psychological condition that can arise is PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*).

Discussion: Children and teenagers are particularly vulnerable to PTSD due to their still-developing physical and intellectual capacities. Various psychological interventions can help address this condition, one of which is coping strategies. The purpose of this writing is to determine the effectiveness of coping strategies in enhancing resilience against PTSD for child and adolescent survivors of natural disasters. A literature review was conducted on 19 articles and journals sourced from Google Scholar and Pubmed. The results of the literature review indicate that coping strategies influence the occurrence of PTSD in children and adolescents who have lost family members following natural disasters.

Conclusion: Emotion-focused coping strategies are considered more effective than problem-focused coping strategies because the source of the problem stems from an unchangeable situation. Some effective emotion-focused coping strategies include seeking social support through community and professional consultations, channeling burdens through activities, and fostering a closer relationship with God.

Keywords: Coping Strategy, PTSD, Natural Disaster, Teenager, Survivor

PENDAHULUAN

Bencana merupakan peristiwa traumatis yang menimbulkan kerusakan besar, baik secara fisik maupun psikologis, pada individu atau komunitas yang terdampak (Aryuni, 2023). Salah satu negara yang tergolong rawan mengalami bencana alam adalah Indonesia karena dilihat dari letak geografisnya yang terletak pada pertemuan

empat lempeng tektonik, diantaranya lempeng Benua Asia, Benua Australia, Samudera Hindia, dan Samudera Pasifik. Selain itu, Indonesia juga memiliki *volcanic art* yang memanjang dari pulau Sumatera, Jawa, Nusa Tenggara, dan Sulawesi. Keadaan tersebut menyebabkan Indonesia menjadi sangat berpotensi terjadinya bencana seperti gempa bumi, tsunami,

letusan gunung berapi, banjir, dan tanah longsor.^[1]

Bencana alam dapat meninggalkan trauma mendalam pada korban yang disebut dengan *Post Traumatic Stress Disorders* (PTSD). PTSD merupakan gangguan psikologis yang muncul setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, seperti bencana alam.^[1] Gejala pokok dari gangguan psikologis yang dialami korban penyintas bencana alam, yaitu sensasi mengalami kembali (*re-experiencing*), keinginan untuk menghindari semua hal yang berkaitan dengan tragedi (*avoidance*), dan peningkatan kesadaran yang berlebihan (*hyperarousal*) selama periode waktu satu bulan atau lebih.^[2] Selain itu, gejala PTSD lainnya, seperti serangan panik, depresi, adanya pemikiran ingin bunuh diri, perasaan asing dan terisolasi, serta sulit menyelesaikan tugas sehari-hari.^[3]

Berdasarkan hasil meta-analisis terhadap 52 penelitian mengenai korban gempa bumi dinyatakan bahwa prevalensi PTSD pada orang dewasa sekitar 4,1% hingga 67,07%, sedangkan pada anak sekitar 2,55% hingga 60%. Prevalensi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rendahnya tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, pengalaman trauma sebelumnya, kehilangan orang tersayang selama bencana, dan frekuensi paparan terhadap berita bencana dari berbagai media yang mendorong munculnya gangguan psikologis tersebut.^[1] *Post Traumatic Stress Disorders* (PTSD) bisa dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, etnik, tingkat pendidikan, status sosial, dan sebagainya. Namun, derajat keparahannya bisa bervariasi tergantung dari tragedi yang dialami dan pengalaman sebelumnya. Apabila dilihat dari umurnya, anak dan remaja akan lebih rentan mengalami PTSD dibandingkan orang dewasa karena kondisi fisik dan intelektualnya yang sedang berkembang, masih adanya rasa ketergantungan dengan orang lain, dan kurangnya pengalaman hidup dalam memecahkan berbagai masalah sehingga dapat mengakibatkan trauma yang lebih membekas.^[4]

Dampak trauma pada anak dan remaja sangat signifikan karena dapat mengganggu fungsi kognitif, perilaku, emosi, sosial hingga tumbuh kembangnya dalam jangka waktu panjang apabila tidak terdeteksi dan diberikan penanganan dengan tepat.^[4] Oleh karena itu, pentingnya upaya untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap tekanan emosional yang mereka alami yang disebut dengan *coping*. Strategi *coping* pada anak dan remaja membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang dewasa berupa pendampingan untuk memulihkan kondisi

psikologisnya seperti sedia kala secara perlahan.^[5]

PEMBAHASAN

Apa itu Strategi Coping?

Menurut Aldwin dan Revenson, strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta ancaman yang bersifat merugikan.^[6]

Sementara, Rasmun menyatakan *coping* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful.^[7]

Weiten dan Lloyd mengemukakan *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stres.^[8]

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan strategi *coping* yakni mekanisme atau strategi yang digunakan oleh individu untuk menghadapi dan mengelola stres dan trauma yang diakibatkan oleh suatu bencana.

Manfaat Strategi Coping

Strategi coping memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis individu. Melalui strategi coping, individu melalui suatu proses dimana ia mampu menemukan makna positif dalam pengalaman traumatis atau stres yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Individu yang mampu menerapkan strategi ini sering melaporkan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan. Selain itu, *coping strategy* juga berperan dalam mengurangi efek negatif seperti kecemasan dan depresi, dengan kecemasan cenderung berkurang ketika trauma masih relatif baru dan depresi berkurang seiring berjalannya waktu setelah trauma.^[9]

Manfaat lain dari strategi ini adalah adanya pertumbuhan pribadi yang signifikan, seperti peningkatan kebijaksanaan, kesabaran, kompetensi, serta apresiasi yang lebih besar terhadap hidup ditambah dengan penguatan iman atau spiritualitas. Strategi coping ini juga membantu individu melihat perubahan positif dalam diri mereka sendiri dan lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, *coping strategy* tidak hanya memberikan dampak positif pada individu tetapi juga pada lingkungan sosial mereka, membantu menciptakan masyarakat yang lebih resilien dan kooperatif dalam menghadapi krisis.^[9]

Fase Psikologis Korban PTSD Bencana Alam

Ketika menghadapi suatu bencana, seseorang akan melewati suatu fase psikologis yang disebut sebagai model lima tahap dari Elisabeth Kübler-Ross. Kelima tahap ini, yaitu penolakan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*). Penting untuk dipahami bahwa tahapan-tahapan ini tidak harus dilewati secara berurutan dan tidak semua orang akan mengalami seluruh tahapan tersebut. Setiap individu memiliki cara unik dalam merespons trauma dan kehilangan.

Bencana alam sering kali membawa perubahan drastis dan menimbulkan perasaan kehilangan yang mendalam, seperti kehilangan rumah, harta benda, atau bahkan anggota keluarga, yang memicu reaksi emosional serupa dengan yang dialami dalam menghadapi kematian atau kehilangan besar lainnya. Pada tahap *denial*, korban bencana alam mungkin merasa sulit untuk menerima kenyataan bahwa bencana telah terjadi dan merusak kehidupan mereka. Mereka mungkin merasa syok dan tidak percaya, menyangkal kerusakan yang terjadi, atau berharap bahwa situasi akan segera kembali normal tanpa perlu melakukan penyesuaian besar. Setelah mulai menerima realita, korban akan merasa marah terhadap situasi tersebut. Mereka bisa marah kepada pemerintah, pihak berwenang, atau bahkan alam karena merasa tidak adil akibat mengalami penderitaan tersebut.^[10]

Pada tahap *bargaining*, korban bencana alam akan mencoba mencari cara untuk mengubah atau memperbaiki situasi mereka. Mereka berharap bahwa dengan melakukan tindakan tertentu, mereka dapat memulihkan kehidupan mereka seperti semula. Contohnya adalah memiliki harapan yang tidak realistis atau berusaha membuat kesepakatan dengan diri sendiri atau kekuatan yang lebih tinggi. Ketika menyadari bahwa penolakan, kemarahan, dan tawar-menawar tidak akan mengubah kenyataan, korban dapat merasa sangat sedih dan putus asa, yang disebut fase *depression*. Mereka mengalami perasaan kehilangan yang mendalam, kesedihan atas apa yang telah hilang, dan ketakutan terhadap masa depan yang tidak pasti. Depresi ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi sehari-hari dan merencanakan masa depan. Yang terakhir adalah tahap *acceptance*, yaitu tahap ketika korban mulai menerima kenyataan baru dan belajar untuk hidup dengan kondisi yang ada. Mereka mulai menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dan mencari cara untuk membangun kembali kehidupan mereka. Penerimaan tidak berarti mereka sudah sepenuhnya pulih dari

trauma, tetapi mereka mulai mencari cara untuk melanjutkan hidup dan beradaptasi dengan kenyataan baru. Untuk meringankan dampak negatif yang dirasakan oleh korban bencana, diperlukan penerapan strategi coping yang ideal.^[10]

Penerapan strategi coping pada korban bencana

A. Penerapan Strategi Coping Berbasis Emosi

Strategi coping ini berfokus pada kondisi emosional individu dengan mengurangi respons negatif terhadap situasi yang menimbulkan stres, seperti perasaan malu, cemas, takut, berduka, dan frustrasi dengan cara mengalihkan perhatian mereka dari sumber masalah. Diantaranya adalah,

1. Mencari dukungan sosial
Upaya yang dapat dilakukan bagi remaja yang telah kehilangan keluarga pasca bencana alam adalah mencari teman dan kerabat untuk mendukung kelangsungan hidupnya, terlibat dalam komunitas, dan mencari pertolongan profesional.^[11] Menurut penelitian (Aliyah & Darmawanti, 2022) orang terdekat subjek akan memberikan nasihat, kasih sayang, dan bersedia menjadi tempat bercerita untuk subjek. Selain itu, subjek dapat mencari komunitas dengan masalah seragam agar dapat saling menguatkan dan membantu satu dengan yang lainnya.
2. Penyaluran beban dengan aktivitas
Anak dan remaja yang masih memiliki penolakan atas meninggalnya anggota keluarga cenderung menghindari kesedihan dengan bermain gawai dan tidur pada waktu yang tidak seharusnya.^[12] Dengan implementasi aktivitas yang baru dan bermanfaat pada anak, mereka dapat meningkatkan keterampilan dan mengalihkan diri dari perasaan duka. Berdasarkan atas penelitian Aliyah dan Darmawanti pada tahun 2022, terdapat beberapa aktivitas yang telah dilakukan subjek, seperti mengikuti organisasi intra dan ekstrakampus, menciptakan lagu, belajar naik kendaraan, dan masih banyak lagi.
3. Religiusitas
Berpikir positif tentunya tidak mudah dalam kondisi depresi, maka dari itu subjek memerlukan pedoman dan semangat dalam hidupnya, salah satunya dengan tindakan religius yang dapat mendekatkan diri mereka pada Tuhan. Menurut

penelitian Putri pada tahun 2023, pasca kehilangan keluarga, subjek merasa lebih baik setelah rajin berdoa dan aktif dalam kegiatan di tempat ibadahnya.^[13]

B. Penerapan Strategi Coping Berbasis Masalah

Metode ini tidak hanya melihat tingkat stres namun melihat sumber dari stres.^[14] Metode ini merupakan metode paling efektif apabila stres bersumber dari pekerjaan atau tekanan, namun apabila masalah bersumber dari sesuatu yang tidak dapat diubah, seperti kehilangan seseorang pasca bencana, lebih baik menggunakan strategi coping berbasis emosi. Beberapa strategi berbasis masalah, diantaranya adalah berpikir positif, berusaha tenang, penerimaan diri, belajar dari kesalahan lampau, dan bersikap objektif terhadap masalah yang sedang terjadi.^[15]

Efektivitas strategi coping dengan tingkat depresi penyintas

Berdasarkan atas penelitian Zulailah terhadap lima orang remaja dengan kriteria inklusi pada tahun 2019, didapatkan hasil bahwa strategi coping berbasis emosi mampu membuat kesehatan mental subjek menjadi lebih baik. Subjek berpendapat bahwa kehadiran orang lain dapat membantu meringankan beban masalah yang dialaminya.^[13]

Penelitian lain dilakukan pada tiga orang remaja dengan kriteria inklusi. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa ketiga remaja mengadopsi strategi religiusitas dengan menjadikan agama sebagai acuan dalam menghadapi seluruh tantangan hidupnya.^[16] Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2023 pun mengungkapkan bahwa seluruh subjek yang diwawancarai berhasil mengurangi stres dan tekanan dengan melakukan hobi atau kesukaan. Dengan melakukan hobi, subjek dapat menghibur dan mengalihkan pikiran duka dari dirinya.^[12]

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Strategi Coping

Strategi coping sering dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, lingkungan, kepribadian, konsep diri, dan faktor sosial, yang semuanya memiliki dampak signifikan pada kemampuan individu untuk mengatasi masalahnya.^[17]

Latar belakang budaya memberikan nilai dan norma yang mempengaruhi cara individu menangani stres, sehingga mempengaruhi strategi coping yang mereka gunakan. Pengalaman individu dalam menghadapi masalah sebelumnya juga berperan penting,

karena pengalaman tersebut membantu individu memahami cara yang efektif dalam mengatasi masalah. Faktor lingkungan, seperti dukungan sosial dan materi, dapat mempengaruhi strategi coping dengan menyediakan bantuan emosional, bantuan nyata, dan bantuan informasi yang membantu dalam menangani stres.^[18] Kepribadian individu, termasuk self-efficacy, stabilitas emosi, dan locus of control, juga mempengaruhi strategi coping yang dipilih; misalnya, individu dengan self-efficacy tinggi cenderung menggunakan strategi problem-focused coping dan menghindari strategi avoidance coping. Konsep diri, seperti keyakinan atau pandangan positif terhadap diri sendiri, juga berperan dalam strategi coping, di mana keyakinan yang positif membantu individu menangani stres dengan lebih efektif. Selain itu, faktor sosial seperti dukungan sosial dan kontrol diri yang dirasakan turut mempengaruhi strategi coping, dengan dukungan sosial yang membantu individu menangani stres secara lebih efektif.^[19]

SIMPULAN

Bencana alam memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental dari anak dan remaja penyintas, seringkali menyebabkan gangguan seperti Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), depresi, kecemasan, dan pikiran untuk bunuh diri. Dampak ini dapat mengganggu fungsi kognitif, perilaku, emosi, sosial, dan perkembangan anak dan remaja dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk mengimplementasikan strategi coping yang efektif untuk membantu mereka mengatasi trauma yang dialami. Strategi coping berbasis emosi, seperti mencari dukungan sosial, penyaluran beban melalui aktivitas, dan religiusitas, terbukti membantu dalam mengurangi tingkat stres dan depresi. Selain itu, strategi coping berbasis masalah yang berfokus pada mencari solusi dan mengelola sumber stres juga memiliki peran penting. Pendampingan dari orang dewasa serta keterlibatan dalam komunitas dan kegiatan religius juga berkontribusi dalam memulihkan kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang menggabungkan strategi coping berbasis emosi dan masalah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak dan remaja penyintas bencana alam, membantu mereka menemukan makna positif dari pengalaman traumatis, dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi serta penyesuaian terhadap kenyataan baru.

SARAN

Untuk mengurangi dampak negatif yang dialami korban bencana alam, penting untuk mengedukasi dan mengarahkan korban bencana alam untuk menerapkan berbagai strategi coping yang efektif dalam mengatasi kegundahannya. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan mental yang mudah dijangkau dan berkelanjutan harus menjadi prioritas, termasuk penyediaan informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk membantu korban dalam proses pemulihan. Pemberdayaan komunitas melalui program-program yang meningkatkan keterampilan dan peluang ekonomi juga dapat mempercepat rehabilitasi dan mengurangi ketergantungan pada bantuan eksternal. Dengan pendekatan holistik yang melibatkan intervensi psikologis, komunitas, dan ekonomi, dampak negatif bencana alam dapat diminimalisir secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aryuni M. Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda. *Kinesik*. 2023 May 7;10(1):113-31.
2. Erlin F, Sari IY. Gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bencana Banjir pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru). *Jurnal Dinamika Lingkungan Indonesia*. 2020 Jan;7:17-21.
3. Imaduddin RR. Post Traumatic Stress Disorder Pada Korban Bencana Post Traumatic Stress Disorder in Disaster Victims. *Stress Disorder in Disaster Victims*. 2019;10(2):178-82.
4. Ayuningtyas IP. Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja. In 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling 2018 Oct 10. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.
5. Khasanah A, Amalia AA. Counseling On Natural Disaster; Penanganan Trauma pada Anak-anak Pasca Bencana. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018 Dec 31* (Vol. 1, No. 1, pp. 190-195).
6. Rasmun. Stres, Coping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. 2004;29.
7. Yusuf, S. *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hal 115.
8. Maryam S. Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal konseling andi matappa*. 2017 Aug;1(2):101-7.
9. Tarnoff KA, Bostwick ED, Barnes KJ. Assessment resistance: using r-Ross to understand and respond. *Organization management journal*. 2021 Nov 24;18(5):176-86.
10. Aliyah NA, Darmawanti I. Gambaran Strategi Coping pada Perempuan yang Kehilangan Orang Tua di Masa Pandemi Covid 19. *J Penelit Psikol [Internet]*. 2022;9(1):85–99. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44823/38009>
11. Pratama DM. Strategi Coping Pada Anak yang Memiliki Pengalaman Kehilangan Orang Tua di LKSA Nugraha Kota Bandung. *Pekerj Sos*. 2021;20(1):53–69.
12. Putri DD. Aku Perempuan Tangguh: Dinamika Strategi Coping Remaja Perempuan Pasca Kehilangan Ayah di Masa Pandemi COVID-19. *J Psikol Insight*. 2023;7(1):53–64.
13. Zulaihah E. STRATEGI COPING KORBAN BROKEN HOME DALAM MENGHADAPI PROBLEMATIKA HIDUP PADA MAHASISWA PRODI BKI ANGKATAN 2019 UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO. <https://repository.uinsaizu.ac.id/21372/>. 2023;4(1):88–100.
14. Ferdiawan RP, Raharjo ST, Rachim HA. COPING STRATEGI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 2020 Jul 14;7(1):199.
15. Nurul Izah, Dewi Khurun Aini, Baidi Bukhori. Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*. 2023 Feb 28;3(1s):231–42.
16. Yasipin Y, Rianti SA, Hidayat N. Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Manthiq [Internet]*. 2020 Jun 3 [cited 2021 Nov 12];5(1):25–31. Available from: <https://journal.iainbengkulu.ac.id/index.php/manthiq/article/view/3240/2428>.
17. Andriyani J. STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*. 2019 Oct 13;2(2):37.
18. Oktavia WK, Fitroh R, Wulandari H, Feliana F. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik [Internet]. *Semantic Scholar*. 2019 [cited 2024 Jul 2]. Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Faktor-faktor-yang-mempengaruhi-stres-akademik-Oktavia-Fitroh/06c89b7071e4da0a71e047cbd747e42e76ee7537>
19. August R, Dapkewicz A. Benefit finding in the COVID-19 pandemic: College

students' positive coping strategies.
Journal of Positive School Psychology.
2021 Dec 24;5(2):73-86.