

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Secara geografis wilayah Indonesia sebagian besar terletak di kawasan rawan bencana alam dan memiliki banyak gunung berapi yang masih aktif. Oleh karena itu penduduk Indonesia diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, termasuk lingkungan alam meskipun dalam keadaan sulit seperti terjadi bencana. Dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 24 tahun 2007 tentang penanggulangan bencana menjelaskan, bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam, berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.

Salah satu bencana alam yang terjadi di Indonesia ialah letusan gunung api. Dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 24 tahun 2007 tentang penanggulangan bencana menjelaskan letusan gunung api dapat berupa awan panas, lontaran material (pijar), hujan abu lebat, lava, gas beracun, tsunami, dan banjir lahar. Letusan gunung Sinabung yang berada di Kabupaten Karo, Sumatera Utara merupakan contoh letusan gunung api yang terjadi Indonesia. Gunung Sinabung sudah lama mengalami “dormasi” (tidur) karena erupsi terakhir terjadi sekitar 400 silam tahun yang lalu sebelum kembali meletus pada tanggal 27 Agustus 2010 (Edward Panggabean, 2014). Sejak meletus kembali gunung Sinabung terus-menerus menunjukkan aktifitas yang meningkat hingga Mei 2016. Sebanyak 33 desa yang berada di sekitar kaki gunung Sinabung terkena dampak dari erupsi. Diantaranya desa yang berada pada radius 3 Kilometer yaitu desa Bekerah, Simacem, dan Sukameriah. Desa-desa tersebut merupakan desa yang

mengalami kerusakan terparah dan tidak dapat dihuni lagi karena lokasinya paling dekat dengan gunung Sinabung. Hal ini mengakibatkan ketida desa tersebut tidak dapat dihuni dan harus mengungsi ke kawasan yang aman dari bencana (Dekson H, 2014) (Lampiran 13&14).

Sebelum terjadi letusan gunung Sinabung warga dari ketiga desa tersebut menjalani hidup mandiri dan berkecukupan dalam memenuhi kebutuhan keluarga dengan bertani atau berternak. Secara teratur setiap tiga bulan warga menikmati hasil panen atau setiap hari memetik biji kopi di lahan sendiri ataupun lahan sewa milik orang lain. Warga desa yang bekerja sebagai wiraswasta bercocok tanam di ladang sendiri dengan memperkerjakan *aron* atau bertani sendiri. Warga yang memiliki warung akan berdagang di pagi dan sore hari, siang hari masih dapat bekerja di ladang sendiri. Apabila masih memiliki anak kecil, warga biasanya mengajak anaknya ke ladang sambil bekerja. Warga-warga di desa ini tinggal di rumah sendiri bersama keluarganya dan ada juga warga yang masih menyewa rumah untuk tempat tinggal. Demikian pula di desa-desa tersebut tersedia fasilitas seperti tempat ibadah dan sekolah dengan kondisi yang sangat memadai.

Tinggal di daerah pegunungan memberikan banyak keuntungan bagi warga-warga desa dimana sebelum bencana terjadi, kesuburan tanahnya memudahkan warga bercocok tanam. Tanah yang subur tersebut juga sangat membantu warga untuk mengurangi biaya dalam bertani karena tidak memerlukan pestisida atau pupuk secara berlebihan untuk merawat tanamannya. Warga juga dapat menanam sayur-mayur di lahan mereka masing-masing untuk di konsumsi sendiri atau dijual. Di desa tersebut juga tersedia air bersih yang mencukupi kebutuhan hidup warga untuk memasak, mencuci dan mandi.

Gambaran kehidupan di atas tiba-tiba harus berubah akibat letusan gunung Sinabung. Letusan gunung Sinabung mengakibatkan kerugian fasilitas materi yang tidak kecil bagi warga yang tinggal di sekitar kaki gunung Sinabung. Kepala Pusat Data Informasi dan Humas Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), Sutopo Purwo Nugroho menafsir kerugian akibat

kerusakan sekitar dari letusan gunung Sinabung sekitar Rp. 1,49 triliun. Kerugian yang dialami setiap keluarga berkisar Rp. 500 juta – 800 juta. Kerugian tersebut meliputi kerugian pertanian, perkebunan, peternakan, perdagangan, pariwisata, periklanan yaitu Rp 896,64 miliar. Artinya dampak dari letusan gunung Sinabung mencakup ekonomi, kesehatan dan pendidikan. Permasalahan di bidang ekonomi, berupa kerusakan sektor pertanian yang sekaligus dampak terbesar bagi warga. Sebagian warga yang semula petani kini beralih pekerjaan menjadi buruh tani (dalam bahasa Karo disebut *aron*). Kenyataan ini menurunkan penghasilan warga karena pekerjaan sebagai *aron* hanya menghasilkan upah yang tidak sebanding untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sebelum terjadi letusan dan setelahnya. Saat letusan gunung tersebut terjadi banyak warga yang mengalami gagal panen tanaman, selain kehilangan hewan ternak yang tidak sempat diselamatkan. Bahkan korban dari desa Sukameriah harus berlari menyelamatkan diri sehingga tidak sempat menyelamatkan barang-barang miliknya, kecuali pakaian yang melekat di tubuhnya.

Menurunnya penghasilan mengakibatkan masalah yang dipikirkan untuk masa depan tentang keterbatasan dana untuk bidang pendidikan anak-anak dan pekerjaan yang mengakibatkan pendidikan anak akan berkurang. Sebelum letusan gunung Sinabung pekerjaan yang dilakukan ibu-ibu pengungsi biasanya hanya melakukan pekerjaan ringan seperti memetik kopi di ladang sendiri namun setelah letusan gunung Sinabung pengungsi harus bekerja keras, berupa mencangkul di ladang orang lain. Ada juga korban yang tidak dapat bekerja setelah letusan gunung Sinabung karena masih memiliki anak kecil dan tidak ada yang menjaga anak jika orangtuanya bekerja. Sebelum letusan gunung Sinabung pengungsi dapat bekerja di ladang sendiri sambil menjaga anak dengan leluasa. Setelah letusan gunung Sinabung korban tidak dapat memilih bekerja sebagai *aron* sambil merawat atau menjaga anak dengan bebas.

Erupsi yang berkepanjangan dan terkadang bias muncul tiba-tiba dan sulit untuk diprediksi memaksa pengungsi harus tinggal di pengungsian. Pengungsi telah tinggal di pengungsian lebih dari dua tahun. Selama di posko pengungsian, pengungsi harus berbagi tempat untuk tidur dengan pengungsi lainnya. Korban juga merasa sulit untuk tidur di malam hari karena di tempat pengungsian yang sangat berisik. Sulit untuk tidur membuat jam tidur pengungsi berkurang sehingga di pagi hari pengungsi merasakan lemas dan sulit berkonsentrasi saat menjalankan aktifitasnya. Fasilitas yang tersedia di tempat pengungsian juga kurang memadai seperti toilet yang kurang banyak sehingga pengungsi harus berbagi menggunakan toilet di tempat pengungsian yang sudah rusak. Tidak jarang terkadang korban bertengkar dengan pengungsi lain yang tidak mau antri untuk ke toilet. Pengungsi juga merasa kesulitan untuk mendapatkan air untuk memenuhi kebutuhan untuk memasak, mandi dan mencuci kain. Kekurangan air bersih berdampak pada kesehatan pengungsi selama tinggal di pengungsian seperti gatal-gatal. Di pengungsian juga, pengungsi harus masak di dapur umum dan masak secara bergantian di bantu oleh relawan. Selera makan pengungsi sering menurun karena makanan yang disediakan terlalu lembek dan menu makanan yang sangat sederhana. Selera makan yang menurun membuat jadwal makan pengungsi tidak teratur dan kurangnya asupan dari dalam tubuh sehingga dampak negatif bagi kesehatan seperti terserang penyakit maag (Supriyadi S, 2014).

Dampak letusan gunung Sinabung membuat kesedihan yang mendalam dimana pengungsi *stress* karena tekanan yang dialami. Hal ini ditandai dengan munculnya dampak fisik, sosial, dan psikologis seperti ketakutan tidak bisa kembali ke desa asalnya, kecemasan akan terjadi letusan kembali, kejenuhan berada di pengungsian dengan fasilitas terbatas dan keluhan-keluhan fisik yang dirasakan pengungsi mis : kurang selera makan yang mengakibatkan mudah sakit dan bila sakit tidak kunjung sembuh. Selain itu dampak psikologis yang mungkin terjadi adalah *helpless*

perasaan tidak berdaya dan merasa tidak mampu untuk menghadapi lingkungannya (Sarafindo, 2011).

Penelitian Warsini (2014) menyatakan bahwa pengungsi letusan gunung berapi biasanya terkena dampak *distress* (tekanan) psikososial, khususnya pada orang dewasa antara 18 dan 59 tahun, baik orang dewasa yang bekerja dan orang dewasa yang berpendidikan. Stress yang dialami pengungsi sejak terjadinya bencana letusan gunung Sinabung seperti mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak karena terbayang-bayang dengan letusan gunung Sinabung, kurang dapat menjaga kesehatan tubuh sehingga sering terserang penyakit, pengungsi juga mengalami kebosanan karena letusan gunung Sinabung yang sudah berlangsung hampir enam tahun terakhir tidak diketahui kapan akan berakhir. Hilangnya harta benda membuat pengungsi kurang termotivasi untuk dapat membuat kehidupan yang lebih baik. Pengungsi juga mudah marah dan mudah tersinggung jika ada orang yang menyinggung kondisinya setelah bencana.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Sekretaris Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Tanah Karo, JT menyatakan bahwa selama tinggal di pengungsian korban banyak mengalami *stress* dan tidak mengetahui apa yang harus dilakukan setelah letusan gunung Sinabung sehingga ada korban yang menunggu bantuan di pengungsian atau tidak bekerja namun ada juga warga yang berusaha sendiri untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Oleh karena itu pemerintah membuat kebijakan agar pengungsi tidak tinggal di pengungsian dan dapat kumpul bersama-sama dengan keluarganya.

Pemerintah telah membuat relokasi pada kawasan hutan di Siosar yang dipenuhi banyak pinus. Dalam proses pembangunannya dibutuhkan waktu yang panjang untuk membuka area tempat tinggal, lahan pertanian, akses jalan, jaringan listrik, dan air bersih. Proses pembukaan area relokasi ini berlangsung sejak 2014 sampai saat ini. Pembangunan rumah dilakukan secara bertahap. Tahap pertama pemerintah di rencanakan membangun 370 unit rumah. Hingga bulan

Januari 2016 rumah yang sudah selesai dibangun 370 unit rumah dan telah di tempati oleh pengungsi. Lahan untuk bertani juga sudah mulai dibuka dan para pengungsi mendapatkan jatah 1/2 Hektar setiap kepala keluarga. Sarana pendukung seperti Puskesmas, jambur (aula), dan tempat ibadah sedang dalam tahap pembangunan. Pengungsi yang beragama Islam mengalami kesulitan untuk melakukan ibadah sholat Jum'at, begitupun dengan pengungsi beragama Kristen yang harus pergi ke kota setiap minggu demi beribadah. Proses bangunan tahap kedua dan selanjutnya juga sedang berlangsung, para pengungsi lainnya yang belum mendapatkan rumah masih menunggu di posko-posko pengungsian (Lampiran 15).

Dari wawancara yang telah dilakukan pada 8 orang pengungsi di area relokasi, ketika tinggal di area relokasi pengungsi merasa adanya perbedaan dari kondisi rumah yang didapatkan sangat jauh berbeda dari rumah yang sebelumnya. Jarak rumah dengan area lahan untuk bertani cukup jauh sekitar 12 km dan belum ada sarana transportasi yang mendukung mereka untuk pergi ke lahan pertanian tersebut. Sehingga beberapa pengungsi memilih untuk tidak pulang atau menginap di lahan pertanian karena alasan jarak yang jauh dari tempat tinggal. Di area relokasi juga belum memiliki fasilitas pendidikan untuk anak pengungsi. Masalah lainnya juga yaitu terbatasnya jumlah air bersih, sehingga sangat berdampak pada kebutuhan air dalam pemenuhan pekerjaan rumah tangga. Dengan kondisi tersebut, pengungsi bekerjasama dengan pengungsi lainnya membuat sumur bor.

Pengungsi juga merasa kesulitan untuk mendapatkan kebutuhan sehari-hari karena jarak antara pusat relokasi dengan kota cukup jauh yaitu 17 km. Kebutuhan sehari-hari seperti makanan, keperluan mandi dan peralatan rumah tangga menjadi sulit, hal ini diakibatkan tidak adanya transportasi atau pedagang yang datang dari kota menuju area relokasi. Sehingga untuk menghemat biaya, para pengungsi biasanya membeli bahan persediaan selama beberapa hari

kedepan agar tidak pulang pergi ke kota. Namun hal ini hanya dilakukan bagi para pengungsi yang memiliki simpanan sedangkan tingkat ekonomi rata-rata pengungsi berada pada ekonomi rendah. Bagi mereka tidak mudah untuk tinggal dalam kondisi seperti itu dimana banyak sekali kesenjangan yang mereka rasakan di bandingkan saat mereka tinggal di desa mereka sendiri. Sebanyak 50% (4 orang) pengungsi merasa luas lahan rumah dan luas lahan pertanian yang mereka dapatkan lebih kecil dibandingkan lahan yang mereka miliki dahulu. Pengungsi berharap ketika mereka tinggal di area relokasi, berharap mendapatkan fasilitas yang sama seperti saat mereka tinggal di desa asal. Namun mereka tidak merasakan hal tersebut. Berdasarkan gejala-gejala yang dialami maka dapat disimpulkan pengungsi mengalami stress yang tinggi dengan derajat yang berbeda dari setiap pengungsi.

Menurut Lazarus (1984), ketika individu dihadapkan pada kondisi stress, maka mereka akan berusaha mencoba untuk mengurangi bahkan menghilangkan perasaan stress yang di alami itu dengan melakukan bermacam-macam cara dalam istilah psikologi disebut *coping stress*. Istilah *coping* disini adalah segala sesuatu atau proses yang dilakukan oleh seseorang untuk menguasai perasaan stress yang dialaminya dengan cara mengolah adanya tuntutan-tuntutan atau mengurangi dan berkonsentrasi dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Strategi penanganan stress atau *coping* menurut Lazarus terdiri dari 2 bentuk. *Coping* yang berfokus pada masalah (*problem fosuced coping*), dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion fosuced coping*). *Problem fosuced coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stress atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Sedangkan *Emotion fosuced coping* adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada 8 pengungsi di area relokasi saat mereka merasa stress, maka mereka akan berusaha untuk melakukan beberapa hal untuk meredakan stress tersebut. Untuk beberapa fenomena seperti survei awal yang dilakukan oleh peneliti, bapak TS (salah satu pengungsi di area relokasi) mengungkapkan merasa lebih stress dimana tanah di lahan pertanian sekerang tidak subur tanah yang dulu mereka miliki di lahan pertanian yang lama dan untuk itu mereka akan mencari cara mengelola tanah di lahan pertanian yang baru, seperti diadakan penyuluhan dari Pemerintah. Hal ini dinamakan *Planful problem solving* Lazarus, Folkman, dkk (1986), hal tersebut menggambarkan usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati dan analisis. Pengungsi mengakui bahwa kesulitan yang mereka alami dengan ketidaksuburan tanah di lahan baru yang mereka miliki saat ini akan menekan kondisi stress yang dialami oleh subjek.

Selain itu *Positive Reappraisal* Lazarus, Folkman, dkk (1986); yaitu pengungsi yang berusaha untuk berdoa dan melihat sisi positif dari suatu peristiwa yang dihadapi. Pengungsi berusaha untuk mengambil segi positif terhadap pengalaman dari peristiwa yang menimpa mereka bahwa dalam segala peristiwa memiliki makna yang positif serta sebagai sumber pembelajaran dalam mengelola emosi dalam peristiwa erupsi gunung sinabung.

Saat para pengungsi telah tinggal di area relokasi, mereka harus untuk mulai hidup mandiri dan tidak boleh bergantung lagi pada bantuan pemerintah, donator serta relawan. Pada awalnya mereka mendapatkan bantuan sumbangan sebesar Rp 500.000 setiap keluarga untuk jangka dua bulan sebagai upah mengolah lahan pertanian yang rusak akibat abu vulkanik. Namun saat ini mereka masih kesulitan untuk hidup mandiri karena pendapatan serta hasil pertanian yang belum memadai, mengingat aktivitas Gunung Sinabung yang belum normal. Menurut Lazarus (1984), jika individu percaya bahwa tuntutan dalam lingkungan sosial dan fisik

melebihi kemampuan dan sumber daya yang ia miliki, maka individu tersebut akan mengalami stress. Stress yang dialami para pengungsi akan membawa dampak dalam mengalami kehidupan sehari-harinya yang berdampak pada subjektif, tingkah laku, kognitif dan kesehatan.

Dari hasil wawancara terhadap 8 orang pengungsi di area relokasi, tercatat (2 orang) 25% pengungsi mengalami stress pada penerimaan lahan pertanian yang baru karena menurut mereka tanah di lahan pertanian yang baru berbeda dengan tanah di lahan pertanian yang lama untuk itu mereka mencari cara seperti apa cara bercocok tanam di lahan yang baru, (4 orang) 50 % pengungsi mengalami stress karena harus tinggal di area relokasi yang minim fasilitas seperti puskesmas, jambur (aula), kamar tidur untuk setiap rumah dan keterbatasan dana untuk memenuhi kebutuhan pokok yang ada di pengungsian, (2 orang) 25 % pengungsi merasa stress karena sarana transportasi yang terbatas dan tinggal di daerah yang jauh dari kota untuk itu terkadang pengungsi harus menumpang dengan truk atau mobil yang melewati area relokasi tersebut.

Besarnya resiko yang ditanggung oleh para pengungsi di area relokasi siosar menjadi stressor tersendiri bagi mereka saat bekerja. Tingkat stress yang berbeda-beda kemudian memunculkan suatu bentuk penanggulangan tersendiri agar para pengungsi tidak berlama-lama larut dalam kondisi stressnya. Strategi penanggulangan stress (*coping stress*) dibutuhkan pengungsi dalam mengatur serta meregulasi pikiran serta perasaannya. Hal tersebut sangat penting, karena dengan kemampuan strategi penanggulangan stress yang efektif membantu pengungsi untuk mentolerir dan menerima situasi yang menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai oleh para pengungsi (Lazarus dan Folkman,1984). Oleh karena itu, pengungsi memiliki gaya yang berbeda-beda dalam menanggulangi stress yang dihadapi.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui bentuk *coping stress* yang digunakan oleh pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana *coping stress* pada pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini untuk memperoleh gambaran secara *empiric* mengenai *coping stress* pada pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran yang lebih rinci mengenai strategi penanggulangan *coping stress* pada pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara, beserta faktor-faktor yang mempengaruhi.

## 1.4 Kegunaan Penelitian

### 1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu Psikologi tertentu yang berkaitan dengan Psikologi Klinis, serta Psikologi Sosial yaitu dengan memberikan informasi khususnya yang berkaitan dengan *coping stress* pada pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara.
- Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pengembangan penelitian lain yang berkaitan dengan stress dan *coping stress* dalam bidang ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.

### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat mejadi bahan masukan kepada para pengungsi korban Gunung Sinabung di area relokasi Siosar Sumatera Utara, sehingga para pengungsi mampu mengenali bagaimana penggunaan strategi coping yang digunakan saat beraktifitas, faktor-faktor yang mempengaruhi dan jenis-jenis *coping stress*.
- Memberikan saran serta masukan kepada para pengungsi untuk mencegah gejala stress dengan cara mensosialisasikan gejala-gejala stress dan faktor-faktor penyebab stress dalam lingkungan pengungsi agar mampu menanggulangi sejak dini gejala stress dan juga mengarahkan stress dalam segi yang positif.
- Memberikan informasi kepada keluarga pengungsi agar dapat memberikan dorongan dalam mengendalikan serta mengarahkan stress dengan cara mengenali gejala-gejala stress serta mengaplikasikan cara penanggulangan stress yang efektif pada pengungsi.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

Dalam penelitian ini yang menjalani subjek penelitian adalah para pengungsi Gunung Sinabung yang tinggal di area relokasi Siosar yang berada pada tahap teori perkembangan (usia 20-60 tahun). Menurut Santrock, masa dewasa awal merupakan masa produktif, dimana individu mulai berusaha untuk melepaskan ketergantungannya dari orang tua dan teman-teman hingga mencapai taraf otonomi, baik secara ekonomi maupun pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Santrock, 2013).

Berkaitan dengan hal tersebut para pengungsi Gunung Sinabung berada di area relokasi Siosar yang ada pada tahap perkembangan dewasa awal akan merasa terbebani oleh tuntutan untuk hidup mandiri dan juga bagi para pengungsi yang sudah menikah dituntut membiayai kebutuhan hidup keluarganya. Dalam menjalani tuntutan yang besar untuk hidup mandiri mulai dari awal di area relokasi, mereka diharapkan dapat menyesuaikan diri, namun hal tersebut tidak selamanya berhasil.

Tuntutan-tuntutan seperti hidup dalam kondisi yang terbatas dan bergantung pada bantuan pemerintah dapat menyebabkan para pengungsi stress disebut *stressor*. Hal-hal yang dapat menjadi *stressor* bagi para pengungsi antara lain adalah hidup untuk mandiri dan kebutuhan hidup mereka yang masih bergantung pada pemerintah seperti beras, sembako, lauk pauk, selimut, matras). Di samping itu, pengungsi masih merasa kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidup serta jarak yang jauh dari pusat kota dengan area relokasi.

Dalam menghadapi *stressor* tersebut para pengungsi akan menghayati secara berbeda antara satu dengan yang lainnya walaupun *stressor* yang dihadapi sama. Hal tersebut bergantung

pada penilaian subjektif yang dilakukan oleh mereka terhadap *stressor*. penilaian tersebut oleh Lazarus disebut sebagai penilaian kognitif (*cognitif appraisal*).

Menurut Lazarus (1984) penilaian kognitif adalah suatu proses evaluatif yang menentukan mengapa suatu interaksi antara manusia dan lingkungannya bisa menimbulkan stress. Penilaian kognitif diawali dengan penilaian primer (*primary appraisal*) yaitu proses mental yang berhubungan dengan aktifitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi. Para pengungsi mengalami stress. Stress yang dialami para pengungsi memiliki pemikiran yang bervariasi, semua itu bergantung dari bagaimana para pengungsi tersebut memaknakan situasi atau tuntutan-tuntutan yang dihadapinya.

Ketika berada dalam kondisi stress, para pengungsi tersebut akan masuk dalam penilaian sekunder (*secondary appraisal*) yaitu proses yang dapat digunakan untuk menentukan apa yang dapat atau harus dilakukan untuk meredakan keadaan stress. Pada tahap ini para pengungsi akan memilih cara apa yang terbaik dan bisa dilakukan untuk meredakan stress yang mereka alami. Mereka memiliki cara yang berbeda untuk mengatasi situasi stress tersebut yang disebut strategi penanggulangan stress atau *coping stress* (Lazarus & Folkman, 1984).

Strategi penanggulangan stress atau *coping stress* dikemukakan oleh Lazarus sebagai perubahan kognitif dan tingkah laku yang berlangsung secara terus-menerus, untuk mengatasi tuntutan eksternal dan internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu atau membahayakan keberadaannya atau kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* dipandang sebagai faktor penyeimbang yang membantu para pengungsi untuk menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dialami. Pada dasarnya *coping stress* ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang ditimbulkan oleh *stressor* yang dihadapi. Menurut

Lazarus dan Folkman (1986) terdapat dua bentuk coping stress yaitu coping stress dapat berpusat pada masalah (*problem focused form of coping*) dan berpusat pada emosi (*emotion focused form of coping*).

*Coping stress* yang pertama berpusat pada masalah (*problem focused form of coping*) diarahkan pada usaha aktif untuk memecahkan masalah yang ada, mencari berbagai alternatif yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi atau menghadapi stress. *Coping stress* yang berpusat pada masalah dibagi menjadi dua jenis. Pertama, *planful problem solving* yaitu strategi dimana pengungsi berusaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara berhati-hati yang disertai pendekatan analisis untuk pemecahan masalah yang dihadapi. Dalam hal ini pengungsi dapat memecahkan masalah dengan tenang pada saat ada masalah dan tidak terburu-buru, sedangkan pendekatan analisis pengungsi melihat masalah dengan mencoba mencari jalan keluar dengan analisa. Misalnya, pengungsi berusaha mencari cara mengelola tanah di lahan pertanian yang baru meskipun tanah di lahan pertanian yang baru tidak subur tanah yang berada di lahan pertanian yang dulu.

Kedua, *confrontative coping* yaitu strategi dimana pengungsi berusaha mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan berani mengambil resiko. Dalam hal ini pengungsi dapat mengubah keadaan dengan mengajak pengungsi lain bergotong royong agar area relokasi layak untuk dijadikan tempat tinggal, agresi mengatasi masalah dengan harus tetap berjuang untuk memenuhi kebutuhan hidup, sedangkan berani mengambil resiko dengan memberanikan diri tinggal di area relokasi dengan fasilitas yang terbatas.

*Coping stress* yang kedua berpusat pada emosi (*emotion focused coping*) diarahkan untuk mengatur respon emosi yang ditimbulkan oleh stress. Bentuk strategi ini adalah *distancing*, *selfcontrol*, *seeking social support*, *accepting responsibility*, *escape avoidance*, dan *positive reappraisal*.

*Distancing*, strategi dimana pengungsi berusaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar diri seakan tidak terjadi apa-apa misalnya saya lebih memilih untuk tinggal dirumah daripada ikut bergotong royong dengan masyarakat lain.

*Self control*, strategi dimana pengungsi berusaha untuk mengatur perasaan maupun tindakan yang akan diambil dengan cara menahan diri dan tidak terbawa perasaan. Misalnya, mencoba untuk menahan perasaan yang tidak menyenangkan akibat interaksi dengan pengungsi lain.

*Seeking social support*, strategi dimana pengungsi berusaha untuk mencari dukungan informasi, mencari bantuan nyata serta mencari dukungan emosional. Dalam hal ini, pengungsi berinteraksi dengan warga sekitarnya agar mendapatkan dukungan untuk meredakan stress yang dialami. Seperti bercerita kepada keluarga terdekat dan pengungsi lain agar saling mendukung dan menguatkan dalam peristiwa letusan gunung sinabung.

*Accepting responsibility*, strategi dimana pengungsi menyadari permasalahan yang dialami pada diri sendiri dan mencoba menerimanya untuk membuat semuanya menjadi lebih baik. Dalam hal ini pengungsi menerima semua kenyataan yang dihadapi berkaitan dengan kondisi dan siap untuk menerima konsekuensi dari hal tersebut. Misalnya, saya menyadari bahwa tanah di lahan pertanian yang baru dapat dikelola dengan baik.

*Escape avoidance*, strategi dimana pengungsi berusaha untuk menghindari dari setiap masalah yang muncul serta adanya harapan. Misalnya pengungsi mencari alasan untuk menghindari ketika ada warga atau petugas yang membutuhkan bantuan.

*Positive reappraisal*, strategi dimana pengungsi berusaha untuk menciptakan penilaian yang positif dengan cara fokus pada pertumbuhan diri serta sifat keagamaan. Dalam hal ini, pengungsi memandang bahwa stress perlu dipandang sebagai suatu hal yang positif. Hal ini ditunjukkan kepada pengungsi saat merasa stress mereka akan banyak berdoa, beribadah, dan mengikuti persekutuan doa yang bersifat rohani.

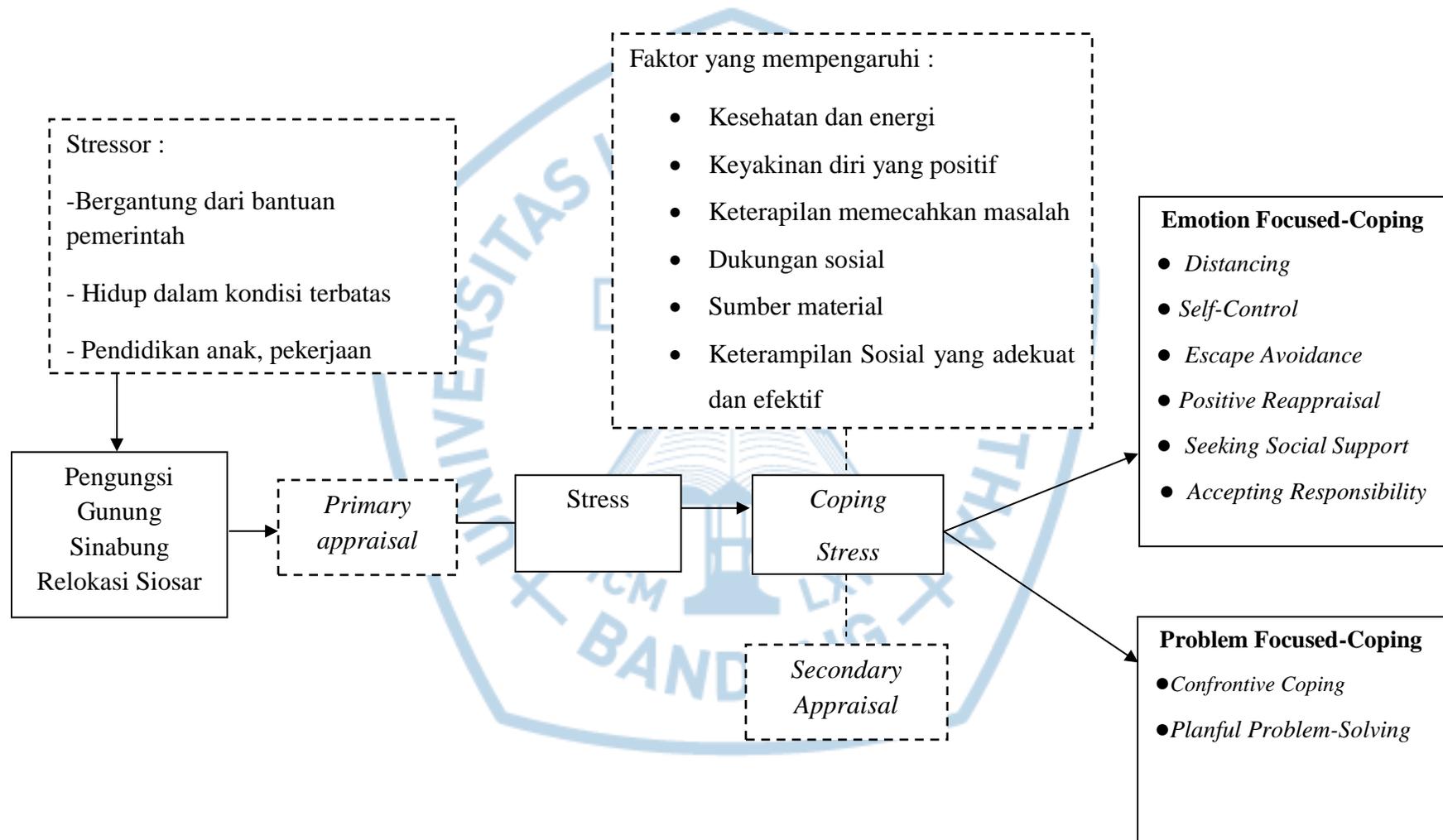
Para pengungsi menggunakan kedua jenis strategi penanggulangan stress untuk mencapai strategi penanggulangan yang efektif, yang membedakan adalah frekuensi penggunaan dari kedua jenis *coping stress* tersebut. *Coping stress* yang digunakan para pengungsi berpusat pada masalah (*problem-focused coping*) apabila frekuensi penggunaan *coping stress* yang berpusat pada masalah dibanding penggunaan *coping stress* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*).

Strategi penanggulangan stres yang digunakan para pengungsi dapat berhasil mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang dialami, namun strategi tersebut bisa saja tidak berhasil digunakan untuk mengatasi stres. Menurut Lazarus (1984), pemilihan coping dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut, yaitu kesehatan dan energi, keterampilan untuk memecahkan masalah, keyakinan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber-sumber material. Faktor kesehatan dan energi, yaitu kondisi fisik para pengungsi saat menghadapi stres, pengungsi akan lebih mudah menanggulangi masalah secara efektif dalam keadaan sehat dan memiliki energi yang cukup. Dimana pengungsi akan mampu menambahkan bahwa kesehatan dan energy

dapat berguna untuk mencari informasi tambahan dan mendapatkan sumber-sumber lainnya. Keyakinan diri yang positif yaitu sikap optimis, pandangan positif terhadap kemampuan diri dalam menanggulangi masalah. Pengungsi yang memiliki keyakinan positif, seperti optimisme akan cenderung menggunakan *problem focused coping* karena orang optimis, akan yakin bahwa dirinya mampu mengatasi masalah.

Faktor lainnya yang mempengaruhi adalah keterampilan untuk memecahkan masalah yaitu, kemampuan para pengungsi untuk mencari informasi, mengidentifikasi masalah dan mencari pemecahan yang efektif akan mendukung pengungsi dalam melakukan *planful problem solving coping*. Pengungsi akan memiliki *coping stress* pada *problem focused coping* karena mampu memecahkan masalahnya seperti dapat mengatasi masalah terhadap jauhnya jarak dengan meminjam motor. Faktor keterampilan sosial, yaitu kemampuan para pengungsi untuk mencari pemecahan masalah bersama dengan orang lain dan kemungkinan untuk bekerja sama dengan orang lain. Pengungsi yang memiliki keterampilan sosial, akan cenderung menggunakan *emotion focused problem* karena akan mencari pemecahan masalah dengan orang lain. Misalnya, meminta bantuan bagi yang memiliki transportasi. Faktor dukungan sosial, yaitu bantuan atau dukungan yang diperoleh para pengungsi dari orang lain baik berupa informasi maupun dukungan emosional. Pengungsi yang memiliki dukungan sosial, akan cenderung menggunakan *emotion focused problem* karena banyak mendapatkan dukungan dari orang lain. Misalnya mendapatkan bantuan dari relawan dan donator. Selain itu, adanya sumber-sumber material yang dapat berupa uang, barang atau fasilitas lain yang dapat mendukung para pengungsi memenuhi kebutuhan untuk hidup. Pengungsi yang memiliki sumber material, akan cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pengungsi harus memenuhi kebutuhan hidup dengan membeli bahan persediaan untuk beberapa hari kedepan.

### Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran



## 1.6 Asumsi Penelitian

Dari kerangka pemikiran diatas, maka dirumuskan beberapa asumsi sebagai berikut :

1. Para pengungsi Gunung Sinabung yang tinggal di area relokasi Siosar mengalami stress
2. Para pengungsi yang mengalami stress akan menggunakan strategi penanggulangan stress yang berbeda-beda untuk mengatasi stress.
3. Bentuk strategi penanggulangan stress yang digunakan oleh para pengungsi dapat berupa *problem focused coping*, berupa *emotional focused coping*.

