

**EFEKTIVITAS PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN
EMOTIONAL FOCUSED COPING PADA KORBAN BANJIR**

Juli Fatkhun Nikmah, IGAA. Noviekayati, Muhammad Farid

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh antara pendampingan psikologis terhadap *emotion focused coping* (EFC) pada korban banjir. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen randomized *two group design post-test only* dengan sampel remaja berusia sekitar 15-18 tahun sebanyak 20 orang. Pada kelompok eksperimen terdapat 10 orang yang diberikan pendampingan psikologis menggunakan pedoman *Psychological First Aid* (PFA) oleh Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI dan kelompok kontrol 10 orang tanpa diberikan pendampingan. Setelah itu kedua kelompok subjek diberikan *post-test* dengan menggunakan skala *emotion focussed coping*. Hasil perhitungan SPSS 21 dengan analisis independent t-test menunjukkan sig 2 tailed adalah 0.918 ($p>0.05$) yang berarti bahwa tidak ada pengaruh pelatihan pendampingan psikologis terhadap meningkatnya *emotion focussed coping*.

Kata Kunci: *Emotion Focussed Coping*, Pendampingan Psikologis, Korban Banjir

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu Negara strategis yang secara geografis diapit oleh dua benua dan dua samudera. Namun karena letaknya tersebut, yakni di antara pertemuan empat lempeng tektonik yaitu lempeng Benua Asia, Benua Australia, lempeng Samudera Hindia dan Samudera Pasifik, Indonesia diklaim menjadi salah satu negara yang paling rawan akan bencana alam.

Menurut Coburn bencana alam merupakan serangkaian kejadian yang berakibat pada rusaknya infrastruktur, merugikan harta benda, dan menghilangkan nyawa seseorang. Bencana alam merupakan suatu rangkaian kejadian luar biasa yang disebabkan oleh gunung meletus, gempa bumi, tsunami, banjir, kekeringan, kebakaran hutan, tanah longsor dan angin topan yang berakibat pada kerusakan lingkungan, kehilangan harta benda, korban jiwa dan menimbulkan dampak psikologis bagi korban (Coburn dkk, 1994), dan di Indonesia bencana yang hampir terjadi di setiap tahun adalah banjir.

Banjir merupakan kejadian alam di mana suatu daerah atau daratan yang biasanya kering menjadi terendam atau terkena luapan air dalam jumlah besar. Faktor penyebabnya seperti hujan yang berlebihan, meluapnya aliran sungai, danau atau lautan. Banjir bias sangat berbahaya dan berpotensi menyapu bersih seluruh kota, garis pantai atau daerah dan menyebabkan kerusakan luas pada kehidupan dan properti serta memiliki kekuatan erosi yang besar dan bisa sangat merusak (Putri, 2020).

Menurut data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) telah terjadi 1.284 kejadian bencana dari 01 Januari 2019 sampai dengan 31 Maret 2019. Bencana banjir berada pada peringkat dua, setelah bencana puting beliung. Korban dari bencana banjir selalu lebih banyak dari korban jiwa meninggal dan hilang yaitu 289 jiwa, luka-luka yaitu 1.045 orang, terdampak dan mengungsi yaitu 598.318 orang. Kerusakan yang disebabkan oleh bencana banjir juga menyebabkan banyak kerusakan rumah dari yang hanya terendam sebanyak 94.473 unit; sampai dengan rusak berat 1.433 unit, rusaknya fasilitas kesehatan sebanyak 11 unit, fasilitas peribadatan sebanyak 120 unit dan fasilitas pendidikan sebanyak 172 unit (BNPB Online, 2019).

Bagi yang selamat dari bencana banjir, kerugian bukan yang bersifat fisik dan harta benda saja, tetapi lebih pada trauma mental yang tidak mudah dilupakan. Pada umumnya masyarakat dan pemerintah dalam menyikapi korban berbagai bencana, lebih menitikberatkan pada aspek yang bersifat fisik seperti, pengobatan, sandang, pangan dan papan. Aspek kejiwaan atau mental psikologis yang mengarah pada gangguan stress pasca trauma kurang diperhatikan. Stress pasca trauma jika tidak ditangani dengan sungguh-sungguh dan profesional dapat berlanjut pada gangguan jiwa seperti kecemasan, psikosis bahkan sampai pada tindakan bunuh diri.

Hal ini ditegaskan oleh Hawari, orang yang selamat atau *survivor* dari peristiwa-peristiwa kehidupan yang merupakan stresor traumatis dapat memperlihatkan gejala-gejala klinis yang tergolong stres pasca trauma, antara lain seperti stresor traumatis yang berat dan jelas, yang menimbulkan gejala penderitaan yang berarti bagi hampir setiap orang. Selanjutnya penghayatan berulang seperti ingatan yang seringkali muncul tentang peristiwa yang terjadi, datangnya mimpi buruk tentang peristiwa yang terjadi dan timbulnya perasaan atau perilaku yang tiba-tiba seolah-olah peristiwa traumatik terjadi kembali (Hawari, 2011).

Selanjutnya menurut Hawari (Hawari, 2011) gejala klinis yang ditunjukkan adalah berkurangnya hubungan dengan dunia luar seperti berkurangnya minat untuk melakukan aktivitas yang cukup berarti, merasa terasing dari orang lain, merasa sedih dan putus asa. Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani (Handayani dkk, 2015) bahwa terdapat korelasi positif antara bencana dan perilaku stres (PTSD) pada orang dewasa, sehingga terjadinya peristiwa bencana selain berdampak pada masalah ekonomi, sosial dan kesehatan, juga memiliki dampak pada psikologis individu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016), dampak adalah pengaruh kuat yang memberikan akibat positif maupun negatif, sedangkan Psikologis adalah berhubungan dengan kejiwaan, ilmu yang mempelajari tentang perilaku. Dampak psikologis berakibat pada gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh tegangnya kejiwaan, cemas, stres, merasa tidak semangat, tidak memiliki kemauan untuk mencapai tujuan, merasa takut, berpikiran negatif yang menyebabkan perasaan tidak nyaman sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari atau aktivitas individu.

Beberapa individu berusaha menghadapi kondisi tersebut dan ternyata mampu mengatasinya dengan baik. Usaha untuk menghadapi tekanan, usaha untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan atau mengancam tersebut dikenal dengan istilah *coping*.

Menurut Lazarus (Lazarus & Foldman, 2004) *coping strategy* merupakan perbuatan atau tindakan atau perilaku dimana individu melakukan perlindungan diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh problematika sosial serta melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan mampu terselesaikannya masalah yang dihadapi.

Coping strategy (Lazarus & Foldman, 2004) dibutuhkan setiap individu agar mampu menerima kenyataan serta melanjutkan kehidupan lebih baik, tidak mengingat kejadian yang bisa membuat terpuruk, melainkan mampu mengambil sisi positif dari peristiwa yang sudah terjadi. Terdapat dua macam *coping strategy* yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotional focused coping* (EFC). Setiap individu melakukan *coping* sesuai dengan kepribadian masing-masing. Sejatinya manusia memiliki cara masing-masing atau yang sesuai dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

PFC adalah upaya untuk menyelesaikan dan mengatur masalah yang menyebabkan stress, antara lain seperti pengumpulan informasi, perencanaan, pembuatan keputusan, dan menyelesaikan konflik (Lazarus & Foldman, 2011). Bakhtiar (Bakhtiar & Asriani, 2015) menyebutkan dalam penelitiannya, strategi PFC dan EFC efektif untuk meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru. Khasan (Khasan & Widjanarko, 2011) juga memaparkan dalam penelitiannya bahwa masyarakat yang menghadapi banjir sebagian besar melakukan PFC dengan bentuk strategi coping konfrontatif dan memecahkan masalah yang telah direncanakan sebelumnya, sedangkan EFC digunakan lebih pada kontrol diri, menyelamatkan diri dan menghindari peristiwa banjir.

Selanjutnya menurut Stahl (dalam Forysthe, 2010), EFC merupakan usaha untuk mengatur atau mengurangi tekanan emosional seperti melihat sisi baik dari masalah itu atau hikmah, dan strategi behavioral seperti mencari dukungan, mengonsumsi minuman keras, menggunakan obat-obatan (Forsythe, 2010). EFC merupakan upaya pengendalian penyebab stres yang berhubungan dengan pemeliharaan keseimbangan antara emosi dan usaha individu yang efektif (Taylor, 2006). Arifin (Arifin, 2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dukungan sosial dan EFC memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres peserta Program Keluarga Harapan (PKH). Arifin menjelaskan dukungan sosial memiliki efek positif guna memulihkan kondisi fisik dan psikologis seseorang, baik secara langsung atau tidak langsung.

Anam (Anam, 2005) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa EFC berperan sangat signifikan dalam mengurangi kecenderungan *post-traumatic stress disorder*. Selain itu menurut penelitian Rusmiyati (Rusmiyati, 2012) menyatakan bahwa korban atau pengungsi perlu diberikan penanganan secara fisik, sosial dan psikis. Kebutuhan fisik terpenuhi dengan cara memberikan kebutuhan makan, pakaian, tempat tinggal, pelayanan kesehatan, air bersih dan sarana kamar mandi dan toilet. Kebutuhan psikis dengan menghilangkan trauma (*trauma healing*) seperti menghibur, memberikan pembinaan mental psikologis agar tidak jenuh, pelayanan penguatan mental keagamaan, pendidikan dan informasi. Kebutuhan sosial psikologis sangat terbatas untuk didapatkan.

Menurut Lazarus, saat individu merasakan emosi negatif seperti stres karena kehilangan seseorang terdekat, sedih, bahkan marah dengan kondisi yang sedang dihadapi, individu akan bisa lebih mudah untuk melakukan EFC yakni mampu mengontrol emosi, perasaan, berpikir positif, menenangkan diri, sehingga bisa menerima kondisi yang dihadapi (dalam Krischer dkk, 2010).

Salah satu sikap yang dilakukan untuk bisa mengontrol emosi negatif yang muncul pada individu, yaitu diadakan pendampingan psikologis yang dapat membantu keadaan korban menjadi lebih menerima, bahkan mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi. Pendampingan psikologis merupakan serangkaian ketrampilan yang bertujuan untuk mengurangi distress dan mencegah munculnya perilaku tampilan kondisi kesehatan mental negatif yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis yang dihadapi individu (Everly dkk, 2006).

Pendampingan psikologis dapat dilakukan oleh profesional agar mampu memberikan bantuan yang sesuai. Seorang pendamping psikologis harus mampu memberikan rasa aman, rasa tenang dan nyaman pada korban, memberikan informasi bahwa korban masih memiliki seseorang yang peduli dengan dirinya yang didapat dari

dukungan sosial yang ada. Mampu mengambil sikap positif dan memberikan rasa mampu atau percaya diri serta memberi harapan yang masih bisa masih harus dicapai untuk bisa melanjutkan hidup.

Hafifah (Hafifah, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pendampingan psikologis dengan metode *appreciative inquiry* dapat meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Anak Martapura. Dalam penelitian ini dititik beratkan dalam strategi coping adalah remaja. Remaja juga mengalami langsung peristiwa bencana banjir yang mengakibatkan kerusakan fasilitas umum, hilangnya harta benda, hilangnya nyawa atau terluka. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesedihan, kecemasan, kebingungan serta gangguan jiwa yang berat jika tidak segera ditangani.

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan orientasi keremajaan, mencari jati diri, pubertas, berbagai konflik pertemanan atau konflik dengan orang lain. Kemampuan coping pada masa remaja dalam menghadapi banjir sangat dibutuhkan agar mampu mengelola situasi yang membebani dan memperluas usaha untuk memecahkan masalah yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijabarkan bahwa EFC sangat diperlukan dalam upaya menghadapi ataupun mengendalikan tekanan psikologis serta mampu menerima kenyataan dan melanjutkan hidup menjadi lebih baik. Individu yang memiliki EFC tinggi, diasumsikan akan mampu mengelola perasaan dan emosi, bahkan keadaan buruk yang dihadapi. Tingginya EFC mampu memberikan penguatan positif untuk menghadapi situasi atau kondisi seburuk apapun, karena dapat memberikan ketenangan dan kekuatan untuk menghadapi masalah.

Apalagi menurut Arnett (dalam Priyatama & Karyanta, 2010) remaja yang merupakan masa perkembangan dengan fase kerentanan emosional, jika ditelaah lebih lanjut dapat dengan mudah berdampak pada psikologis remaja yaitu tendensi adanya perasaan negatif.

Kecamatan Pakal Kota Surabaya merupakan daerah yang menjadi langganan banjir tiap tahun. Sistem drainase yang kurang berfungsi dan pemukiman padat, air surut setidaknya memerlukan waktu beberapa hari. Banjir yang terjadi mengganggu keberlangsungan belajar mengajar dan tentunya dapat berdampak pada remaja yang tinggal di daerah tersebut baik secara materiil maupun emosional.

Mencari dukungan sosial merupakan salah satu aspek EFC dimana remaja mencoba mencari bantuan atau dukungan secara emosional untuk menghadapi kondisi permasalahan yang tidak bisa diselesaikan sendiri. Dalam hal ini peneliti memberikan bentuk pendampingan psikologis agar mampu meningkatkan EFC korban banjir sehingga dapat menghadapi ataupun menerima kondisi yang berubah secara cepat serta membuat remaja korban banjir mampu mengambil sisi positif dari peristiwa yang terjadi.

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1980), secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama.

Pada perkembangan kepribadian seseorang, remaja mempunyai arti khusus bahwa masa remaja merupakan fase transisi yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Remaja tidak termasuk dalam golongan anak tetapi juga tidak

pula termasuk dalam golongan orang dewasa. Remaja berada diantara golongan anak dan orang dewasa, sehingga remaja masih belum mampu untuk menguasai fisik maupun psikisnya (Monks dkk., 2002).

Masa pemuda adalah masa yang terpenting dan sangat menentukan, dalam hal ini menentukan kehidupan keluarga, bahkan nasib bangsa dan negara. Oleh karena itu, masa pemuda dipenuhi dengan tantangan yang harus dilewati oleh individu itu sendiri maupun oleh siapa saja yang berkepentingan dengannya (Soejanto, 2005).

Menurut Hurlock (Hurlock, 1980) masa remaja terjadi dalam kurun waktu yang cukup singkat. Dalam masa ini, individu tidak digolongkan sebagai anak-anak, tidak juga orang dewasa. Maka dari itu, para ahli akhirnya memberikan batasan-batasan masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1980)..

Havighurst (dalam Monks, 2001) mengemukakan sejumlah tugas-tugas perkembangan yaitu: a) perkembangan aspek-aspek biologis, b) menerima peranan dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri, c) mendapatkan kebebasan emosional dari orangtua atau orang dewasa yang lain, d) mendapatkan pandangan hidup sendiri, e) merealisasi suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri.

Dalam masa remaja, individu juga dituntut untuk bisa menyelesaikan tugas perkembangan. Tugas perkembangan merupakan petunjuk-petunjuk yang memungkinkan seseorang mengerti dan memahami apa yang diharapkan atau dituntut oleh masyarakat dan lingkungan lain terhadap seseorang dalam usia-usia tertentu (Mappiare, 1982). Adanya harapan dan tuntutan serta eksistensinya maka remaja memikul beban tugas yang diharapkan dialaminya. Harapan itulah yang disebut sebagai tugas perkembangan (*development task*) oleh Havighurst (Hurlock, 1980).

Pada penelitian ini, penulis membatasi pada masa remaja pertengahan yaitu usia 15-18 tahun. Pada masa tersebut remaja mengemban tugas-tugas perkembangan yaitu memungkinkan seseorang mengerti dan memahami apa yang diharapkan atau dituntut oleh masyarakat dan lingkungan. Selain memiliki tugas perkembangan dalam pengambilan keputusan, baik tentang keputusan masa depan, keputusan memilih teman, mencari identitas diri dan seterusnya, dinamika psikologis pada remaja yang terdampak bencana alam juga perlu diperhatikan.

Dinamika psikologis adalah suatu tenaga atau kekuatan pada diri manusia yang mempengaruhi mentalnya untuk perkembangan dan perubahan dalam tingkah lakunya sehari-hari baik itu dalam pikirannya, perasaannya maupun perbuatannya. Tenaga atau kekuatan tersebut terdiri dari berbagai aspek psikologis dengan berbagai factor dari luar yang mempengaruhinya (Walgito, 2010).

Beberapa komponen yang berkaitan dengan dinamika psikologis pada tiap individu yang mempengaruhi dan membentuk perilaku menurut Walgito (Walgito, 2010), antara lain yaitu: a. Komponen kognitif (komponen perseptual) adalah komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan, dan keyakinan, yang berhubungan dengan bagaimana mempersepsikan objek perilaku atau kejadian yang sedang dialami; b. Komponen afektif (komponen emosional) merupakan komponen yang berhubungan dengan rasa senang atau

tidak senang terhadap objek perilaku; c. Komponen konatif (komponen perilaku atau action component) yaitu komponen yang berhubungan dengan kecenderungan bertindak terhadap objek. Ketiga komponen ini menunjukkan besar kecilnya kecenderungan bertindak atau berperilaku dan menunjukkan bagaimana perilaku manusia terhadap lingkungan sekitar.

Dengan mempertimbangkan dinamika psikologis pula, remaja diharapkan mampu berdampingan di tengah-tengah masyarakat dengan segala dinamika psikologis yang menyertai tumbuh kembang mereka.

Metode

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja korban banjir di Kecamatan Pakal Kota Surabaya berjumlah 20 orang dengan rentang usia 15-18 tahun dengan menggunakan metode *accidental sampling*.

Peneliti menggunakan metode pre-eksperimen dengan menggunakan desain *randomized two-group posttest only* yakni dengan membagi subjek menjadi 2 kelompok, yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol.

Variable Y dalam penelitian ini menggunakan *Emotional Focus Coping* (EFC) yang dapat didefinisikan sebagai *coping* yang digunakan untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi stres. EFC merupakan kondisi individu merespon secara emosional terhadap tekanan yang dihadapi. Apabila individu kurang mampu menghadapi tekanan, maka cenderung untuk mengatur emosinya (Lazarus & Folkman, dalam Sarafino 1997). Sedangkan variabel X berupa pendampingan psikologis yang merupakan serangkaian ketrampilan yang bertujuan untuk mengurangi distress dan mencegah munculnya perilaku tampilan kondisi kesehatan mental yang negatif yang disebabkan oleh bencana atau situasi kritis yang dihadapi individu (Everly dkk., 2016).

Peneliti merekrut trainer berpengalaman dan bersertifikat untuk melakukan *treatment* pada kelompok eksperimen berupa pendampingan psikologis menggunakan pedoman *Psychological First Aid* (PFA) oleh Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI selama dua hari, setelah itu kedua kelompok subjek diberikan *post-test* dengan menggunakan skala *emotion focussed coping* yang telah disusun oleh peneliti.

Analisis data yang digunakan adalah analisis varian atau ANOVA (*Analisis of Variances*) dengan menguji perbandingan rata-rata beberapa kelompok data dengan program SPSS 21.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada pengaruh pendampingan psikologis dalam peningkatan EFC korban banjir yang ditunjukkan dengan hasil signifikansi $sig.= 0,918$ ($p>0,05$), namun hasil distribusi sebaran menunjukkan kedua kelompok berdistribusi normal, yaitu nilai koefisien signifikansi *Spahiro Wilk* kelompok eksperimen dengan $sig.= 0,117$ ($p>0,05$) dan kelompok kontrol dengan $sig.= 0,659$ ($p>0,05$) yang berarti sampel telah memenuhi kaidah normalitas sebaran yang dipersyaratkan untuk model analisis parametrik. Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara pendampingan dengan EFC ini disebabkan oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi EFC yaitu usia, jenis kelamin dan kepribadian.

Faktor pertama dalam pembahasan ini adalah usia. Pada setiap tahap usia perkembangan, terdapat serangkaian dan beragam tugas dan tanggungjawab perkembangan yang berbeda. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang

usia 15-18 tahun, yang pada masa ini terjadi proses peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya yaitu masa peralihan dari kanak-kanak dan beralih mempelajari pola sikap dan perilaku yaitu masa dewasa.

Pada tahap perkembangan remaja ini juga terjadi perubahan diri seperti pembentukan sikap, nilai dan minat baru akan hal yang disukai dan tidak disukai. Menurut Abu Ahmadi (Ahmadi, 2002) faktor penyebab perubahan sikap di antaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa *selectivity* atau daya pilih seseorang untuk menerima dan mengolah pengaruh-pengaruh yang datang dari luar. Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal berupa interaksi sosial di luar kelompok.

Sherif (dalam Ahmadi, 2002) mengemukakan bahwa ada 2 faktor penyebab sikap itu dapat diubah dan dibentuk. Pertama, ada hubungan timbal balik yang langsung antara individu. Kedua adanya komunikasi (yaitu hubungan langsung) dari satu pihak. Faktor penyebab juga dipengaruhi oleh dua sebab yaitu sumber penerangan itu memperoleh kepercayaan orang banyak atau tidak dan ragu-ragu atau tidaknya menghadapi fakta dan isi sikap baru itu.

Periode kritis penumbuhan sikap seseorang tersebut terjadi pada usia 12 hingga 30 tahun. Setelah usia 30 tahun, sikap relatif permanen. Pembentukan sikap yang paling tepat ketika usia Sekolah Menengah Pertama (SMP), sampai dengan Perguruan Tinggi. Setelah itu sikap akan tumbuh melalui belajar dan pengalaman pribadi masing-masing. Perlu dipahami, bahwa dalam hidup belajar lebih banyak ditentukan oleh diri sendiri dari pada di bangku sekolah (Ahmadi, 2002).

Dari penjelasan tersebut bisa diasumsikan, pada usia remaja sikap masih terbentuk dan berubah-ubah. Remaja cenderung belum bisa menentukan sikap yang pasti dalam menyelesaikan masalah, karena pada tahap ini remaja berada di masa peralihan atau perubahan. Remaja masih belum mampu memahami konsep tanggungjawab, sehingga saat banjir datang subjek belum mampu memikirkan tentang bagaimana melanjutkan kehidupan menjadi lebih baik sedangkan kondisi rumah terendam banjir, barang berharga terendam air sehingga membuat tidak berfungsi.

Hal tersebut membuat korban harus membeli atau membuat perabotan baru dimana uang harus dikeluarkan kembali untuk mendapatkan barang tersebut. Sedangkan perekonomian juga kurang stabil akibat banjir datang bahkan mencari makan minum harus penuh perjuangan untuk mendapatkannya. Pemakaian subjek remaja pada penelitian ini menjadi kurang tepat, karena pada tahap ini remaja bukan seorang yang dominan dalam sebuah keluarga. Berbeda jika subjek yang dipakai adalah orang yang dominan seperti kepala keluarga, bapak atau ibu. Tanggung jawab sebagai kepala rumah tangga tentu lebih berat dimana kepala rumah tangga harus bertanggungjawab atas anggota rumah tangga. Tentunya hal tersebut membuat kepala rumah tangga memikul beban tanggung jawab yang besar.

Kedua yaitu jenis kelamin. Hasil dari penelitian Wahyudi (Wahyudi dkk., 2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kematangan sosial dan *problem focused coping* pada laki-laki masa dewasa awal. Pada tahap ini dewasa awal individu mulai mengatur pemikiran secara operasional dan dituntut untuk mampu bertanggungjawab dalam memutuskan sesuatu.

Ketiga yaitu faktor kepribadian. Smett (Bart, 1994) beranggapan bahwa kepribadian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *coping stres*. Nugita dan Saraswati (Nugita & Saraswati, 2013) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara trait kepribadian extraversion dan EFC, trait kepribadian extraversion dan PFC serta antara trait kepribadian conscientiousness dan PFC.

Selain faktor-faktor yang telah dijabarkan, keterbatasan penelitian menjadi salah satu faktor ditolaknya hipotesa. Desain eksperimen yang diberikan terlalu singkat sehingga belum bisa mencapai tujuan. Eksperimen yang diberikan membutuhkan waktu beberapa bulan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Subjek dalam penelitian juga lebih dikontrol setidaknya memiliki frekuensi trauma bencana yang setara.

Terdapat berbagai macam kebutuhan korban bencana yang perlu diperhatikan. Rusmiyati (Rusmiyati, 2012) menjelaskan bahwa pengungsi atau penyintas memerlukan berbagai kebutuhan agar dapat bertahan hidup dan bangkit kembali bersemangat untuk hidup bermasyarakat. Kebutuhan tersebut antara lain makan, pakaian tempat tinggal, pelayanan kesehatan, air bersih dan sarana MCK. Pengungsi juga membutuhkan pelayanan psikososial, keagamaan, pendidikan, kependudukan, informasi, reintegrasi dan pelayanan untuk berusaha atau bekerja termasuk permodalan. Hal tersebut menunjukkan bahwa hal utama yang dibutuhkan oleh penyintas adalah kebutuhan dasar. Terpenuhinya kebutuhan dasar membuat subjek mampu untuk bisa melanjutkan hidup dan merancang kembali tujuan yang sempat tertunda.

Selain faktor diatas terdapat hasil observasi dan evaluasi saat pelatihan berlangsung. Pada hari pertama terlihat subjek malu dan belum berani saat didampingi oleh trainer (pendamping psikologis). Subjek lebih cenderung berdiam dan mengikuti kegiatan apa yang disampaikan oleh trainer. Beberapa subjek terlihat belum bisa membuka diri untuk bisa menngutarakan perasaan yang dialami saat terjadi peristiwa banjir. meskipun trainer memberikan rasa aman, subjek masih terlihat kurang bisa menerima kehadiran trainer. Saat selesai sesi istirahat, beberapa subjek terlihat sedikit menerima kehadiran trainer, hal ini terlihat subjek melakukan komunikasi dua arah.

Pada hari kedua, sebagian subjek diminta untuk menuliskan hal-hal yang membuat bahagia dan hal-hal yang membantu, hal tersebut diperlukan untuk melihat sebesar apa efek pendampingan psikologis terhadap korban banjir. Dari beberapa tulisan subjek, dapat diambil kesimpulan bahwa subjek lebih bahagia saat rumahnya tidak terdampak banjir. Subjek memberikan semangat pada beberapa korban untuk bisa menghadapi peristiwa banjir. Surutnya air banjir menjadi sesuatu hal yang selalu dinanti. Adanya banjir membuat subjek lebih peka terhadap lingkungan sekitar.

Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa penelitian pendampingan psikologis lebih sesuai dilakukan secara kualitatif, agar mampu menggali lebih dalam tentang perasaan, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran masing-masing individu sehingga mampu diketahui lebih jelas hasil dari pendampingan psikologis yang diberikan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Khasan (Khasan & Widjanarko, 2011) yang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk mengetahui perilaku coping masyarakat menghadapi banjir. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perilaku coping yang digunakan terdiri dari dua jenis yaitu : 1. PFC bentuk *coping* yang paling menonjol dengan menggunakan strategi coping konfrontatif dan pemecahan masalah yang terencana

yaitu menaikkan barang-barang ke tempat lebih tinggi, membuat rakit dan gabus, dan terdapat tahapan tertentu untuk menyelamatkan barang-barang tersebut, sedangkan pencarian dukungan sosial tidak semuanya muncul; 2. EFC bentuk coping yang lebih banyak berorientasi pada bentuk kontrol diri dan lari atau menghindari, sedangkan pengalihan penilaian positif, penerimaan tanggung jawab berbeda pada setiap individu dalam memaknai kejadian bencana banjir dan posisi individu saat terjadi banjir.

Kesimpulan

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen atau kelompok yang diberikan pendampingan psikologis dan kelompok kontrol, walaupun kelompok eksperimen telah diberikan pelatihan selama dua hari. Tidak diterimanya hipotesis disebabkan oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi EFC yaitu usia, jenis kelamin dan kepribadian.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anam, C., Himawan, A. T. 2005. Peran Emotion-Focused Coping Terhadap Kecenderungan Post-Traumatic Stress Disorder Para Karyawan yang Menyaksikan Peledakan Bom di Depan Kedutaan Besar Australia Di Jakarta Tahun 2004. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. Vol 2-2. 112-118.
- Arifin, S. (2011). Dukungan Sosial, Emotional Focus Coping dan Stres Peserta Program Keluarga Harapan. *Tesis*, tidak diterbitkan. Surabaya : Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Bakhtiar, M. I. & Asriani. (2015). Efektivitas Strategy Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. Vol 5-2. 69-82.
- Bart, S. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- BNPB Online. (2019). Data Kejadian Bencana. Diakses dari <http://dibi.bnpb.go.id/>.
- Coburn, A.W., Spence, R.J.S. & Pomonis, A. (1994). *Mitigasi Bencana Edisi 2*. Cambridge Architectural Research Limited, The Oast House, Malting Lane, Cambridge, United Kingdom http://www.undmtp.org/Indonesian/Disaster_mitigation/Mitigasi.
- Everly, G. S., Jr., Phillips, S. B., Kane, D., & Feldman, D. (2006). Introduction to and Overview of Group Psychological First Aid. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(2), 130-136. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhj009>.
- Forsythe, S. M. (2010). Coping Behavior and Coping Differences in African American Adolescents. *Thesis. Oregon : Master of Science in Clinical Psychology*. Pacific university.
- Hawari, D. (2011). *Pendekatan Psikoreligi pada Trauma Bencana*. Badan Penerbit FKUI. Jakarta.
- Hafifah, D.N., Kristanti, S. T. F. & Fauzia, R. (2016). Efektivitas Pendampingan Psikologi dengan Metode Appreciative Inquiry untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Tesis*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
- Handayani, D., Sopha, B. M., Hartono, B., Herliansyah, M.K., Helmi, A. F. 2015. *Efek Traumatis pada Kelompok Dewasa Pasca Terjadinya Bencana (Meta Analisis)*. *Jurnal Teknoin* Vo. 20-1. 1-8.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Edisi V. Jakarta : Erlangga.
- KBBI. (2016). KBBI Daring. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

- Khasan, M. & Widjanarko, M. (2011). Perilaku Coping Masyarakat Menghadapi Banjir. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol 1-2. 93-103.
- Krischer, M., Penney, L. & Hunter, E. (2010). Can Counterproductive Work Behaviors Be Productive? CWB as Emotion-Focused Coping. *Journal of Occupational Health Psychology*. American Psychology Association.
- Lazarus R.S. & Folkman, S. (2004). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer New York.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Monks, F.J., Knoers, A.M. P. & Haditono, S.R. (2001). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Nugita, D. R. & Saraswati, I. (2013). Hubungan antara Trait. Kepribadian dan Strategi Coping Pada Penerbang Sipil (Skripsi).
- Priyatama, A.N. & Karyanta, N.A. (2010). Hubungan Antara *Emotional Focused Coping* dan Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Wacana Psikologi UNS*.
<https://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/58>.
- Putri, A. S. (2020). Apa Itu Banjir? Definisi, Penyebab dan Dampak. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/01/03/060000269/apa-itu-banjir-definisi-penyebab-dan-dampak?page=all>.
- Rusmiyati, C., Hikmawati, E. (2012). Penanganan Dampak Sosial Psikologis Korban Bencana Merapi. *Jurnal Informasi*. Vol 17-02. 97-110.
- Soejanto, A. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Taylor, E. S. (2006). *Health Psychology*. (6th. Ed), Singapore : Mc. Graw Hill Book Company.
- Wahyudi, Q. I., Winarsunu, T., & Amalia, S. (2019). Kematangan Sosial dan Problem Focused Coping pada Laki-laki Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Fakultas Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang. 52-64.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta.