

PENGALAMAN LANJUT USIA DALAM MENGHADAPI SITUASI PASKA TSUNAMI

Febri Christian¹, Mustikasari²
Universitas Indonesia^{1,2}
febri_christian@live.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman lanjut usia dalam menghadapi situasi paska tsunami. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian didapatkan 5 tema utama yaitu: perasaan yang muncul saat terjadi tsunami, dampak terjadinya tsunami, upaya dalam menghadapi trauma paska tsunami, sumber-sumber dukungan partisipan, dan cara membangun keyakinan diri paska Tsunami. Simpulan, tsunami menjadi bencana yang menimbulkan rasa takut, sedih, cemas hingga traumatik bagi yang mengalaminya. Selain perasaan negatif, tsunami menyebabkan hilangnya nyawa orang terdekat dan harta benda bagi korban-korbannya. Upaya yang dilakukan untuk menghilangkan trauma dan membangun keyakinan diri (*self efficacy*) dengan saling bercerita pada tetangga, berdoa dan berserah dan optimis menjalani kehidupan paska Tsunami karena adanya anggota keluarga yang selamat.

Kata Kunci: Lansia, Paska Tsunami, Pengalaman

ABSTRACT

This study aims to explore the experiences of older people in dealing with post-tsunami situations. The research method used is a qualitative method with a descriptive approach. The study results obtained five main themes: the feelings that emerged during the tsunami, the impact of the tsunami, efforts to deal with post-tsunami trauma, sources of support for participants, and how to build self-confidence after the tsunami. In conclusion, the tsunami was a disaster that caused fear, sadness, anxiety, and trauma to those who experienced it. In addition to negative feelings, the tsunami caused the loss of lives of loved ones and property for the victims. Efforts were made to eliminate trauma and build self-confidence (self-efficacy) by telling each other stories to neighbors, praying and surrendering, and being optimistic about living a post-Tsunami life because of family members who survived.

Keywords: Elderly, Post Tsunami, Experience

PENDAHULUAN

Negara Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak wilayah rawan bencana. Secara geografis Indonesia merupakan negara kepulauan yang berada pada lingkaran tektonik besar (*Ring of Fire*), yaitu pertemuan tiga lempeng tektonik besar dari Indo Australia, Eurasia, dan Pasifik, sehingga jika terjadi pergerakan salah satunya dapat menyebabkan bencana salah satunya tsunami. Dampak berat dari tsunami ini disebabkan oleh kemunculannya yang tiba-tiba (*sudden onset*) dan dampaknya dapat menjadi sangat luas baik secara infrastruktur dan korban jiwa (Direja & Wulan, 2018).

Indonesia kembali diguncang bencana tsunami di penghujung tahun 2018, tepatnya pada hari Sabtu tanggal 22 Desember 2018 terjadi tsunami di Selat Sunda (Rimayati, 2019). Bencana ini menyebabkan korban meninggal akibat tsunami mencapai 437 korban meninggal dunia, dan lebih dari 14 ribu orang mengalami luka-luka serta pengungsi mencapai 33.719 orang (Fitrah et al., 2020). Jumlah korban di Desa Way Muli yang diakibatkan oleh Tsunami sebanyak 116 jiwa meninggal dunia dan lebih dari 107 orang lansia luka luka dan sebagian besar pengungsi tsunami adalah lansia dan anak-anak (BNPB, 2018).

Studi pendahuluan menunjukkan hasil dimana daerah yang terdampak paling parah berdasarkan jumlah korban jiwa dan kerusakan adalah Desa Way Muli, Lampung Selatan. Jumlah kerugian yang diakibatkan oleh tsunami sebanyak 116 jiwa meninggal dunia dan lebih dari 107 orang lansia luka luka. Kepala Desa Way Muli menyampaikan setelah terjadi tsunami jumlah pengungsi di Kantor Gubernur mencapai 2.500 orang dimana sebagian besar adalah lansia dan anak-anak. Sebagian besar lansia Desa Way Muli bekerja sebagai nelayan dan petani. Setelah peristiwa tsunami terjadi, lansia tidak memiliki pekerjaan tetap karena hilangnya dan rusaknya alat yang digunakan untuk mencari nafkah seperti perahu dan lahan pertanian. Selain itu, hilangnya kerabat lansia seperti teman, keluarga dan orang yang dicintai mengakibatkan lansia korban tsunami harus berusaha mencari dan menemukan kembali dukungan untuk beradaptasi dan melanjutkan kehidupan paska bencana. Tidak hanya dukungan sosial, situasi paska bencana yang terjadi akibat tsunami menyebabkan keyakinan diri (*self efficacy*) lansia dalam menghadapi situasi paska tsunami menjadi rendah akibat kehilangan keluarga, pekerjaan dan kecemasan stress serta trauma paska Tsunami. Penelitian terkait reaksi fisik dan psikologis yang dapat muncul dari bencana berupa depresi, perasaan takut, syok, tidak percaya, tidak berdaya, hampa, tremor, gugup, cemas, peningkatan palpitasi dan susah tidur. Kondisi ini menyebabkan mekanisme koping lansia yang menjadi tidak efektif dan membuat lansia menjadi hilang keyakinan dirinya (*self efficacy*) untuk pulih dari situasi bencana (Gordon, 2020). Akibat dari peristiwa tersebut, lansia dituntut oleh keadaan untuk mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, dimana efikasi diri menjadi salah satu faktor untuk melakukan pemulihan paska bencana pada lansia (Wang et al., 2021).

Penelitian terkait dampak psikologis yang terjadi pada situasi bencana adalah berduka pada tahapan marah (*anger*) dan depresi (*depression*) (Apriyeni & Patricia, 2021). Dampak lain yang ditimbulkan akibat tsunami ini menyebabkan para korban kehilangan banyak dukungan sosial (Ye et al., 2020). Tsunami menimbulkan perubahan kehidupan dan masalah psikologis serta trauma yang berkepanjangan bagi semua kelompok masyarakat termasuk lansia. Hal tersebut dapat mempengaruhi respon mereka dalam melakukan penyesuaian paska tsunami. Diperkirakan 80% korban yang mengalami bencana tidak dapat berkembang secara signifikan, dan dapat mengalami masalah dan gejala kejiwaan yang berkepanjangan (Mann et al., 2018). Penelitian terkait kesehatan mental paska Tsunami besar di Jepang Timur menunjukkan 42.6 % responden (usia rerata 61 tahun) mengalami depresi dalam rentang sedang dan berat. Penelitian ini kondisi mental yang buruk pada Lansia (pria dan wanita) dipicu oleh faktor kesehatan, status ekonomi, dan dukungan sosial yang buruk paska tsunami besar di Jepang Timur (Sone et al., 2021). Penelitian lain menyatakan bahwa lansia yang selamat dari Tsunami mengalami kesedihan dan kehilangan keyakinan diri (efikasi diri) serta trauma akibat kehilangan anggota keluarga yang dicintai dan kehilangan tempat tinggal mereka (Wijaya et al., 2020).

Korban yang termasuk ke dalam kategori kelompok rentan mengalami depresi dan trauma paska Tsunami adalah kelompok usia lanjut (lansia). Lanjut usia termasuk dalam kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang mempunyai masalah kesehatan yang memungkinkan akan berkembang karena dipengaruhi oleh adanya faktor risiko yang dapat dimodifikasi (Kiik et al., 2018). Lansia mengalami perasaan menderita dan kehilangan orang yang dikasihi paska tsunami, serta merasakan kekhawatiran akan kehidupannya dan anak-anaknya (Soonthornchaiya et al., 2019). Paska tsunami, lansia kembali ke rumah untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Lansia mengalami kesulitan dalam melakukan pemulihan dan adaptasi karena adanya trauma paska tsunami dan kecemasan akan terjadinya tsunami yang berulang (Baral & Bhagawati, 2019).

Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa ada 4 fase resiliensi lansia yaitu fase stres, fase rekonstruksi diri, fase penguatan dan fase resilien lansia pasca tsunami di Lampung Selatan (Wijaya et al., 2020). Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa resiliensi ditengah situasi krisis menjadi kemampuan psikologis yang sangat penting dimiliki individu diberbagai usia termasuk lansia. Penelitian Rachmawati et al., (2021) menyatakan bahwa munculnya resiliensi yang baik pada lansia dapat dipengaruhi oleh keyakinan diri (*self efficacy*) tinggi dalam memecahkan masalah karena pengalaman yang pernah dilalui seseorang (lansia) dalam menghadapi situasi bencana. Penelitian ini berfokus untuk menganalisis pengalaman lanjut usia dalam menghadapi situasi paska tsunami sehingga terbentuk resiliensi yang baik pada lanjut usia di Lampung Selatan.

Pengalaman lanjut usia dalam menghadapi situasi paska tsunami menjadi hal yang penting dalam membentuk resiliensi dan *self efficacy* (Rachmawati et al., 2021). Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengalaman lanjut usai dalam menghadapi situasi tsunami dan paska tsunami. Dengan pengalaman yang pernah dilalui dalam menghadapi situasi bencana, diharapkan lanjut usia mampu membentuk resiliensi dan efikasi diri yang baik untuk tetap melanjutkan kehidupan paska terjadinya Tsunami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengeksplorasi dan menggambarkan pengalaman lansia paska tsunami. Jumlah partisipan yang digunakan sebanyak 5 partisipan dengan teknik sampling *snowball* yang memenuhi kriteria: Lansia berusia lebih dari sama dengan 60 tahun, mampu membaca dan menulis, mampu berbahasa Indonesia terdampak tsunami Selat Sunda dan kehilangan anggota keluarga, kerabat dan atau pasangan.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2022. Pengumpulan data dimulai setelah memperoleh ijin etik (KET-014/UN2.F12.D1.2.1/PPM.00.02/2022) dan surat ijin dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia dan Desa Way Muli. Pengambilan data dilakukan di rumah partisipan. Kunjungan hari pertama, memastikan partisipan secara psikologis stabil dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (skor <5) dan dapat dilakukan wawancara, kemudian di hari kedua dilakukan pengumpulan data dengan wawancara mendalam (*In-depth Interview*) pada partisipan.

Peneliti meminta ijin ke partisipan dengan merekam percakapan wawancara, alat tulis sebagai *field note* untuk mencatat Bahasa nonverbal partisipan selama wawancara dan keterangan yang diperlukan. Setelah mendapatkan ijin dari partisipan, wawancara dilakukan dirumah partisipan dengan posisi saling berhadapan dan dibatasi meja dengan jarak 60-100 cm. Alat perekam diletakan diatas meja dengan jarak 30-50 cm dari partisipan. Proses wawancara dilakukan selama 75 menit untuk setiap partisipan, dan diakhiri saat informasi yang diberikan partisipan telah sesuai dengan tujuan penelitian serta pertanyaan wawancara.

Kesimpulan dari pengumpulan data ditulis dalam bentuk catatan di dalam *field note* dan dibaca kembali sebagai bentuk validasi terhadap pernyataan yang diberikan oleh partisipan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Metode Colaizzi. Metode Colaizzi ini menggunakan beberapa langkah dimulai dari pendeskripsian kasus atau topik yang diteliti, menggumpulkan deskripsi kasus melalui pernyataan partisipan, membaca keseluruhan deskripsi informan tentang fenomena yang sedang diteliti, memilih pernyataan yang signifikan, mengartikulasikan makna dari setiap pernyataan yang signifikan, mengelompokkan makna-makna ke dalam tema, menuliskan suatu gambaran yang mendalam, kemudian memvalidasi kembali gambaran yang mendalam kepada partisipan, dan menggabungkan data yang muncul kedalam deskripsi tema final yang mendalam.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin (n=5)

Karakteristik Lansia	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	60 %
Perempuan	2	40 %
Total	5	100 %

Berdasarkan tabel 1 karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa jenis kelamin yang mendominasi adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (60 %).

Tabel. 2
Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Usia (n=5)

Variabel	N	Mean	Min-Max
Usia	5	67,6	63-71

Berdasarkan tabel 2 hasil karakteristik partisipan berdasarkan nilai mean atau rata-rata usia lanjut usia yaitu 67,6 tahun, dengan minimal usia 63 tahun dan maksimal usia 71 tahun.

Tabel. 3
Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Pekerjaan (n=5)

Karakteristik Lansia	Frekuensi	Presentase
Pekerjaan		
Nelayan	3	60 %
Penjual Ikan	1	20 %
Ibu Rumah Tangga	1	20 %
Total	5	100 %

Berdasarkan tabel 3 hasil karakteristik partisipan berdasarkan pekerjaannya, diketahui bahwa pekerjaan yang mendominasi partisipan adalah Nelayan sebanyak 3 orang (60 %).

Tabel. 4
Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Pendidikan (n=5)

Karakteristik Lansia	Frekuensi	Presentase
Pendidikan		
SD	3	60 %
SMP	2	40 %
Total	5	100 %

Berdasarkan tabel 4 karakteristik partisipan berdasarkan tingkat pendidikan pendidikan lanjut usia yang mendominasi adalah SMP sebanyak 3 orang (60 %).

Tabel. 5
Karakteristik Partisipan

Kode Partisipan	P1	P2	P3	P4	P5
Umur	63	71	68	66	70
Jenis Kelamin	P	L	P	L	L
Pekerjaan	IRT	Nelayan	Penjual Ikan	Nelayan	Nelayan
Pendidikan	SMP	SD	SD	SMP	SD

Berdasarkan tabel 5 penelitian ini melibatkan 5 (lima) orang partisipan dalam wawancara mendalam. Rata-rata pendidikans setara tingkat Sekolah Dasar (SD) yaitu P1 dan P3. Tiga partisipan lainnya berpendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu P2, P4 dan P5. Pekerjaan partisipan sebagai nelayan dan setelah tsunami ada yang menjadi buruh karena kehilangan kapal.

Penelitian ini menghasilkan 5 tema yang dijabarkan sesuai tujuan penelitian paska tsunami di Lampung Selatan. Tema-tema yang diperoleh dari awal munculnya tsunami hingga pada fase rekonstruksi yang terdiri dari: 1) Perasaan yang muncul saat tsunami terjadi; 2) Dampak terjadinya Tsunami; 3) Upaya dalam menghadapi trauma paska tsunami; 4) Sumber-sumber dukungan; 5) Cara membangun keyakinan diri.

Tema penelitian ini didapatkan 5 tema meliputi: Perasaan yang muncul saat terjadi tsunami, dampak terjadinya tsunami, upaya dalam menghadapi trauma paska tsunami, sumber-sumber dukungan partisipan, dan Cara membangun keyakinan diri paska Tsunami.

Tabel. 6
Analisis Data Tema dan Subtema Penelitian

Partisipan	Tema	Subtema
P1	Perasaan yang muncul saat terjadi Tsunami	Rasa Takut
P2		Rasa Sedih
P3		Panik
P4		Cemas
P5		
	Dampak terjadinya Tsunami	Korban Jiwa (Keluarga) Trauma Harta Benda
	Upaya menghilangkan trauma	Melupakan dan Mengalihkan Bercerita
	Sumber-sumber dukungan	Keluarga Masyarakat
	Cara membangun keyakinan diri	Berdo'a Berharap Berserah

Tema 1. Perasaan yang Muncul saat Tsunami

Perasaan yang dirasakan saat terjadi tsunami meliputi 3 (tiga) subtema yaitu takut, sedih dan panik. Tiga partisipan mengatakan perasaannya takut dan panik melihat gelombang tsunami. Partisipan P1, P3, dan P4 mengatakan perasaannya takut, panik dan sedih.

“disitulah perasaan saya yang paling sedih juga itu waktu itu, saya ketakutan sekali liatnya, udah kayak kiamat. Saya lah sudah gimana, bingung, paniklah liat gelombang sebesar itu, sudah kayak mau mati. Saya coba cari pegangan apa aja, entah pohon, entah kayu atau yang ada ngapung-ngapung waktu itu. Mungkin sudah saatnya mati saya waktu itu apa” (P1)

Terdapat dua partisipan (P2 dan P5) yang menyampaikan perasaan cemas mengkhawatirkan keluarganya dirumah pada saat terjadi tsunami.

“namanya orang ditengah laut ya, pas kejadian itu ombaknya ada itu 25 meter lebih dari pohon cemara, pas abis kegulung kami dikapal terbalik ngapung kebawa arus, Cuma cucu dan anak dirumah yang kepikiran. Sampe ga ni ombak kesana, selamat ga ini cucu dan anak sana dirumah. Udah itu aja yang kepikiran pas ombaknya udah lewat sambil kami ini ngapung-ngapung.” (P5)

Tema 2. Dampak Terjadinya Tsunami

Dampak terjadinya tsunami pada lanjut usia meliputi 3 (tiga) subtema yaitu: korban jiwa (keluarga), trauma, dan harta benda.

Setelah terjadi tsunami partisipan 3 mengatakan bahwa kehilangan suami dan anaknya yang bekerja sebagai nelayan saat gelombang Tsunami muncul, karena anak dan suaminya selalu pergi melaut di malam hari dan menginap selama 2 hari di laut. Partisipan 1 kehilangan suaminya saat sedang berada di dalam rumah ketika tsunami terjadi.

“mereka berdua seperti biasanya mas, kayak orang-orang pamit mau kelaut, emang sudah gitu biasa pergi kelaut 2 sampe 3 hari nginep dan emang selalu berangkat malem, kan angin darat ke lautnya malem. Ga nyangka aja, saya tunggu sampe 3 – 5 hari kata relawan masih dicari, sekarang udah ikhlas udah bertahun-tahun ya mungkin udah pulang ke Allah.” (P3)

Partisipan 1, partisipan 2 dan partisipan 4 menambahkan muncul rasa takut jika melihat ombak dan trauma jika Tsunami muncul kembali, sehingga selama 6 bulan libur melaut dan hanya memperbaiki kapal di darat.

“eh pas liat laut ya, ada ombak-ombak agak besar makin ngeri.. takut. Apalagi kita ya yang udah pernah digulung jadi mikir lagi buat melaut saat itu, ada itu kalo 5 sampe 6 bulanan di darat aja. Paling ya benerin kapal.” (P4)

“ya takut aja ke laut lagi waktu itu abis tsunami. Jadi didarat aja beberapa bulan. Sama kapalkan rusak kena tsunami, jadi ya benerin kapal didarat sampe berani lagi kelaut.” (P2)

Tema 3. Upaya dalam Menghadapi Trauma Paska Tsunami

Trauma yang muncul saat setelah terjadi tsunami dihadapi oleh partisipan dengan berbagai cara yang terdiri dari 2 (dua) subtema yaitu melupakan dan mengalihkan dengan ngobrol dengan keluarga. Partisipan 1 menceritakan jika pengalaman trauma itu muncul berusaha untuk melupakan dan tidak larut dalam pikiran traumatis tersebut.

“Jadi kita dipikirkannya tenang dan tarik nafas, biar nggak kepikiran takutnya terus. Lagian kalo dipikir terus-terusan takutnya sama ombak itu ga akan hilang. Toh udah kejadian dan kalo dipikirin terus malah ga ada kepaake juga manfaatnya” (P1)

Partisipan 2 dan partisipan 4 saat mengalami ketakutan dan trauma muncul akan tsunami mencoba untuk berbicara dengan tetangga dan kerabatnya untuk menenangkan diri dan mengalihkan traumanya.

“biasa sih kita punya tetangga, kalo ga ada teman datang kita ajak ngobrol aja supaya ga ingat-ingat lagi kejadian tsunami. Bisa juga sambil benerin kapal atau jual ikan, canda-canda sama kawan jualan biar lupa dan ga takut kalo liat laut atau ombak.” (P4)

Tema 4. Sumber-Sumber Dukungan

Sumber-sumber dukungan meliputi 2 (dua) subtema, yaitu: keluarga dan masyarakat. Tiga partisipan (P1,P2, dan P4) mengungkapkan selalu mendapatkan dukungan dari keluarga yang selamat dari Tsunami baik anak, pasangan dan cucu. Partisipan 2 mengungkapkan setelah terjadi tsunami, P2 sudah tidak bekerja dan di bantu oleh anaknya yang bekerja diluar kota.

“Anak saya yang paling gede, bilang aja saya pension aja dari “ngelaut”, udah tua dan pernah kena tsunami, nanti nge-bel aja kalo kebutuhan bapak ibu kurang dikampung. Kata anak gt ya sebagai orang tua yang pasrah aja dan nurut aja kita mah.” (P2)

Partisipan lain yaitu P3 dan P5 mengungkapkan selalu mendapat dukungan dari masyarakat, dari tokoh masyarakat dan tetangga dengan kepedulian sesama korban dan anggota masyarakat.

“tokoh-tokoh agama, perangkat desa dan sesame tetangga yang istilahnya senasib jadi korban bencana dulu. Nah kami sering saling mendukung, cerita, dan kadang saling bantu kayak dulu gotong royong bersihin puing-puing atau bangun rumah yang rusak gara-gara tsunami” (P5)

Tema 5. Cara Membangun Keyakinan Diri

Cara membangun keyakinan diri pada lansia meliputi 3 (tiga) subtema yaitu berdo'a, berharap, dan berserah. P1 dan P3 mengungkapkan bahwa setelah terjadi Tsunami mereka selalu berdoa untuk diberikan kekuatan dalam menjalani hidup kembali setelah tsunami.

ya mungkin didalam pengajian kami ibu-ibu berkumpul dan saling kasih kekuatan aja abis dilanda tsunami, kadang ada yang sama caranya, kadang-kadang juga beda-beda. Tapi kalo pas sholat selalu minta Allah buat bantu dan kuat abis tsunami muncul” (P3).

Partisipan 4 dan partisipan 2 dalam membangun keyakinan diri paska tsunami mengungkapkan bahwa keluarga yang berhasil selamat seperti anak membuatnya harus tetap memiliki keyakinan untuk bertahan dan menjalani kehidupan kembali paske tsunami.

“yauh kejadian nya udah terjadi, mau gimana. Paling anak yang bikin kita semangat biar bisa nemenin dan jagain anak sampe bisa lulus sekolah dan kerja kayak sekarang, kadang anak juga urusin saya, saling ngobrol aja biar tetep kuat jalan terus.” (P4)

Dan partisipan terakhir P5 mengungkapkan berserah tetep menjalani aktivitas yang bisa dilakukan. P5 menyampaikan sudah lama hidup susah dan tetap bisa meyakini jika tetap bisa menjalani kehidupan paska tsunami.

“dari dulu udah hidup susah, jadi tetap jalani ajalah, pasrah saja.. kadang-kadang kalo dipikir juga jalani aja toh sampe sekarang masih bisa bertahan kan. Ya semoga aja kita tetep dipelihara sama Allah SWT.” (P5)

PEMBAHASAN

Tema 1. Perasaan yang Muncul saat Tsunami

Seluruh responden menyatakan perasaan yang muncul saat tsunami diungkapkan melalui beberapa respons, seperti rasa takut saat melihat gelombang besar dan dampaknya, rasa sedih karena berada ditengah tengah gelombang tsunami, muncul rasa panik akibat gelombang tsunami yang datang tiba-tiba, dan rasa cemas terhadap keselamatan keluarga. Perasaan-perasaan ini muncul sebagai bentuk respons psikologis manusia terhadap suatu pengalaman. Lanjut usia dapat merasakan kekhawatiran dan kecemasan terhadap kehidupan keluarga dan anak-anaknya selama terjadi bencana tsunami (Soonthornchaiya et al., 2019). Dampak psikologis tersebut didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa kegawatdaruratan psikologis akibat bencana (gempa, tsunami, dan likuifaksi) kategori stress terbesar pada tingkat stress berat (51.5%), tingkat kecemasan terbanyak pada kategori berat (90.9%), dan tingkat depresi terbanyak kategori ringan (66.7%) (Iswari, 2020).

Penelitian lain menyatakan bahwa lansia yang selamat dari tsunami mengalami kesedihan dan kehilangan keyakinan diri (efikasi diri) serta trauma akibat kehilangan anggota keluarga yang dicintai dan kehilangan tempat tinggal mereka (Mann et al., 2018). Tsunami yang dialami khususnya oleh lansia seperti perasaan takut, sedih, panik, dan cemas dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang. Pada sekitar 40.0% - 68.0% korban bencana alam mengalami efek psikologis yang bertahan selama 10 tahun ke depan dalam kehidupan mereka (Sumarni et al., 2019). Bencana alam seperti gempa dan tsunami dapat memberika dampak psikologis berupa trauma dan depresi bagi para korban yang selamat. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian tentang trauma, depresi dan *resilience* korban tsunami dan gempa bumi di Jepang yang menunjukkan 66.8% korban mengalami depresi sedang hingga depresi berat (Kino et al., 2021).

Perasaan yang muncul saat terjadi Tsunami merupakan respon individu terhadap situasi yang sedang dialami. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi status kesehatan lanjut usai baik secara fisik maupun mental sehingga dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari pada lanjut usia. Perasaan sedih yang diungkapkan lansia saat terjadi tsunami jika tidak diatasi dapat berakibat meningkatkan faktor pencetus terjadinya depresi. Sedangkan perasaan takut, cemas dan panik yang terjadi pada lansia saat terjadi Tsunami menjadi faktor pendukung terjadinya *post traumatic stress disorder* (PTSD). Hal ini menjadi pokok pemecahan masalah kesehatan mental untuk meningkatkan kemampuan lansia menghadapi situasi paska bencana dengan harapan untuk meningkatnya resiliensi dan keyakinan diri lansia menjalani kehidupan secara normal paska terjadinya bencana khususnya tsunami.

Tema 2. Dampak Terjadinya Tsunami

Tsunami menyebabkan berbagai dampak dalam kehidupan seluruh partisipan sebagai lanjut usia, seperti kehilangan anggota keluarga yang menjadi korban jiwa, mengalami trauma dan kehilangan harta benda. Hilangnya keluarga dan harta benda korban tsunami dapat memberikan dampak negative bagi lanjut usia. Lansia mengalami perasaan menderita akibat kehilangan orang yang dikasihi paska tsunami, serta merasakan kekhawatiran akan kehidupannya dan anak-anaknya (Soonthornchaiya et al., 2019).

Selain itu, trauma paska bencana yang tidak tertangani akan menyebabkan masalah kejiwaan jangka panjang yang menimbulkan efek ketidakmampuan lansia dalam beradaptasi pada fase kehidupan paska tsunami. Korban paska bencana didorong untuk menjalani tugas dalam mengembangkan kemampuan diri untuk beradaptasi dari ketepurukan agar terbentuk *resilience* yang baik (Baral & Bhagawati, 2019).

Penelitian terkait 4 tahun dampak tsunami pada lansia di Thailand menunjukkan bahwa korban selamat lanjut usia (60-81 tahun) mengalami berbagai kehilangan berat akibat Tsunami yang tersusun dalam tiga tema mendasar yakni: 1) perasaan menderita dan kehilangan orang-orang terkasih masih berada dalam benak para peserta, 2) mengatasi stres mencakup mengubah pikiran sebagai pemahaman hidup, melakukan kegiatan untuk penyembuhan, dukungan dari anggota keluarga, dan membangun harga diri, dan 3) terlibat dalam perilaku perawatan diri untuk menyembuhkan pikiran dan tubuh termasuk menjalani perawatan berkelanjutan sesuai kebutuhan.

Dampak kehilangan anggota keluarga, harta benda, dan trauma yang terjadi paska situasi Tsunami dapat menimbulkan masalah psikologis seperti duka cita, marah (*anger*) dan depresi. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan kehidupan dan masalah psikologis serta trauma yang berkepanjangan bagi lansia yang mempengaruhi respon mereka dalam melakukan penyesuaian paska tsunami. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa lansia yang selamat dari Tsunami mengalami kesedihan dan kehilangan keyakinan diri (efikasi diri) serta trauma akibat kehilangan anggota keluarga yang dicintai dan kehilangan tempat tinggal mereka (Mann et al., 2018).

Tema 3. Upaya dalam Menghadapi Trauma Paska Tsunami

Upaya yang dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi trauma seperti bercerita dengan tetangga dan anak, serta berusaha melupakan dan mengalihkan pikiran dari peristiwa traumatis yang dialami. Dukungan sosial memberikan pengaruh dalam membentuk persepsi, motivasi dan keyakinan individu melakukan tindakan (*self efficacy*) serta beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Bui et al., 2021).

Selain dukungan sosial penelitian yang dilakukan oleh Kako & Mayner (2018) menyatakan bahwa lansia yang menjadi korban tsunami dan selamat untuk menghilangkan kesedihan yang disebabkan oleh trauma, para lansia bisa menghilangkan trauma dengan saling bercerita kepada seseorang. Melakukan aktivitas dengan bercerita menjadi upaya yang digunakan partisipan untuk menghilangkan kesedihan dan trauma yang dialami agar tidak terjadi kesedihan yang berkepanjangan (Wijaya et al., 2020). Upaya bercerita yang dilakukan responden dapat ditingkatkan dengan bercerita pada seorang konselor, dimana kemampuan adaptif responden dalam bercerita dapat diberikan sebuah terapi dalam penanganan trauma.

Upaya mengatasi trauma paska bencana selain bercerita dapat juga dilakukan dengan pemberian terapi *cognitive behaviour therapy* (CBT). Konseling CBT dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi trauma paska bencana dan mencegah masalah kesehatan mental jangka panjang akibat terjadinya bencana alam (Rimayati, 2019).

Upaya yang dilakukan dengan bercerita dan mengalihkan trauma paska Tsunami menunjukkan responden telah menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah dan strategi koping adaptif dengan cara mencari informasi dan membagi perasaannya kepada orang lain. Hal ini penting bagi seorang lansia untuk tetap berupaya beradaptasi dengan kehidupan paska tsunami dan menghilangkan trauma melalui kegiatan sosialisasi (bercerita) sebagai bentuk pengalihan terhadap situasi yang tidak menyenangkan.

Tema 4. Sumber-Sumber Dukungan

Partisipan mengungkapkan sumber pemberi dukungan berasal dari keluarga dan tokoh-tokoh dalam masyarakat dalam menguatkan partisipan dalam situasi paska tsunami. Dukungan keluarga terhadap individu yang mengalami trauma akibat bencana dianggap mampu menurunkan efek traumatis dari bencana/pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal tersebut di dukung oleh penelitian terkait efek *family support* dalam menurunkan PTSD yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *social support* dari keluarga dan teman dapat menurunkan gejala PTSD akibat pengalaman traumatik (Zalta et al., 2022).

Keluarga menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang utama yang memberikan dampak positif pada kesehatan psikologis, fisik, dan kualitas hidup. Jika dukungan keluarga pada individu berkurang berdampak pada rendahnya efikasi diri individu yang menderita penyakit tuberkulosis (Apriyeni & Patricia, 2021). Dukungan emosional yang berasal dari keluarga dalam situasi bencana terbukti memiliki pengaruh bagi keyakinan diri (*self efficacy*) individu dalam menjalani kehidupan setelah terjadi bencana (Makahaghi & Surudani, 2021). Penelitian lain juga memberikan penekanan utama bahwa dukungan yang diberikan harus lebih berfokus pada kualitas sebuah dukungan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas sebuah dukungan memiliki dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan jumlah “kuantitas” dukungan yang diberikan (Shang et al., 2022).

Dukungan keluarga dan masyarakat yang diperoleh lansia di situasi paska tsunami dapat berperan dalam membantu proses adaptasi setelah terjadinya tsunami dalam jangka panjang maupun pendek. Keluarga berperan dalam menentukan cara perawatan diri di rumah, hal ini terjadi karena keluarga merupakan bagian yang paling dekat dalam kehidupan lanjut usia di situasi paska tsunami. Selain keluarga, masyarakat juga memiliki peran penting sebagai sumber dukungan lansia. Masyarakat merupakan dukungan yang berasal dari orang lain selain keluarga, seperti teman, tetangga, dan lingkungan tempat kerja (Laksmi et al., 2020). Seluruh *informan* menyatakan bahwa mereka mendapat dukungan dari masyarakat. Dukungan yang diberikan oleh orang lain yang dianggap penting (*significant other*) kepada individu dengan tujuan untuk memberikan bantuan ketika individu memiliki permasalahan.

Tema 5. Cara Membangun Keyakinan Diri

Partisipan mengatakan berdo'a dan berserah menjadi salah satu cara untuk meningkatkan keyakinan diri. Selain itu, partisipan juga memiliki anggota keluarga yang mampu memberikan harapan untuk membangun keyakinan diri menjalani kehidupan paska tsunami. Keyakinan diri merupakan faktor person (kognitif) yang ditekankan oleh Bandura, yaitu keyakinan bahwa seseorang bisa menguasai situasi dan menghasilkan hal yang positif. Bandura menyatakan bahwa keyakinan diri berpengaruh besar terhadap perilaku dalam menghadapi kerentanan (Adams et al., 2019).

Keyakinan diri yang disebut *self efficacy* menjadi faktor pelindung yang signifikan dalam menghadapi peristiwa bencana. Hal ini sesuai dengan teori Spittal yang menjelaskan bahwa sikap optimis dan pengalaman masyarakat pada sumber *self efficacy* dalam menghadapi bencana dapat memberikan keyakinan untuk menghadapi bencana yang akan datang (Mızrak & Turan, 2022).

Penelitian terkait Keyakinan diri (*self efficacy*) paska tsunami di Asia Tenggara menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat *post traumatic stress disorder* selama 6 bulan setelah terjadi bencana (Kaufman, 2022). Upaya lain yang dapat dilakukan dalam menangani trauma paska tsunami juga dapat dilakukan dengan promosi kesehatan paska bencana, sarana kesehatan dan partisipasi masyarakat. Hal

tersebut ditunjukkan oleh penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan derajat kesehatan, kemandirian dan keyakinan lanjut usia dapat terjadi karena meningkatnya partisipasi masyarakat dan tenaga kesehatan melalui program promosi kesehatan (Zhu et al., 2021). Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian lain yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, pengalaman, dan keterlibatan masyarakat dalam meningkatkan psikologis lansia di area rawan bencana gempa bumi. Penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan masyarakat tentang bencana dan pengalaman yang pernah dilalui dapat memberikan kesiapan psikologis bagi lansia jika bencana alam kembali terulang (Mutianingsih et al., 2021).

Upaya membangun keyakinan diri (*self efficacy*) responden yang diungkapkan dengan berdoa dan berserah serta melalui harapan merupakan upaya koping yang konstruktif dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan khususnya paska tsunami. Spiritualitas merupakan sumber koping yang penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kesehatan mental bagi individu pada masa paska tsunami, dimana spiritualitas menjadi proses mempromosikan peluang untuk membangun hubungan pribadi yang bermakna baik kepada diri sendiri, orang lain maupun kekuatan yang lebih tinggi seperti Tuhan dan keyakinan.

SIMPULAN

Pengalaman lanjut usia paska tsunami diperoleh 5 tema yaitu: perasaan yang muncul saat terjadi Tsunami, dampak terjadinya Tsunami, upaya dalam menghadapi trauma paska tsunami, sumber-sumber dukungan partisipan, dan cara membangun keyakinan diri paska tsunami. Tsunami menjadi bencana yang menimbulkan rasa takut, sedih, cemas hingga traumatik bagi yang mengalaminya. Selain perasaan negatif, tsunami menyebabkan hilangnya nyawa orang terdekat dan harta benda bagi korban-korbannya. Upaya yang dilakukan partisipan dalam menghilangkan trauma dan membangun keyakinan diri (*self efficacy*) adalah dengan saling bercerita pada tetangga, berdoa dan berserah dan optimis menjalani kehidupan paska tsunami karena adanya anggota keluarga yang selamat.

SARAN

Penelitian digunakan sebagai dasar untuk penelitian intervensi keperawatan jiwa dalam menangani masalah kesehatan jiwa paska bencana terutama untuk mendalami pemulihan diri pada lanjut usia paska tsunami di Wilayah Lampung Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. M., Eisenman, D. P., & Glik, D. (2019). Community Advantage and Individual Self-Efficacy Promote Disaster Preparedness: A Multilevel Model Among Persons with Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152779>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Dukungan Keluarga terhadap Efikasi Diri Penderita Tuberkulosis Paru. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 563–568. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1425>
- Baral, I. A., & Bhagawati, K. C. (2019). Post Traumatic Stress Disorder and Coping Strategies Among Adult Survivors of Earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2090-y>
- BNPB. (2018). *Info Bencana Edisi Desember 2018*. <https://bnpb.go.id/buku/info-bencana-desember-2018>

- Bui, B. K. H., Anglewicz, P., & VanLandingham, M. J. (2021). The Impact of Early Social Support on Subsequent Health Recovery after a Major Disaster: A Longitudinal Analysis. *SSM - Population Health*, 14(March), 100779. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100779>
- Direja, A. H. S., & Wulan, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapsiagaan Tenaga Kesehatan dalam Menghadapi Bencana Gempabumi dan Tsunami. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 9(2), 102-115. <https://bnpb.go.id/storage/app/media/uploads/24/jurnal-vol-9-no-2-2018.pdf>
- Fitrah, A., Suroso, D. S. A., & Asbi, A. M. (2020). Kesesuaian Rencana Pola Ruang Kabupaten Lampung Selatan terhadap Tingkat Risiko Tsunami. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 11(2), 167-177. <https://www.bnpb.go.id/jurnal/jurnal-dialog-penanggulangan-bencana-vol-11-no-2-tahun-2020>
- Gordon, B. G. (2020). Vulnerability in Research: Basic Ethical Concepts and General Approach to Review. *Ochsner Journal*, 20(1), 34-38. <https://doi.org/10.31486/toj.19.0079>
- Iswari, M. F. (2020). Kegawatdaruratan Psikologis Berupa Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Korban Gempa, Tsunami dan Likuifaksi di Wilayah Pantoloan Kabupaten Donggala Palu Sulawesi Tengah. *Masker Medika*, 8(1), 46-52. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i1.377>
- Kako, M., & Mayner, L. (2018). The Experience of Older People in Japan Four Years after the Tsunami. *Collegian*, 26(1), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2018.06.001>
- Kaufman, N. (2022, September 6). Mastery Experiences Drive Self-Efficacy. *Canary Health*. <https://www.canaryhealth.com/mastery-experiences-drive-self-efficacy/>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kino, S., Aida, J., Kondo, K., & Kawachi, I. (2021). Persistent Mental Health Impacts of Disaster. Five-Year Follow-Up After The 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami: Iwanuma Study. *Journal of Psychiatric Research*, 136(May 2020), 452-459. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.016>
- Laksmi, O. D., Chung, M. H., Liao, Y. M., & Chang, P. C. (2020). Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian Adolescent Disaster Survivors: A Psychometric Evaluation. *PLoS ONE*, 15(3), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229958>
- Makahaghi, Y. B., & Surudani, C. J. (2021). Pengalaman Keluarga Menghadapi Trauma Pasca Bencana Alam di Kampung Lebo Kecamatan Manganitu. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 5(1), 23-30. <https://doi.org/10.54484/jis.v5i1.367>
- Mann, C. L., Gillezeau, C. N., Massazza, A., Lyons, D. J., Tanaka, K., Yonekura, K., Sekine, H., Yanagisawa, R., & Katz, C. L. (2018). Fukushima Triple Disaster and the Road to Recovery: a Qualitative Exploration of Resilience in Internally Displaced Residents. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 383-397. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9542-7>
- Mızrak, S., & Turan, M. (2022). Effect of Individual Characteristics, Risk Perception, Self-Efficacy and Social Support on Willingness to Relocate Due to Floods and Landslides. *Natural Hazards*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11069-022-05731-y>

- Mutianingsih, M., Mustikasari, M., & Panjaitan, R. U. (2021). Factors That Affect the Psychological Preparedness of the Elderly In Earthquake Prone Areas. *Enfermería Clínica, 31*(2), S261–S265. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.033>
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). Self-Efficacy: Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2226>
- Rimayati, E. (2019). Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 8*(1), 55–61. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.28273>
- Shang, F., Kaniasty, K., Cowlishaw, S., Wade, D., Ma, H., & Forbes, D. (2022). The Impact of Received Social Support on Posttraumatic Growth after Disaster: The Importance of Both Support Quantity and Quality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy, 14*(7), 1134–1141. <https://doi.org/10.1037/tra0000541>
- Sone, T., Sugawara, Y., Tanji, F., Nakaya, N., Tomita, H., & Tsuji, I. (2021). The Association Between Psychological Distress and Risk of Incident Functional Disability in Elderly Survivors after The Great East Japan Earthquake: The Mediating Effect of Lifestyle and Bodily Pain. *Journal of Affective Disorders, 295*, 552–558. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.068>
- Soonthornchaiya, R., Tuicomepee, A., & Romano, J. L. (2019). Impacts of Tsunami Disaster in Thai Elderly Survivors. *Ageing International, 44*(2), 154–169. <https://doi.org/10.1007/s12126-018-9324-z>
- Sumarni, S., Triwirasto, T., Kusumadewi, A. F., Yuliani, S., Dwi, D., & Kusumaningrum, N. (2019). Penanggulangan Depresi Lansia Pascaerupsi Gunung Merapi Melalui Permainan Humor Berbasis Kearifan Budaya Lokal pada Kader Yandu Lansia. *Journal of Community Empowerment for Health, 2*(1), 27. <https://doi.org/10.22146/jcoemp.41290>
- Wang, Z., Han, Z., Liu, L., & Yu, S. (2021). Place Attachment and Household Disaster Preparedness: Examining the Mediation Role of Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 55–65. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115565>
- Wijaya, A. R., Ulfiana, E., & Has, E. M. M. (2020). Studi Fenomenologi tentang Resiliensi Lansia Pasca Tsunami: Studi Kualitatif. *Indonesian Journal of Community Health Nursing, 5*(1), 1–10. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i1.17552>
- Ye, L., Kanamori, H., Rivera, L., Lay, T., Zhou, Y., Sianipar, D., & Satake, K. (2020). The 22 December 2018 Tsunami From Flank Collapse of Anak Krakatau Volcano During Eruption. *Science Advances, 6*(3), eaaz1377. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aaz1377>
- Zalta, A. K., Tirone, V., Orłowska, D., Blais, R. K., Klassen, B., Held, P., Stevens, N. R., Adkins, E., & Dent, A. L. (2022). Examining Moderators of the Relationship between Social Support and Self-Reported PTSD Symptoms: A Meta-Analysis. *HHS Public Access, 147*(1), 33–54. <https://doi.org/10.1037/bul0000316>
- Zhu, Z., Zhu, D., Jiang, Y., Lin, Y., Yang, Y., & Luan, W. (2021). Cross-Sectional Study on the SF-36, the General Self-Efficacy, the Social Support, and the Health Promoting Lifestyle of the Young Elderly in a Community in Shanghai, China. *Annals of Palliative Medicine, 10*(1), 518–529. <https://doi.org/10.21037/apm-20-2462>