

## PERAN BERFIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)* PADA PENYINTAS GEMPA BUMI

Sari Lailatul Qodrati, Siti Urbayatun, Purwadi

Magister Psikolog Sains, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan,  
Kampus II, Jl. Pramuka No. 42, Pandeyan, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.  
[sarilailatulqodrati@gmail.com](mailto:sarilailatulqodrati@gmail.com)<sup>1</sup>, [siti.urbayatun@psy.uad.ac.id](mailto:siti.urbayatun@psy.uad.ac.id)<sup>2</sup>, [purwadi@psy.uad.ac.id](mailto:purwadi@psy.uad.ac.id)<sup>3</sup>

Submitted: 2021-03-25

Published: 2021-12-06

DOI: 10.24036/rapun.v12i2.112006

Accepted: 2021-11-04

**Abstract:** *This study aims to determine the role of positive thinking, social support for post traumatic stress disorder (PTSD) in high school students who are earthquake survivors in Lombok. This research is a quantitative research with the sampling technique using cluster random sampling. The research subjects were students of class XI at three SMANs in East Lombok district with a total of 103 students. Data collection in this study used a scale of post traumatic stress disorder, a scale of positive thinking and a scale of social support. Hypothesis testing is done using regression analysis techniques. The results of this study indicate that there is a very significant role between positive thinking, social support for post traumatic stress disorder, indicated by the correlation number  $F = 26.093$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Post traumatic stress disorder is indicated by the number  $t = -4,104$  with  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ). There is a very significant role between social support for post traumatic stress disorder as indicated by the number  $t = -3.223$  with  $p = 0.002$  ( $p < 0.01$ ).*

**Keywords:** positive thinking, social support, PTSD, earthquakes

### PENDAHULUAN

Gempa bumi yang terjadi pada tanggal 29 juli 2018 di pulau lombok dan menyebabkan ratusan orang meninggal dunia, menghancurkan 83,392 unit rumah warga, menghancurkan beberapa pasilitas umum dan meninggalkan beberapa kerugian lainnya pada saat ini yang tersisa dari peristiwa tersebut hanyalah para penyintas yang telah kehilangan keluarga, sanak

saudara yang disayangi, tempat tinggal, dan harta bendanya sehingga menimbulkan trauma yang cukup berat, dampak yang dirasakan oleh korban dari gempa bumi yang terjadi mulai dari waspada yang berlebih pada saat melakukan kegiatan di dalam rumah, sekolah, masjid dan bahkan merasakan ketakutan pada saat melihat bangunan yang retak-retak dan mendengar

suara gemuruh dari amblasnya bagian gunung yang ada disekitar lokasi gempa bumi. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadri, Berrada, Douab, Tazi, dan Moussaoui (2006) bahwa gempa bumi yang terjadi di kota-kota lain dapat memberi dampak bagi korban yang 40 tahun lalu terkena gempa bumi di Agadir (Maroko) tahun 1960 seperti mengakibatkan kewaspadaan berlebih dan terus-menerus yang mempertahankan dan dapat memperburuk keadaan gejala PTSD.

*National Institute of Mental Health* (NIMH) mengungkapkan bahwa stres pasca trauma sebagai gangguan berupa kecemasan yang timbul setelah seseorang mengalami peristiwa yang mengancam keselamatan jiwa atau fisiknya. Peristiwa trauma ini dapat berupa serangan kekerasan, bencana alam, kecelakaan, pengobatan, sexual abuse, duka cita dan perang, yang dapat meninggalkan dampak trauma seperti kesulitan tidur di malam hari, bingung, sedih, cemas, takut dan merasa kehilangan (Nevid, 2005).

Faktor psikologis PTSD terdapat riwayat kecemasan keluarga yang berkaitan dengan dampak negatif dari PTSD yang dikemukakan oleh Ray dan Vanstone (2009) menemukan bahwa dampak negatif PTSD yang dialami keluarga veteran yaitu rasa

emosional, mati rasa dan kemarahan yang terus menerus.

PTSD juga dipengaruhi oleh faktor sosial, yang didalamnya terdapat dukungan sosial yang mampu menurunkan PTSD. Hal tersebut dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tentama (2014) penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan PTSD. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Urbayatun (2008) penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengatasi permasalahan stress pasca trauma. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, Haryanti dan Hartini (2018) menemukan adanya hubungan yang negatif antara karakteristik responden dan dukungan sosial terhadap PTSD pada remaja.

Berfikir positif menjadi sangat penting bagi siswa agar mampu berfikir positif mengenai kejadian yang terjadi, sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dapat mengakibatkan stress atau bahkan mengalami PTSD. Menurut Albrecht (1999) berfikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.

Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi siswa SMA pada saat mengalami kejadian-

kejadian yang tidak diinginkan seperti stres dan PTSD karena siswa SMA pada saat usia ini sangat membutuhkan orang terdekat yang mendukungnya untuk terus mampu mengatasi gangguan tersebut. Menurut Sarafino dan Smith (2014) dukungan sosial adalah cara untuk menunjukkan kepedulian, kasih sayang dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya berharga dan dicintai serta dihargai. Remaja yang mengalami PTSD diharapkan dengan adanya dukungan sosial dari orang tua, guru, saudara, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat dan mampu berfikir positif sehingga diharapkan siswa memiliki kepercayaan diri, merasa diterima, diperhatikan, diakui, mampu berfikir secara positif dan dapat kembali hidup secara normal.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran berfikir positif dan dukungan sosial terhadap PTSD pada siswa yang menjadi penyintas bencana gempa bumi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan manfaat secara langsung pada korban khususnya mengenai peran berfikir positif dan dukungan sosial terhadap PTSD siswa yang menjadi penyintas gempa bumi.

## **METODE PENELITIAN**

PTSD adalah gangguan yang dialami siswa setelah menjadi korban gempa bumi yang disertai dengan gejala mengalami kembali kejadian trauma yang berulang, menghindari hal yang berkaitan dengan sumber trauma, dan waspada yang berlebih dari penyebab trauma, variabel PTSD akan diukur menggunakan skala PTSD yang terdiri dari tiga gejala yaitu *re-experience*, *avoidance* dan *hyperarousal*.

Berfikir positif adalah kemampuan yang dimiliki siswa untuk percaya bahwa dirinya mampu menerima masalah dan berusaha menghadapinya dengan memandang dirinya berharga tanpa menilai negatif orang lain. Akan diukur menggunakan skala berfikir positif yang terdiri dari harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian terhadap kenyataan.

Dukungan sosial adalah dukungan yang dapat diperoleh siswa berupa dukungan untuk terus maju, mendapatkan bantuan untuk meringankan permasalahan seperti uang, dibantu untuk mengerjakan tugas, mendengarkan dalam berkeluh kesah, mendapat nasihat dan umpan balik dari lingkungan sosial. Akan diukur menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sembalun, SMA Negeri 1 Peringgabaya dan SMA Negeri 2 Aikmel. Subjek penelitian berjumlah 103 siswa. Pemilihan subjek penelitian dilakukan berdasarkan karakteristik berikut ini: a. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, b. Mengalami secara langsung peristiwa gempa bumi. c. Bertempat tinggal di daerah yang terkena dampak langsung bencana gempa bumi. Analisis data menggunakan teknik korelasi regresi untuk mengetahui peran berfikir positif dan dukungan sosial terhadap PTSD pada siswa SMA penyintas gempa bumi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan teknik analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara berfikir positif, dukungan sosial terhadap PTSD ditunjukkan dengan angka korelasi  $F=26,093$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ).

Terdapat peran negatif yang sangat signifikan antara berfikir positif terhadap PTSD ditunjukkan dengan angka  $t=-4,104$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ).

Terdapat peran negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial terhadap PTSD ditunjukkan dengan angka  $t=-3,223$  dengan  $p=0,002$  ( $p<0,01$ ).

Tabel 1. Hasil uji hipotesis mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.586 <sup>a</sup>	.343	.330	5.66424	.343	<b>26.093</b>	2	100	<b>.000</b>

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Minor

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	71.260	4.624		<b>15.410</b>	<b>.000</b>			
	bp	-.363	.088	<b>-.380</b>	<b>-4.104</b>	<b>.000</b>	-.524	-.380	-.333
	ds	-.205	.064	<b>-.298</b>	<b>-3.223</b>	<b>.002</b>	-.482	-.307	-.261

## Pembahasan

Peran negatif yang sangat signifikan antara berfikir positif terhadap PTSD Artinya,

semakin tinggi berfikir positif, maka semakin rendah PTSD dan sebaliknya, semakin rendah berfikir positif maka semakin tinggi PTSD. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) yang menunjukkan bahwa berfikir positif mampu menurunkan stress psikologi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Lidiana, Gati dan Husain (2021) terdapat penurunan skor kecemasan pada responden setelah dilakukan pelatihan berpikir positif. Sebagian besar peserta mengalami penurunan tingkat stress dari berat (70%) menjadi tidak cemas (80%) setelah dilakukan pelatihan manajemen stress berpikir positif selama 1 bulan. penelitian berikutnya yang sesuai dengan penelitian di atas yaitu penelitian yang dilakukan oleh Basith, Novikayani dan Santi (2021) di dapat hasil analisis uji korelasi Rank Spearman menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel berpikir positif terhadap variabel stres. Maka hipotesis 2 yang berbunyi ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres pada petugas kesehatan Indonesia terjawab. Sehingga jika nilai berpikir positif tinggi, maka nilai stres akan menurun, namun sebaliknya jika nilai berpikir positif rendah, maka nilai stres akan meningkat. Begitu juga dengan

penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah, Rahayu dan Prastika (2015) terdapat ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan terapi berpikir positif dengan nilai  $U = 62.000$  dan  $p = 0.000$ . dan ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan cognitive behavioral therapy (CBT) dengan nilai  $U = 91.000$  dan  $p = 0.003$ . Hal tersebut menunjukkan terapi yang diberikan sukses dapat menurunkan kecemasan baik subjek yang diberikan terapi berpikir positif maupun cognitive behavioral therapy. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2012) yang menemukan bahwa peranan brain gym dan kearifan lokal dalam menangani post traumatic stress disorder dapat memberikan dampak positif bagi *survivor* bencana alam di Jawa Tengah.

Albreth (1999) berfikir positif merupakan kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk memberikan dan mengungkapkan pikiran.

Begitu juga dengan uji hipotesis minor kedua bahwa terdapat peran negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial terhadap PTSD Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah PTSD yang dialami; dan sebaliknya,

semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi PTSD. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Andrew, dkk (2003) yang menunjukkan bahwa gender dan dukungan sosial mampu menurunkan PTSD pada korban kejahatan dalam kekerasan. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Laurance dan Fauerbach (2003) bahwa personalia, coping, stress kronis dan dukungan sosial mampu menurunkan simtom PTSD pada orang dewasa yang mengalami luka bakar. Penelitian yang serupa dengan penelitian diatas juga dikemukakan oleh Urbayatun (2008) bahwa dukungan sosial mampu menurunka PTSD. Penelitian berikutnya yang sesuai dengan penelitian diatas dikemukakan oleh Tentama (2014) bahwa dukungan sosial mampu mempengaruhi PTSD pada remaja penyintas gunung merapi. Penelitian serupa juga dikemukakan oleh Rahayu (2018) bahwa karakteristik responden dan dukungan sosial dapat mempengaruhi PTSD pada remaja 7 tahun pasca erupsi gunung merapi. Penelitian yang dilakukan oleh Anantasari (2011) berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan meta-analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan pertumbuhan pasca trauma, dengan nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,296. Variasi

korelasi yang terdapat dalam studi-studi primer dapat disebabkan karena adanya kesalahan pengambilan sampel sebesar 35% dan kesalahan pengukuran sebesar 1,21%. Implikasi dan Arah Penelitian Selanjutnya Dukungan sosial berperan penting terhadap pertumbuhan pasca trauma pada orang-orang yang mengalami peristiwa traumatik atau krisis kehidupan. Sarafino dan Smith (2014) dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kepedulian, kasih sayang dan penghargaan untuk orang lain, dimana individu yang menerima dukungan sosial akan merasa dirinya berharga dan dicintai serta dihargai.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berfikir positif dan dukungan sosial terhadap PTSD penyintas gempa bumi di kabupaten Lombok Timur. Semakin tinggi berfikir positif dan dukungan sosial, maka semakin rendah PTSD dan sebaliknya, semakin rendah berfikir positif dan dukungan sosial, maka semakin tinggi PTSD.

### **Saran**

Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis disarankan agar dapat meneliti dan mengembangkan variabel-variabel lain yang dapat memperkaya hasil penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *post traumatic stress disorder*, berfikir positif, dukungan sosial

dan resiliensi seperti gender, kepribadian, jenis kelamin. Karakteristik subjek penelitian, coping stress dan masi banyak lainnya. Penelitian agar memperhatikan waktu pada saat melakukan penelitian. Karena akan mempengaruhi kualitas pengisian skala oleh subjek penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Albrecht, Karl.(1980). Brain power learn to improve you thinking skill. New jersey. Prentice-hall.inc
- Andrews, B., Brewin, C. R., & Rose, S. (2003). Gender, social support, and PTSD in victims of violent crime. *Journal of Traumatic Stress, 16* (4), 421-427.
- Anantasari, M. L. (2011). Peran dukungan sosial terhadap pertumbuhan pasca trauma: studi meta-analisis. *Jurnal psikologi. 1* (6), 365 – 382.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder edition “DSM-5”*. Washinton DC: American Psychiatric Publishing.
- Ardiansyah, M. A.,Rahayu, D., Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif dan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa universitas mulawarman. *Jurnal psikostudia universitas mulawarman. 2* (4), 105-125.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basith, A. Novikayanti, I. Santi, D. E. (2021). Hubungan antara berpikir positif dan resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan dalam menghadapi virus corona (covid 19). Tesis. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi undip semarang. *Jurnal Psikologi Undip, 8* (2), 135-144.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi abnormal: Edisi ke-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irma, R. A. (2018). Hubungan berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara. *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kadri, N., Berrada, S., Douab, S., Tazi, I., & Moussaoui, D. (2006). Syndrome de stress post-traumatique chez les survivants du séisme d’Agadir (Maroc) de 1960. *L’Encéphale, 32*(2), 215–221. doi:10.1016/s0013-7006(06)76147-4
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres

- psikologis. *Jurnal psikologi*, 39 (1), 67-75.
- Lawrence, J. W., & Fauerbach, J. A. (2003). Personality, coping, chronic stress, Lidiana, E. H., Gati, N. W., & Husain, F., (2021). Manajemen stres dengan latihan berpikir positif di masa pandemic covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (5), 77-81 .
- Manguno-Mire & Franklin, C. L. (2009). Post-traumatic stress disorder. In Roland A. Carlstedt (Eds.): *Handbook of integrative clinical psychology, psychiatry, and behavioral medicine: Perspective, practices, and research*. New York: Springer.
- Nevid, S.A., Jeffry, S., Rathus, B.G. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Peale, N. V. (2006). *Berpikir positif untuk remaja*. Yogyakarta: Baca.
- Rahayu, R. I., Haryanti, F., Kp, S., Hartini, S., & Kep, S. (2018). Hubungan karakteristik responden dan dukungan sosial dengan post traumatic stress disorder (PTSD) pada remaja 7 tahun pasca erupsi gunung merapi. *Doctoral dissertation*, Universitas Gadjah Mada.
- Ray & Vanstone. (2009). The impact of PTSD on veterans' family relationships: An interpretative phenomenological inquiry. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 838–847
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- social support and PTSD symptoms among adult burn survivors: a path analysis. *The Journal of Burn Care & Rehabilitation*, 24 (1), 63-72.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13 (2), 133-138.
- Urbayatun, S. (2008). Studi meta-analisis hubungan antara social support dengan PTSD (post traumatic stress disorder). *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13 (25), 85-101.
- TV ONE (2018, Agustus 18) Data kerusakan fisik akibat gempa bumi di lombok [video file]. <https://www.youtube.com/watch?v=9owszZqE3qs>