BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Relawan merupakan individu atau sekelompok orang yang secara sukarela dan ikhlas memberikan kontribusi berupa pikiran, tenaga, waktu, serta sumber daya lainnya kepada masyarakat pascabencana banjir sebagai wujud tanggung jawab sosial. Keterlibatan relawan tidak didorong oleh kepentingan pribadi, melainkan oleh panggilan nurani untuk membantu sesama tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk materi, kedudukan, maupun keuntungan lainnya. Definisi ini menegaskan bahwa relawan tidak sekadar berperan sebagai tenaga bantuan, tetapi juga sebagai representasi nyata dari nilai solidaritas sosial dan kepedulian kemanusiaan. Aktivitas kerelawanan pascabencana banjir berlandaskan pada nilai-nilai kemanusiaan yang menekankan empati, kepedulian, dan rasa tanggung jawab terhadap kondisi sosial di lingkungan sekitar (Hidayatullah et al., 2021). Salah satu bentuk pendampingan yang dapat diberikan relawan kepada remaja dalam menghadapi tekanan pascabencana adalah melalui pendekatan keagamaan atau *religious coping* (pendekatan keyakinan).

Menurut teori Pargament dalam buku Lestari (2023), *religious coping* (pendekatan keyakinan) merupakan suatu upaya penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan keyakinan yang dianut individu. Pendekatan ini memungkinkan individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan melibatkan keyakinan dan kekuatan spiritual, sehingga individu dapat

UIN IMAM BONJOL PADANG

menemukan makna, memperoleh ketenangan, serta membangun kemampuan untuk menerima dan menghadapi kesulitan yang dialaminya (Lestari, 2023). Pargament mengidentifikasi lima fungsi utama *religious coping* (pendekatn keyakinan), yaitu *meaning* (makna), yakni pencarian makna atas peristiwa yang menekan; *control* (kontrol), yakni upaya memperoleh rasa kendali atas kehidupan melalui keterlibatan dengan Tuhan; *comfort* (kenyamanan), yakni pencarian ketenangan dan kenyamanan emosional; *intimacy* (keakraban), yakni membangun kedekatan dengan Tuhan dan komunitas keagamaan; serta *life transformation* (perubahan kehidupan), yakni proses transformasi diri secara menyeluruh melalui jalan keagamaan. Dengan demikian, *religious coping* (pendekatan keyakinan) memiliki keterkaitan dengan kondisi stres pascabencana karena dapat menjadi salah satu cara bagi remaja untuk mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat pengalaman bencana. Dalam konteks penelitian ini, upaya relawan dalam memberikan pendampingan keagamaan kepada remaja melalui *religious coping* (pendekatan keyakinan) diarahkan untuk membantu remaja menghadapi tekanan dan stres pascabencana banjir dengan memanfaatkan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber kekuatan, ketenangan, penerimaan, dan perubahan dalam menjalani kehidupan setelah bencana.

Dari pembahasan tersebut, penelitian ini menggunakan fungsi *life transformation* (perubahan kehidupan) yang memiliki kedudukan yang khas karena berorientasi langsung pada perubahan diri secara fundamental, bukan sekadar peredaan tekanan emosional sesaat. Pargament menjelaskan bahwa

UIN IMAM BONJOL PADANG

fungsi *life transformation* (perubahan kehidupan) tercermin dalam tiga aspek utama. Pertama, *seeking religious direction* (mencari petunjuk melalui agama) yaitu upaya individu mencari petunjuk dan arahan hidup melalui ajaran agama ketika menghadapi kesulitan atau tekanan. Dalam konteks remaja, teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) yang relawan berikan dapat membantu remaja memperoleh pemahaman bahwa setiap ujian kehidupan memiliki hikmah dan jalan keluar yang dapat ditemukan melalui kedekatan kepada Allah SWT. Kedua, *religious* (konversi agama) yaitu perubahan atau pembaruan diri menuju kehidupan yang lebih baik berdasarkan nilai-nilai agama. Pada remaja, proses pemberian teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dapat membantu remaja untuk meningkatkan kualitas ibadah, memperkuat keimanan, serta membangun komitmen untuk menjalani kehidupan sesuai dengan tuntutan agama (Lestari, 2023).

Ketiga, *religious forgiving* (memaafkan melalui agama) yaitu kemampuan individu untuk memaafkan diri sendiri maupun orang lain berdasarkan nilai-nilai agama. Bagi remaja yang mengalami stres, kemampuan untuk memaafkan diri atas peristiwa yang menimpanya setelah banjir sangat penting untuk mengurangi perasaan putus asa, bersalah dan rendah diri (Lestari, 2023). Selain itu, sikap memaafkan terhadap peristiwa yang menimpa dirinya, keluarganya dan lingkungannya dapat memberikan stigma negatif juga dapat membantu mereka menjaga kesehatan psikologis dan ketenangan batin. Melalui teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan), remaja dapat menerima semua peristiwa yang terjadi pada dirinya, keluarganya dan

UIN IMAM BONJOL PADANG

sekitarnya itu terjadi atas kehendak Allah SWT supaya remaja menjadi insan pemaaf dan senantiasa membuka lembaran kehidupan yang baru.

Adapun menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman di dalam jurnal yang dikemukakan oleh Mahith'thah Haura Muhammad (2023), *religious coping* (pendekatan keyakinan) diartikan sebagai upaya individu dalam menghadapi permasalahan hidup dengan memanfaatkan nilai-nilai, keyakinan, serta praktik keagamaan sebagai sumber kekuatan dan ketahanan diri. Melalui pendekatan ini, individu tidak hanya berusaha meredakan tekanan emosional, tetapi juga mencari makna dan hikmah di balik peristiwa yang dialami. Secara konseptual, *religious coping* (pendekattan keyakinan) terdiri atas dua aspek utama, yaitu *positive religious coping* (pendekatan keyakinan positif) ditandai dengan adanya kedekatan individu dengan Tuhan, sikap berserah diri, serta kemampuan dalam memaknai peristiwa secara positif. Sebaliknya, *negative religious coping* (pendekatan keyakinan negatif) ditandai dengan munculnya konflik spiritual, seperti perasaan ditinggalkan atau dihukum oleh Tuhan, serta kecenderungan menjauh dari nilai-nilai keagamaan yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu (Majidah & Lestari, 2023). Pendekatan ini menjadi semakin penting ketika remaja yang mengalami dampak psikologis pascabencana berada pada tahap perkembangan remaja.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Remaja merupakan individu yang berada pada masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Secara umum, masa remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, yang merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dan ditandai

dengan perkembangan fisik, kemampuan berpikir, emosi, serta hubungan sosial yang semakin kompleks (Wulandari, 2014). Pada fase ini, remaja masih berada dalam proses pencarian identitas diri dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan yang berasal dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial. Kondisi tersebut menyebabkan remaja memiliki kerentanan terhadap berbagai tekanan, terutama ketika dihadapkan pada peristiwa yang tidak terduga, seperti bencana banjir. Pengalaman kehilangan, perubahan lingkungan, terganggunya aktivitas sehari-hari, serta munculnya rasa tidak aman dapat menjadi situasi yang sulit dihadapi oleh remaja. Selain itu, perkembangan emosional dan psikososial yang masih berlangsung menyebabkan remaja membutuhkan dukungan dalam menghadapi tekanan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya (Hikmandayani, 2023). Remaja juga belum sepenuhnya memiliki strategi *coping* yang matang untuk menghadapi berbagai perubahan dan tekanan yang muncul akibat bencana. Oleh karena itu, pendampingan yang diberikan relawan melalui teknik *religious coping* menjadi relevan untuk membantu remaja menghadapi kondisi yang dialaminya dengan melibatkan nilai dan keyakinan keagamaan sebagai sumber kekuatan. Melalui pendekatan tersebut, remaja dapat diarahkan untuk memahami dan memaknai musibah, meningkatkan kedekatan kepada Allah SWT, serta mengembangkan sikap sabar, tawakal, dan penerimaan dalam menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres.

Menurut Hans Selye dalam jurnal yang dikemukakan oleh Dadang Hawari (2011), stres didefinisikan sebagai respons non-spesifik tubuh

UIN IMAM BONJOL PADANG

terhadap setiap tuntutan perubahan yang dihadapi oleh individu, di mana reaksi tersebut muncul sebagai bentuk usaha tubuh dalam mempertahankan keseimbangan internal (*homeostasis*) di tengah adanya tekanan, baik yang bersifat fisik maupun psikologis (Hawari, 2011). Respons stres tidak hanya melibatkan reaksi emosional, tetapi juga mencakup perubahan fisiologis yang kompleks sebagai bentuk adaptasi terhadap berbagai *stressor* yang muncul pascabencana banjir. Dalam kondisi tersebut, remaja dapat menghadapi berbagai tekanan, seperti kehilangan harta benda, kerusakan tempat tinggal, perubahan lingkungan, rasa takut terhadap terjadinya bencana kembali, serta ketidakpastian dalam menjalani kehidupan setelah bencana (Aryani, n.d.). Oleh karena itu, stres memiliki dimensi yang luas karena melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Meskipun demikian, stres tidak selalu dipahami sebagai sesuatu yang bersifat negatif, karena pada tingkat tertentu stres merupakan mekanisme tubuh dalam membantu individu bertahan dan beradaptasi terhadap perubahan maupun tantangan yang dihadapinya sebelum maupun sesudah bencana banjir.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Banjir sebagai salah satu bencana yang kerap terjadi menimbulkan dampak yang bersifat kompleks bagi individu. Peristiwa ini dapat memicu stres karena individu dihadapkan pada berbagai tekanan yang muncul secara bersamaan, seperti kehilangan harta benda, ketidakpastian kondisi ekonomi, serta terganggunya rasa aman dan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan tersebut menimbulkan reaksi emosional berupa kecemasan, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya, terutama ketika individu dituntut untuk

menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan yang berlangsung secara tiba-tiba dan tidak menentu. Selain itu, pengalaman traumatis selama terjadinya bencana, seperti proses evakuasi yang mendadak maupun menyaksikan kerusakan lingkungan yang luas, turut memperkuat respons emosional negatif yang berpotensi berkembang menjadi stres berkepanjangan (Kusuma et al., 2025). Kondisi ini semakin parah apabila individu tidak memiliki dukungan sosial yang memadai serta keterbatasan dalam mengakses bantuan yang diperlukan. Dalam jangka panjang, tekanan yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, menurunkan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sosial, serta menghambat proses pemulihan pascabencana (Khasan & Widjanarko, 2011). Oleh karena itu, diperlukan strategi penanganan yang tepat agar individu mampu mengelola stres dan beradaptasi secara lebih efektif terhadap situasi yang dihadapi.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasarkan ayat Al-Qur'an dalam surah At-Taghabun ayat 11 Allah SWT berfirman :

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَمَنْ يُّؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ يَهْدِ قَلْبَهٗۗ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ

Artinya : "Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah. Dan barangsiapa yang beriman kepada Allah, niscaya dia akan diberikan petunjuk kepada hatinya, dan Allah maha mengetahui segala sesuatu " (QS. At-Taghabun [64]:11).

Menurut M. Quraish Shihab, ayat ini menegaskan bahwa tidak ada satu pun musibah yang terjadi secara kebetulan, melainkan semuanya berada dalam ketetapan-Nya. Izin Allah dalam hal ini tidak selalu dimaknai sebagai

kehendak untuk menimbulkan penderitaan, tetapi sebagai bagian dari sunnatullah yang berlaku dalam kehidupan (Shihab, 2023). Orang yang beriman tidak akan larut dalam keputusasaan karena meyakini adanya hikmah di balik setiap ujian. Petunjuk yang diberikan kepada hati bukan sekadar pengetahuan, melainkan keteguhan dalam menghadapi cobaan, sehingga individu mampu bersikap tenang, tidak berlebihan dalam kesedihan, serta menjadikan musibah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Begitu juga dengan remaja yang membutuhkan petunjuk dari Allah dalam menghadapi cobaan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami tahun 2012 dengan judul **"**Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif". Adapun hasil dari penelitian ini bahwa *religious coping* (pendekatan keyakinan) lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan religiusitas secara umum. Hal ini menunjukkan bahwa cara individu menggunakan nilai-nilai agama dalam menghadapi masalah *religious coping* (pendekatan keyakinan) lebih berperan penting daripada tingkat religiusitas itu sendiri. Religiusitas yang bersifat umum atau hanya sebatas keyakinan dan praktik ritual belum tentu secara langsung berdampak pada kesejahteraan subjektif apabila tidak diiringi dengan kemampuan individu dalam memanfaatkan nilai-nilai tersebut secara adaptif. Dengan kata lain, *religious coping* (pendekatan keyakinan) berfungsi sebagai mediator yang menjembatani antara religiusitas dan kesejahteraan subjektif (Utami, 2012).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Majidah dan Lestari tahun 2023 dengan judul "Strategi *Religious Coping* Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Dalam Menghadapi Krisis Seperempat Baya". Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis yang dialami mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, pendidikan, keluarga, keuangan, dan hubungan interpersonal, yang menimbulkan dampak psikologis berupa kecemasan, kebingungan, serta overthinking, namun juga dapat memberikan dampak positif berupa kemampuan mengambil hikmah dari pengalaman tersebut. Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu memanfaatkan *religious coping* (pendekatan keyakinan) melalui peningkatan kedekatan kepada Allah SWT., seperti membaca dan menghafal Al-Qur'an, memperbanyak ibadah, serta menumbuhkan keyakinan bahwa agama dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi permasalahan hidup. Dengan demikian, *religious coping* (pendekatan keyakinan) berperan penting dalam membantu individu memperoleh ketenangan batin, memperkuat kondisi psikologis, serta memaknai permasalahan secara lebih positif dalam menghadapi fase krisis kehidupan (Majidah & Lestari, 2023).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad, Zubair, dan Nurhikmah tahun 2023 dengan judul "*Religious Coping* Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Kota Makassar". Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat *religious coping* (pendekatan keyakinan) yang dimiliki responden berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa individu telah memanfaatkan nilai-nilai keagamaan

dalam menghadapi permasalahan, namun belum secara optimal. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya penggunaan *religious coping* negatif (pendekatan keyakinan negatif) pada sebagian narapidana yang ditunjukkan melalui sikap menjauh dari Tuhan, mengalami konflik spiritual, serta memaknai permasalahan secara kurang konstruktif sehingga berdampak pada kondisi psikologis yang kurang baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa efektivitas *religious coping* ((pendekatan keyakinan) sangat ditentukan oleh bentuk penggunaannya, di mana *religious coping* yang positif dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan, sedangkan *religious coping* (pendekatan keyakinan) yang negatif justru berpotensi memperburuk keadaan psikologis individu (Karakter et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukarni tahun 2023 dengan judul "Analisis Hubungan Tingkat Stres, dan Strategi *Coping* pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur". Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres keluarga korban bencana gempa bumi di wilayah pegunungan dan pesisir tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan mayoritas responden berada pada kategori stres rendah meskipun masih terdapat gejala emosional seperti rasa takut, sedih, dan ketidakpastian. Strategi koping yang digunakan juga relatif tidak berbeda secara signifikan antara kedua wilayah, namun pada dimensi *coping* berfokus masalah, keluarga di wilayah pegunungan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dibandingkan wilayah pesisir. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan istri dan tingkat stres dengan strategi

UIN IMAM BONJOL PADANG

coping, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan dan tingkat stres yang dialami, maka semakin tinggi pula upaya *coping* yang dilakukan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya peran keluarga, dukungan sosial, serta intervensi dari pemerintah dan lembaga terkait dalam membantu korban bencana mengelola stres dan mengembangkan strategi *coping* yang efektif (Sukarni, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Diajeng Laily Hidayati tahun 2020 dengan judul "Konseling Islam untuk Meningkatkan Strategi *Coping* Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda". Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami individu dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, serta berkaitan erat dengan strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Responden yang mampu menerapkan strategi *coping* secara adaptif, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pengelolaan emosi, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan responden yang menggunakan strategi koping maladaptif. Selain itu, dukungan sosial, kondisi lingkungan, serta karakteristik individu seperti usia dan tingkat pendidikan turut berperan dalam menentukan efektivitas strategi *coping* yang digunakan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pemilihan strategi *coping* yang tepat sangat penting dalam mengurangi dampak stres dan meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap situasi yang menekan (Hidayati et al., 2020).

UIN IMAM BONJOL PADANG

Fenomena stres yang dialami oleh remaja korban pascabencana banjir tidak dapat dipandang sebelah mata, karena kondisi tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap keberlangsungan hidup individu, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun spiritual. Bencana alam sering kali memicu munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga stres pascatrauma akibat kehilangan, ketidakpastian, dan tekanan hidup yang meningkat. Dalam konteks ini, individu membutuhkan mekanisme penyesuaian diri yang efektif untuk mengelola tekanan tersebut. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah *religious coping* (pendekatan keyakinan), yaitu upaya individu dalam menghadapi stres dengan melibatkan keyakinan, praktik, dan nilai-nilai keagamaan. Penelitian menunjukkan bahwa *religious coping* (pendekatan keyakinan) berperan penting dalam membantu individu menemukan makna di balik peristiwa traumatis serta meningkatkan ketahanan psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan religius dapat memberikan harapan, makna hidup, serta dukungan emosional dalam menghadapi situasi krisis. Selain itu, studi tentang remaja korban pascabencana menunjukkan bahwa penggunaan *religious coping* (pendekatan keyakinan) secara positif berkaitan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik setelah bencana, termasuk dalam mengurangi *distress* (penderitaan) dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan demikian, penerapan *religious coping* (pendekatan keyakinan) menjadi penting dalam proses pemulihan psikologis remaja korban pascabencana banjir, karena tidak hanya membantu

UIN IMAM BONJOL PADANG

mereduksi stres, tetapi juga memperkuat makna hidup dan ketahanan diri individu (Sukarni, 2023).

Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2026), banjir merupakan salah satu jenis bencana yang paling dominan terjadi di Indonesia dengan jumlah kejadian mencapai 175 peristiwa, sementara di Provinsi Sumatera Barat tercatat bahwa bencana tersebut berdampak luas hingga mencakup 13 kabupaten/kota. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa bencana banjir tidak hanya menjadi persoalan lingkungan, tetapi juga berimplikasi pada aspek sosial dan psikologis masyarakat terdampak. Dalam upaya penanggulangan bencana, pemerintah telah menetapkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana yang menjadi dasar pembentukan BNPB sebagai lembaga yang bertanggung jawab dalam penanganan bencana pada tingkat nasional, serta membentuk Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) di tingkat daerah melalui Peraturan Kepala BNPB Nomor 3 Tahun 2008 dan diperkuat dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 48 Tahun 2008 yang mengatur pedoman organisasi dan tata kerja BPBD (Badan Nasional Penanggulangan Bencana., 2026). Keberadaan regulasi tersebut menunjukkan bahwa penanggulangan bencana di Indonesia tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik dan material, tetapi juga mencakup pemulihan kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, melalui upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan), guna membantu remaja pascabencana banjir dalam

UIN IMAM BONJOL PADANG

mengelola stres serta mempercepat proses pemulihan psikologis remaja (Mahfuz, 2025).

Hal ini juga tergambar di Lubuk Minturun, Kota Padang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 9 Januari hingga 11 Januari, peneliti menemukan enam orang remaja pascabencana banjir yang mengalami stres. Pemilihan remaja sebagai fokus penelitian didasarkan pada kondisi perkembangan remaja yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, moral, dan pembentukan identitas diri. Berbagai perubahan tersebut menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian terhadap dirinya maupun lingkungan. Dalam kondisi pascabencana, tuntutan penyesuaian tersebut dapat menjadi lebih berat karena remaja juga harus menghadapi kehilangan, perubahan lingkungan, gangguan aktivitas pendidikan, serta rasa takut terhadap kemungkinan terjadinya bencana kembali (Hikmandayani, 2023). Oleh karena itu, kondisi pascabencana perlu mendapat perhatian khusus agar remaja memperoleh pendampingan yang sesuai dengan karakteristik perkembangannya.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, dapat dipahami bahwa remaja korban pascabencana banjir di Lubuk Minturun mengalami berbagai tekanan psikologis, seperti kecemasan, ketakutan terhadap kemungkinan banjir kembali, kesulitan tidur, mudah panik, serta masih teringat terhadap pengalaman bencana. Di sisi lain, relawan telah melakukan berbagai bentuk pendampingan keagamaan melalui doa, motivasi religius, penguatan

kesabaran, tawakal, ibadah, dan kegiatan keagamaan lainnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya upaya relawan dalam menggunakan nilai dan praktik keagamaan sebagai pendekatan untuk membantu korban menghadapi tekanan pascabencana. Namun, bentuk dan proses penerapan religious coping tersebut perlu dikaji secara lebih mendalam, khususnya dalam kaitannya dengan karakteristik remaja sebagai korban bencana. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada upaya relawan dalam menangani stres remaja korban pascabencana banjir melalui teknik religious coping di Lubuk Minturun Kota Padang.

Menurut pernyataan Kepala Rukun Tetangga (RT) di jalan gadung tersebut, jumlah penduduk kurang lebih sebanyak 350 jiwa, terdiri atas 83 jiwa anak-anak, 110 jiwa remaja, 95 jiwa dewasa, dan 62 jiwa lansia. Data ini menunjukkan bahwa kelompok remaja merupakan salah satu populasi terbesar di wilayah tersebut, sehingga kerentanan psikologis remaja pascabencana menjadi isu yang penting untuk mendapat perhatian. Stres yang dialami remaja umumnya disebabkan oleh kehilangan rumah, sekolah yang rusak, alat tulis hanyut, serta anggota keluarga yang meninggal dunia, yang kemudian berdampak pada terganggunya kestabilan kehidupan baik secara spiritual maupun sosial. Selain itu, kondisi lingkungan yang belum sepenuhnya pulih, seperti fasilitas jalan dan saluran air yang belum berfungsi optimal, turut memperburuk keadaan psikologis remaja. Situasi ini semakin diperkuat dengan munculnya respons emosional berupa kecemasan dan ketakutan,

UIN IMAM BONJOL PADANG

terutama ketika curah hujan meningkat, yang memicu kekhawatiran akan terjadinya banjir susulan.

Peneliti juga menemukan tiga orang relawan yang terlibat dalam pendampingan remaja pascabencana banjir di Lubuk Minturun. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, diketahui bahwa relawan telah melakukan berbagai pendekatan keagamaan, seperti mengajak remaja berdoa bersama, memberikan motivasi religius, mengingatkan pentingnya sabar, serta mendorong remaja untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. sebagai bentuk dukungan psikologis. Upaya tersebut dilakukan untuk membantu remaja memperoleh ketenangan emosional setelah mengalami peristiwa traumatis akibat banjir. Namun, observasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami gejala stres, seperti kecemasan berlebih, sulit tidur, mudah panik saat hujan turun, serta masih teringat pada pengalaman traumatis yang dialami. Meskipun relawan telah memberikan pendampingan spiritual melalui doa bersama, motivasi religius, dan penguatan kesabaran, pendekatan yang dilakukan selama ini masih bersifat umum dan belum diarahkan secara khusus sesuai kebutuhan psikologis masing-masing remaja. Oleh karena itu, peneliti memandang *seeking religious direction* (mencari petunjuk melalui agama), *religious conversion* (konversi agama), dan *religious forgiving* (memaafkan melalui agama) dalam membantu remaja menghadapi stres pascabencana.

Temuan ini menunjukkan bahwa stres yang dialami remaja pascabencana banjir tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan

UIN IMAM BONJOL PADANG

pascabencana, tetapi juga oleh faktor internal seperti pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, serta pengalaman traumatis yang belum terselesaikan. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti karena peneliti ingin membuktikan secara ilmiah bahwa teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) benar-benar dapat membantu menangani stres pada remaja pascabencana banjir.

Berdasarkan fenomena dan observasi yang dilakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti **"Upaya Relawan Dengan Teknik *Religious Coping* Dalam Menangani Stres Remaja Korban Pascabencana Banjir Di Lubuk Minturun, Kota Padang".**

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, maka rumusan masalah penelitian diajukan ini adalah bagaimana upaya relawan dalam menangani stres remaja korban pascabencana banjir dengan teknik *religious coping* di Lubuk Minturun, Kota Padang?

UIN IMAM BONJOL PADANG

2. Batasan Masalah

Adapun untuk mempermudah cakupan penelitian, maka peneliti membatasi permasalahan yang ada di dalam pembahasan sebagai berikut:

a. Upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dalam menangani stres remaja korban pascabencana banjir dilihat dari aspek *seeking religious direction* (mencari petunjuk melalui agama).

b. Upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dalam menangani stres remaja korban pascabencana banjir dilihat dari aspek *religious conversion* (konversi agama).

c. Upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dalam menangani stres remaja korban pascabencana banjir dilihat dari aspek *religious forgiving* (memaafkan melalui agama).

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

a. Untuk mengetahui upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dalam menangani stres remaja rkorban pascabencana banjir di Lubuk Minturun Kota Padang dilihat dari aspek *seeking religious direction* (mencari petunjuk melalui agama).

b. Untuk mengetahui upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dalam menangani stres remaja korban pascabencana banjir di Lubuk Minturun Kota Padang dilihat dari aspek *religious conversion* (konversi agama).

c. Untuk mengetahui upaya relawan dalam dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) menangani stres remaja korban pascabencana banjir di Lubuk Minturun Kota Padang dilihat dari aspek *religious forgiving* (memaafkan melalui agama).

2. Manfaat Penelitian

a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan di bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya

UIN IMAM BONJOL PADANG

yang berkaitan dengan efektivitas teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) dalam membantu remaja korban pascabencana banjir menghadapi kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran akibat stres.

b. Selain itu, kajian ini juga bermanfaat untuk memperdalam literatur akademik mengenai fungsi *life transformation* (perubahan kehidupan) dalam teori Pargament, yang mencakup dimensi *seeking religious direction* (mencari peyunjuk melalui agama), *religious conversion* (konversi agama), dan *religious forgiving* (memaafkan melalui agama) pada konteks masyarakat yang terpinggirkan secara hukum dan sosial.

c. Untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

D. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi kesalahpahaman terkait kata-kata yang ada dalam judul, maka peneliti menjelaskan kata-kata yang terdapat dalam jurnal:

Relawan	: Relawan merupakan individu atau sekelompok orang yang secara sukarela dan ikhlas memberikan kontribusi berupa pikiran, tenaga, waktu, serta sumber daya lainnya kepada masyarakat pascabencana banjir sebagai wujud tanggung jawab sosial.
Religious Coping (pendekatan keyakinan)	: Pargament dalam buku Lestari (2023) mendefinisikan *religious coping* (pendekatan keyakinan) adalah suatu upaya penyelesaian

UIN IMAM BONJOL PADANG

masalah dengan pendekatan keyakinan yang dimiliki.

Stres : Stres adalah respons yang melibatkan tubuh, pikiran, dan perilaku yang muncul karena interaksi antara individu dengan lingkungannya. Stres terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan yang dihadapi lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya.

Remaja : Remaja merupakan individu yang berada pada masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja memiliki tiga tahap perkembangan yaitu remaja awal umur 10-12 tahun, remaja madya berusia 13-15 tahun dan remaja akhir berusia 16-19 tahun.

Banjir : Banjir sebagai salah satu bencana yang kerap terjadi menimbulkan dampak yang bersifat kompleks bagi individu

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa upaya relawan dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) bagi remaja yang mengalami stres, remaja yang kehilangan keluarga dan kehilangan harta benda

UIN IMAM BONJOL PADANG

di Lubuk Minturun Kota Padang didorong untuk menguatkan nilai-nilai keimanan yang dimilikinya. Upaya ini difungsikan sebagai mekanisme pertahanan diri *(coping)* agar remaja mampu mengelola tekanan psikologis, mengatasi hambatan lahir dan batin, serta bangkit dari dampak keterpurukan maupun kecemasannya.

E. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh penelitian yang dilakukan, maka penulis menyusun sistematika pembahasan ke dalam pokok-pokok batasan yang dibagi menjadi lima bab sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah dan batasan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

BAB II: Pada Bab II terdapat landasan teori yang terdiri dari landasan teori yang menjadi beberapa sub bagian diantaranya pengertian relawan, tujuan dan fungsi relawan, *religious coping* (pendekatan keyakinan), pengertian remaja, batas usia remaja, tahap perkembangan remaja, pengertian stres, jenis-jenis stres, dampak stres, stres dalam konteks remaja, penelitian terdahulu.

BAB III: Pada Bab III terdapat metodologi penelitian

UIN IMAM BONJOL PADANG

yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisi data.

BAB IV Pada Bab IV tedapat hasil Penelitian yang memuat deskripsi informan, hasil temuan penelitian, analisis temuan penelitian, dan implikasi hasil penelitian dengan bimbingan konseling islam.

BAB V Pada Bab V terdapat bagian dari kesimpulan dan saran

UIN IMAM BONJOL
PADANG