

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. HASIL

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Cangkringan adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Sleman, Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kecamatan Cangkringan berada disebelah Timur laut dari Ibukota Kabupaten Sleman. jarak Ibukota Kecamatan ke pusat Pemerintah (Ibukota) Kabupaten Sleman adalah 25 kilometer. lokasi ibukota Kecamatan Cangkringan berada di 7.66406'LS dan 110.46143' BT, Kecamatan Cangkringan mempunyai luas wilayah 4.799 Ha.

Wilayah Cangkringan terletak dekat dengan Gunung Merapi khususnya di Dusun Wonokerso yang berjarak antara 15 kilometer dari puncak Merapi, dusun Wonokerso dekat dengan sungai gendol. Gunung Merapi adalah Gunung berapi paling aktif di Indonesia dan termasuk dalam 16 gunung paling berbahaya di Dunia menurut IAVCEI (*Internasional Association of Volcanology and Chemistry of the Earth's Interior*). Erupsi Merapi terjadi dengan siklus 4 tahunan artinya setiap 4 tahun aktivitas gunung ini akan meningkat mencapai status berbahaya, kadang disertai letusan besar. dari keadaan yang demikian maka pemerintah, para masyarakat desa, perangkat kelurahan relawan, TNI, PMI bekerja sama membantu penduduk yang terkena letusan Merapi seperti mendirikan *shelter* untuk berteduh dan hunian sementara, bagi korban yang terkena erupsi Merapi, yang kehilangan harta benda. Keadaan pasca erupsi Merapi pada tanggal 26 November 2010 mengakibatkan korban 382 jiwa dan kerugian harta benda total keseluruhan mencapai 33 milyar, 29 jiwa korban luka bakar dan 74 jiwa yang menjalani perawatan non luka bakar Wonokerso banyak rumah- rumah tertibun abu vulkanik, banyak rumah yang rusak dan roboh, pohon – pohon banyak yang tumbang dan hangus terkena lahar panas saat erupsi. binatang ternak mati dan tumbuhan dipersawahkan mati dan kering.

Data kependudukan Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Tahun 2013 sejumlah 256 jiwa yang terdiri dari 156 orang perempuan dan 100 orang laki – laki

yang berumur 20 tahun sampai 60 tahun, sebagian besar pekerjaan penduduk Dusun Wonokerso adalah Ibu rumah tangga yaitu sebanyak 31 orang.

B. Penyajian Data Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, umur responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.4 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2014

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
< 21	7	9,9
21-30	15	21,1
31-40	12	16,9
41-50	27	38
> 50	10	14,1
Jumlah	71	100

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3.4 menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden adalah berkisar 41-50 tahun yaitu sebanyak 27 responden atau 38% dari keseluruhan responden.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pekerjaan responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.5 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2014

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruh	8	11,3
Ibu Rumah Tangga	31	43,7
Pegawai Negeri Sipil	6	8,5
Petani	19	26,8
Wiraswasta	7	9,9
Jumlah	71	100

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3.5 menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 31 atau 43,7%.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, jenis kelamin pada responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.6 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2014

JenisKelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	33	46,5
Perempuan	38	53,5
Jumlah	71	100

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3.6 menunjukkan sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu 38 responden atau 53,5%.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat pendidikan responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.7 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2014

Tingkat Pendidikan	Frekuensi(f)	Presentase (%)
SD	13	18,3
SMP	16	22,5
SMA	36	50,7
PT	6	8,5
Jumlah	71	100

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3.7 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 36 atau 50,7%.

C. Penyajian Data Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan manajemen stres dan kecemasan responden dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Manajemen Stres di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, manajemen stres pada responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi Manajemen Stres Responden di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta Tahun 2014

Manajemen stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	43	60,6
Cukup	24	33,8
Kurang	4	5,6
Jumlah	71	100

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3.8 menunjukkan bahwa sebagian besar manajemen stres responden adalah baik yaitu sebanyak 43 responden atau 60,6%.

b. Kecemasan Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah, kecemasan pada responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3.9 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan Sleman Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2014

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	11	15,5
Sedang	42	59,1
Berat	18	25,4
Jumlah	71	100

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3.9 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah sedang yaitu sebanyak 42 atau 59,1%.

c. Hubungan antara Manajemen Stres dengan Tingkat Kecemasan Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kecemasan pada responden dapat didiskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.0 Hubungan antara Manajemen Stres dengan Tingkat Kecemasan Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman Tahun 2014

Manajemen Stres	Kecemasan								<i>p Value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Jumlah		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	6	8,5	27	38	10	14,1	43	60,6	0,007
Cukup	4	5,6	13	18,3	7	9,9	24	33,8	
Kurang	1	1,4	2	2,8	1	1,4	4	5,6	
Jumlah	11	15,5	42	59,1	18	25,4	71	100	

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 4.0 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat manajemen stress baik dengan kecemasan sedang yaitu sebanyak dua puluh tujuh responden (38%). Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pasca erupsi merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman telah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Kendall's-tau* dengan bantuan system komputerisasi. Berdasarkan penghitungan yang telah dilakukan, pada *p value* didapatkan angka sebesar 0,007, maka hasil *p value* lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pasca erupsi merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

D. Pembahasan

1. Manajemen Stres Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar reponden memiliki tingkat manajemen stres yang baik dari keseluruhan responden. Dua puluh empat responden dari seluruh responden memiliki tingkat manajemen stres cukup, dan sebanyak empat responden memiliki tingkat manajemen stres kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan warga di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan telah memiliki cara yang baik dalam memenejemen stres yang mereka alami. Terbukti dari tujuh puluh satu

responden yang dijadikan subyek penelitian, sebanyak empat puluh tiga responden diantaranya memiliki tingkat manajemen stres yang baik.

Cara yang paling banyak digunakan responden dalam menangani stres adalah dengan cara istirahat sejenak dari aktifitas ketika mengalami stres, melakukan olahraga, melakukan terapi tertawa serta berusaha menekan konflik permasalahan yang dihadapi. Cara lain yang cukup banyak digunakan responden dalam manajemen stres adalah dengan cara membasuh muka dengan air dingin, meminta nasehat dengan teman atau tetangga, serta menjalin hubungan baik dengan masyarakat.

Hasil penelitian yang membuktikan manajemen stres di Dusun Wonokerso ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga telah memiliki manajemen yang baik dalam mengantisipasi permasalahan yang ditimbulkan oleh bencana alam gunung meletus. Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMG) dapat dipengaruhi seringnya kejadian gunung meletus yang terjadi di daerah ini sehingga masyarakat telah berusaha belajar untuk meminimalisir permasalahan termasuk dalam mengatasi stres dengan manajemen stres yang baik.

Manajemen stres merupakan kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional/mengontrol, mengelola, dan mengurangi ketegangan yang terjadi dalam situasi stres. Stres harus dikelola dengan baik dan dimanfaatkan sisi positifnya demi kemajuan dan kebaikan tubuh. Bila hal ini dapat dilakukan, resiko yang dihadapi setelah bencana berlangsung dapat ditekan dengan maksimal (mumpuni & wulndari, 2010).

(.

Kesiapan warga dalam menangani stres pasca erupsi merapi ini merupakan langkah keberhasilan dalam penanganan mitigasi bencana. Menurut Ramli (2010), manajemen bencana merupakan suatu proses terencana yang dilakukan untuk mengelola bencana dengan baik dan aman. Menurut peraturan pemerintah (PP) No. 21 Tahun 2008, mitigasi bencana adalah serangkaian upaya

untuk mengurangi resiko bencana, baik melalui pembangunan fisik maupun penyadaran dan peningkatan kemampuan menghadapi ancaman bencana.

Cara mengatur dan mengelola stres yang dilakukan warga di Dusun Wonokerso merupakan jenis penanganan stres yang positif, yaitu dengan tindakan langsung (*direct action*), berbuat yang nyata secara khusus dan langsung, seperti olah raga, terapi dan meminta nasehat, serta mempelajari ilmu atau kecakapan baru.

Achidiat (2003), menyatakan bahwa dalam manajemen stres diperlukan pendekatan yang tepat dalam mengelola stres. Ada dua pendekatan yang perlu dilakukan untuk mengatasi stres yang disebabkan sesuatu hal yang sulit diterima seperti bencana alam, yaitu pendekatan individu dan pendekatan dukungan sosial. Mengingat Dusun Wonokerso merupakan daerah rawan bencana maka perlu kesiapan yang lebih baik dalam menanganai masalah stres akibat bencana alam.

Untuk meningkatkan kesiapan dalam mengelola stres dapat dilakukan dengan latihan fisik dapat meningkatkan kondisi tubuh agar lebih prima sehingga mampu menghadapi tuntutan tugas yang berat. Selain itu untuk mengurangi stres perlu dilakukan kegiatan-kegiatan santai. Hal lain yang perlu dilakukan dengan melakukan perubahan reaksi perilaku atau perubahan reaksi kognitif. Artinya, jika seseorang dirinya ada kecemasan ketegangan pikiran dapat melakukan berbagai macam cara untuk mengurangi ketegangan pikiran atau kecemasan dengan istirahat membasuh muka dengan air dingin atau berwudlu bagi orang Islam

Cara lain untuk mengelola stress dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi dan meditasi. Kegiatan relaksasi dan meditasi ini bisa dilakukan di rumah pada malam hari menjelang akan tidur malam atau pada waktu senggang sehingga dapat membangkitkan perasaan rileks dan nyaman. Adanya relaksasi diharapkan dapat mentransfer kemampuan dalam membangkitkan perasaan rileks ke dalam segala situasi. Beberapa cara meditasi yang biasadilakukan adalah dengan menutup atau memejamkan mata, menghilangkan pikiran yang mengganggu. Olah raga fisik perlu dilakukan diet dan fitness. Beberapa cara yang

bisa ditempuh adalah mengurangi masukan atau konsumsi garam dan makanan mengandung lemak, memperbanyak konsumsi makanan yang bervitamin seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, dan banyak melakukan olahraga.

Strategi untuk mengurangi stres dengan pendekatan dukungan sosial dapat dilakukan dengan berkumpul dengan sahabat, kolega, keluarga yang dapat memberikan dukungan dan saran-saran bagi dirinya atau setidaknya ada tempat mengadu atas keluhan kesahnya. Lingkungan perlu menciptakan suasana harmonis untuk dapat mengurangi ketegangan suasana.

2. Kecemasan Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang dari keseluruhan responden. Delapan belas responden dari seluruh responden memiliki tingkat kecemasan berat, sedangkan sebanyak sebelas responden memiliki tingkat kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan warga di Dusun Wonokerso, Desa Argomulyo Kecamatan Cangkringan setelah pasca erupsi Merapi memiliki kecemasan sedang. Terbukti dari tujuh puluh satu responden yang dijadikan subyek penelitian, sebanyak empat puluh dua responden diantaranya memiliki tingkat kecemasan sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga telah mampu mengatasi stres akibat erupsi Merapi. Hal ini terbukti responden yang mengalami kecemasan berat hanya sebanyak delapan belas responden dari seluruh responden. Responden yang lain hanya mengalami stres ringan dan stres sedang.

Menurut Hawari (2007), kecemasan ringan hanya berhubungan dengan ketegangan dan waspada seseorang. Hal ini masih sangat bisa diatasi dan sering terjadi pada setiap orang. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dengan mengesampingkan yang lain perhatian selektif dan mampu melakukan sesuatu yang lebih terarah. Sedangkan pada kecemasan berat, seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu

yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

Keberhasilan warga Dusun Wonokerso pasca erupsi merapi dalam menangani kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan dalam mengatasi penyebab atau respon yang dapat menyebabkan stres. Menurut Suliswati (2005) respon ini berguna dalam memelihara keseimbangan tubuh dalam mengatasi stres.

Dalam hal ini warga Dusun Wonokerso kemungkinan telah mampu mengatasi berbagai ancaman-ancaman yang timbul setelah adanya gunung meletus. Ancaman-ancaman itu meliputi ancaman integritas biologi, ancaman terhadap keselamatan diri sendiri, dan ancaman terhadap integritas fisik.

Contoh ancaman integritas biologi meliputi gangguan terhadap kebutuhan dasar makan, minum, kehangatan, seks. Ancaman terhadap keselamatan diri seperti tidak menemukan integritas diri, tidak menemukan status prestise, tidak memperoleh pengakuan dari orang lain, dan ketidaksesuaian pandangan diri dengan lingkungan nyata. Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan Jenis kecemasan yang paling banyak dirasakan responden pasca erupsi merapi adalah memiliki firasat saya buruk dan mudah tersinggung. Kecemasan lain yang risaukan responden yang paling banyak adalah badan merasa lesu dan sering terbangun serta rasa kepala pusing dan terasa berat. Menurut Stuart (2006), gejala stres yang muncul ini dapat disebabkan oleh keadaan kesehatan fisik dan biologis seseorang. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepin, obat-obatan yang meningkatkan neuroregulator inhibisi asam *gama-aminobutirat* (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan. Selain itu, kesehatan umum individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek nyata sebagai predisposisi kecemasan, kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.

3. Hubungan antara Manajemen Stres dengan Tingkat Kecemasan Pasca Erupsi Merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman

Berdasarkan tabel silang 3.6, responden dengan tingkat manajemen baik cenderung memiliki tingkat kecemasan sedang, sedangkan responden dengan tingkat manajemen stres cukup cenderung memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan tingkat manajemen stres berhubungan dengan tingkat kecemasan pasca erupsi merapi. Kecenderungan dan hubungan ini telah dibuktikan dengan uji statistik korelasi *Kendall's-tau* dan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pasca erupsi merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman

Tabel 3.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat manajemen stress baik dengan kecemasan sedang yaitu sebanyak dua puluh tujuh responden (38%). Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pasca erupsi merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman telah dilakukan uji statistik menggunakan uji *Kendalls-Tau* dengan bantuan system komputerisasi. Berdasarkan penghitungan yang telah dilakukan, pada p value didapatkan angka sebesar 0,007, maka hasil *p value* lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara manajemen stres dengan tingkat kecemasan pasca erupsi merapi di Dusun Wonokerso Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.

Hasil penelitian yang dilakukan Limasari (2010) dengan judul " Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Regulasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer", juga menunjukkan hasil yang hampir sama dengan hasil penelitian ini. Limasari (2010) ini juga menunjukkan adanya pengaruh Manajemen Stres Terhadap Regulasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer.

Tingkat manajemen stres yang cukup baik akan cenderung mampu mengatasi kecemasan yang muncul akibat erupsi merapi. Sedangkan tingkat

manajemen yang kurang baik akan cenderung berhubungan dengan tingkat kecemasan yang berat.

Menurut Achidiat (2003), salah satu gejala stres adalah adanya gejala psikologis, salah satunya munculnya kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung. Stres perlu ditangani dengan benar agar tidak menimbulkan penyakit dan akibat yang lebih buruk, salah satunya dengan cara melakukan manajemen stres yang baik sehingga gejala seperti kecemasan dapat diatasi.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini adalah:

1. Instrumen penelitian hanya berupa kuesioner tertutup, sehingga diperlukan pengambilan data dengan menggunakan instrumen yang lebih kuat dan lebih baik seperti kuesioner terbuka, wawancara dan observasi untuk mendapatkan data yang lebih akurat.
2. penelitian tentang manajemen stres pasca erupsi merapi ini hanya bisa diambil setelah bencana terjadi atau erupsi merapi terjadi.