

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia dengan jumlah 17.504 pulau dan garis pantai yang mencapai 95.181 kilometer, menjadikannya rentan terhadap berbagai permasalahan lingkungan, salah satunya adalah abrasi (Kementerian Kelautan dan Perikanan, 2020). Abrasi adalah proses pengikisan permukaan tanah, batuan, akibat faktor alam seperti air hujan, angin, atau ombak, atau aktivitas manusia. Abrasi pantai adalah proses pengikisan tanah yang di sebabkan oleh gelombang laut, arus, dan air pasang surut. Secara umum abrasi pantai didefinisikan sebagai pergeseran garis pantai menuju daratan dari posisi aslinya (Triatmodjo, 1999). Proses ini menimbulkan berbagai dampak negatif baik dari aspek lingkungan, ekonomi, maupun sosial masyarakat pesisir (BPS, 2021)

Abrasi pantai menimbulkan masalah lingkungan yang terus meningkat di area pesisir dikarenakan area ini memiliki ancaman abrasi yang menyebabkan kehilangan lahan pertanian, mengalami kerusakan rumah, dan kehilangan sumber pendapatan utama penduduk, khususnya dari sektor perikanan. Abrasi terjadi rata-rata dua kali setiap tahun, biasanya pada awal dan akhir tahun, terutama yang sering dipicu oleh musim hujan serta saat gelombang pasang (RRI, 2024). Meskipun abrasi telah menjadi masalah yang berulang dalam lima tahun terakhir, hingga kini belum ada tindakan signifikan yang diambil untuk mengatasinya.

Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2024), abrasi menjadi ancaman serius di wilayah pesisir Aceh Utara, terutama di daerah yang berbatasan langsung dengan pantai dan minim perlindungan alami seperti tanggul atau vegetasi pesisir. Dampak abrasi tidak hanya terlihat dari rusaknya permukiman warga dan lahan pertanian, tetapi juga menghancurkan infrastruktur dan fasilitas nelayan seperti perahu yang rusak atau yang hilang terbawa arus, yang dimana warga di Desa Lhok Puuk sangat bergantung pada kondisi pantai dan laut untuk mencari nafkah (KLHK, 2023). Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan solusi jangka panjang seperti pembangunan pemecah ombak dan penghijauan kawasan pesisir (BNPB, 2024).

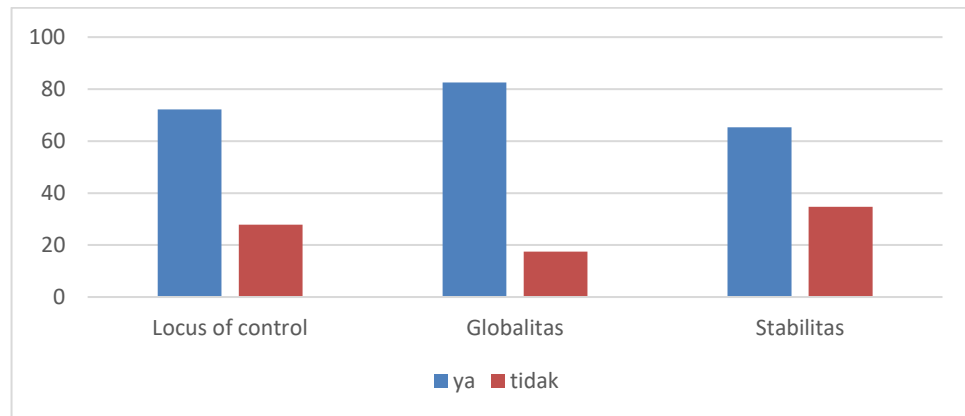
Nelayan di Desa Lhok Puuk merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan terhadap dampak abrasi. Sebagai sumber utama mata pencaharian mereka, laut dan pantai yang sehat sangat penting untuk aktivitas penangkapan ikan. Namun, abrasi yang terus terjadi menyebabkan kerusakan dermaga, alat tangkap, serta mempersulit akses nelayan ke laut. Hal ini berdampak pada menurunnya hasil tangkapan ikan dan pendapatan nelayan (Sulaiman & Harahap, 2021). Selain itu, ketidakpastian akibat abrasi juga memicu pergeseran sosial-ekonomi nelayan, dan berkurangnya peluang pekerjaan (Rahmawati & Wibowo, 2021).

Abrasi di Desa Lhok Puuk juga berdampak serius terhadap kondisi psikologis nelayan, seperti munculnya stress, kecemasan, dan depresi, tekanan pengalaman terus-menerus menghadapi bencana lingkungan tanpa

adanya solusi yang efektif dapat menimbulkan kondisi psikologis yang dikenal dengan istilah *learned helplessness* (Chandra et al., 2022). *Learned helplessness* adalah suatu kondisi di mana individu merasa tidak memiliki kontrol atau kemampuan untuk mempengaruhi hasil dari situasi yang mereka alami, sehingga menurunkan motivasi dan semangat untuk berusaha mencari solusi (Seligman, 1975). Dalam konteks nelayan yang terdampak abrasi, kondisi ini tercermin dari perasaan putus asa, kehilangan harapan, dan penyerahan diri terhadap keadaan yang terus memburuk.

Fenomena *learned helplessness* ini sangat berbahaya karena dapat memperparah kerentanan nelayan pesisir dalam menghadapi ancaman lingkungan, serta menghambat upaya adaptasi dan pemulihan yang diperlukan untuk menjaga keberlanjutan hidup nelayan (Rahman et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk menggambarkan secara rinci kondisi psikologis nelayan yang terdampak abrasi, khususnya gambaran *learned helplessness* yang muncul sebagai konsekuensi tekanan fisik dan sosial-ekonomi yang mereka hadapi.

Bedasarkan survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 hingga 2 Juli 2025 dengan melibatkan 40 responden nelayan yang berasal dari Desa Lhok Puuk ditemukan bahwa banyak nelayan yang menghadapi tantangan dalam berbagai aspek *learned helplessness*, survey dilakukan melalui pembagian kuesioner.

**Gambar 1.1.***Grafik Diagram Learned Helplessness*

Berdasarkan hasil survei awal terhadap nelayan di Desa Lhok Puuk yang terdampak abrasi, hasil survei menunjukkan pada dimensi pertama yaitu *Locus of control* bahwa sebanyak 72,2 % responden, sebagian besar dari mereka cenderung memandang kondisi yang dialami sebagai sesuatu yang sepenuhnya ditentukan oleh faktor luar, seperti fenomena. Pandangan ini membuat para nelayan merasa tidak memiliki daya untuk mengubah keadaan, sehingga enggan berinisiatif dalam mencari solusi. Alih-alih melakukan upaya adaptasi, mereka lebih memilih untuk menerima keadaan sebagaimana adanya. Pola sikap tersebut menunjukkan kecenderungan *learned helplessness*, di mana individu meyakini bahwa usaha yang dilakukan tidak akan membawa perubahan yang berarti.

Berdasarkan hasil survey awal pada dimensi globalitas, sebanyak 82,5% nelayan responden menunjukkan pola pikir negatif terhadap kondisi abrasi yang mereka alami. Mereka memandang bahwa dampak abrasi tidak hanya sebatas pada lingkungan atau pekerjaan semata, tetapi juga

memengaruhi keluarga, keberlangsungan hidup, hingga masa depan mereka. Keyakinan ini membuat nelayan merasa tidak memiliki daya untuk mengubah keadaan, sehingga motivasi untuk mencari strategi adaptasi menjadi lemah. Situasi tersebut menggambarkan ciri-ciri *learned helplessness*, di mana individu merasa seluruh aspek kehidupannya terdampak tanpa ada harapan perubahan.

Pada dimensi stabilitas, hasil survey awal menunjukkan bahwa sebanyak 65,3% nelayan responden mengalami tekanan emosional yang cukup tinggi, seperti kecemasan, ketakutan, dan perasaan berdaya akibat abrasi. Mereka memiliki keyakinan bahwa masalah ini akan berlangsung terus-menerus tanpa ada perbaikan, sehingga merasa terjebak dalam situasi yang sulit diubah. Kondisi tersebut membuat mereka kesulitan untuk bangkit dan mengambil tindakan positif, karena beranggapan bahwa usaha yang dilakukan akan sia-sia. Keadaan ini menggambarkan ciri *learned helplessness*, yaitu ketika individu kehilangan harapan dan memilih menyerah terhadap situasi yang dihadapi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *learned helplessness*, yang tercermin dalam tiga dimensi utama, *Locus of Control*, *Globalitas*, dan *Stabilitas*. Responden merasa tidak memiliki kendali atas situasi (*Locus of Control*), menganggap dampak abrasi mempengaruhi seluruh aspek kehidupan mereka (*Globalitas*), dan percaya bahwa kondisi ini akan terus berlangsung tanpa solusi (*Stabilitas*).

Sejalan dengan pembahasan di atas penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *learned helplessness* yang di alami oleh nelayan Desa Lhok Puuk akibat abrasi pantai yang terus berulang. Abrasi yang menyebabkan kerugian material dan ketidakpastian ekonomi turut berdampak pada kondisi psikologis masyarakat, yang ditandai dengan *Locus of Control* terlihat dari perasaan berdaya dalam mengubah keadaan. *Globalitas* tampak dalam keyakinan bahwa abrasi berdampak luas pada kehidupan mereka. *Stabilitas* tercermin dari anggapan bahwa situasi ini akan terus berlanjut tanpa solusi. Kurangnya intervensi pemerintah dan terbatasnya dukungan sosial semakin memperparah perasaan berdaya yang dirasakan nelayan.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik lebih lanjut untuk meneliti *learned helplessness*, pada nelayan di Desa Lhok Puuk. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian ini berupaya menganalisis sejauh mana *learned helplessness* mempengaruhi kehidupan nelayan dengan judul penelitian “Gambaran *Learned Helplessness* pada Nelayan yang Terdampak Abrasi di Desa Lhok Puuk”.

## 1.2 Keaslian Penelitian

Penelitian Lijo dkk (2022) berjudul “*Learned Helplessness, Psychological Well-Being, and Pro-Environmental Behavior Among Flood Victims in Kerala*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan membandingkan kelompok yang terdampak banjir dan yang tidak terdampak, untuk memahami hubungan antara *learned helplessness*,

kesejahteraan psikologis, dan perilaku pro-lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban banjir di Kerala mengalami dampak psikologis berupa *learned helplessness* yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada objek dan fokus, di mana penelitian ini berfokus pada *learned helplessness* akibat abrasi pantai di Desa Lhok Puuk tanpa perbandingan kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Landry, dkk (2018) berjudul “*Learned Helplessness Moderates the Relationship Between Environmental Concern and Behavior*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk melihat apakah *learned helplessness* memoderasi hubungan antara kepedulian lingkungan dan perilaku pro-lingkungan. Partisipan dalam penelitian ini adalah 437 mahasiswa di Kanada yang mengisi berbagai skala, seperti *Learned Helplessness Scale* dan *Pro-Environmental Behavior Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *learned helplessness* yang Helpless dapat melemahkan hubungan antara kepedulian lingkungan dengan tindakan nyata untuk menjaga lingkungan. Individu dengan kepedulian lingkungan yang Helpless, namun juga memiliki tingkat *learned helplessness* Helpless, cenderung tidak bertindak secara pro-lingkungan. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus dan konteks permasalahan. Penelitian ini berfokus pada perilaku lingkungan dan menggunakan populasi mahasiswa, sedangkan penelitian ini berfokus pada gambaran *learned helplessness* sebagai dampak abrasi pantai pada warga Desa Lhok Puuk.

Penelitian Ananda, dkk (2019) berjudul “*Learned Helplessness* pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Masih Bertahan dengan Pasangannya”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus instrumental untuk menggali faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *learned helplessness* dalam hubungan kekerasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang bertahan dalam hubungan penuh kekerasan mengalami *learned helplessness*, ditandai dengan ketidakmampuan mereka untuk keluar dari situasi meskipun menyadari dampak negatifnya. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada konteks dan metode yang digunakan. Penelitian ini berfokus pada dampak abrasi pantai sebagai bencana alam dengan pendekatan kuantitatif untuk melihat prevalensi *learned helplessness*.

Penelitian Bargai, dkk (2007) berjudul “*Posttraumatic Stress Disorder and Depression in Battered Women: The Mediating Role of Learned Helplessness*”. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengeksplorasi hubungan antara kekerasan dalam rumah tangga, *learned helplessness*, PTSD, dan depresi pada wanita korban kekerasan fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa korban kekerasan dalam rumah tangga, dengan sampel yang dianalisis untuk memahami peran mediasi *learned helplessness* dalam meningkatkan resiko PTSD dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin besar tingkat *learned helplessness*, semakin Helpless resiko PTSD dan depresi yang di alami korban. Perbedaan penelitian ini dengan terletak pada objek penelitian dan fokus penelitian, di



mana penelitian ini menitikberatkan pada hubungan kekerasan fisik dan gangguan psikologis.

Penelitian Sari, dkk. (2017) berjudul “Gambaran *Learned Helplessness* Wanita Tuna Susila yang Mengalami Kekerasan” melibatkan tiga wanita tuna susila sebagai partisipan dan menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam untuk menggali pengalaman ketidakberdayaan yang mereka alami. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan motivasi, gangguan kognitif, serta masalah emosional akibat kegagalan berulang, kurangnya dukungan, dan stigma negatif. Perbedaan dengan penelitian ini tidak hanya pada metode, tetapi juga pada subjek dan konteks penelitian. Penelitian Sari, dkk. berfokus pada korban kekerasan dengan latar belakang stigma sosial, sedangkan penelitian ini meneliti masyarakat pesisir yang terdampak abrasi dengan cakupan sampel yang lebih besar dan analisis kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih luas dan terukur.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang dapat diambil dari latar belakang di atas yaitu Bagaimana gambaran *learned helplessness* pada warga yang terkena abrasi di Desa Lhok Puuk Kecamatan Seunuddon?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *learned helplessness* pada warga yang terkena abrasi di Desa Lhok Puuk Kecamatan Seunuddon?

## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis:**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu psikologi seperti psikologi bencana, psikologi sosial, dan psikologi industri.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **A. Untuk masyarakat**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk membantu masyarakat khususnya nelayan di Desa Lhok Puuk Kecamatan Seunuddon, agar mereka menyadari dampak psikologis dari abrasi pantai seperti *learned helplessness*, dan menemukan cara untuk mengatasinya seperti melalui peningkatan dukungan sosial, saling membantu antarwarga, serta mengikuti program pendampingan atau pelatihan yang dapat memperkuat mental dan kemampuan beradaptasi untuk menghadapi perubahan yang terjadi akibat abrasi

#### **B. Untuk Pemerintah dan Lembaga Sosial**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pemerintah dan lembaga sosial dalam menyusun program pendampingan psikososial dan pemberdayaan masyarakat yang tepat sasaran sesuai dengan kondisi psikologis warga yang terdampak abrasi.