

**DINAMIKA POST-TRAUMATIC GROWTH (PTG)
PENYINTAS BENCANA ALAM PALU, SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Pembimbing:

Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:

Andi Aisyah Alqumairah

NIM. Q11115508



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2020



**DINAMIKA POST-TRAUMATIC GROWTH (PTG)
PENYINTAS BENCANA ALAM PALU, SULAWESI TENGAH**

SKRIPSI

Pembimbing:

Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Oleh:
Andi Aisyah Alqumairah
NIM. Q11115508



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2020



Halaman Persetujuan

**DINAMIKA POST-TRAUMATIC GROWTH (PTG) PENYINTAS
BENCANA ALAM PALU, SULAWESI TENGAH**

disusun dan diajukan oleh:

Andi Aisyah Alqumairah
Q11115508

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin:

Makassar, Agustus 2020

Pembimbing I

Pembimbing II



Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19860601 201404 2 001



Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19830705 201904 4 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin




Dr. Ichlas Nanang Afandi, M.A
NIP. 19810725 201012 1 004



SKRIPSI

DINAMIKA *POST-TRAUMATIC GROWTH* (PTG) PENYINTAS BENCANA ALAM PALU, SULAWESI TENGAH

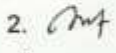
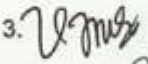
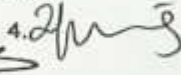
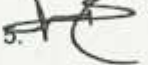
disusun dan diajukan oleh:

Andi Aisyah Alqumairah
Q11115508

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
Pada tanggal 11 Agustus 2020

Menyetujui,

Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Dr. Muhammad Tamar, M.Psi	Anggota	5. 
6.	Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	6. 

Mengetahui:


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Fakultas Kedokteran

Dr. Iwan Idris, M.Kes
NIP. 19671103 199802 1 001


Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran

Dr. Ichlas Nanang Afandi, M.A
NIP. 19810725 201012 1 004



LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Aisyah Alqumairah

NIM : Q11115508

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/atau doktor), baik di lingkup Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya bersama arahan dosen pembimbing dan masukan dosen penguji/pembahas.
3. Di dalam skripsi ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali tercantum jelas sebagai acuan dalam naskah yang disebutkan nama pengarang berikut tercantum dalam daftar pustaka.
4. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan kepalsuan dalam pernyataan ini, saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Hasanuddin.

Makassar, 10 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



Andi Aisyah Alqumairah



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan nikmat, berkah, rahmat, kekuatan, pertolongan, dan ketangguhan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Dinamika *Post-Traumatic Growth* (PTG) Penyintas Bencana Alam Palu, Sulawesi Tengah” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat terbuka dan merasa senang untuk menerima masukan, kritikan, atau saran yang konstruktif guna membangun dan meningkatkan penelitian ini.

Proses penyusunan skripsi ini dilakukan dengan tahapan yang panjang mulai dari seminar proposal, seminar hasil penelitian, hingga sidang skripsi yang tentunya melibatkan banyak dukungan, bantuan, arahan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karenanya melalui kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, Bapak H. A. Muhajir, S. Kep dan Ibu Dra. Hj. Nurhaedah, M., M.M. yang memberikan dukungan moril dan materil selama penyelesaian penelitian skripsi ini khususnya doa restu dan izin yang diberikan kepada peneliti untuk berangkat melakukan penelitian di provinsi Sulawesi Tengah. Selain itu, kepada dua saudara peneliti Muhammad Kharji Muhajir dan Muhammad Hanif Abdillah yang senantiasa memberikan dukungan diikuti an pemberian semangat dan candaan di sela peneliti menyusun skripsi ini.



2. Kedua pembimbing skripsi peneliti, ibu Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan bimbingan, meluangkan waktu, dan tidak hentinya mengingatkan peneliti untuk tetap menjaga ketangguhan dalam menyelesaikan skripsi ini selama kurang lebih 1 tahun. Banyak hal yang peneliti dapat pelajari dari proses bimbingan yang tentunya menjadi bekal bagi peneliti kedepannya.
3. Seluruh dosen pembahas dan penguji mulai dari seminar proposal, seminar hasil, hingga ujian sidang skripsi atas arahan dan *feedback*-nya dalam menyusun penelitian ini. Tantangan dan saran yang diberikan mengarahkan peneliti untuk mengembangkan kemampuan diri untuk menyelesaikan saran dalam penelitian.
4. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin atas seluruh ilmu, proses pembelajaran, dan umpan balik yang telah diberikan selama kurang lebih lima tahun perkuliahan hingga membentuk diri peneliti seperti saat ini. Peneliti menyadari banyak hal yang bergeser dari diri peneliti tuntuk berproses menjadi pribadi yang memiliki keinginan untuk terus belajar berkelanjutan, serta segenap staf Program Studi Psikologi yang telah membantu peneliti dalam mengurus berkas perlengkapan skripsi, administrasi lainnya selama peneliti berkuliah, dan dukungan moril yang diberikan.
5. Dosen Pendamping Akademik (PA), ibu Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang senantiasa mendampingi penulis sejak awal menjadi mahasiswa hingga peroleh gelar sarjana Psikologi, memberikan dukungan moril, masukan,



keyakinan, dan mengingatkan peneliti untuk senantiasa memfokuskan diri dalam mencapai sesuatu

6. Founder Komunitas Satu Atap, kak Siti Khadijah Kitta, Dinda Tri Lestari, Achmad Mukhlisin, dan A. Khalil Gibran Basir yang senantiasa untuk memberikan dukungan, nasihat, umpan balik, dan kesediannya untuk mendengarkan keluh kesah peneliti selama menjalani penelitian ini. Disusul dengan pengurus dan *volunteer* Komunitas Satu Atap Makassar, Toili, dan Bogor yang senantiasa memberikan semangat kepada peneliti.
7. Sahabat peneliti, Novi Susanti, Afga Yudistikhar, Dedi Nasruddin, yang menjadi teman diskusi tentang penelitian skripsi, menguatkan, dan menjadi salah satu *supporting system* peneliti.
8. *Intercoder* penelitian skripsi, saudari Novi Susanti, Nahdliyati Nur Muhammad, dan Wa Ode Rahmatun Ummah Wahid yang telah berdiskusi dan memberikan masukan atau pandangan kepada peneliti selama process *intercoding* pengolahan data berlangsung. Bantuan dan kesediaan waktu yang teman-teman berikan sangat membantu penyelesaian data penelitian ini.
9. Seluruh responden penelitian, H, A, SS, WK, AA, ZL, MI, dan HR. Terima kasih atas kesediaan waktu dan ketangguhan yang responden miliki untuk senantiasa bangkit, menjalani kehidupan, dan mengembangkan diri setelah menghadapi kejadian bencana yang tentu tidak dapat dilupakan selama hidup. Banyak pembelajaran dan *insight* yang peneliti peroleh selama bertemu dan komunikasi untuk senantiasa tangguh menjalani kesulitan hidup.



10. Pihak-pihak yang membantu peneliti selama melakukan penelitian di Palu, Sulawesi Tengah yaitu Alisha Salsabila, S.KM, kak Muh. Igunk, kak Sofian Setiawan, kak Alin Amalia, dan dua kawan baru Alung dan Kak Dadang, serta masyarakat di desa Lolu, Petobo, Balaroa, Jono Oge, dan desa-desa lainnya yang sangat terbuka menerima peneliti untuk melaksanakan penelitian di hunian sementara, tenda pengungsian, dan perumahan masyarakat, serta anak-anak di posko pengungsian yang senantiasa memberikan semangat kepada peneliti dengan senyuman dan canda tawa.
11. Teman-teman Mindsight selaku teman angkatan psikologi Unhas 2015 yang sama-sama berjuang dan berproses menuju fitrah diri. Terima kasih atas dukungan, semangat, energi positif, dan selalu menjadi pengingat di tengah perjalanan kita yang penuh cerita mengesankan dan penuh haru mulai dari Novi Susanti, Afga Yudistikhar, Masyitha Nur Ramadhani, Kirana Hamid, Ingrid Beatrix, Nurul Amalia, Nur Hafizhah, Youmi Thasya, Mikhael Tindoilo, dan teman-teman angkatan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.
12. Kakak angkatan pada Program Studi Psikologi Unhas yang senantiasa berbagi pengetahuan yang dimiliki ketika penulis bertanya atau belajar, yaitu kak Eka Asti Saputri, kak Nadrah, kak Isma K, kak Ave Maria Chelcia, kak Siti Khadijah Kitta, kak St. Muthia Maghfirah, dan lainnya.
13. Adik angkatan pada Program Studi Psikologi Unhas yang senantiasa menjadi tempat untuk berbagi ilmu pengetahuan tentang penelitian dan memberikan semangat, yaitu Nur Farahiya, Marfuah, Tenriwali, Stenly Chirstopher, Shuliasneny Musa, dan lainnya.



14. Teman-teman organisasi selama menjalani proses perkuliahan yaitu teman-teman di UKM KPI Unhas, Himapsi FK Unhas, ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) Wilayah VI dan Nasional, Komunitas Satu Atap, Lembaga *Female in Action* Makassar, Akademi Mawapres Unhas, PKM Center, dan teman-teman XL Future Leader Batch 6 Kelas Makassar, serta teman-teman tutor Amsterdam Institute yang senantiasa memberikan dukungan semangat dan *trigger* kepada peneliti untuk penyelesaian studi.
15. Teman-teman PKM (Program Kreativitas Mahasiswa) bidang pengabdian masyarakat Premoral-Care yang memberikan semangat dan mendoakan, yaitu Husnul Hatimah, Rismayanti, Nurmuliasneny Musa, dan Novi Susanti.
16. Teman-teman Program Magang Bersertifikat (*Internship* BUMN) PT. Perkebunan Nusantara XIV selama 6 bulan yang memberikan dukungan dan keyakinan untuk mengerjakan skripsi ini selama proses magang berlangsung, yaitu A. Gaswad Y Anggereni A, Rieska Hardianty, Ahwal Hidayat, Ida Ayu Made Suryadnyani, Muhzir Suyufullah, Rahmania Rizki Syawlia, dan Herlin. Terima kasih juga kepada mentor *internship* kak Galih Aripayugo dan Febrina Eka D yang memberikan banyak masukan dan semangat.

Semoga segala bantuan, bimbingan, ilmu, serta dukungan yang diberikan kepada penulis bernilai ibadah di sisi-Nya, Amiin

Makassar, 10 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,

Andi Aisyah Alqumairah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Persoalan	14
1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	14
1.4 Tujuan Penelitian	15
1.5 Manfaat Penelitian	17
1.5.1. Manfaat Teoritis	17
1.5.2. Manfaat Praktis	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 <i>Post-Traumatic Growth</i>	18
2.1.1 Pengertian <i>Post-Traumatic Growth</i>	18
2.1.2 Proses <i>Post-Traumatic Growth</i>	20
2.1.3 Aspek <i>Post-Traumatic Growth</i>	26
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Post-Traumatic Growth</i>	28
2.2 Penyintas Bencana.....	34
2.3 Bencana Alam	35
2.4 Kerangka Konseptual.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Pendekatan Penelitian	38
3.2 Unit Analisis	39
3.3 Responden Penelitian.....	38
3.4 Teknik Pengambilan Responden	40
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6 Alat Bantu Penelitian.....	43
3.7 Teknik Analisis Data	45
3.8 Uji Keabsahan Data.....	48
3.9 Prosedur Kerja.....	49
3.7.1 Tahapan Persiapan.....	49
3.7.2 Tahapan Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	50
3.7.3 Tahapan Akhir.....	50
3.10 <i>Action Plan</i> Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
Responden	52
Penelitian	54
fil Responden 1	54
Hasil Temuan Penelitian	54
1.1 Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 1 (H).....	54



4.2.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 1 (H)	57
4.2.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 1 (H)	65
4.3.1	Profil Responden 2	72
4.3.2	Hasil Temuan Penelitian	72
4.3.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 2 (A)	72
4.3.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 2 (A)	74
4.3.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 2 (A)	82
4.4.1	Profil Responden 3	88
4.4.2	Hasil Temuan Penelitian	88
4.4.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 3 (SS)	88
4.4.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 3 (SS)	90
4.4.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 3 (SS)	97
4.5.1	Profil Responden 4	102
4.5.2	Hasil Temuan Penelitian	102
4.5.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 4 (WK)	102
4.5.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 4(WK)	104
4.5.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 4 (WK)	112
4.6.1	Profil Responden 5	117
4.6.2	Hasil Temuan Penelitian	117
4.6.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 5 (AA)	117
4.6.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 5 (AA)	119
4.6.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 5 (AA)	131
4.7.1	Profil Responden 6	137
4.7.2	Hasil Temuan Penelitian	137
4.7.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 6 (ZL)	137
4.7.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 6 (ZL)	138
4.7.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 6 (ZL)	151
4.8.1	Profil Responden 7	157
4.8.2	Hasil Temuan Penelitian	157
4.8.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 7 (MI)	157
4.8.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 7 (MI)	159
4.8.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 7 (MI)	166
4.9.1	Profil Responden 8	171
4.9.2	Hasil Temuan Penelitian	171
4.9.2.1	Kronologis Deskripsi Bencana Alam Responden 8 (HR)	171
4.9.2.2	Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden 8 (HR)	173
4.9.2.3	Kesimpulan Hasil Temuan Responden 8 (HR)	183
4.3	Kesimpulan Hasil Temuan Seluruh Responden	188
4.4	Pembahasan	202
4.5	Limitasi Penelitian	240
BAB V	PENUTUP	241
	Kesimpulan	241
	Saran dan Rekomendasi	243

DAFTAR PUSTAKA

AN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel <i>Timeline</i> Penelitian	51
Tabel 4.1 Profil Responden.....	52
Tabel 4.2 Tabel Dinamika <i>Post-Traumatic Growth</i> Responden.....	198



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema dan Proses <i>Post-Traumatic Growth</i> (PTG)	20
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	36
Gambar 4.1 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 1 (H)	71
Gambar 4.2 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 2 (A).....	87
Gambar 4.3 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 3 (SS)	101
Gambar 4.4 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 4 (WK)	116
Gambar 4.5 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 5 (AA)	136
Gambar 4.6 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 6 (ZL).....	156
Gambar 4.7 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 7 (MI)	170
Gambar 4.8 Gambaran Dinamika <i>Post Traumatic Growth</i> Responden 8 (HR)	187
Gambar 4.9 Kerangka Konseptual Seluruh Responden	201



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Pedoman Wawancara (*Guideline Interview*)
- Lampiran 4 *Field Note Interview* Responden 1 (H)
- Lampiran 5 *Field Note Interview* Responden 2 (A)
- Lampiran 6 *Field Note Interview* Responden 3 (SS)
- Lampiran 7 *Field Note Interview* Responden 4 (WK)
- Lampiran 8 *Field Note Interview* Responden 5 (AA)
- Lampiran 9 *Field Note Interview* Responden 6 (ZL)
- Lampiran 10 *Field Note Interview* Responden 7 (MI)
- Lampiran 11 *Field Note Interview* Responden 8 (HR)



ABSTRAK

Andi Aisyah Alqumairah, Q11115508, *Dinamika Post-Traumatic Growth* Penyintas Bencana Alam Palu, Sulawesi Tengah, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2020.

xiv + 245 halaman, 11 lampiran

Bencana alam sebagai *stressfull event* memicu perasaan tidak aman (*insecure*), kecemasan (*anxiety*), ketakutan (*fear*), dan mengganggu kesehatan mental akibat dampak fisik, psikologis, dan materil. Seiring berjalannya waktu memasuki tahap rekonstruksi, penyintas melakukan penyesuaian diri agar mampu bertahan (*survive*) hingga mengalami pertumbuhan pasca kejadian traumatis (*post-traumatic growth*). Pemaknaan kejadian dan pandangan hidup menjadi titik balik perjuangan penyintas untuk bertumbuh setelah melibatkan proses kognitif dan perenungan (*rumination*). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dinamika *post-traumatic growth* penyintas bencana alam Palu Sulawesi Tengah menggunakan pendekatan kualitatif (*narrative study*). Data penelitian diperoleh melalui metode wawancara semi-struktural dan metode observasi yang merujuk pada proses, aspek, dan faktor *post-traumatic growth* kepada delapan penyintas bencana gempa, tsunami, dan/atau likuifaksi usia dewasa awal (18-40 tahun).

Hasil penelitian menggambarkan adanya perasaan tidak aman, menyalahkan Tuhan, hingga mempertanyakan tujuan hidup pada responden pasca bencana alam (*challenges*). Perasaan tersebut menimbulkan gangguan tidur, penilaian diri sendiri, dan kecemasan stimulus bencana (*rumination mostly & intrusive*). Penyintas lalu menceritakan kondisi kepada keluarga dan teman (*self-disclosure*) dalam bentuk aspek hubungan dengan orang lain. Keterbukaan tersebut membuatnya melakukan perenungan (*rumination of emotional distress*) hingga mengembangkan aspek kekuatan personal. Perenungan yang mendalam dengan tujuan merencanakan hidup (*rumination more deliberate schema changes development*) membuat penyintas mengembangkan aspek spiritualitas dan penghargaan hidup sebagai titik balik pertumbuhan pasca bencana dengan aspek kemungkinan baru. Perbedaan jangka waktu *post-traumatic growth* setiap responden berkisar 1-5 bulan dipengaruhi oleh dampak dan intensitas faktor. Faktor internal terdiri dari faktor sikap (*attitude*), usaha (*effort*), pemikiran (*thought*), kebutuhan (*need*), spiritualitas (*spirituality*), karakter personal (*personal character*), pemaknaan (*sense*), serta nilai dan prinsip. Sementara itu, faktor eksternal terbagi terdiri dari dukungan sosial (*social support*), pola asuh orang tua, nilai budaya (*culture value*), dan *community*.

Kata Kunci: Bencana alam, Penyintas, *Post-Traumatic Growth*



ABSTRACT

Andi Aisyah Alqumairah, Q11115508, Post-Traumatic Growth Dynamics for Natural Disaster Survivors in Palu, Central Sulawesi, Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, Hasanuddin University, Makassar, 2020.

xiv + 245 pages, 11 attachments

Natural disasters as stressful events trigger feelings of insecure, anxiety, fear, and disrupt mental health due to physical, psychological and material impacts. As time goes on to enter the reconstruction stage, survivors make adjustments to be able to survive and developing growth after a traumatic event 'post-traumatic growth'. The meaning of events and life views becomes a turning point for the survivors' struggle to grow after involving cognitive processes and rumination. This study aims to describe the dynamics of post-traumatic growth for survivors of natural disasters in Palu, Central Sulawesi using a qualitative approach (narrative study). The research data were obtained through the semi-structural interview method and the observation method which refers to the processes, aspects and factors of post-traumatic growth for eight survivors of the earthquake, tsunami and / or liquefaction of early adulthood (18-40 years).

The results of the study describe that respondent feelings insecurity, blaming God, and questioning the life goals after natural disasters (challenges). These feelings impact to sleep disturbances, self-diagnose, and feel anxiety toward disaster stimulus (rumination mostly & intrusive). Survivors tell their family and friends about their condition (self-disclosure) and developing relating to others aspect. This openness attitude makes survivors do rumination (emotional distress) to develop personal strength aspect. Deliberate rumination to re-write planning of life (rumination more deliberate schema changes development) makes survivors developing spirituality and appreciation of life aspect as turning points of post-traumatic growth and develop new possibilities aspect. The differences on duration of post-traumatic growth for each respondent ranges from 1-5 months influenced by the impact and intensity of the factors. Internal factors consist of attitude, effort, thought, need, spirituality, personal character, sense, and values and life principles factors. Meanwhile, external factors are divided into social support (social support), parenting styles, cultural values, and community resilience factors.

Keywords: Natural disasters, Survivors, Post-Traumatic Growth



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bencana alam merupakan salah satu bentuk *stressfull event* yang didefinisikan sebagai suatu kejadian ekstrem yang terjadi secara tiba-tiba (*unexpectedly*), tidak dapat diduga (*unpredictable*), dan tidak lazim (*non-normative*) membuat individu merasakan stres atau takut hingga berdampak jangka panjang pada pemikiran, perasaan, dan tingkah laku (Bessel & Kolk, 1987). Cohen, Kessler, & Gordon (1995) menjelaskan bahwa kondisi stres merupakan penilaian individu terhadap suatu peristiwa yang berbahaya, mengancam, dan menantang (*stressful event/stressor*). Peristiwa tersebut yang menimbulkan dampak bencana alam dipersepsikan merugikan dan berada di luar kemampuan individu dalam mengendalikannya. Hal tersebut mengakibatkan perasaan tidak aman (*insecure*) dan cemas yang berlebihan (*anxiety*) pada individu (Reyes, Elhai, & Ford, 2008). Bencana bahkan dapat berpengaruh pada kesehatan mental termasuk di dalamnya depresi, kecemasan, stres pasca bencana, serta keluhan-keluhan somatik lainnya (Norris et al, 2005). Ketika individu tidak mampu mengatasi kondisi stres tersebut akibat bencana alam, *stressfull event* akan berubah menjadi *traumatic event* (kejadian traumatis) yang berdampak pada kondisi trauma pasca bencana yang dialami individu (Cohen, Kessler, & Gordon, 1995).

Sehubungan dengan kondisi psikologis pasca bencana, kejadian bencana alam di

a meningkat 7,2% setiap tahunnya sejak tahun 2016 hingga 2019 yang
si oleh bencana hidrologi seperti gempa bumi, tsunami, angin puting beliung,



dan jenis bencana lainnya (BNPB RI, 2019). Hal tersebut didukung dengan data BNPB RI (2019) yang menyatakan 148,4 juta jiwa masyarakat Indonesia tinggal di titik rawan bencana. Sejalan dengan kondisi tersebut, pada tanggal 28 September 2018 Palu Sulawesi Tengah yang merupakan wilayah rawan bencana mengalami bencana gempa, tsunami, dan likuifaksi dengan kekuatan 7,3 Skala Richter. Bencana alam tersebut menimbulkan korban jiwa berjumlah 2.113 orang, korban luka fisik sejumlah 4.612 orang, dan korban yang hilang tidak ditemukan sebanyak 1.309 orang (BNPB Palu, 2018). Bencana Palu yang menjadi bencana nasional memberikan dampak pada kerusakan pusat pemerintahan, fasilitas umum, gedung-gedung sekolah, hingga permukiman masyarakat (BNPB Palu, 2018). Masyarakat yang mengalami dan terkena dampak dari kejadian bencana disebut dengan penyintas.

Penyintas yang mengalami *stressfull event* dalam hal ini bencana alam menunjukkan kondisi seperti kecemasan (*anxiety*), ketakutan yang spesifik (*fear*), kesedihan (*sadness*), dan depresi (*depression*) pasca bencana alam (Tedeschi and Calhoun, 2004). Perasaan bersalah, marah, dan respon afektif lainnya dapat dirasakan oleh individu yang harus berjuang setelah mengalami *stressful event*. Cohen, Kessler, & Gordon (1995) menjelaskan bahwa individu mengalami beberapa kondisi psikologis negatif. Kondisi tersebut seperti simptom disosiatif (*dissociative symptoms*) yang ditandai dengan menurunnya kesadaran, ketidakmampuan mengekspresikan emosi, dan gejala amnesia. Penyintas juga memiliki perasaan seakan mengalami kembali kejadian traumatis (*reexperiencing traumatic event*) yang

dengan mimpi buruk, pikiran kacau, ilusi, dan ingatan tentang kejadian masa
in itu, penolakan (*avoidance*) juga dialami oleh individu terhadap orang lain,



tempat, percakapan, objek, atau aktivitas yang berhubungan dengan kejadian bencana alam. Kondisi psikologis ini bergantung pada intensitas dan durasi kejadian bencana alam yang dirasakan oleh individu (Tedeschi and Calhoun, 2004).

Pada kenyataannya, sejumlah penyintas dapat melakukan asimilasi sebagai bentuk penyesuaian kondisi diri dengan kondisi kehidupan pasca bencana (McCann & Peralmen, 2015). Penyintas mampu bertahan (*survive*) dengan kondisinya, menjalani rutinitas, bahkan mengalami berbagai perubahan psikologis yang lebih positif. Penyintas mampu mengembangkan hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar, memiliki pemaknaan hidup yang lebih positif, dan mengembangkan kondisi spiritual. Tedeschi & Calhoun (2004) menjelaskan bahwa penyintas dapat meningkatkan pandangan individu tentang dirinya, memiliki rasa empati yang lebih baik kepada orang lain, serta senantiasa meningkatkan hubungan interpersonal dengan orang lain. Hal tersebut didukung oleh penelitian Subandi dkk (2014) yang menjelaskan bahwa pasca kejadian bencana 60 penyintas erupsi Gunung Merapi di Yogyakarta mengembangkan kedekatan emosional yang lebih besar kepada keluarga dan tetangga lingkungan tempat tinggal, merasa lebih menghargai orang lain, memiliki pemikiran yang terbuka, memiliki keinginan untuk memaafkan orang lain yang berbuat salah, serta mudah berdamai dengan diri pasca bencana alam. Penyintas mengembangkan hubungan interpersonal dengan mencari berbagai informasi sebagai bentuk dukungan sosial. Hal tersebut dilakukan oleh penyintas gempa Wenchuan yang berupaya mengumpulkan berbagai informasi dan dukungan

emosional dari keluarga, teman, atau pemerintah setempat untuk mendukung psikologis pasca bencana (Xu & Liao, 2011).



Gejala ini juga muncul pada pengambilan data awal (Agustus 2019) yang dilakukan oleh peneliti kepada empat puluh penyintas bencana alam Palu. Penyintas mengembangkan sikap sosial dalam memahami kondisi orang lain, mengikuti berbagai organisasi, menambah komunitas pertemanan, dan menjadi relawan membantu penyintas yang lain. Hasil observasi yang dilakukan peneliti juga menunjukkan kondisi penyintas yang secara perlahan mulai melakukan beberapa aktivitas sosial seperti olahraga, perlombaan, senam, dan sebagainya seperti rutinitas sedia kala. Uraian tersebut didukung juga oleh hasil wawancara peneliti kepada tujuh penyintas bencana Palu usia dewasa awal berdomisili di Makassar terkait hubungan dengan orang lain. Pasca bencana alam, penyintas mulai menghargai setiap momen pertemuan bersama dengan keluarga, merasakan emosi positif bahagia, semangat untuk bangkit, meningkatkan partisipasi pada kegiatan positif sebagai upaya meminimalisir perasaan negatif akibat kejadian bencana, merasa diri lebih intens membangun komunikasi dengan orang lain, serta keinginan dan tekad yang kuat untuk kedepannya membantu membangun Palu.

Selain berkembangnya hubungan interpersonal, Subandi, dkk (2014) juga menjelaskan pada penelitiannya bahwa penyintas bencana alam erupsi gunung Merapi mengembangkan kemampuan dalam memikirkan solusi ketika menghadapi situasi yang mendorong munculnya berbagai ide baru yang tidak terpikirkan sebelumnya, memiliki kekuatan untuk mampu bekerja lebih keras, lebih optimis, dan lebih mampu meminimalisir keputusan dalam hidup. Sejalan pula dengan hasil

Alexander DA (1993) yang menjelaskan bahwa penyintas tsunami dan



gempa India tahun 2004 secara mandiri dapat menyusun tujuan hidup dan memandang rintangan hidup sebagai bentuk pengalaman positif pasca bencana.

Taufik Eka, dkk (2014) juga mendukung penjelasan terkait kondisi psikologis penyintas yang mengalami perubahan positif pasca kejadian bencana. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penyintas bencana banjir di kabupaten Bandung, Jawa Barat termasuk dalam kategori yang baik pada tingkat kapasitas individu untuk menanggapi segala sesuatu secara sehat dan produktif ketika menghadapi *stressfull event*. Tedeschi & Calhoun (2006) juga menjelaskan bahwa setelah bencana, penyintas mengembangkan pemaknaan terhadap hidup, membuat prioritas, dan menentukan tujuan dalam hidup. Penjelasan teoritis tersebut didukung oleh hasil pengambilan data awal pada penyintas bencana Palu terkait prioritas dan gambaran hidup kedepan pasca bencana. Penyintas memiliki prioritas yang mengarah pada pendidikan, spritualitas, keluarga, pekerjaan, sikap diri, upaya menghindari kondisi yang memicu stres, dan hal-hal yang berhubungan dengan mitigasi bencana.

Selain hubungan interpersonal dan pemaknaan terhadap hidup, penyintas juga mengembangkan perubahan kondisi psikologis yang lebih positif ditinjau dari spiritualitas. Tedeschi & Calhoun (1995) menjelaskan bahwa sepanjang perjalanan pasca bencana, penyintas merefleksikan tentang esensi terbesar dari tujuan dan makna hidup, kepuasan, serta kejelasan makna yang berkaitan dengan kehendak dan kekuatan Tuhan. Hal tersebut yang mendorong individu untuk meningkatkan hubungan dengan Tuhan pasca bencana alam. Penelitian Subandi, dkk (2014) juga

ng hal tersebut bahwa pasca bencana, penyintas erupsi Gunung Merapi
ni perubahan pada konsistensi dalam melakukan ibadah dan berdoa kepada



Tuhan, padahal sebelumnya penyintas banyak berfokus pada aktivitas duniawi dan perbuatan yang dilarang oleh agama seperti minum minuman keras dan sebagainya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Nalipay, Bernardo & Mordeno (2016) yang menjelaskan bahwa penyintas bencana Typhoon mengembangkan pengaturan proses kognitif dengan memaknai kejadian bencana merupakan bagian dari rencana Tuhan untuk kehidupan manusia. Hal tersebut mendorong penyintas untuk merasa bersyukur kepada Sang Pencipta sebagai bagian untuk memaknai alasan Tuhan menakdirkan kejadian bencana tersebut dan hal yang perlu dilakukan adalah menerima keadaannya.

Uraian tersebut didukung pula oleh pengambilan data awal peneliti terhadap penyintas bencana alam Palu usia dewasa awal. Hasil data awal menunjukkan bahwa penyintas mengembangkan kemampuan untuk menghargai kehidupan khususnya pada hubungan dengan alam dan manusia, memaknai kejadian bencana alam sebagai takdir Tuhan, keyakinan akan bukti kecintaan Tuhan pada manusia melalui ujian dan cobaan, serta rasa kebersyukuran kepada Tuhan atas kesempatan untuk memperbaiki kehidupan yang diberikan setelah bencana. Selain spiritualitas, religiusitas juga dikembangkan oleh penyintas dengan meningkatnya aktivitas keagamaan secara bersama-sama seperti beribadah dan berdoa. Data observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap penyintas bencana Palu baik yang berada di Palu maupun di Makassar juga mendukung perubahan positif pada ranah spiritual. Adanya perubahan pada rutinitas keagamaan seperti intensitas dalam menjalankan

a waktu, pengajian yang dilaksanakan setiap malam Jumat, dzikir bersama,



inisiatif mengajar anak-anak belajar mengaji, dan aktivitas keagamaan lainnya di tempat ibadah dilaksanakan secara rutin dan mengikutsertakan seluruh masyarakat.

Selain penelitian di Indonesia, penelitian di luar negeri juga menunjukkan adanya perubahan positif pada individu setelah mengalami kejadian bencana alam. Penelitian pada penyintas gempa Lushan, China menunjukkan bahwa penyintas mengembangkan kondisi psikologis yang positif setelah kejadian bencana gempa dan Tsunami (Tang, 2006). Hal tersebut juga sejalan pada penelitian penyintas gempa Wenchuan sebesar 51,1% penyintas memiliki kondisi psikologis yang positif dibanding kondisi yang negatif (Xu & Liao, 2011). Perubahan positif ini didukung oleh perilaku penyintas yang senantiasa mengumpulkan berbagai informasi dan dukungan secara emosional dari keluarga, teman, atau pemerintah setempat selama 5 tahun pasca bencana. Upaya tersebut berdampak pada kemampuan penyintas dalam mengembangkan *coping skills* secara efektif dan strategis (Tang et al, 2014).

Beberapa pemaparan di atas menunjukkan gejala bahwa pasca kejadian bencana alam penyintas merasakan beberapa perasaan takut, cemas, atau depresi yang seiring berjalannya waktu dapat melakukan penyesuaian diri dengan mengembangkan kondisi psikologis positif yang dilihat dari kemampuan membangun hubungan interpersonal, pemaknaan gambaran kehidupan, dan gejala yang berkaitan dengan spiritualitas. Sebagian kelompok penyintas justru mengalami pertumbuhan atau perubahan positif setelah mengalami kejadian tersebut. Penyintas menunjukkan kemampuan untuk bertahan (*survive*), menjalani rutinitas seperti sedia kala, dan mengalami berbagai perubahan yang mengarahkan pada perubahan



psikologis secara positif atau bertumbuh “*growth*” dalam mendukung pencapaian *post-traumatic growth*.

Post-traumatic growth menurut Tedeschi & Calhoun (1995) merupakan perubahan psikologis positif yang dialami individu sebagai hasil perjuangan menghadapi keadaan hidup yang menantang atau pengalaman traumatis. Istilah *growth* merujuk pada individu yang tidak hanya dapat bertahan (*survive*), tetapi juga mengembangkan perubahan hidup yang lebih positif baik pada pemikiran (*thought*), tingkah laku (*behavior*), perasaan (*feelings*), maupun spiritualitas (*spirituality*) setelah mengalami kejadian traumatis. Individu dapat bertumbuh pasca kejadian traumatis. Penyesuaian diri yang dilakukan masyarakat melalui serangkaian proses dimulai dengan kejadian seismic event yang menimbulkan tantangan (*challenge*) meliputi *management of emotional distress*, *fundamental schemas belief & goals*, dan *life narrative*. Proses kognitif terjadi ketika individu melihat aspek positif pada suatu kejadian dan mengakui bahwa pengalaman yang dilalui adalah bagian dari tantangan kehidupan, maka akan terbentuk pemaknaan terhadap sesuatu. Tantangan tersebut membuat penyintas secara otomatis merenungi ingatan yang mengganggu (*rumination mostly automatic & intrusive*). Perenungan tersebut kemudian membuat penyintas membuka diri kepada orang lain (*self-disclosure*) hingga melakukan perenungan untuk meminimalisir pikiran dan perasaan yang memicu stres (*rumination of emotional distress*). Perenungan tersebut membuat penyintas melakukan perenungan lebih mendalam untuk mengembangkan perubahan naskah hidup (*rumination more*

e schema changes narrative development) hingga individu mencapai kondisi perubahan pasca kejadian traumatis (*post-traumatic growth*). *Post-traumatic*



growth berhubungan dengan proses kognitif yang melibatkan penemuan makna individu tentang suatu kejadian (Williams, Davis, & Millsap, 2002). Individu merefleksikan kejadian masa lalu, masa kini, dan masa depan termasuk ketidaksesuaian antara skema hidup dengan kenyataan yang terjadi. Titik dimana individu berhasil menemukan makna, menyusun kembali pandangannya tentang dunia, serta mampu menerima perubahan hidup merupakan titik balik menuju *growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2006). Rangkaian proses tersebut membuat individu mengembangkan lima aspek *post-traumatic growth* yaitu penghargaan terhadap hidup (*appreciation of life*), hubungan dengan orang lain (*relating to others*), kekuatan personal (*personal strength*), kemungkinan-kemungkinan baru (*new possibilities*), dan perkembangan spiritual (*spiritual development*) (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Individu yang mengembangkan *post-traumatic growth* secara bertahap akan memiliki peningkatan terhadap pandangan individu tentang dirinya, memiliki rasa empati yang lebih baik kepada orang lain, serta senantiasa meningkatkan hubungan dengan orang lain (Tedeschi, & Calhoun, 1995). Penelitian oleh Ramos & Leal (dalam Chan & Rhodes, 2013) mendukung penjelasan tersebut bahwa pasca bencana penyintas menjadi lebih terbuka, memaknai hubungan emosional dengan keluarga dan lingkungan sosial, mudah menerima keadaan, memikirkan ide-ide solutif, serta rutinitas ibadah yang lebih konsisten dari sebelumnya. Sementara itu, individu yang tidak mengembangkan *post-traumatic growth* tidak mampu mempersepsikan hidup yang lebih positif, bergelut dengan emosi-emosi negatif yang ada seperti rasa depresi, atau kecemasan (Kamen et al, 2015). Adanya perubahan positif



pada individu dapat dipahami dengan melihat siklus kebencanaan serta karakteristik yang perlu ditekankan pada setiap fase dalam mendukung kondisi psikologis penyintas.

Bencana memiliki tahapan mulai dari fase *heroic*, *honeymoon*, *disillusionment*, hingga fase *reconstruction* dalam siklus kebencanaan (Reyes & Jacob, 2006). Fase *heroic* ditandai dengan kondisi penyintas membutuhkan bantuan secara fisik dan materil di 1-3 bulan pasca bencana. Fase *honeymoon* ditandai dengan pemenuhan kebutuhan dasar penyintas berupa logistik, makanan, materil, pendampingan psikologis, dan sebagainya di 4-5 bulan pasca bencana. Setelah bantuan mulai berkurang penyintas akan memasuki fase *disillusionment* yang ditandai dengan kondisi ketidaksiapan penyintas ditinggalkan oleh pihak-pihak yang senantiasa memberikannya bantuan (*volunteer*, lembaga sosial, dan pemerintah) hingga merasa sulit untuk beradaptasi di 6-7 bulan pasca bencana. Penyintas kemudian memasuki fase *reeconstruction* (rekonstruksi) yang ditandai dengan penanganan dan pembangunan wilayah secara terstruktur di 8-12 bulan pasca bencana. Merujuk pada hal tersebut dan keterkaitannya dengan bencana Palu, kondisi penyintas memasuki fase *reconstruction* ditandai dengan pembangunan kembali pusat perekonomian, pendidikan, instansi, sosial budaya, hukum dan ketertiban, serta aspek kehidupan lainnya. Pada fase rekonstruksi, penyintas tetap perlu mendapatkan pendampingan psikologis yang mengarah pada akses penyintas terhubung dengan layanan psikologis dan relawan lokal (Kharismawan, 2017).

traumatic growth merupakan hasil dari proses perjuangan panjang individu api kejadian tersebut. Nurfathiyah (2013) menjelaskan bahwa *post-*



traumatic growth dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat mengarahkan individu pada perubahan kondisi psikologis positif berdasarkan pada konteks kebencanaan yang terjadi. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah faktor budaya (*culture*) yang terinternalisasi ke dalam nilai-nilai individu sepanjang hidupnya. Pada kerangkanya, budaya memberikan pengaruh pada perkembangan kepribadian seseorang termasuk di dalamnya bagaimana individu memandang dan menerima dirinya (Dayaksini & Yuniardi, 2004). Penjelasan teoritis tersebut didukung oleh penelitian pada penyintas bencana gempa Bantul, Yogyakarta tahun 2014 mengidentifikasi budaya yang memengaruhi kemampuan untuk bertahan dan mengalami perubahan positif yaitu nilai *nrimo* (penerimaan), *pasrah* (penyerahan), *syukur* (bersyukur), *usaha* (usaha), dan *sabar* (sabar). Hal tersebut terintegrasi dengan kejadian bencana dimana budaya memengaruhi pemikiran bahwa harta, pangkat, jabatan, dan jiwa yang dimiliki saat ini 'hanya titipan' Tuhan yang suatu saat akan diambil oleh Sang pencipta (Amrih, 2011).

Sementara itu, faktor karakter personal juga dapat memengaruhi perubahan positif penyintas pasca bencana. Retnowati (2012) menyatakan bahwa faktor personal memberikan pengaruh pada perubahan pengalaman *distress* menjadi hal yang lebih positif. Sejalan dengan hal tersebut, Taku et al (2008) menjelaskan bahwa perbedaan latar belakang karakter individu yang terbangun dari sosial kultural memberikan kontribusi pada proses kognitif individu dalam mempersepsikan kejadian bencana.

Uraian tersebut sejalan dengan penelitian Ruja (2018) yang menunjukkan bahwa optimis, antusias, dan keterbukaan (*openness*) pada penyintas erupsi Kelud untuk dapat memaknai kejadian bencana sebagai fenomena alam,



proses menstabilkan alam, dan upaya membangun hubungan interpersonal pasca bencana. Sementara itu, karakter tangguh pada penyintas erupsi gunung Sinabung Sumatera menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis pasca bencana dengan mengoptimalkan kearifan lokal untuk hidup berdampingan dengan alam. Bahkan karakter tangguh tersebut membuat penyintas melakukan perilaku antisipatif seperti pembuatan peta kawasan rawan bencana Sinabung dan pemberian edukasi terhadap masyarakat tentang upaya tanggap bencana (Sulistyaningsih & Widiyanta, 2018).

Selain faktor budaya dan karakter personal, faktor regulasi emosi juga memengaruhi kondisi psikologis penyintas pasca bencana. Hasil penelitian Habibah, dkk (2018) menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi kondisi psikologis penyintas bencana banjir Yogyakarta adalah regulasi emosi dalam kategori tinggi sebesar 62,3%. Regulasi emosi membuat penyintas dapat mengelolah perasaan-perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif hingga membantunya menjadi lebih tenang dan dapat berpikir jernih. Uraian tersebut terkait faktor regulasi emosi didukung oleh penelitian Kurniawan, Muttaqin, & Utomo (2014) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi membuat penyintas bencana longsor Kudus dapat meminimalisir dampak-dampak *stressfull event* dan beralih pada aktivitas positif seperti mengucapkan kata-kata positif dan kemampuan dalam mengatur emosi.

Faktor resiliensi juga dapat memengaruhi pengembangan *post-traumatic growth* (Brooks et al, 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Dina (2012) yang

menyatakan resiliensi penyintas bencana tsunami Aceh berada pada skor menengah. Penelitian lain juga menunjukkan beberapa menunjukkan skor tinggi. Resiliensi yang tinggi juga



terdapat pada penyintas banjir Dusun Jati, Yogyakarta dengan kategori tinggi sebesar 73,6% yang ditandai dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dan tidak merasakan sedih yang berlarut (Habibah dkk, 2018). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Sari & Satria (2017) pada penyintas bencana tsunami Aceh 2004 yang menemukan faktor resiliensi merupakan faktor dengan kategori tinggi 63,0% memengaruhi kondisi penyintas pasca bencana dikarenakan kejadian bencana sebelumnya dimaknai oleh penyintas sebagai pengalaman berharga sehingga dapat lebih mudah menyesuaikan diri ketika bencana kembali melanda.

Sementara itu, faktor spiritualitas juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pencapaian *post-traumatic growth* penyintas bencana alam. Bosson, Kelley, & Jones (2012) menjelaskan bahwa penyelesaian masalah dari perspektif spiritualitas dapat memengaruhi proses kognitif dalam membantu mengembangkan *post-traumatic growth*. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Habibah dkk (2018) menunjukkan adanya hubungan positif tawakal dengan kemampuan individu untuk dapat bertahan dan melanjutkan kehidupan setelah mengalami *stressful event* pada penyintas bencana Banjir di Yogyakarta. Tawakal mengarahkan penyintas untuk menyerahkan semua urusan dan keputusan kepada Tuhan setelah melakukan sejumlah usaha terbaik untuk memperoleh ketenangan hati. Seiring dengan faktor tawakal, faktor husnuzan atau prasangka baik individu kepada Tuhan maupun manusia atas bencana yang dialami menjadi faktor yang memengaruhi penyintas bencana langsung melihat sisi lain dari masalah dan

yang tumbuh bahwa terdapat hikmah yang bisa dipelajari dari setiap bencana (Puteri, 2018). Sejalan dengan hal tersebut, penyintas bencana



gempa Lombok mengembangkan rasa bersyukur dengan berterima kasih kepada Tuhan dan alam semesta, beribadah lebih khusyuk, dan berdzikir bagi agama Islam serta mengucapkan terima kasih kepada orang lain atas dukungan dan kebaikan yang didapatkan pasca bencana (Febriyanti, 2019).

Selain faktor internal, faktor eksternal dalam bentuk dukungan sosial juga dapat memengaruhi *post-traumatic growth* penyintas pasca bencana alam. Sambu (2015) menemukan dalam penelitiannya bahwa dukungan sosial merupakan indikator terkuat atau terbesar dalam pencapaian kondisi *post-traumatic growth*. Chang & Taormina (2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu penyintas mengatasi kondisi stres pasca bencana. Penyintas memperoleh kasih sayang dari lingkungan sekitar untuk menghadapi kondisi pasca bencana (Everall, Altrwos, & Paulson, 2006). Dukungan sosial tersebut berasal dari orang-orang terdekat seperti keluarga, kerabat, pasangan, saudara, dan sebagainya (Johnson & Johnson, 1991). Uraian tersebut didukung oleh penelitian Jannah & Rohmatun (2018) yang menjelaskan bahwa penyintas bencana banjir Rob Tambak Lorok Semarang mempersepsikan dirinya menerima dukungan sosial secara emosional, penghargaan, instrumental, informasional, dan dukungan dari kelompok sosial yang membantu dalam mengembangkan *post-traumatic growth*.

Berdasarkan pemaparan di atas yang didukung oleh hasil penelitian pada beberapa kejadian bencana alam di wilayah lain menunjukkan bahwa setiap penyintas pasca bencana alam dapat mengembangkan dinamika *post-traumatic*

dengan mengembangkan aspek yang dipengaruhi oleh faktor-faktor pengaruh melakukan berbagai perubahan-perubahan positif dilihat dari tingkah laku



(*behavior*), pemikiran (*thought*), perasaan (*feeling*), serta spiritualitas (*spirituality*). Perubahan positif ini mendukung individu untuk mencapai kondisi *post-traumatic growth* setelah melalui serangkaian proses yang panjang pada diri. Dinamika pertumbuhan pasca kejadian traumatis tersebut mendorong peneliti untuk mengkaji dinamika *post-traumatic growth* penyintas bencana alam pada konteks penyintas bencana alam Palu Sulawesi Tengah.

1.2. Rumusan Persoalan

Adapun rumusan persoalan yang dirumuskan dalam penelitian ini yaitu bagaimana dinamika *post-traumatic growth* penyintas bencana alam Palu Sulawesi Tengah?

1.3. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penyintas bencana alam mengalami berbagai perubahan dalam aspek kehidupannya pasca bencana. Setelah melakukan penyesuaian (asimilasi) dengan serangkaian proses yang panjang pada diri, penyintas tidak hanya dapat bertahan hidup (*survive*), tetapi juga mengalami perubahan-perubahan kondisi psikologis yang lebih positif yang dikenal dengan *post-traumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 1995). Perubahan hidup yang lebih positif ini dipengaruhi oleh beberapa faktor berdasarkan konteks kebencanaan, sosial kultural, karakter personal, dan faktor eksternal lainnya.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan dalam memahami dinamika *post-traumatic growth* penyintas bencana alam Palu Sulawesi

Post-traumatic growth menjadi isu yang penting dalam perkembangan s pasca bencana karena mencoba memahami kondisi penyintas dari



perspektif yang lebih positif. Hal ini juga didasari oleh gejala dan hasil penelitian yang mendukung adanya perubahan psikologis yang positif pada penyintas pasca bencana. Penelitian-penelitian psikologi sebelumnya yang mengkaji penyintas bencana alam Palu dengan rentang kejadian bencana ± 1 tahun yang lalu berfokus pada kondisi stress penyintas usia remaja (Fadlunnida, 2019), masalah kesehatan penyintas (Wiseno, 2019), dan gambaran gangguan tidur penyintas (Utami & Imam, 2019). Sementara itu, penelitian ini yang bertujuan untuk mengkaji dinamika *post-traumatic growth* penyintas bencana alam Palu usia dewasa awal diteliti dengan menggunakan metode kualitatif, sehingga memungkinkan temuan-temuan yang mendalam sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pemerintah, lembaga psikososial, profesi psikolog, peneliti, keluarga, masyarakat, pihak terkait, bahkan diri sendiri dalam menyikapi dan membantu penyintas bencana alam untuk dapat kembali menyesuaikan diri, produktif, dan kembali beraktivitas pasca kejadian bencana berdasarkan dinamika aspek yang berkembang dan faktor-faktor yang dapat memengaruhi perubahan kondisi psikologis yang lebih baik.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan memahami dinamika *posttraumatic growth* penyintas bencana alam, Palu Sulawesi Tengah.



1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis khususnya di dalam dunia psikologi klinis dan psikologi positif mengenai *post-traumatic growth*. Diharapkan pula penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang hendak meneliti terkait *post-traumatic growth* maupun aspek psikologisnya pada individu penyintas bencana alam.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, pengetahuan, dan rujukan kepada pihak keluarga, rekan, layanan sosial, lembaga rehabilitasi, pemerintah, dan masyarakat pada umumnya dalam memahami dinamika *post-traumatic growth* termasuk di dalamnya aspek yang dikembangkan dan yang faktor-faktor yang memengaruhi penyintas bencana alam Palu Sulawesi Tengah sehingga dapat dijadikan informasi dalam merancang program psikoedukasi dan buku pedoman pendampingan psikososial penyintas bencana alam. Penelitian ini juga dapat memberi manfaat terkait pendampingan secara tepat sesuai dengan kondisi penyintas sehingga dapat memfasilitasi tercapainya kondisi *growth* pasca pengalaman traumatis agar individu dapat menerima, bertumbuh, dan produktif setelah bencana.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Posttraumatic Growth*

2.1.1 Pengertian *Post-traumatic growth*

Post-traumatic growth adalah pengalaman berupa perubahan positif yang terjadi sebagai hasil dari perjuangan seseorang dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi (Calhoun & Tedeschi, 2006). Setelah beberapa dekade orang-orang melihat reaksi negatif dari kejadian traumatis. Tedeschi dan Calhoun membuka sebuah area penelitian baru yang melihat reaksi positif yang dihasilkan dari suatu kejadian traumatis yang dikenal dengan istilah *post-traumatic growth*. Konstruk ini menuju pada perubahan besar yang terjadi pada persepsi seseorang tentang kehidupannya setelah individu melakukan serangkaian perjuangan menghadapi krisis yang terjadi. Individu tidak hanya sekedar kembali pada keadaan sebelumnya, tetapi mengembangkan perubahan positif pada individu setelah mengalami kejadian traumatis (Zoellner & Maercker, dalam Schmidt & Ehmkke, 2008).

Post-traumatic growth memiliki dua pengertian penting. Pertama, Tedeschi & Calhoun menyatakan bahwa *post-traumatic growth* dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Kedua, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan. Perjuangan ini merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya dalam

yang terjadi segera setelah mengalami kejadian traumatis (Bellizzi & Blank
Tedeschi & Calhoun, dalam Schmidt, 2008).



Konsep ini merujuk pada perubahan besar pada persepsi individu tentang kehidupan yang dijalannya setelah berjuang menghadapi krisis. Individu dalam hal ini tidak hanya sekedar bertahan dan kembali pada kondisi sebelum mengalami kejadian tersebut, melainkan kejadian traumatis membuat diri berkembang lebih lanjut (Zoellner & Maercker dalam Schmidt, 2008). Individu melakukan perbaikan pada hidupnya ditandai dengan perubahan pemikiran (*thought*), perasaan (*feelings*), tingkah laku (*behavior*), dan spriritual (*spirituality*) (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Calhoun & Tedeschi (1998) menggunakan istilah gempa bumi (*earthquake*) untuk menjelaskan *post-traumatic growth*. Kejadian psikologis yang ‘mengguncang’ dapat menyiksa atau mengurangi pemahaman seseorang dalam memahami sesuatu, mengambil keputusan, dan perasaan berarti. Kejadian tersebut dapat membuat individu menganggap bahwa hal tersebut adalah suatu tantangan yang berat, melakukan penyangkalan, atau kehilangan kemampuan untuk memahami hal yang terjadi, penyebab dan alasan kejadian tersebut terjadi, serta dugaan abstrak tentang tujuan dari kehidupan manusia (Tedeschi & Calhoun, 2004).

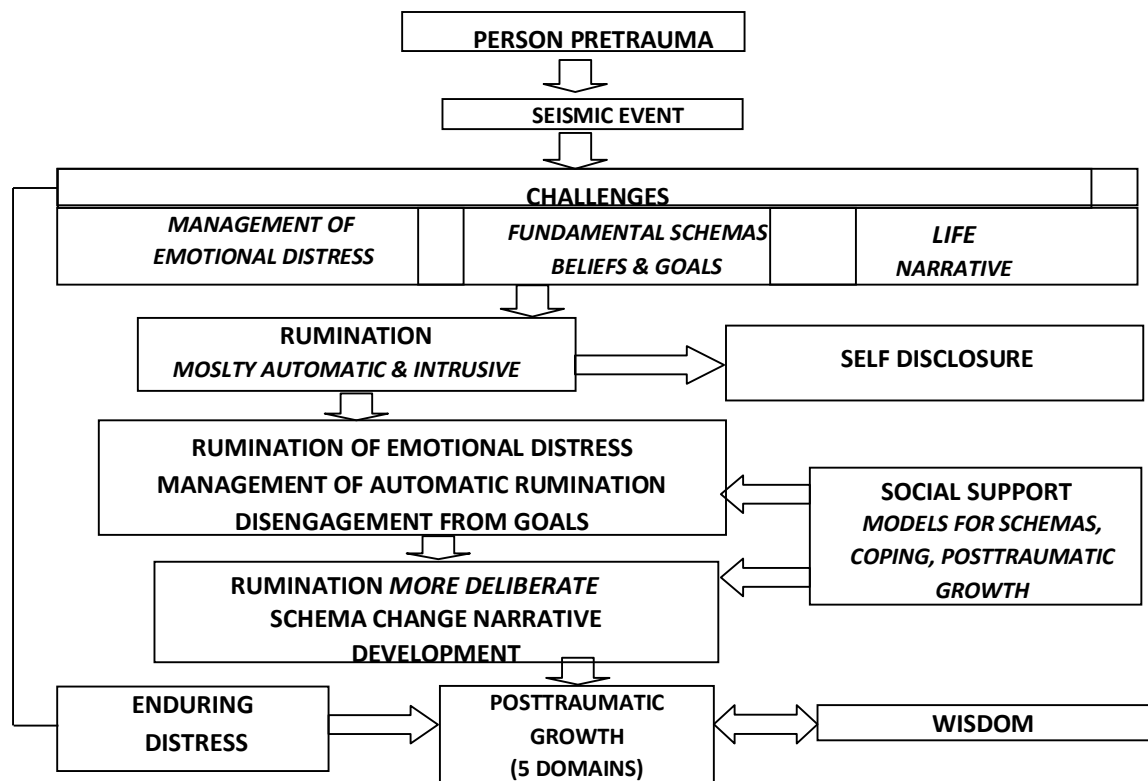
Setelah mengalami kejadian yang ‘mengguncang’, individu akan membangun kembali proses kognitifnya. Hal ini dapat diibaratkan dengan membangun kembali bangunan fisik yang telah hancur setelah terjadi gempa bumi. Struktur fisik dirancang agar seseorang dapat lebih bertahan atau melawan kejadian traumatis di masa depan yang merupakan hasil pelajaran dari gempa bumi sebelumnya mengenai apa yang dapat bertahan dari guncangan dan apa yang tidak. Hal tersebut merupakan hasil

ah kejadian yang dapat menimbulkan *post-traumatic growth* (Tedeschi & 2004).



Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *post-traumatic growth* adalah kondisi dimana individu mengalami perubahan ke arah yang positif dari sebelumnya setelah mengalami *stressful event* yang berdampak pada kondisi psikologisnya. *Stressful event* yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak diinginkan selanjutnya menimbulkan kondisi stress atau guncangan pada dirinya yang lantas tidak membuat individu merasa terpuruk, melainkan menjadi berkembang dan bertumbuh sebagai langkah perubahan diri yang lebih baik dari sebelumnya.

2.1.2 Proses *Post Traumatic Growth*



Gambar 2.1 Proses Terjadinya *Post-traumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004)



Post-traumatic growth merupakan hal yang tidak langsung terjadi pada individu. Terdapat serangkaian proses yang terjadi pada diri setelah individu mengalami kejadian traumatis. Tedeschi & Calhoun (2013) menjelaskan bahwa kondisi *post-traumatic growth* diperoleh seseorang setelah melewati proses, yaitu diawali saat individu dihadapkan dengan sebuah *stressor* yang mengancam *assumptive belief* individu. *Assumptive belief* dalam hal ini adalah konsepsi seseorang tentang keyakinannya akan dunia, gambaran dunia yang seharusnya berjalan, individu saling berhubungan dan berinteraksi, serta bagaimana posisi individu yang paling sesuai pada gambaran tersebut.

Post-traumatic growth merupakan bentuk perjuangan individu dalam menghadapi realitas yang baru setelah menghadapi peristiwa traumatis. Istilah gempa bumi atau *earthquake* yang meluluhlantahkan suatu wilayah sehingga menimbulkan siksaan bagi individu. Kondisi mengguncang seperti gempa bumi akan menyiksa atau mengurangi pemahaman individu dalam mengambil keputusan yang bermakna dan objektif. Setelah melalui kondisi mengguncang tersebut, individu kemudian akan membangun kembali proses kognitifnya, ibarat membangun kembali bangunan setelah terjadinya sebuah gempa bumi. Struktur fisik bangunan selanjutnya akan dirancang agar dapat bertahan. Seperti halnya individu yang seharusnya dapat belajar dari pengalaman traumatis yang sudah dialaminya, kemudian menata kembali hidupnya yang sempat hancur untuk bisa menghadapi masa depan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Setelah itu, individu akan melakukan perenungan (*ruminaton*) terhadap hidupnya peristiwa traumatis yang telah terjadi pada dirinya. Perenungan tersebut



dibantu dengan *self-disclosure* berbentuk kegiatan *talking* (berbicara dengan orang lain), *writing* (menuliskan pengalaman dan perasaan terhadap pengalaman tersebut), atau *praying* (berdoa). Pada bagian ini, individu mulai merekonstruksi kembali kognitifnya terkait kehidupan. Pada proses tersebut, individu mulai merancang kembali hidupnya terkait upaya-upaya yang akan dilakukan beserta antisipasi dampak yang muncul dari kejadian traumatis yang telah dialami. Perenungan kemudian memasuki tahap *deliberate rumination* (perenungan yang lebih mendalam) sebagai upaya merekonstruksi skema yang telah terbangun untuk diarahkan ke persepsi yang lebih positif dan mereduksi emosi negatif yang ada. Dalam proses ini, individu dipengaruhi oleh aspek-aspek sosiokultural dalam menentukan sikapnya. Adapun proses ini, cepat lambatnya dapat beragam dari satu individu ke individu lainnya, sebab setiap individu memiliki persepsi dan respon yang beragam terkait pengalaman yang dilalui (Tedeschi & Calhoun, 2013).

Setelah melakukan perenungan (*rumination*), individu berhasil melakukan rekonstruksi pada *assumptive belief* terkait dunia baru yang harus dilaluinya. Individu akan berproses dan melakukan perubahan dalam dirinya. Individu mulai mengembangkan persepsi positif terkait hal-hal yang telah terjadi pada dirinya, sehingga menimbulkan emosi positif yang dapat menuntun individu dalam arah yang lebih positif (Rachmawati & Halimah, 2015). Perubahan pada kognitif tersebut akan mendukung individu untuk mengembangkan *self-confidence*, *self-efficacy*, dan merasa diri lebih berdaya. Pada kondisi inilah, pertumbuhan pasca trauma atau *post-growth* mulai berkembang, individu mengalami peningkatan dalam lima hidupnya yaitu *appreciation of life, relating to others, personal strength,*



new possibilities, serta *spiritual change* yang selanjutnya dapat berkontribusi dalam memengaruhi keadaan psikologis yang lebih baik setelah mengalami kejadian tersebut (Tedeschi & Calhoun, 2013). Beberapa hal yang terjadi dan penting pada individu selama mengembangkan *post-traumatic growth*, yaitu sebagai berikut:

a. Karakteristik Personal

Karakteristik personal seseorang dalam menghadapi *stressful event* tersebut dapat mempengaruhi proses *post-traumatic growth*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Costa & McCrae (dalam Tedeschi & Calhoun, 2004) keterbukaan seseorang terhadap pengalaman berhubungan dengan perkembangan *post-traumatic growth*. Individu dengan karakter terbuka lebih memperhatikan emosi positif pada dirinya meskipun dalam keadaan yang sulit untuk membantu individu dalam memahami informasi mengenai pengalaman yang individu alami secara lebih efektif dan menciptakan perubahan positif dalam dirinya. Selain itu, karakter personal lain seperti optimisme juga mempengaruhi perkembangan *post-traumatic growth* seseorang. Individu yang optimis dapat lebih mudah memperhatikan hal-hal yang penting baginya dan terlepas dari keadaan yang tidak terkontrol atau masalah yang tidak terselesaikan. Hal tersebut merupakan hal yang penting bagi proses kognitif yang terjadi setelah seseorang mengalami kejadian traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004).

b. Management of Emotional Distress

Saat individu mengalami krisis dalam kehidupannya, individu perlu mampu mengelola emosi yang mungkin dapat melemahkan dirinya. Mengelola emosi dapat membantu individu dalam skema perubahan dalam diri individu dan membantu proses kognitif



yang kemudian dapat mengembangkan *post-traumatic growth*. Pada tahapan awal, kognitif individu terdapat banyak pikiran serta gambaran yang berhubungan dengan kondisi negatif. Namun, pada akhirnya apabila proses perenungan (*rumination*) efektif, maka individu akan mengembangkan perubahan positif dalam hidupnya pasca kejadian traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004). Individu akan menerima keadaan saat ini dan dapat membantunya dalam menjalani kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

c. Support and Disclosure

Dukungan dari orang lain dapat membantu perkembangan *post-traumatic growth* dengan memberikan kesempatan pada individu untuk menceritakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya dan juga dengan memberikan perspektif yang dapat membantunya untuk mengarah pada perubahan yang positif. Dukungan sosial dapat membantu untuk bertahan hidup dengan mengeluarkan sisi emosionalnya mengenai kejadian yang dialami. Selain itu, individu dapat menciptakan keintiman dan merasa lebih diterima oleh orang lain (Tedeschi & Calhoun, 2004).

d. Cognitive Processing and Growth

Kepercayaan diri dalam menggunakan sebuah *coping* dapat menentukan apakah individu akan terus berjuang atau menyerah dapat membantu perkembangan *post-traumatic growth*. Individu dengan kepercayaan diri dapat mengurangi ketidaksesuaian suatu keadaan dan memberikan fungsi yang optimal dari *coping* yang digunakan, sedangkan orang yang tidak percaya diri, akan lebih mudah

n. Proses kognitif berperan aktif dalam mengembangkan perubahan positif individu. Proses kognitif melibatkan penemuan makna individu tentang suatu



kejadian (Williams, Davis, & Millsap, 2002). Proses kognitif terjadi ketika individu melihat aspek positif pada suatu kejadian dan menemukan makna setelah merefleksikan kejadian masa lalu, masa kini, dan masa mendatang (Tedeschi & Calhoun, 2004).

e. *Rumination or Cognitive Processing*

Pemikiran seseorang mengenai dunia atau skema perlu direkonstruksi ulang agar dapat menyesuaikan dengan tingkah laku dan pilihan yang akan diambil oleh individu setelah mengalami kejadian traumatis. Perenungan (*rumination*) menuntun individu untuk memahami lebih mendalam tentang pengalaman/kejadian traumatis, menemukan makna, dan akhirnya mampu menulis ulang (*re-write*) naskah hidup ke arah yang lebih positif sebagai bentuk pengembangan *post-traumatic growth* (Cann et al, 2011). Menurut Martin & Tesser (dalam Linley & Joseph, 2004) bentuk proses kognitif ini memiliki karakteristik antara lain masuk akal (*making sense*), menyelesaikan masalah (*problem solving*), mengenang (*reminiscence*), dan antisipasi (*anticipation*). Pemikiran ulang atau perenungan (*rumination*) ini merupakan suatu hal yang penting dan berguna untuk menyadari tujuan hidup individu yang belum tercapai, memastikan bahwa skema pemikiran individu tidak lagi secara akurat merefleksikan keadaan saat itu, dan memastikan bahwa kepercayaan yang dimiliki individu mengalami perubahan. Individu mulai untuk membentuk tujuan baru dan memperbaiki asumsinya tentang dunia agar dapat mengakui perubahan keadaan kehidupannya (Linley & Joseph, 2004).



f. *Wisdom and Life Narrative*

Individu berasumsi bahwa pengalaman *post-traumatic growth* seseorang merupakan sebuah proses perubahan yang di dalamnya terdapat pengaruh kebijaksanaan seseorang dan perkembangan pola pikir dalam memandang kehidupan. Ketangguhan seseorang dalam menghadapi kejadian traumatis dapat membentuk *post-traumatic growth* dan bersifat memperbaiki cerita kehidupannya (misalnya sebelum dan sesudah perang, sebelum dan sesudah mengalami kekerasan kriminal). Berdasarkan skema di atas, perkembangan cerita kehidupan seseorang dan *post-traumatic growth* dapat bersifat saling mempengaruhi (Tedeschi & Calhoun, 2004).

2.1.3. Aspek *Posttraumatic Growth*

Calhoun & Tedeschi (1996) (dalam Tedeschi & Calhoun, 2004) membagi konsep *post-traumatic growth* ke dalam beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1. *Appreciation of Life* (Penghargaan terhadap hidup)

Penghargaan terhadap hidup merupakan perubahan mengenai hal-hal yang dianggap penting oleh individu dalam kehidupannya. Perubahan yang mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimiliki misalnya menghargai kehidupannya. Sesuatu yang kecil pada awalnya, kemudian dapat berubah menjadi sesuatu yang berharga baginya, seperti halnya senyuman anak atau waktu yang dihabiskan untuk bermain bersama anak menjadi sangat berharga bagi individu setelah kejadian traumatis.



2. *Relating to Others* (Hubungan dengan Orang Lain)

Hubungan dengan orang lain merupakan perubahan dari segi hubungan sosial dengan orang lain. Setelah kejadian traumatis, individu mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim, dan lebih berarti atau bermakna. Seseorang akan berusaha memperbaiki hubungan dengan keluarga atau temannya jika sebelumnya sempat memiliki hubungan yang renggang. Individu juga dapat mengembangkan hubungan yang dekat dengan orang baru. Hal tersebut terjadi pada orang tua yang kehilangan anaknya setelah kejadian traumatis menyatakan bahwa ia merasa lebih empati terhadap siapapun yang sedang sakit dan mengalami kesedihan.

3. *Personal Strength* (Kekuatan Personal)

Kekuatan personal merupakan perubahan pada individu berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenali kemampuan dalam diri yang dimilikinya. Hal yang dahulunya dianggap masalah besar, setelah mengalami kejadian traumatis justru dapat menjadikan individu semakin mampu menyelesaikan masalah-masalah dalam hidupnya. Individu dapat menyeimbangkan tantangan yang ada dalam hidupnya dan menemukan dirinya lebih kuat dari yang individu bayangkan. Hal ini dapat terlihat pada orang tua yang kehilangan anaknya setelah kejadian traumatis menyatakan, *"Saya dapat mengatur semuanya dengan lebih baik. Hal-hal yang menjadi sesuatu masalah yang besar sekarang menjadi masalah yang tidak begitu besar bagi saya"*.

4. *New Possibilities* (Kemungkinan-Kemungkinan Baru)

ngkinan-kemungkinan baru merupakan identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil



pola kehidupan yang baru dan berbeda. Beberapa individu menunjukkan ketertarikan atau aktivitas baru dalam kehidupannya sehingga menjadikan pola hidupnya berpeluang besar untuk mengalami perubahan yang drastis ke arah yang lebih baik. Sebagai contoh, seseorang yang kehilangan orang tersayang disebabkan karena suatu penyakit memengaruhi dirinya untuk berjuang menghadapi kesedihan dan menjadikan dirinya seorang suster. Dengan menjadi seorang suster ia dapat mencoba memberikan kepedulian dan rasa nyaman pada orang lain yang mengalami penderitaan dan kehilangan.

5. *Spiritual Development* (Perkembangan spiritual)

Perkembangan spiritual merupakan perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individu dapat mengalami pertempuran yang hebat dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang mendasar tentang hidup ini terkait pengalaman traumatis tersebut. Hal ini dapat ditunjukkan dengan individu semakin rajin melakukan ibadah setelah sebelumnya menjadi korban bencana sebagai bentuk rasa syukurnya kepada Tuhan yang telah menyelamatkan dirinya dan keluarganya.

2.1.4. Faktor- Faktor yang Memengaruhi *Post-Traumatic Growth*

Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor yang secara signifikan memengaruhi pencapaian kondisi *post-traumatic growth* pada individu. Faktor-faktor tersebut sebagai berikut:

2.1.4.1. *Gratitude* (Kebersyukuran)

Kebersyukuran pada individu dapat mendukung hubungan interpersonal (Lough, Emmons, & Tsang, 2002). Hubungan interpersonal akan mendukung individu untuk mendapatkan dukungan sosial yang lebih dan meminimalisir efek



negatif dari kejadian traumatis tersebut untuk mengembangkan *post-traumatic growth*. Individu yang telah mengalami kejadian traumatis dapat mengembangkan kebersyukuran (*gratitude*) yang berkorelasi dengan pengembangan *post-traumatic growth* (Peterson et al, 2008).

Gratitude adalah emosi positif yang dirasakan individu ketika orang lain secara sengaja memberikan atau berusaha untuk memberikan sesuatu nilai kepadanya yang memengaruhi *post-traumatic growth* (Ruini & Vescoelli, 2013). *Gratitude* dapat membantu individu yang telah mengalami kejadian traumatis untuk mengembangkan kognitif yang positif. Hal tersebut untuk membantu individu membangun kembali kebermaknaan hidup secara keseluruhan setelah mengalami kejadian traumatis (Wu, Zhou, Liu & Chen, 2014).

Individu yang mengembangkan *gratitude* (kebersyukuran) pada dirinya akan membantu individu untuk melihat gambaran besar “*big picture*” dari permasalahan yang dihadapinya, membantu memperluas pemikiran, dan membuat kognisi dapat lebih terstruktur dengan adanya integritas, keterbukaan, dan eleastisitas (Johnson & Fredrickson, 2005). Wood, Joseph, and Linley (2007) menemukan bahwa *gratitude* (kebersyukuran) dapat memengaruhi kognitif individu. Hal tersebut dapat ditunjukkan ketika individu dapat mengekspresikan emosi kebersyukurannya kepada orang lain seperti “*Saya bersyukur karena bertahan hidup*” atau “*Saya bersyukur karena telah menolong orang lain*” dan seterusnya. Johnson & Fredrickson (2005) menjelaskan bahwa *gratitude* memiliki manfaat jangka panjang dalam membuat individu lebih pikiran yang terbuka dan fleksibel terhadap sesuatu dan akhirnya individu melihat dan mengambil manfaat dari peluang kehidupan yang lebih baik.



Penelitian pada penyintas bencana gempa di Wenchuan, Schuan, China (208) dilakukan pada 217 penyintas yang secara acak dipilih sebagai responden dari penelitian. Hasil penelitian menjelaskan bahwa *gratitude* (kebersyukuran) menjadi faktor yang memengaruhi penyintas dalam mengembangkan *post traumatic growth*. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *gratitude* yang mendukung pengembangan *post traumatic growth* dimoderasi oleh adanya perenungan (*rumination*) yang merupakan salah satu hal yang dilakukan individu dalam mengembangkan *post-traumatic growth*. Penyintas bencana dengan *post-traumatic growth* bisa mengekspresikan kebersyukuran kepada diri dan lingkungan sebagai bentuk penyesuaian diri. Hal ini mendukung individu untuk menyesuaikan diri setelah mengalami kejadian traumatis (Zhou, Xiao & Wu, Xinchun, 2015).

2.1.4.2 Karakter Personal

Setiap individu memiliki karakter personalnya masing-masing. Ramos & Leal (2013) menemukan bahwa karakteristik *Big Five Personality* individu yang terbagi menjadi empat karakter, yaitu *extraversion*, *openness to a new experience*, *agreeableness*, serta *conscientiousness* berkolerasi pada kondisi *post-traumatic growth* yang baik pada individu. Hal ini didukung oleh Taku et al (2009) yang menjelaskan bahwa perbedaan karakter personal yang terbangun dari sosial kultural individu memberikan kontribusi pada proses kognitif individu dalam mempersepsikan kejadian bencana.

2.1.4.3 Rumination Style

Rumination atau perenungan yang dilakukan individu terhadap peristiwa yang telah dihadapinya dapat bervariasi. Individu yang menggunakan



pemikiran reflektif ditemukan sebagai bentuk *rumination style* yang dapat berasosiasi positif terhadap *post-traumatic growth*. Selain itu, *rumination* yang dilakukan dengan sengaja dan penuh kehati-hatian juga memberikan peningkatan pada *post-traumatic growth* individu. Kedua jenis model perenungan (*rumination style*) juga diketahui berasosiasi penurunan kondisi stress individu pasca kejadian traumatis (Ramos & Leal, 2013).

2.1.4.4 Spirituality dan Religious Coping

Spiritualitas adalah bentuk keyakinan seseorang terhadap agama dan partisipasinya dalam kegiatan keagamaan (Tedeschi & Calhoun, 2004). Hal tersebut menjadi sebuah faktor yang penting dalam persepsi individu terhadap *post-traumatic growth*. Individu dengan keyakinan (*beliefs*) yang tinggi terhadap agama yang dianutnya serta ketaatan dalam menjalankan ajaran agama dapat memengaruhi pencapaian *post-traumatic growth*. Korban bencana Typhoon yang mayoritas beragama Katolik mengembangkan pengaturan proses kognitif dengan memaknai kejadian bencana adalah bagian dari rencana Tuhan yang baik untuk manusia. Penyintas merasa bersyukur kepada Tuhan, memaknai alasan Tuhan menakdirkan kejadian tersebut, dan hal yang perlu dilakukan adalah menerima kondisi tersebut (Nalipay, Bernardo & Mordeno, 2016). Bosson et al (2012) menjelaskan bahwa penyelesaian masalah dari perspektif spiritualitas dapat memengaruhi proses kognitif yang akan semakin membantu pengembangan *post-traumatic growth*.

Religious coping dalam hal ini berbentuk *positive religious coping* memiliki

dalam meningkatkan *post-traumatic growth* pada individu. Hal tersebut meliputi pencarian dukungan spiritual dari Tuhan (*seeking spiritual support*),



penilaian yang bijak terhadap takdir Tuhan (*benevolent religious reappraisals*), dan permintaan maaf individu kepada Tuhan atas kesalahannya dalam hidup (*religious forgiveness*). Perilaku tersebut yang berhubungan dengan *positive religious coping* dapat memengaruhi *post-traumatic growth* (Chan & Rhodes, 2013).

2.1.4.5 Resilience (Resiliensi)

Faktor resiliensi menurut Brooks et al (2018) memberikan kontribusi pada *post-traumatic growth* penyintas terutama pada aspek *appreciation for life* (penghargaan terhadap hidup) dan *sense of self-worth* (merasa diri berharga). Resiliensi pada penyintas memiliki hubungan yang positif dengan *post-traumatic growth* (Meng, Wu, & Han, 2017). Penyintas dengan resiliensi yang tinggi cenderung dapat lebih cepat dalam penyembuhan dan lebih mampu mengatasi kondisi negatif yang dihadapinya. Berbeda dengan individu yang memiliki resiliensi rendah menunjukkan kondisi psikologis negatif yang memengaruhi proses penyembuhan. Resiliensi dapat membantu penyintas untuk mengembangkan perubahan yang positif setelah mengalami kejadian traumatis dengan memengaruhi regulasi kognitif emosional dan kemampuan penyintas untuk mencari dukungan sosial. Oleh karena itu, resiliensi dapat memengaruhi *post-traumatic growth* penyintas bencana.

2.1.4.6 Social Support (Dukungan Sosial)

Dukungan sosial merupakan salah satu sumber psikososial yang penting untuk membantu individu mengembangkan *post-traumatic growth* (Du et al, 2018 dalam Dursun et al, 2016). Hal ini juga didukung pula oleh hasil penelitian yang dilakukan penyintas bencana Wenchuan yang menyatakan bahwa dukungan al baik dari lingkungan sekitar, pemerintah, atau NGO (*non-governmental*



organization) secara berkala diberikan untuk mendukung kondisi psikososial penyintas agar dapat kembali pulih pada kondisi semula (Meng, Wu, & Han, 2017). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya signifikansi peran dukungan sosial dalam memoderasi hubungan antara *post-traumatic growth* dan *trauma-related* psikopatologi seperti depresi dan kecemasan setelah kejadian bencana. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa dukungan sosial kepada penyintas sangat dibutuhkan dari pemerintah, pejabat, dan lembaga setempat yang berhubungan dengan pelayanan keselamatan/kesejahteraan sosial penyintas. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa hubungan sosial memiliki peranan yang penting dalam mengembangkan *post-traumatic growth* pada penyintas bencana Typhoon Haiyan, Filipina. (Nalipay, Bernardo, & Mordeno, 2016).

Dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan komunikasi. Komunikasi yang dimaksud dapat didukung dengan komunikasi verbal dan nonverbal dari orang lain. Pada kondisi ini, individu membutuhkan dukungan sosial yang spesifik pada komunikasi yang termasuk di dalamnya mengirim dan menerima pesan dari orang lain. Komunikasi tersebut akan memfasilitasi penyintas dalam mengembangkan cara penyesuaian diri setelah mengalami kejadian bencana (Houston, 2018).

2.1.4.7 Karakteristik Lingkungan

Karakteristik lingkungan memberikan pengaruh pada individu dalam mempersepsi *post-traumatic growth*. Karakteristik lingkungan terdiri dari gender, usia, dan latar belakang pendidikan. Gender atau jenis kelamin juga memberikan pengaruh pada psikologis individu setelah mengalami kejadian traumatis. (Tolin & Foa, 2006) menunjukkan bahwa laki-laki mengembangkan kondisi psikologis yang lebih baik, hal



ini dikarenakan perempuan memiliki perasaan yang lebih sensitif sehingga berpengaruh pada pemberian makna terkait kejadian tersebut. Berbeda dengan hal tersebut, penelitian Wang & Xu (2016) menjelaskan bahwa *post-traumatic growth* pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan mampu menghimpun dukungan sosial secara emosional dan membangun kedekatan dengan orang lain. Selain gender, faktor usia juga dapat memengaruhi *post-traumatic growth*. Penelitian Chun & Lee (2008) menjelaskan bahwa *post-traumatic growth* pada individu usia dewasa dapat lebih berkembang dibandingkan pada remaja atau anak-anak. Selanjutnya, latar belakang Pendidikan juga memengaruhi kondisi psikologis individu setelah kejadian traumatis. Penelitian oleh Lee (2011) mendukung hal ini bahwa individu dengan pendidikan yang tinggi mampu mengembangkan kondisi psikologis yang positif karena secara tidak langsung pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan dapat memengaruhi status sosial, relasi sosial, perekonomian, dan perilaku sehat.

2.2. Penyintas Bencana

Istilah penyintas muncul pertama kali pada tahun 2005 yang diinisiasi oleh aktivis LSM dalam konteks kebencanaan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2019), penyintas berasal dari kata 'sintas' yang berarti 'terus bertahan hidup' atau 'mampu mempertahankan keberadaannya'. Kemudian dalam pemakaiannya digunakan awalan 'pe-' sehingga menjadi kata 'penyintas'.

Definisi penyintas memiliki arti yang sama dengan istilah *survivor* yaitu orang yang selamat dari peristiwa yang telah mengancam nyawanya (Reyes & Jacobs, 2006).



Selain kata *survivor*, orang masih sering menggunakan kata korban yang mengindikasikan efek negatif pada individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, penyintas diartikan sebagai individu yang terus bertahan hidup dan selamat dari suatu peristiwa yang mungkin dapat mengancam nyawa, kondisi fisik, psikologis, dan kehilangan material (KBBI, 2019).

2.3. Bencana Alam

Bencana alam menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 24 Pasal 1 Tahun 2007 diartikan sebagai suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis lainnya (BNPB, 2019).

Norris, Gale, Friedman & Watson (2006) dalam buku *Methods for Disaster Mental Health Research*, bencana didefinisikan sebagai peristiwa yang berpotensi menimbulkan *stressfull event* yang dialami secara kolektif, akut, dan tidak terbatas waktu. Bencana dapat disebabkan oleh faktor alam, teknologi, atau yang disebabkan oleh manusia.

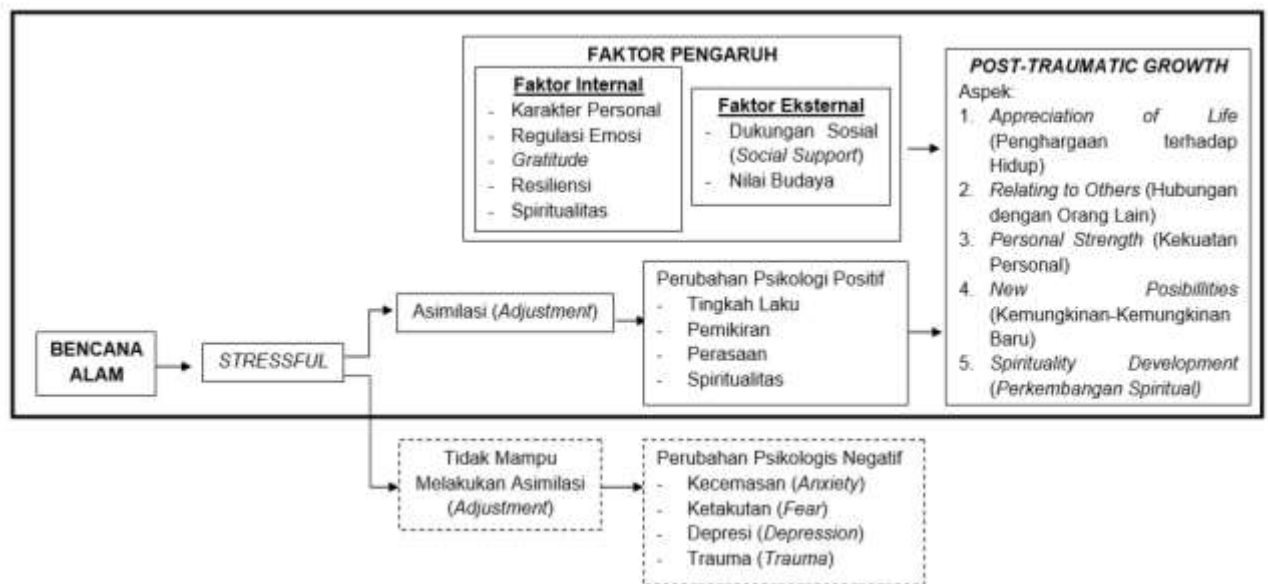
Bencana dibagi menjadi beberapa jenis yang dikenal dengan bencana alam, bencana non alam, dan bencana sosial (BNPB, 2019) sebagai berikut:

- a. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam, antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, longsor, likuifaksi, dan lain-lain.

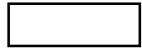
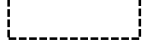


- b. Bencana non alam adalah bencana yang diakibatkan oleh ulah manusia seperti kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.
- c. Bencana sosial adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang diakibatkan oleh manusia yang meliputi konflik kelompok atau komunitas masyarakat dalam bentuk tawuran atau aksi teror.

2.4. Kerangka Konseptual



Keterangan:

-  : Fokus Penelitian
-  : Dimensi/Bentuk Penelitian
-  : Tidak Diteliti
-  : Memengaruhi

Gambar 2.2 Kerangka Konseptual



Penjelasan Kerangka Konseptual:

Kerangka konseptual penelitian tervisualisasikan melalui bagan kerangka konseptual di atas. Bagan tersebut menggambarkan bencana alam yang dialami oleh individu merupakan *stressfull event* yang dapat menimbulkan kondisi *stressfull* karena terjadi secara tiba-tiba (*unexpectedly*), tidak dapat diduga (*unpredictable*), dan tidak lazim (*non-normative*). Pasca bencana alam, individu merasakan kecemasan (*anxiety*), ketakutan (*fear*), dan depresi (*depression*) terutama pada hal-hal yang berkaitan dengan bencana.

Individu yang mampu melakukan penyesuaian diri (*asimilasi*) dengan membentuk persepsi positif terhadap kejadian dan kehidupannya akan mengembangkan *post-traumatic growth* sebagai bentuk perubahan psikologis secara positif dalam dirinya. Tidak semua penyintas merasakan kecemasan (*anxiety*) atau ketakutan (*fear*) sebagai dampak dari bencana, penyintas juga dapat mengalami proses bertumbuh dan berkembang dari kejadian traumatis tersebut. Individu mengalami pertumbuhan pada lima aspek kehidupannya yaitu *appreciation of life, relating to others, new possibilities, personal strength*, dan *spiritual change*.

Dalam mencapai *post-traumatic growth*, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi. Faktor tersebut seperti budaya, karakter personal, regulasi emosi, resiliensi, dan spiritualitas. Sementara itu pada faktor eksternal terdapat dukungan sosial yang memengaruhi *post-traumatic growth*. Melalui kerangka konseptual ini, lingkup penelitian akan berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi *post-traumatic*

ada penyintas dalam hal ini gambaran faktor-faktor yang dapat memengaruhi *post-traumatic growth* penyintas bencana alam Palu Sulawesi Tengah.

