

MEMAHAMI RESILIENSI PENYINTAS GEMPA BUMI MAJENE-MAMUJU

SKRIPSI

Pembimbing:

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

Oleh:

**Mufidah Kusmiran
NIM. C021181316**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2023**

MEMAHAMI RESILIENSI PENYINTAS GEMPA BUMI MAJENE-MAMUJU

SKRIPSI

Pembimbing:

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

Oleh:

**Mufidah Kusmiran
NIM. C021181316**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2023**

Halaman Persetujuan

MEMAHAMI RESILIENSI PENYINTAS GEMPA BUMI MAJENE-MAMUJU

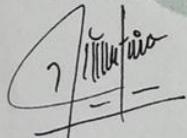
disusun dan diajukan oleh:

Mufidah Kusmiran
NIM. C021181316

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

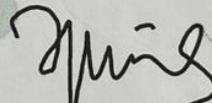
Makassar, 18 Januari 2023

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004

SKRIPSI

MEMAHAMI RESILIENSI PENYINTAS GEMPA BUMI MAJENE-MAMUJU

Disusun dan diajukan oleh:

Mufidah Kusmiran

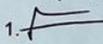
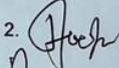
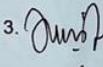
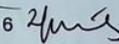
C021181316

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 18 Januari 2023

Menyetujui,

Panitia Penguji,

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi.,M.A	Ketua	1. 
2.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi.,M.A	Sekretaris	2. 
3.	A. Juwita Am, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	3. 
4.	Grestin Sandy R, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Dr. Muhammad Tamar, M.Psi	Anggota	5. 
6.	Mayenrisasri Arfin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Agus Salim Dikbari, M.Clin., Med., Ph.D., Sp. GK(K)
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali tim pembimbing dan masukan tim penelaah/penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 17 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Mufidah Kusmiran

NIM.C021181316

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat tuhan yang maha Esa, Allah SWT. Karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Memahami Resiliensi Penyintas Gempa Bumi Majene-Mamuju” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada program Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin. Penulis menyadari bahwa penyusunan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengapresiasi masukan, kritik dan saran sehingga dapat membantu dan meningkatkan penelitian ini.

Proses penyusunan skripsi ini dilakukan dengan tahapan dan waktu yang cukup panjang mulai dari penusunan proposal dan seminar proposal, melakukan penelitian dan melaksanakan seminar hasil penelitian hingga pada sidang skripsi yang tentunya melibatkan banyak pihak dalam hal dukungan, arahan, bantuan serta bimbingan. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Kedua orangtua penulis, Bapak H. Kusmiran, S.Sos., M.adm.Pemb. dan Ibu Hj. Sarbina S.Ag. yang telah menjadi penyemangat utama penulis dalam menyelesaikan skripsi, yang tentunya keduanya sangat berperan dalam hal dukungan moril dan materil, serta doa dan restu sehingga penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Selain itu, kepada satu-satunya saudara penulis, Munifah Kusmiran S.Ked., yang telah banyak membantu dan menyemangati peneliti lewat saran, masukan dan dukungannya sehingga proses penyelesaian skripsi ini lebih berkesan.
2. Kedua dosen pembimbing skripsi penulis, ibu Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan ibu Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog. yang

telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan dukungan serta masukan untuk dapat menyelesaikan penelitian sesuai yang diharapkan, dan selalu mengingatkan kepada penulis untuk tetap mampu melewati segala proses selama penyusunan skripsi berlangsung. Tentunya segala proses bimbingan yang telah dilewati menjadi pelajaran berharga kepada penulis sehingga penelitian yang dilakukan dapat diselesaikan dengan baik.

3. Dosen pembahas, Ibu Juwita Amal S.Psi., M.Psi., Psikolog. dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, M.A. yang telah memberikan saran, kritik dan masukan selama proses penelitian berlangsung sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Dosen pembimbing akademik, bapak Dr. Muhammad Tamar, M.Psi. yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama proses perkuliahan berlangsung hingga pada tahap akhir memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan penelitian hingga pada tahap akhir penyelesaian skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf prodi Psikologi FK Unhas yang telah banyak memberikan pelajaran dan telah banyak membantu selama proses perkuliahan berlangsung. Terima kasih banyak atas segala ilmu dan waktu yang telah diberikan.
6. Kepada seluruh teman dekat saya, The Image yakni Fathana, Fitrah, Nunu, Desti, Ridha, Dian dan Widi yang selalu mendengar keluh kesah penulis dalam proses menyelesaikan skripsi.
7. Duta anak Cerdas, gadis-gadis teman semasa SMA yang selalu memberikan dukungan kepada penulis serta teman-teman *boys* Aetherium

yang sudah menjadikan penulis sebagai adik dan mendukung segala langkah yang dilakukan khususnya pada saat penulis berproses dalam penyelesaian skripsi.

8. Seluruh teman-teman Psikologi FK Unhas khususnya angkatan 2018 dan teman kelas A 2018 yang telah kebersamai penulis selama berproses di dunia perkuliahan.
9. Kepada Nihar, Husna, Nisa dan Nadia terima kasih atas waktunya menemani penulis selama berkuliah di Prodi Psikologi dan juga teman-teman *Healing* yang selalu memberikan hiburan dan waktu luang untuk bermain bersama pada saat sedang jenuh, terima kasih banyak juga atas segala dukungannya.
10. Ucapan terima kasih kepada diri sendiri, yang telah berhasil melewati berbagai proses baik dan buruk selama perkuliahan berlangsung. Terima kasih sudah bisa bertahan sejauh ini.

Segala bimbingan, bantuan, dukungan, doa, dan waktu yang diberikan tentunya menjadi sesuatu yang penting dan berharga untuk pribadi penulis. Semoga segala kebaikan-kebaikan yang telah diberikan kepada penulis kembali kepada orang-orang yang juga telah membantu penulis dalam berproses hingga sampai pada tahap penyelesaian skripsi.

Makassar, 12 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,

Mufidah Kusmiran

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	9
1.4 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Maksud Penelitian.....	9
1.4.2 Tujuan Penelitian.....	10
1.4.3 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.3.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.3.2 Manfaat Praktik.....	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Resiliensi.....	11
2.1.1 Definisi Resiliensi.....	11
2.1.2 <i>The levels of resilience</i> : tingkatan resiliensi.....	12
2.1.3 Aspek-Aspek Resiliensi.....	13
2.1.4 Karakteristik Resiliensi.....	17
2.1.5 Fungsi Resililensi.....	19
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	20
2.1.7 Elemen Resiliensi.....	21
2.2 Penyintas Bencana.....	22
2.3 Bencana alam Gempa Bumi.....	23
2.4 Kerangka Konseptual.....	24
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	26

3.2	Unit Analisis	27
3.3	Responden Penelitian	27
3.4	Teknik Penggalan Data	28
3.5	Teknik Analisis Data.....	28
3.6	Teknik Keabsahan Data	31
3.7	Action Plan Penelitian	32
BAB IV.....		33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		33
4.1	Profil Responden.....	33
4.1.1	Profil Responden 1 (N).....	34
4.1.2	Profil Responden 2 (S).....	35
4.1.3	Profil Responden 3 (I)	36
4.2	Kronologis ketika terjadi bencana alam gempa bumi.....	37
4.2.1	Responden 1 (N).....	37
4.2.2	Responden 2 (S).....	39
4.2.3	Responden 3 (I)	41
4.3	Analisis Hasil Penelitian	43
4.3.1	Hasil Temuan Aspek Resiliensi Pasca kejadian gempa bumi Majene- Mamuju	43
4.3.1.1	Hasil Temuan Responden 1 (N).....	43
4.3.1.2	Hasil Temuan Responden 2 (S)	56
4.3.1.3	Hasil Temuan Responden 3 (I).....	69
4.3.1.4	Rekapitulasi Hasil temuan keseluruhan responden	77
4.4	Pembahasan.....	87
4.5	Limitasi Penelitian	94
BAB V.....		95
PENUTUP		95
5.1	Kesimpulan	95
5.2	Saran	96
DAFTAR PUSTAKA.....		98
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Action Plan Penelitian	32
Tabel 2. Profil Responden	33
Tabel 3. Rekapitulasi resiliensi responden 1 (N)	53
Tabel 4. Rekapitulasi resiliensi responden 2 (S)	66
Tabel 5. Rekapitulasi resiliensi responden 3 (I).....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konseptual	24
Gambar 2. Hasil Temuan resiliensi responden 1 (N)	56
Gambar 3. Hasil temuan resiliensi responden 2 (S)	69
Gambar 4. Hasil temuan responden 3 (I)	76
Gambar 5. Rekapitulasi hasil resiliensi seluruh responden	77

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat permohonan izin penelitian
- Lampiran 2 Pedoman wawancara
- Lampiran 3 Data akta kematian korban gempa Kab. Majene
- Lampiran 4 Lembar persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 5 Surat Pernyataan sikap

ABSTRAK

Mufidah Kusmiran, C021181316, Memahami Resiliensi Penyintas Gempa Bumi Majene-Mamuju, Skripsi, Fakultas kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2023.

xiii+100 Halaman, 16 lampiran

Sulawesi Barat khususnya Kabupaten Majene dan Kabupaten Mamuju mengalami kejadian gempa bumi. Dampak kejadian berupa kerusakan bangunan dan banyak korban jiwa. Individu yang tinggal di kawasan tersebut mengalami peristiwa yang menegangkan dalam hidupnya. Perasaan marah, rasa bersalah serta respon afektif lainnya dirasakan oleh individu setelah mengalami kejadian trauma. Seiring waktu aktivitas kembali berjalan normal. Penyintas gempa bumi di kawasan Majene-Mamuju berusaha untuk melalui musibah yang dialami serta bangkit kembali setelah kejadian trauma yang dialami. Upaya untuk bangkit dari kondisi psikologis yang kurang menguntungkan memerlukan kemampuan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami aspek resiliensi yang dimunculkan oleh penyintas. Peneliti melihat bagaimana capaian resiliensi masing-masing penyintas dengan mengamati tujuh aspek resiliensi yang menjadi fokus utama antara lain pengendalian emosi, pengendalian dorongan, *causal analysis*, optimis, *emphaty*, *self efficacy* dan *reaching out* dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi naratif. Data penelitian diperoleh melalui metode wawancara mendalam kepada 3 responden penyintas gempa bumi dengan rentan usia dewasa awal (20-40 tahun).

Hasil penelitian dilakukan pada masing-masing responden. Aspek resiliensi yang dicapai berbeda-beda. Namun ada beberapa aspek yang dipenuhi oleh keseluruhan responden antara lain aspek Optimis dan Emphaty. Kedua aspek tersebut dirasa efektif karena ketiga responden memenuhi kategori. Kedua aspek tersebut didapatkan pada keseluruhan responden karena beberapa faktor antara lain harapan akan masa depan dan juga faktor keluarga.

Kata Kunci : Gempa bumi, Penyintas, Resiliensi

ABSTRACT

Mufidah Kusmiran, C021181316, Understanding the Resilience of Survivors of the Majene-Mamuju Earthquake, Thesis, Faculty of Medicine, Psychology Study Program, Hasanuddin University, Makassar, 2023.

xiii+100 pages, 16 attachments

West Sulawesi especially Majene Regency and Mamuju Regency experienced earthquakes. The impact of the incident in the form of damage to buildings and many casualties. Individuals living in the area experience stressful events in their lives. Feelings of anger, guilt and other affective responses are felt by individuals after experiencing a traumatic event. Over time activities return to normal. Earthquake survivors in the Majene-Mamuju area are trying to get through the disaster they have experienced and get back on their feet after the trauma they experienced. Efforts to rise from unfavorable psychological conditions require resilience. This study aims to understand the resilience aspects raised by survivors. The researcher looked at how each survivor achieved resilience by observing seven aspects of resilience which were the main focus, including emotional control, impulse control, causal analysis, optimism, empathy, self-efficacy and reaching out using a qualitative approach with narrative studies. The research data was obtained through in-depth interviews with 3 earthquake survivors who were vulnerable to early adulthood (20-40 years).

The results of the research were carried out on each respondent. The aspects of resilience that were achieved were different. However, there were several aspects that were fulfilled by all respondents, including aspects of optimism and empathy. These two aspects were considered effective because the three respondents fulfilled the category. These two aspects were found in all respondents due to several factors including expectations for the future and also family factors.

Keywords: Earthquake, Survivors, Resilience

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan salah satu negara yang rentan mengalami kejadian bencana alam. Secara geografis Indonesia berada pada rangkaian cincin api yang membentang sepanjang lempeng pasifik yang merupakan lempeng tektonik teraktif di dunia. Zona tersebut memberikan kontribusi sebesar hampir 90% terjadinya peristiwa gempa bumi dan hampir keseluruhan gempa yang terjadi di Indonesia merupakan gempa terbesar di dunia (Kramer, 1996; RBI, 2016). Bencana alam memberikan berbagai efek bagi kehidupan manusia. Situasi yang dirasakan saat mengalami bencana alam dapat menimbulkan banyak kerugian, ancaman kematian, bahkan dapat menimbulkan trauma pada individu yang selamat dari musibah tersebut. Dampak bencana sangat terasa bagi individu yang telah mengalami kejadian secara langsung. Kehilangan sanak saudara, keluarga, sahabat, kehilangan harta benda, tempat tinggal, kehilangan makna kehidupan, serta keamanan personal dan orientasi masa depan dapat sangat mempengaruhi individu yang mengalami kejadian bencana alam (Gregor, 2005).

Bisson dan Lewis (2009) menjelaskan bahwa kejadian berupa bencana atau peristiwa traumatik yang dialami oleh individu menimbulkan banyak dampak psikologis. Dampak yang terjadi antara lain gangguan stress pasca trauma, depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan penggunaan obat-obatan karena kejadian. Dampak psikologis tersebut merupakan dampak dari bencana alam atau peristiwa traumatik yang tergolong serius. Survey yang dilakukan oleh Surendra dkk (2015) juga menunjukkan bahwa setelah peristiwa bencana, sekitar 15-20% populasi akan mengalami gangguan

mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi *Post traumatic stress Disorder*, sedangkan sekitar 3-4% dapat mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi dan kecemasan yang tinggi. Selanjutnya Berdasarkan penelitian yang dilakukan Norris (2005) dari hasil review sebanyak 225 artikel penelitian mengenai 132 jumlah bencana yang diteliti, dijelaskan bahwa bencana berpengaruh pada buruknya kesehatan mental penyintas antara lain timbulnya depresi, stres trauma pasca bencana alam, cemas, serta banyaknya keluhan mengenai gangguan somatik.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurfathiyah, 2013) menjelaskan ternyata bencana alam tidak sepenuhnya menimbulkan efek negatif pada individu yang terdampak bencana alam. Individu juga memiliki penyesuaian diri yang positif pasca bencana alam yang ditunjukkan dengan kemampuannya untuk menyesuaikan diri dari berbagai kekurangan, keterbatasan, kehilangan bahkan masalah yang muncul pasca kejadian bencana alam. Individu yang menghadapi trauma ketika terjadi bencana alam memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri walaupun bencana tersebut memiliki pengaruh buruk terhadap kesehatan mental penyintas.

Sulawesi Barat yaitu kawasan Kabupaten Majene dan Kabupaten Mamuju merupakan daerah penghasil tani yang cukup baik serta daerah perkantoran dan pendidikan yang layak, dan Mamuju sendiri sebagai ibukota provinsi Sulawesi Barat yang menjadi pusat kota sehingga memiliki banyak penduduk. Akan tetapi wilayah tersebut memiliki kelemahan antara lain menjadi lokasi yang sering mengalami bencana seperti gempa bumi. Alasan mereka tetap tinggal di daerah tersebut untuk hidup dan memperoleh mata pencarian. (Baeda & Husain, 2012).

Sulawesi Barat khususnya Kabupaten Majene dan Kabupaten Mamuju mengalami kejadian yang mengakibatkan kekhawatiran banyak orang yaitu kejadian gempa bumi yang terjadi satu tahun yang lalu. Sebelumnya beberapa kali kejadian gempa bumi sudah sering terjadi. Sulawesi barat setidaknya pernah mengalami kejadian gempa bumi sebanyak 5 kali yang tercatat dalam sejarah. Bahkan salah satu gempa terbesar yang pernah ada menyebabkan tsunami setinggi 4 m yang mengakibatkan 64 orang meninggal dan hilang, 97 orang luka, dan 1.287 rumah rusak di Kabupaten Majene.

Gempa bumi yang menyebabkan ratusan korban jiwa di Kabupaten Majene dan Mamuju tanpa diduga terulang kembali pada bulan Januari tahun 2021. Kronologis kejadian gempa bumi menurut data BNPB tahun 2021 terjadi sebanyak 2 kali guncangan besar dengan kekuatan 5,9 Maglitudu yaitu pada Kamis sore hari, 14 Januari 2021 dan esok harinya sekitar puku 01:28 WITA dini hari pada Jumat, 15 Januari 2021 terjadi kembali gempa dengan kekuatan 6,2 Maglitudu. Dampak kejadian gempa bumi telah mengakibatkan bencana berupa kerusakan bangunan dan banyak korban jiwa (Hartono, et al., 2021).

Data dari kependudukan dan pencatatan sipil mencatat jumlah korban gempa bumi yang terjadi pada bulan Januari tahun 2021 di Kabupaten Majene sebanyak 8 orang, dan Kabupaten Mamuju sebanyak 34 orang yang dinyatakan meninggal dunia sehingga total keseluruhan mencapai 42 orang, sedangkan yang mengalami luka berat sebanyak 189 orang dan jumlah pengungsi di kabupaten Majene sebanyak kurang lebih 15.000 orang yang terbagi di beberapa titik pengungsian (Hartono, et al., 2021). BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) juga menyebutkan bahwa gempa bumi yang terjadi menimbulkan trauma bagi warga sekitar yang menyebabkan

warga khawatir untuk kembali ke tempat tinggalnya. Pada saat kejadian tersebut seluruh warga yang terdampak gempa mengungsi di lokasi yang dirasa lebih aman.

Berdasarkan data yang diperoleh diatas, ada banyak penyintas setelah kejadian bencana alam gempa bumi. Tercatat puluhan ribu masyarakat yang terus berusaha bertahan hidup dan mempertahankan diri untuk tetap bermukim di tempat tinggalnya. Masyarakat terpaksa tetap berahan di lokasi gempa karena wilayah tersebut memiliki banyak penduduk dan memiliki banyak potensi untuk bertahan hidup sebelumnya selain daripada lokasi tersebut rawan akan bencana alam gempa bumi.

Setelah kejadian bencana alam gempa bumi yang terjadi serta prediksi bahwa lokasi tersebut memang rawan akan bencana alam gempa bumi, tentunya banyak individu yang tinggal di kawasan tersebut mengalami *stressful event* atau peristiwa yang menegangkan dalam hidupnya. Perasaan marah, rasa bersalah serta respon afektif lainnya dapat dirasakan oleh individu yang diharuskan berjuang setelah mengalami kejadian trauma. *Stressfull event* yang dialami penyintas bencana alam gempa bumi menunjukkan kondisi seperti kecemasan, kesedihan, ketakutan, serta depresi yang kerap kali dirasakan individu pasca bencana alam (Thencendchi & Chalhoun, 2004; Alqumairah, 2020).

Peristiwa yang terjadi akan mengalami banyak perubahan dalam diri setiap individu agar tetap dapat menjalankan kehidupan yang normal seperti biasa, individu senantiasa akan berusaha untuk menghadapi peristiwa traumatis tersebut. Sejalan dengan penjelasan para penyintas bencana alam gempa bumi pada saat pengambilan data awal (Desember 2021) yang

dilakukan oleh peneliti kepada 9 orang penyintas bencana alam gempa bumi dewasa awal dengan rentan usia 20-40 tahun di kawasan Majene-Mamuju. Penyintas memberikan beberapa gambaran kondisi pasca sebelas bulan kejadian. Penyintas menjelaskan aktivitas sosial yang dilakukan seperti mengikuti berbagai kegiatan *trauma healing* yang diselenggarakan oleh banyak relawan, gotong royong memperbaiki kembali fasilitas yang rusak, serta aktivitas pekerjaan sebagai individu dewasa awal yang mau tidak mau tetap bekerja sesuai profesi masing-masing walaupun masih dalam keadaan trauma.

Seiring dengan waktu dan aktivitas yang kembali berjalan normal, tentunya penyintas bencana alam gempa bumi di kawasan Majene-Mamuju berusaha untuk melalui musibah yang dialami serta bangkit kembali setelah kejadian trauma yang dialami. Upaya untuk bangkit dari kondisi psikologis yang kurang menguntungkan tentunya memerlukan kemampuan resiliensi. Resiliensi disebut juga sebagai keterampilan coping saat dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*). Di sisi lain, resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok maupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat mereka mengalami masalah atau beban hidup (Pragholapati, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ariviyanti dan Pradoto (2014) menjelaskan terdapat beberapa faktor meningkatnya resiliensi dalam menghadapi bencana. Hal tersebut disebabkan karena faktor perbaikan fasilitas eksternal pasca kejadian antara lain perbaikan rumah, peninggian

jalan serta kedatangan organisasi sosial yang peduli lingkungan serta komunitas tanggap bencana di lokasi kejadian.

Resiliensi diharapkan dapat membantu individu menghadapi peristiwa traumatis yang dialaminya. Resiliensi menjadi faktor yang dapat membantu menghadapi peristiwa traumatis salah satunya diperoleh pada penelitian yang dilakukan oleh Alqumairah (2020) yang menjelaskan bagaimana pertumbuhan yang terjadi pasca kejadian traumatik gempa bumi yang terjadi di Palu, Sulawesi Tengah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu mengalami pertumbuhan pasca trauma salah satunya karena memiliki kemampuan resiliensi.

Resiliensi merupakan salah satu faktor yang paling penting untuk menilai penyesuaian yang sehat dan patologis pada individu yang mengalami trauma (Lynons, 1991; Connor, 2006). Resiliensi menggambarkan bagaimana kemampuan individu untuk merespon trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik antara lain adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami (Reivich & Shatte, 2002). Individu senantiasa diharapkan mampu untuk dapat menghadapi dan merespon bagaimana jika terjadi bencana alam seperti gempa bumi yang sangat rawan terjadi agar tetap dapat melakukan hal-hal yang produktif dalam kehidupan sehari-hari tentunya tidak terlepas dari aspek resiliensi dalam diri individu itu sendiri. Aspek tersebut pada dasarnya dimiliki oleh setiap individu yang akan membantu menghadapi masa-masa sulit jika individu tersebut mampu untuk menggunakan dan mengembangkannya.

Grotberg (2000) menyebut aspek resiliensi yang dimanfaatkan akan memengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil dengan respons-respons yang bermakna terhadap berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi seperti seberapa besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, bagaimana kekuatan pribadi dalam diri individu, serta bagaimana memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. Resiliensi menjadi aspek yang dapat mempengaruhi individu untuk bertahan dalam situasi atau kondisi seperti bencana alam. Dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Cintakawati dan Masykur (2014) yang meneliti resiliensi pada wirausahawan penyintas gempa bumi tahun 2006 di kabupaten Klaten. Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara kepada 3 subjek yang diteliti, ditemukan bahwa resiliensi sangat penting dalam diri individu karena pada situasi yang menekan, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka sendiri. Upaya menghadapi masalah yang datang akibat kejadian gempa dipengaruhi oleh resiliensi yang dimiliki subjek. Walaupun ketiga subjek yang diteliti memiliki proses resiliensi yang berbeda-beda namun berhasilnya resiliensi tampak dari ketiga subjek tersebut.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Afriyenti (2020) mengenai resiliensi pascabencana tsunami di wilayah Pandeglang Lampung menemukan bahwa aspek dalam diri individu yang terdampak bencana seperti regulasi emosi, *Impuls control*, optimisme, *causal*, *self-efficacy*, *reaching out*, dapat membantu resiliensi pada korban bencana. Akan tetapi tidak halnya dengan kemampuan empati karena tidak berpengaruh secara signifikan terhadap korban. Namun pada dasarnya setiap orang

memiliki semua aspek resiliensi akan tetapi yang membedakannya adalah bagaimana seseorang tersebut dapat menggunakan dan memaksimalkan aspek tersebut agar berguna apalagi saat menghadapi masa-masa sulit seperti pascabencana yang dialami penyintas.

Grotberg (2004) menjelaskan individu tidak membutuhkan semua aspek untuk dapat dikatakan resilien, akan tetapi individu yang memiliki satu aspek saja tidak cukup. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan menjalani kehidupan lebih bermakna, serta dapat melewati masa-masa terpuruk dengan cepat, lebih percaya diri dan tidak mudah putus asa, memiliki pandangan hidup yang positif, dan lebih memiliki hubungan baik dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Calista dan Garvin (2018) menjelaskan perbedaan individu yang memenuhi seluruh aspek resiliensi dan individu yang hanya memenuhi beberapa aspek. Ada perbedaan yang terlihat apabila individu yang memenuhi seluruh aspek resiliensi dengan individu yang hanya memenuhi beberapa aspek resiliensi. Perbedaan tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan individu mampu memenuhi sumber-sumber resiliensi dengan baik. Resiliensi juga banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor internal yang meliputi gender, kemampuan kognitif, budaya dan juga faktor eksternal seperti dari lingkungan keluarga dan komunitas.

Berdasarkan penjelasan yang telah paparkan diatas, dapat di amati bahwa setelah kejadian bencana alam yang terjadi, resiliensi merupakan aspek yang penting untuk dianalisis pada diri individu yang terdampak. Penelitian ini secara khusus ingin menjelaskan secara detail bagaimana aspek resiliensi dalam diri individu penyintas gempa bumi yang terjadi di wilayah Sulawesi Barat yaitu di wilayah kabupaten Majene dan kabupaten Mamuju.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana resiliensi penyintas gempa bumi yang terjadi di Majene-Mamuju

1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Resiliensi menjadi isu yang penting dalam perkembangan penyintas pasca bencana karena penelitian ini mencoba memahami sejauh mana individu bisa bertahan dilihat dari seberapa besar tantangan dan kesulitan yang dihadapi lalu seperti apa kekuatan yang dimiliki penyintas mengapa masih bisa bertahan dalam kondisi yang tidak normal. Hal ini juga didasari dari berbagai penelitian yang mendukung adanya perubahan psikologis yang terjadi pada penyintas pasca bencana. Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana terbentuknya resiliensi penyintas bencana alam gempa bumi Majene-Mamuju usia dewasa awal yang diteliti dan apa faktor yang mempengaruhinya dengan menggunakan metode kualitatif yang memungkinkan didapatkan 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 lebih kuat untuk bertahan, menyesuaikan diri, produktif, dan kembali beraktivitas pasca kejadian bencana dan juga ketika menghadapi situasi bencana yang tidak menutup kemungkinan bisa terjadi kembali di masa yang akan datang.

1.4 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Maksud Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan untuk memahami resiliensi pada penyintas gempa bumi Majene-Mamuju

1.4.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami secara detail aspek resiliensi yang diperoleh penyintas gempa bumi yang terjadi di Majene-Mamuju

1.4.3 Manfaat Penelitian

1.4.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumbangsi untuk pengembangan ilmu Psikologi khususnya terkait bagaimana resiliensi pada penyintas bencana alam gempa bumi.

1.4.3.2 Manfaat Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian-penelitian yang sejenis sehingga dapat dikembangkan dalam kerangka yang lebih luas.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Definisi Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi berasal dari bahasa latin yaitu *“re-silere”* yang memiliki makna yaitu bangkit kembali. Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan ataupun trauma. VandenBos (2007) menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses keberhasilan individu beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang melalui fleksibilitas mental, emosional dan perilaku serta penyesuaian terhadap tuntutan eksternal dan internal.

Basaria (2020) menyatakan bahwa resiliensi merupakan sebuah kemampuan individu untuk mengatasi peristiwa yang tidak terduga sehingga dapat kembali pada kondisi semula. Lebih spesifiknya yaitu sebagai suatu kemampuan untuk belajar dari kesalahan dan membentuk sebuah kondisi akhir yang lebih baik. VandBreda dalam kutipan Wiwin (2018) menyatakan bahwa resiliensi merupakan tingkat kapasitas individu dalam mempertahankan kemampuan untuk berfungsi secara kompeten dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan. Praghlapati (2020) menyatakan bahwa resiliensi disebut juga sebagai keterampilan koping ketika menghadapi tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*selfrepair*). Berdasarkan beberapa definisi resiliensi yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi

merupakan upaya individu untuk bertahan serta bangkit dari pengalaman yang sulit dan bagaimana individu dapat melalui proses tersebut secara sehat dan terus dapat menyesuaikan diri pada tantangan yang dialaminya.

2.1.2 *The levels of resilience* : tingkatan resiliensi

Resiliensi adalah sebuah proses yang memiliki tingkatan. Penelitian yang dilakukan O'Leary dan Ickovics dalam Coulson (2006) menjelaskan empat tingkatan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*Significant Adversity*) antara lain yaitu sebagai berikut :

a. Menyerah (Sucumber)

Pada kondisi ini Individu akan mengalami perasaan yang menurun. Perasaan tersebut yakni rasa mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcome* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri.

b. Bertahan (Survival)

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

c. Pemulihan (Recovery)

Masa pemulihan adalah kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari

perasaan negative yang dialaminya. Dengan begitu, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

d. Berkembang Pesat (Thriving)

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

2.1.3 Aspek-Aspek Resiliensi

Terdapat beberapa aspek dari resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian emosi (*emotion regulation*)

Pengendalian emosi merupakan kemampuan seseorang untuk tetap berada pada keadaan tenang dan terkendali meskipun pada kondisi yang menekan. Kondisi yang menekan memiliki hubungan yang erat dengan emosi negatif. Individu yang kurang mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik, maka akan cenderung tidak mampu dalam membina persahabatan dan mengalami kesulitan dalam bekerja (Revich & Shatte, 2002).

Terdapat dua keterampilan untuk memudahkan individu dalam mengatur emosi yaitu tenang dan fokus. Kedua hal tersebut akan membantu individu mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu dan mengurangi stress yang dialami oleh individu. Sehingga ketika individu dihadapkan pada kondisi emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dapat diekspresikan dengan

tepat dan terkontrol. Hal tersebut menjadi satu ciri dari kemampuan resiliensi individu (Revich & Shatte, 2002).

2. Pengendalian dorongan (*impuls control*)

Pengaturan emosi dan pengendalian dorongan memiliki hubungan yang erat, ketika individu memiliki faktor pengendalian dorongan yang tinggi maka individu akan lebih mudah dalam pengaturan emosi. Kemampuan individu dalam mengatur dorongan penting untuk menjaga agar setiap perilaku yang dilakukan oleh individu masih dalam kontrol individu sendiri dan tidak lepas kendali. Pengendalian dorongan meliputi kemampuan untuk mengendalikan keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki pengendalian dorongan yang rendah maka akan lebih cepat untuk mengalami perubahan-perubahan emosi yang kemudian mengendalikan pikiran dan perilaku individu (Revich & Shatte, 2002).

Pengendalian dorongan bermanfaat untuk memberikan kesempatan individu untuk berpikir mengenai respon yang tepat terhadap masalah yang dihadapi. Salah satu ciri-ciri individu yang mampu mengendalikan dorongan yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk merespon dengan tepat. Ketidakmampuan individu untuk menyalurkan dorongan penyebab stres memiliki dampak pada timbulnya emosi-emosi destruktif yang terpendam, emosi yang tidak terkontrol atau bahkan sakit-sakit psikosomatis (Revich & Shatte, 2002).

3. Optimis (*optimistic*)

Individu yang memiliki kemampuan resiliensi adalah individu yang optimis. Optimis adalah kepercayaan pada diri bahwa segala sesuatu akan

dapat berubah menjadi lebih baik, mempunyai harapan akan masa depan dan percaya bahwa individu dapat mengontrol kehidupan seperti apa yang individu inginkan. Dalam resiliensi sikap optimis yang dimiliki adalah sikap optimis yang realistis, sehingga setiap sikap optimis dalam menghadapi keadaan selaras dengan usaha untuk merealisasikan (Revich & Shatte, 2002). Sifat optimis merupakan suatu sikap yang mengharapkan hasil yang positif dalam menghadapi masalah dan memiliki harapan untuk mengatasi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif (Seligman, 1991).

4. Analisis penyebab masalah (*causal analysis*)

Analisis penyebab masalah adalah kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari sebuah peristiwa yang dialami oleh individu. Individu dapat menilai penyebab dari suatu permasalahan dan tidak secara langsung menyalahkan orang lain sebagai sumber masalah. Hal ini penting untuk menjaga diri individu tidak mengambil tindakan yang salah dan merugikan diri sendiri ataupun orang lain (Revich & Shatte, 2002). Pola pendekatan dalam analisis penyebab masalah yang baik adalah ketika individu tidak berpikir bahwa setiap masalah selalu tidak dapat berubah dan hal tersebut mempengaruhi semua aspek kehidupan individu dengan buruk (Seligman, 1991). Individu yang memiliki kemampuan analisis penyebab masalah yang baik maka akan mampu untuk fokus terhadap penyelesaian masalah yang sedang dihadapi tanpa menyalahkan pihak lain di luar kontrol individu (Revich & Shatte, 2002).

5. Empati (*empathy*)

Empati merupakan sebuah kemampuan individu untuk turut merasa atau mengidentifikasi diri dalam keadaan, perasaan atau pikiran yang sama

dengan orang lain atau kelompok lain. Ketika individu mampu mengembangkan kemampuan empati, maka individu akan menjadi lebih mudah untuk keluar dari perasaan dan mengkondisikan diri dengan keadaan terutama yang berhubungan dengan orang lain. Kemampuan individu untuk menjadi empati terhadap orang lain menimbulkan hubungan sosial yang lebih positif. Individu yang kurang mampu mengembangkan kemampuan empati, maka cenderung tidak peka terhadap perasaan orang lain dan rentan menimbulkan konflik (Revich & Shatte, 2002).

6. Efikasi diri (*self-efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan sebuah keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah dan dapat meraih kesuksesan. Individu yang memiliki keyakinan untuk dapat memecahkan masalah akan muncul seperti seorang pemimpin yang mampu mengarahkan diri dan tidak tergantung dengan pendapat orang lain. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung mencoba cara-cara yang baru untuk mengatasi suatu permasalahan dan selalu percaya bahwa masalah yang dihadapi mampu untuk dilewati (Revich & Shatte, 2002).

7. Kemampuan untuk meraih yang diinginkan (*reaching out*)

Kemampuan untuk meraih yang diinginkan merupakan kemampuan seseorang untuk mencapai suatu kondisi yang diinginkan. Individu yang mampu untuk memperbaiki dan mencapai keinginan yang dituju, maka akan memiliki aspek yang lebih positif. Individu yang gagal untuk mencapai keinginan adalah individu yang merasa takut gagal untuk mencoba sebuah keinginan sehingga resolusi keinginan tidak terealisasikan. Individu yang berhasil dengan keinginannya adalah individu yang tidak takut gagal dan

selalu bisa mengambil aspek positif dan pembelajaran dari setiap kegagalan dan keinginan yang tercapai (Revich & Shatte, 2002).

2.1.4 Karakteristik Resiliensi

Grotberg (2000) menyebut karakteristik resiliensi akan memengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil dengan respons-respons yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi antara lain sebagai berikut :

1. *I Have (External Supports)*

I Have adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Mereka yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan sosial hanya memberikan sedikit dukungan kepadanya. Sumber *I Have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu:

- Hubungan yang dilandasi kepercayaan (*trust*).
- Struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah.
- Model-model peran.
- Dorongan seseorang untuk mandiri
- Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.

2. *I Am (Inner Strengths)*

I am adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang memengaruhi *I am* dalam membentuk resiliensi adalah :

- Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang.
- Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain.
- Mampu merasa bangga dengan diri sendiri.
- Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi terhadap segala tindakannya.
- Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.

3. *Can (Interpersonal and Problem Solving Skill)*

I can adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari:

- Kemampuan dalam berkomunikasi.
- Problem solving atau pemecahan masalah.
- Kemampuan mengolah perasaan, emosi dan impuls-impuls.
- Kemampuan mengukur temperament sendiri dan orang lain.
- Kemampuan menjalin hubungan dengan penuh kepercayaan.

2.1.5 Fungsi Resilensi

Reivich dan Statter (2002) menjelaskan manusia yang resilien memiliki empat fungsi kegunaan antara lain yaitu :

1. *Overcome* (Mengatasi)

Sebagian dari individu diharapkan dapat menerapkan cadangan ketahanan untuk dapat mengatasi rintangan salah satunya masa kecil yang buruk. Individu butuh resiliensi untuk dapat menempatkan keburukan yang terjadi dalam dirinya khususnya pada masa lalu untuk mencapai tingkat kedewasaan.

2. *Steer Through* (Berhasil melalui)

Resiliensi dibutuhkan oleh setiap orang apalagi ketika dihadapkan pada kesulitan, stres, masalah yang seluruhnya merupakan hal yang sering sekali terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang resilien akan mampu mengarahkan sumber daya dalam dirinya agar dapat mengatasi permasalahan hidup.

3. *Bouncing back* (bangkit)

Berbagai macam kesulitan yang sering dialami khususnya kejadian traumatis sangat membutuhkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Seseorang yang memiliki trauma rentan mengalami kemunduran yang ekstrim, seseorang dapat hancur secara emosional sehingga diperlukan energi yang besar untuk dapat pulih kembali. Seseorang diharapkan dapat berorientasi mengatasi bagaimana mereka bertindak agar dapat terarah untuk mengatasi kesulitan tersebut.

4. Reaching out (Pencapaian)

Seseorang yang resilien mampu untuk mengenal diri dengan baik, menemukan tujuan dan makna hidup serta akan mampu dalam menilai resiko. Kehidupan yang telah mencapai resilien akan membantu banyak relasi atau hubungan dengan orang lain yang lebih luas. Oleh karena itu seseorang yang resilien tentunya memiliki pencapaian dalam dirinya.

2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Missasi dan Izzati (2019) dilakukan analisis pada 24 artikel publikasi yang telah relevan untuk dikaji telah diperoleh faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi antara lain spritualitas, *Self Efficacy*, optimisme dan dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Haase (1999) dalam Ahern (2006) menjelaskan banyak hasil penelitian yang menggambarkan faktor resiliensi antara lain yaitu *Self esteem*, *Self transcendence*, *convidence*/penguasaan dan kualitas hidup. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mustirah (2017) menjelaskan faktor-faktor spesifik seperti hubungan, dukungan emosional di luar keluarga, harga diri, dorongan otonomi, harapan, pengambilan resiko yang bertanggungjawab, rasa dicintai, prestasi, kepercayaan pada Tuhan dan normaliras, serta cinta tanpa syarat untuk seseorang.

Dijelaskan oleh Ahern (2006) bahwa resiliensi mewakili interaksi antara faktor resiko (*vulnerability*) dan faktor protektif. Faktor resiko adalah kondisi, peristiwa atau pengalaman yang bisa meningkatkan kemungkinan terbentuk atau bertahan atau bisa sampai memperburuk suatu masalah (Karisyanti 2012; Mustirah, 2017). Beberapa hal yang termasuk dalam faktor resiko yakni mengenai status sosial ekonomi, masalah yang terkait dalam

perkembangan, dan gender. Sedangkan beberapa hal yang termasuk dalam faktor protektif antara lain terdapat pada faktor personal yang pemberani, memiliki harapan dan spritualitas dalam diri serta faktor protektif dari keluarga dan juga faktor sosial yang lebih luas yang dapat berpengaruh terhadap resiliensi diantaranya sekolah yang baik, pelayanan komunitas, kesempatan berolahraga, spritualitas dan agama, budaya dan tekanan yang minim terhadap kekerasan.

2.1.7 Elemen Resiliensi

Resiliensi terdiri atas empat elemen kerangka kerja menurut Department for International Development (2011) dalam Yuwanto dkk (2018) antara lain *context* yang terdiri dari resiliensi individual, kelompok sosial, daerah, atau sebuah institusi. Kedua yakni elemen *isturbance* sendiri yang menjelaskan sesuatu yang dapat menyebabkan kondisi keterkejutan atau stres ketika terjadinya bencana alam, konflik, kondisi tidak aman, kekurangan makanan, tingginya harga barang pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan sejenisnya. Elemen selanjutnya yaitu *Capacity to deal with disturbance* yang merupakan kemampuan individu, komunitas atau sistem dalam menghadapi tekanan yang terdiri dari tingkat paparan, kapasitas adaptif, dan tingkat sensitivitas yang dialami. Tingkat paparan yang dimaksud berkaitan dengan kuatnya frekuensi tekanan yang dialami, makin kuat dan makin sering terdampak paparan yang memiliki sensitivitas yang tinggi akan menunjukkan seberapa besar tekanan tersebut berdampak pada individu, komunitas, atau sistem. Sedangkan elemen *reaction to disturbance*, dipahami sebagai cara individu, komunitas, atau sistem bereaksi terhadap tekanan yang dialami. Individu, komunitas, atau sistem akan bertahan,

menyelesaikan, menghadapi, melakukan transformasi atau melakukan perbaikan. Hasil dari reaksi tersebut dapat berupa kembali ke kondisi awal sebelum mengalami tekanan. Individu akan menjadi lebih baik kondisinya, mampu kembali ke kondisi sebelum mengalami tekanan (Yuwanto, et al., *Intervensi Psikologi Bagi Penyintas Bencana*, 2018).

Keempat unsur resiliensi tersebut dalam suatu kondisi tekanan sangat dinamis dan tidak dapat dilihat hanya per komponen saja. Ketika melihat atau memprediksi individu yang sedang menghadapi tekanan yang sangat berat belum tentu kondisinya pasti hancur, akan tetapi dapat juga kembali ke kondisi sebelumnya dan lebih baik. Belum tentu juga individu ketika menghadapi tekanan yang ringan dapat kembali ke kondisi awal seperti sebelum mengalami tekanan, bisa saja hancur. Prinsipnya adalah seluruh elemen harus diamati secara langsung berdasarkan komponen yang ada dan yang berkaitan dengan setiap tekanan yang dialami (Yuwanto, et al., *Intervensi Psikologi Bagi Penyintas Bencana*, 2018).

2.2 Penyintas Bencana

Istilah penyintas berasal dari kata “Sintas” yang mendapat tambahan *pe-* menjadi Penyintas, yang memiliki makna kepada seseorang yang selamat dan bisa bertahan hidup dari suatu bencana. Ketika individu selamat dari bencana dengan segala upaya dan usaha maka individu tersebut layak disebut dengan penyintas dan bukan lagi disebut dengan korban (Ensiklopedia PBI, 2017). Penyintas diartikan pula sebagai individu yang terus bertahan hidup dan selamat dari sebuah peristiwa yang mungkin dapat mengancam nyawa, psikologis, kondisi fisik, serta kehilangan material (KBBI, 2021). Definisi Penyintas dijelaskan pula oleh Reyes dan Jacobs (2006) dalam

Alqumairah (2020) yang memiliki arti yang sama dengan istilah *survivor* yang berarti seseorang yang selamat dari peristiwa yang telah mengancam nyawa.

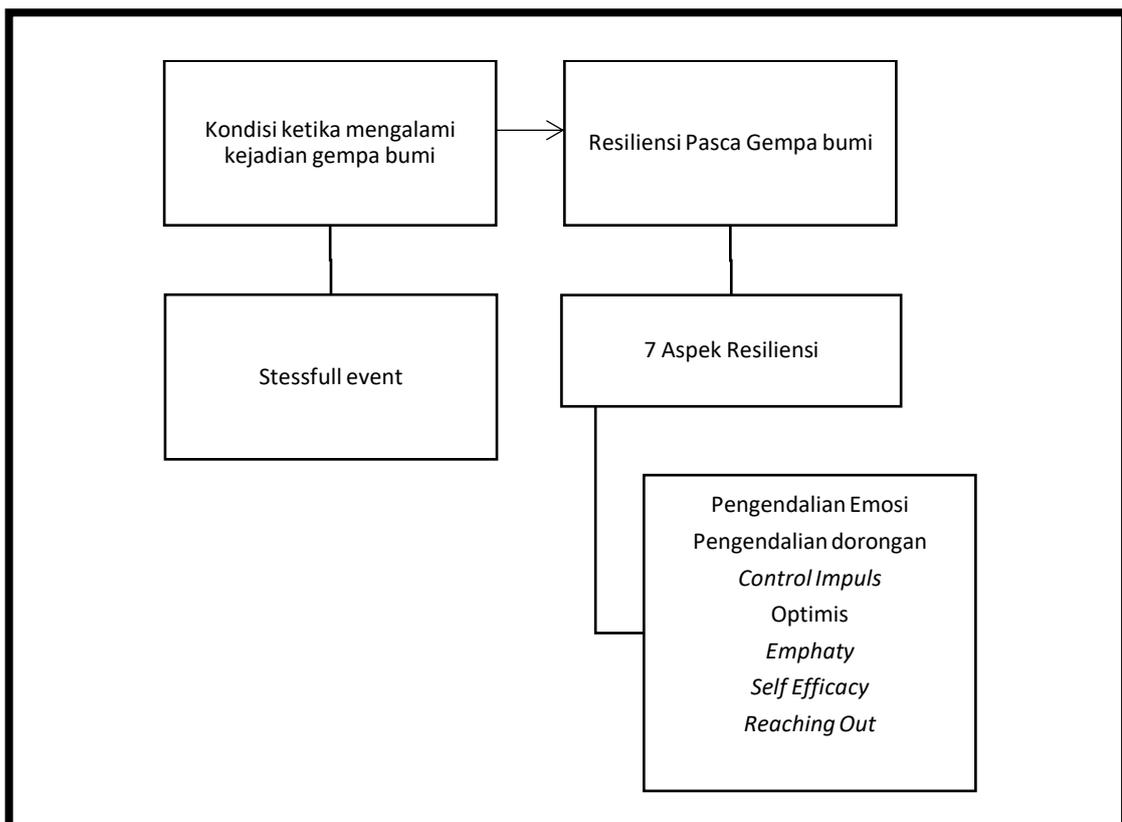
2.3 Bencana alam Gempa Bumi

Bencana alam merupakan bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang terjadi di alam antara lain gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan angin topan dan tanah longsor (BNPB, 2017). Norris, Gale, Friedman dan Watson (2006) dalam Alqumairah (2020) dijelaskan pengertian bencana yakni peristiwa yang berpotensi menimbulkan *Stressfull event* yang dialami secara kolektif, tidak terbatas waktu, dan akut. Bencana dapat disebabkan salah satunya adalah faktor alam. Bencana alam yang sering terjadi di Indonesia antara lain Gempa bumi dan Tsunami. Hal tersebut dikarenakan Indonesia berada dilokasi kepungan lempeng tektonik yang aktif yang menghasilkan tumpukan energi. Secara geografis Indonesia berada pada rangkaian cincin api yang membentang sepanjang lempeng pasifik yang merupakan lempeng tektonik teraktif di dunia. Zona tersebut memberikan kontribusi sebesar hampir 90% terjadinya peristiwa gempa bumi dan hampir keseluruhan gempa yang terjadi di Indonesia merupakan gempa terbesar di dunia (Kramer, 1996; RBI, 2016).

Proses terjadinya bencana alam salah satunya yakni bencana gempa bumi sangat sulit untuk diamati secara langsung, karena melibatkan interaksi yang sangat kompleks antara materi dan energi yang terdapat pada sistem sesar aktif di bawah permukaan bumi. Dengan demikian proses ini juga sangat sulit untuk diprediksi. Gempa bumi sendiri merupakan peristiwa terjadinya getaran atau guncangan pada permukaan bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, aktivitas gunung api, patahan aktif atau yang

disebabkan oleh runtuhannya batuan (BNPB, 2017). Pada wilayah tertentu, aktivitas kegempaan dapat diam selama ratusan atau bahkan ribuan tahun, namun tiba-tiba terjadi dengan melepaskan energi besar yang dapat merusak lingkungan alami maupun buatan (RBI, 2016).

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual

Keterangan :

- : Garis Hubungan
 —————> : Arah Penelitian
 : Fokus Penelitian

Bagan kerangka konseptual diatas menggambarkan bencana alam berupa gempa bumi yang dialami oleh penyintas yang mendapatkan ancaman

terhadap kondisi dalam diri seperti ancaman terhadap kondisi psikologi, kondisi fisik maupun kerugian material. Penyintas yang merasakan ancaman-ancaman tersebut menimbulkan kondisi *stressfull* karena terjadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diduga. Individu yang terdampak merasakan cemas, ketakutan serta depresi khususnya pada gempa bumi yang sering dirasakan oleh penyintas di lokasi kejadian.

Individu diharapkan mampu untuk dapat menghadapi dan merespon bagaimana jika terjadi bencana alam seperti gempa bumi yang sangat rawan terjadi agar tetap dapat melakukan hal-hal yang produktif dalam kehidupan sehari-hari tentunya tidak terlepas dari resiliensi dalam diri individu itu sendiri. Resiliensi tidak lepas dari sejauh mana proses tersebut berlangsung pada diri individu dengan memperhatikan tujuh aspek yang perlu diamati untuk dapat melihat bagaimana uoaya bertahan yang dimunculkan setelah mengalami kejadian yang menekan sebelumnya. Aspek tersebut terdiri dari regulasi emosi, pengendalian impuls, *causal analysis*, *optimisme*, *emphaty self efficacy* dan *reaching out*. Ketujuh aspek tersebut pada dasarnya dimiliki oleh setiap individu yang akan membantu menghadapi masa-masa sulit jika individu tersebut mampu untuk menggunakan dan mengembangkannya. Melalui kerangka konseptual diatas peneliti akan berfokus untuk memahami aspek resiliensi yang dicapai individu penyintas gempa bumi di kawasan Majene-Mamuju.