

RESILIENSI PADA PENYINTAS PASCA GEMPA BUMI LOMBOK***RESILIENCE IN POST LOMBOK EARTHQUAKE SURVIVORS***Adi Saputra¹, AM. Diponegoro², Siti Urbayatun³^{1,2,3}Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
adisaputra.psy@gmail.com**ABSTRACT**

The aim of increasing resilience capacity in communities prone to natural disasters is so that they can immediately recover and reorganize their lives after natural disasters. Individuals or communities with low levels of resilience are vulnerable to psychological impacts and are slow to recover and adjust after a disaster. The purpose of this study was to determine the aspects of resilience and the factors that influence resilience in the survivors of the Lombok earthquake. This study uses a qualitative approach to the type of phenomenological research. The data collection technique used the In-Depth Interview technique. The data analysis technique in this study uses thematic analysis. The results showed that the five survivors who were the subjects of this study were resilient individuals. It was evident from the resilience aspects that emerged from the five research subjects. The aspects that emerge are emotional regulation, impulse control, ability to analyze problems, self-efficacy, optimism, empathy, and achievement. The research subjects also have sources of resilience that greatly influence the resilience process such as social support, gratitude, high religiosity, and cultural factors. The cultural factor that emerges for the survivors is that every bad event must say "Aget Bae" (lucky luck).

Keywords: earthquake, resilience, survivors**ABSTRAK**

Peningkatan kemampuan resiliensi pada masyarakat rawan terkena bencana alam bertujuan supaya masyarakat dapat segera bangkit dan menata kembali kehidupan pasca bencana alam. Individu atau masyarakat yang tingkat resiliensinya rendah, maka tidak hanya rentan terhadap dampak psikologis tetapi juga lambat dalam melakukan pemulihan dan menyesuaikan diri setelah bencana. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas bencana gempa bumi Lombok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan *In-Depth Interview*. Teknik analisis data menggunakan *thematic analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini merupakan resilien. Aspek-aspek resiliensi yang muncul dari subjek penelitian adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, mampu menganalisis masalah, efikasi diri, optimis, empati, dan pencapaian. Para subjek penelitian juga memiliki sumber resiliensi seperti: dukungan sosial, rasa syukur, religiusitas yang tinggi, serta faktor budaya. Faktor budaya yang muncul pada para penyintas adalah dalam setiap kejadian buruk pasti mengatakan "Aget Bae" (untung saja). Empat sumber resiliensi tersebut menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam proses resiliensi para subjek.

Kata Kunci: penyintas, gempa bumi, resiliensi

PENDAHULUAN

Bagian Indonesia merupakan wilayah yang mempunyai kerawanan dalam hal bencana alam, mulai dari banjir, tanah longsor, abrasi, tsunami, dan juga gempa bumi. Hampir bisa dipastikan setiap tahunnya Indonesia pasti dilanda oleh bencana alam. Masih segar dalam ingatan ditahun 2019 ini saja Indonesia sudah dilanda oleh beberapa bencana alam diantaranya adalah: gempa bumi di Banten, kebakaran hutan yang melanda Kalimantan dan Sumatra. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat sejak Januari hingga Agustus 2019, telah terjadi 2.524 bencana di Indonesia. Dengan rincian 402 orang meninggal dunia dan 27 orang hilang (bnpb.go.id, 2019).

Indonesia terletak di antara dua benua dan dua samudera, sehingga Indonesia sangat strategis menjadi tempat transit untuk jalur perdagangan. Namun, di balik keuntungan tersebut ada dampak yang harus ditanggung oleh Indonesia yakni bencana gempa bumi yang sering terjadi. Hal ini terjadi karena Indonesia terletak di antara lempeng Australia, lempeng Eurisia dan lempeng Pasifik. Hal ini yang kemudian menjadi penyebab seringnya terjadi bencana gempa bumi di Indonesia, baik gempa bumi vulkanik maupun tektonik (Nur, 2010). Melihat hal-hal di atas, tidak mengherankan kalau Indonesia sering di landa bencana gempa bumi, baik gempa skala kecil maupun gempa skala besar yang disertai dengan bencana tsunami dan gunung meletus.

Tahun 2018 Indonesia bahkan dilanda dengan dua gempa besar yakni gempa yang terjadi di Lombok Nusa Tenggara Barat dan di Kota Palu. Lombok di guncang dengan kekuatan gempa Magnitudo sebesar 7,0 dengan peringatan dini tsunami serta gempa Donggala-Palu pada 28 September 2018 dengan Magnitudo sebesar 7,5 dan disertai dengan peringatan dini tsunamai. Gempa yang terjadi di Lombok di mulai dari Juli 2018 sampai Agustus 2018, per Oktober 2018 BNPB merilis data penanganan pascagempa Lombok telah menelan korban jiwa meninggal yaitu 564 orang, korban luka mencapai 1.584 dan 445.343 orang mengungsi serta tercatat 149.715-unit rumah rusak (bnpb.go.id, 2019). Bencana alam gempa bumi yang melanda Lombok menyisakan kesedihan bagi para korban.

Bencana gempa bumi Lombok menyisakan duka yang di alami oleh para penyintas yang telah kehilangan harta benda, tempat tinggal dan kehilangan sanak keluarga. Penyintas dalam hal ini adalah korban yang masih hidup atau selamat dari

bencana alam dan tetap melanjutkan kehidupan. Para penyintas yang ada sebagian mengalami gangguan terkait dengan psikologis mereka, namun di sisi lain ada juga penyintas yang tidak mengalami gangguan psikologis tersebut, hanya saja para penyintas mengalami sedikit kebingungan dan stres, namun tidak sampai para penyintas mengalami depresi atau gangguan psikologis berat (Observasi 7 Juni 2019, Desa Sokong, Kec Tanjung, Kab. Lombok Utara).

Observasi lanjutan yang peneliti lakukan pada 20 Oktober 2019 di Desa Jenggala, Kec. Tanjung, Kab Lombok Utara dan berhasil mewawancarai tiga penyintas gempa bumi Lombok. Wawancara yang dilakukan, peneliti mendapati dua penyintas sudah bisa beraktifitas seperti biasa dan melupakan kejadian yang pernah menimpa para penyintas serta mengikhlaskan apa yang sudah menjadi kehendak Allah SWT. Salah satu penyintas yang diwawancarai masih merasakan ketakutan akan adanya gempa dan tsunami besar karena warga tersebut tinggal dekat dengan pantai. Selain itu penyintas tersebut masih sangat takut jika mendengar gemuruh atau getaran dari mobil atau benda lainnya, jika penyintas mendengar suara tersebut maka dengan reflex akan berlari keluar rumah, ketika tiba-tiba terjadi pemadaman lampu oleh PLN pada malam hari maka seketika itu warga akan berhamburan keluar rumah, “saya dan keluarga ketika mati listrik pada malam hari maka dengan segera kami akan berlari keluar dari rumah”, hal tersebut di sebabkan karena dulu waktu terjadinya gempa-gempa besar diawali dengan padamnya listrik dan warga menjadi sering was-was ketika listrik tiba-tiba padam pada malam hari.

Penyintas bencana gempa bumi Lombok membutuhkan penanganan yang serius pascagempa. Penanganan pascagempa harus menjadi prioritas pemerintah untuk para penyintas atau korban yang selamat dalam bencana gempa tersebut, untuk menentukan bagaimana kehidupan para penyintas selanjutnya, jangan sampai mereka terus terpuruk dengan bencana gempa tersebut. Berkaca dari beberapa bencana besar yang pernah terjadi di Indonesia, pemulihan pascabencana lebih banyak difokuskan pada ranah infrastruktur (LIPI, 2019). Padahal ada aspek yang lebih penting untuk juga dan diperhatikan pascagempa tersebut, yakni aspek psikologis dari para penyintas. Karena aspek psikologis inilah yang akan menyebabkan gangguan-gangguan yang lain seperti kecemasan, trauma, dan bahkan Stress bencana alam (Tentama, 2014).

Bencana alam yang tidak pernah diinginkan oleh masyarakat meninggalkan banyak kerugian bagi para penyintas. Masyarakat Perlahan-lahan memulai kehidupan yang normal kembali di tengah gempa susulan skala kecil yang terus mengguncag. Para pedagang mulai berdagang, begitupun para petani sudah mulai untuk ke ladang/sawahnya untuk bercocok tanam. Selain itu masyarakat khususnya pemuda sudah mulai rutin untuk berolahraga untuk menghilangkan stress pascagempa serta untuk menjaga badan tetap bugar. Geliat kehidupan sudah mulai terlihat berjalan seperti biasanya. Pemerintah juga terus melakukan penanganan atau recovery agar masyarakat bisa hidup normal kembali.

Penanganan pasca gempa bisa dilakukan dengan berbagai cara di antaranya adalah trauma healing serta bantuan psikologis dari para psikolog. Tak kalah penting dengan penanganan pascagempa, masyarakat juga dituntut untuk selalu siap sedia dalam menghadapi berbagai macam bencana yang mungkin bisa terjadi kapan saja, lebih-lebih masyarakat yang tinggal di daerah rawan bencana. Salah satu upaya yang mungkin bisa dilakukan adalah meningkatkan kemampuan dari dalam diri agar masyarakat rawan bencana dapat meminimalisir dampak bencana menuju kepada kondisi semula, maka dari itu diperlukan kemampuan yang dikenal dengan nama resiliensi.

Penelitian terkait resiliensi pada penyintas pasca terjadinya bencana, sebelumnya juga pernah dilakukan oleh peneliti lain. Meili (2022), dimana hasil penelitian tentang Resiliensi Penyintas Bencana Alam di Kota Palu menunjukkan bahwa penyintas bencana alam di kota palu mampu melakukan adaptasi yang saat ini tinggal dihunian sementara. Penyintas mampu mencapai tujuan hidup walaupun berada dalam situasi yang sulit, dan meyakini bahwa bencana yang terjadi merupakan takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Safarina dan Suzanna (2021), yang berjudul Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh Setelah Mengalami Pengalaman Traumatis. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi dari penyintas diantaranya: rasa syukur, keyakinan kuat terhadap Tuhan, serta dorongan atau semangat dari orang-orang sekitar para penyintas. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dimana penelitian ini terkait dengan resiliensi pada penyintas bencana gempa bumi Lombok, sedangkan penelitian sebelumnya terkait dengan resiliensi pada penyintas bencana alam di Kota Palu dan

di daerah Naggro Aceh Darusalam. Kenapa penelitian ini harus dilakukan, karena penelitian terkait dengan resiliensi penyintas gempa Bumi Lombok belum dilaksanakan oleh peneliti lainnya, selain itu juga untuk melihat bagaimana resiliensi dari para penyintas bencana gempa bumi Lombok serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Sedangkan Menurut Luthar, dkk (2000), ketahanan mengacu pada proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan. Menurut Joshep (Isaacson, 2002) resiliensi sendiri dapat dilihat dari kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyesuaikan diri, beradaptasi dengan perubahan, tuntutan, dan perasaan kecewa yang muncul dalam kehidupan.

Masyarakat yang berada di daerah rawan bencana harus berusaha bertahan dalam keadaan tertekan dan berhadapan dengan kesulitan atau trauma yang dialami setelah bencana dengan kemampuan tersebut. Ketika masyarakat di daerah rawan bencana memiliki kemampuan resiliensi yang baik, jika sewaktu-waktu tertimpa bencana mereka dapat menata kehidupannya kembali pascabencana tersebut. Seperti yang dikatakan oleh Ghafur, dkk (2012) tingkat resiliensi yang dimiliki akan memberikan kesiapsiagaan bagi seseorang atau komunitas dalam menghadapi bencana yang akan terjadi. Pada beberapa orang yang memiliki sikap dan kepribadian yang luar biasa memungkinkan munculnya reaksi positif saat terjadi bencana. Reaksi positif tersebut dapat berwujud sikap resilien yang tinggi pada diri seseorang. Haddadi dan Besharat (2010) menemukan resiliensi memiliki korelasi positif dengan kesehatan psikologis dan korelasi negatif dengan tingkat kerentanan termasuk tekanan psikologis, depresi, dan kecemasan. Maka dari itu masyarakat daerah rawan bencana sudah seharusnya memiliki kapasitas daya bangkit kembali yang baik untuk membantu dari keterpurukan jika suatu saat bencana menimpa. Hal ini perlu disadari mengingat bahwa resiko terkena bencana yang lebih besar dari pada masyarakat daerah lain, namun kenyataannya individu terkadang belum menyadari pentingnya sikap resiliensi yang harus dimiliki pada masyarakat daerah rawan bencana.

Individu yang resilien bukan berarti tidak mempunyai masalah dengan kondisi psikologisnya. Hasil penelitian yang dilakukan Setyowati, dkk (2010) menyatakan bahwa mengembangkan resiliensi merupakan perjalanan pribadi setiap

individu, oleh karena itu setiap individu berbeda dalam mempersepsi peristiwa traumatik dan peristiwa hidupnya, sehingga seorang individu yang memiliki resiliensi tidak berarti terlepas dari kesedihan, kesusahan dan distress, akan tetapi dalam kondisi tersebut individu mampu untuk menyikapinya dengan positif dan tetap mengembangkan dirinya ke arah yang lebih baik. Tingkat resiliensi seseorang atau masyarakat menentukan bagaimana mereka bertahan di tengah situasi menekan, melakukan pemulihan dan merespon terhadap bencana yang terjadi.

Manfaat dari memiliki resiliensi yang bagus yaitu *overcoming*, yang membantu individu menghadapi dan mengatasi rintangan, serta membentuk masa depan yang ia inginkan serta resiliensi juga memiliki manfaat berupa *bouncing back*, di mana individu yang resilien dapat bangkit dari tekanan dan menjalin relasi yang baik dengan orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi tidak akan membiarkan hidupnya berlarut dalam kesedihan, namun akan segera bangkit dari keterpurukan yang ada sehingga bisa menjalani hidup sebagaimana mestinya. Pada individu atau masyarakat yang tingkat resiliensinya rendah maka individu atau masyarakat tersebut tidak hanya rentan terhadap dampak psikologis dari bencana yang akan terjadi tetapi juga lambat dalam melakukan pemulihan dan menyesuaikan diri setelah peristiwa bencana.

Penyesuaian diri sebagai kemampuan membangun daya tahan dan mempertahankan batas antara tingkat emosi positif dan negatif yang menggambarkan kekuatan yang mendasari individu dalam kelenturan menyesuaikan diri, keberhasilan menyesuaikan diri menggambarkan kapasitas untuk pulih dengan cepat dari stresor lingkungan (Setiawan & Pratitis, 2015). Adanya sikap resiliensi yang baik diharapkan individu dapat bertahan ditengah kondisi tempat tinggal yang luluh lantak pasca terjadinya bencana gempa bumi.

Individu yang resilien di pengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut pendapat Resnick, dkk (2011) seseorang memiliki resiliensi yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya adalah *self-esteem*, orang yang dapat menghargai dirinya sendiri lebih mudah untuk mengatasi kesengsaraan yang terjadi, faktor selanjutnya adalah dukungan sosial, ketika individu mendapat support dari orang yang di sekelilingnya, dapat membantu menyelesaikan masalah individu agar bangkit kembali. Faktor ketiga resiliensi yaitu emosi positif, saat individu memiliki emosi positif dalam dirinya maka

dapat mengurangi stres secara lebih efektif. Faktor terakhir yang mempengaruhi resiliensi yaitu spiritualitas yang dekat kaitannya dengan keyakinan seseorang kepada Tuhan yang dipengaruhi pengalaman. Pengalaman yang didapat akan memberikan makna dan rasa keterhubungan antara dirinya dan suatu kekuatan yang maha besar. Proses spiritual tersebut yang akan menumbuhkan rasa bersyukur dalam diri individu kepada Tuhan. Seseorang yakin bahwa Tuhan mampu menyelesaikan segala permasalahan yang ada dan Tuhan menjadi penolong setiap hamba melalui banyak cara, keyakinan tersebut di gunakan sebagai sarana mengatasi berbagai kesulitan.

Individu yang melibatkan Tuhan pada setiap kejadian yang terjadi dalam kehidupannya, akan menunjukkan rasa terima kasih atas apa yang telah diterima dalam wujud bersyukur kepada Tuhan. Hal ini di dukung oleh pernyataan Dewanto dan Retnowati (2015) bersyukur melibatkan perasaan takjub, terima kasih, penghargaan dan kebahagiaan atas anugerah dan kehidupan yang dijalani. Hal itu dikarenakan ketika seseorang bersyukur kepada Allah SWT, maka keimanan mereka juga akan semakin meningkat sehingga individu tidak mudah cemas dan menghargai akan kehidupan yang Allah SWT berikan. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Saputro dan Sulityarini (2018) juga ditemukan hasil bahwa adanya hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi, artinya bersyukur mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi suatu masalah ataupun bencana yang terjadi, penelitian ini dilakukan pada penderita kanker payudara.

Peneliti melakukan observasi lanjutan terhadap para penyintas yang tinggal di pesisir pantai, di mana observasi tersebut dilakukan pada 18 November 2019. Pada observasi tersebut peneliti berhasil mewawancarai dua penyintas. Kedua penyintas tersebut menuturkan bahwa “kehidupan sudah berjalan seperti biasa, kami mulai membangun rumah maupun warung tempat kami berjualan, yang kemarin pas terjadi gempa hancur”.

Berdasarkan penjabaran di atas bahwa individu yang resilien dapat melanjutkan hidup di tengah keterpurukan atas terjadinya bencana gempa bumi. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat aspek-aspek/bentuk-bentuk resiliensi serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas bencana gempa bumi Lombok.

METODE PENELITIAN

Pada Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Danim (2002), penelitian kualitatif dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena atau karakteristik individual, situasi dan kelompok tertentu secara akurat. Menurut Bodgan dan Taylor (1975 dalam Basrowi & Suwandi, 2008) penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku serta data diamati. Metode kualitatif dapat digunakan untuk memahami dan mengungkapkan sesuatu di balik fenomena yang ada.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Istilah fenomenologi sering digunakan sebagai anggapan umum untuk menunjukkan pada pengalaman subjektif dari berbagai jenis dan tipe subjek yang ditemui. Artinya istilah ini mengacu pada penelitian terdisiplin tentang kesadaran dan perspektif pertama seseorang (Moleong, 2007).

Teknik Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini ada beberapa karakteristik subjek sehingga dapat dijadikan subjek diantaranya: 1) Warga Lombok yang terdampak langsung dengan bencana gempa dan masih tinggal di daerah. 2) Memiliki kerugian dalam bencana baik itu berupa harta maupun jiwa. 3) Masih tinggal di daerah yang terdampak gempa.

Metode pengumpulan data menggunakan wawancara. Wawancara dilakukan peneliti untuk mendapat pengetahuan tentang makna subjektif yang dipahami individu tentang topik yang diteliti, dan bermaksud melakukan eksplorasi tentang isu tersebut (Poerwandari, 2013). Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis wawancara semi terstruktur (*in-depth interview*). Tujuan dari penggunaan wawancara semi terstruktur adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana subjek yang diwawancarai diminta untuk mengeluarkan ide-idenya dan pendapatnya, dalam melakukan wawancara, peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan informan (Sugiyono, 2013).

Peneliti menggunakan dua guide wawancara yaitu guide untuk melihat aspek-aspek resiliensi dan guide untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. Daftar pertanyaan disusun peneliti berdasarkan teori dari Reivich dan Shatte (2002) untuk guide aspek-aspek resiliensi. Sedangkan untuk guide wawancara faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi disusun oleh peneliti dengan menggabungkan dari

beberapa teori. Pedoman wawancara dibuat sebagai panduan dalam melakukan wawancara agar tetap terarah sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tema/thematic analysis. Analisis tema adalah merupakan salah satu cara untuk menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, ada beberapa aspek resiliensi dari penyintas bencana gempa bumi Lombok yaitu sebagai berikut:

Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang tertekan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang marah dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam memecahkan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Subjek berinisial K menerima dengan lapang dada apa yang menimpa diri dan keluarganya dan subjek K keluarganya masih selamat dari peristiwa bencana tersebut, hal tersebut membuktikan kalau subjek K dapat meregulasi emosinya.

".....tapi mau bagaimana lagi mas namanya musibah kita tidak ada yang tau kapan akan datangnya. Saya ikhlas mas dengan apa yang terjadi pada diri saya dan keluarga....."(K 15)

".....Saya bersyukur hanya rumah yang runtuh, tapi anak dan istri saya tidak apa-apa, harta benda kami masih bisa cari mas, tapi kalau anak istri kan tidak....."(K 16)

".....Cuma sebentar mas, mungkin sebagian orang ada yang sampai sekarang tidak berani untuk tidur di dalam rumahnya, namun saya tidak mas sekarang saya sudah beraktifitas seperti biasa tanpa rasa takut seperti dulu waktu gempa pertama....."(K 20)

Subjek NP juga mengungkapkan bahwa dirinya mencoba menerima semua peristiwa yang menimpa dirinya dengan lapang dada. Subjek merasa cobaan yang diterimanya sangat berat.

".....Iya mau bagaimana lagi mas, kita terima saja semuanya mas. Semua kan bukan atas kemauan kita, tapi atas kehendak yang maha kuasa. Tapi setidaknya kami sudah tau bagaimana caranya untuk menyelamatkan diri dari bencana gempa bumi....."(NP 15)

Sama halnya dengan subjek NP, subjek IF juga merasa ketakutan dengan gempa yang terjadi, namun subjek IF tetap tenang supaya anak, istri dan ibunya juga tenang.

".....Saya merasa biasa saja mas, perasaan takut Cuma saya rasakan ketika malam terjadinya gempa besar itu mas. Sekarang saya sudah bekerja seperti biasa mas, masalah rumah saya yang hancur, bukan saya saja mas yang hancur rumahnya, tapi sekarang sudah mulai dibangun juga rumahnya....."(IF 18)

Subjek EW juga mempunyai regulasi emosi yang baik hal ini terbukti dengan subjek EW menerima apa yang terjadi pada dirinya.

".....laguk eyak te kembek aneh, wah mule iye nasib bagi". Tapi saya mencoba menerima itu semua, rumah saya hancur kaki saya patah tertimpa kayu rumah dan sekujur tubuh saya luka-luka....."(EW 12)

Subjek BP menerima dengan lapang dada peristiwa gempa bumi yang menimpa dirinya dengan keluarganya. Pasca gempa bumi terjadi subjek BP menjalani hidup dengan penuh semangat dengan kondisi rumah beserta isinya hancur.

"....Mau berputus asa bagaimana mas, apalagi saya anak yang paling besar, saya harus hadir sebagai penyemangat ibu, bapak, dan adek-adek saya...."(BP 22)

"....Jadi saya harus menjadi penyemangat untuk keluarga saya mas, saya berusaha membawa keluarga saya ketempat yang lebih aman terlebih dahulu...."(BP 24)

Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Sejalan dengan itu subjek K merespon rasa tidak nyaman yang muncul karena mengingat kejadian gempa dengan rasa syukur.

".....Saya terus bersyukur mas, saya masih diberikan kesempatan untuk hidup, saya masih diberikan waktu untuk menjadi lebih baik, itu yang membuat perasaan saya lebih stabil dan lebih semangat untuk menjalani kehidupan setelah peristiwa gempa tersebut....."(K 42)

Subjek K juga merasa dia mampu untuk menjalani kehidupan seperti sebelum terjadinya gempa

".....Insya'Allah bisa mas, buktinya sekarang saya sudah menjalani kehidupan seperti sebelum terjadinya gempa mas, walaupun saya dan keluarga masih tinggal dirumah yang sederhana seperti ini....."(K46)

Sejalan dengan subjek K, subjek IF juga merespon peristiwa gempa bumi yang menimpa diri dan keluarganya sebagai suatu cobaan dari Allah SWT.

....” Ini bukan azab mas ini hanya teguran dari Allah SWT. Supaya kita intropeksi diri kita masing-masing, mungkin Allah SWT. Ingin melihat kita semakin dekat dengan-Nya. Karena dengan adanya gempa ini kita semua berzikir dan semakin dekat dengan Allah SWT.....(IF 24)

Subjek BP juga menuturkan bahwa dirinya hanya bisa bersabar menerima ini semua, serta menerima semua peristiwa yang menimpa diri dan keluarganya.

“.... Saya hanya bisa bersabar mas menerima apa yang sudah Allah gariskan kepada saya dan keluarga, saya harus kuat menerima kenyataan yang ada....”(BP 26)

Subjek NP juga dapat mengendalikan impulsnya dengan baik, subjek NP terus berperasangka baik dengan peristiwa yang meniimpa dirinya.

“....Gempa bumi ini mungkin merupakan teguran dari yang maha kuasa mas, mungkin kita sudah melampaui batas dalam bertingkah laku hidup di dunia ini....”(NP 18)

“....Saya bersama suami menerima semua dengan lapang dada mas, syukur kami masih diberikan kesempatan untuk hidup, untuk memperbaiki tingkah laku kami....”(NP 19)

Sejalan dengan empat subjek sebelumnya, subjek EW menyikapi peristiwa yang menimpanya dengan terus bersabar.

“.....Saya hanya bisa bersabar saja mas dengan apa yang terjadi pada diri saya. Saya bersyukur masih diberikan kesempatan hidup sampai detik ini.....” (EW 20)

“.....saya kira saya sudah mati ketika saya tertimpa rumah saya waktu gempa. Tapi Allah SWT. Masih memberikan saya kesempatan untuk hidup.....” (EW 21)

Optimis

Individu yang *resilien* adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. *Optimisme* adalah ketika kita melihat masa depan kita cemerlang, *optimisme* yang dimiliki oleh seseorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin akan terjadi dimasa depan. Subjek K yakin bahwa kehidupannya setelah peristiwa gempa bumi akan lebih baik lagi.

“.....Saya selalu bersemangat menjalani kehidupan ini setelah saya di timpa bencana gempa bumi, kalau saya tidak bersemangat bagaimana jadinya keluarga saya, saya sebagai kepala keluarga harus memberikan contoh kepada keluarga saya yang lain agar bangkit dan bersemangat dalam menjalani kehidupan pasca gempa bumi.....” (K 53)

Selain itu subjek K juga yakin akan kemampuan dirinya untuk bisa membangun kembali rumahnya yang sudah hancur.

"....Saat ini saya tetap yakin bisa untuk membuat rumah itu berdiri tegak kembali, walaupun sampai saat ini iya masih rumah bidik aja mas. Apalagi kalau saya lihat anak dan istri saya mas, kekuatan dalam diri untuk bangkit sangat besar....."(K 51)

Subjek IF merasa yakin bahwa kehidupannya setelah gempa ini akan lebih baik, Allah akan memberikan nikmat yang lebih.

"....Saya sangat yakin mas, setelah kejadian ini pasti ada sesuatu yang akan diberikan oleh Allah SWT. Kami hanya diminta untuk bersabar dan meningkatkan taqwa kepada Allah SWT...."(IF30)

"....Kita sudah banyak sekali diberi nikmat oleh-Nya, masa gara-gara musibah satu ini kita menjadi lupa dengan beribu kenikmatan yang telah Allah berikan terhadap kita...."(IF31)

Walaupun rumah subjek IF beserta isinya hancur, namun subjek IF tetap yakin bahwa setelah peristiwa ini akan diberikan ganti yang setimpal.

"....Malah saya merasa hidup saya akan lebih ringan mas, mungkin kalau mas lihat secara kasat mata maka hidup saya akan sedikit berat rumah saya hancur beserta isinya...."(IF 37)

"....Tapi saya yakin setelah semua kemalangan yang saya alami pasti akan datang kemenangan. Yang pasti kami punya Tuhan yang akan selalu memberikan rezeki kepada kami...."(IF 38)

Subjek EW mengalami masa sulit saat kakinya patah dan tidak bisa jalan, namun saat itu subjek EW mempunyai keyakinan kalau setelah dirinya sudah bisa jalan kehidupannya akan normal kembali di tambah lagi adanya dukungan dari anaknya.

"....Saya sangat optimis mas, kenapa saya optimis karena ada anak-anak saya yang begitu menjaga saya, apalagi setelah saya bisa jalan, saya merasa lebih semangat lagi untuk menjalani hidup...."(EW 34)

"....Saya rasa hidup saya setelah gempa ini akan lebih baik mas, saya tinggal bersama salah satu anak saya, anak-anak saya tidak mengizinkan saya tinggal seorang diri saja...."(EW 36)

"....Dengan kejadian gempa kemarin anak-anak saya semakin sayang dengan saya. Rumah yang dulu ambruk dibiarkan begitu saja oleh anak-anak saya tidak dibangun kembali...."(EW 37)

Subjek BP dan subjek NP sama-sama meyakini bahwa kehidupannya pasca peristiwa gempa bumi akan lebih baik lagi, subjek BP yakin bahwa setelah ada kesulitan pasti ada kemudahan.

"....Saya meyakinkan dalam diri saya, bahwa semua ini akan segera berlalu. Saya bertekad untuk segera keluar dari kemalangan ini...."(BP 78)

"....Saya yakin setiap ada kesulitan sesudahnya pasti ada kemudahan, itu Allah SWT. Yang bilang...."(BP 79)

"....Saya percaya setelah gempa ini berlalu kehidupan kami pasti akan lebih baik, kami akan memulai kehidupan yang baru, kami akan kembali membangun rumah-rumah kami...."(NP 26)

Kemampuan Menganalisis Masalah

Kemampuan menganalisis masalah merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Kemampuan individu untuk mengidentifikasikan secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasikan penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Subjek IF merasa pasca peristiwa gempa bumi dirinya tidak mempunyai masalah yang berarti dalam hidupnya, masalah dari subjek IF hanya pada rumahnya yang runtuh, namun subjek IF akan membangun secara perlahan rumahnya kembali.

"....Tidak ada masalah yang berarti mas, iya paling masalah rumah kami yang rusak saja, tapi itukan tidak bisa kami atasi dalam sekejap mata...."(IF 43)

"....Mas bisa liat sendiri saya sedang membangun rumah kembali, ini rumah saya bangun dari biaya sendiri dan juga bantuan dari pemerintah mas, semoga saja cepat jadi mas...."(IF 44)

"....Tidak ada mas saya enjoy-enjoy saja mas, saya hidup normal seperti sedia kala setelah gempa berhenti. Saya berkebun seperti biasanya, Cuma iya itu rumah saya belum jadi kembali mas, jalani saja mas bagaimana mestinya...."(IF 46)

Subjek BP pun demikian, rumahnya yang hancur ketika gempa terjadi mempunyai masalah terkait dengan tempat tinggal yang layak, namun subjek BP segera membangun hunian sementara untuk keluarganya.

"....Iya namanya kemalangan tidak ada yang tau mas kapan datangnya. Saat ini saya hanya berpikir bagaimana caranya keluarga saya aman terlebih dahulu dan ada tempat mereka tinggal sementara, karena rumah kami hancur dengan tanah...."(BP 27)

Sekarang saya sudah membuatkan rumah sementara untuk keluarga saya tinggal, agar keluarga saya bisa tidur dengan nyaman...."(BP 28)

Subjek K menuturkan bahwa pasca gempa bumi yang melanda, subjek K dapat melihat apa yang menjadi kendala dalam menjalani kehidupan pasca gempa yang terjadi.

".....Sejauh ini tidak ada mas, pasca gempa yang terjadi saya dan keluarga hidup normal kembali, istri saya dirumah melakukan pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga, saya pergi ke kebun dan ke sawah, anak-anak sekolah seperti biasanya. Seperti yang saya bilang tadi masalah kami Cuma pada tempat tinggal kami yang belum kami bangun kembali....." (K 66)

Subjek K juga mampu mengidentifikasi masalah yang sedang melandanya dan mencari jalan keluar untuk masalahnya.

".....Permasalahan saya cuma satu mas, saya belum bisa membangun kembali rumah saya yang dulu, tapi sekarang saya sudah mulai membangun pondasinya mas, pelan-pelan mas...." (K 64)

Sejalan subjek K, subjek NP merasa bahwa masalah yang dihadapinya hanya terkait dengan tempat tinggal, namun hal tersebut sudah di atasinya, subjek K juga merasa bahwa kehidupan ke depannya pasca gempa akan lebih baik.

"....Saya tidak mempunyai beban hidup akibat dari gempa bumi mas, iya paling cuma masalah tempat tinggal saja mas, namun sekarang kan sudah dibangun dengan bantuan dari pemerintah, selain itu tidak ada mas...." (NP 53)

".....Tergantung mas, tergantung bagaimana cara kita menyikapi bencana ini, kalau kita mengeluh terus dengan bencana ini maka kehidupan kedepannya akan semakin berat....." (NP 46)

"....Tapi kalau bersyukur atas apa yang telah diberika Allah kepada kita, maka kehidupan kedepannya akan semakin ringan kita menjalaninya...." (NP 47)

Sejalan dengan subjek K, subjek EW merasa bahwa masalah yang dihadapi pasca gempa bisa diatasinya, sehingga membuat subjek merasa lebih baik lagi.

".....Iya masalah saya akibat gempa kemarin itu rumah saya hancur mas dan kaki saya patah dan sampai sekarang saya tidak bisa jalan dengan normal mas....." (EW 44)

".....Selain itu tidak ada lagi mas masalah yang saya hadapi akibat peristiwa gempa bumi tersebut, malah hidup saya jadi lebih baik sekarang, karena saya sekarang tinggal dengan anak dan cucu saya....." (EW 45)

Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain seperti ekspresi wajah, nada

suara, bahasa tubuh, dan menentukan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan. Walaupun individu tidak mampu menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, namun mampu untuk memperkirakan apa yang orang rasakan, dan memprediksi apa yang mungkin dilakukan oleh orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain.

Subjek EW kasihan dengan warga yang rumahnya hancur dan mereka masih tinggal di hunian sementara, subjek EW berharap rumah-rumah warga yang terdampak mulai dibangun kembali.

"....Saya berharap setelah gempa ini berakhir rumah-rumah warga yang belum di bangun pasca gempa, bisa dibangun kembali oleh pemerintah...."(EW 39)

"....Kasihan mas, masih ada warga yang tinggal di rumah darurat yang dibuat warga secara swadaya, dan yang paling terpenting peristiwa seperti ini tidak terulang kembali mas...."(EW 40)

"....Iya saya kasihan mas dengan orang-orang yang lebih terdampak daripada saya, ada yang anggota keluarganya meninggal dunia...."(EW 55)

Demikian pula yang dirasakan oleh subjek BP, subjek BP berharap peristiwa gempa bumi seperti ini tidak terjadi lagi. subjek merasa kasihan dengan orang-orang yang kehilangan tempat tinggal dan keluarganya akibat dari gempa bumi tersebut.

"....Saya hanya berharap bencana seperti ini tidak terjadi lagi mas, saya kasihan melihat warga yang kehilangan tempat tinggal serta kehilangan sanak keluarganya....."(BP 47)

Subjek K merasakan hal yang sama dengan subjek EW, merasa kasihan terhadap orang-orang yang lebih parah terdampak gempa dari pada dirinya, bahkan teman dari salah seorang subjek harus kehilangan ibunya akibat gempa.

"....Saya tidak bisa membayangkan mas, saya saja yang kehilangan rumah merasakan kesedihan, apalagi mereka yang kehilangan keluarganya akibat gempa yang terjadi, wah pasti sedih sekali mereka....."(K 70)

Subjek K juga merasa tergerak hatinya untuk membantu sesama warga yang terdampak lebih parah.

".....Saya bersama warga yang lain berusaha meringankan beban warga yang mengalami kerugian lebih banyak dari pada saya. Secara sukarela kami memberikan bantuan baik berupa materi maupun tenaga....."(K 72)

Sejalan dengan subjek K, subjek IF juga merasa sangat kasihan dengan temannya yang kehilangan ibunya akibat dari peristiwa gempa bumi tersebut.

".....Saya merasa kasihan mas terhadap orang-orang yang lebih menderita daripada penderitaan yang saya alami, teman saya ada yang ibunya meninggal dunia karena tertimpa rumahnya, saya tidak bisa bayangkan kalau itu terjadi pada saya mas....." (IF 56)

Subjek NP juga merasa sangat kasihan dengan apa yang menimpa orang-orang terdekatnya.

".....Saya sangat sedih mas melihat orang-orang yang saya kenal juga mengalami hal sama dengan saya, bahkan ada yang sampai keluarganya meninggal dunia tertimpa reruntuhan rumah....." (NP 55)

Subjek NP juga berusaha untuk meringankan beban warga sekitar yang terdampak gempa dengan memberikan sayuran yang dibawanya dari pasar.

".....Saya hanya bisa membantu semampu saya saja mas, saya biasanya membagikan sayur-mayur kepada tetangga yang saya bawa dari pasar....." (NP 57)

".....Cuma dengan itu saya bisa membantu meringankan penderitaan orang-orang sekeliling saya....." (NP 58)

Efikasi Diri

Efikasi diri adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil, *self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan, *self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Efikasi diri merupakan Keyakinan individu dalam menghadapi permasalahan yang datang dan dapat mencapai keberhasilan dalam memecahkan masalah tersebut dengan cepat. Sama halnya dengan subjek K yang menyikapi apa yang terjadi pada dirinya dengan berserah diri pada yang maha kuasa, serta subjek K merasa masalah yang muncul dapat diselesaikannya.

".....Saya melihat peristiwa gempa bumi ini hanya bagian kecil dari apa yang diberikan Allah untuk menguji hambanya....." (K 78)

".....Pertama saya akan mencoba tetap tenang mas, apapun kondisinya kalau kita tenang semua akan baik-baik saja, begitupun saat terjadi gempa mas saya mencoba untuk tetap tenang walaupun rumah dan isinya hancur...." (K 79)

Subjek IF bercerita bagaimana cara subjek menyikapi semua peristiwa yang terjadi, subjek mengatasi masalah yang dihadapinya dengan bekerja keras.

"....Saya dan istri bekerja lebih ekstra untuk membangun kembali rumah kami yang dulu. Masalah yang saya hadapi cuma bagaimana caranya saya membangun kembali rumah saya mas itu aja...."(IF 41)

Subjek NP tidak mempunyai masalah yang berarti setelah dirinya terkena bencana gempa bumi, sekarang subjek sudah mulai membangun rumahnya yang hancur oleh gempa.

"....Setelah gempa berakhir, saya balik dari tenda pengungsian dan suami mendirikan rumah sementara untuk kami, kami menjalani hidup seperti biasa mas....." (NP 52)

"....Saya tidak mempunyai beban hidup akibat dari gempa bumi mas, iya paling Cuma masalah tempat tinggal saja mas, namun sekarang kan sudah dibangun dengan bantuan dari pemerintah, selain itu tidak ada mas....." (NP 53)

Pada aspek efikasi diri subjek EW tidak menuturkan kalau subjek memiliki efikasi diri yang cukup baik hal ini tergambar dari proses wawancara, dimana subjek EW percaya bahwa di tengah keterbatasannya dirinya mampu untuk membantu sesamanya.

".....Saya tidak bisa membantu orang lain dengan perbuatan atau tenaga mas, saya hanya bisa membantu dengan memberikan sedikit harta saya kalau ada orang yang lebih membutuhkan....." (EW 60)

".....sama halnya ketika ditenda darurat saya memberika beras yang saya punya untuk warga yang membutuhkan pada saat itu, mungkin itu bentuk bantuan yang bisa saya berikan mas....." (EW 61)

Subjek BP menjelaskan bagaimana cara dirinya untuk bangkit dari keterpurukannya karena peristiwa gempa bumi yang dialaminya, dan dirinya yakin akan mampu melewati semua itu.

"....Saya meyakinkan dalam diri saya, bahwa semua ini akan segera berlalu. Saya bertekad untuk segera keluar dari kemalangan ini.....(BP 79)

"....Saya yakin setiap ada kesulitan sesudahnya pasti ada kemudahan, itu Allah SWT. Yang bilang....." (BP 80)

Pencapaian

Pencapaian adalah bagaimana seseorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu pencapaian juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan menimpa. Subjek K merasa baik-baik saja walaupun sedang dilanda peristiwa memilukan dengan hancurnya rumah yang dimiliki. Subjek juga mengambil

pelajaran positif dari peristiwa yang dialaminya. Subjek tidak merasa terpuruk dengan keadaan yang menimpanya.

"....Ada mas, saya dan masyarakat jadi lebih kompak, lebih bersosialisasi, saya dan masyarakat lainnnya saling bahu membahu untuk bertahan hidup...."(K 63)

"....Tidak sama sekali mas, saya merasa ini semua hanya cobaaan sementara, tidak mungkin akan terus menerus menimpa saya dan keluarga. Saya kuat karena melihat keluarga saya dan orang-orang disekitar saya...."(K 61)

Subjek BP semakin dekat dengan orang tuanya akibat dari peristiwa gempa bumi yang dialaminya, subjek juga tidak berani meninggalkan orang tuanya terlalu lama, subjek BP juga mengambil pelajaran dari peristiwa yang terjadi

"....Banyak sekali mas, dengan terjadinya gempa bumi kemarin saya semakin dekat dengan orang tua saya, dulu sebelum gempa saya jarang ada di rumah mas...."(BP 68)

"....Tapi setelah gempa kemarin saya tidak berani terlalu lama meninggalkan orang tua saya, apalagi orang tua saya sudah tua mas...."(BP 69)

"....Dengan terjadinya gempa kemarin saya dan warga sekitar semakin bersosialisasi, karena dulu sebelum terjadi gempa, kami sibuk dengan urusan masing-masing mas....(BP 70)

Subjek EW mengatakan bahwa setelah kakinya patah, subjek sempat terpuruk, namun dengan adanya dukungan dari anak, subjek EW pulih kembali.

"....Iya pada saat saya masih tidak bisa berjalan saya merasa terpuruk mas, karena harus merepotkan anak-anak saya....(EW 64)

"....Namun setelah saya bisa jalan kembali saya merasa saya merasa lebih kuat untuk menjalani hidup pasca gempa bumi yang melanda...."(EW 65)

Subjek NP menuturkan bahwa ada hal positif yang subjek raih dari bencana gempa bumi yang terjadi.

".....masyarakat jarin tetep pade berjamaah elek masjid setelah gempa no mas, mule jak sepi masjid ne, terus ite pade saling bantu mas, sai sak ndarak beras tebeng sik batur sak arak beras ne...."(NP 72)

"....Masyarakat menjadi semakin giat untuk melakukan solat berjamaah di masjid. Masyarakat yang satu dengan yang lain saling melengkapi dan saling memberi....."(NP 73)

Sejalan dengan subjek NP, subjek IF dapat mengambil hal yang positif dari peristiwa gempa yang terjadi.

".....Semua yang berlaku di dunia ini pasti ada sisi positif dan negatifnya, negatifnya mungkin saya kehilangan tempat tinggal mas, tapi sisi positifnya saya dituntut untuk menjadi pribadi yang sabar atas semua kemalangan yang menimpa saya....."(IF 66)

Faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas bencana gempa bumi Lombok dijelaskan secara lebih eksploratif dibawah ini:

Religiusitas

Tingkat religiusitas mampu mempengaruhi resiliensi seseorang karena memiliki keterkaitan faktor pengaruh yang sama. Keyakinan memberi ketentraman kepada individu karena senantiasa ingat kepada Tuhan bahwa akan selalu ada pertolongan setiap mendapatkan masalah, selain itu keyakinan merupakan kekuatan yang berasal dari diri sendiri sehingga individu yakin mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Subjek K merasa bahwa peristiwa gempa bumi ini hanyalah ujian baginya dari Allah SWT. Supaya subjek lebih dekat dengan tuhanNya.

"....Sedikitpun tidak pernah mas, saya merasa ini hanyalah ujian dari yang maha kuasa bagi saya untuk mengangkat derajat saya dan keluarga. Saya yakin di balik ini semua pasti ada hikmahnya...."(K 21)

"....orang mas ada yang meninggal keluarganya, kalau saya hanya sebatas rumah mas yang hilang belum ada apa-apanya dibandingkan dengan yang lain...."(K 22)

"...."Mungkin ini cara Allah SWT. Supaya saya lebih dekat kepada-Nya. Sampai detik ini saya tak hentinya mengucapkan syukur atas keselamatan yang diberikan oleh Allah SWT...."(K 23)

Sejalan dengan itu, subjek EW juga menceritakan kalau dirinya sangat sedih melihat rumah satu-satunya hancur diterjang oleh gempa bumi, namun subjek menerima itu semua karena itu semua sudah ketentuan dari Allah SWT.

".... "sedih papuq, nggak-nggakne bedoe te bale laguk wah eruk isik lindur", saya sangat sedih mas, Cuma rumah itulah harta benda yang saya miliki tapi roboh rata dengan tanah ketika gempa terjadi...."(EW 11)

".... "laguk eyak te kembek aneh, wah mule iye nasib bagi". Tapi saya mencoba menerima itu semua, rumah saya hancur kaki saya patah tertimpa kayu rumah dan sekujur tubuh saya luka-luka...."(EW 12)

Subjek BP bersabar menerima semua yang terjadi pada dirinya dan keluarganya, subjek yakin itu semua sudah digariskan oleh Allah SWT. Tidak ada suatu hal yang terjadi di muka bumi ini kecuali atas kehendak-Nya.

"....Saya hanya bisa bersabar mas menerima apa yang sudah Allah gariskan kepada saya dan keluarga, saya harus kuat menerima kenyataan yang ada...."(BP 26)

Subjek BP juga merasa bahwa peristiwa gempa bumi ini merupakan teguran dari Allah SWT.

"....Iya kadang saya juga berpikir mas apa ini azab atau ujian dari yang maha kuasa. Mungkin ini juga cara Allah menegur kami mas...."(BP 30)

"....Ada cara hidup kami di atas dunia ini yang tidak sesuai, tapi apapun itu mau azab, ujian atau mungkin teguran yang pasti peristiwa gempa bumi ini membuat kami semakin dekat dengan Tuhan kami....(BP 31)

"....Saya yakin setiap ada kesulitan sesudahnya pasti ada kemudahan, itu Allah SWT. Yang bilang...."(BP 80)

Subjek IF mengatakan bahwa Sabar dan tawakkal cara subjek menyikapi musibah yang menimpanya.

"....Iya saya sikapi dengan sabar dan tawakkal kepada Allah SWT. Mas, mau bagaimana pun juga ini semua terjadi atas kehendak Allah SWT...."(IF 22)

".... "ite ne manusie Cuma tao berencane doang mas, Allah doang sak jari tentuan. Jadi apapun yang terjadi dimuak bumi ini pasti atas kehendaknya...."(IF 23)

Subjek IF merasa yakin bahwa kehidupannnya setelah gempa ini akan lebih baik, Allah akan memberikan nikmat yang lebih.

"....Saya sangat yakin mas, setelah kejadian ini pasti ada sesuatu yang akan diberikan oleh Allah SWT. Kami hanya diminta untuk bersabar dan meningkatkan taqwa kepada Allah SWT...."(IF 30)

"....Kita sudah banyak sekali diberi nikmat oleh-Nya, masa gara-gara musibah satu ini kita menjadi lupa dengan beribu kenikmatan yang telah Allah berikan terhadap kita...."(IF 31)

"....Tapi saya yakin setelah semua kemalangan yang saya alami pasti akan datang kemenangan. Yang pasti kami punya Tuhan yang akan selalu memberikan rezeki kepada kami...."(IF 34)

Subjek NP menuturkan bahwa semua yang terjadi pada dirinya atas kehendak Allah SWT.

".....Iya mau bagaimana lagi mas, kita terima saja semuanya mas. Semua kan bukan atas kemauan kita, tapi atas kehendak yang maha kuasa. Tapi setidaknya kami sudah tau bagaimana caranya untuk menyelamatkan diri dari bencana gempa bumi....."(NP 15)

Subjek NP terus mendekatkan diri kepada yang maha kuasa untuk menjaga semangatnya dalam menjalani kehidupan pasca gempa.

".....Untuk menjaga semangat saya dalam menjalani kehidupan, saya mencoba mendekatkan diri pada yang maha kuasa, setiap harinya saya memperbanyak zikir, memohon perlindungan dari bencana yang melanda....."(NP 43)

Kebersyukuran

Bersyukur mempengaruhi tingkat Resiliensi seseorang dalam menghadapi suatu masalah ataupun bencana yang terjadi pada individu. Kebersyukuran menjadikan individu yang lebih mencintai diri dan hidupnya. Kebersyukuran menjadikan individu mengekspresikan kepasrahannya kepada sang pencipta. Subjek NP sangat terkejut ketika melihat rumahnya hancur rata dengan tanah. Subjek mencoba menerima itu semua dengan bersabar dan bersyukur. Subjek bersyukur karena anak dan suaminya selamat dari runtuhnya rumah.

"....Saya sangat terkejut mas, saya menyaksikan langsung rumah saya hancur diterjang gempa dahsyat. Namun saya bersyukur mas saya, suami dan anak saya dapat menyelamatkan diri, "barukn mulai gempa, aku semameku daet anakku langsung pelai sugul jok leleah"...."(NP 12)

Subjek NP juga mengatakan bahwa semua yang terjadi ini atas kehendak Allah.

"....Gempa bumi ini mungkin merupakan teguran dari yang maha kuasa mas, mungkin kita sudah melampaui batas dalam bertindak laku hidup di dunia ini...."(NP 18)

"....Saya bersama suami menerima semua dengan lapang dada mas, syukur kami masih diberikan kesempatan untuk hidup, untuk memperbaiki tingkah laku kami...."(NP 19)

Subjek EW pun demikian merasa bahwa semua yang terjadi pada dirinya semua atas kegendak Allah SWT. Subjek EW menceritakan bagaimana bersyukur subjek masih diberikan kesempatan hidup oleh Allah SWT.

"....Malam itu saya sedang berada di dalam rumah mas, tiba-tiba lampu mati dan diiringi dengan guncangan gempa yang sangat besar. Saya tidak bisa langsung berdiri mas....(EW 2)

"....Pergerakan saya sudah tidak bisa cepat bangun dan berdiri, ditambah lagi lampu mati mas jadi ketika saya mau bangun rumah saya sudah roboh mas menimpa saya...."(EW 3)

"....Kayu ramon yang besar menimpa kaki saya ini mas, syukur saja kayu ramon itu tidak mengenai kepala saya mas. Saya berteriak minta tolong mas, saat itu ditolong oleh anak saya...."(EW 4)

Subjek EW mencoba untuk bersabar atas apa yang menimpa dirinya. subjek terus bersyukur karena masih hidup sampai detik ini.

"....Saya hanya bisa bersabar saja mas dengan apa yang terjadi pada diri saya. Saya bersyukur masih diberikan kesempatan hidup sampai detik ini...."(EW 18)

"....saya kira saya sudah mati ketika saya tertimpa rumah saya waktu gempa. Tapi Allah SWT. Masih memberikan saya kesempatan untuk hidup...."(EW 19)

"....Saya kuat dalam menjalani masa-masa ketika saya sakit karena ada anak-anak saya yang membantu saya untuk menjalani hidup...."(EW 20)

Peristiwa gempa bumi yang menimpa subjek IF dianggap sebagai bukti Allah SWT. Sayang terhadapnya. Subjek tidak ingin menganggap peristiwa gempa bumi ini sebagai azab dari Allah SWT.

"....Tidak mas, malah saya merasa ini semua bahwa bukti kalau Allah itu cinta dengan saya, mungkin kami kurang dekat dengan-Nya makanya kami ditegur supaya kami lebih dekat kepada-Nya...."(IF 60)

Sejalan dengan itu Subjek BP sangat sedih mendapati rumahnya yang sudah rata dengan tanah, tapi subjek bersyukur keluarganya selamat semuanya.

"....Yang pasti saya sangat sedih mas, sesampainya dirumah saya mendapati rumah yang saya tempati bersama keluarga hancur rata dengan tanah..."(BP 19)

"....Syukurnya keluarga saya semuanya dapat menyelamatkan diri mereka, tanpa terluka sedikitpun...."(BP 20)

Subjek BP terus menguatkan orang tuanya yang bersedih melihat rumahnya yang hancur.

"....Saya tidak bisa sedih sebagaimana yang dilakukan oleh orang tua saya, orang tua saya menangis meratapi rumah kami yang hancur rata dengan tanah..."(BP 33)

"....Meratapi apapun yang sudah terjadi juga tidak akan bisa mengembalikan semuanya mas, saya hanya bilang kepada orang tua saya, "yang sabar bu, kita Cuma rumah aja yang hancur bu, syukur kita masih selamat bu"...."(BP 34)

Subjek K merasa bersyukur atas apa yang terjadi pada dirinya, subjek merasa dirinya masih lebih beruntung dibandingkan dengan orang-orang yang kehilangan anggota keluarganya.

".....orang mas ada yang meninggal keluarganya, kalau saya hanya sebatas rumah mas yang hilang belum ada apa-apanya dibandingkan dengan yang lain....." (K 29)

".....Mungkin ini cara Allah SWT. Supaya saya lebih dekat kepada-Nya. Sampai detik ini saya tak hentinya mengucapkan syukur atas keselamatan yang diberikan oleh Allah SWT....."(K 30)

".....Rumah kami juga sedang kami bangun kembali mas secara bertahap saya hanya bisa bersabar dan bersyukur mas dengan apa yang terjadi pada saya dan keluarga, serta berusaha bagaimana caranya rumah saya cepat jadi....." (K 62)

Dukungan Sosial

Individu yang merasakan mendapatkan dukungan oleh lingkungan, akan membuatnya merasa segala sesuatu akan menjadi lebih mudah, terutama ketika menghadapi hal-hal yang berupa tekanan. Individu yang mempunyai dukungan sosial

yang cukup baik dari keluarga ataupun temannya, akan menjadi individu yang resilien. Subjek K menceritakan bagaimana teman dan keluarganya Banyak yang peduli terhadap peristiwa gempa bumi yang menimpa subjek. Keluarga subjek datang membawakan terpal dan bahan makanan pokok.

"....Ada mas, teman-teman saya dulu, yang tidak terdampak gempa menghubungi saya mereka menanyakan keadaan saya dan keluarga. Selain itu keluarga saya juga langsung menelpon saya ketika gempa berlangsung...."(K 50)

"....Keluarga saya saat itu langsung membawakan terpal dan bahan makanan untuk kami sekeluarga, teman-teman yang lain juga membawakan kami mie instan dan pakaian layak pakai, bahkan saat itu kami dibawakan pakaian baru mas...."(K 52)

Begitu juga dengan subjek BP, NP, EW, dan IF, keempat subjek tersebut memperoleh dukungan sosial dari keluarga dan teman dekatnya, dukungan yang diberikan berupa bantuan logistik dan bantuan moril dengan menguatkan subjek agar bersabar menerima ini semua.

"....Ketika rumah saya hancur, banyak sahabat keluarga sampai teman kuliah saya memberika support terhadap saya mas...."(BP 36)

"....Tapi yang paling utama adalah support dari keluarga yang sangat memberikan motivasi terhadap saya untuk tidak larut dalam kesedihan dan berpangku tangan...."(BP 37)

"....Tapi saya bersama warga saling membantu untuk membuat hunian sementara, agar kami sekeluarga ada tempat berteduh....(BP 51)

"....Banyak sekali mas, keesokan hari setelah gempa besar tersebut, teman dan keluarga saya berbondong-bondong datang membawakan bantuan seperti beras, mie instan, gula dan kebutuhan pokok lainnya...."(NP 47)

"....Karena budaya kami di sini seperti itu mas, kalau ada keluarga yang terkena musibah keluarga atau teman yang lain pasti akan datang menemui kami...."(NP 48)

"....Ada yang menelpon menanyakan kabar kami, apa kami baik-baik saja, ada juga yang langsung datang membawakan kebutuhan pokok untuk kami sekeluarga....(NP 50)

"....Pokoknya saya sebulan lebih tidak bisa apa-apa sendiri mas, kaki saya yang patah belum bisa sembuh total...."(EW 25)

"....Ke kamar mandi harus dibopong oleh anak saya, tapi setelah saya cukup sehat dan bisa jalan sendiri, saya merasa hidup saya kembali seperti semula...."(EW 26)

"....Banyak hal yang membuat saya cepat pulih mas dari rasa takut saya setelah saya hampir mati tertimpa oleh rumah saya, mungkin salah satunya anak-anak saya mas...."(EW 30)

"....Anak-anak saya begitu menyayangi saya mas, mereka telaten sekali merawat saya, mereka menggendong saya ke kamar mandi, mereka memandikan saya...."(EW 31)

"....Bukan ada lagi mas, keluarga saya yang jauh-jauh dari lombok tengah, lombok barat berbondong-bondong datang pada hari kedua pasca gempa pertama kali,

bukan hanya keluarga teman-temanpun banyak yang datang langsung dan menanyakan kabar via telpon mas. Belum lagi para relawan yang datang membantu kami mas....”(IF 48)

“....Banyak dari keluarga saya datang membawa bahan makanan, ada juga keluarga dari istri saya membawa terpal sebagai tenda darurat. Mereka membawakan kami beras, mie instan, air kemasan dan kebutuhan lainnnnya....”(IF 50)

DISKUSI

Bencana alam memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap fisik, psikologis dan sosial. Upaya untuk bangkit dari kondisi mental yang tidak menguntungkan diperlukan kemampuan resiliensi. Ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu; regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, causal analysis, efikasi diri, dan reaching out. Pada dasarnya, setiap orang mempunyai semua faktor tersebut. Namun, yang membedakan adalah bagaimana seseorang mempergunakan dan memaksimalkan faktor tersebut untuk menghadapi masa-masa sulit (Reivich dan Shatte, 2002).

Dari hasil penelitian ini didapatkan bagaimana bentuk-bentuk resiliensi dari penyintas bencana gempa bumi yang terjadi di Lombok. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa semua penyintas bencana gempa bumi lombok memiliki aspek-aspek resiliensi seperti yang disebutkan oleh Reivich dan Shatte (2002) yang mencakup *Emotion regulation* (regulasi emosi), *Impulse control* (pengendalian impuls), *Optimisme* (optimis), *Causal analysis* (kemampuan menganalisis masalah), *Empathy* (empati), *Self efficacy* (efikasi diri), *Reaching out* (pencapaian).

Dalam kehidupan sehari-harinya para penyintas terkadang mendapatkan tekanan, ataupun kesengsaraan yang bisa membuat penyintas stres. Oleh karena itu para penyintas membutuhkan resiliensi agar terhindar dari kerugian-kerugian akibat dari adanya tekanan atau kesengsaraan. Hal ini dapat dilakukn dengan cara meregulasi emosi, pengendalian impuls, tetap optimis, mampu menganalisa masalah yang ada, berempati, mengenali diri sendiri sampai kepada mampu mengambil hal yang positif dari setiap kejadian.

Resiliensi bukan hanya dibutuhkan oleh para penyintas dari suatu trauma atau bencan alam saja, akan tetapi setiap individu wajib membutuhkan resiliensi dalam rangka menghadapi masalah, tekanan, ataupun konflik yang terjadi. Orang yang resilien

tidak akan pernah merasa terbebani dengan masalah ataupun tekanan yang ada, orang tersebut akan menggunakan sumber dari dalam dirinya untuk mengatasi tekanan tersebut. Kejadian gempa bumi yang menimpa adalah hal yang bersifat traumatik mengingat gempa yang terjadi dalam skala besar. Hal ini tentu akan menimbulkan tekanan dan stres yang tinggi sehingga membutuhkan resiliensi yang lebih tinggi untuk bisa keluar atau terbebas dari tekanan yang ada. Resiliensi tidak hanya digunakan untuk mengatasi tekanan ataupun stres yang ada, lebih jauh lagi resiliensi juga berguna seseorang dalam memaknai hidup serta untuk mendapatkan pengalaman baru.

Kemampuan resiliensi seperti dalam teori milik *Reivich & Shatte* (2002) pada semua subjek memiliki regulasi emosi dimana semua subjek dapat menerima semua yang terjadi pada diri subjek, kelima subjek menerima peristiwa gempa bumi tersebut dengan lapang dada. Regulasi emosi terkait dengan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Orang yang resilien dapat mengontrol emosi, khususnya ketika berhadapan dengan kesulitan dan tantangan. Mereka mampu mengubah emosi negative menjadi lebih positif dan meningkatkannya. Orang yang resilien mampu mengendalikan emosi mereka khususnya saat berada pada masa sulit dan menghadapi tantangan yang mungkin muncul namun mereka tetap fokus pada tujuan. Sejalan itu penelitian yang dilakukan oleh Fauzia dan daulima (2017) menunjukkan bahwa Penyintas dengan kecerdasan emosi tinggi memiliki peluang lebih besar untuk beresiliensi dengan baik. Regulasi emosi erat kaitannya dengan pengendalian impuls, dimana semua subjek dapat mengendalikan dorongan impulsnya, dalam hal ini para subjek dapat mengendalikan pikirannya agar terus berpikir positif terhadap apa yang menimpa para subjek.

Selain itu para subjek juga mempunyai sikap optimis yang tinggi, hal ini ditunjukkan dengan para subjek yakin kehidupan pasca gempa bumi ini akan lebih baik lagi, mereka optimis untuk menyongsong kehidupan ke depannya. *Reivich dan Shatte* (2002) menyebutkan salah satu yang mempengaruhi resiliensi adalah optimisme. Para subjek melihat bencana ini hanya sementara saja, semuanya akan berlalu. Para subjek juga mampu untuk menganalisis masalah yang mereka sedang hadapi pasca gempa dan bagaimana menyelesaikan masalah tersebut. Penelitian lain juga dilakukan oleh *Rioli, Savicki dan Cepani* (2006) melakukan penelitian dengan 3 kelompok: pengungsi Kosovo, warga Albania dan imigran Albania hasil penelitian menunjukkan bahwasiliensi berkaitan dengan optimisme yang lebih tinggi, eksraversi, keterbukaan dan pengendalian

coping, artinya bahwa optimisme merupakan aspek penting dalam resiliensi dari para penyintas.

Efikasi diri juga yang tak kalah pentingnya dimiliki oleh para subjek, efikasi diri ini berasal dari keyakinan para subjek kepada tuhan mereka tentang masalah yang di hadapi atau bencana yang di alaminya pasti akan bisa dilalui. Efikasi diri berkaitan dengan persepsi seseorang tentang kemampuan yang mereka miliki. Efikasi diri menyebabkan tingkat resiliensi seseorang berbeda-beda.

Kemampuan selanjutnya adalah kemampuan untuk berempati, dimana para subjek merasakan bagaimana pedihnya warga yang kehilangan anggota keluarganya karena peristiwa bencana gempa bumi tersebut. Kemampuan terakhir adalah *reaching out* atau pencapaian dimana semua subjek dapat mengambil hikmah atau pelajaran dari apa yang mereka alami dari peristiwa gempa bumi ini, sehingga para subjek merasa yakin kehidupan setelah ini akan lebih baik lagi. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada penyintas bencana gempa bumi Lombok dijelaskan dibawah ini:

Religiusitas

Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti tentang faktor religiusitas yang mempengaruhi resiliensi dari para penyintas bencana gempa bumi Lombok didapati bahwa, semua subjek yang menjadi informan memiliki rasa religiusitas dalam menjalani kehidupannya pasca bencana gempa bumi. Hal ini terlihat dari para subjek yang merasa bahwa apa yang terjadi baik itu buruk ataupun baik pada dirinya, tidak lain dan tidak bukan karena Allah SWT.

Banyak orang beralih ke agama saat dihadapi pada kondisi yang ekstrim dan menekan seperti dalam menghadapi trauma atau penyakit yang parah (Estanol, 2009). Berbicara soal Lombok kita tidak bisa lepas dari pengaruh kental agama Islam. Lombok yang mempunyai julukan Pulau 10000 Masjid. Nilai-nilai religiusitas yang diajarkan banyak di terapkan oleh masyarakatnya. Nilai-nilai religiusitas tersebut dari semua subjek penelitian yang ada, hal ini terlihat dari bagaimana cara para subjek memandang bencana dan kesulitan yang terjadi sebagai Hukuman, sebagai ujian serta memberikan pelajaran bagi para subjek. Kelima subjek menunjukkan rasa keimanan kepada yang maha kuasa, penghambaan kepada Allah SWT. dengan menyerahkan nasib yang ada pada badannya.

Religiusitas memberikan pengaruh terhadap resiliensi dari seseorang, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Prapanca di dapat bahwa. Tingkat religiusitas mampu mempengaruhi resiliensi seseorang karena memiliki keterkaitan faktor pengaruh yang sama. Keyakinan memberi ketentraman kepada individu karena senantiasa ingat kepada Tuhan bahwa akan selalu ada pertolongan setiap mendapatkan masalah, selain itu keyakinan merupakan kekuatan yang berasal dari diri sendiri sehingga individu yakin mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Prapanca, 2017).

Dukungan Sosial

Berbagai penderitaan yang disebabkan oleh peristiwa bencana alam, dialami oleh individu yang berada ditempat sekitar. Individu yang mengalaminya harus dapat memegang kendali atas kejadiantraumatis agar dapat terus melanjutkan hidup. Bangkit dari suatu kondisi-kondisi kritis atau sulitbukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan. Individu akan melalui sebuah proses panjang untuk agar dapat kembali pada kondisi baik sebelum mengalami suatu kesengsaraan. Dari hasil penelitian akan dipaparkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah adanya dukungan sosial. Neil (2006) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat berperan dalam pengembangan resiliensi adalah dukungan sosial atau dukungan komunitas yang termasuk di dalamnya pengaruh budaya, dan dukungan personal (Fara, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa para penyintas bencana gempa bumi memiliki orang-orang yang dapat memberikan dukungan terhadap para penyintas dalam menjalani kehidupan setelah bencana gempa bumi terjadi, di antaranya adalah istri, suami, anak, orang tua, keluarga, teman serta orang-orang terdekat yang ada dalam kehidupan subjek. Orang-orang tersebutlah yang memberikan dukungan langsung terhadap para subjek, baik dukungan moril maupun dukungan materil.

Dukungan dari keluarga dan teman merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi dari seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2016) pada penderita kanker payudara yang sedang menjalani kemotrapi, di mana Dukungan berupa semangat yang diberikan oleh keluarga subjek dan lingkungan disekitar subjek dapat menambah kemampuan resiliensi pada keempat subjek yang ditandai dengan munculnya semangat subjek untuk sembuh. Dukungan sosial yang

diberikan kepada subjek baik berupa motivasi, saran, nasihat, bantuan, ataupun materi memberikan dampak pada kesehatan dan psikologis subjek.

Semua subjek yang berada dalam penelitian ini mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari lingkungan yang ada, mulai dari keluarga, teman dan masyarakat sekitar. Dengan dukungan sosial yang memadai itu akan membuat proses resiliensi dari seseorang akan lebih cepat tercapai.

Kebersyukuran

Setelah bencana alam terjadi maka akan timbul dampak terhadap fisik, psikologis dan sosial pada masyarakatnya. Hal ini di dukung oleh Rusmiyati dan Hikmawati (2012) bahwa korban bencana alam akan menghadapi situasi yang sangat kompleks baik secara fisik, psikis, maupun sosial yang terjadi di dalam dirinya. Keadaan psikologis masyarakat seperti merasa ketakutan, khawatir, cemas, gelisah, bingung, panik, dan perasaan sedih akan kehilangan yang dialami bercampur dengan rasa lelah dan harus bangkit dari keterpurukan menjadi penyebab para masyarakat mengalami kondisi tertekan dan depresi karena bencana, kondisi tersebut juga dapat menyebabkan permasalahan jangka panjang sehingga dalam agama islam menyampaikan bahwa setiap ada kesulitan sesudahnya pasti ada kemudahan. Bersyukur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dari resiliensi seseorang. Rasa syukur mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi suatu masalah ataupun bencana yang terjadi pada individu tersebut. Kebersyukuran yang dimiliki oleh individu yang sedang ditimpa musibah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003) tentang bencana di Amerika Serikat menunjukkan bahwa setelah serangan teroris 11 September, mereka menemukan bahwa ukuran emosi positif (termasuk rasa syukur) yang dimiliki seseorang dapat menyangga reaksi depresif yang muncul pada individu yang memiliki ketahanan baik. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kebersyukuran dan resiliensi pada korban bencana dimana ketika individu memiliki tingkat kebersyukuran yang baik, maka individu tersebut memiliki tingkat resiliensi yang juga baik.

Dalam penelitian ini didapati bahwa individu yang resilien ternyata mempunyai rasa syukur yang tinggi. Kebersyukuran ini terlihat ada pada diri semua subjek, para subjek tak henti-hentinya bersyukur atas keselamatan dalam peristiwa gempa bumi

lombok. Rasa syukur tersebut ditunjukkan dengan semakin dekat dengan sang pencipta. Kebersyukuran mempunyai kaitan erat dengan resiliensi, Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Saputro & Sulityarini (2018) ditemukan hasil bahwa adanya hubungan antara kebersyukuran dan Resiliensi, artinya bersyukur mempengaruhi tingkat Resiliensi seseorang dalam menghadapi suatu masalah ataupun bencana yang terjadi pada individu tersebut, penelitian ini dilakukan pada penderita kanker payudara. Setiap individu yang mampu bersyukur dalam setiap aspek kehidupan cenderung memiliki emosi positif yang tinggi.

Bersyukur menjadi hal yang penting karena salah satu kunci agar manusia sejahtera yaitu dengan mensyukuri semua nikmat Allah dan atas semua yang diberikan, tidak juga menjadikan orang lain sebagai tolak ukur dalam kehidupannya. Menerima keadaan diri dalam segala kondisi di kehidupan bukanlah hal yang mudah, terlebih jika keadaan yang tidak diinginkan sedang menimpa. Hal tersebutlah yang membuat bersyukur juga menjadi sesuatu yang tidak mudah karena dalam keadaan apapun individu harus menerima kondisinya semata-mata semua adalah ketentuan yang sudah Allah tetapkan untuknya. Termasuk keyakinan bahwa individu mampu bertahan hidup sesudah mereka mengalami peristiwa gempa bumi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari lima penyintas yang menjadi subjek dalam penelitian ini merupakan individu-individu yang resilien dimana hal tersebut dapat terlihat dari aspek-aspek resiliensi yang muncul dari kelima subjek tersebut, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, mampu menganalisis masalah, efikasi diri, optimis, empati, dan pencapaian. Para subjek juga memiliki sumber resiliensi yang sangat mempengaruhi proses resiliensi dari para penyintas adalah adanya dukungan sosial, rasa syukur yang dimiliki oleh para penyintas, religiusitas yang dimiliki oleh para subjek, serta faktor budaya. Faktor budaya yang muncul pada para penyintas adalah dimana para penyintas dalam setiap kejadian buruk pasti mengatakan “Aget Bae” (untung saja). Empat sumber resiliensi tersebut menjadi sumber yang sangat berpengaruh dalam proses resiliensi para subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2019). *Data Informasi Bencana Indonesia*. (<https://bnpb.cloud/dibi>). Diakses 5 September 2019
- Basrowi & Suwandi, (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis In Psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. doi.org/10.1037/qup0000196
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33-47. doi.org/10.22146/gamajpp.33357
- Estanol, E. (2009). Exploring the Relationship between Risk and Resilience Factors for Eating Disorders in Ballet dancer (3370698). *Disertasi*, Tidak diterbitkan. Utah: Faculty of Psychology University of Utah. doi.org/10.1002/erv.888
- Fara, E. (2012, Juni). Resiliensi pada dewasa awal berlatar belakang budaya Aceh yang mengalami bencana tsunami 2004. Dipetik 25 Desember 2022, dari <http://Lib.Ui.Ac.Id>
- Fauziya, L. I., & Daulima, N. H. C. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan resiliensi penyintas banjir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 148-157. doi.org/10.7454/jki.v20i3.624
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365. doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365
- Ghafur, W. A., Noorkamilah, & Gazali. H. (2012). Resiliensi Perempuan Dalam Bencana Alam Merapi: Studi di Kinahrejo Umbulharjo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Welfare, Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 1(1), 43-68.
- Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, Vulnerability And Mental Health. *Procedia-*
- Isaacson, B. (2002). *Characteristic and Enhancement Of Resiliency In Young People. A Research Paper*. The Graduate School, University Of Wisconsin-Stout. doi.org/10.1177/004728757201000387
- Kirana, L. A. (2016). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Pasien Kanker Payudara (Studi Kasus pada Pasien Kanker Payudara yang sedang Menjalani Kemoterapi). *Jurnal Psikolog*, 4(4), 829-837. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4238>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child development*, 71(3), 573-575. doi.org/10.1111/1467-8624.00168
- Moleong, L.J (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Poerwandari, E. K. (2013). Penelitian Kualitatif untuk Penelitian Manusia. *Depok, Indonesia: LPSP3UI*.
- Prapanca, P. (2017). Pengaruh Tingkat Religiusitas Terhadap Self Resiliensi Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Karanganyar. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 62-70.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

- Rusmiyati, C., & Hikmawati, E. (2012). Penanganan dampak psikologis korban bencana Merapi (sosial impact of psychological treatment Merapi disaster victims). *Jurnal Informasi*, 17(02), 97-110.
- Safarina, N. A., & Suzanna, E. (2021). Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh Setelah Mengalami Pengalaman Traumatis. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 20-28. doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3639
- Saputro, I., & Sulityarini, R. I. (2018). Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Pada Penderita Kanker Payudara. *UNISIA*, 38(84), 15-27.
- Setiawan & Pratitis (2015). Religiusitas, Dukungan Sosial dan Resiliensi korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02), 137-144. doi.org/10.30996/persona.v4i02.555
- Setyowati, Hartati, & Sawitri (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Undip*, 7(1), 67-77.
- SINTIA, M. (2022). *RESILIENSI PENYINTAS BENCANA ALAM DI KOTA PALU* (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa)
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Tentama, F. (2014). Dukungan Sosial dan *Post-Traumatic Stress Disorder* Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133-138. https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.133-1

