

## Post-Traumatic Growth Dynamics for Natural Disaster Survivors in Palu, Central Sulawesi

**Andi Aisyah Alqumairah**, Psychology, Medical Faculty, Hasanuddin University, Indonesia

**Grestin Sandy**, Psychology, Medical Faculty, Hasanuddin University, Indonesia

**Mayenrisari Arifin**, Psychology, Medical Faculty, Hasanuddin University, Indonesia

✉: andiaisyah17@gmail.com

### Abstract

Natural disasters are stressful events that trigger feelings of insecurity, fear, and health problems due to their physical, psychological, and material impacts. As time goes on, entering the reconstruction stage, survivors adjust to survive until they experience posttraumatic growth. This study aims to describe the dynamics of posttraumatic growth survivors of the Palu, Central Sulawesi natural disaster using a qualitative approach (narrative analysis). The research were obtained through semi-structural interview methods and observation methods referring to posttraumatic processes, aspects, and factors for eight survivors of the earthquake, tsunami, and liquefaction in early adulthood (18-40 years). The results showed that survivors developed aspects of posttraumatic growth: Appreciation for life, relating to others, personal strength, new possibilities, and spiritual development after going through rumination, self-disclosure (close relationships with family or friends), to finding various skills in life. The difference in the posttraumatic growth period of each respondent ranges from 1-5 months, which is influenced by the impact and intensity of exposure to factors. The internal factors that influence survivors consist of attitude, effort, thought, needs, spirituality, personal character, meaning, values, and life principle. Meanwhile, external factors include social support, parenting patterns, cultural values, and community resilience.

**Keywords:** Natural disasters, survivors, post-traumatic growth

### Introduction

Bencana alam merupakan salah satu bentuk *stressfull event* yang didefinisikan sebagai suatu kejadian ekstrem yang terjadi secara tiba-tiba (*unexpectedly*), tidak dapat diduga (*unpredictable*), dan tidak lazim (*non-normative*) membuat individu merasakan stres atau takut hingga berdampak jangka panjang pada pemikiran, perasaan, dan tingkah laku (Bessel & Kolk, 1987). Cohen, Kessler, & Gordon (1995) juga mendukung bahwa kondisi stres ini hadir sebagai bentuk penilaian individu terhadap suatu peristiwa yang berbahaya, mengancam, dan menantang (*stressful event/stressor*) kehidupannya.

Dampak bencana alam dipersepsikan oleh penyintas menimbulkan kerugian yang berada di luar kemampuan individu dalam mengendalikannya. Hal tersebut mengakibatkan perasaan tidak aman

(*insecure*) dan cemas yang berlebih (*anxiety*) pada individu (Reyes, Elhai, & Ford, 2008). Bencana bahkan dapat berpengaruh pada kesehatan mental termasuk di dalamnya depresi, kecemasan, stres pasca bencana, serta keluhan-keluhan somatik lainnya (Norris et al, 2005). Ketika individu tidak mampu mengatasi kondisi stres tersebut akibat bencana alam, *stressfull event* akan berubah menjadi *traumatic event* (kejadian traumatis) yang berdampak pada kondisi trauma pasca bencana (Cohen, Kessler, & Gordon, 1995).

Indonesia yang merupakan negara kepulauan dengan berbagai kondisi alam seperti pergeseran lempeng atau perubahan iklim memiliki peluang sebesar 7.2% mengalami bencana alam dengan angka yang terus meningkat hingga 2020 (BNPB RI, 2019). Hal itu juga didukung dengan data BNPB RI (2019) yang menyatakan bahwa terdapat 148,4 juta

jiwa masyarakat Indonesia yang terancam dampak bencana karena menetap di titik rawan akan bencana. Titik rawan tersebut juga terletak salah satunya di Palu, Sulawesi Tengah. Tanggal 28 September 2018, bencana gempa, tsunami, dan likuidasi melanda Palu, Sulawesi Tengah dengan kekuatan 7,3 Skala Richter. Bencana alam tersebut menimbulkan korban jiwa berjumlah 2.113 orang, korban luka fisik sejumlah 4.612 orang, dan korban yang hilang tidak ditemukan sebanyak 1.309 orang (BNPB Palu, 2018). Bencana Palu yang menjadi bencana nasional memberikan dampak pada kerusakan pusat pemerintahan, fasilitas umum, gedung-gedung sekolah, hingga permukiman masyarakat (BNPB Palu, 2018). Masyarakat yang mengalami dan terkena dampak dari kejadian bencana disebut dengan penyintas.

Berdasarkan pengambilan data awal, penyintas bencana alam Palu menunjukkan kondisi seperti kecemasan, ketakutan yang spesifik, dan kesedihan pasca kejadian. Perasaan bersalah, marah, dan respon afektif lainnya dapat dirasakan oleh individu yang harus berjuang setelah mengalami *stressful event*. Hal ini didukung oleh penjelasan Cohen, Kessler, & Gordon (1995) bahwa individu mengalami beberapa kondisi psikologis negative pasca bencana alam seperti simptom disosiatif, mimpi buruk, pikiran kacau, ilusi, ingatan tentang kejadian bencana. Selain itu, penolakan (*avoidance*) juga dialami oleh individu terhadap orang lain, tempat, percakapan, objek, atau aktivitas yang berhubungan dengan kejadian bencana alam. Kondisi psikologis ini bergantung pada intensitas dan durasi kejadian bencana alam yang dirasakan oleh individu (Tedeschi and Calhoun, 2004).

Namun pada kenyataannya, terlihat beberapa perilaku penyesuaian diri pasca kejadian bencana alam. Hal ini disebut dengan asimilasi atau penyesuaian kondisi diri dengan kondisi kehidupan pasca bencana (McCann & Peralmen, 2015). Penyintas mampu bertahan (*survive*) dengan kondisinya, menjalani rutinitas, bahkan mengalami berbagai perubahan psikologis yang lebih positif. Penyintas mampu mengembangkan hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar, memiliki

pemaknaan hidup yang lebih positif, dan mengembangkan kondisi spiritual. Hal ini didukung oleh penjelasan Tedeschi & Calhoun (2006) bahwa pasca bencana, penyintas terlihat mampu mengembangkan pemaknaan terhadap hidup, membuat prioritas, dan menentukan tujuan dalam hidup.

Beberapa pemaparan di atas menunjukkan gejala bahwa seiring berjalannya waktu pasca kejadian bencana alam mereka mampu melakukan penyesuaian diri dengan mengembangkan kondisi psikologis positif. Perubahan itu terlihat dari kemampuan membangun hubungan interpersonal, pemaknaan gambaran kehidupan, dan gejala yang berkaitan dengan spiritualitas. Sebagian kelompok penyintas justru mengalami pertumbuhan atau perubahan positif. Penyintas menunjukkan kemampuan untuk bertahan (*survive*), menjalani rutinitas seperti sedia kala, bahkan mengalami berbagai perubahan secara positif atau bertumbuh "growth" dalam mendukung tercapainya *post-traumatic growth*. Individu yang mengembangkan *post-traumatic growth* secara bertahap akan memiliki peningkatan terhadap pandangan individu tentang dirinya, memiliki rasa empati yang lebih baik kepada orang lain, serta senantiasa meningkatkan hubungan dengan orang lain (Tedeschi, & Calhoun, 1995). Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *post-traumatic growth* seperti faktor budaya, karakter personal, regulasi emosi individu, resiliensi, spiritualitas, dukungan sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, penyintas secara bertahap dapat mengembangkan aspek-aspek *post-traumatic growth* dilihat dari perubahan tingkah laku (*behavior*), pemikiran (*thought*), perasaan (*feeling*), serta spiritualitas (*spirituality*). Perubahan positif ini mendukung individu untuk mencapai kondisi *post-traumatic growth* setelah melalui serangkaian proses yang panjang pada diri. Perubahan positif tersebut yang diidentifikasi sebagai gejala-gejala mendorong peneliti untuk mengungkap secara mendalam dinamika pertumbuhan pasca kejadian traumatis pada konteks penyintas bencana alam Palu Sulawesi Tengah.

*Post-traumatic growth* adalah pengalaman berupa perubahan positif yang terjadi sebagai hasil

dari perjuangan seseorang dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi (Calhoun & Tedeschi, 2006). Individu mengalami perubahan ke arah yang positif dari sebelumnya setelah mengalami *stressful event* yang berdampak pada kondisi psikologisnya. *Stresful event* yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak diinginkan selanjutnya menimbulkan kondisi *stress* atau guncangan pada dirinya yang tidak selamanya membuat individu merasa terpuruk, melainkan berkembang dan bertumbuh sebagai langkah perubahan diri yang lebih baik dari sebelumnya setelah melalui proses perenungan bertahap.

#### a. *Appreciation of life*

Penghargaan terhadap hidup merupakan perubahan mengenai hal-hal yang dianggap penting oleh individu dalam kehidupannya. Perubahan yang mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimiliki misalnya menghargai kehidupannya.

#### b. *Relating to Others*

Hubungan dengan orang lain merupakan perubahan dari segi hubungan sosial dengan orang lain. Setelah kejadian traumatis, individu mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim, dan lebih berarti atau bermakna.

#### c. *Personal Strength*

Kekuatan personal merupakan perubahan pada individu berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenali kemampuan dalam diri yang dimilikinya. Hal yang dahulunya dianggap masalah besar, setelah mengalami kejadian traumatis justru dapat menjadikan individu semakin mampu menyelesaikan masalah-masalah dalam hidupnya.

#### d. *New Possibilities*

Kemungkinan-kemungkinan baru merupakan hasil identifikasi individu terhadap berbagai kemungkinan untuk mengambil pola hidup yang baru dan berbeda. Beberapa individu menunjukkan ketertarikan atau aktivitas baru dalam kehidupannya sehingga menjadikan pola hidupnya berpeluang besar untuk mengalami perubahan yang drastis ke arah yang lebih baik.

#### e. *Spiritual Development*

Perkembangan spiritual merupakan perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Individu dapat mengalami pertempuran yang hebat dengan pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang mendasar tentang hidup ini terkait pengalaman traumatis tersebut.

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

Survivor yaitu orang yang selamat dari peristiwa yang telah mengancam nyawanya (Reyes & Jacobs, 2006). Selain kata *survivor*, masyarakat masih lebih familiar dalam menggunakan kata korban yang mengindikasikan efek negatif pada individu yang bersangkutan. Oleh karena itu, penyintas diartikan sebagai individu yang terus bertahan hidup dan selamat dari suatu peristiwa yang mungkin dapat mengancam nyawa, kondisi fisik, psikologis, dan kehilangan material (KBBI, 2019)

## Methods

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu jenis penelitian yang menggunakan latar ilmiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan melibatkan metode pengumpulan data seperti wawancara observasi, dan dokumentasi (Creswell, 2015). Pendekatan penelitian ini dalam bentuk studi naratif yang berfokus pada narasi, cerita, pengalaman, maupun deskripsi mengenai suatu peristiwa terkait pengalaman individu.

Penelitian mengungkap keseluruhan kronologis kejadian bencana alam Palu Sulawesi Tengah dan pengalaman 8 penyintas bencana alam, upaya yang dilakukan untuk menghadapi dampak dari bencana, dan faktor-faktor yang mendukung perubahan penyintas setelah kejadian bencana. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi. Sementara itu untuk menguji validitas data kualitatif, penelitian ini

menggunakan uji keabsahan data dengan triangulasi sumber, metod, dan teori.

Tenik pengambilan responden menggunakan teknik *purposive sampling* dengan memilih calon responden berdasarkan karakteristik yang ditentukan yaitu (1) penyintas bencana alam usia dewasa awal (18-40 tahun) dan (2) menjadi penyintas yang merasakan langsung kejadian bencana alam Palu. Selain itu, untuk memaksimalkan jumlah responden, teknik *snowball* juga digunakan peneliti untuk menemukan informasi responden selanjutnya dari responden sebelumnya. Prosedur penelitian dimulai dengan prosedur kajian etik dengan pengumpulan *informed consent* dari keseluruhan responden beserta *significant others*.

Responden dalam penelitian ini berjumlah delapan orang dengan inisial H, A, SS, WK, AA, ZL, MI, dan HR. Kedelapan responden merupakan penyintas bencana alam gempa, tsunami, dan likuifaksi yang terjadi pada tanggal 28 September 2018 di Palu, Sulawesi Tengah. Responden memiliki latar belakang pekerjaan dan bidang yang berbeda seperti berprofesi sebagai petani, buruh, staf desa, pegawai, guru, ibu rumah tangga, dll. Dampak yang dialami oleh penyintas beragam mulai dari mengalami luka fisik, kehilangan harta benda, kerusakan lahan pertanian, dan kehilangan pasangan, anak, atau keluarga

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara (*guideline interview*) yang memuat seluruh aspek atau dimensi dari *post-traumatic growth*. Peneliti menggali informasi lebih mendalam dengan melakukan *probing* untuk memperoleh informasi yang komperhensif selama wawancara berlangsung. Untuk memperkuat validitas informasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan *significant other* (pasangan, orang tua, anak, keluarga, sahabat, kerabat terdekat) dari responden.

Selain wawancara, informasi juga diperoleh melalui teknik observasi untuk mengamati penampilan, mimik atau ekspresi wajah, intonasi

suara, *gesture* (bahasa tubuh), dan perilaku responden selama berinteraksi dengan peneliti, orang sekitar, atau hal-hal yang relevan dengan tujuan penelitian. Selain observasi terhadap responden, peneliti juga melakukan pengecekan ulang (*cross-check*) pernyataan responden dengan kondisi fisik seperti lingkungan, tempat tinggal, pekerjaan, kebiasaan, dsb.

Analisis data penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus melalui tahapan sebagai berikut (1) pengorganisasian data, (2) pemaknaan dan identifikasi data, (3) pendeskripsian data menjadi analisis isi, tema, dan kategori, (4) pengklasifikasian data menjadi kode dan tema, (5) menafsirkan data, dan (6) penyajian data.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan metode triangulasi sumber yang berasal dari hasil wawancara *significant others* responden, triangulasi metode dengan mengombinasikan data wawancara, observasi, dan catatan lapangan, serta menggunakan triangulasi teori dengan pengecekan kesesuaian hasil temuan dengan penjelasan literatur ilmiah atau *grand theory*. Selain itu, uji keabsahan pada pemaknaan atau pengkategorian data kualitatif menggunakan *intercoder* sebanyak tiga orang yang memahami penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk meminimalisir subjektivitas dalam memaknai temuan penelitian.

## Results

Pesponden penelitian mengalami kejadian bencana alam dengan masing-masing mengalami gempa, gempa-likuifaksi, dan tsunami yang terjadi pada hari Jumat tanggal 28 September 2018 di Palu, Sulawesi Tengah. Kejadian bencana alam tersebut memberikan dampak baik fisik, psikologis, material, dan dampak lainnya bagi responden bahkan menghadirkan berbagai kendala kehidupan pasca bencana. Seiring berjalannya waktu, responden melakukan penyesuaian diri (asimilasi) dengan rentang waktu yang berbeda-beda pada setiap individunya, seperti satu bulan (responden 2, 3, 5, dan

8), 3 bulan (responden 1 dan 7), 4 bulan (responden 4), dan 5 bulan (responden 6) pasca bencana alam. Responden mengalami serangkaian proses yang mendukung pada pertumbuhan pasca kejadian traumatis (kejadian bencana alam). Setelah mengalami kejadian bencana, keseluruhan responden mengalami tantangan (*challenge*) dalam kehidupan yang ditandai dengan beberapa kondisi seperti *management of emotional distress* yang terdiri dari perasaan tidak aman, munculnya pikiran kacau, keinginan melukai orang lain, perasaan putus asa dan pusing menghadapi keterbatasan hidup, munculnya ingatan kejadian bencana (stimulus suara dan lingkungan alam), adanya kekhawatiran (kehidupan mendatang, informasi geografis lokasi rawan bencana, keadaan teman, keberfungsian tubuh pasca operasi), dan pikiran-pikiran seperti mempertanyakan alasan kejadian bencana kepada Tuhan. Selain tantangan dalam *management of emotional distress*, responden juga mengalami tantangan pada *fundamental schemas belief & goals* yang berkaitan dengan kepercayaan dan skema tujuan hidup secara fundamental seperti perbedaan persepsi berkaitan dengan pendapat orang lain terkait bencana alam (adzab dan perbuatan terlarang) sehingga menimbulkan penolakan, pikiran mengenai dampak bencana baik dampak secara ekonomi, pekerjaan, maupun kehidupan sosial masyarakat, munculnya pemaknaan hari ulang tahun berkaitan dengan duka dan kesedihan (responden 5), pikiran menyalahkan Tuhan (merasa pusing, berbicara sendiri, dan menangis), pikiran mempertanyakan tujuan hidup setelah bencana kepada Tuhan, dan pemikiran terhadap perilaku penjarahan yang dilakukan oleh masyarakat. Selain mengenai perasaan dan pemikiran, responden juga mengalami tantangan dalam perjalanan naskah kehidupan (*life narrative*) seperti pemikiran yang mulai membandingkan kehidupan sebelum bencana, perubahan perencanaan hidup baik yang berkaitan dengan studi, keluarga, karir, dan pembangunan desa, serta perencanaan hidup dan cita-cita bersama pasangan dilanjutkan sendiri pasca kehilangan keluarga (responden 8).

Selanjutnya keseluruhan responden merasakan perenungan yang terjadi secara otomatis dan mengganggu (*ruminatio n mostly automatic & intrusive*) pasca kejadian bencana seperti mimpi buruk berkaitan dengan kejadian bencana (*nightmare*), gangguan tidur dan ketakutan, kecemasan terhadap gempa susulan dan suara keras (*anxiety*), munculnya penilaian kepada diri sendiri mengalami gangguan secara mental (*self-blaming*), kekhawatiran dan kegelisahan terhadap kerusakan kondisi lahan (mata pencaharian) dan perilaku-perilaku negatif yang sebelumnya dilakukan, serta menangis merindukan aroma dan bayangan rumah yang mengalami kerusakan berat hingga munculnya keinginan untuk tinggal menetap kembali di rumah tersebut (responden 4), serta kerinduan pada keluarga yang menjadi korban jiwa. Pemikiran mengganggu tersebut mengarahkan seluruh responden untuk menceritakan atau mengekspresikan perasaannya kepada orang atau objek lain (*self-disclosure*) seperti keterbukaan responden pada keluarga, teman, rekan kerja, dan lingkungan sosial untuk menceritakan permasalahan yang dirasakan dan dipikirkannya, menceritakan perencanaan usaha dan pekerjaan kepada keluarga, mengekspresikan perasaan melalui tulisan buku, serta menyalurkan perasaan negatif atau pikiran yang mengganggu dengan melakukan antisipasi informasi melalui aplikasi BMKG (Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika) untuk memperoleh informasi secara lebih akurat. Keterbukaan responden kepada keluarga mengarahkan pada pendekatan spiritualitas seperti perenungan saat beribadah dan mengajak keluarga ikut serta dalam beribadah.

Pada tahapan ini, keseluruhan responden mengembangkan **aspek hubungan dengan orang lain (*relating to others*)** kepada keluarga baik dengan keluarga inti, hubungan orang tua dan anak, serta keluarga besar dalam bentuk komunikasi, kedekatan, perhatian, pemaknaan hubungan keluarga, sikap berbakti dalam bentuk perhatian dan upaya merawat. Selain itu, responden juga mengembangkan hubungan lingkungan sosial dalam hal ini tetangga,

teman, dan organisasi eksternal untuk melakukan aktivitas positif sebagai upaya meminimalisir pikiran dan perasaan yang mengganggu. Hubungan yang baik juga dibangun oleh responden dengan rekan kerja dalam bentuk diskusi, silaturahmi, dan adaptasi dengan kondisi pasca kejadian bencana alam. Sementara itu, terdapat pula responden yang juga mengembangkan aspek lain pada proses ini yaitu **aspek kekuatan personal (*personal strength*)** dalam menyampaikan pikiran dan perasaan kepada orang lain dengan mengenali kekuatan-kekuatan dalam diri berupa sikap sabar, manajemen diri, regulasi emosi, pemikiran terbuka, dan keberanian. Proses dan aspek yang dikembangkan dipengaruhi oleh faktor dukungan keluarga, nilai-nilai dari pola asuh orang tua dan budaya (nilai kemandirian), dukungan pasangan atau kekasih, dukungan dari lingkungan sosial.

Keterbukaan responden dalam menceritakan dan mengeskpresikan pikiran serta perasannya membuat responden meminimalisir pikiran dan perasaan yang negatif serta mengganggu dengan menenangkan diri, memohon kekuatan dari Tuhan, berkomunikasi, bertekad untuk aktif memulai beraktivitas, keterbukaan diri pada perilaku prososial, menghindari sikap menyalahkan orang lain, tidak membebani diri dengan hal-hal yang berada di luar kendalinya, dan melaksanakan ibadah. Selain itu, pemaknaan terhadap kejadian bencana juga dianggap sebagai ujian, takdir, introspeksi diri, kesadaran sikap mawas diri, dan keyakinan akan takdir kematian manusia. Kebersyukuran dan keyakinan pada responden juga menjadi hasil dari perenungan yang dilakukan responden berkaitan dengan kehidupan pasca bencana dan berbagai sumber rezeki). Pada proses ini, responden mengembangkan **aspek spiritualitas (*spirituality development*)** berkaitan dengan kekuasaan Tuhan, introspeksi diri hubungan dengan Tuhan, pemaknaan ibadah yang lebih luas, keyakinan terhadap Tuhan, pembelajaran agama, introspeksi diri atas perbuatan masa lalu, keyakinan Tuhan dalam memohon pertolongan, ketabahan diri, pemaknaan sumber rezeki dan harta benda sebagai titipan Tuhan, dan

pemaknaan rasa kehilangan keluarga. Pada proses ini beberapa responden mengembangkan **aspek kekuatan personal (*personal strength*)** melalui sikap diri (kesabaran, keterbukaan pikiran, evaluasi diri), regulasi emosi (*hobby* dan kesenangan), kemampuan melihat peluang dan solusi masalah, kemampuan mengoordinir dan mengarahkan orang lain (kepemimpinan), manajemen diri, kesadaran antisipasi dalam bentuk mitigasi bencana.

Faktor-faktor yang memengaruhi proses ini berbeda-beda pada setiap responden, beberapa responden dipengaruhi oleh faktor spiritualitas dalam hal sikap prasangka baik pada Tuhan (*huznuzhan*), berserah diri pada ketetapan Tuhan (*tawakkal*), dan introspeksi diri. Responden lainnya dipengaruhi oleh faktor *coping strategy*, regulasi emosi, introspeksi diri, nilai dan prinsip hidup, kontrol diri (*self-control*), keikhlasan, kesadaran konsekuensi tindakan, pengetahuan historis dan mitigasi bencana, serta kebersyukuran (*gratitude*).

Perenungan tersebut dilakukan lebih mendalam hingga membentuk pengembangan skema kehidupan (*ruminatio n more deliberate schema changes narrative development*) dalam bentuk kemandirian dengan memulai perencanaan karir dan usaha (sikap tidak bergantung pada bantuan eksternal dari lembaga atau pihak lain); kekuatan diri untuk tidak menyerah, melakukan introspeksi diri, dan pengembangan sikap sabar atas keterbatasan kondisi yang dihadapi; membuat prioritas hidup yang mengarah pada spiritualitas, karir, dan upaya membahagiakan keluarga; pemaknaan mendalam terkait kehidupan yang tidak hanya berorientasi pada pencarian materi (finansial) tetapi juga pada sesama manusia serta upaya membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Selanjutnya, perenungan mendalam juga menimbulkan kepekaan untuk mengenali karakter masyarakat, teman, pasangan sehingga menimbulkan perilaku selektif dalam mengidentifikasi *supporting system* yang mendukung. Selanjutnya jawaban dari pertanyaan mengenai tujuan dan alasan dari keselamatan yang diberikan Tuhan setelah mengalami bencana ditemu-

kan melalui perenungan mendalam yang berorientasi pada tujuan sosial. Perenungan mendalam tersebut dilakukan dalam bentuk ibadah dan berdoa untuk bermohon diberikan kekuatan oleh Tuhan.

Pada proses ini aspek yang berkembang berbeda-beda di setiap individu, beberapa responden mengembangkan **aspek penghargaan terhadap hidup (*appreciation of life*)** dalam menentukan prioritas hidup (keluarga, agama, sosial, dan karir), pemaknaan tanggung jawab profesi atau pekerjaan, pengembangan jenjang karir, kebersyukuran (rezeki, tempat tinggal, bantuan sosial, kemudahan pasca bencana), introspeksi diri dalam hal aktivitas duniawi, motivasi untuk bekerja dan mencari rezeki mengutamakan spiritualitas, kemampuan dalam penyelesaian masalah (sikap mandiri dan keberanian), mengembangkan regulasi emosi, sikap antisipasi dengan mitigasi bencana, serta kemampuan dalam mempertimbangkan tindakan sebagai bentuk kesadaran konsekuensi tindakan. Selain aspek penghargaan terhadap hidup, beberapa responden mengembangkan **aspek perkembangan spiritualitas (*spirituality development*)** dalam bentuk orientasi hidup mengarah pada sisi spiritualitas, kesadaran spiritualitas (takdir kematian, pertolongan Tuhan, keterlibatan Tuhan dalam setiap aktivitas duniawi sebagai wujud pertanggungjawaban akhirat), pemaknaan bencana (hubungan Tuhan, pemaknaan ibadah, penerimaan diri atas takdir bencana, ujian kenaikan level, sikap mawas diri), pemaknaan rasa kehilangan pada kerinduan akhirat dan renggangnya hubungan diri terhadap hal-hal duniawi (responden 8). Sementara itu, pada tahapan perenungan untuk membentuk perencanaan hidup pasca kejadian bencana, beberapa responden mengembangkan **aspek kemungkinan-kemungkinan baru (*new possibilities*)** dalam mengembangkan perencanaan hidup (keluarga, spiritualitas, dan karir), mempelajari keterampilan lain, keinginan berbagi pada sesama berbasis pemberdayaan masyarakat, identifikasi peluang (merintis pertanian, peternakan, dan usaha mandiri), mengembangkan minat baru dalam meningkatkan keterampilan diri (seni, sosial,

pendidikan). Proses dan aspek yang terjadi pada diri responden dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu *sense of community*, perubahan orientasi hidup, optimisme, harapan (*hope*), pemikiran inovatif, kemampuan bekajar keterampilan baru, dan kemampuan identifikasi peluang.

Seluruh proses perenungan yang dilakukan oleh responden dengan jangka waktu yang berbeda-beda dari 1 hingga 5 bulan pasca bencana membuat responden mengalami pertumbuhan pasca kejadian traumatis (*post-traumatic growth*) yang menjadi titik balik dari berbagai dampak dan kendala yang dialami pasca bencana. Penyintas melanjutkan pekerjaan dan mengatasi permasalahan atau kendala dalam pekerjaan, memulai aktivitas dengan melihat peluang pengembangan aktivitas tersebut (peluang pemberdayaan masyarakat, karir, bisnis, dan aktivitas sosial), terlibat pada aktivitas sosial dan kemanusiaan, perubahan orientasi hidup mengarahkan responden mengembangkan hubungan dengan keluarga, serta kekuatan diri untuk menjalani kehidupan secara mandiri, dan aktivitas agama.

Pada proses ini, beberapa responden mengembangkan aspek kekuatan personal (*personal strength*) dalam bentuk kemampuan mengoordinir orang lain dan memikirkan alternatif solusi (responden 1 dan 3), kemampuan mengatasi permasalahan, mengembangkan sikap (sikap, kemandirian, inisiatif, kebersyukuran, antisipasi mitigasi bencana), kemampuan (menganalisis peluang, adaptasi, manajemen diri, bersosialisasi, berpikir sistematis, mengontrol diri), berpegang pada nilai dan prinsip hidup, dan keingintahuan (*curiosity*). Selain itu, beberapa responden juga mengembangkan aspek hubungan dengan orang lain (*relating to others*) dengan membangun komunikasi bersama keluarga, teman, lingkungan sosial, dan organisasi eksternal dan pemaknaan hubungan dengan orang lain. Beberapa responden juga mengembangkan aspek perkembangan spiritualitas (*spirituality development*) dengan meninggalkan perbuatan masa lalu yang bertentangan dengan agama, perubahan tutur tindak, pemaknaan rezeki berasal dari berbagai sumber mencapai keikhlasan bekerja, peningkatan

aktivitas ibadah. Sementara itu, beberapa responden juga mengembangkan aspek kemungkinan-kemungkinan baru (*new possibilities*) dengan mulai merintis lahan pertanian dan mencari alternatif pekerjaan, peluang melanjutkan bisnis, realisasi visi hidup dengan bisnis, menulis buku, mempelajari keterampilan baru, mempelajari agama dari berbagai sumber, dan inovasi program peningkatan agama di sekitar. Proses dan aspek yang berkembang dipengaruhi oleh beberapa faktor internal yaitu faktor sikap prososial, keterbukaan diri (*openness*), penerimaan diri (*self-acceptance*), kontribusi sosial (*social contribution*), kemampuan adaptasi (resiliensi), pemahaman ilmu agama, dan prinsip hidup sebagai pembelajar. Selain itu, faktor eksternal yang memengaruhi responden yaitu dukungan eksternal (relawan, NGO, lembaga), *community resilience*, dan nilai budaya (keterbukaan, adaptasi, & hubungan sosial).

Faktor-faktor yang memengaruhi proses dan aspek post-traumatic growth terbagi menjadi faktor internal dan eksternal yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori. Faktor internal terbagi menjadi delapan kategori yaitu **1) faktor sikap (*attitude*)** yang terdiri dari sikap prososial, penerimaan diri (*self-acceptance*), keterbukaan (*openness*), dan optimis, **2) faktor usaha (*effort*)** yang terdiri dari kontribusi sosial (*social contribution*) dan pengetahuan historis-mitigasi bencana, **3) faktor pemikiran (*thought*)** yang terdiri dari harapan (*hope*) dan pemikiran inovatif, **4) faktor kebutuhan (*need*)** yang terdiri dari sense of community dan kebutuhan afiliasi, **5) faktor spiritualitas (*spirituality*)** terdiri dari prasangka baik pada Tuhan (*huznuzhan*), berserah diri pada Tuhan (*tawakkal*), introspeksi hubungan dengan Tuhan, keikhlasan, dan kesadaran ganjaran atau konsekuensi tindakan (bentuk pertanggungjawaban), dan pemahaman ilmu agama, **6) faktor kemampuan (*ability*)** terdiri dari coping strategy, resiliensi, regulasi emosi, kontrol diri (*self-control*), belajar keterampilan baru, dan identifikasi peluang, **7) faktor pemaknaan (*sense*)** terdiri dari pemaknaan peran (keluarga, profesi, pertemanan, dan sosial), orientasi hidup, perubahan prioritas hidup (duniawi mengarah ke akhirat), dan

kebersyukuran (*gratitude*), **8) faktor nilai dan prinsip hidup** terdiri dari nilai pantang menyerah, self-compassion, tanggung jawab, dan pembelajar mandiri.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memengaruhi kondisi responden pasca kejadian bencana yang memengaruhi *post-traumatic growth* penyintas bencana alam yang terbagi menjadi beberapa kategori yaitu 1) **faktor dukungan sosial (*social support*)** yang terdiri dari dukungan keluarga, dukungan teman atau lingkungan sosial, dan dukungan organisasi eksternal (relawan, NGO, lembaga sosial), 2) **faktor pola asuh orang tua (nilai kemandirian dan kesabaran)**, 3) **faktor nilai budaya (*culture value*)** yang terdiri dari keterbukaan (*openness*), adaptasi, dan hubungan sosial), serta 4) ***community resilience*** yang dapat memotivasi responden untuk melanjutkan aktivitas dan bertumbuh pasca kejadian bencana. Keseluruhan proses post-traumatic growth, dinamika aspek-aspek *post-traumatic growth*, dan faktor-faktor yang memengaruhi membuat responden memulai aktivitas pasca bencana dengan rentang waktu yang berbeda di setiap responden

## Discussion

Sebagai bentuk penyesuaian diri, responden mengalami serangkaian proses yang mendukung pada pertumbuhan pasca kejadian bencana yang mengarah pada proses *post-traumatic growth*. Proses tersebut dialami oleh penyintas usia dewasa awal yang sedang mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pragmatis, reflektif, *post-formal thought*, dan kreatif dalam pemecahan masalah (Sanrock, 2011). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Chun & Lee (2008) yang menjelaskan bahwa *post-traumatic growth* pada individu usia dewasa dapat lebih berkembang dibandingkan pada remaja atau anak-anak. Pada studi lain juga menjelaskan bahwa penyintas usia dewasa awal dengan perkembangan kognitif menunjukkan perkembangan *post-traumatic growth* yang baik (Calhoun, Cann, Tedeschi, & McMillan, 2000).

Dalam proses *post-traumatic growth*, setiap individu mengembangkan aspek-aspek yang berbeda



di setiap tahapannya. Perbedaan tersebut disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik personal dalam menghadapi *stressfull event* untuk memahami emosi positif yang dirasakan, memproses informasi tentang pengalamannya, hingga menciptakan konstruksi kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 204 2013). Selain karakter personal, perbedaan aspek yang berkembang di setiap proses juga disebabkan proses kognitif yang terjadi pada setiap individu terutama pada kemampuan mengaitkan proses kognitif dengan *stressful event* yang dialami sebagai suatu elemen utama dalam proses *post-traumatic growth*. Dalam proses kognitif, kepercayaan diri (*self-confidence*) turut berperan untuk meyakinkan *coping strategy* yang digunakan individu berbeda-beda untuk mengembangkan aspek di setiap tahapan proses (Tedeschi & Calhoun, 2004). Selain itu, sistem sosial di sekitar individu juga memainkan peranan penting dalam mengembangkan aspek sosial terkait pengalaman individu baik berupa dukungan sosial maupun kesempatan untuk mengembangkan diri (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Kebersyukuran dan keyakinan responden juga menjadi hasil dari perenungan berkaitan dengan berbagai sumber rezeki. Perenungan yang dilakukan oleh responden dijelaskan oleh Cann et. al (2011) berfungsi untuk menuntun individu memahami lebih mendalam tentang pengalaman kejadian traumatis, menemukan makna, dan akhirnya mampu menulis ulang (*re-write*) perencanaan hidup. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan bahwa perenungan (*ruminaton*) merupakan proses individu menyadari tujuan hidup yang belum tercapai sebelumnya (Tedeschi & Calhoun, 2004). Martin & Tesser (1996) juga menjelaskan terkait konsep perenungan (*ruminaton*) dalam teorinya bahwa perenungan mengarahkan individu untuk melibatkan proses kognitif untuk bertumbuh pasca kejadian traumatis.

Dalam proses *post-traumatic growth*, setiap individu mengembangkan aspek-aspek yang berbeda di setiap tahapannya. Perbedaan tersebut disebabkan karena adanya perbedaan karakteristik personal

dalam menghadapi *stressfull event* untuk memahami emosi positif yang dirasakan, memproses informasi tentang pengalamannya, hingga menciptakan konstruksi kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 204 2013). upaya merawat, serta silaturahmi dan berbagi bantuan. Selain itu, responden juga mengembangkan hubungan dengan lingkungan sosial dalam hal ini tetangga, teman, dan organisasi eksternal untuk melakukan aktivitas positif. Hubungan yang baik juga dibangun oleh responden dengan rekan kerja dalam bentuk diskusi, silaturahmi, dan adaptasi dengan kondisi pasca kejadian bencana alam. Hal tersebut sejalan dengan Calhoun & Tedeschi (1996) yang menjelaskan bahwa pasca kejadian bencana individu mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, lebih intim, dan lebih bermakna. Ramos & Leal (dalam Chan & Rhodes, 2013) juga menjelaskan bahwa penyintas menjadi lebih terbuka, memiliki hubungan emosional yang lebih dekat dengan keluarga dan tetangga, dan lebih mudah menerima keadaan pasca bencana alam

Dinamika *post-traumatic growth* pada penyintas dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor introspeksi diri yang dikaitkan dengan sisi spiritualitas memengaruhi kondisinya pasca kejadian bencana. Hal tersebut didukung oleh penelitian Subandi (2009) yang menemukan pengalaman negatif individu sebelumnya akan dihayati untuk mencapai perubahan naskah perjalanan hidup. Penyintas mengintrospeksi pengalaman hidup yang lalu dan secara bersamaan menyusun harapan untuk kehidupan mendatang. Faktor introspeksi diri tersebut juga didukung oleh faktor kontrol diri (*self-control*) dengan perilaku responden pasca kejadian bencana.

Selain faktor spiritualitas, faktor kemampuan diri salah satunya *coping strategy* juga memengaruhi dinamika *post-traumatic growth* untuk melakukan upaya pemecahan masalah khususnya pada kendala pemenuhan kebutuhan sehari-hari atau pekerjaannya. Berbeda dari perkembangan aspek kekuatan personal yang berfokus pada kekuatan dalam diri untuk menjadi pribadi yang lebih kuat, faktor-faktor

dalam kemampuan diri merupakan keluaran (*output*) dari proses individu menemukan kemampuan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lestari (2019) yang menjelaskan penyintas gempa Lombok menggunakan *emotional focus coping* dengan pendekatan spiritualitas dalam menyelesaikan masalah seperti berdoa, beribadah, saling berbuat baik kepada sesama, dan keyakinan bahwa gempa yang terjadi merupakan bentuk Teguran dari Tuhan.

Faktor lain yang memengaruhi dinamika *post-traumatic growth* responden adalah faktor regulasi emosi yang dimoderasi dengan faktor kebersyukuran (*gratitude*). Nelson (2009) menjelaskan bahwa kebersyukuran akan mengarahkan individu untuk menghargai kehidupan dan lingkungan sekitarnya sehingga membantu dalam pengelolaan emosi dan hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian Habibah dkk (2018) menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi kondisi penyintas bencana banjir Yogyakarta yaitu faktor regulasi emosi yang membuat penyintas mampu mengelolah perasaan negatif menjadi perasaan lebih positif sehingga menciptakan ketenangan dan pemikiran yang jernih.

Faktor lain yang memengaruhi proses *post-traumatic growth* responden adalah faktor kebersyukuran (*gratitude*). Responden mengembangkan kebersyukuran (*gratitude*) akan rezeki yang dimiliki untuk melanjutkan kehidupan, kondisi pengungsian yang dirasakan selama proses *recovery* pasca bencana, kekuatan diri dan kesempatan hidup, serta kebersyukuran atas perubahan masyarakat Palu secara menyeluruh. Hal tersebut sejalan dengan Wu et.al (2014) yang menjelaskan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) membantu individu mengembangkan proses kognitif yang positif untuk membangun kembali kebermaknaan hidup setelah mengalami kejadian traumatis.

Proses dan aspek yang terjadi pada dinamika *post-traumatic growth* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya faktor *sense of community*. Responden melakukan berbagai kegiatan menolong

orang lain, melibatkan diri dalam pengelolaan posko pengungsian, membantu menyelesaikan kendala atau permasalahan masyarakat dipengaruhi oleh adanya perasaan terlibat atau menjadi bagian dari suatu komunitas dan keyakinan untuk memenuhi kebutuhan masing-masing (McMillan & Chavis, 1986).

Dalam kondisi ini setiap responden mulai bertumbuh pasca kejadian traumatis. Pertumbuhan ini tidak hanya membuat penyintas dapat bertahan hidup, tetapi *post-traumatic growth* melihat adanya pertumbuhan yang dialami oleh individu ke arah yang positif dari sebelumnya (Tedeschi & Calhoun, 1995). Pertumbuhan responden pasca bencana berkaitan dengan ruang lingkup keluarga, hubungan interpersonal, karir, dan spiritualitas. Beberapa responden mengembangkan diri dengan memprioritaskan kehidupan keluarga dalam hal ini pendampingan dan perhatian sebagai bagian dari pemaknaan keluarga. Di satu sisi, responden juga bertumbuh berkaitan dengan hubungan interpersonal dengan melibatkan diri pada komunitas sosial, upaya membangun *supporting system*, dan meningkatkan aktivitas yang berkaitan dengan masyarakat sebagai bentuk pemaknaan akan hubungan interpersonal. Sementara itu, responden juga mengalami pertumbuhan yang berkaitan dengan karir dengan membuat perencanaan karir, peningkatan jenjang karir, dan peluang-peluang baru yang berkaitan dengan karir. Selain itu mengalami pertumbuhan berkaitan dengan spiritualitas dalam bentuk keyakinan dan aktivitas keagamaan yang bertumbuh pasca kejadian traumatis

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik *traumatic event* atau *stressful event* dan yang lebih spesifik pada topik *post-traumatic growth* baik yang terjadi pada penyintas bencana alam maupun kejadian traumatis lainnya secara lebih mendalam dapat mengkaji dari sudut pandang

yang lain seperti *coping strategy*, resiliensi, atau penelitian eksperimen yang memiliki banyak keterkaitan dengan hasil penelitian ini. Selain itu, hasil penelitian yang mengungkap faktor yang memengaruhi *post-traumatic growth* juga dapat diteliti secara kuantitatif untuk mengkaji korelasi atau pengaruh dari faktor tersebut.

2. Keluarga atau Masyarakat Umum Saran untuk keluarga atau masyarakat umum khususnya pada pola asuh orang tua dan kebiasaan keluarga dapat memberikan pendampingan mengenai beberapa karakter atau nilai-nilai yang dapat memengaruhi kondisi individu saat menghadapi *stressful event* seperti nilai kemandirian, kesederhanaan, dan kemampuan belajar dari keadaan agar dapat melakukan penyesuaian diri terhadap kondisi tersebut.
3. Lembaga Sosial, Organisasi Kemanusiaan, dan Relawan Saran untuk lembaga sosial, organisasi kemanusiaan, dan relawan dapat melakukan pendampingan dengan menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi terkait faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan pasca kejadian traumatis penyintas bencana alam, sehingga dapat mempertimbangkan bantuan materil dan non-materil yang dapat berpengaruh pada kondisi penyintas.
4. Praktisi Sosial, Psikolog, Ilmuwan Psikologi, atau Layanan Sosial Saran untuk praktisi sosial, psikolog, ilmuwan psikologi, atau layanan sosial, penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi atau informasi dalam pembuatan program psikoedukasi atau buku pedoman pendampingan psikososial dalam mendampingi penyintas bencana alam sesuai dengan kondisi penyintas sehingga dapat memfasilitasi tercapainya kondisi *growth* yang mengarahkan penyintas untuk menerima, bertumbuh, dan produktif pasca mengalami kejadian bencana.
5. Pemerintah Setempat Saran untuk pemerintah setempat sebagai pengatur kebijakan wilayah, melalui penelitian ini berbagai harapan dan saran dari penyintas dapat dipertimbangkan

sebagai salah satu informasi untuk mempersiapkan program pendampingan dan bantuan bagi penyintas pasca kejadian bencana baik bantuan dalam bentuk materil maupun non-materil khususnya program pemberdayaan masyarakat yang dapat membantu penyintas untuk memperbaiki kondisi sosial dan ekonomi serta program pendampingan dari praktisi yang dapat membantu pemulihan kondisi psikologis pasca kejadian bencana.

6. Penyintas Bencana Alam Saran untuk penyintas bencana alam yang telah melewati dan menghadapi bencana alam, kejadian bencana alam merupakan *stressful event* yang tentu berdampak pada kondisi fisik, psikologis, material, kehilangan keluarga, atau dampak lainnya. Akan tetapi, segala kemampuan dalam diri dapat mengarahkan penyintas untuk mencapai kondisi *post-traumatic growth* (pertumbuhan pasca bencana). Melalui penelitian ini, diharapkan penyintas dapat memahami kondisi psikologis dirinya sehingga dapat mengenali faktor-faktor yang memengaruhi kondisi pertumbuhan dan mengembangkan diri pasca kejadian traumatis.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa setiap responden memiliki jangka waktu yang berbeda-beda dengan rentang waktu satu hingga lima bulan untuk melakukan penyesuaian diri pasca kejadian bencana tsunami, gempa, dan likuifaksi yang melanda Palu Sulawesi Tengah dan wilayah di sekitarnya. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh dampak bencana intensitas faktor-faktor yang memengaruhi responden untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi pasca bencana alam. Penyesuaian diri yang dilakukan oleh responden mengarahkan pada pertumbuhan pasca kejadian traumatis yang dilalui oleh serangkaian proses dengan aspek yang berbeda-beda. Proses tersebut diawali dengan seismic event yang menjadi *challenges* (tantangan) bagi responden

dalam tiga hal yaitu *management of emotional distress*, *fundamental schemas belief and goals*, dan *live narrative*. Tantangan tersebut memunculkan perenungan yang otomatis dan mengganggu (*ruminatio mostly & intrusive*) berkaitan dengan mimpi buruk disertai gangguan tidur, kecemasan akan gempa susulan, menilai diri sendiri, dan menangis merindukan sebelum bencana. Tantangan tersebut mengarahkan responden menceritakan perasaan dan pemikirannya (*self-disclosure*) kepada keluarga, teman, atau lingkungan terdekat sehingga mengembangkan aspek hubungan dengan orang lain (*relating to others*). Responden kemudian melakukan perenungan untuk meminimalisir perasaan atau pemikiran negatif dalam bentuk *ruminatio of emotional distress* hingga mengembangkan aspek kekuatan personal (*personal strength*). Perenungan tersebut semakin mendalam untuk merencanakan hidup dalam bentuk *ruminatio more deliberate schema change narrative development* yang membuat responden mengembangkan aspek perkembangan spiritualitas (*spirituality development*) dan penghargaan hidup (*appreciation of life*). Perenungan mendalam kemudian membuat responden mencapai titik balik *growth* (bertumbuh) yang dikenal dengan *post-traumatic growth* (pertumbuhan pasca kejadian traumatis) hingga mengembangkan aspek kemungkinan-kemungkinan baru (*new possibilities*). Adapun dinamika proses dan aspek *post-traumatic growth* penyintas bencana Palu dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal.

## References

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana RI, (2019). Tren Kejadian Bencana 10 tahun terakhir di Indonesia. <http://dibi.bnpb.go.id/>.
- Bessel, A, Kolk, V. D. (1987). *Psychological Trauma*. Washington DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T. & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive process: The vent-related rumination inventory. *Anxiety, stress & Coping*, 24-137-156.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). *Conceptualizing Stress and its Relation to Disease: Strategies for Measuring Stress in Psychiatric and Physical Disorders Studies*. New York: Oxford University Press.
- Habibah, R dkk. (2018). Resiliensi pada penyintas banjir ditinjau dari tawakal dan kecerdasan emosi. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 1 No. 1, 29-36
- KBBI. (2019). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lestari, S. (2019). Coping stress pada penyintas gempa bumi Lombok. *Prosiding Seminar Nasional & Workshop Psikologi Klinis UM*.
- Nalipay, M.J.N., Bernardo, A.B.I., Mordeno, I.G. (2016). Posttraumatic growth in survivors of natural disaster: the role of social axioms of religiosity, reward for application, and social cynicism. *The Journal of Positive Psychology*.
- Norris, Gale, Friedman, & Watson. (2006). *Methods of Disaster Health Research*. The Guilford Press.
- Norris, F. (2005). Range, magnitude, and duration of the effects of disasters on mental health: Review update 2005. Diakses dari <http://www.redmh.org/research/general/effects.html>.
- Martin, L.L., & Tesser, A. (1996). Clarifying our thoughts, In R.S. Wyer (Ed.). *Ruminative thought: Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 189-209). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- McCann, L & Pearlman, L.A. (2015). *Psychological Trauma and the Adult Survivor Theory, Therapy, and Transformation*. New York: Routledge.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: a definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23
- Reyes, G, Elhai, J.D, Ford, J.D. (2008). *The Encyclopedia of Psychological Trauma*. Canada: John Wiley & Son, Inc.
- Reyes, G & Jacobs, G.A. (2006). *Handbook of International Disaster Psychology*. United States of America: Greenwood Publishing Group, Inc.

- Subandi, M. A. (2009). Psikologi Dzikir. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Journal of Psychological Inquiry*, 15, 1-18. (h. 1, 2, 5-9, 12).
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. (2006). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*; 15 (1); 1-18.
- Tedeschi, R. G, & Calhoun, L, G. (1995). Trauma and transformation Growing in the Aftermath of Suffering. Thousand Oaks. CA: Sage.