

Gambaran Resiliensi Individu Penyintas Bencana Alam: Kajian Literatur

The Resilience of Individual Survivor of Natural Disaster: Literature review

Made Agus Nanda Ari Resawan* & Firmanto Adi Nurcahyo

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi individu penyintas bencana alam serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam membentuk resiliensinya. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dari artikel atau laporan hasil penelitian yang telah dipublikasikan 7 tahun terakhir yaitu dari tahun 2016-2023. Pengambilan data menggunakan teknik penelusuran artikel pada Google Scholar. Jumlah artikel yang dianalisis sebanyak 10 artikel. Penilaian kualitas didasarkan pada indeksasi jurnal di Sinta dan Garuda. Teknik sintesis data yang digunakan adalah *thematic analysis*. Hasil penelitian ini mendapatkan gambaran resiliensi penyintas bencana alam yang ditinjau dari tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *causal analysis*, optimis, empati, *self efficacy*, dan *reaching out*. Dari 10 artikel yang dianalisis, sebanyak empat artikel membahas tujuh aspek resiliensi tersebut. Dalam penelitian ini, faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi penyintas bencana alam dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: (1) faktor sosial; (2) faktor modal sosial, dan; (3) faktor ekonomi. Faktor Eksternal terdiri atas: (1) faktor institusi, dan; (2) faktor infrastruktur. Hasil temuan ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai psikologi bencana dan resiliensi serta menjadi dasar dalam pengembangan program atau intervensi psikososial bagi penyintas bencana alam.

Kata Kunci: resiliensi; penyintas bencana alam; faktor resiliensi; kajian literatur

Abstract

This study aims to describe the resilience of individual survivors of natural disasters and identify the factors that play a role in shaping their resilience. The method used is a literature review of articles or research reports published in the last 7 years, from 2016-2023. Data collection uses article search techniques on Google Scholar. The number of articles analyzed was 10 articles. Quality assessment is based on journal indexation in Sinta and Garuda. The data synthesis technique used was thematic analysis. The results of this research obtained an overview of the resilience of natural disaster survivors in terms of seven aspects of resilience, namely emotion regulation, impulse control, causal analysis, optimism, empathy, self-efficacy, and reaching out. Of the 10 articles analyzed, four articles discussed these seven aspects of resilience. In this study, the factors that influence the resilience of natural disaster survivors are grouped into two factors, namely internal factors and external factors. Internal factors consist of: (1) social factors; (2) social capital factors, and; (3) economic factors. External factors consist of: (1) institutional factors, and; (2) infrastructure factors. The findings are expected to enrich the literature on disaster psychology and resilience and become the basis for developing psychosocial programs or interventions for natural disaster survivors.

Keywords: resilience; survivors of natural disasters; resilience factors; literature review.

How to Cite: Resawan, M.A.N.A., & Nurcahyo, F.A. (2025). Gambaran Resiliensi Individu Penyintas Bencana Alam: Kajian Literatur. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2): 106-116,

*E-mail: ari.risawan03@gmail.com

ISSN 2723-1178 (Online)



PENDAHULUAN

Kejadian bencana alam merupakan kejadian luar biasa yang dapat menimpa individu perseorangan ataupun sekelompok orang. Bencana alam didefinisikan sebagai kejadian alam yang tidak terkendali yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada lingkungan, harta benda, dan kehidupan manusia (Budiman et al., 2023). Bencana alam memiliki beberapa jenis berupa banjir, longsor, gempa bumi, tsunami dan letusan gunung berapi. Menurut Ammelia et al. (2022) bencana alam dapat terjadi diakibatkan oleh perubahan yang terjadi di alam ataupun diakibatkan oleh campur tangan manusia.

Menurut Ardalan et al. (2016) bencana alam memiliki dampak yang sangat besar terhadap aspek fisik, sosial, dan psikologis manusia dan mengganggu keseimbangan hidup mereka. Bencana alam yang besar umumnya selalu memakan korban jiwa yang tidak sedikit tetapi tidak semua korban dari bencana alam tersebut meninggal dunia. Para korban yang selamat dari bencana alam akan tetap menjalankan hidupnya pasca kejadian tersebut dan akan disebut sebagai penyintas bencana alam. Namun, tidak jarang dari mereka mengalami tekanan psikologis berkepanjangan akibat peristiwa bencana alam (Syafrizaldi et al., 2023). Tekanan psikologis yang dialami oleh penyintas bencana seringkali berkembang menjadi gangguan mental yang serius seperti kecemasan, gangguan mental yang serius, dan Post Traumatic Stress Disorder (Saputra et al., 2023). Tanpa intervensi yang tepat kondisi ini dapat berlanjut dalam jangka panjang dan mengganggu proses pemulihan kehidupan mereka secara menyeluruh dan menyebabkan gangguan psikologis.

Pengalaman pascabencana akan dianggap sebagai pengalaman yang menyakitkan bagi para penyintas bencana karena kondisi kehilangan yang mereka alami. Namun, bencana alam mendorong mereka untuk menemukan makna hidupnya walaupun mereka sering merasa putus asa karena harus menghadapi trauma dan penderitaan akibat kehilangan harta, keluarga, rumah (Sintia et al., 2023). Untuk dapat bertahan dalam menghadapi situasi bencana alam yang menggoncangkan psikologis dan bersifat merugikan tersebut, diperlukan mekanisme adaptasi dalam diri penyintas bencana untuk mampu mengelola kondisi buruk pasca bencana agar tidak mempengaruhi kehidupan saat ini dan masa yang akan datang. Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dengan baik ketika menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan dinamakan resiliensi. Menurut Masten & Gewirtz (2006) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi kembali secara positif ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit atau menekan agar dapat kembali seperti semula. Dalam konteks bencana alam, resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi dan menyesuaikan diri, mempertahankan fungsi-fungsi utama mereka di masyarakat serta kemampuan untuk pulih dan kembali ke kondisi normal sebelum bencana alam terjadi (Twigg, 2007).

Resiliensi merupakan kemampuan kunci yang memungkinkan individu dan komunitas untuk bertahan, pulih dan beradaptasi pasca bencana. Menurut Norris et al. (2008) menekankan bahwa resiliensi dapat mengurangi tekanan psikologis dan memungkinkan pemulihan yang efektif bagi para penyintas bencana alam. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi penting dimiliki bagi para penyintas untuk meminimalisir dampak bencana alam dan harus menjadi bagian utama dalam upaya atau setiap program pemulihan pasca bencana alam. Pentingnya kajian tentang resiliensi pada individu penyintas bencana alam banyak diungkapkan dalam penelitian-penelitian terdahulu. Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nufus & Husna (2017); Kurniawan et al. (2018); Saputra et al. (2023); Sasmita & Afriyenti (2019) mendapati resiliensi penyintas bencana alam yang ditinjau melalui tujuh aspek resiliensi. Pada penelitian ini akan memperdalam dalam menganalisis perilaku individu penyintas bencana alam yang termasuk ke dalam kategori resilien berdasarkan tujuh aspek resiliensi.

Selain itu, pada penelitian terdahulu menyebutkan terdapat berbagai faktor yang memengaruhi resiliensi pada individu penyintas bencana yaitu jenis kelamin (Apriyanto & Setyawan, 2020), pengetahuan dan tingkat pendidikan (Hafizi et al., 2021), usia (Pattipeilohy et al., 2019; Apriyanto & Setyawan, 2020), keeratan hubungan antar sesama masyarakat (Pattipeilohy et al., 2019), dukungan sosial (Saputra et al., 2023), aktivitas pekerjaan (Hakim et al., 2023; Pattipeilohy et al., 2019), pendapatan (Hafizi et al., 2021), bantuan dari pemerintah dan lembaga masyarakat (Hafizi et al., 2021; Aksyar et al., 2023). Pada penelitian ini akan

mengelompokkan faktor-faktor yang ditemukan pada literatur menjadi dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Pengelompokan ini didasarkan pada pendekatan yang dikemukakan oleh Ungar (2011) yang menyatakan bahwa resiliensi tidak hanya berasal dari dalam diri individu tetapi juga bergantung bagaimana individu tersebut untuk mengakses dan memaknai sumber daya psikologis, sosial, budaya, dan fisik dalam lingkungannya secara bermakna. Richardson (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungan sosialnya yang terbentuk melalui interaksi dan support systems. Dengan demikian, pengelompokkan faktor-faktor resiliensi ke dalam kategori internal dan eksternal menjadi pendekatan yang relevan dalam memahami bagaimana individu membangun ketahanan psikologis dan analisis yang lebih komprehensif terhadap peran masing-masing faktor.

Melalui pemaparan di atas, kajian literatur ini disusun dengan tujuan mengetahui gambaran resiliensi individu penyintas bencana alam yang ditinjau dari tujuh aspek resiliensi dan faktor-faktor yang membentuk resiliensi mereka. Penulisan kajian literatur ini penting dilakukan guna mengetahui proses adaptasi penyintas bencana alam dan pertimbangan intervensi psikososial yang tepat dalam pemulihan individu pasca bencana.

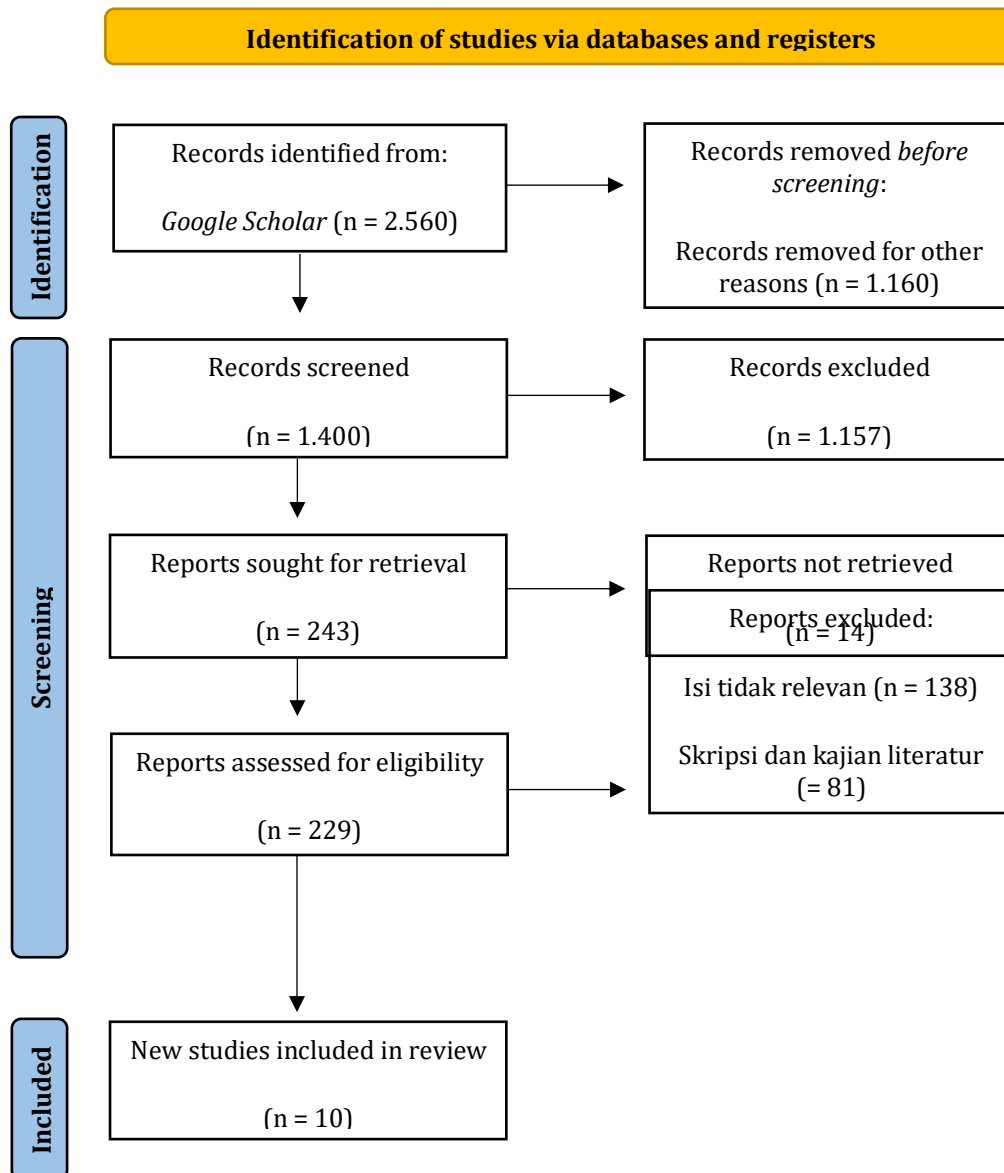
METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur atau studi kepustakaan, yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis literatur dan melibatkan penelusuran dari berbagai sumber literatur seperti laporan, artikel, buku dan lainnya untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dari topik yang diteliti (Jamaludin et al., 2023). Proses penggalian literatur dilakukan pada *database Google Scholar* dengan kata kunci “resiliensi”, “masyarakat”, “pasca”, dan “bencana”. Artikel yang diperoleh dari Google Scholar kemudian dipilih dan diseleksi oleh peneliti untuk menentukan kesesuaian artikel yang diinginkan dan menghapus artikel yang tidak termasuk. Setelah mendapatkan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan, artikel kemudian dianalisis untuk mendapat hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian yang ditetapkan.

Adapun kriteria inklusi terkait literatur yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan kualitatif yang berkaitan dengan resiliensi individu penyintas bencana alam dan artikel diterbitkan dalam rentang tahun 7 tahun terakhir dengan rentang 2016 -2023. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel, makalah, atau skripsi yang belum diterbitkan sebagai publikasi. Setelah melewati seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel dinilai kualitasnya berdasarkan indeksasi Sinta dan Garuda untuk memastikan kredibilitas temuan. Dari 10 artikel yang digunakan, dua artikel berasal dari Sinta 2, dua artikel dari Sinta 3, tiga artikel dari Sinta 4, dan satu artikel dari Sinta 5. Dua artikel yang lain berasal dari jurnal yang belum terindeks di Sinta, tetapi tetap digunakan karena terdapat dalam indeks Garuda dan relevan dengan topik penelitian yang diteliti.

Setelah melalui tahapan pengumpulan, seleksi, dan penilaian kualitas artikel, langkah selanjutnya adalah menyintesis informasi yang telah diperoleh. Adapun teknik sintesis data hasil review yang digunakan dalam penelitian ini adalah *thematic analysis*, yaitu teknik menganalisa data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau menemukan tema melalui data yang telah dikumpulkan oleh peneliti (Braun & Clarke, 2006). Metode ini sangat efektif apabila sebuah penelitian bermaksud untuk mengupas secara rinci data-data yang dimiliki untuk menemukan keterkaitan pola-pola dalam sebuah fenomena dan menjelaskan sejauh mana fenomena terjadi melalui kacamata peneliti (Fereday & Muir-Cochrane, 2006).

Berikut merupakan kegiatan kajian literatur yang dilakukan untuk mendukung hasil temuan penelitian yang didapatkan:



Gambar 1. Prisma Sudy Flow Diagram
Sumber: (Page et al., 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aspek-Aspek Resiliensi dari Individu Penyintas Bencana Alam

Penelitian terdahulu yang membahas mengenai resiliensi penyintas bencana alam dilakukan oleh Sintia et al. (2023) yang menggunakan lima aspek dari resiliensi yaitu kompetensi personal, percaya diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas, namun pada penelitian ini yang menawarkan pendekatan aspek resiliensi yang lebih komprehensif oleh Reivich & Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan reaching out dengan mencakup aspek tambahan dari resiliensi yang belum muncul dalam penelitian sebelumnya.

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi negatif maupun positif baik secara otomatis atau terkontrol, secara tampak maupun yang tersembunyi dan disadari maupun tidak disadari (John & Gross, 2007). Regulasi emosi ditunjukkan dari sikap penyintas bencana alam yang mampu mengelola emosi negatif agar tetap tenang sehingga tidak

menambah kepanikan pada anggota keluarga lain pasca bencana. Selain itu, mereka juga menerima musibah yang menimpa dengan lapang dada. sebagai bagian dari upaya menjaga ketenangan dan kestabilan emosional dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut penelitian Nuryono et al. (2022) kemampuan regulasi emosi yang baik akan menurunkan resiko terkena gangguan psikologis pasca bencana dan membantu penyintas bencana untuk tetap sabar dan mengelola perasaan emosi mereka. Mereka yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik pasca bencana alam cenderung terjebak dalam kemarahan dan kesedihan.

2. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, kegemaran, dorongan, dan tekanan yang timbul di dalam diri (Asmita & Hidayati, 2015). Pengendalian impuls dari hasil studi literatur ditunjukkan dari bagaimana penyintas bencana alam memaknai peristiwa bencana alam merupakan cobaan dari tuhan. Pemaknaan ini membantu mereka untuk mengendalikan amarah yang muncul dalam diri. Dengan landasan tersebut, mereka cenderung bersikap lebih sabar dan mempertimbangkan tindakan secara matang sehingga dapat menghindari pengulangan kesalahan yang sama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufiq et al. (2014) kemampuan untuk mengendalikan dorongan negatif dan menjaga hubungan sosial secara positif merupakan indikator dari aspek pengendalian impuls yang baik.

3. Optimis

Optimis merupakan kepercayaan individu bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik (Khofifah, 2022). Optimisme dari hasil studi literatur dapat dilihat dari bagaimana penyintas bencana alam meyakini bahwa masa depan mereka akan membaik pasca peristiwa bencana serta memiliki keyakinan untuk dapat mengembalikan keadaan seperti semula. Pemikiran bahwa setiap kesulitan pasti akan diikuti oleh jalan kemudahan semakin memperkuat sikap optimis mereka. Keyakinan ini diperkuat melalui aktivitas spiritual salah satunya dengan selalu berdoa kepada tuhan. Ketaatan dan keterlibatan kegiatan religi berperan penting dalam meningkatkan optimisme yang akan membantu penyesuaian psikologis penyintas bencana alam (Chan et al., dalam Nurfathiyah, 2013).

4. Kemampuan Menganalisis Masalah

Kemampuan menganalisis masalah berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi, jika seseorang tidak mampu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan dari yang mereka hadapi, maka mereka cenderung mengulangi kesalahan yang sama (Sasmita & Afriyenti, 2019). Kemampuan menganalisis masalah dari hasil studi literatur dapat dilihat dari individu penyintas bencana alam berusaha mencari solusi atas berbagai permasalahan yang mereka hadapi pasca peristiwa bencana alam seperti tempat tinggal. Kemampuan untuk segera mengidentifikasi masalah yang muncul memungkinkan mereka menghindari pengulangan kesalahan yang dalam dalam proses pemulihan pasca bencana. Sementara itu, temuan Taufiq et al. (2014) lebih menyoroti aspek analisis penyebab masalah berfokus pada kemampuan penyintas dalam mengenali penyebab bencana di wilayah mereka sebagai bagian dari upaya kesiapsiagaan bencana.

5. Empati

Empati merujuk pada kemampuan untuk memahami perilaku orang lain melalui pemahaman tanda-tanda psikologis, emosional, dan membangun hubungan relasi yang lebih baik (Sasmita & Afriyenti, 2019). Kemampuan Empati dari hasil studi literatur tercermin dari sikap penyintas bencana alam yang merasakan iba terhadap sesama mereka yang mengalami keterpurukan. Hal ini membuat mereka tergerak untuk membantu sesama yang terdampak walaupun berada di tengah kesulitan dan keterbatasan, baik dengan memberikan bantuan langsung sesuai kebutuhan maupun mengharapkan pemenuhan kebutuhan untuk sesama penyintas lainnya melalui bantuan dari pemerintah. Temuan ini sejalan dengan pernyataan Toi & Batson (dalam Utomo & Minza, 2018) menjelaskan bahwa rasa empati dalam diri individu akan muncul saat dihadapkan pada situasi yang membutuhkan pertolongan sehingga mendorong munculnya perilaku menolong

6. Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu dalam menghadapi suatu permasalahan dan dapat mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut dengan sukses

(Saputra et al., 2023). Efikasi diri dari hasil studi literatur dapat dilihat dari penyintas bencana alam bekerja keras untuk mengembalikan keadaan seperti semula sebelum bencana terjadi. Selain itu, mereka memiliki keyakinan kuat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Pada akhirnya, banyak dari mereka merasa bahwa kehidupan yang dijalani saat ini sudah lebih baik dibandingkan awal pasca bencana. Temuan ini sejalan dengan Taufiq et al. (2014) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan penyintas lebih mampu memecahkan masalah pasca bencana. Sementara itu, Jayanti (2020) menyoroti peran efikasi diri dapat meningkatkan kesiapsiagaan dan kemandirian saat menghadapi bencana. Dengan demikian efikasi diri berperan penting baik dalam kesiapsiagaan maupun dalam pemulihan setelah bencana terjadi.

7. Reaching Out

Reaching out merupakan kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kejadian buruk yang dihadapi (Dumaris & Rahayu, 2019). *Reaching out* dari hasil studi literatur dapat dilihat bagaimana penyintas bencana alam mampu mengambil hikmah positif dari peristiwa bencana alam yang mereka alami. Mereka merasa menjadi lebih dekat dengan keluarga maupun tuhan, serta mampu melihat sisi positif dari pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pemaknaan dan pertumbuhan diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kumara & Susetyo (2015) yang menunjukkan bahwa penyintas memaknai bencana sebagai kehendak Tuhan, selalu berusaha mengambil sisi positif dari pengalaman tersebut, serta mempercayai bahwa hal itu akan membawa berkah dan mendekatkan diri mereka kepada Tuhan.

Tabel 1. Ringkasan Aspek-Aspek Resiliensi

Aspek	Pengertian	Pembahasan
Regulasi Emosi	Proses mengenali, mengatur, dan mengelola emosi negatif maupun positif	Penyintas menjaga ketenangan, menerima musibah dengan lapang dada untuk mengurangi kepanikan dan menjaga stabilitas emosi.
Pengendalian Impuls	Kemampuan mengendalikan dorongan, keinginan, dan tekanan dalam diri	Penyintas memaknai bencana sebagai cobaan Tuhan sehingga membantu mengendalikan amarah dan bertindak secara sabar dan bijak
Optimisme	Kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik	Penyintas yakin bahwa masa depan mereka akan membaik. Keyakinan bahwa kesulitan akan diikuti kemudahan memperkuat sikap optimis
Kemampuan Analisis Penyebab Masalah	Kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah untuk mencegah pengulangan kesalahan	Penyintas mencari solusi atas permasalahan yang mereka hadapi pasca bencana seperti tempat tinggal. Mereka mencegah pengulangan kesalahan dalam proses pemulihan
Empati	Kemampuan memahami perasaan dan tindakan orang lain	Penyintas merasakan iba dan membantu sesama penyintas meskipun dalam keterbatasan baik secara langsung maupun mendorong bantuan dari pihak lain
Efikasi Diri	Keyakinan akan kemampuan diri menghadapi dan menyelesaikan masalah	Penyintas bekerja keras dalam memulihkan keadaan pasca bencana. Mereka percaya diri dalam menghadapi masalah hingga merasa kehidupan membaik dibandingkan masa awal pasca bencana
<i>Reaching Out</i>	Kemampuan mengambil hikmah dan aspek positif dari kejadian buruk	Penyintas melihat sisi positif dari bencana sehingga mereka merasa lebih erat dengan tuhan dan keluarga dan memaknai bencana sebagai proses pertumbuhan diri

Faktor-Faktor yang memengaruhi Resiliensi Individu Penyintas Bencana Alam

Hasil kajian literatur juga membahas mengenai faktor-faktor yang membentuk resiliensi individu penyintas bencana alam. Berdasarkan rincian artikel yang disintesis dalam studi literatur ini, diperoleh ditemukan berbagai macam faktor yang memengaruhi resiliensi individu penyintas bencana alam kemudian dikelompokkan menjadi dua faktor utama di dalam kajian literatur ini yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dua faktor tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafizi et al. (2021) membagi faktor-faktor yang membentuk resiliensi penyintas bencana alam menjadi dua utama yaitu faktor yaitu faktor internal dan eksternal, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Retnowati dalam (Nurfathiyah, 2013) mendapati faktor personal dan faktor lingkungan yang memengaruhi resiliensi penyintas bencana alam. Pembagian faktor internal dan eksternal sejalan dengan kategori faktor personal dan lingkungan, yang sama-sama menekankan peran individu dan sosial dalam membentuk resiliensi penyintas bencana alam.

A. Faktor Internal

1. Faktor Sosial

Faktor sosial berperan penting dalam membentuk resiliensi individu penyintas bencana alam. Faktor sosial mencakup pada usia, pendidikan, jenis kelamin. Tingkat pendidikan dan pengetahuan individu terhadap kesiapsiagaan bencana memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akibat bencana. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fauziya & Daulima (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan resiliensi penyintas bencana alam. Tingginya tingkat pendidikan seseorang maka seseorang tersebut dapat mengetahui sistem kesiapsiagaan bencana yang baik dalam menghadapi datangnya bencana alam (Pattipeilohy et al., 2019).

Dalam aspek usia, penyintas bencana yang lebih dewasa lebih dapat untuk berpikir positif, kemampuan mengelola stress yang lebih baik dan mampu mengambil hikmah dari kejadian bencana alam. Sejalan dengan penelitian Sintia et al. (2023); Deviantony (2020) menyebutkan para penyintas yang berusia menengah hingga lanjut dapat mengendalikan rasa stress yang mereka rasakan saat berada di dalam fase krisis dan stress pasca bencana sehingga lebih resilien terhadap bencana. Hal tersebut karena individu yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi krisis, sehingga memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang lebih muda.

Sejalan dengan faktor sosial, jenis kelamin juga dapat memengaruhi strategi resiliensi. Laki-laki umumnya menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi karena cenderung dapat mengatasi kesulitan dan penderitaan mereka pasca bencana dibandingkan perempuan. Hal tersebut terjadi karena laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan dalam strategi resiliensi, perempuan lebih cenderung mencari dukungan sosial sebagai cara utama mereka dalam menghadapi tekanan dan trauma pascabencana, sementara laki-laki menggunakan strategi problem solving (Apriyanto & Setyawan, 2020). Pendekatan problem focused coping dalam menyelesaikan masalah dapat memberikan rasa kontrol yang lebih besar yang akan berkontribusi pada peningkatan resiliensi (Erdogan et al., 2015). Studi sebelumnya oleh Ramadhan & Mawarpury (2024) telah mengidentifikasi perbedaan resiliensi penyintas bencana alam yang ditinjau dari jenis kelamin dan usia, hasil menunjukkan bahwa laki-laki lebih resilien daripada perempuan.

2. Faktor Modal Sosial

Faktor modal sosial mencakup pada bagaimana hubungan antar masyarakat, jaringan sosial, dan rasa empati terhadap sesama. Lingkungan yang memiliki kepercayaan tinggi, saling menolong, dan gotong royong akan membantu individu mencapai kondisi resilien. Hal tersebut dapat terjadi karena aktivitas budaya bergotong royong dan kebersamaan mampu untuk memperkuat hubungan sosial untuk pemberdayaan masyarakat dan resilien terhadap bencana (Hartini, 2017). Lebih lanjut, penelitian Pattipeilohy et al. (2019) menegaskan bahwa masyarakat yang memiliki jaringan sosial yang kuat lebih mampu untuk kembali pulih setelah bencana dibandingkan dengan masyarakat yang kurang memiliki jejaring sosial yang erat.

Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas kolektif dan dukungan antar warga seperti saling membantu dan mengajak partisipasi dalam kegiatan penanggulangan bencana. Menurut penelitian oleh Kurnia (2021) rendahnya modal sosial dalam suatu komunitas masyarakat akan berdampak terhadap kurangnya aktivitas kolektif yang digunakan individu untuk mencapai

keadaan resilien yang optimal. Hal tersebut terjadi karena para penyintas bencana alam berusaha untuk mengikuti kegiatan atau komunitas untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitar. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman atau masyarakat akan menjadi individu yang resilien pasca bencana (Sintia et al., 2023).

3. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi merupakan aspek yang sangat penting terhadap resiliensi individu pasca bencana. Stabilitas ekonomi pasca bencana memungkinkan individu untuk bangkit lebih cepat dan mengurangi tekanan psikologis. Individu yang memiliki pendapatan stabil lebih mampu untuk pulih secara psikologis dibandingkan individu dengan kondisi ekonomi rendah. Menurut Apriyanto & Setyawan (2020) penyintas yang tidak memiliki pekerjaan dan penghasilan di bawah Upah Minimum Regional (UMR) memiliki tingkat resiliensi yang rendah dibandingkan penyintas yang memiliki pendapatan tinggi dan pekerjaan tetap.

Adanya fenomena kesulitan menemukan lapangan pekerjaan baru dan kekurangan lapangan pekerjaan akan memengaruhi tingkat resiliensi mereka. Sejalan dengan penelitian Apriyanto & Setyawan (2020) menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki pekerjaan tetap setelah bencana akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan resiliensi yang lebih rendah. Untuk itu, diperlukan upaya dari pemerintah dalam bentuk rehabilitasi dan rekonstruksi sektor ekonomi secara menyeluruh mencakup evaluasi kebutuhan masyarakat dan dukungan finansial yang berkelanjutan (Kaban et al., 2024). Dengan adanya dukungan finansial dari pemerintah dan lembaga bantuan kemanusiaan juga menjadi faktor penting dalam mempercepat pemulihan ekonomi penyintas yang terdampak.

Tabel 2. Ringkasan Faktor Internal

Sub Faktor	Indikator	Temuan Utama
Faktor Sosial	Usia	Usia yang lebih dewasa lebih resilien terhadap bencana karena pengalaman dan kemampuan mengelola stres lebih baik
	Pendidikan & Pengetahuan	Pendidikan dan pengetahuan yang tinggi akan kesiapsiagaan bencana meningkatkan kemampuan dalam menghadapi bencana kedepannya
	Jenis Kelamin	Laki-laki cenderung lebih resilien dengan strategi <i>problem focused coping</i> dibandingkan perempuan yang mengandalkan dukungan sosial
Faktor Ekonomi	Pendapatan	Pendapatan yang tinggi dan stabil mempercepat pemulihan psikologis penyintas pasca bencana
	Status Pekerjaan	Ketiadaan pekerjaan dan pengangguran menghambat penyintas dalam mencapai kondisi resilien
Faktor Modal Sosial	Hubungan antar masyarakat & jaringan social	Kepercayaan, gotong royong, dan solidaritas meningkatkan resiliensi pada penyintas bencana
	Partisipasi kolektif dan dukungan social	Keterlibatan dalam komunitas dan dukungan dari sekitar membantu individu membangun resiliensi pasca bencana.

B. Faktor Eksternal

1. Faktor Institusi

Faktor institusi atau kelembagaan dalam resiliensi merupakan salah satu faktor yang penting. Dukungan dari institusi, baik pemerintah, lembaga human initiative, maupun komunitas lokal, memainkan peran penting dalam membangun resiliensi penyintas bencana. Penelitian oleh Wandira et al. (2024) menunjukkan bahwa masyarakat yang mendapatkan bantuan cepat dari lembaga pemerintah atau komunitas lebih mampu untuk resilien secara komprehensif dan berkelanjutan dibandingkan dengan yang tidak memiliki akses terhadap dukungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena pemerintah memiliki peran penting dalam membantu penyintas bencana alam mencapai resiliensi melalui program-program yang dibuat (Mahmud & Azizah, 2020). Program pemerintah seperti dukungan sosial dan dukungan material membantu para penyintas bencana alam untuk pulih dan resilien pasca kejadian yang mereka alami.

2. Faktor Infrastruktur

Faktor infrastruktur dalam resiliensi merupakan bagian penting dalam resiliensi penyintas bencana. Kualitas dan ketersediaan infrastruktur berperan dalam menentukan tingkat resiliensi penyintas bencana. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis & Pandjaitan (2024) menyatakan sarana dan prasarana seperti kondisi tempat tinggal, jaringan komunikasi, akses mobilitas, jaringan komunikasi memainkan peran penting dalam kemampuan resiliensi penyintas bencana alam. Rumah atau fasilitas lain yang rusak pasca bencana akan menimbulkan dampak psikologis seperti takut dan sedih yang dimana akan memengaruhi kemampuan resiliensi penyintas bencana alam. Penelitian Aksyar et al. (2023) menyatakan bahwa keterbatasan infrastruktur yang terjadi pasca bencana alam menjadi salah satu penghambat resiliensi penyintas bencana alam. Oleh karenanya, para penyintas bencana alam memerlukan bantuan infrastruktur yang rusak untuk mendukung resiliensi mereka. Bantuan infrastruktur pemerintah yang merata akan berpengaruh dan mempercepat proses resiliensi penyintas bencana alam (Hafizi et al., 2021).

Tabel 3. Ringkasan Faktor Eksternal

Sub Faktor	Indikator	Pembahasan
Faktor Institusi	Dukungan Pemerintah dan Lembaga	Bantuan dari pemerintah dan lembaga sosial membantu pemulihan dan meningkatkan resiliensi secara berkelanjutan
Faktor Infrastruktur	Kualitas & Ketersediaan Sarana Prasarana	Infrastruktur yang baik mendukung resiliensi sedangkan keterbatasan infrastruktur seperti kerusakan akibat bencana menyebabkan dampak psikologis yang menghambat pemulihan

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu individu penyintas bencana alam untuk pulih secara psikologis dan sosial serta untuk mengatasi, beradaptasi, dan bangkit kembali dari situasi sulit. Resiliensi individu penyintas bencana alam tercermin dalam tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Proses terbentuknya resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor sosial, faktor ekonomi, dan faktor modal sosial, sementara faktor eksternal meliputi faktor institusi dan faktor infrastruktur. Temuan ini menegaskan faktor-faktor tersebut menjadi sumber yang menentukan bagi Individu penyintas bencana alam dalam mencapai keadaan resilien dan mengelola dampak psikologis pasca bencana alam.

Gambaran mengenai resiliensi penyintas bencana alam ini dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai psikologi bencana dan resiliensi, khususnya dalam konteks lokal seperti Indonesia yang rawan bencana untuk memberikan pemahaman bagaimana proses adaptasi psikologi penyintas bencana alam serta menjadi dasar dalam pembuatan intervensi psikososial atau program dalam konteks pemulihan pasca bencana. Dengan pendekatan yang terintegrasi juga diharapkan dapat memperkuat ketahanan dalam menghadapi bencana di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksyar, M., Abdullah, S., & Anwar, S. (2023). Resiliensi Masyarakat Penyintas Bencana Alam di Desa Tompe Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i5.11876>
- Ammelia, I., Lestari, D. S., Al Ghazy, G. T., & Wibowo, Y. A. (2022). Integrasi Materi Kebencanaan Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kecamatan Ngargoyoso, Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Environment and Disaster*, 1(1). <https://doi.org/10.20961/ijed.v1i1.66>
- Apriyanto, N., & Setyawan, D. (2020). Gambaran Tingkat Resiliensi Masyarakat Desa Sriharjo, Imogiri Pasca Banjir. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2). <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.21-29>
- Ardalan, A., Sohrabizadeh, S., Latifi, M., Rajaei, M., Rouhi, N., & Youesfi, H. (2016). Responding to physical and psychological health impacts of disasters: case study of the Iranian disaster rehabilitation plan. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 22(3). <https://doi.org/10.26719/2016.22.3.212>

- Asmita, M., & Hidayati, E. (2015). Resiliensi Pada Anak Dari Keluarga Yang Broken Home. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.12928/empathy.v1i2.3004>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2). <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Budiman, L. O., Mulkan, L., & Akbar, T. (2023). Pengendalian Bencana Alam Banjir Di Kabupaten Sumbawa Barat. In *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(1), 421-430.
- Chan, C. S., Rhodes, J. E., & Pérez, J. E. (2012). A Prospective Study of Religiousness and Psychological Distress Among Female Survivors of Hurricanes Katrina and Rita. *American Journal of Community Psychology*, 49(1-2). <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9445-y>
- Deviantony, F. (2020). Studi Fenomenologi : Pengalaman Resiliensi Petani Paska Banjir Dan Longsor Desa Klungkung. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 9(2). <https://doi.org/10.33475/jikmh.v9i2.222>
- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan Diri dan Resiliensi Hubungannya dengan Kebermaknaan Hidup Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 3(1), 71-77.
- Erdogan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University Students' Resilience Level: The Effect of Gender and Faculty. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.047>
- Fauziya, L. I., & Daulima, N. H. C. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Resiliensi Penyintas Banjir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3). <https://doi.org/10.7454/jki.v20i3.624>
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating Rigor Using Thematic Analysis: A Hybrid Approach of Inductive and Deductive Coding and Theme Development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/160940690600500107>
- Hafizi, Khairulyadi, & Nusuary, F. M. (2021). Resiliensi Masyarakat Pasca Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Pidie Jaya (Studi di Gampong Kuta Pangwa Kecamatan Trienggadeng Kabupaten Pidie Jaya). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, 6(2). Retrieved from www.jim.unsyiah.ac.id/Fisip
- Hakim, L., Setiawati, B., & Hawing, H. (2023). Resiliensi Masyarakat dan Penyuluhan Pasca Banjir di Kecamatan Masamba Kabupaten Luwu Utara. *Jurnal Penyuluhan*, 19(02). <https://doi.org/10.25015/19202346001>
- Hartini, N. (2017). Resiliensi warga di wilayah rawan banjir di Bojonegoro. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 30(2). <https://doi.org/10.20473/mkp.v30i22017.114-120>
- Jamaludin, U., Adya Pribadi, R., & Sarni, S. (2023). Implementasi Model Problem Based Learning Pada Pembelajaran Ipa Untuk Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kritis. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(2). <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i2.1015>
- Jayanti, R. D. (2020). Self Efficacy Dalam Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi SMP M Boarding School dan SMP M 21 Gantiwarno. *JPIG (Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Geografi)*, 5(1). <https://doi.org/10.21067/jpig.v5i1.4012>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. In *Handbook of emotion regulation*. (pp. 351-372). The Guilford Press.
- Kaban B, A., Paripurno, E T., Lestari, P., Maharani, Y, N., Prasetya, J, D., & Kurniawan, F, A. (2024). Resiliensi Masyarakat Di Relokasi Hunian Tetap Siosar Pasca Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo. *Globe: Publikasi Ilmu Teknik, Teknologi Kebumian, Ilmu Perkapalan*, 2(1), 117-124. <https://doi.org/10.61132/globe.v2i1.189>
- Khofifah, S. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang Siti. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5).
- Kumara, A., & Susetyo, Y. F. (2015). Hubungan Sistem Kepercayaan Dan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Korban Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Psikologi*, 35(2).
- Kurnia, I. A. (2021). Peranan Modal Sosial Dalam Resiliensi Komunitas Rawan Bencana Tsunami. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 5(1). <https://doi.org/10.29244/jskpm.v5i1.797>
- Kurniawan, Y., Muttaqin, I., & Utomo, P. B. (2018). Resiliensi Pada Korban Longsor Di Rahtawu Kabupaten Kudus. *Prosiding Seminar Nasional Peran Ilmu Psikologi Dalam Pengurangan Resiko Bencana*. <https://ejournal.unbi.ac.id/index.php/semnaspsikologibencana/article/view/76/55>
- Lubis, I. W. A., & Pandjaitan, N. K. (2024). Peran Aksi Kolektif untuk Mitigasi Bencana dalam Resiliensi Komunitas Menghadapi Tanah Longsor. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 8(02), 34-48. <https://doi.org/10.29244/jskpm.v8i02.1209>
- Mahmud, S., & Azizah, A. (2020). Perempuan Dan Resiliensi: Potret Korban Gempa Dan Tsunami Di Pandeglang Banten. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.22373/equality.v6i2.6836>

- Masten, A., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, January 2006.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2). <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
- Nufus, R., & Husna, C. (2017). Resiliensi Masyarakat Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/3905>
- Nurfathiyah, K. (2013). Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Positif Penyintas Bencana Pasca Bencana. *Paradigma: Jurnal Psikologi UNY*, 15(8).
- Nuryono, W., Rahmasari, D., Sifaq, A., & Andarini Indarwati, T. (2022). Peningkatan Regulasi Emosi pada Korban Banjir Jombang. *Jurnal Consuluenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1263>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. In *The BMJ* (Vol. 372). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pattipeilohy, D., Pattiselanno, A. E., & Mardiatmoko, G. (2019). Resiliensi Masyarakat Terhadap Banjir (Studi Kasus Desa Batu Merah Kecamatan Sirimau Kota Ambon). *Agrilan: Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 7(1). <https://doi.org/10.30598/agrilan.v7i1.890>
- Permata Sari Harahap, D., & Anwar Dalimunthe, H. (n.d.). Gambaran Resiliensi Pada Remaja Penyintas Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo Overview of Resilience in Adolescents Surviving the Eruption of Mount Sinabung, Karo Regency. 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i1.202>
- Ramadhan, F., & Mawarpury, M. (2024). Resiliensi Penyintas Bencana Gempa Bumi Di Pidie Jaya Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Usia (Resilience On Survivors' Earthquake Disaster In Pidie Jaya Viewed From Gender And Age). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1).
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3). <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Saputra, A., Diponegoro, A., & Urbayatun, S. (2023). Resiliensi Pada Penyintas Pasca Gempa Bumi Lombok. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i2.1362>
- Sasmita, N. O., & Afriyenti, L. U. (2019). Resiliensi Pascabencana Tsunami. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2). <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.94-101>
- Sintia, M., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Resiliensi Penyintas Bencana Alam Di Kota Palu. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2152>
- Taufiq, R., Susanty, E., Titi S, D., & Nurlina, E. (2014). Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir di Desa Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. *Wacana Jurnal Psikologi*, 6(11), 73-87.
- Toi, M., & Batson, C. D. (1982). More evidence that empathy is a source of altruistic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.2.281>
- Twigg, J. (2007). Characteristics of a disaster-resilient community: a guidance note. *Natural Hazards Review*, 1(August).
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Utomo, M. H., & Minza, W. M. (2018). Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(1). <https://doi.org/10.22146/gamajop.31871>
- Wandira, A., Jalaluddin, M., & Mataburu, I. (2024). Resiliensi Masyarakat Daerah Rawan Banjir (Studi Kasus di Kelurahan Kampung Melayu). *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 10, 203–217. <https://doi.org/10.23887/jiis.v10i2.83653>