

**KESIAPSIAGAAN PSIKOLOGIS DALAM MENGHADAPI BENCANA
DITINJAU DARI EFIKASI DIRI DAN KOPING RELIGIUS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Disusun oleh :

Arini Mayang Fa'uni

NIM 16710039

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Arini Mayang Fa'uni

NIM : 16710039

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius” adalah asli hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti bersedia ditindak dan bertanggung jawab sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Mei 2020

STATE ISLAMIC UNIV
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Arini Mayang Fa'uni
NIM. 16710063

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Arini Mayang Fa'uni
NIM : 16710039
Prodi : Psikologi
Judul : Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius

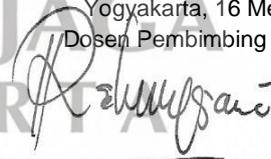
sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 Mei 2020
Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Hj. Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi,

NIP. 19750910 200501 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-511/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2020

Tugas Akhir dengan judul : **Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ARINI MAYANG FA'UNI
Nomor Induk Mahasiswa : 16710039
Telah diujikan pada : Rabu, 10 Juni 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

**Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi,
SIGNED**

Valid ID: 5f34e7b3af8ca



Penguji I

**Ismatul Izzah, S.Th.L., M.A.
SIGNED**

Valid ID: 5f30bd2161ae1



Penguji II

**Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED**

Valid ID: 5f30daba232af



**Yogyakarta, 10 Juni 2020
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED**

Valid ID: 5f37691466a28

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

“Everyone has their own pace. Your pace is special in itself as well, so don’t care about others too much. Just go to the way that you’re headed to, because it will lead to a very special place”

- Bang Christopher



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan berkah yang diberikan-Nya, maka karya ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Karya ini saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA

Orangtua yang saya cintai, Bapak Abdul Muhaimin dan Ibu Umi As'adah,
Saudara-saudara serta semua keponakan-keponakan saya yang saya sayangi,

Seluruh keluarga besar Simbah Abdul Latif dan Simbah Mansur

Terimakasih atas do'a dan dukungan yang selalu diberikan

TEMAN-TEMAN SEPERJUANGANKU

Psikologi Angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan berkah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat-sahabat serta seluruh umat muslim yang dirahmati Allah SWT.

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama menyusun skripsi ini, peneliti banyak menerima bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Hj. Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi
3. Ibu Retno Pandan Arum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan dukungan selama masa perkuliahan.
4. Seluruh jajaran Dosen dan Staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih atas ilmu, bantuan, serta bimbingannya selama masa perkuliahan.

5. Pihak-pihak yang membantu menyebarluaskan serta meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner penelitian.
6. Kedua orangtua, empat kakak perempuan saya, serta tiga kakak laki-laki saya, yang senantiasa memberikan semangat, bantuan baik dalam hal material ataupun rohani.
7. Seluruh teman-teman saya Psikologi Angkatan 2016, terkhusus teman-teman Psikologi B yang telah banyak memberikan semangat serta bantuan selama masa perkuliahan ini.
8. Semua pihak yang memberikan bantuannya baik dalam pengerjaan skripsi ini maupun dalam kehidupan sehari-hari. Semoga Allah SWT membalas kebaikan-kebaikan yang telah diberikan.

Demikian kata pengantar ini disampaikan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga penelitian ini mampu memberikan manfaat baik bagi peneliti sendiri maupun pembaca.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 17 Mei 2020

Penulis

Arini Mayang Fa'uni
NIM 16710039

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II	20
TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Kesiapsiagaan Psikologis	20
1. Pengertian Kesiapsiagaan Psikologis	20
2. Dimensi Kesiapsiagaan Psikologis	22
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapsiagaan Psikologis	23
B. Efikasi Diri	25
1. Pengertian Efikasi Diri	25
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	26

C.	Koping Religius.....	27
1.	Pengertian Koping Religius.....	27
2.	Aspek-aspek Koping Religius	28
D.	Dinamika antar Variabel Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana, Efikasi Diri, dan Koping Religius	31
E.	Hipotesis	41
BAB III	42
METODE PENELITIAN	42
A.	Desain Penelitian.....	42
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	45
E.	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	47
F.	Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	51
G.	Metode Analisis Data	53
BAB IV	56
PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN	56
A.	Orientasi Kacah	56
B.	Persiapan Penelitian.....	57
1.	Persiapan Alat Ukur.....	57
2.	Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur.....	57
3.	Hasil Try Out	58
C.	Pelaksanaan Penelitian.....	63
D.	Hasil Penelitian	63
1.	Analisis Deskriptif	63
2.	Uji Asumsi.....	67
3.	Uji Hipotesis.....	69
4.	Sumbangan Efektif.....	70
E.	Pembahasan.....	70
BAB V	77
PENUTUP	77
A.	Kesimpulan	77

B. Saran 78
DAFTAR PUSTAKA..... 80



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika antar variabel	40
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas	68
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Kesiapsiagaan Psikologi	48
Tabel 2. Blueprint Skala Efikasi Diri.....	49
Tabel 3. Blueprint Skala Koping Religius	50
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kesiapsiagaan Psikologis Sebelum Uji Coba.....	58
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kesiapsiagaan Psikologis Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Coba.....	60
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Uji Coba.....	60
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Koping Religius Sebelum Uji Coba.....	61
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Koping Religius Setelah Uji Coba.....	61
Tabel 10. Deskripsi Statistik Skor Skala Kesiapsiagaan Psikologis, Efikasi Diri, dan Koping Religius	63
Tabel 11. Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	64
Tabel 12. Kategorisasi Skor Kesiapsiagaan Psikologis	65
Tabel 13. Kategorisasi Skor Efikasi Diri	65
Tabel 14. Kategorisasi Skor Koping Religius	66
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 16. Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 17. Hasil Uji Multikolinieritas	68
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Mayor	69
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	69
Tabel 20. Hasil Uji Sumbangan Efektif.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	84
1. Tabulasi data uji coba skala kesiapsiagaan psikologis.....	85
2. Tabulasi data uji coba skala efikasi diri	89
3. Tabulasi data uji coba skala efikasi diri	91
4. <i>Output</i> seleksi aitem dan reliabilitas skala kesiapsiagaan psikologis	95
5. <i>Output</i> seleksi aitem dan reliabilitas skala efikasi diri.....	96
6. <i>Output</i> seleksi aitem dan reliabilitas skala koping religius	97
7. Skala uji coba.....	98
Lampiran II	108
1. Tabulasi data dan penelitian skala kesiapsiagaan psikologis	109
2. Tabulasi data penelitian skala efikasi diri	139
3. Tabulasi data penelitian skala koping religius.....	154
4. <i>Output</i> hasil uji normalitas	184
5. <i>Output</i> hasil uji linearitas	184
6. <i>Output</i> hasil uji multikolinieritas	185
7. <i>Output</i> hasil uji heteroskedastisitas.....	186
8. <i>Output</i> hasil uji hipotesis mayor, hipotesis minor, dan sumbangan efektif	187
9. Skala penelitian.....	188

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius

Arini Mayang Fa'uni
NIM 16710039

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana ditinjau dari efikasi diri serta koping religius. Subjek pada penelitian ini yaitu 400 masyarakat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kesiapsiagaan psikologis yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,929, skala efikasi diri yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,852, skala koping religius yang memiliki koefisien alpha sebesar 0,917. Data yang didapat kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi ganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa : 1) terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dengan sumbangan efektif terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana sebesar 43,3%, 2) terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dengan sumbangan efektif sebesar 38,8% terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, dan 3) terdapat hubungan positif antara koping religius dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dengan sumbangan efektif sebesar 4,5% terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Kata kunci : kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, efikasi diri, koping religius.

Psychological Preparedness for Disaster In Terms Of Self Efficacy and Religious Coping

Arini Mayang Fa'uni
NIM 16710039

ABSTRACT

This study aim to determine level of psychological preparedness for disaster in terms of self efficacy and religious coping. Subjects in this study were 400 people of Daerah Istimewa Yogyakarta province obtained using convenience sampling techniques. This data were collected by psychological preparedness for disaster scale with an alpha coefficient of 0,929, self efficacy scale with an alpha coefficient of 0,852, and religious coping scale with an alpha coefficient of 0,917. The result showing that : 1) there was a significant relationship between self efficacy and religious coping with psychological preparedness for disaster with a significance of 0,000 ($p < 0,05$), with an effective contribution of 43,3% on psychological preparedness for disaster, 2) there was a positive relationship between self efficacy with psychological preparedness for disaster, with an effective contribution of 38,8% on psychological preparedness for disaster, and 3) there was a positive relationship between religious coping with psychological preparedness for disaster, with an effective contribution of 4,5% on psychological preparedness for disaster.

Keywords : *psychological preparedness for disaster, self efficacy, religious coping.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap wilayah di belahan bumi memiliki potensi bencana yang bisa terjadi kapan saja, baik oleh faktor alam, non-alam, maupun faktor manusia, termasuk juga Indonesia. Indonesia sendiri merupakan wilayah yang sangat rawan bencana dikarenakan kondisi geologis, letak geografis, hidrologis, serta demografisnya. Indonesia dikelilingi oleh tiga lempeng tektonik berupa lempeng Eurasia, lempeng Pasifik, dan lempeng Hindia-Australia serta memiliki deretan gunung api aktif bagian dari *ring of fire*. Kondisi tersebut menyebabkan Indonesia rawan mengalami gempa bumi, tsunami, letusan gunung api, dan bencana geologi lainnya. Selain itu, letak geografis yang dilewati garis khatulistiwa menyebabkan wilayah Indonesia beriklim tropis dengan curah hujan tinggi ketika musim penghujan yang menyebabkan terjadinya puting beliung, banjir, atau longsor, dan curah hujan rendah pada musim kemarau yang menyebabkan kekeringan atau kebakaran hutan (Yanuarto, dkk, 2019).

Bencana merupakan peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan manusia serta mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Menurut ISDR (International Strategy for Disaster Reduction) tahun 2004, bencana diartikan sebagai suatu gangguan serius terhadap keberfungsian suatu

masyarakat sehingga menyebabkan kerugian yang meluas pada kehidupan manusia dari segi materi, ekonomi atau lingkungan dan yang melampaui kemampuan masyarakat yang bersangkutan untuk mengatasi dengan menggunakan sumberdaya mereka sendiri (Mareta, 2014). Woolf dkk menyatakan bahwa bencana mengakibatkan perubahan-perubahan yang berpengaruh terhadap keadaan fisik, perilaku, sosial dan respon individual atau masyarakat terhadap lingkungannya (Rohmi, 2016).

Bencana memiliki berbagai dampak yang notabene merugikan bagi kehidupan manusia, baik secara fisik maupun psikologis. Bencana mengakibatkan adanya korban meninggal dunia, korban luka dan hilang, serta kerusakan lingkungan yang merupakan bentuk dari dampak fisik bencana. Secara psikologis, bencana bisa menimbulkan adanya trauma seperti stress atau depresi. Fan (2011, dalam Rohmi 2016) mengatakan bahwa beberapa paparan bencana mampu menimbulkan gejala psikologis seperti amnesia, kecemasan, fobia, penyalahgunaan zat, insomnia, gangguan stres akut (ASD), depresi, bunuh diri, dan penyakit mental lainnya.

Namun, dampak tersebut bukanlah suatu hal yang mutlak ada. Dampak bencana bisa diantisipasi dengan berbagai kegiatan pengurangan risiko dilakukan oleh pihak terkait, diantaranya yaitu dengan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Kesiapsiagaan merupakan salah satu bagian dari proses manajemen bencana. Menurut LIPI-UNESCO, kesiapsiagaan adalah tindakan-tindakan yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, dan individu untuk mampu menanggapi suatu situasi bencana secara cepat dan

tepat. Kesiapsiagaan merupakan salah satu elemen penting dari kegiatan pengendalian pengurangan risiko bencana yang bersifat proaktif, sebelum terjadi bencana (Hidayati, dkk, 2006). Adapun salah satu macam dari kesiapsiagaan yaitu berupa kesiapsiagaan secara psikologis.

Zulch dkk. (2012) menyatakan bahwa kesiapan psikologis terhadap bencana alam meliputi tingkat kesadaran, antisipasi, dan kesiapan yang tinggi terhadap ketidakpastian dan dampak emosi dari kemungkinan ancaman, respon psikologis seseorang ketika terjadi ancaman, dan kemampuan untuk mengatur tuntutan situasi. Kesiapan psikologis terdiri dari (1) kesadaran dan antisipasi individu terhadap kemungkinan respon psikologis terhadap situasi bencana, yang penuh tekanan dan ketidakpastian, termasuk persepsi, penilaian, dan pemahaman seseorang terhadap komunikasi risiko dan peristiwa berbahaya (2) kemampuan, kepercayaan diri, dan kompetensi seseorang mengelola respon psikologis pada situasi bencana, termasuk kemampuan manajemen emosi (3) memiliki pengetahuan, tanggung jawab, dan kepercayaan diri, serta kompetensi untuk mengelola situasi dan keadaan fisik eksternal seseorang pada saat situasi bencana (Zulch, 2019).

Berdasarkan teori tersebut, maka indikator seseorang dikatakan memiliki kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, diantaranya yaitu : (1) memiliki pengetahuan mengenai bencana dan segala bentuk kesiapsiagaannya (2) memiliki kompetensi untuk melakukan persiapan-persiapan dalam menghadapi bencana (3) mampu menyadari dan juga mengantisipasi respon emosi yang mungkin muncul ketika bencana (4)

memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi tidak terkendali ketika bencana (5) memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang muncul selama terjadinya bencana (6) mampu mengatasi emosi yang muncul sebagai dampak dari bencana (pasca bencana).

Kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan khususnya oleh masyarakat yang berada di daerah rawan bencana dikarenakan ketika bencana terjadi, simpton distress seperti ketakutan, panik, kesedihan, gangguan tidur, dan mimpi buruk akan muncul pada penyintas bencana. Hal-hal tersebut merupakan respon natural pada situasi abnormal dan biasanya bersifat temporer, namun tidak menutup kemungkinan memiliki dampak jangka panjang dan menjadi gangguan mental jika tidak diantisipasi atau segera di atasi (Sanger dan Nurpatria, 2019). Oleh karena itu, usaha pencegahan yang diperlukan untuk mengatasi respon tersebut adalah melalui kesiapsiagaan psikologis. Selain itu, kesiapsiagaan psikologis mampu membantu seseorang untuk mengatasi emosi maladaptif yang timbul akibat bencana yang berpotensi mempengaruhi kinerja selama bencana (Malkina, 2013). Kesiapsiagaan psikologis dapat membantu seseorang untuk mampu berpikir secara jernih dan rasional, yang kemudian mampu mengurangi risiko cedera serius atau bahkan hilangnya nyawa selama kejadian bencana (Malkina, 2003 dalam Grant, 2018).

Namun, sangat disayangkan bahwa pentingnya kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana tidak berbanding lurus dengan kesadaran masyarakat akan hal tersebut. Hal tersebut bisa dilihat dari fenomena

masih banyaknya korban akibat bencana. Menurut data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), dengan 2.829 peristiwa bencana terjadi di Indonesia sepanjang Januari-September 2019, sebanyak 464 orang menjadi korban meninggal dan hilang serta 1.826 orang menjadi korban luka (*cnnindonesia.com*). Adanya korban tersebut bisa jadi merupakan bentuk dampak dari kesiapsiagaan psikologis yang rendah, karena kesiapsiagaan psikologis sendiri sebenarnya bisa membantu seseorang untuk memperbaiki kinerja selama peristiwa bencana agar mampu menyelamatkan diri. Selain itu, terdapat kasus mengenai kesehatan mental juga banyak dialami oleh korban selamat, seperti halnya pada kejadian erupsi Merapi tahun 2010, terdapat sekitar 266 kasus psikologis yang disebabkan oleh keterbatasan sosial dan fasilitas (Sanger dan Nicolas, 2019). Hal ini juga bisa menjadi dampak dari kesiapsiagaan psikologis yang rendah, karena kesiapsiagaan psikologis mampu membantu seseorang untuk mengantisipasi terjadinya gangguan mental akibat bencana.

Selain itu, kurangnya kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada individu bisa dilihat melalui survei yang dilakukan oleh peneliti pada 15 masyarakat Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu wilayah dengan tingkat kerawanan bencana tinggi. Secara geologis, Yogyakarta terletak pada cekungan yang sudah terisi oleh material vulkanik gunung api, berhadapan dengan zona pertemuan antara dua lempeng tektonik yang terletak di dasar Samudra Hindia sehingga daerah ini rawan terjadi gempa. Yogyakarta juga memiliki gunung aktif di dunia dengan periode erupsi

4-7 tahun sekali. Selain itu, D.I. Yogyakarta juga dilalui oleh 10 sungai besar dimana ketika musim penghujan tiba, beberapa dari sungai tersebut seringkali tidak mampu menampung air yang masuk sehingga terjadilah banjir. Tekanan demografis yang terjadi di pusat kota Yogyakarta akibat kedatangan penduduk dari berbagai daerah di Indonesia, juga berpotensi menyebabkan terjadinya kegagalan teknologi, wabah penyakit, serta konflik sosial (Mujiatun, 2017). Uraian mengenai tingginya potensi bencana di Yogyakarta inilah yang juga menjadi dasar bagi peneliti mengambil tempat penelitian di Yogyakarta.

Menurut survei tersebut, enam orang diantara 15 masyarakat Yogyakarta tidak secara aktif mencari informasi mengenai potensi-potensi bencana yang mungkin terjadi di daerah mereka dan juga tidak mengenali tanda-tanda alam yang muncul ketika bencana akan terjadi. Sebanyak 14 orang menyatakan bahwa mereka tidak mempersiapkan hal-hal penting yang mungkin dibutuhkan ataupun menjadi prioritas untuk diselamatkan pada saat bencana terjadi. Selain itu, sebanyak tujuh orang merasa kebingungan dan panik ketika harus menghadapi bencana dan lima orang mengatakan bahwa mereka kurang memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi bencana maupun dampaknya.

Uraian dari hasil survei mengungkapkan bahwa beberapa orang masih kurang memiliki kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dilihat dari pengetahuan, manajemen lingkungan, maupun manajemen emosi yang menjadi aspek dari kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Selain itu, pemerintah maupun pihak akademisi juga kurang menaruh perhatian

khusus akan topik kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Hal tersebut terlihat dari belum adanya penelitian mengenai kesiapsiagaan psikologis untuk bencana alam di Indonesia sampai saat ini (Sanger dan Nicholas, 2019).

Perbedaan tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, disebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi ataupun memiliki hubungan dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana diantaranya yaitu pengetahuan dan pengalaman. Pengalaman dan pengetahuan mengenai bencana dinilai mampu memberikan gambaran realistis sehingga hal tersebut dapat mengurangi ketakutan dan meningkatkan kesiapsiagaan psikologis seseorang. Selanjutnya, dalam ranah demografis, usia, kepemilikan rumah/hewan peliharaan, pendapatan, gender, dinilai juga memberikan pengaruh terhadap tingkat kesiapsiagaan psikologis individu dalam menghadapi bencana. Faktor lain yang juga mempengaruhi kesiapsiagaan psikologis seseorang yaitu berupa efikasi diri, mindfulness, strategi koping, serta tingkat stres dan depresi. Dari paparan mengenai faktor-faktor yang dinilai memiliki pengaruh dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, peneliti kemudian ingin melakukan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Peneliti memilih untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dikarenakan pada

penelitian sebelumnya, ditemukan belum adanya kekonsistenan hasil penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Pada penelitian oleh Morrissey dan Reser pada tahun 2003, hubungan antara efikasi diri dan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dikatakan tidak signifikan, yang berarti efikasi diri tidak memberikan pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis seseorang dalam menghadapi bencana. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Clode dan *Country Fire Service* (2010), hubungan kedua variabel tersebut bersifat signifikan, yang berarti efikasi diri memberikan pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis seseorang dalam menghadapi bencana.

Hubungan antara efikasi diri dan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana dijelaskan oleh penelitian *Country Fire Service* dan Clode (Boylan, 2016). *The Country Fire Service* (2010) mengklaim bahwa seseorang dengan kepercayaan yang tinggi pada kemampuan fisiknya untuk menghadapi kebakaran akan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi emosi ketika kebakaran terjadi. Clode (2010) melalui penemuannya mengenai *Protection Motivation Theory* menyebutkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan motivasi untuk melindungi diri (yang dalam hal ini disamakan dengan kesiapsiagaan psikologis) yang kemudian juga mempengaruhi perilaku melindungi (yang disebut juga dengan kesiapsiagaan secara fisik). Hal tersebut kemudian memberikan kesan bahwa efikasi diri kemudian memiliki pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis.

Peneliti mengambil variabel spesifik pada strategi koping yang bersifat religius didasarkan pada hasil penelitian Koenig tahun 2001 yang menunjukkan bahwa kepercayaan agama dan juga ritualnya mampu membantu seseorang untuk menghadapi situasi sulit, stres, maupun depresi. Seseorang yang menggunakan koping religius lebih mampu mengatur kondisinya secara lebih efektif. Kepercayaan akan adanya kekuatan Tuhan, mampu mengurangi kecemasan, menghindarkan seseorang dari perasaan putus asa bahkan pada situasi yang paling sulit yang sedang dihadapinya (Aflakseir dan Mansoureh, 2015). Adapun kesiapsiagaan psikologis diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola dan mengatasi respons emosional seseorang selama bencana, dengan tujuan memperbaiki respons kognitif dan perilaku seseorang. (Malkina, 2013). Oleh karena itu, koping religius kemudian bisa menjadi alat yang digunakan oleh seseorang dalam mengelola dan mengatasi respon emosional selama bencana, seperti kecemasan ataupun rasa putus asa, sehingga seseorang tersebut mampu mengurangi resiko terdampak bencana.

Hubungan antara kedua variabel tersebut bisa dijelaskan melalui teori yang menjelaskan fungsi koping religius dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dan menekan. Pargament dan Kasberger mengatakan koping religius dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi terutama pada saat individu tersebut dalam situasi hidup yang penuh masalah (Utami 2012). Bentuk dari koping religius yang berupa berdoa, ritual ataupun keyakinan terhadap agama dapat membantu seseorang melakukan koping pada saat mengalami stres

kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Rammohan dan Subbkrishna, 2002).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas, bisa disimpulkan bahwa kedua variabel bebas yang berupa efikasi diri dan koping religius memiliki pengaruh positif terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Baik efikasi diri maupun koping religius, keduanya mampu mempengaruhi tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Ketika kedua variabel tersebut kemudian dihubungkan secara bersamaan dengan kesiapsiagaan psikologis, maka pengaruh yang diberikan juga akan semakin besar. Oleh karena itu, peneliti kemudian memutuskan untuk mengeksplorasi tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana ditinjau dari efikasi diri serta koping religius.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah mengenai “adakah hubungan antara efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah efikasi diri dan koping religius memiliki hubungan dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi bencana.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan teoritis dalam ranah psikologi krisis dan bencana, khususnya yang berkaitan dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana serta hubungannya dengan efikasi diri dan koping religius.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kesadaran pada subjek mengenai kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dan juga peningkatannya melalui efikasi diri maupun koping religius.

b. Bagi Lembaga Penanggulangan Bencana

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi lembaga pengelolaan bencana dalam meningkatkan kesiapsiagaan psikologis masyarakat melalui peningkatan efikasi diri maupun koping religius.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi peneliti lainnya, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapan psikologis dalam menghadapi bencana.

E. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai variabel kesiapsiagaan psikologis, efikasi diri, dan koping religius, diantaranya yaitu :

1. Hubungan *Self Efficacy* dengan Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi dan Tsunami Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 dan 6 Banda Aceh.

Penelitian yang dilakukan oleh Hilman Syarif dan Mastura bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kesiapsiagaan siswa dalam menghadapi bencana gempa bumi dan tsunami di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 dan 6 Banda Aceh tahun 2015 dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif dengan *cross sectional study*. Data dikumpulkan melalui angket kemudian dianalisis dengan menggunakan korelasi Spearman. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan sangat kuat antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan bencana ($r 0,756$; $p 0,000$). Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapsiagaan bencana sebesar 57% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

2. Perbedaan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Ditinjau dari Tingkat *Self Efficacy* pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Dampak Bencana Gunung Kelud.

Penelitian yang dilakukan oleh Fima Herdwiyantri dan Drs. Sudaryono bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kesiapsiagaan menghadapi bencana ditinjau dari tingkat Efikasi Diri anak usia sekolah dasar di daerah bencana. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI Sekolah Dasar yang berjumlah 102 siswa. Data

dikumpulkan melalui kuesioner dan kemudian dianalisis menggunakan teknik non parametric *Mann-Whitney U test*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok efikasi diri tinggi dan kelompok efikasi diri rendah dalam kesiapsiagaan menghadapi bencana.

3. Hubungan antara Efikasi diri dengan *Self Regulated Learning* pada Siswa SMPN X.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *self regulated learning* siswa SMPN X. Data diperoleh melalui penyebaran skala efikasi diri dan skala *self regulated learning* dengan subjek sebanyak 249 siswa. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan *self regulated learning*.

4. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada Perawat.

Penelitian yang dilakukan oleh Hanna Harnida tahun 2015 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *burnout* pada perawat. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner efikasi diri (GSES-Schwarzer), *Masclah Burnout Inventory* (MBI) untuk mengukur tingkat burnout, dan skala dukungan sosial yang dibuat oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 perawat. Data yang didapat kemudian dianalisis menggunakan teknik

spearman rho untuk mengetahui hubungan antar variabel dan Teknik Mann Whitney U untuk mengetahui uji beda tiap variabel. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *burnout* dengan efikasi diri maupun dukungan sosial. Selain itu, dalam uji beda, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan tingkat efikasi diri dan *burnout* pada senior dan medior, tetapi terdapat perbedaan sangat signifikan pada tingkat dukungan sosial senior dan medior.

5. *Comparing Men's and Women's Psychological Preparedness in Cangkringan for Mount Merapi Volcanic Eruption.*

Penelitian yang dilakukan oleh Ariela S.C. Sanger dan Nicolas Indra Nurpatra bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan kesiapan psikologis antara laki-laki dan perempuan yang tinggal di Cangkringan, Sleman dalam menghadapi kemungkinan erupsi vulkanis gunung Merapi kedepannya. Populasi penelitian berupa seluruh penduduk yang berada pada Daerah Rawan Bencana III, dengan total 3.668 orang yang terbagi dalam 3 area : Kepuharjo, Umbulharjo, dan Glagaharjo. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 119 partisipan melalui *non-probability sampling* dengan level signifikansi 0,05. Penelitian dilakukan melalui penyebaran kuesioner Kesiapsiagaan Psikologis Merapi (KPM) dan kemudian dianalisis secara statistic dengan menggunakan *independent sample t-test* guna membandingkan kesiapan antara laki-laki dan perempuan. Hasil menunjukkan bahwa perempuan memiliki kesiapsiagaan psikologis lebih rendah dari laki-laki dalam menghadapi bencana.

6. *Australian householders' psychological preparedness for potential natural hazard threats : An exploration of contributing factors.*

Penelitian yang dilakukan oleh Danielle Every dkk bertujuan untuk meneliti beberapa faktor yang diprediksi berkontribusi secara signifikan terhadap kesiapsiagaan bencana secara psikologis maupun material melalui analisis eksplorasi. Data diambil dengan menyebarkan kuesioner kepada 1253 warga Australia tentang kesiapsiagaan psikologis dan faktor-faktor yang diasumsikan dapat berpengaruh terhadap kesiapsiagaan bencana. Data kemudian dianalisis menggunakan *Canonical Correlation Analysis* (CCA). Hasil menunjukkan bahwa pada wanita dan pria, terdapat tujuh faktor yang ditemukan memiliki hubungan dengan kesiapsiagaan baik yang bersifat material maupun psikologis, diantaranya yaitu kesadaran informasi mengenai kesiapsiagaan psikologis, pelatihan atau pengalaman mengenai penanganan keadaan darurat, pengalaman lalu dalam menghadapi bencana, skor tinggi dalam kesadaran penuh, skor tinggi pada gaya coping yang bersifat aktif, skor rendah pada stress dan depresi.

7. *Psychological Preparedness Masyarakat di Daerah Rawan Bencana Banjir Desa Sitarjo Sumbermanjing Wetan.*

Penelitian yang dilakukan oleh Faizatur Rohmi bertujuan untuk mengidentifikasi kesiapsiagaan psikologis masyarakat di daerah rawan bencana banjir di Desa Sitarjo Sumbermanjing Wetan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif dengan jumlah sampel

sebanyak 80 orang yang dikumpulkan melalui teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala kesiapsiagaan psikologis (PPDTS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesiapsiagaan psikologis rendah.

8. *The Relationship Between Religious Coping and Depression in Iranian Patients with Cancer.*

Penelitian oleh Goudarzian, dkk dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku coping religius dengan depresi pada masyarakat Iran yang mengidap kanker. Data dikumpulkan melalui kuesioner demografi, *Center for Epidemiological Studies Depression scale* (CES-D) untuk mengukur depresi, dan kuesioner coping religius (R-COPE) dengan jumlah subjek sebesar 380 orang. Data yang telah didapat kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Spearman* untuk mengetahui hubungan keduanya. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara coping religius positif dengan depresi. Selain itu, terdapat temuan lain berupa adanya hubungan signifikan antara depresi dengan tingkat pendidikan, status ekonomi, usia, gender, status perkawinan, dan riwayat merokok pada pasien kanker.

9. *Negative Religious Coping, Positive Religious Coping, and Quality of Life Among Hemodialysis Patients.*

Penelitian yang dilakukan oleh Kharamah, dkk bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping religius dengan kualitas hidup pada

pasien hemodialisis. Subjek pada penelitian ini berjumlah 95 orang yang dikumpulkan menggunakan metode sampling *convenience*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai informasi sosial demografi, kualitas hidup, kecemasan dan depresi, serta koping religius (RCOPE). Data kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis regresi logistic. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa jumlah pasien dengan koping religius positif lebih besar daripada pasien dengan koping religius negatif. Selain itu, koping religius negatif memiliki hubungan dengan kualitas hidup yang buruk, termasuk fungsi fisik, peran fisik, vitalitas, fungsi sosial, dan kesehatan mental.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka judul “Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius” memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, diantaranya :

1. Berdasarkan Topik Penelitian

Berdasarkan uraian sebelumnya, terdapat beberapa penelitian yang juga membahas mengenai variabel kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, koping religius, dan efikasi diri secara terpisah atau dihubungkan dengan variabel lain. Judul “Kesiapsiagaan Psikologis dalam Menghadapi Bencana Ditinjau dari Efikasi Diri dan Koping Religius” merupakan judul yang original dikarenakan belum ada penelitian yang menggunakan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana

sebagai variabel tergantung dengan variabel bebas berupa efikasi diri dan koping religius.

2. Berdasarkan Teori

Dasar teori yang digunakan dalam penelitian ini berupa teori milik Bandura untuk efikasi diri, teori milik Aflakseir dan Coleman untuk koping religius, dan teori milik Zulch untuk kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Ketiga teori tersebut juga digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang telah disebutkan.

3. Berdasarkan Metode Penelitian

Seperti penelitian sebelumnya, penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Selain itu, metode yang digunakan dalam penelitian kali ini berupa metode penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara efikasi diri dan koping religius dengan kesiapsiagaan psikologis

4. Berdasarkan Subjek Penelitian

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ariela S.C. Sanger dan Nicolas Indra Nurpatria menggunakan subjek masyarakat daerah Cangkringan yang merupakan salah satu kecamatan di daerah Yogyakarta. Pada penelitian kali ini, penulis menggunakan subjek berupa masyarakat provinsi Yogyakarta, dimana sebelumnya belum ada penelitian yang mengukur variabel kesiapsiagaan psikologis, efikasi diri, dan koping religius pada subjek masyarakat Yogyakarta.

5. Berdasarkan Alat Ukur

Dalam penelitian kali ini, pengukuran akan dilakukan dengan memodifikasi *Psychological Preparedness for Disaster Threat Scale* (PPDTS) guna mengukur kesiapsiagaan psikologis, memodifikasi skala *General Self Efficacy Schwarzer* (GSES) untuk mengukur tingkat efikasi diri, serta skala koping religius yang disusun oleh peneliti untuk mengukur koping religius. Proses modifikasi dilakukan dengan mengalihbahasakan alat ukur ke dalam bahasa Indonesia dan juga menambahkan serta mengganti beberapa aitem pada alat ukur kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Modifikasi pada alat ukur efikasi diri dilakukan dengan mengubah kalimat aitem agar bisa lebih mudah dipahami.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hipotesis mayor dalam penelitian ini dinyatakan diterima, artinya terdapat hubungan positif antara efikasi diri dan koping religius dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Kedua variabel bebas yakni efikasi diri dan koping religius secara bersama-sama mempengaruhi ataupun berhubungan dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dengan sumbangan efektif sebesar 43,3% .
- b. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana juga dinyatakan diterima. Semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Semakin rendah tingkat efikasi diri seseorang, maka semakin rendah pula tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel efikasi diri terhadap kesiapsiagaan psikologis yaitu sebesar 38,8%.
- c. Hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara koping religius dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana juga dinyatakan diterima. Semakin

tinggi koping religius seseorang maka tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana akan semakin tinggi. Semakin rendah tingkat efikasi diri seseorang, maka tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana akan semakin rendah. Adapun sumbangan efektif yang diberikan variabel efikasi diri terhadap kesiapsiagaan psikologis yaitu sebesar 4,5%.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang diajukan oleh peneliti berdasarkan pada hasil, pembahasan, serta kesimpulan penelitian, diantaranya yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti berharap masyarakat di daerah rawan bencana mampu meningkatkan kesiapsiagaan psikologisnya dalam menghadapi bencana melalui peningkatan efikasi diri ataupun koping religius. Efikasi diri mampu membantu seseorang agar meningkatkan rasa kepercayaan pada kemampuannya untuk menghadapi bencana, sedangkan koping religius mampu membantu seseorang agar tetap bersikap tenang dalam menghadapi bencana.

2. Bagi Lembaga Penanggulangan Bencana

Peneliti berharap agar lembaga yang bertugas dalam menanggulangi bencana dapat senantiasa mengedukasi masyarakatnya agar selalu siap dalam menghadapi bencana baik secara psikologis maupun fisiknya. Adapun dalam meningkatkan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dapat dilakukan melalui sosialisasi mengenai bencana sehingga

efikasi diri dalam menghadapi bencana dapat meningkat pula. Selain itu, pihak lembaga penanggulangan bencana juga bisa menghimbau para tokoh agama agar senantiasa membimbing masyarakat untuk memaknai agama secara benar dan menggunakannya sebagai pegangan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan ataupun bencana.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap jika kedepannya terdapat topik penelitian yang serupa maka peneliti selanjutnya mampu menggunakan literatur yang lebih kaya dan lebih baik daripada penelitian ini. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya mampu menggali lebih dalam terkait hubungan antara kesiapsiagaan psikologis dengan koping religius, dikarenakan pada penelitian ini alat ukur yang digunakan yang masih mengandung bias dan teori mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut masih kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- A Herdwiyati, Fima, Sudaryono, SU. (2012). Perbedaan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Ditinjau dari Tingkat *Self Efficacy* pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Dampak Bencana Gunung Kelud. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol 1(3).
- Aflakseir, Abdulaziz, Mansoureh Mahdiyar. (2016). The Role of Religious Coping Strategies in Predicting Depression among a Sample of Women with Fertility Problems in Shiraz. *J Reprod Infertil*, Vol 17(2), 117-122.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Angganantyo, Wendio. (2014). Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 2(1), 50-61.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Black J.A., Joiner T.E. (2000). Interaction of Cognitive Avoidance Coping and Stress in Predicting Depression/ Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, Vol 24, 47–65.
- Boylan, Jessica Louise . (2016). The Developmental and Validation of The Bushfire Psychological Preparedness Scale (BPPS). Tesis. University of Western Australia.
- Chan, Christian S., Jean E. Rhodes. (2013). Religious Coping, Post traumatic Stress, Psychological Distress, and Post traumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 257-265.
- Clode, Danielle. (2010). Coping with Fire : Psychological Preparedness for Bushfire. A Report Prepared for The County Fire Authority.
- Creswell, John W. (2014). *Research Design: Qualitative and Quantitative Approach*. California: Sage Publication.
- Data BNPB : Bencana 2019 Meningkatkan, Korban Tewas Turun. *CNN Indonesia*. Diakses pada tanggal 12 November 2019 dari (<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20191002174806-20-436166/data-bnpb-bencana-2019-meningkat-korban-tewas-turun>).
- Etikan, Ilker, dkk. (2015). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Every, Danielle, *et. al.* (2019). Australian householders' psychological preparedness for potential natural hazard threats: An exploration of

- contributing factors. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 38, 1-10.
- Francis, Benedict, *et. al.* (2019). Religious Coping, Religiosity, Depression and Anxiety among Medical Students in a Multi-Religious Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 253, 1-13.
- George W. Doherty. (2000). Cross-Cultural Counseling in Disaster Setting. *The Australian Journal of Disaster and Trauma Studies*, Vol 2.
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goudarzian, Amir Hossein, *et. al.* (2017). The Relationship Between Religious Coping and Depression in Iranian Patients with Cancer. 10(9), 1-7.
- Grant, Catherine. (2018). Disaster Preparedness to Reduce Anxiety and Post-Disaster Stress. The K4D Helpdesk Report, Institute of Development Studies.
- Harnida, Hanna. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 4(1), 31-43.
- Hidayati, Deni, dkk. (2006). *Kajian Kesiapsiagaan Masyarakat dalam Mengantisipasi Bencana Gempa Bumi & Tsunami*. Jakarta: LIPI-UNESCO/ISDR
- Jagad, Harum Kembang Mustika, Riza Noviana Khoirunnisa. (2018). Hubungan antara Efikasi diri dengan *Self Regulated Learning* pada Siswa SMPN X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 5(3).
- Karademas, E.C. (2006) Self-Efficacy, Social Support, and Wellbeing : The Mediating Role of Optimism. *Personality and Individual Differences*, Vol 40, 1281-1290.
- Kharameh, Zahra Taheri, *et. al.* (2016). Negative Religious Coping, Positive Religious Coping, and Quality of Life Among Hemodialysis Patients.8(6), 1-5.
- Koenig, Harold G. (2007). Religion and Remission of Depression in Medical Impatients with Heart Failure/Pulmonary Disease. *Journal Nerv Mental Disorder*, Vol 195(5), 389-95.
- Koenig, Harold G. (2009). Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, Vol 54(5), 283-291.
- Mareta, Nandian. (2014). Pengetahuan dan Manajemen Bencana, Researchgate.
- Mayangsari, D. (2015). Pengaruh Self-Esteem, Moral Disengagement, dan Pola Asuh Terhadap Remaja Pelaku Cyberbullying. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Morrissey, Reser. (2003). Evaluating the effectiveness of psychological preparedness advice in community cyclone preparedness materials. *The Australian Journal of Emergency Management*, Vol 18(2), 46-61.
- Mujiatun. (2017). Mitigasi Bencana di Kota Yogyakarta Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Geo Educasia*, Vol 2(2), 175-188.
- Neuman, W. Lawrence. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches Seventh Edition*. Edinburgh Gate, Harlow: Pearson Education Limited.
- Nikmanesh, Zahra, Samane Azaraein. (2017). The Role of Religious Coping in Perception of Suffering among Patients Undergoing Dialysis. *Jundishapur, Journal Chronic Dis Care*, 6(2), 1-7.
- Norris, F.H. (2010). Behavioural Science Perspective on Resilience. *CARRI Research Report*, Vol 10, 1-50.
- Novrianto, Riangga, dkk. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, Vol 15(1), 1-9.
- Octarina, Mita, Tina Afiatin. (2013). Efektivitas Pelatihan Koping Religius untuk Meningkatkan Resiliensi pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 5(1), 95-110.
- Oriol, Willam E. (1999). *Psychological Issues for Older Adults in Disaster*. Washington DC: SAMSHA Publication.
- Paton, D., Smith, L.M. and Johnston, D. (2005). When Good Intentions Turn Bad: Promoting Natural Hazard Preparedness. *Australian Journal of Emergency Management*, Vol 20, 25-30.
- Permana, Hara, dkk. (2016). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX Di MTs Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, Vol 13(1), 51-68.
- Puspitasari, Wahyu, dkk. (2009). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Sikap terhadap Polusi Udara Pasar Unggas pada Pekerja Pasar Rejomulyo Semarang. *Jurnal Universitas Diponegoro Semarang*.
- Pykh, I. G. Malkina, Y. A. Pykh. (2013). An Integrated Model of Psychological Preparedness for Threat and Impacts of Climate Change Disaster. *Disaster Management and Human Risk III*, Vol 133.
- Rammohan, A., Rao, K., & Subbakrishna, D.K. (2002). Religious Coping and Psychological Well-being in Carers of Relatives with Schizophrenia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(5), 356-362.
- Rohmi, Faizatur. (2016). *Psychological Preparedness Masyarakat di Daerah Rawan Bencana Banjir Desa Sitarjo Sumbermanjing Wetan*. *E-Journal UMM*, Vol 7(2), 88-93.

- Safaria, Triantoro. (2011). Peran *Religious Coping* sebagai Moderator dari *Job Insecurity* terhadap Stres Kerja pada Staf Akademik. *Jurnal Humanitas*, Vol 8(2), 155-170.
- Sanger, Ariela S.C., Nicolas Indra Nurpatria. (2019). Comparing Men's and Women's Psychological Preparedness in Cangkringan for Mount Merapi Volcanic Eruption. The 3rd International Meeting of Public Health and The 1st Young Scholar Symposium on Public Health, KnE Life Sciences, 311–318.
- Shabrina, Fildzah Nur. (2017). Pengaruh Koping Religius Terhadap Stres Menantu Perempuan Yang Tinggal Bersama Ibu Mertua. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. (2012). *Statistika : Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash-Shaff.
- Syarif, Hilman, Mastura. (2015). Hubungan Self Efficacy dengan Kesiapsiagaan Bencana Gempa Bumi dan Tsunami pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 dan 6 Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, Vol 6(2), 53-61.
- Utami, Muhana Sofiati. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, Vol 39(1), 46-66.
- Yanuarto, Theophilus, dkk. (2019). *Buku Saku : Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana*. Jakarta : Pusat Data Informasi dan Humas BNPB.