

**STRATEGI *COPING* PENYINTAS BENCANA ALAM
(STUDI KASUS PADA DUA ORANG PENYINTAS TSUNAMI ACEH 2004
YANG KEHILANGAN KELUARGA INTI)**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

OLEH:

RIZKI FADHILLAH

NIM 18102020009

DOSEN PEMBIMBING:

NAILUL FALAH, S.Ag, M.Si.

NIP 19721001 199803 1 003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UINVERSTAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-742/Un.02/DD/PP.00.9/05/2022

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI COPING PENYINTAS BENCANA ALAM (STUDI KASUS PADA DUA ORANG PENYINTAS TSUNAMI ACEH 2004 YANG KEHILANGAN KELUARGA INTI)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZKI FADHILLAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020009
Telah diujikan pada : Rabu, 25 Mei 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nailul Falah, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 62504aaaf10a



Penguji I
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 62af9b702daa1



Penguji II
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 62af6c1d8d64



Yogyakarta, 25 Mei 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marbunah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 62af6f96ad89

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
E-mail: fd@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan persetujuan, serta mengadakan perbaikan seluruhnya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Rizki Fadhillah
NIM : 18102020009
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Strategi *Coping* Penyintas Bencana Alam (Studi Kasus pada 2 Orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 yang Kehilangan Keluarga Inti)

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut dapat segera *dimunaqosyah*, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui:
Ketua Prodi BKI

Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP.19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 20 Mei 2022
Pembimbing Skripsi

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

SURAT PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizki Fadhillah
NIM : 18102020009
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul **Strategi Coping Penyintas Bencana Alam (Studi Kasus Pada 2 Orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 Yang Kehilangan Keluarga Inti)** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian - bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 19 Mei 2022

Yang Menyatakan,



1000
SERBUK RIBU RUPIAH
METERAI
TEAPEL
0839BAJX767454476

Rizki Fadhillah
NIM: 18102020009

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala cinta, skripsi ini dipersembahkan kepada Ibu Dwi Respati Lestyaningsih dan Bapak Jhonson Siregar sebagai *support system* yang paling sabar menghadapi semua sikap dan perilaku penulis.

With love, Kiki.



MOTTO

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ - ٨٢

“Sesungguhnya urusan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu Dia hanya berkata kepadanya, “Jadilah!” Maka jadilah sesuatu itu.”¹



¹ Yaasin, 36:82. Semua terjemah ayat al-Qur'an di skripsi ini diambil dari Kementerian Agama, *Al-Qur'anul Karim & Terjemah*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, sehingga penulis masih memiliki kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya menuju masa ilmu pengetahuan seperti yang bersama sedang kita rasakan.

Alhamdulillah penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Atas segala partisipasinya, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S. Ag, M. Si. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
4. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan arahan-arahan mengenai *problem* akademik yang penulis miliki.
5. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang banyak membantu proses penyelesaian skripsi ini, terimakasih atas segala bimbingan, dukungan dan ilmu yang telah diberikan.
6. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si dan Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi. selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan banyak saran perbaikan dan

tambahan untuk skripsi ini, terimakasih banyak atas ilmu dan kesabarannya membimbing penulis.

7. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
8. Segenap staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan staf Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang membantu memberi kemudahan urusan administrasi bagi penulis selama kegiatan perkuliahan sampai akhir masa studi.
9. Bapak Alm. Sartam Ponimin, Alm. Adi Zaimardi dan Alm. Gunawan Muhammad yang telah berpulang terlebih dahulu ke pangkuan Allah SWT., terimakasih untuk pernah menyayangi penulis sepenuh hati dan memberikan inspirasi untuk menulis skripsi ini.
10. Arif Rahman Siregar sebagai adik yang memberikan banyak sekali dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yaitu RM dan TH serta dua orang informan yaitu AN dan RS selaku narasumber dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas kesediaannya menjadi subjek dan berkenan membagikan pengalaman kepada penulis serta motivasi yang diberikan kepada penulis untuk berhenti mengeluh dan mulai menikmati hidup.
12. Defiliani Anisa, Alya, Iqlima, Oca, Windi, Kak Frina Mbak Iin, Tyas dan Mbak Agnes sebagai sahabat yang tak pernah lelah menyemangati dan kebersamai penulis.

13. Ariq, Alma, Hanan, Hamzah, Dila, Iza, Rega, Solihin dan personil pondok al-Ma'ruf lainnya yang tidak pernah bosan mengajak penulis untuk *healing* agar tidak terlalu *spaneng* mengerjakan skripsi.
14. Rifkah, Nila, Apen dan Bang Isup yang tak henti memberikan motivasi kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.
15. Rekan organisasi daerah yang banyak membantu penulis mencari subjek penelitian.
16. Salsa Bila Riski, sepupu penulis yang selalu menyemangati penulis untuk cepat menyelesaikan skripsi dan pulang ke Aceh.
17. Seluruh penghuni Kost Bu Tuti yang tak henti memeberikan semangat kepada penulis agar skripsi ini lekas selesai.
18. *The last but not least, I wanna thank my self* untuk tidak pernah menyerah dengan keadaan yang ada. Terima kasih untuk tidak menyerah pada semua pikiran buruk yang sempat terlintas. *Thanks for Kiki as my self* yang selalu mengerahkan banyak niat dan usaha dalam pengerjaan skripsi ini. *You doing so well and let's move to S2!*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 20 Mei 2022

Penulis,

Rizki Fadhilah
NIM 18102020009

ABSTRAK

RIZKI FADHILLAH (18102020009) Strategi *Coping* Penyintas Bencana Alam (Studi Kasus pada Dua Orang Penyintas Tsunami Aceh yang Kehilangan Keluarga Inti).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya bencana alam yang terjadi di Indonesia. Bencana alam merupakan kejadian yang membawa dampak besar bagi masyarakat tempat bencana alam itu terjadi. Dampak yang muncul pun cukup kompleks antara lain dampak secara fisik, materil, kerugian finansial dan masalah psikologis bagi penyintas. Masalah psikologis yang muncul ini sangat rentan menyerang penyintas terutama anak-anak yang kehilangan keluarga intinya karena bencana alam. Setelah hampir 18 tahun tsunami Aceh 2004 terjadi, penyintas anak-anak yang saat ini bertumbuh menjadi remaja dan dewasa awal telah berhasil menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode strategi *coping* penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun subjek penelitian ini adalah dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti (ayah, ibu atau keduanya) dan berusia 20-35 tahun serta dua orang informan yang merupakan keluarga subjek.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode strategi *coping* yang digunakan oleh dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti adalah *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Pada *emotion focused coping*, subjek menggunakan *positive reappraisal*, *distancing*, *escape/avoidance*, *accepting responsibility* dan *self controlling*. Sedangkan pada *problem focused coping*, subjek menggunakan *planful problem solving* dan *seeking social support*.

Kata kunci: *Strategi Coping, Penyintas Bencana Alam, Kehilangan Keluarga Inti*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Penegasan Judul.....	1
B.Latar Belakang.....	5
C.Rumusan Masalah	10
D.Tujuan Penelitian.....	10
E.Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	11
F. Kajian Pustaka	12
G.Landasan Teori	16
1. Tinjauan tentang Metode <i>Coping</i>	16

2. Tinjauan tentang Penyintas Bencana Alam yang Kehilangan Keluarga	
Inti.....	29
H. Metode Penelitian.....	38
1. Jenis penelitian.....	38
2. Subjek dan Objek Penelitian.....	39
3. Teknik Pengumpulan Data.....	40
4. Teknik Analisis Data.....	42
5. Teknik Keabsahan Data.....	44
BAB II PROFIL SUBJEK PENELITIAN	45
A. Subjek 1 (RM).....	46
1. Profil Subjek RM.....	46
2. Latar Belakang Keluarga Subjek.....	48
3. Latar Belakang Pendidikan Subjek.....	49
4. Latar Belakang Ekonomi Subjek.....	50
5. Situasi Subjek saat Peristiwa Tsunami.....	50
6. Situasi Subjek Setelah Tsunami.....	53
B. Subjek 2 (TH).....	55
1. Profil Subjek TH.....	55
2. Latar Belakang Keluarga Subjek.....	56
3. Latar Belakang Pendidikan Subjek.....	58
4. Latar Belakang Ekonomi Subjek.....	59
5. Situasi Subjek saat Peristiwa Tsunami.....	60
6. Situasi Subjek Setelah Tsunami.....	62

BAB III METODE STRATEGI <i>COPING</i> PADA DUA ORANG PENYINTAS TSUNAMI ACEH 2004 YANG KEHILANGAN KELUARGA INTI.....	66
<i>A. Emotional Focused Coping (EFC)</i>	67
1. Subjek 1 (RM)	67
2. Subjek 2 (TH)	75
<i>B. Problem Focused Coping (PFC)</i>	83
1. Subjek 1 (RM)	83
2. Subjek 2 (TH)	87
BAB IV	94
PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran.....	94
C. Kata Penutup.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	104

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Profil Subjek	46
Tabel 2.2. Tabel Profil Informan.....	46
Tabel 2.3. Tabel Profil Subjek RM dan TH.....	64
Tabel 3.1. Tabel Metode Strategi Coping pada Dua Orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 yang Kehilangan Keluarga Inti.....	92



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I: Pedoman Wawancara.....	105
Lampiran II: Dokumentasi Wawancara.....	108
Lampiran III: Profil Penulis.....	109



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Strategi *Coping* Penyintas Bencana Alam (Studi Kasus pada Dua Orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 yang Kehilangan Keluarga Inti). Untuk menghindari kesalahan penafsiran pada penelitian ini, maka penulis memberikan penegasan pada setiap istilah yang ada, yaitu:

1. Strategi *Coping*

Coping (penyesuaian diri) adalah suatu proses usaha untuk mempertemukan tuntutan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan.² *Coping* meliputi semua bentuk upaya dan pikiran yang dilakukan individu dalam menghadapi *stress* atau masalah yang dihadapi.

Tindakan yang diambil individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya disebut dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan beberapa jenis *coping* yang dapat dipelajari dan dikembangkan dalam membantu individu menghadapi masalahnya.

Proses *coping* yang dilakukan dipengaruhi oleh banyak hal antara lain

² Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan* (Yogyakarta: Percetakan Galangpress, 2011), hlm. 243.

latar belakang budaya, pengalaman dalam menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain sebagainya.

Secara garis besar strategi *coping* dapat diartikan sebagai tindakan atau perilaku yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalahnya dengan cara mempertemukan tuntutan yang ada dengan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya.

2. Penyintas Bencana Alam yang Kehilangan Keluarga Inti

Secara bahasa penyintas adalah orang yang mampu bertahan hidup.³ Sedangkan bencana adalah sesuatu yang menyebabkan (menimbulkan) kesusahan, kerugian atau penderitaan.⁴ Menurut UU No. 24 Tahun 2007 bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.⁵ Sedangkan keluarga inti adalah keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang diperoleh dari keturunan atau adopsi maupun keduanya.⁶

Dengan demikian, penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti adalah orang yang kehilangan ayah atau ibu dan mampu bertahan hidup dari peristiwa yang menyebabkan kesusahan, kerugian

³ KBBI Daring, s.v. “penyintas”, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penyintas>, diakses 26 November 2021 pukul 15.45 WIB.

⁴ KBBI Daring, s.v. “bencana”, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/bencana>, diakses 14 Januari 2022 pukul 11.52 WIB.

⁵ Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, pasal 1 ayat (2).

⁶ Suprajitno, *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi dalam Praktik* (Jakarta: EGC, 2004).

atau penderitaan yang disebabkan oleh faktor alam seperti gempa bumi dan tsunami.

3. Tsunami Aceh 2004

Tsunami Aceh 2004 atau disebut juga sebagai *Boxing Day* Tsunami terjadi pada 26 Desember 2004 pukul 7:59 WIB. Gempa berkekuatan 9.1 SR memecah bentangan garis patahan sepanjang 900 mil tempat lempeng tektonik India dan Australia bertemu. Gempa tersebut menyebabkan dasar laut naik setinggi 40 meter dan memicu tsunami besar.⁷ Gempa bumi yang menyebabkan tsunami di Aceh merupakan salah satu dari tiga gempa bumi paling buruk di dunia setelah gempa Chile pada 1960 dan gempa Alaska 1964.⁸

Tsunami Aceh 2004 yang terjadi menimbulkan dampak besar yang luar biasa, antara lain 93.285 orang dinyatakan hilang, sekitar 500 ribu orang kehilangan tempat tinggal dan sekitar 750 ribu orang kehilangan pekerjaan dan menjadi tuna karya.⁹ Kerugian yang muncul akibat tsunami diperkirakan mencapai Rp4,6 triliun termasuk rusaknya 111

⁷ Kathryn Reid, "2004 Indian Ocean Earthquake and Tsunami: Facts, FAQs, and How to Help", *World Vision*, <https://www.worldvision.org/disaster-relief-news-stories/2004-indian-ocean-earthquake-tsunami-facts>, diakses pada 15 Januari 2022 pukul 01.50 WIB.

⁸ Putri Ainur Islam, "The Magnitude of The Aceh Earthquake and Tsunami 16 Years Ago", *VOI*, <https://voi.id/en/memori/24310/dahsyatnya-gempa-dan-tsunami-aceh-16-tahun-yang-lalu>, diakses pada 15 Januari 2022 pukul 01.56 WIB.

⁹ Dwi Arjanto, "Hari ini Tahun 2004, Tsunami Aceh Mengguncang 11 Negara", *Tempo.co*, <https://nasional.tempo.co/read/1543541/hari-ini-tahun-2004-tsunami-aceh-mengguncang-11-negara/full&view=ok>, diakses pada 30 Mei 2022 pukul 00.39 WIB

ribu kapal, 36 ribu mesin hilang dan 1,7 juta peralatan perikanan rusak.¹⁰

4. Studi Kasus

Istilah studi kasus berasal dari terjemahan bahasa Inggris yaitu *case studies*. Kata *case* diartikan sebagai perkara, hal yang sebenarnya, kasus. Sedangkan *studies* artinya mempelajari, belajar, memikirkan, dsb.¹¹ Secara istilah, studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, *event*, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu.¹²

Studi kasus dalam penelitian ini adalah kajian mendalam terhadap metode strategi *coping* yang dilakukan penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti dalam menghadapi masalah yang timbul pasca kejadian bencana tersebut.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, definisi dari penelitian dengan judul “Strategi *Coping* Penyintas Bencana Alam (Studi Kasus pada dua orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 yang Kehilangan Keluarga Inti)” ini

¹⁰ Hariyanto Kurniawan, “Hari ini Tsunami Aceh Pernah Terjadi 2004 Silam, Ini Fakta Dahsyatnya Bencana”, *Kompas TV*, <https://www.kompas.tv/article/133356/hari-ini-tsunami-aceh-pernah-terjadi-2004-silam-ini-fakta-dahsyatnya-bencana?page=all>, diakses pada 30 Mei 2022 pukul 00.46 WIB

¹¹ John M. Echols dan Hassan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2014), hlm. 125 dan 705.

¹² Sri Wahyuningsih, *Metode Penelitian Studi Kasus* (Madura: UTM Press, 2013), hlm 3.

adalah penelitian yang memberikan deskripsi mengenai cara orang-orang yang mampu bertahan hidup pasca kejadian tsunami Aceh 2004 menyelesaikan masalah yang timbul akibat kehilangan orang tua (ayah, ibu atau keduanya).

B. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara kepulauan yang terletak pada pertemuan tiga lempeng besar yaitu lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia dan lempeng Pasifik.¹³ Sebagai negara kepulauan yang strategis, Indonesia diapit oleh dua benua dan dua samudera yaitu benua Asia dan benua Australia, serta samudera Hindia dan samudera Pasifik. Indonesia juga merupakan salah satu negara yang masuk kedalam *ring fire*. Kondisi geografis ini membuat Indonesia rentan mengalami bencana alam seperti letusan gunung berapi, gempa bumi, banjir, puting beliung, kekeringan, kebakaran hutan, tsunami dan tanah longsor.

Tercatat dalam Geoportal Data Bencana Indonesia, kejadian bencana per provinsi tahun 2021 per tanggal 6 Oktober mencapai 1998 kejadian. Bencana yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh faktor alam melainkan juga faktor non-alam seperti manusia. Kerugian yang ditimbulkan setiap tahunnya sangat besar, baik kerugian secara materiil maupun psikologis. Kementerian Keuangan mencatat setiap tahunnya Indonesia mengalami

¹³ Mohd. Robi Amri dkk., *Risiko Bencana Indonesia* (Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2016), hlm. 14.

kerugian akibat bencana senilai Rp. 22,8 triliun.¹⁴ Angka sebesar ini menunjukkan kejadian bencana yang terjadi di Indonesia sangatlah banyak dan besar setiap tahunnya.

Tsunami merupakan salah satu bencana alam yang jarang terjadi namun sekali terjadi membawa pengaruh besar bagi daerah yang terdampak. Tsunami berasal dari bahasa Jepang yaitu *tsu* berarti pelabuhan dan *nami* berarti gelombang. Istilah tsunami dipergunakan untuk gelombang pasang yang memasuki pelabuhan (daratan)¹⁵. Tsunami dapat terjadi setelah gempa bumi, gempa laut, gunung api meletus, atau hantaman meteor di laut. Tsunami merusak apapun yang dilaluinya termasuk bangunan, tumbuhan, fasilitas publik, menimbulkan korban jiwa, menyebabkan genangan, pencemaran air asin dan banyak lainnya.

Tercatat pada Katalog Tsunami Indonesia oleh BMKG tahun 2019, selama rentang waktu tahun 2000-2019 sudah terjadi 28 kali tsunami di Indonesia.¹⁶ Salah satu bencana tsunami terbesar di Indonesia adalah tsunami yang terjadi tahun 2004 di pesisir barat Aceh. Pada 26 Desember 2004, terjadi tsunami besar yang diawali oleh gempa tektonik berkekuatan 9,1 SR dan memiliki pusat gempa yang tergolong dangkal yaitu sekitar 10

¹⁴ Rahajeng Kusumo Hastuti, "Kacau! Indonesia Tugi Rp 22,8 Triliun Pertahun Akibat Bencana", *CNBC Indonesia*, <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210303142043-4-227555/kacau-indonesia-rugi-rp-228-triliun-pertahun-akibat-bencana>, diakses tanggal 6 Desember 2021.

¹⁵ Arief Mustofa Nur, "Gempa Bumi, Tsunami dan Mitigasinya", *Jurnal Geografi* (vol.7, nomor 1, 2010) diakses pada 6 Oktober 2021 pukul 19.22 WIB.

¹⁶ Rahmat Triyono dkk., *Katalog Tsunami Indonesia Tahun 416-2018* (Jakarta: Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika, 2019), hlm 54-61.

km.¹⁷ Kejadian ini terjadi di Barat perairan Aceh 2004 yang menjadi salah satu tsunami terbesar di dunia yang pernah tercatat. Pemerintah Indonesia memperkirakan ada 129.775 korban meninggal, 38.786 korban hilang dan 504.518 kehilangan tempat tinggal.¹⁸

Tsunami yang terjadi juga menyebabkan kehancuran dan kerugian besar di sepanjang tepi Samudra Hindia. Selain itu menyebabkan kematian di banyak negara termasuk Indonesia, Sri Lanka, India, Maldives dan Thailand. Tsunami juga menimbulkan kerusakan jangka panjang pada daerah yang dilaluinya termasuk kerusakan desa-desa, tempat wisata, lahan pertanian, tempat penangkapan ikan, dan banyak tempat yang tertimbun puing-puing, mayat dan air laut.¹⁹ Kerugian ini juga tidak hanya dirasakan oleh Indonesia, melainkan juga negara-negara lain yang terdampak. Sekitar 150.000 anak di provinsi Aceh dan Sumatera Utara menjadi yatim, piatu dan yatim-piatu serta 20.000 diantaranya kehilangan seluruh keluarga dan kenalannya.²⁰

Tsunami Aceh 2004 jelas menimbulkan *problem* baru pada masyarakat. Selain menimbulkan kerugian secara fisik dan materiil, tsunami Aceh 2004 juga menyebabkan korban yang selamat (penyintas)

¹⁷ Syamsidik dkk., *Aceh Pasca Lima Belas Tahun Tsunami Kilas Balik dan Proses Pemulihan* (Banda Aceh: TDMRC, 2019), hlm. 1.

¹⁸ Shannon Doocy dkk., "Tsunami Mortality in Aceh Province, Indonesia", *Bulletin of The World Health Organization* (vol. 85, nomor 4, 2007) diakses pada 6 Desember 2021 pukul 23.29 WIB.

¹⁹ The Editors of Encyclopaedia Britannica, "Indian Ocean Tsunami of 2004", *Britannica*, <https://www.britannica.com/event/Indian-Ocean-tsunami-of-2004>, diakses pada 15 Januari 2022 pukul 02.05 WIB.

²⁰ Laksamana. Net, "Indonesia: 150, 000 children orphaned by tsunami: VP", *relief web*, <https://reliefweb.int/report/indonesia/indonesia-150000-children-orphaned-tsunami-vp>, diakses pada 11 Desember 2021 pukul 15.44 WIB.

mengalami efek psikologis. Para korban tsunami yang terkena dampak secara langsung menunjukkan gejala kecemasan, depresi dan PTSD, serta gejala lainnya yang berkaitan dengan trauma.²¹ Penyintas mengalami peningkatan kecemasan, kesulitan tidur, seringkali mimpi buruk dan perasaan was-was akan gempa susulan yang mungkin terjadi.²²

Diantara sekian banyak penyintas tsunami Aceh 2004, anak-anak menjadi salah satu korban yang mengalami dampak besar. Pasca kejadian tsunami Aceh, banyak anak-anak yang mengalami perubahan secara fisik dan mental. Perubahan yang terjadi membuat anak-anak menjadi rentan mengalami *stress* dan trauma. Anak korban bencana juga memiliki kemungkinan besar mengalami *Post-traumatic Stres Disorder* (PTSD) dan gangguan lain misalnya gangguan kecemasan dan gangguan perilaku.

Anak-anak penyintas tsunami Aceh yang ditinggal meninggal oleh salah satu atau kedua orang tuanya mengalami perubahan rutinitas dan keadaan psikologis yang drastis. Mereka yang rutinitas biasanya bermain dan belajar harus beradaptasi dengan situasi baru yang asing tanpa pendampingan orang tua. Pengalaman traumatis ini akan memberikan pengaruh kuat pada pola kehidupan yang dijalaninya ketika dewasa.²³

²¹ Bernd Kraemer, dkk., “2004 Tsunami: Long-term Psychological Consequences for Swiss Tourist in The Area at The Time of The Disaster”, *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* (vol. 43, nomor 5, 2009) diakses pada 15 Januari 2022 pukul 02.23 WIB.

²² Unni Krishnan, “How do Disaster Like the Indonesia Tsunami Impact mental Health?”, *Save the Children*, <https://www.savethechildren.org.uk/blogs/2018/how-do-disasters-impact-mental-health>, diakses pada 15 Januari 2022 pukul 02.30 WIB.

²³ Farah Almira Asbar, Upaya UNICEF dalam Pemenuhan Hak Anak Korban Tsunami di Aceh Tahun 2004-2010, *Naskah Publikasi* tidak di terbitkan, (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018), diakses pada 10 Juni 2022 pukul 12.34 WIB.

Setelah hampir 18 tahun berlalu, banyak hal baru yang terjadi pada anak-anak penyintas tsunami Aceh 2004. Anak-anak tumbuh menjadi remaja dan dewasa awal yang berhasil tumbuh dengan usaha lebih sebab kehilangan orang tua. Akibat dari kehilangan yang terjadi, penyintas masih merasakan kesedihan, ketakutan dan trauma hingga dewasa. Penyintas juga cenderung menyimpan cerita mereka hanya untuk dirinya sendiri dan menerima kejadian tsunami sebagai takdir yang digariskan Tuhan kepadanya.²⁴ Meski masih mengalami ketakutan dan trauma pasca tsunami, namun kini penyintas tsunami menjadi lebih siap dan banyak belajar mengenai tanda-tanda tsunami serta hal yang berkaitan dengan tsunami.

Penyintas anak-anak yang kini menjadi remaja dan dewasa awal berada pada kehidupan yang mandiri dengan segala penyesuaian yang ada. Mereka berhasil bertahan dan menyesuaikan diri selama hampir 18 tahun pasca tsunami. Banyak dari mereka yang kini berhasil mendapatkan pekerjaan yang baik, menempuh pendidikan tinggi dan berumah tangga. Walaupun banyak juga yang masih memiliki kebingungan soal masa depan dan pesimis dengan hal yang dimilikinya saat ini.²⁵ Meski demikian, penyintas tsunami Aceh 2004 mampu terus mempertahankan hidupnya dan menyesuaikan diri dengan keadaan. Proses dalam menyesuaikan diri disebut *coping*. *Coping* berperan sangat penting dalam menentukan

²⁴ Dinia Husni Rahiem, Steven Eric Krauss dan Husni Rahum, "The Child Victims of the Aceh Tsunami: Stories of Resilience, *Coping* and Moving with Life", *Procedia Engineering* (vol 212, 2018) diakses pada 10 Juni 2022 pukul 12.37 WIB.

²⁵ *Ibid.*,

seberapa jauh kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan yang pernah terjadi.

Pada penelitian ini, penulis ingin melihat bagaimana penyintas anak-anak dalam peristiwa tsunami Aceh 2004 menghadapi kedukaan atas kehilangan orang tersayang. Penulis ingin mengetahui cara mereka menjalani kehidupan dan melakukan *coping* selama rentang waktu 18 tahun setelah tsunami Aceh 2004 terjadi. Pengalaman berduka kehilangan orang tua tentu mempengaruhi cara penyintas bertahan hidup dan memilih teknik *coping* yang dilakukan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat metode strategi *coping* yang dilakukan penyintas tsunami untuk menerima kehilangan dan berdamai dengan dirinya sendiri atas duka yang pernah terjadi. Penelitian berfokus pada sejauh mana penyintas berusaha untuk berdamai dan menyesuaikan diri dengan kehilangan yang terjadi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana metode strategi *coping* pada dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan metode strategi *coping* pada dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam hal metode strategi *coping* pada penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini antara lain:

- a. Bagi peneliti, penelitian ini menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengaplikasikan ilmu bimbingan dan konseling secara praktis yang bermanfaat sebagai bekal menjadi konselor dan bekal untuk melakukan penelitian lain dikemudian hari.
- b. Bagi para konselor, penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi mengenai metode strategi *coping* yang dilakukan oleh penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti.
- c. Bagi pembaca pada umumnya, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai metode strategi *coping* yang dilakukan penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti dalam melanjutkan hidupnya.

F. Kajian Pustaka

Sejauh hasil penelusuran yang dilakukan, penulis belum menemukan penelitian sebelumnya baik berupa skripsi, tesis maupun jurnal yang dengan judul “Strategi *Coping* Penyintas Tsunami Aceh 2004 (Studi Kasus Pada Dua Orang Penyintas Tsunami Aceh yang Kehilangan Keluarga Inti)”. Namun disisi lain, penulis menemukan adanya kemiripan antara judul penelitian ini dengan penelitian lainnya. Adapun penelitian yang dipandang memiliki kemiripan judul dengan penelitian ini, antara lain:

Penelitian dalam jurnal yang berjudul “*The Child Victims of the Aceh Tsunami: Stories of Resilience, Coping and Moving with Life*” karya Maila Dinia Husni Rahiem, Steven Eric Krauss dan Husni Rahim.²⁶ Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *narrative inquiry*. Subjek yang diambil merupakan 27 orang penyintas berusia 17-24 tahun asal Kuta Raja, Syah Kuala, Lhoknga, Seulimeum, Darussalam, dan Baitussalam yang kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya akibat tsunami. Hasilnya adalah resiliensi dan coping yang dilakukan penyintas ditentukan oleh dukungan yang diterima dan dengan cara apa saja. Persamaan penelitian Rahiem dkk. dengan penelitian ini terletak pada topik yang diambil yaitu strategi *coping* penyintas anak-anak yang telah beranjak dewasa. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjek yang diambil, lokasi dan objek penelitian yang digunakan.

²⁶ Dinia Husni Rahiem, Steven Eric Krauss dan Husni Rahum, “The Child Victims of the Aceh Tsunami: Stories of Resilience, *Coping* and Moving with Life”, *Procedia Engineering* (vol 212, 2018) diakses pada 21 Januari 2022 pukul 19.23 WIB.

Penelitian dalam skripsi dengan judul “Dinamika *Religious Coping* pada Penyintas Bencana Gempa Bumi di Lombok” oleh Utami Suhariningsih.²⁷ Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan *purposive sampling* sebagai teknik pemilihan informan. Informan yang diambil sebanyak enam orang dan berada pada 3 dusun yang berbeda di Kabupaten Lombok Utara. Hasil yang diperoleh adalah tingkat *religious* penyintas gempa bumi dipengaruhi oleh faktor pendidikan agama, tekanan sosial/budaya, kebutuhan akan adanya ancaman kematian dari bencana yang terjadi, pengalaman spiritual dan proses pemikiran verbal individu. Persamaan penelitian Suhariningsih dengan penelitian ini adalah meneliti tentang strategi *coping* yang dilakukan penyintas bencana alam. Perbedaannya terletak objek penelitian yang diambil. Penelitian Suhariningsih menggunakan *religious coping*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode *coping* secara umum.

Penelitian dalam jurnal yang berjudul “Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh Setelah Mengalami Pengalaman Traumatis” oleh Nur Afni Safarina dan Ella Suzanna.²⁸ Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek yang diambil dalam penelitian ini merupakan 10 orang penyintas bencana tsunami dan konflik Aceh dengan rentang usia 20-30 tahun. Kriteria subjek yang diambil

²⁷ Utami Suhariningsih, *Dinamika Religious Coping pada Penyintas Bencana Gempa Bumi di Lombok*, *Skripsi* tidak diterbitkan (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2021).

²⁸ Afni Safarina dan Ella Suzanna, “Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh setelah Mengalami Pengalaman Traumatis”, *Jurnal Psikologi Terapan* (vo. 3, no.1, 2020), diakses pada 22 Januari 2022 pukul 18.44 WIB.

antara lain merupakan masyarakat Aceh yang pernah terpapar peristiwa traumatis (tsunami dan konflik bersenjata), pernah mengalaminya selama periode lebih dari satu bulan setelah terpapar pengalaman traumatis dan sudah melakukan intervensi untuk pemulihan. Hasil yang didapatkan adalah ada beberapa faktor yang membantu subjek untuk bertahan hidup dan akhirnya berfungsi baik dalam kehidupan yaitu adanya ‘harapan’, keyakinan kuat pada Tuhan, perasaan syukur dan rasa terima kasih atas apapun yang terjadi, adanya dorongan terus-menerus dan orang lain di sekitar mereka. Persamaan penelitian Safarina dan Suzanna dengan penelitian ini adalah salah satu kriteria subjek yaitu subjek dulunya merupakan anak-anak ketika tsunami terjadi. Perbedaannya terletak pada objek penelitian yang diambil. Safarina dan Suzanna menggunakan faktor dan proses resiliensi penyintas tsunami dan konflik Aceh, sedangkan penulis menggunakan strategi *coping* penyintas tsunami Aceh 2004.

Penelitian Rahma Ayuningtyas Fachrunisa dengan judul “Strategi *Coping* pada Penyintas Covid-19 yang Mengalami Stigma: Sebuah Studi Fenomenologi”.²⁹ Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan *Interpretative Phenomenal Analysis* (IPA). Subjek yang diambil merupakan 5 orang penyintas COVID-19 yang pernah diliput oleh media massa dan mengalami stigma. Hasil yang diperoleh adalah *coping* yang dilakukan bersifat adaptif dan membutuhkan proses yang tidak instan. Pengembangan strategi *coping* penyintas COVID-19 tidak terlepas dari

²⁹ Rahma Ayuningtyas Fachrunisa, “Strategi *Coping* pada Penyintas Covid-19 yang Mengalami Stigma: Sebuah Studi Fenomenologi”, *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* (vol. 5, no. 1, 2021), diakses pada 3 Juni 2022 pukul 11.44 WIB

pengaruh upaya pendampingan psikologis selama penanganan. Persamaan penelitian Fachrunisa dengan penelitian ini adalah topik strategi coping yang diambil. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan pendekatan yang digunakan.

Penelitian Wahyu Murti Faiza dengan judul “Gambaran Strategi Koping Petani di Wilayah Bencana Banjir Desa Wonoasri Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember”.³⁰ Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan teknik *random sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh petani dengan total sampel sebanyak 290 partisipan. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Brief Cope* untuk mengetahui karakteristik partisipan, *coping* petani, dimensi *coping* petani dan indikator *coping* petani. Hasilnya *coping* yang dilakukan petani di wilayah banjir bencana banjir tergolong baik dengan nilai tengah 83,00 dengan strategi *coping* partisipan cenderung menggunakan *emotional focused coping*. Persamaan penelitian Faiza dengan penelitian ini adalah meneliti tentang strategi *coping* penyintas bencana alam. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian Faiza menggunakan metode deskriptif kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif.

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian sebelumnya diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul Strategi Coping Penyintas

³⁰ Wahyu Murti Faiza, Gambaran Strategi Koping Petani di Wilayah Bencana Banjir Desa Wonoasri Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember, *Skripsi* tidak diterbitkan (Jember: Universitas Jember, 2019).

Bencana Alam (Studi Kasus pada Dua Orang Penyintas Tsunami Aceh 2004 yang Kehilangan Keluarga Inti) ini belum pernah ada yang meneliti dan tidak ada penelitian lain yang sama persis dengan penelitian ini.

G. Landasan Teori

1. Tinjauan tentang Metode *Coping*

a. Pengertian Metode *Coping*

Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa terdapat beberapa definisi *coping* yang muncul.³¹ *Coping* dapat didefinisikan sebagai sebuah proses yang dilakukan individu untuk mengelola perbedaan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki dalam sebuah situasi sulit yang dapat menimbulkan *stress*. Dalam pengertian lain, *coping* merupakan sebuah proses dalam manajemen tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan individu.

Taylor menjelaskan bahwa definisi *coping* memiliki 2 aspek penting dalam buku *Health Psychology sixth edition*.³² Pertama, hubungan antara *coping* dan *stress* merupakan sesuatu yang dinamis, erat dan saling terikat satu sama lain. Maka *coping* bukanlah sesuatu yang hanya dilakukan sekali, melainkan sebuah respon yang terjadi dari waktu ke waktu tergantung kondisi lingkungan dan orang lain yang mempengaruhi. Kedua, *coping*

³¹ Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (United States of America: John Wiley & Sons, Inc., 2014).

³² Shelley E. Taylor, *Health Psychology Tenth Edition* (New York: McGraw-Hill Higher Education, 2018) hlm. 138.

memiliki definisi yang luas. Perilaku *coping* meliputi aksi dan reaksi seseorang dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, maka reaksi marah dan depresi juga merupakan bagian dari proses *coping* yang merupakan tindakan dilakukan secara tidak sadar dalam merespon tekanan yang terjadi.

Coping sebagai sebuah proses merupakan sesuatu yang terjadi tidak hanya sekali melainkan merupakan sesuatu yang akan terjadi secara terus-menerus. Proses ini terdiri dari penilaian-penilaian yang dilakukan individu dalam hubungannya dengan orang lain. Ketika melakukan *coping*, individu akan dipengaruhi oleh peristiwa yang dulu pernah terjadi dan hal ini juga akan mempengaruhi proses *coping* individu dimasa depan. *Coping* yang dilakukan individu juga akan dipengaruhi oleh upaya kognitif dan perilakunya terhadap lingkungan serta kepribadian individu. Beberapa kepribadian mungkin membuat *stressful situation* yang dialami menjadi lebih buruk, dan beberapa kepribadian lainnya dapat menangani situasi itu menjadi lebih baik.³³

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka strategi *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi yang dianggap sebagai tantangan dengan cara-cara tertentu baik secara positif maupun negatif.

³³ Ibid.,

b. Proses Terjadinya Strategi *Coping*

Ketika individu mulai berhadapan dengan lingkungan baru yang berbeda dengan sebelumnya, maka individu akan mulai melakukan penilaian. Penilaian yang dilakukan ada dua jenis yaitu penilaian awal (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Penilaian awal dilakukan untuk melihat bahaya atau kerugian yang mungkin muncul, ancaman yang mungkin terjadi dan tingkatan dari tekanan yang sedang terjadi. Individu akan berusaha mengartikan kejadian yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif, netral atau negatif. Jika penilaian yang dilakukan menghasilkan sesuatu yang negatif dan memungkinkan terjadi ancaman, maka penilaian sekunder akan muncul. Penilaian sekunder muncul untuk melihat sumber daya dan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi potensi dari ancaman yang muncul. Setelah kedua penilaian ini dilakukan, *stress* akan muncul sebagai reaksi dari keduanya. Kemudian akan muncul penilaian ulang (*re-appraisal*) untuk mengevaluasi kembali sumber daya dan kemampuan yang ada yang pada akhirnya akan membawa individu kepada pemilihan *coping* strategi yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapinya.³⁴

³⁴ Ibid., hlm 187.

c. Metode Strategi Coping

Lazarus dan Folkman memaparkan ada 2 metode strategi *coping* yang biasa dilakukan individu, tergantung dari masalah yang terjadi dan *emotional response* yang muncul ketika menghadapi masalah. Kedua metode strategi *coping* ini adalah:

1) *Emotional-focused coping (EFC)*

Emotional-focused bertujuan untuk mengontrol respon emosi yang timbul akibat adanya tekanan yang menimbulkan masalah pada individu. Individu yang menggunakan metode ini merupakan mereka yang percaya dapat melakukan perubahan kecil untuk mengubah *stressful situation* yang dialami.

Dalam metode ini, Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa individu dapat mengatur respon emosinya dengan dua cara yaitu pendekatan perilaku (*behavioral*) dan kognitif. Pendekatan *behavioral* dilakukan dengan mencari kegiatan

yang membuat individu lupa atau teralihkan dengan masalah yang dihadapi, misalnya penggunaan alkohol, narkoba, mengikuti berbagai aktivitas misalnya berolahraga atau menonton tv. Sedangkan pendekatan kognitif dilakukan dengan melibatkan cara berpikir individu tentang situasi yang menekan. Individu akan mendefinisikan kembali situasi yang ada kemudian menilai ulang situasi itu. Pendekatan kognitif ini merupakan cara berpikir individu dalam melihat masalah yang

ada. Beberapa teknik yang termasuk dalam pendekatan behavioral dan kognitif pada metode *emotion-focused coping* adalah:³⁵

- a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif), merupakan sebuah cara untuk mencari makna positif dari permasalahan yang ada dengan focus tujuan berada pada pengembangan diri. Usaha ini biasanya juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius atau bersangkutan dengan keagamaan.
- b) *Escape/avoidance* (menghindarkan diri), merupakan cara mengatasi masalah dengan cara lari atau menghindari masalah yang terjadi dan beralih ke hal-hal lainnya, misalnya makan, tidur, menggunakan obat-obatan terlarang. Individu juga dapat menghindarkan diri dengan cara membuat fantasi seolah situasi yang ada tidak pernah terjadi.
- c) *Self controlling* (pengendalian diri), merupakan sebuah usaha mengatur atau mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. Contoh individu yang menggunakan teknik ini akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari melakukan sebuah tindakan secara tergesa-gesa.

³⁵ Sarafino, *Health Psychology*, hlm 113-118.

- d) *Distancing* (menjaga jarak), yaitu usaha untuk tidak terlibat dalam suatu situasi sehingga tidak terbelenggu oleh permasalahan yang muncul. Individu yang menggunakan teknik *coping* ini terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap situasi yang sedang dihadapi seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- e) *Accepting Responsibility* (bertanggung jawab), merupakan usaha untuk menyadari tanggung jawab dirinya sendiri terhadap permasalahan yang sedang terjadi. Individu berusaha menerima segala sesuatu sebagaimana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi.

2) *Problem-focused Coping (PFC)*

Problem-focused coping merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Metode ini bertujuan untuk mengurangi tekanan yang ada dengan cara memperluas sumber daya atau kemampuan yang dimiliki sehingga masalah dapat diselesaikan. Individu yang menggunakan metode ini percaya bahwa sumber daya dan tuntutan yang ada dapat berubah sewaktu-waktu. Dengan demikian individu akan fokus mencari cara menyelesaikan masalahnya dengan melakukan tindakan.

Contoh kecil melakukan *coping* dengan metode ini adalah menawar barang, memilih jalan karir yang lain dan belajar *skill* baru. Individu melakukan beberapa hal tersebut untuk menyelesaikan sesuatu yang dianggap menjadi masalah bagi mereka. Selain itu berikut beberapa teknik yang termasuk dalam metode *problem-focused* yaitu:³⁶

a) *Seeking social support* (mencari dukungan sosial), yaitu bereaksi menyelesaikan masalah yang ada dengan mencari dukungan dari pihak luar selain dirinya, misalnya informasi, bantuan nyata, dukungan sosial mapupun dukungan emosional.

b) *Planful problem solving* (pemecahan masalah yang terencana), yaitu melakukan usaha-usaha tertentu yang ditujukan untuk mengubah keadaan. Individu akan merencanakan pemecahan masalah yang penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik sehingga masalah yang ada dapat selesai perlahan-lahan.

c) *Confrontative coping*, yaitu usaha menyelesaikan masalah dengan melakukan tindakan dengan agresif dan beresiko tinggi. Individu akan menyelesaikan masalah dengan hal-hal yang bertentangan dengan aturan tertentu asalkan masalahnya terselesaikan.

³⁶ Ibid.,

d. Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Coping*

Perilaku *coping* yang dilakukan individu ditentukan oleh sumber daya yang dimiliki dan penghambat yang dapat menghalangi penggunaan sumber daya tersebut. Individu dapat dikatakan cerdas dalam melakukan *coping* ketika ia memiliki sumber daya atau pandai menemukan sumber daya itu guna menyelesaikan masalah yang ada. Beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku *coping* individu menurut Lazarus & Folkman yaitu:

1) Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merupakan salah satu yang menjadi faktor penting dalam melakukan *coping*. Seseorang yang memiliki tubuh yang kurang sehat akan melakukan *coping* berbeda dengan orang sehat yang berenergi. Apalagi jika individu dihadapkan pada masalah yang berat dan membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikannya, maka kesehatan fisik menjadi sangat penting.

Gangguan kesehatan dapat membuat individu menjadi tidak produktif dan tidak melakukan aktivitasnya secara maksimal. Sehingga gangguan fisik akan sangat mempengaruhi pemilihan strategi *coping* yang akan dipilih.

2) *Positive Beliefs*

Berpikir positif dalam menghadapi masalah yang terjadi akan membantu individu menyelesaikannya secara efektif. Hal ini terjadi karena harapan muncul ketika individu memiliki pikiran positif terhadap masalah itu. Individu akan cenderung mengambil hikmah positif dari situasi yang terjadi dan akan mengarah kepada perilaku untuk menerima masalah agar tidak terjadinya masalah lain. Dengan penerimaan yang dilakukan individu akan berdamai dan memungkinkan untuk mengambil langkah yang efektif dalam menyelesaikan masalahnya.

3) Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan ini termasuk kemampuan individu dalam mencari informasi, menganalisis kembali situasi yang dialami dengan tujuan menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah, mempertimbangkan alternatif cara lainnya serta memilih dan melaksanakan aksi sesuai dengan pilihan yang dianggap sudah tepat.

Keterampilan ini merupakan metode yang mengharuskan individu menemukan jawaban dari pertanyaan yang ada. Pada konteks ini merupakan solusi dari masalah yang sedang dihadapi. Keterampilan memecahkan masalah juga dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam menangani situasi yang sama pada waktu yang berbeda.

4) *Social Skills*

Kemampuan sosial menjadi aspek sangat penting dalam *coping* karena merupakan penentu utama dalam kehidupan bersosial. Kemampuan sosial ini merujuk kepada kemampuan untuk berkomunikasi dan bertindak kepada orang lain secara baik dan efektif. Kemampuan sosial dapat memfasilitasi pemecahan masalah individu dengan memanfaatkan koneksi sosial yang ada.

5) *Social Support*

Dukungan sosial merupakan dukungan yang berasal dari orang lain yang memiliki hubungan akrab dengan individu. Bentuk dukungan yang dapat diberikan pun beragam seperti dukungan informasi, materi, perilaku tertentu yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan tidak sendirian.

6) *Material Resources*

Material resources yang dimaksud merujuk kepada uang, barang dan pelayanan yang bisa dibeli dengan uang. Individu yang memiliki uang, terutama mereka yang memiliki kemampuan menggunakan uang dengan baik umumnya memiliki perilaku *coping* yang jauh lebih baik daripada mereka yang tidak punya.

Dengan uang, individu memiliki lebih banyak pilihan dalam melakukan *coping*. Mereka memiliki lebih banyak akses

seperti bantuan hukum, layanan kesehatan dan pendampingan profesional lainnya. Jadi dapat dikatakan bahwa uang memfasilitasi individu untuk melakukan *coping* yang lebih baik.³⁷

e. Strategi *Coping* dalam Islam

Dalam kehidupan ini, manusia tidak akan terlepas dari tekanan dan masalah yang ada. Dua hal ini akan menimbulkan *stress* yang mengharuskan manusia menyelesaikannya untuk memperoleh ketenangan batin. Sebagai makhluk yang dapat berpikir, tentunya manusia akan melakukan berbagai cara untuk menyelesaikan *stress* yang dirasakannya. Salah satu caranya adalah dengan mengingat Allah swt.

Islam memandang penting hubungan manusia dengan Allah dalam segala aspek kehidupan, sebab Allah adalah satu-satunya dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. *Stress* yang timbul dalam kehidupan individu sebab ia tidak memiliki kemampuan atau sumber daya yang cukup untuk menyelesaikan masalahnya. Dengan senantiasa mengingat dan memasrahkan diri, Allah akan membantu hambanya dengan cara yang tidak terduga.

³⁷ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 157-164.

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah sebagai cara menyelesaikan masalah antara lain:³⁸

1) Mendirikan Shalat

Shalat sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan masalah disebutkan juga dalam al-Qur'an.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۝ ٤٥ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَإِنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝ ٤٦

*“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Dan (salat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) mereka yang yakin, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.”*³⁹

Pada saat shalat, individu sedang berada dalam tahap sangat fokus ketika berhadapan dengan Allah. Pelaksanaan shalat yang khusyuk sering dianggap salah satu media untuk melakukan relaksasi dan komunikasi dengan Allah.

2) Membaca al-Qur'an

Bagi umat Islam, al-Qur'an merupakan petunjuk yang memberikan jalan keluar dari setiap permasalahan. Dengan membaca sekaligus memahami isi al-Qur'an, individu akan mendapatkan ketenangan hati sekaligus solusi dari permasalahan yang terjadi.

³⁸ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), hlm 87-93.

³⁹ QS Al-Baqarah, 2:45-46.

Hal ini dijelaskan dalam Surah al-Isra ayat 82 yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْبُدُّ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا - ٨٢

“Dan Kami turunkan dari al-Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-Qur’an itu) hanya menambah kerugian”⁴⁰

3) Membaca Doa

Semua muslim diajarkan untuk kembali kepada Allah setelah usaha yang telah dilakukan. Berdoa merupakan salah satu cara manusia kembali kepada Allah dan melakukan evaluasi diri.

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا - ١٠

“maka aku berkata (kepada mereka), “Mohonlah ampunan kepada Tuhanmu, Sungguh, Dia Maha Pengampun,”⁴¹

Berdoa membuat seorang muslim sadar bahwa ia memiliki tempat untuk mengembalikan segala masalah yang dihadapi dan memohon solusi dari permasalahan tersebut.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁴⁰ QS Al-Isra, 17:82.

⁴¹ QS Nuh, 71:10.

2. Tinjauan tentang Penyintas Bencana Alam yang Kehilangan Keluarga Inti

a. Pengertian Penyintas Bencana Alam yang Kehilangan Keluarga Inti

Penyintas berasal dari kata sintas yang berarti terus bertahan hidup, mampu mempertahankan keberadaannya. Penyintas dapat diartikan sebagai orang yang mampu bertahan hidup.⁴² Tertera dalam *Cambridge Dictionary*, penyintas (*survivor*) diartikan sebagai seseorang yang terus hidup meskipun hampir mati dan seseorang yang mampu melanjutkan hidupnya dengan baik meskipun mengalami kesulitan.⁴³ Berdasarkan definisi ini, maka secara luas penyintas didefinisikan sebagai individu yang berhasil bertahan, bangkit dan mampu melakukan penyesuaian diri terhadap kondisi sulit yang ada sehingga terlindungi dari masalah gangguan psikologis dan kondisi yang mengancam jiwa.

Bencana dalam terminologi bahasa Inggris disebut dengan *disaster* yang berasal dari kata Latin yaitu *dis* dan *astro/aster*. *Dis* berarti buruk atau terasa tidak nyaman, dan *aster* berarti bintang. Secara harfiah *disaster* berarti menjauh dari lintasan bintang atau

⁴² KBBI Daring, s.v. “sintas” dan “penyintas”, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/sintas> dan <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/penyintas>, diakses pada 15 Januari 2022 pukul 13.07 WIB.

⁴³ Cambridge Dictionary, s.v. “survivor”, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/survivor>, diakses pada 15 Januari 2022 pukul 14.10 WIB.

dapat diartikan kejadian yang disebabkan oleh konfigurasi perbintangan yang tidak diinginkan.⁴⁴

Menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia, sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis.⁴⁵

Ada tiga jenis bencana yang dijelaskan dalam UU No. 24 Tahun 2007 yaitu bencana alam, bencana non-alam dan bencana sosial. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.⁴⁶

Penyintas bencana alam didefinisikan sebagai individu yang berhasil bertahan hidup, bangkit dan menyesuaikan diri dengan kondisi pasca bencana alam yang terjadi. Kejadian pasca bencana yang terjadi menimbulkan dampak secara fisik, materil dan psikologis yang harus ditanggung para penyintas. Hal ini membuat

⁴⁴ Ade Heryana, *Pengertian dan Jenis Bencana* (Jakarta: Universitas Esa Unggul, 2020), hlm. 1.

⁴⁵ Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007, pasal 1 ayat (1).

⁴⁶ *Ibid.*, pasal 1 ayat (2).

para penyintas harus melakukan upaya-upaya untuk menyelesaikan masalah yang timbul pasca kejadian bencana.

Keluarga inti (*nuclear family*) merupakan keluarga yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang diperoleh dari keturunan atau adopsi maupun keduanya.⁴⁷ Keluarga inti merupakan salah satu dari beberapa jenis keluarga yang dipaparkan Suprajitno dalam bukunya. Maka keluarga inti dapat diartikan sebagai orang-orang yang paling dekat dan sudah ada sejak individu lahir.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti merupakan individu yang mampu bertahan hidup dari bencana alam yang terjadi dan kehilangan orang tua atau saudara kandungnya sebab peristiwa tersebut.

b. Dampak Psikologis Penyintas Bencana Alam yang Kehilangan Keluarga Inti

Kerugian yang timbul akibat bencana alam tidak hanya kerugian secara fisik dan materil saja namun juga mengakibatkan para penyintas mengalami masalah psikologis. Sebagian besar penyintas akan mengalami masalah psikologis yang serius dan dapat berlangsung dalam jangka panjang sehingga mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah terjadinya bencana, penyintas akan mengalami gangguan psikologis diantaranya *stress* akut, kecemasan,

⁴⁷ Suprajitno, *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi dalam Praktik*.

ketakutan, depresi, syok, perasaan berduka akibat kehilangan keluarga, gangguan *stress* paca trauma dan gangguan lain yang berkaitan dengan trauma. Berdasarkan survey yang dilakukan Sulaiman dan Rosyidah, gangguan psikologis ini muncul sebagai respon individu karena kehilangan anggota keluarga, kehilangan tempat tinggal dan rusaknya harta benda yang berharga.⁴⁸ Namun, respon psikologis yang muncul ini akan berbeda pada setiap penyintas tergantung usia dan jenis kelaminnya.

Respon psikologis yang timbul ini apabila tidak segera ditangani dengan penanganan yang benar dapat menyebabkan trauma berkepanjangan. Bekas psikologis yang timbul sangat mmungkin menjadi bibit *stress* dan gangguan psikologis lain bagi penyintas. Respon yang timbul juga akan dipengaruhi banyak hal antara lain usia dan jenis kelaminnya. Pengalaman seseorang dalam mengatasi masalah yang ada sebelumnya juga sangat mempengaruhi respon emosi yang muncul.

c. Fase Psikologis Penyintas Bencana Alam yang Kehilangan Keluarga Inti

Ketika merespon sebuah bencana, baik masyarakat luas maupun individu akan meresponnya dengan cara yang berbeda-

⁴⁸ Sulaiman dan Umu Rosyidah, "Analisis Dampak Psicososial Paca Gempa di Kecamatan Sambelia-Kabupaten Lombok Timur", *Jurnal Ilmiah Rinjani* (Vol.8 No.2 Tahun 2020), diakses pada 12 Januari 2020 pukul 15.55 WIB.

beda tergantung fase yang ada. Berikut merupakan fase yang dialami individu ketika bencana terjadi:⁴⁹

1) *Pre-disaster (warning or threat phase)*

Tahap ini merupakan tahap peringatan yang dilakukan sebelum bencana terjadi. Setiap bencana biasanya memiliki peringatan yang berbeda-beda dan akan diterima berbeda pula oleh masyarakat. Ketika tidak adanya peringatan terhadap bencana yang akan terjadi, masyarakat akan merasa lebih rentan, tidak aman dan takut akan kejadian tersebut.

Persepsi bahwa mereka tidak memiliki kontrol untuk melindungi diri mereka sendiri dan orang yang disayangnya dapat menimbulkan kesedihan mendalam. Apalagi ketika individu tidak mengindahkan peringatan yang ada, akan timbul perasaan bersalah dan individu akan terus-menerus menyalahkan diri mereka. Meskipun dimasa depan individu memiliki

rencana melindungi diri mereka dari bencana, namun bayang-bayang bencana yang telah terjadi akan tetap membuat individu merasa bersalah.

2) *Impact phase*

Penyintas bencana alam akan merasakan dampak berbeda tergantung dari jenis bencana yang terjadi. Semakin besar

⁴⁹ Deborah J. DeWolfe, *Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters* (Washington D.C: DHHS Publication, 2000), hlm. 9-12.

bencana dan kerugian yang timbul, maka semakin besar pula dampak psikologis yang dirasakan penyintas.

Respon yang timbul pun bervariasi, misalnya syok, panik dan histeris. Biasanya individu akan meresponnya dengan kebingungan, perasaan tidak percaya, mulai fokus untuk bertahan hidup dan mencukupi kebutuhannya dan orang yang dicintainya. Fase ini biasanya merupakan fase terpendek yang dialami individu.

3) *Rescue or Heroic phase*

Setelah kejadian bencana terjadi, bertahan hidup, menyelamatkan orang lain dan mengutamakan keselamatan menjadi prioritas. Pada fase ini muncul naluri untuk memperhatikan dan mengutamakan kepentingan orang lain.

Reaksi psikologis yang mungkin muncul adalah kecemasan, sebab pada fase ini seringkali individu terpisah

dengan keluarga atau orang yang dicintainya. Kecemasan ini akan terus berlangsung hingga individu dan keluarganya berkumpul kembali.

4) *Remedy or Honeymoon phase*

Selama seminggu sampai sebulan bencana terjadi, pemerintah dan sukarelawan mulai tersedia untuk membantu para penyintas yang masih berada di tempat pengungsian. Mulai muncul optimisme bahwa keadaan akan berlalu dengan

cepat dan kembali seperti semula. Penanganan serius soal masalah kesehatan mental dianggap sangat membantu dalam fase ini, sebab dapat membantu memberikan penguatan dan bantuan mengenai fase sulit kedepannya. Fase ini kemungkinan akan berlangsung selama beberapa minggu.

5) *Disillusionment*

Pada fase ini, masyarakat terdampak akan mulai menyadari bantuan bencana yang diberikan memiliki keterbatasan. Hal ini terjadi saat lembaga pemberi bantuan dan para sukarelawan mulai menarik diri, para penyintas akan merasa ditinggalkan. Kesenjangan antara kebutuhan yang masih ada dan bantuan yang diberikan menyebabkan perasaan kesal bagi para penyintas. Optimisme yang sebelumnya muncul berubah menjadi keputusasaan dan *stress*. Reaksi negatif lainnya adalah kelelahan fisik hingga penggunaan zat. Fase ini berlangsung selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun dan dapat berlangsung lebih lama dengan pemicu yang ada.

6) *Reconstruction Phase*

Fase ini ditandai dengan perasaan pemulihan secara keseluruhan termasuk rekonstruksi fisik dan pemulihan emosional. Individu dan masyarakat luas mulai memikul tanggung jawab untuk membangun kembali kehidupan mereka. Para penyintas akan mulai menyesuaikan diri dengan

kehidupan baru mereka sambil tetap sesekali merasakan duka atas kehilangan yang telah terjadi. Setelah peristiwa bencana, fase rekonstruksi akan berlangsung selama bertahun-tahun.

Setelah keenam fase tersebut dilewati oleh penyintas sesaat bencana alam terjadi, kemudian terdapat fase psikologis yang akan terjadi sebab kehilangan akibat bencana alam. Kubler-Ross memaparkan terdapat 5 tahap yang akan dialami seseorang ketika ia mengalami kehilangan, yaitu:

- 1) *Denial*, merupakan tahap pertama yang akan dilalui oleh seorang yang baru saja berduka karena kehilangan. Pada tahap ini penyintas akan merasa bahwa tidak ada yang berarti lagi di dunia. Penyintas akan terus menyangkal kondisi yang dialaminya dan akan mempertanyakan apakah ia dapat menghadapi situasi ini atau tidak.

- 2) *Anger*, tahap ini terjadi ketika penyintas mulai menyadari bahwa kehilangan yang terjadi adalah benar-benar terjadi. Penyintas akan mulai marah terhadap dirinya sendiri, orang lain dan sering kali juga marah kepada Tuhan. Penyintas akan merasa sangat tidak adil dan terus mencari tempat untuk disalahkan. Namun tahap ini merupakan awal dari healing yang sesungguhnya. Semakin penyintas merasakan kemarahan mendalam terhadap kehilangan yang terjadi, maka secara

berangsur kemarahan itu akan hilang dan penyintas mulai sembuh.

- 3) *Bargaining*, pada tahap ini individu akan mencoba menawar untuk mengubah atau menunda kehilangan yang terjadi padanya. Biasanya penyintas akan mulai tawar-menawar dengan Tuhan dengan dalih “andai orang tuaku masih hidup, nanti aku akan baik ke mereka”. Penyintas akan mulai berpikir untuk melakukan apapun untuk mengubah kehilangan yang terjadi.
- 4) *Depression*, dalam tahap ini penyintas akan banyak menyendiri untuk menangis dan berduka sendirian. Penyintas akan sampai ke tahap ini ketika sudah menyadari bahwa kehilangan yang terjadi sudah terjadi.
- 5) *Acceptance*, pada tahap ini penyintas akan mulai menerima kehilangan yang terjadi. Ia mulai berpikir jernih dan sudah memiliki cara untuk berdamai dengan situasi yang ada secara emosional.

Kedua tahapan inilah yang akan terjadi pada seorang penyintas bencana yang mengalami kehilangan. Baik kehilangan orang tersayang maupun yang kehilangan harta-benda akibat bencana yang terjadi. Kedua fase ini juga dapat terjadi bersamaan setelah bencana alam terjadi.

H. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan atau metode yang digunakan studi kasus. Menurut Bodgan dan Taylor, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan berperilaku yang dapat diamati yang diarahkan pada latar dan individu secara holistik (utuh).⁵⁰

Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang masalah-masalah manusia dan sosial, bukan mendeskripsikan bagian dari suatu realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif dengan positivismenya.⁵¹ Salah satu pendekatan yang ada dalam penelitian kualitatif adalah pendekatan studi kasus. Metode studi kasus merupakan salah satu jenis pendekatan deskriptif, penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam terhadap suatu organisme (individu), lembaga atau gejala tertentu dengan daerah atau subjek yang sempit.⁵²

Pada intinya studi kasus berusaha untuk menyoroti suatu keputusan atau seperangkat keputusan, mengapa keputusan itu diambil, bagaimana diterapkan dan apakah hasilnya.⁵³ Pada penelitian ini, studi kasus digunakan untuk menyoroti metode strategi *coping* yang

⁵⁰ Andra Tersiana, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Start Up, 2018), hlm.10.

⁵¹ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), hlm. 85.

⁵² *Ibid.*, hlm 116.

⁵³ *Ibid.*, hlm 116.

digunakan dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 dalam menyikapi kehilangan keluarga inti yang dialami.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.⁵⁴ Berdasarkan pengertian ini dapat diketahui bahwa subjek penelitian merupakan hal penting dalam sebuah penelitian. Kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Penyintas tsunami Aceh 2004
- 2) Kehilangan keluarga inti (ayah, ibu atau keduanya)
- 3) Berusia 20-35 tahun

Subjek dengan rentang usia 20-35 tahun ini dipilih dengan alasan ketika tsunami Aceh 2004 terjadi, subjek masih merupakan anak-anak dan remaja. Ketika penelitian ini dilakukan, subjek sudah berusia 20-35 tahun yang merupakan fase dewasa awal sehingga sudah paham dan mengerti kejadian tsunami Aceh 2004 serta kehilangan yang terjadi pada saat itu.

Berdasarkan kriteria yang telah disebutkan, terdapat dua orang yang memenuhi kriteria sebagai subjek yaitu RM dan TH. Selain

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), hlm 32.

itu, penulis menggunakan dua orang informan yang merupakan keluarga subjek untuk memperdalam data penelitian dan mengetahui lebih lanjut mengenai metode strategi *coping* yang digunakan oleh kedua subjek. Kedua informan ini adalah AN sebagai suami subjek RM dan RS sebagai kakak kandung subjek TH.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal objektif, valid, dan reliabel tentang suatu hal (variabel tertentu).⁵⁵ Objek penelitian menjadi variabel yang akan diarahkan kepada subjek penelitian untuk mengetahui sebuah fenomena. Pada penelitian ini, objek penelitian yang akan digunakan adalah metode strategi *coping* pada dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan tanya jawab dengan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara (*interviewer*) dan yang diwawancarai (*interviewee*) tentang masalah yang diteliti, dimana pewawancara bermaksud memperoleh persepsi, sikap, dan

⁵⁵ Ibid., hlm. 32.

pola pikir dari yang diwawancarai yang relawan dengan masalah yang diteliti.⁵⁶

Wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur dengan berpegang kepada pertanyaan-pertanyaan di pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya. Pada penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mengetahui secara mendalam mengenai beberapa hal yaitu identitas diri, situasi subjek sebelum tsunami, situasi subjek setelah tsunami, masalah yang muncul pasca tsunami dan metode strategi *coping* yang dilakukan oleh dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti.

b. Observasi

Istilah observasi diturunkan dari bahasa Latin yang berarti “melihat” dan “memperhatikan”. Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut.⁵⁷

Pada penelitian ini, observasi dilakukan dengan mengamati perilaku yang timbul pada subjek ketika wawancara berlangsung dan mengamati fenomena perilaku yang berkaitan dengan metode strategi *coping* yang dilakukan.

⁵⁶ Gunawan, *Metode Penelitian*, hlm. 162.

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 143.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain oleh subjek.⁵⁸ Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, video, atau karya monumental dari seorang individu.⁵⁹

Pada penelitian ini, dokumentasi yang dilakukan adalah dengan merekam audio dan video proses wawancara dan observasi yang dilakukan melalui *video call* pada aplikasi WhatsApp. Proses dokumentasi dilakukan secara online dengan subjek berada pada domisili dan penulis berada di kos.

4. Teknik Analisis Data

Proses menganalisis data merupakan proses mencari dan menyusun data yang merupakan hasil dari wawancara, observasi dan lainnya sehingga dengan mudah dapat dipahami dan dapat dipublikasikan ke orang lain. Ketika melakukan analisis data, penulis menggunakan cara analisis data model Miles dan Huberman. Terdapat tiga aktivitas dalam menganalisis data menurut Miles dan Huberman yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*. Data yang nantinya

⁵⁸ Haris herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 118.

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian*, hlm. 240

akan didapatkan dalam penelitian ini akan melalui tiga tahap ini dengan rincian sebagai berikut:

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya.⁶⁰ Reduksi data diperlukan agar data yang didapatkan menemukan tema dan pola sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data yang diperoleh direduksi maka tahap selanjutnya adalah menyajikan data. Miles dan Huberman menyatakan bahwa data kualitatif paling sering disajikan dengan teks yang bersifat naratif.⁶¹ Penyajian data dilakukan untuk memudahkan penulis memahami apa yang terjadi dan merencanakan langkah selanjutnya dalam penelitian.

c. *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan)

Tahap ini merupakan tahap lanjutan setelah penyajian data dilakukan. Penarikan kesimpulan ini akan memunculkan temuan baru yang tidak ada sebelumnya. Data yang sebelumnya masih berbentuk deskripsi yang masih remang-remang akan disimpulkan menjadi gambaran yang lebih jelas, dapat berupa hubungan kausal, hipotesis atau teori. Setelah tiga tahap ini dilakukan, maka penulis

⁶⁰ Ibid., hlm. 247.

⁶¹ Ibid., hlm. 249.

akan memiliki temuan penelitian berdasarkan hasil analisis data suatu wawancara atau dokumen.

5. Teknik Keabsahan Data

Triangulasi merupakan suatu cara mendapatkan data yang benar-benar absah dengan menggunakan pendekatan metode ganda. Triangulasi sumber adalah menggali kebenaran informasi tertentu melalui berbagai sumber memperoleh data. Triangulasi sumber berarti membandingkan informasi yang diperoleh melalui sumber berbeda.⁶²

Pada penelitian ini, keabsahan data dicek dengan menggunakan teknik triangulasi sumber. Penulis melakukan wawancara dengan dua orang informan yakni keluarga subjek sebagai cara untuk *cross check* terhadap kebenaran data yang sudah disampaikan oleh subjek. Kedua informan yang dipilih yakni informan AN sebagai suami subjek RM dan informan RS sebagai kakak perempuan kandung TH. Dasar pemilihan informan adalah karena informan merupakan orang yang dekat dan sudah mengenal subjek secara baik. Setelah melakukan wawancara, kemudian penulis membandingkan jawaban dari subjek dengan jawaban yang diperoleh dari informan.

⁶² Gunawan, *Metode Penelitian*, hlm. 219.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab III, maka dapat penulis simpulkan bahwa penyintas pada dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti menggunakan dua bentuk *coping* dalam menyelesaikan masalah yang timbul. Kedua bentuk *coping* yang digunakan ini adalah *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* digunakan oleh kedua subjek untuk mengatur perasaan dan emosi yang muncul ketika subjek berhadapan dengan masalah. Kedua subjek menggunakan teknik *positive reappraisal*, *distancing*, *escape/avoidance*, *accepting responsibility* dan *self controlling* untuk mengatur emosi yang muncul pada diri mereka. *Problem-focused coping* digunakan oleh kedua subjek ketika ada kepercayaan diri untuk menyelesaikan masalah yang ada dengan sebuah aktivitas yang dilakukan secara nyata. Dalam penerapannya, kedua subjek hanya menggunakan *planful problem solving* dan *seeking social support*. Subjek tidak menggunakan *confrontative coping* karena kepribadian kedua subjek yang lebih suka menyelesaikan masalah dengan damai.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis kepada dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti, dapat

diberikan beberapa saran kepada pihak yang berkepentingan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Untuk penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti

Penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti disarankan untuk menggunakan strategi *coping* yang tepat dan efektif untuk mengatasi masalah yang timbul pasca kehilangan. Disarankan juga untuk mencari informasi dan bantuan sebanyak mungkin apabila kehilangan yang terjadi sampai menghambat aktivitas sehari-hari. Bantuan dari profesional yang didapatkan sekiranya dapat membantu penyintas untuk menata perasaan dan emosi sehingga kehilangan yang terjadi dapat diterima dan tidak menimbulkan masalah berkepanjangan.

2. Untuk informan

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang bisa penulis sampaikan adalah informan sebaiknya tidak terlalu menyimpan masalah yang dialami sendirian. Sebaiknya tetap mencari orang lain untuk mencurahkan masalah yang dialami agar mendapatkan pencerahan dan pemecahan masalah yang lebih baik.

3. Untuk penulis selanjutnya

Penulis-penulis lain diharapkan dapat lebih memperdalam lagi hasil temuan di lapangan, terutama hal-hal yang mempengaruhi bentuk *coping* yang digunakan. Religiusitas, jenis kepribadian, pengalaman menyelesaikan masalah dan usia mungkin akan sangat memberikan

pengaruh dalam melakukan *coping* pada penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti.

Selain itu, penulis lainnya juga disarankan untuk membuat kriteria usia subjek dengan rentang sedekat mungkin agar mendapatkan subjek yang homogen. Hal ini akan memberikan kemudahan dalam mengolah data dan menarik kesimpulan nantinya.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah rabbil' alamin penulis panjatkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa kemudahan, kelancaran, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Dalam hal ini, penulis tidak lupa menghaturkan banyak terima kasih kepada kedua informan serta pihak terkait yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian. Harapan penulis adalah semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, khususnya dapat memberikan wawasan keilmuan bagi penulis. Semoga skripsi ini juga bermanfaat bagi perkembangan ilmu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Akhir kata penulis hanya bisa mengucapkan semoga

segala rahmat-Nya tetap tercurahkan kepada semua makhluk-Nya. *Amin*

Amin Yarobbal Alamin.



DAFTAR PUSTAKA

- Amri, M. R., Yulianti, G., Yunus, R., Wiguna, S., Adi, A. W., Ichwana, A. N., Randongkir, R. E., & Septian, R. T. (2016). *Risiko Bencana Indonesia*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- Arjanto, D. (n.d.). Hari Ini Tahun 2004, Tsunami Aceh Mengguncang 11 Negara. *Tempo.Co*. <https://nasional.tempo.co/read/1543541/hari-ini-tahun-2004-tsunami-aceh-mengguncang-11-negara/full&view=ok>
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Percetakan Galangpress.
- Asbar, F. A. (2018). *Upaya UNICEF dalam Pemenuhan Hal Anak Korban Tsunami Aceh tahun 2004-2010* [Naskah Publikasi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Astutik, Y. (2020). Ini Deretan Gempa & Tsunami Besar di Indonesia. *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200928182916-4-190101/ini-deretan-gempa-tsunami-besar-di-indonesia>
- BNPB. (2017). Potensi ancaman bencana. *Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB)*. <https://www.bnpb.go.id/potensi-ancaman-bencana>
- Cambridge University. (t.t.). *Cambridge Dictionary*.
- Davidson, G. C. (2014). *Psikologi Abnormal*. Rajagrafindo Persada.
- DeWolfe, D. J. (2000). *Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters*. DHHS Publication.
- Doocy, S., Rofi, A., Moodie, C., Spring, E., Bradley, S., Burnham, G., & Robinson, C. (t.t.). Tsunami Mortality in Aceh Province, Indonesia. *Bull World Health Organ*, 85(4), 273–278. <https://doi.org/doi.org/10.247/FBLT.06.033308>
- Echols, J. M., & Shadily, H. (2014). Kamus Inggris Indonesia. Dalam *Kamus Inggris-Indonesia Edisi yang diperbarui* (2 ed.). Gramedia Pustaka Utama.

- Fachrunisa, R. A. (2021). Strategi Coping pada Penyintas Covid-19 yang Mengalami Stigma: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 26–38. <https://doi.org/doi.org/10.36341/psi.v5i1.1688>
- Gunawan, I. (2017). *Metode penelitian kualitatif (teori & praktik)*. Bumi Aksara.
- Hasan, A. B. P. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. PT Raja Grafindo Persada.
- Herdianysah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Salemba Humanika.
- Hermon, D. (2015). *Geografi Bencana Alam*. PT Raja Grafindo Persada.
- Heryana, A. (2020). *Pengertian dan Jenis Bencana*. Universitas Esa Unggul.
- Hidayati, D. L., Hasanah, M., Suryani, S. I., & Dahena, N. (2020). Konseling Islam untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1).
- Indonesia: 150.000 Children Orphaned by Tsunami: VP. (2005). *Relief Web*. <https://reliefweb.int/report/indonesia/indonesia-150000-children-orphaned-tsunami-vp>
- Islam, P. A. (2020, Desember). The Magnitude of The Aceh Earthquake and Tsunami 16 Years Ago. *VOI*. <https://voi.id/en/memori/24310/dahsyatnya-gempa-dan-tsunami-aceh-16-tahun-yang-lalu>
- Kementerian Agama. (2014). *Al-Qur'anul Karim & Terjemah*. Ziyad Books.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2016). *KBBI Daring*.
- Kraemer, B., Wittmann, L., Jenewein, J., & Schnyder, U. (2009). 2004 Tsunami: Long-term Psychological Consequence for Swiss Tourist in The Area at The Time of The Disaster. *The Australian and New Zealand Joournal of Psychiatry*, 43(5). <https://doi.org/doi.org/10.1080/00048670902817653>

- Krishnan, U. (2018, Oktober). How do Disaster Like the Indonesia Tsunami Impact Mental Health? *Save the Children*. <https://www.savethechildren.org.uk/blogs/2018/how-do-disasters-impact-mental-health>
- Kurniawan, H. (n.d.). Hari Ini Tsunami Aceh Pernah Terjadi 2004 Silam, Ini Fakta Dahsyatnya Bencana. *Kompas TV*. <https://www.kompas.tv/article/133356/hari-ini-tsunami-aceh-pernah-terjadi-2004-silam-ini-fakta-dahsyatnya-bencana?page=all>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Marthoenis, M., Yessi, S., Aichberger, M. C., & Schouler-Ocak, M. (2016). Mental Health in Aceh-Indonesia: A Decade after the Devastating Tsunami 2004. *Asian Journal Psychiatri*, 19, 59–65. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.ajp.2016.01.002>
- Maryam, S. (2017). Strategi *Coping*: Teori dan Sumber Dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Mirza, T. (2008). Efektivitas Penyaluran Bantuan Kemanusiaan bagi Korban Bencana Pasca Tsunami di Banda Aceh. *Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik*, 12(1), 83–97. <https://doi.org/doi.org/10.22146/jkap.8394>
- Musa, R., Draman, S., Jeffrey, S., & Jeffrey, I. (2013). *Post Tsunami Psychological Impact Among Survivors in Aceh and West Sumatera, Indonesia*.
- Nur, A. M. (2010). Gempa Bumi, Tsunami dan Mitigasinya. *Jurnal Geografi*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/doi.org/10.15294/jg.v7i1.92>
- Raharjo, M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. repository.uin-malang.ac.id. <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/1/Studi-kasus-dalam-penelitian-kualitatif.pdf>
- Rahiem, M. D. H., Krauss, S. E., & Rahim, H. (2018). The Child Victims of the Aceh Tsunami: Stories of Resilience, *Coping* and Moving on with Life. *Procedia Engineering*, 212, 1303–1310.

- Rahiem, M. D. H., Rahim, H., & Ersing, R. (2021). Why did so many women die in 2004 Aceh Tsunami? Child survivor accounts of the disaster. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 1–10.
- Reid, K. (2019, Desember). 2004 Indian Ocean Earthquake and Tsunami: Facts, FAQs, and How to Help. *World Vision*. <https://www.worldvision.org/disaster-relief-news-stories/2004-indian-ocean-earthquake-tsunami-facts>
- Safarina, N. A., & Suzanna, E. (2020). Gambaran Resiliensi Masyarakat Aceh Setelah Mengalami Pengalaman Traumatis. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1).
- Samodra, R. N. D. (2018). *Mekanisme dan Praktik Bantuan Internasional Terhadap Penanganan Tanggap Darurat Bencana Tsunami Aceh di Indonesia tahun 2004* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction* (Eighth Edition). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D. A. (2017). *Peran Pemerintah Daerah dalam Upaya Rekonstruksi pasca bencana banjir di Kabupaten Sampang (Studi kasus di BPBD Kabupaten Sampang)* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Bisnis*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suhariningsih. (2021). *Dinamika Religious Coping pada Penyintas Bencana Gempa Bumi di Lombok* [Skripsi]. UIN Sunan Kalijaga.
- Sulaiman, & Rosyidah, U. (2020). Analisis Dampak Psicososial Pasca Gempa di Kecamatan Sambelia-Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Ilmiah Rinjani*, 8(2), 104–118.

- Sulistiyowati, A. N. A. (2014). *Kesiapsiagaan Masyarakat Rawan Bencana Banjir di Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suprajitno. (2004). *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi dalam Praktik*. EGC.
- Syamsidik, Nugroho, A., Oktari, R. S., & Fahmi, M. (2019). *Aceh Pasca Lima Belas Tahun Tsunami: Kilas Balik dan Proses Pemulihan*. Tsunami and Disaster Mitigation Research Center (TDMRC).
- Tauba, A. M. (2019). *Pengalaman Hidup Survivor Gempa Bumi di Lombok* [Tesis]. Universitas Padjajaran.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (Tenth edition). McGraw-Hill Higher Education.
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Start Up.
- The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2021, Desember). Indian Ocean Tsunami of 2004. *Britannica*. <https://www.britannica.com/event/Indian-Ocean-tsunami-of-2004>
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38.
- Triyono, R., Prasetyo, T., Daryono, Anugrah, S. D., Sudrajat, A., Setiyono, U., & Gunawan, I. (2019). *Katalog tsunami Indonesia tahun 416-2018*. Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika.
- Umar, R., Jaya, T. P., Azanella, L. A., Dzulfaroh, A. N., Zamzami, D. Y., & Prabowo, D. (2021). Cerita Asep, Kilas Balik Gempa dan Tsunami Aceh 2004, Ratusan Ribu Jiwa jadi Korban. *Kompas.com*. <https://regional.kompas.com/read/2021/03/21/063600578/cerita-asep-kilas-balik-gempa-dan-tsunami-aceh-2004-ratusan-ribu-jiwa-jadi?page=all>
- Wahyuningsih, S. (2013). *Metode Penelitian Studi Kasus*. UTM Press.

Widiyani, R. (2020). 16 Tahun Tsunami Aceh 2004, Begini Kronologi dan Penyebabnya. *detikNews*. <https://news.detik.com/berita/d-5310107/16-tahun-tsunami-aceh-2004-begini-kronologi-dan-penyebabnya>

Wikanto, A. (2020). Tsunami Aceh, bencana alam terbesar 16 tahun lalu. *Kontan.co.id*. <https://nasional.kontan.co.id/news/tsunami-aceh-bencana-alam-terbesar-16-tahun-lalu#:~:text=KONTAN.CO.ID%20%2D%20Aceh,terjadi%20di%20dasar%20Samudera%20Hindia>.

Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Pustaka Bani Quraisy.

