

Gambaran Resiliensi pada Penyintas Gempa Lombok Tahun 2018

Anisil Usroh, Syafruddin Faisal Thohar

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: anisilusroh@gmail.com

Abstrak

Indonesia merupakan negara dengan tingkat aktivitas seismik tinggi karena letaknya di pertemuan tiga lempeng besar dunia. Salah satu gempa besar yang berdampak luas terjadi di Lombok pada tahun 2018, menimbulkan kerusakan fisik dan gangguan psikologis yang signifikan pada masyarakat. Kondisi tersebut menuntut kemampuan individu dan komunitas untuk beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan melalui resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek dan bentuk resiliensi yang dimiliki oleh penyintas gempa Lombok tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria penyintas yang secara langsung terdampak gempa dan masih menetap di wilayah tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara daring dan dianalisis dengan menafsirkan tema-tema utama dari pengalaman subjek. Hasil penelitian menunjukkan tujuh aspek resiliensi yang dialami penyintas, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Setiap aspek berperan dalam membantu penyintas menyesuaikan diri dengan kondisi pascabencana serta memperkuat keyakinan spiritual dan sosial mereka. Kesimpulan dari penelitian ini mengaskan bahwa resiliensi merupakan faktor kunci dalam pemulihan psikologis dan sosial penyintas bencana, serta dapat dikembangkan melalui dukungan sosial, religiusitas, dan nilai-nilai budaya lokal.

Kata Kunci: Resiliensi; Penyintas gempa; Bencana alam

PENDAHULUAN

Indonesia menempati posisi teratas sebagai negara dengan jumlah gempa bumi terbanyak sepanjang 2023. Letak Indonesia yang berada di antara lempeng Pasifik, Eurasia, dan Australia menyebabkan Indonesia sering mengalami gempa tektonik dan vulkanik (Nur, 2010). Menurut laporan Earthquakelist.org, terdapat 2.205 gempa signifikan dengan magnitudo 4 atau lebih tinggi di Indonesia sepanjang tahun tersebut. Gempa terkuat tercatat berkekuatan magnitudo 7,1. Dengan 1.833 gempa bumi, Meksiko berada di posisi kedua, diikuti oleh Filipina dengan 1.336, Chili dengan 924, dan Jepang dengan 879. Gempa bumi berkekuatan 7,4 yang terjadi pada awal tahun 2024 di Prefektur Ishikawa, Jepang, bersama dengan peringatan tsunami, merupakan salah satu kejadian terkini (Katadata, 2024).

Baik Indonesia maupun Jepang termasuk negara yang paling rawan gempa bumi dalam sejarah modern. Data menunjukkan bahwa dalam 24 tahun terakhir, kedua negara ini mengalami total 217 peristiwa gempa bumi besar (GoodStats, 2024). Menurut NOAA (The National Oceanic and Atmospheric Administration), sejak awal abad ke-21, terdapat 1.337 gempa besar di seluruh dunia, dengan Jepang menduduki peringkat keempat dalam daftar negara paling sering dilanda gempa besar. Indonesia, berdasarkan data BNPB dan BMKG, mencatat 3.241 bencana pada 2023, di mana 2.048 di antaranya adalah gempa bumi, termasuk 176 gempa besar dengan magnitudo di atas 5. Posisi geologis Indonesia menjadikan negara ini rentan terhadap gempa vulkanik maupun tektonik, yang semakin memperkuat kebutuhan akan mitigasi dan kesiapsiagaan menghadapi bencana.

Dua gempa bumi besar melanda Indonesia pada tahun 2018, satu di Kota Palu dan yang lainnya di Lombok, Nusa Tenggara Barat. Gempa berkekuatan 7,0 skala Richter ini berpusat di laut, sekitar 30 kilometer timur laut Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat (NTB), pada kedalaman 10 kilometer, menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG). Peristiwa ini terjadi pada pukul 21.56 WIB, Minggu, 19 Agustus 2018. Data dampak gempa bumi Lombok yang mengakibatkan 564 korban jiwa, 1.584 korban luka-luka, 445.343 orang mengungsi, dan 149.715 rumah rusak telah dipublikasikan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) (BNPB, 2019). Para korban gempa bumi Lombok menyampaikan duka yang mendalam.

Lombok bahkan tidak hanya sekali diguncang gempa bumi pada saat itu. Hari-hari berikutnya kawasan tersebut kembali diguncang dengan gempa bumi vertikal yang lebih mematikan, ditambah berhembusnya isu datangnya gelombang tsunami, dan runtuhnya tebing Gunung Rinjani yang berada di atas kawasan pemukiman mereka. Sejak itu mereka terus “disapa” dengan kejutan gempa-gempa dengan skala yang variatif hampir setiap hari selama beberapa minggu (Suprpto & Huda, 2020) Badan resmi pemerintah (BMKG) mencatat lebih dari 6.780 kali getaran gempa dalam 2 bulan setelah kejadian mengejutkan itu. Seluruh wilayah episentrum utama di bagian utara dan sejumlah kawasan di bagian timur pulau yang indah itu praktis hancur lebur (Wiyuda et al., 2019).

Gempa bumi di Lombok tersebut menimbulkan dampak luas bagi kehidupan masyarakat di sana. Kerusakan infrastruktur publik dan swasta, lumpuhnya aktivitas ekonomi, terhentinya kegiatan pendidikan, terganggunya layanan kesehatan, dan trauma psikologis yang parah bagi banyak warga merupakan beberapa aspek kehidupan lain yang terdampak selain aspek ekonomi (Muttalib & Mashur, 2019). Gempa bumi ini berdampak pada semua orang, termasuk anak-anak (Suryatningsih, 2018; Thoyibah et al., 2019) dan orang dewasa (Puspitasari Dewi et al., 2019; Thoyibah et al., 2019).

Para penyintas gempa Lombok sangat terpukul dengan hilangnya rumah, harta benda, dan orang-orang terkasih mereka. Ketidaknyamanan psikologis dialami oleh beberapa penyintas, tetapi tidak oleh yang lain. Mereka tidak mengalami depresi atau ketidaknyamanan psikologis yang parah, tetapi mereka merasakan kebingungan dan stres ringan (Saputra et al., 2023). Perawatan pascabencana yang serius diperlukan bagi para penyintas gempa Lombok. Mengingat sejumlah bencana besar yang telah melanda Indonesia, pemulihan pascabencana telah memberikan penekanan yang lebih besar pada infrastruktur (LIPI, 2019). Namun, kesehatan psikologis para penyintas merupakan isu yang lebih krusial dan membutuhkan perhatian pascagempa bumi. Masalah lain seperti kecemasan, trauma, dan bahkan stres akibat bencana dapat muncul akibat kesejahteraan psikologis ini (Tentama, 2014).

Meningkatkan keterampilan internal merupakan salah satu cara bagi masyarakat rawan bencana untuk mengurangi dampak bencana dan kembali ke keadaan sebelum bencana, maka dari itu diperlukan kemampuan yang dikenal dengan nama resiliensi. Penelitian Razy et al. (2022) menyebutkan bahwa faktor pendukung resiliensi meliputi aspek individu, dukungan sosial, dan spiritualitas. Selain itu, keberadaan nilai-nilai budaya lokal dan keagamaan yang kuat juga berkontribusi dalam memperkuat daya tahan masyarakat, seperti yang terjadi di Aceh pasca-tsunami dan konflik sosial (Bashori & Moerdijat, 2023). Sumber resiliensi yang juga memiliki dampak signifikan pada proses resiliensi para penyintas meliputi unsur budaya, dukungan sosial, rasa syukur, dan religiusitas (Saputra et al., 2023).

Resiliensi sendiri disebutkan sebagai ketahanan yang dilakukan melalui proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber stres lainnya yang signifikan (American Psychology Association, 2018). Menurut (Reivich & Shatte, 2002) resiliensi adalah sebagai kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Reivich & Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi: Regulasi emosi, Kontrol impuls, Optimisme, Kemampuan menganalisis masalah, Empati, Efikasi diri, Pencapaian. Mengembangkan resiliensi merupakan perjalanan pribadi setiap individu, oleh karena itu setiap individu berbeda dalam mempersepsi peristiwa traumatik dan peristiwa hidupnya, sehingga seorang individu yang memiliki resiliensi tidak berarti terlepas dari kesedihan, kesusahan dan distress, akan tetapi dalam kondisi tersebut individu mampu untuk menyikapinya dengan positif dan tetap mengembangkan dirinya ke arah yang lebih baik (Setyowati et al., 2010).

Resiliensi merupakan kemampuan krusial bagi masyarakat di daerah rawan bencana untuk bangkit dan menata kembali kehidupan pasca bencana. Abdul Ghafur et al. (2012) menekankan bahwa tingkat resiliensi yang baik memberikan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana, sedangkan Haddadi & Ali Besharat (2010) menemukan hubungan positif antara resiliensi dengan kesehatan psikologis, yang membantu mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Penyesuaian diri, sebagaimana dijelaskan oleh Setiawan dan Pratitis (2015), mencerminkan kapasitas individu untuk pulih dengan cepat dari tekanan melalui pengelolaan emosi yang seimbang. Sikap resilien memungkinkan individu menghadapi tantangan dengan reaksi adaptif, menjadikan resiliensi fondasi penting dalam pemulihan komunitas pasca bencana.

Berdasarkan penjelasan di atas, resiliensi memungkinkan individu untuk melanjutkan hidup meski menghadapi keterpurukan akibat bencana gempa bumi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek dan bentuk resiliensi yang dimiliki oleh penyintas gempa Lombok. Hal ini mencakup semua aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) yaitu Regulasi emosi, Kontrol impuls, Optimisme, Kemampuan menganalisis masalah, Empati, Efikasi diri, Pencapaian. Dengan memahami elemen-elemen tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan penting dalam upaya memperkuat resiliensi masyarakat di daerah rawan bencana.

METODE PENELITIAN

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan menentukan sejumlah karakteristik subjek, yaitu penduduk Lombok yang langsung terdampak gempa bumi dan masih tinggal di wilayah tersebut, individu yang kehilangan harta benda atau anggota keluarga akibat bencana, serta masih menetap di daerah yang mengalami kerusakan parah akibat gempa. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh satu subjek yang sesuai untuk dijadikan partisipan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami dan memaknai pengalaman subjektif penyintas terhadap peristiwa gempa bumi yang dialaminya. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggambarkan secara mendalam kesadaran dan sudut pandang individu dalam menghadapi fenomena tertentu (Moleong, 2007). Proses pengambilan data diawali dengan menghubungi subjek melalui pesan WhatsApp, dan setelah menyatakan kesediaannya, wawancara dilakukan secara daring melalui percakapan chat selama satu minggu. Hasil wawancara kemudian ditranskrip dalam bentuk verbatim, ditandai pernyataan-pernyataan penting, lalu

dikembangkan menjadi tema-tema yang bermakna dan dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan dengan merefleksikan tema-tema utama yang menggambarkan pengalaman subjek, menulis deskripsi mendalam terhadap fenomena, serta menjaga konsistensi dan keseimbangan antarbagian pembahasan agar sesuai dengan konteks penelitian (Creswell, 2007).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mengungkap adanya aspek-aspek yang menggambarkan proses resiliensi pada penyintas gempa bumi di Lombok pada tahun 2018. Aspek-aspek tersebut diekstraksi menjadi 7 tema. Berikut Tabel 1 yang berisi rangkuman mengenai proses yang dihadapi subjek dalam mencapai resiliensi beserta tema dan subtema yang ditemukan.

Tabel 1. Rangkuman Hasil

Tema	Subtema
Regulasi Emosi	Mengelola perasaan negatif, menerima dengan ikhlas, dan mengelola perasaan frustrasi.
Kontrol Impuls	Mengendalikan rasa tidak nyaman, mematikan lampu saat tidur, dan mengendalikan kekhawatiran yang muncul.
Optimisme	Meyakini kehidupannya akan membaik, memahami fenomena alam, Meyakini hikmah di balik kejadian.
Kemampuan Menganalisis Masalah	Mengidentifikasi masalah, mencari jalan keluar, dan membuat skala prioritas.
Empati	Memahami kesulitan orang lain, menaruh empati ke korban, dan menggalang donasi untuk korban.
Efikasi Diri	Menyikapi dengan ikhtiar, membangun lagi yang rusak, dan menghadapi tantangan dengan yakin.
Pencapaian	Melakukan kewajiban di situasi sulit, membentuk cita-cita masa depan, dan meraih tujuannya dengan ketekunan.

Tema 1: Regulasi Emosi

Subjek bercerita bahwa ia sudah menerima dengan ikhlas musibah yang menimpa dirinya dan keluarganya itu. Subjek berusaha menanamkan mindset bahwa musibah seperti bencana alam bisa terjadi kapan saja. Subjek juga mengungkapkan cara subjek untuk mengelola emosi negatif adalah dengan bermain sosial media atau mendengarkan lagu. Beristighfar dan minum air putih untuk menjernihkan pikirannya juga banyak membantu subjek dalam mendistraksi pikiran takut dan cemas. Subjek merasa seiring

berjalannya waktu semuanya akan membaik dan pola pikir itu yang ditanamkan subjek guna mengelola trauma yang didapat dari musibah tersebut.

“.... seiring berjalannya waktu aku coba menanamkan di pikiranku kalau musibah seperti bencana alam kapanpun bisa terjadi jadi lebih baik aku gak perlu mengkhawatirkan yang belum terjadi, jadi ini sedikit membantu aku dalam mengatasi rasa takut ku yang sampai sekarang sebenarnya masih sering timbul.”

“Sejauh ini cara mengelola emosi negatif seperti takut dan cemas karena pernah mengalami bencana alam waktu itu aku buru-buru mendistraksi pikiranku dengan cara ngelakuin hal lain, kayak main sosial media atau denger lagu....”

“..... tapi kadang-kadang lagi kalau ingat aku bakalan istighfar dan minum air putih tapi lebih seringnya mendistraksi pikiranku dengan muter lagu.”

“Seiring berjalannya waktu aku ngerasa semuanya mungkin bakalan membaik, ini pola pikir yang aku tanamkan biar gak terlalu banyak takut.”

“Ini sudah tahun ke 6 sejak peristiwa gempa besar itu gak ada yang bisa aku lakukan selain menanamkan pola pikir kalau mati lampu bisa jadi karena ada perbaikan bukan karena mau ada bencana, terkesan klasik tapi ini cukup membantu menekan trauma yang ada.”

Tema 2: Kontrol Impuls

Subjek merespon sesuatu yang tidak nyaman atau sesuatu yang men-trigger subjek seperti gempa kecil dan mati lampu dengan berusaha untuk tetap tenang. Subjek berusaha tetap rileks dengan menarik dan menghembuskan nafas. Untuk mengendalikan ketakutannya akan gempa, di tahun ini subjek memberanikan diri untuk tidur dengan lampu yang dimatikan. Ketika teringat kembali dengan musibah tersebut, subjek membicarakan itu kepada teman-temannya yang juga merasakan. Setelahnya, subjek merasa lega karena perasaan takutnya itu valid dan memang meminggalkan trauma tidak hanya untuk subjek.

“Sering sekali rasanya lost control kalau ada hal-hal yang bikin ketrigger seperti misalnya gempa kecil, mati lampu tiba-tiba itu bikin degdegan banget kadang sampai bikin mau melompat dari jendela tapi entah kenapa seiring berjalannya waktu aku sering kali merasa "yasudah" sambil tarik nafas dan hembuskan.”

“Beberapa tahun belakangan aku gak pernah tidur dengan lampu dimatikan karena ya itu salah satu faktornya takut gempa, takut banget tapi tahun ini mulai mencoba tidur dengan lampu yang dimatikan dengan bermodal mindset bahwa yang terjadi maka terjadilah.”

“Pastinya setiap ada yang men-trigger untuk mengingat peristiwa bencana alam yang udah pernah terjadi aku kadang ngomongin itu sama temenku karena kami sama-sama merasakan nya jadi seenggaknya tuh ngerasa ada yang relate juga sama kekhawatiran ku, sama rasa takutku yang kadang-kadang muncul begitu aja, saat mendengar orang lain juga merasakan apa yang aku rasakan aku sedikit ngerasa lega karena perasaan takut ku ternyata valid dan peristiwa itu memang meninggalkan trauma.”

Tema 3: Optimisme

Setelah adanya musibah itu, subjek jadi lebih bisa memahami tentang fenomena alam. Subjek paham bahwa bencana alam bisa terjadi kapan saja tanpa adanya perkiraan. Subjek juga punya dorongan untuk tetap optimis kehidupannya akan membaik. Dorongan tersebut datang dari dukungan almarhumah ibu subjek ketika ada di masa krusial tersebut. Subjek juga meyakini selalu ada hikmah di balik setiap kejadian yang dialaminya.

“Tapi bikin aku sadar kalau bencana alam bisa terjadi di manapun bahkan tanpa perkiraan jadi yang harus dilakukan sebagai manusia adalah hidup sebaik-baiknya.”

“Ada, waktu liat almarhumah ibu bilang kalau hidup kita di tangan Allah mau berusaha sekuat tenaga untuk menyelamatkan diri kalau takdirnya kita meninggal saat bencana alam ya itu lah yang akan terjadi, jadi gak perlu terlalu banyak takut karena pelan-pelan semuanya akan baik-baik aja.”

“Aku cuma merasa hidup harus terus berlanjut aja, memelihara rasa takut cuma bikin aku gak bisa maju karena gak ada yang tau hari esok jadi aku pikir kenapa aku gak menjalani hari ini dengan sebaik-baiknya.”

Tema 4: Kemampuan Menganalisis Masalah

Ketika menghadapi masalah, subjek mencoba untuk tetap hati-hati dan mulai mengidentifikasi apa yang sebenarnya menjadi sumber permasalahan. Subjek memecah masalah menjadi bagian-bagian kecil agar lebih mudah dipahami dan tidak terasa terlalu berat. Setelah itu, subjek mencari jalan keluar dengan mempertimbangkan berbagai alternatif solusi yang mungkin dilakukan. Subjek sering menceritakan masalahnya ke temannya agar dapat menemukan jalan keluar dan lebih yakin akan keputusan yang mau diambil. Subjek juga membuat skala prioritas agar bisa memahami masalah dengan lebih detail.

“Mungkin secara spesifik bukan cuma karena efek mengalami bencana nya tapi semakin dewasa aku merasa harus lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan, tapi kalau yang berkaitan dengan bencana alam yang aku alami, semisal ketika kami ada jadwal kuliah di lantai 2 atau 3 aku secara pribadi mencoba menghubungi teman-teman yang lain supaya kita melangsungkan perkuliahan di gedung lantai 1 saja, tindakan preventif karena trauma kan. Jadi ketua kelas juga bisa menghubungi dosen kami supaya perkuliahan dilaksanakan di kelas yang ada di lantai 1, mentok lantai 2.”

“Sering dengan teman dekat karena aku pribadi tipe orang yang bisa mendengarkan opini orang lain, seringkali kalau menghadapi masalah aku akan list baik dan buruknya terus cerita ke temen dekat untuk mencari masukan atau sekedar didengarkan supaya lebih yakin dalam keputusan yang aku ambil.”

“Awalnya gak sih justru butuh waktu bertahun-tahun setelah peristiwa tersebut baru aku memahami suatu masalah lebih detail dan tau masalah mana yang harus aku prioritaskan.”

Tema 5: Empati

Subjek mengungkapkan bahwa subjek memahami kesulitan orang lain tanpa perlu merasakan terlebih dahulu kesulitan yang dihadapi mereka. Subjek merasakan perbedaan dalam berempati sesudah mengalami sendiri menjadi korban gempa. Subjek lebih bisa berempati dan merasakan kekhawatiran untuk para korban. Subjek tidak hanya merasa kasihan seperti sebelum mengalami menjadi korban bencana alam. Subjek juga berinisiatif menggalang donasi untuk membantu meringankan beban mereka.

“Tentu karena aku merasa setiap orang memiliki struggle mereka masing-masing, banyak teman-teman ku yang biasa saja saat merasakan getaran sedangkan aku memiliki reaksi yang berbeda, aku ketakutan dan siaga jadi bagiku mungkin aku gak perlu merasakan apa yang orang lain rasakan untuk memahami kesulitan mereka karena pasti setiap orang memiliki kesulitan di hidup mereka.”

“Ketika melihat orang lain tertimpa musibah bencana alam reaksiku tentu berbeda dari sebelum mengalami sendiri menjadi korban gempa, setelah mengalaminya aku merasa lebih bisa berempati terhadap para korban tidak hanya sekedar kasihan, aku juga merasakan kekhawatiran untuk para korban.”

“Sebenarnya walaupun Lombok Timur pusat gempa waktu itu tapi kerusakan dan korban jiwa berjatuh di Lombok Utara, waktu itu sempat mau terjun langsung ke lokasi tapi karena ada suatu dan lain hal jadi gak bisa tapi tetap ikut melaksanakan kegiatan donasi.”

Tema 6: Efikasi Diri

Subjek menyikapi apa yang terjadi dengan dirinya dengan ikhtiar dan lapang dada. Subjek percaya manusia memiliki takdirnya masing-masing. Subjek merasa dapat menyelesaikan setiap masalah yang muncul. Membangun lagi apa yang rusak dengan bahu membahu merupakan bentuk ikhtiar dan kerja keras subjek dalam menghadapi masalah akibat gempa. Subjek juga menghadapi berbagai tantangan dengan yakin. Subjek merasa tidak perlu berputus asa karena percaya pada pertolongan Allah pasti ada.

“Setiap manusia memiliki takdirnya masing-masing, rasa takut itu pasti ada dan suatu hari pasti harus dihadapi prinsip ini berlaku untuk semua ketakutan ku, baik trauma bencana alam atau phobia.”

“... berikhtiar dalam artian membangun lagi apa yang rusak dengan bahu membahu.”

“Tentu karena jujur saja setelah mengalami sendiri gempa 7.0 sr dua kali aku merasa bahwa manusia itu kecil sekali, hidup bergantung kepada takdir yang Allah tetapkan tapi kita tidak perlu berputus asa karena Allah gak mungkin memberi ujian di luar kemampuan hamba-Nya, kita cuma perlu yakin dan menanamkan pola pikir jalani hari ini dengan sebaik-baiknya, yang terjadi maka terjadilah, besok ya besok gak perlu terlalu dipikirin.”

Tema 7: Pencapaian

Meskipun kejadian itu meninggalkan trauma, subjek tetap berusaha menjalankan kewajibannya sebagai pelajar dengan penuh tanggung jawab. Subjek menjadikan pengalaman tersebut sebagai motivasi untuk melawan rasa takutnya, terinspirasi oleh orang-orang di sekitarnya yang juga berjuang. Selain itu, subjek memiliki cita-cita besar untuk masa depannya, termasuk keinginan untuk berdonasi lebih banyak lagi setelah melihat secara langsung kerusakan rumah temannya. Dalam masa yang sulit tersebut, subjek tetap teguh menjalankan tugasnya, meyakini bahwa segala sesuatunya akan membaik. Dengan terus memupuk semangat dalam dirinya, subjek yakin mampu meraih semua impian dan memberikan dampak positif bagi orang lain.

“... jadi meskipun selalu takut untuk masuk ke sebuah gedung apalagi di lantai atas gitu atau ruangan tapi kalau itu perlu dan penting aku melawan rasa takutku dan melakukan kewajiban ku sebagai pelajar, doa, menjadikan orang lain sebagai motivasi dan melawan rasa takut.”

“Waktu gempanya terjadi kan aku masih kecil jadi sederhana aja aku mikirnya, tujuan hidupku semoga pas udah besar aku punya kemampuan dalam hal materi jadi bisa berdonasi untuk korban bencana alam lain karena aku melihat sendiri bagaimana rumah temanku rusak total.”

“Tapi yang membantuku buat selalu percaya bahwa semuanya akan baik-baik saja dan aku gak boleh terjebak dengan rasa takutku ya tujuan ku itu sendiri, aku ingin mencapainya, aku ingin meraihnya jadi keinginan ku lebih ku perkuat sehingga

keinginan ku tidak lebih lemah meskipun menghadapi banyak rintangan sulit, aku memupuk semangat di dalam diriku walaupun kadang-kadang ada moment di mana aku merasa kecil, sometimes I fake it until I made it."

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penyintas bencana gempa bumi di Lombok menunjukkan berbagai bentuk resiliensi yang penting dalam menghadapi dampak bencana. Aspek-aspek resiliensi yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan teori Reivich & Shatte (2002), yaitu mencakup regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Subjek dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik, di mana subjek dapat menerima peristiwa gempa dengan lapang dada, meskipun pengalaman tersebut meninggalkan trauma. Subjek mampu tetap tenang dan mengendalikan emosi, terutama saat menghadapi tantangan berat pasca bencana. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziya & Daulima (2017) juga menegaskan bahwa penyintas dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki peluang lebih besar untuk beresiliensi dengan baik. Kemampuan mengelola emosi juga memungkinkan penyintas untuk berempati kepada orang lain, mempererat hubungan sosial di tengah masa sulit. Hal ini sejalan dengan pendapat Salovey (dalam Goleman, 2007), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi memungkinkan seseorang menggunakan perasaan untuk memandu pikiran dan tindakan mereka.

Pengendalian impuls merupakan salah satu aspek penting dalam resiliensi penyintas bencana gempa bumi di Lombok. Subjek penelitian mampu mengelola dorongan impuls, termasuk menggantikan pikiran negatif dengan pikiran positif terkait situasi yang dihadapi. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk merespons tekanan dengan tenang dan berhati-hati dalam mengambil keputusan, sebagaimana dijelaskan oleh Yu & Zhang (2007). Selain itu, sikap optimis yang dimiliki subjek menjadi kekuatan utama, di mana mereka percaya bahwa kehidupan pasca bencana akan membaik dan memandang bencana hanya sebagai kondisi sementara. Reivich & Shatte (2002) menekankan bahwa optimisme merupakan elemen penting dalam membangun resiliensi, yang juga mendukung kemampuan subjek untuk menganalisis masalah dan mencari solusi yang efektif. Penelitian Riolli, Savicki, dan Cepani (2006) menguatkan temuan ini, menunjukkan bahwa optimisme berkaitan erat dengan kemampuan mengendalikan diri dan coping lebih baik dalam situasi sulit.

Efikasi diri juga yang tak kalah pentingnya dimiliki oleh subjek, efikasi diri ini berasal dari keyakinan subjek kepada tuhan tentang masalah yang dihadapi atau bencana yang dialaminya pasti akan bisa dilalui. Efikasi diri berkaitan dengan persepsi seseorang tentang kemampuan yang mereka miliki. Efikasi diri menyebabkan tingkat resiliensi seseorang berbeda-beda. Temuan penelitian ini menguatkan penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Putri & Uyun (2017) yang menemukan korelasi positif antara resiliensi dan tawakkal (iman kepada Tuhan). Hal ini menunjukkan bahwa resistensi meningkat seiring dengan tingkat tawakkal. Untuk memastikan kehidupan yang lebih baik setelah gempa bumi, kemampuan terakhir adalah mencapai titik di mana subjek dapat memetik pelajaran atau hikmah dari apa yang telah mereka alami. Kedamaian dapat terwujud dari berserah diri dan berserah diri kepada Tuhan karena iman yang kuat kepada Tuhan mengurangi kecenderungan untuk tegang. Dengan begitu, mereka lebih siap menghadapi situasi yang menantang, mereka yang memiliki kecenderungan stres lebih rendah mungkin lebih resiliensi (Clements & Ermakova, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyintas gempa bumi Lombok tahun 2018 memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi dampak bencana, yang tercermin melalui kemampuan mengatur emosi, mengandalkan impuls, berpikir optimis, menganalisis masalah, berempati, memiliki efikasi diri, dan mencapai tujuan hidup. Resiliensi penyintas tidak hanya bersumber dari kekuatan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial, spiritualitas, serta nilai-nilai budaya lokal yang memperkuat proses pemulihan psikologis dan sosial. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan fondasi penting bagi pemulihan pascabencana dan dapat ditingkatkan melalui dukungan psikososial yang terintegrasi dengan pendekatan budaya dan spiritualitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan serasi mengombinasikan metode kualitatif dan kuantitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang membentuk resiliensi di berbagai konteks bencana di Indonesia

KEPUSTAKAAN

- Abdul Ghafur, W., Noorkamilah, & Gazali, H. (2012). RESILIENCE PEREMPUAN DALAM BENCANA ALAM MERAPI: Studi di Kinahrejo Umbulharjo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Welfare: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 1(1), 43–68.
- American Psychology Association. (2018, April 19). APA Dictionary of Psychology. American Psychology Association.
- Bashori, K., & Moerdijat, R. L. (2023). Islamic Adaptive Resilience in Post-Conflict Schools and Natural Disasters of Aceh: A Longitudinal Case Study. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(2), progres. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.20674>
- Clements, A. D., & Ermakova, A. V. (2012). Surrender to God and stress: A possible link between religiosity and health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(2), 93.
- Fauziya, L. I., & Daulima, N. H. C. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan resiliensi penyintas banjir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 148–157.
- Haddadi, P., & Ali Besharat, M. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 639–642. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.157>
- Lubis B., R. (2024, January 9). Gempa di Awal 2024, RI dan Jepang Ada di Daftar Negara yang Paling Sering Kena Gempa Besar. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/gempa-di-awal-2024-ri-dan-jepang-ada-di-daftar-negara-yang-paling-sering-kena-gempa-besar-gymRU>
- Muttalib, A., & Mashur. (2019). Analisis Dampak Sosial Ekonomi Masyarakat Pasca Bencana Gempa Bumi Di Kabupaten Lombok Utara (KLU). *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(2), 84–91. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Puspitasari Dewi, W., Lidiawati, K. R., & Pratiwi, P. C. (2019). PELAYANAN TRAUMA HEALING BAGI KORBAN GEMPA LOMBOK (Vol. 2).

- Putri, A. S., & Uyun, Q. (2017). Hubungan tawakal dan resiliensi pada santri remaja penghafal al quran di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 77–87.
- Razy, M. F., Sugandi, S., & Fedriansyah, M. (2022). Resiliensi Masyarakat Penyintas Bencana Alam pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Palu Sulawesi Tengah. In *JSA (Jurnal Sosiologi Andalas)* (Vol. 8, Issue 2). Oktober. <http://jsa.fisip.unand.ac.id>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway.
- Saputra, A., Diponegoro, A. M., & Urbayatun, S. (2023). RESILIENSI PADA PENYINTAS PASCA GEMPA BUMI LOMBOK RESILIENCE IN POST LOMBOK EARTHQUAKE SURVIVORS. *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 5(2). <http://journal.uml.ac.id/TIT>
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN RESILIENSI PADA SISWA PENGHUNI RUMAH DAMAI.
- Suprpto, & Huda, M. (2020). Religiositas di Tengah Bencana Gempa Bumi Lombok-Indonesia. *Religious: Jurnal Studi Agama-Agama Dan Lintas Budaya*, 93–102.
- Suryatningsih, H. (2018). Dampak Gempa Bumi Lombok Terhadap Prilaku Anak.
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133–138.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., Indra Wiguna, R., Studi Keperawatan, P., Yarsi Mataram, S., Ilmu Keperawatan, D., Kedokteran, F., Diponegoro, U., & Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, J. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 2, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Wiyuda, M. A., Manurung, L. S. G. R. E., & Samodra, S. B. (2019). Analisis Gempa Bumi Susulan (Aftershock) dan Kaitannya terhadap Sesar Aktif pada Kota Mataram Studi Kasus Gempa Lombok Agustus. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:209957895>
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19–30.