

Resilience of Adolescent Victims of Liquefaction Natural Disasters in Jono Oge Village, Sigi Biromaru District, Central Sulawesi Province

Resiliensi Remaja Korban Bencana Alam Likuifaksi Di Desa Jono Oge Kecamatan Sigi Biromaru Provinsi Sulawesi Tengah

Ribi Tresya¹

¹Program Studi Psikologi,
Universitas Negeri Manado, Indonesia
Email: ribitresyakt@gmail.com

Sinta Elisa Jelita Kaunang²

²Program Studi Psikologi,
Universitas Negeri Manado, Indonesia
Email: shinrigakunoyou@gmail.com

Jofie Hilda Mandang³

³Program Studi Psikologi,
Universitas Negeri Manado, Indonesia
Email: jofiemandang@unima.ac.id

Correspondence:

Ribi Tresya

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi, Universitas Negeri Manado
Email: ribitresyakt@gmail.com

Abstract

Liquefaction natural disasters have an effect on the psychological condition of individuals, especially in adolescents, resilience becomes a very important part when a teenager is in a developmental stage, namely the existence of a state of happiness, satisfaction, low stress levels, physically and mentally healthy living life. With resilience after going through a traumatic event in their life, adolescents can rise to live aspects of their lives as teenagers. This study aims to determine and describe the resilience of adolescent victims of liquefaction natural disasters in Jono Oge Village, Sigi Biromaru District, Central Sulawesi Province. The participants in this study were two teenagers who survived a natural liquefaction disaster. The method in this study is a qualitative case study type method with data collection using observation, interviews and documentation. The results of the research on the two participants show that they are resilient individuals who are able to go through tough conditions so that they can recover from any events that cause stress and are able to adapt positively and survive these severe traumatic conditions. This is evidenced by the characteristics of the resilience aspects, namely emotion regulation, empathy, reaching out, impulse control, optimism, causal analysis, self-efficacy.

Keyword : Resilience, Adolescent, Liquefaction

Abstrak

Bencana alam likuifaksi memberikan pengaruh pada kondisi psikologis individu terlebih khusus pada remaja, resiliensi menjadi bagian amat penting ketika seorang remaja dalam masa tahap perkembangan yakni adanya suatu keadaan rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental menjalani kehidupan. Dengan adanya resiliensi setelah melalui peristiwa traumatis dalam hidupnya, remaja dapat bangkit untuk menjalani aspek-aspek kehidupannya sebagai seorang remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan resiliensi pada remaja korban bencana alam likuifaksi di desa jono oge kecamatan sigi biromaru provinsi sulawesi tengah. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua remaja yang selamat dari bencana alam likuifaksi. Metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif jenis studi kasus dengan pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian pada kedua partisipan menunjukkan mereka merupakan individu resilen yang mampu melewati kondisi yang berat sehingga bisa kembali pulih dari segala peristiwa yang menyebabkan tekanan dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan positif dan bertahan dari kondisi traumatis yang berat tersebut. Sehingga penting untuk menjadi perhatian dalam meningkatkan kemampuan resiliensi bagi setiap orang untuk dapat bertahan disegala situasi yang sulit.

Kata Kunci : Resiliensi, Remaja, Likuifaksi

Copyright © 2023 Ribi Tresya, Sinta Elisa Jelita Kaunang & Jofie Hilda Mandang

Received 2023-05-03

Revised 2023-07-07

Accepted 2023-09-18



LATAR BELAKANG

Letak Indonesia secara geografis dan geologis terletak di daerah yang rawan terhadap bencana alam gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, topan dan angin puting beliung melanda hampir di seluruh pelosok negeri sehingga timbul anggapan bahwa Indonesia merupakan market bencana. Serangkaian kejadian bencana alam ini memakan banyak korban jiwa, kerugian harta benda hingga kerusakan lingkungan (Hidayat, 2008). Daerah Sulawesi Tengah menjadi langganan terjadinya gempa bumi dimana 2018 silam terjadi tiga jenis bencana yaitu, gempa bumi, tsunami dan likuifaksi. Menurut data sejarah kebencanaan di Indonesia tercatat pernah terjadi gempa bumi di Sulawesi Tengah dengan skala magnitude yang cukup besar ditahun 1927, 1938, 1996, 1998, 2005, 2008, 2012 (Sarapang et al., 2019).

Masyarakat dikejutkan dengan adanya fenomena likuifaksi yang pertama kalinya terjadi di Indonesia khususnya Sulawesi. Likuifaksi merupakan tanah yang hilang kekuatan guncangan dari fenomena gempa bumi mengakibatkan pada tegangan kekuatan air menjadi bertambah pada volume yang tetap, sehingga hal tersebut tekstur kekuatan dari tanah menjadi nol. Likuifaksi umumnya terjadi pada tanah non kohesif (granuler) jenuh air dan menerima beban siklik berupa gempa (Kramer, 1996). Menurut data laporan terakhir yang disampaikan Badan Nasional Penanggulangan Bencana menyatat terdapat korban 4.340 korban yang meninggal, 4.438 korban luka-luka, 122 titik lokasi bencana yang terdampak rumah rusak 68.451 unit, sekolah 265 unit, rumah ibadah 327 unit, ada 322 unit hunian yang telah di buat oleh pemerintah, 5 unit hotel, 7 jembatan yang putus dan hancur termasuk 4 jembatan ponulele yang menjadi ikon dari kota Palu sendiri, ada 78 unit perkantoran yang rusak, 362 unit pertokoan, secara keseluruhan terdapat 172.635 orang yang harus mengungsi karena dampak bencana ini.

Bencana alam likuifaksi ini memberikan dampak negatif bagi manusia baik berupa korban jiwa, kerugian harta benda, bahkan dapat berdampak pada kondisi psikologis, terutama pada remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO), bahwa angka mencapai 20% populasi berisiko tinggi untuk mengalami masalah mental setelah bencana. Berbagai penelitian menemukan bahwa remaja pada umumnya, sangat rentan terhadap dampak kesehatan mental yang dirugikan setelah bencana alam menghadapi ancaman yang lebih besar maka dari itu dan guna untuk beranjak pada tahap perkembangan selanjutnya (Clauss-Ehlers, 2008).

Dalam perspektif delapan karakteristik pribadi terkait dengan Power Of Live “*People perceive, judge, and behave differently in disasters and in a wide range of other difficulty situations depending on their personal characteristics*” yang artinya masyarakat melihat, menilai dan berperilaku yang secara berbeda pada saat bencana dan dalam berbagai situasi sulit lainnya, tergantung pada karakteristik pribadi mereka (Sugiura & Abe, 2015). Anak-anak dan remaja lebih rentan dibandingkan orang dewasa dan menerima dampak yang paling berat dari kejadian traumatis, karena mereka akan merasakan “*helplessness and pasivity, lack of usual responsiveness, generalized fear, heightened arousal and confusion*” (Vijayakumar, 2006). Resiliensi yakni salah satu

kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap individu yang berangkat dari dalam diri manusia melewati kondisi yang berat sehingga bisa kembali pulih dari segala peristiwa yang menyebabkan tekanan dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan positif bertahan dari kondisi traumatis yang berat tersebut.

Adanya sesar yang aktif salah satunya di Sulawesi Tengah disebut sebagai sesar Matano dikenal sebagai sesar Palu Koro dari arah barat laut ke tenggara yang mengidentifikasi bahwa sesar ini aktif dan berpotensi untuk menghasilkan gempa yang besar (Sarsito, 2010). Hal ini berimplikasi rentan terjadinya bencana alam yang menyebabkan masyarakat mengalami dampak negatif baik itu korban jiwa dan tekanan psikologis.

Resiliensi menjadi bagian yang amat sangat penting ketika seorang anak dan remaja dalam tahap perkembangan well being yang menurut *American Psychological Association* yakni suatu keadaan rasa bahagia, kepuasan, tingkat stres yang rendah, sehat secara fisik dan mental serta menjalani kehidupan dengan baik. Individu yang memiliki resiliensi, maka dapat menyelesaikan masalah dengan baik dan cepat tanpa perasaan dirinya merupakan korban dari peristiwa traumatis (Masna, 2013).

Santrock (2003) juga menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa periode perkembangan transisi ini dari sejak masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan kognitif, biologis, dan sosial emosional. Remaja juga adalah tahap transisi antara kanak-kanak menuju ke dewasa namun sosial dan mental belum dapat teratasi dengan baik oleh karena itu mereka akan melewati adanya tantangan dari emosi dan lingkungan yang tidak sepele (Wijayanti, 2016). Masa remaja menjadi suatu episode terpenting dalam menjalani hidup karena dalam masa ini tidak sedikit perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan guna mendapatkan identitas diri walaupun dibarengi dengan masalah yang terjadi (Yustia et al., 2021).

Individu yang memiliki kemampuan yang lebih baik ketika coping dan beradaptasi ketika menjalani situasi yang berat cenderung akan terhindar dari masalah yang membuat kesulitan dimasa yang akan datang. Dengan kondisi remaja memiliki kemampuan resiliensi akan dapat menjalani kehidupan yang berat dan tantangan kehidupannya dalam masa perkembangan. Penelitian terdahulu menemukan bahwa aspek budaya yang berkaitan dengan resiliensi pada remaja korban tsunami 2004 silam, yaitu iman kepada Tuhan, akhlak memuliakan orangtua, sikap berjuang dan pantang menyerah meski keadaan sulit, ibadah, dukungan komunitas masyarakat dan komunitas keagamaan, serta meluntarnya nilai-nilai tradisional Aceh (Dina, 2012). Penelitian lainnya menemukan bahwa bentuk resiliensi remaja yang tinggal di daerah bencana yaitu mampu menyesuaikan diri diberbagai situasi, tetap mengerjakan tugas sekolah pada saat terkena bencana, tetap menjaga kesehatan (Widiawati, 2017).

Ketahanan dan pertumbuhan pasca-trauma pada korban kecelakaan lalu lintas mampu tumbuh dari kesulitan dan mengalami perkembangan positif ini terjadi karena (1) adanya dukungan dari lingkungan yang sejalan mengubah stigma; (2) Yakin dengan diri sendiri dan bangga pada apa

yang dimiliki (3) kecakapan dalam bersosialisasi (4) berpegang teguh pada keyakinan yang dapat membantu dalam menyelesaikan segala masalah (Tazkiyah, 2019).

Dalam penelitian ini penting untuk dilakukan dimana Resiliensi Remaja Korban Bencana Alam Likuifaksi sebelumnya belum pernah ada yang mengangkat penelitian ini, maka dari itu penelitian ini pertama kali diangkat dilihat dari sisi peristiwa alam yang cukup langka yaitu fenomena alam likuifaksi, pada penelitian sebelumnya banyak dilakukan dengan mengangkat fenomena alam gempa bumi dilakukan di pulau Sumatera dan Jawa menggunakan metode kuantitatif namun dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif guna mengeksplorasi secara mendalam dan memamparkannya sehingga penelitian ini dapat menjadi suatu kebaruan.

Maka dengan demikian penting untuk mengkaji resiliensi pada remaja yang selamat dari bencana alam likuifaksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan resiliensi pada remaja korban bencana alam likuifaksi pada daerah yang rentan terhadap bencana alam. Hasil penelitian memberikan kepada masyarakat pengetahuan masyarakat tentang meningkatkan resiliensi perhatian yang lebih dan pembinaan pada remaja berdasarkan tahap perkembangan. Sehingga remaja dapat tumbuh dengan optimal sesuai dengan tahap perkembangan dengan menyesuaikan diri dengan keadaan yang menekan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu studi kasus yang bertujuan untuk mendalami suatu kasus tertentu secara lebih mendalam kehidupan faktual dengan menggunakan berbagai sumber informasi dari berbagai macam sumber (Creswell, J., 2015). *Purposeful sampling*, memilih kasus yang informatif (information rich cases) didasarkan atas strategi dan tujuan yang telah disusun oleh peneliti, yang jumlahnya itu didasarkan atas tujuan dan sumber daya studi, maka dari itu untuk menentukan Subjek penelitian kualitatif sepenuhnya ditentukan dari peneliti (Patton, 2002). Dengan teknik kriteria sampling mendapatkan kasus yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Jumlah partisipan dalam penelitian ini yaitu dua orang. Partisipan merupakan dua remaja perempuan berusia 18 dan 21 tahun yang mengalami dampak langsung dari bencana alam likuifaksi dan selamat dari peristiwa tersebut. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Berikut merupakan hasil penelitian berdasarkan aspek-aspek resiliensi kepada partisipan:

Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada subjek SCL dapat dilihat setelah peristiwa bencana alam likuifaksi Subjek merasa senang bisa

selamat kemudian dapat bertemu dengan anggota keluarganya yang masih utuh juga merasa diawal peristiwa merasakan susah dan trauma, namun seiring dengan berjalannya waktu Subjek dapat mengambil positifnya Subjek selamat harus bisa tenang, apabila panik dan banyak pikiran maka keadaannya akan memburuk. Sehingga subjek dapat mengambil positifnya dengan mengendalikan emosinya dan tidak berlarut larut.

Subjek mengungkapkan bahwa ia dapat mengalihkan perhatian dengan tetap tenang tidak terbawa suasana mampu untuk menerima kondisinya, dengan mengatur emosinya untuk tidak mengingat kejadian yang telah berlalu dan bersyukur pada Tuhan. Subjek EP merasakan kesedihan, takut, senang karna selamat dari peristiwa bencana alam likuifaksi. Mengontrol emosi setelah selamat dari peristiwa dengan memperbanyak teman dan memperbanyak komunikasi fokus pada apa yang dijalani. Dengan melupakan peristiwa traumatis tersebut, untuk dapat nyaman dan tenang.

Agar tidak muncul perasaan trauma, takut dan membuat keadaannya stress dengan main handphone dengan menonton hal yang dapat membuatnya terhibur. Subjek takut apabila stress, seperti diawal kejadian sehingga ia berusaha untuk tidak mengingatkannya. Dan walaupun kejadian tersebut masih diingat sampai saat ini namun subjek sudah tidak trauma dengan keadaannya. Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) suatu kemampuan untuk tetap tenang walaupun di keadaan yang menekan mengatakan bahwa memfokuskan pikiran yang tenang pada saat situasi yang membuat konflik dan dapat fokus merupakan suatu teknik yang dapat membantu untuk mengendalikan emosi. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan dari individu yang resilen.

Pengendalian Impuls

Subjek SCL mengungkapkan bahwa lingkungannya telah berbeda, ia melupakan kejadian peristiwa traumatis tersebut dengan memulai aktivitas menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tanpa adanya perasaan kecewa pada situasi yang telah dilaluinya. Subjek mengatakan dirinya terbiasa dengan keadaan pindah tempat tinggal membuat ia merasa dapat menahan diri untuk tidak berlarut. Dulunya selalu timbul pikiran negatif bagaimana jika lagi gempa dan likuifaksi? Sehingga subjek berhenti memikirkan artinya membersihkan pikiran negatif tersebut agar dapat beradaptasi di lingkungan, yang mana sangat membantunya menambah ilmu dan banyak bergabung pada kegiatan agar Subjek tidak tertekan dengan peristiwa yang menyakitkan tersebut.

Subjek EP mulai dapat menyesuaikan dirinya ketika pergi kesekolah yang sebelumnya bersama sahabatnya namun sekarang harus terbiasa. Setelah kejadian tersebut subjek tetap masih menginginkan ijazahnya dapat diterima disekolah sebelumnya. Pada saat menjadi murid pindahan merasakan bahwa beberapa lingkungan disekolah tersebut tidak menerima dengan keberadaannya, padahal saat itu subjek masih dengan keadaan trauma ditambah takut berada dalam lingkungan sekolahnya. Namun subjek mengatakan bahwa harus tetap sekolah karna masih banyak teman yang

support ujarnya. Sehingga yang tidak menyukai keberadaannya bukan menjadi hambatan baginya. Subjek juga tidak marah, walaupun masih ada yang bertanya perihal peristiwa yang dilaluinya yang sesungguhnya Subjek tidak menginginkan untuk membahasnya.

Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaran serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu yang resilen adalah individu yang mampu mencegah kesalahan pemikiran sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang di hadapi.

Analisis Penyebab Masalah

Subjek SCL menyikapi permasalahan yang ada dengan memikirkan sembari mencari jalan keluar dari masalah. Perasaan trauma yang ditimbulkan membuat keadaannya buruk, stres dengan begitu Subjek berusaha untuk tidak berfikir negatif mampu untuk menyesuaikan diri. Dirinya pun memaknai peristiwa traumatis tersebut merupakan pelajaran, ia bisa selamat tidak lepas dari pertolongan Tuhan. Subjek juga merasa saat ini ia kuliah, untuk dapat memahami kondisi alam, walaupun sempat tidak diterima pada jurusan yang diminatinya. Subjek EP menyikapi permasalahan tanpa bodoh amat yang artinya dapat mencari jalan keluar dari masalahnya, fokus pada masalah dan menyelesaikannya. Apabilan ada masalah tidak terbawa lagi oleh peristiwa traumatis yang dialaminya melainkan fokus kedepannya. Subjek memaknai bahwa Tuhan baik, yang seharusnya dirinya kenapa-kenapa, seharusnya panik tapi subjek tidak panik pikirannya jalan terus ketika peristiwa untuk bisa bertemu kembali dengan kedua orangtua. Subjek dapat mengenali masalahnya walaupun terkadang tidak tapi subjek harus bisa berusaha mencari jalan keluarnya.

Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab masalahnya dengan akurat. Individu yang resilen tidak akan menyalahkan orang lain atas perbuatan yang dibuat demi untuk bebas dari kesalahannya. Karena mereka mampu untuk tetap fokus pada problem solving, memfokuskan hidup untuk bangkit dan mencapai kesuksesan.

Efikasi Diri

Subjek SCL mengatakan bahwa ia memiliki basic pada bidang komputer yang didapatinya semasa SMA dan berharap dapat bekerja di kantoran. Sehingga merealisasikannya dengan belajar IT walaupun jurusan yang digelutinya saat ini berbeda namun tidak menjadi pengalangan bagi Subjek untuk tetap belajar. Subjek memecahkan masalah dengan memikirkan jalan keluar kemudian menghadapinya, walaupun terkadang masih membutuhkan orang untuk sharing namun subjek dapat belajar sendiri untuk dapat menghadapi masalahnya sendiri. Subjek EP merealisasikan masa depannya dengan fokus, bagaimana caranya agar masa depan bisa baik. Bagaimanapun rintangan yang dilalui dengan melakukan semampunya untuk sukses dengan kuliahnya. Tidak memaksakan dirinya untuk sukses karna tidak selamanya kesuksesan menjamin bahagia. Subjek

mengutamakan kebahagiaan karna menurutnya kesuksesan adalah kebahagiaan. Memiliki tujuan hidup untuk bisa membahagiakan kedua orangtua dengan selesai kuliah dan dapat bekerja bisa membahagiakan dirinya dan masuk surga. Subjek juga yakin untuk memecahkan masalahnya karna setiap masalah yang ada selalu berusaha dan berupaya untuk menyelesaikannya apabila masalah tidak selesai maka akan kepikiran terus maka dari itu sebisa mungkin harus segera mungkin menyelesaikan masalahnya.

Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi dan yakin untuk dapat memecahkan masalahnya dengan efektif. Dengan efikasi diri tinggi, seseorang meyakini diri sendiri untuk mampu berhasil dan sukses serta memiliki komitmen dalam memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika strategi yang sedang digunakannya itu tidak membuahkan hasil.

Optimis

Subjek SCL lewat peristiwa traumatis yang telah dialaminya memiliki harapan yang mengajarkannya untuk dapat lebih dekat pada Tuhan dan diri sendiri berani karna lewat kejadian tersebut semua orang berjuang sendiri dalam mempertahankan hidupnya. Lewat kejadian ini juga, mengajarkan untuk mampu menyelesaikan kuliah dan belajar IT walaupun otodidak. Subjek memandang kondisi sekarang baik dan fokus pada yang yang dijalannya. Subjek memiliki harapan yang besar untuk dirinya, bisa membahagiakan kedua orangtuanya.

Subjek EP, mengharapkan bisa jadi lebih baik lagi kedepannya dengan bersyukur jadi pribadi yang takut dan taat kepada Tuhan. Subjek memilih untuk cuti kuliah berusaha untuk kerja dan melanjutkan studinya kembali juga melupakan semua yang terjadi, sehingga banyak perubahan baiknya sampai saat ini. Subjek juga memandang kondisinya saat ini jauh lebih baik karna sudah tidak berfikir pada peristiwa traumatis lebih fokus pada kehidupannya kedepan. Sehingga walaupun terjadi dikehidupannya selanjutnya akan di jadikan pelajaran.

Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) kemampuan untuk tetap positif tentang harapan akan masa depan dan realitis dalam merencanakan. *Realistic optimism* sebuah keyakinan bahwa masa depan yang cerah sungguh ada dengan diiringi usaha dari dalam diri.

Empati

Subjek SCL mengungkapkan ketika melihat orang lain mengalami situasi yang sama dialaminya ia memberikan bantuan lewat pemberian sumbangan yang berupa baju ataupun makanan dan juga mengatakan bahwa ada perasaan sedih dan kasihan karna pernah mengalami situasi yang sama. Subjek EP ketika melihat orang lain mengalami situasi yang sama sikap Subjek tidak membahas lagi apa yang telah terjadi dan jikalau dibahas dengan tertawa sharing ketika kejadian karna pernah mengalami hal yang sama jadi berdoa bersama sama dan berharap tidak akan terjadi lagi. Subjek juga merasa

sedih dan bersyukur harus saling menyemangati dan memberikan support.

Subjek dapat merasakan perasaan orang lain ketika melihat temannya dengan kondisi mata yang berkaca-kaca, menangis kemudian memberikan pelukan karna intinya mereka merasakan peristiwa yang sama. Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) kemampuan untuk dapat membaca perilaku orang lain dengan memahami tanda-tanda psikologis dan emosi yang dirasakan, serta membangun hubungan yang lebih baik atau mendalam.

Mencapai Yang Positif

Subjek SCL mengambil hikmah dari setiap masalah yang dihadapinya, bisa lebih baik dan lebih dewasa lagi kedepannya. Merasa bahwa dirinya tidak akan bisa apabila belum mencoba, didukung ketika mendaftar kuliah dan tidak diterima, namun tidak sampai situ subjek mengambil jalan lain lewat jurusan yaitu kehutanan sembari memperdalam ilmu dibidang IT. Setelah peristiwa traumatis, subjek mengalami situasi ditolak pada jurusan yang diminatinya. Namun dirinya bersyukur sekarang karna dapat bangkit sama seperti orang lain. Subjek merasakan kalau ada masalah yang datang mau tidak mau harus dihadapi karna masalah bukan

harus dihindari melainkan diselesaikan. Ketika subjek tes untuk masuk dunia perkuliahan dan tidak diterima dengan jurusan yang diimpikan namun hal yang terpenting bahwa dirinya telah mencoba daripada nantinya akan menyesal. Subjek EP mengambil hikmah setelah mengalami peristiwa traumatis ketika menghadapi masalah jangan panik karna kalau panik maka tidak akan selamat, tidak bisa diselesaikan dan juga tidak melupakan Tuhan.

Dari peristiwa tersebut, dirinya berani untuk kuliah diluar tempat tinggal, bertemu dengan orang-orang yang berbeda harus bisa dengan lingkungan tersebut. Subjek merasa bahwa Tuhan memberikan hikmat agar mampu berfikir dengan baik melewati situasi yang menakutkan dan juga merasa bersyukur tidak terbawa dengan situasi dan tidak stress yang berkepanjangan. Dirinya menerapkan jika ada masalah tidak akan mengambil dengan emosi karena kalau emosi ketemu dengan emosi akan jadi api yang besar. Maka dari itu subjek harus menanggapi emosinya dengan baik. Hal ini didukung oleh pernyataan Reivich dan Shatte (2002) kemampuan meningkatkan aspek positif dari kehidupan dan berani mengambil kesempatan dan tantangan baru setelah peristiwa traumatis yang sangat berat.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Aspek Resiliensi	Subjek SCL	Subjek EP
Regulasi Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengambil positifnya selamat harus bisa tenang 2. Mengambil positifnya dengan mengendalikan emosinya tidak berlarut larut. 3. Mengalihkan perhatian dengan tetap tenang tidak terbawa suasana mampu untuk menerima kondisinya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek merasakan kesedihan, takut, senang karna selamat dari peristiwa bencana alam likuifaksi. 2. Mengontrol emosi memperbanyak teman dan memperbanyak komunikasi fokus pada apa yang dijalaninya. 3. Melupakan peristiwa traumatis tersebut, untuk dapat nyaman dan tenang.
Pengendalian Impuls	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melupakan peristiwa traumatis menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tanpa adanya perasaan kecewa 2. Subjek terbiasa dengan keadaan pindah tempat tinggal membuat dapat menahan diri untuk tidak berlarut. 3. Membersihkan pikiran negatif beradaptasi dilingkungan, membantunya menambah ilmu dan banyak bergabung pada kegiatan agar tidak tertekan dengan peristiwa yang menyakitkan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyesuaikan dirinya setelah kejadian tersebut subjek harus tetap sekolah karna masih banyak teman yang support 2. Keberadaanya bukan menjadi hambatan baginya. 3. Subjek tidak marah, walaupun ada yang bertanya perihal peristiwa yang dilaluinya walaupun subjek tidak menginginkan untuk membahasnya.
Analisis Penyebab Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyikapi permasalahan memikirkan sembari mencari jalan keluar dari masalah. 2. Berusaha untuk tidak berfikir negatif mampu untuk menyesuaikan diri. 3. Memaknai peristiwa traumatis merupakan pelajaran, selamat atas pertolongan tuhan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari jalan keluar dari masalahnya, fokus pada masalah dan menyelesaikannya. 2. Subjek memaknai bahwa tuhan baik, seharusnya panik tapi subjek tidak panik pikirannya jalan terus ketika peristiwa 3. Mengenali masalahnya harus bisa berusaha mencari jalan keluarnya.
Efikasi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Belajar IT walaupun jurusan yang digelutinya saat ini berbeda namun tidak menjadi pengalng begi Subjek untuk tetap belajar. 2. Memecahkan masalah dengan memikir jalan keluar kemudian menghadapinya, subjek dapat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merealisasikan masa depannya dengan fokus, agar masa depan bisa baik. Bagaimanapun rintangannya semampunya untuk sukses. 2. Subjek mengutamakan kebahagiaan karna menurutnya kesuksesan adalah kebahagiaan kedua

	belajar sendiri untuk dapat menghadapi masalahnya sendiri.	orangtua dengan selesai kuliah dan dapat bekerja bisa membahagiakan dirinya dan masuk surga.
Optimis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lewat peristiwa traumatis memiliki harapan untuk dapat lebih dekat pada Tuhan 2. Berani berjuang sendiri dalam mempertahankan hidupnya. 3. Mengajarkan untuk mampu menyelesaikan kuliah dan belajar IT walaupun otodidak. 4. Memandang kondisi sekarang baik dan fokus pada yang yang dijalannya dengan harapan besar membahagiakan kedua orangtua 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengharapkan bisa jadi lebih baik lagi kedepannya bersyukur jadi pribadi yang takut dan taat kepada Tuhan. 2. Subjek memilih untuk cuti kuliah untuk kerja dan melanjutkan studinya kembali dan melupakan semua yang terjadi 3. Sudah tidak berfikir pada peristiwa traumatis lebih fokus pada kehidupannya kedepan. Akan di jadikan pelajaran.
Empati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan bantuan lewat pemberian sumbangan 2. Ada perasaan sedih dan kasihan karna pernah mengalami situasi yang sama 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak membahas lagi apa yang telah terjadi karna pernah mengalami hal yang sama 2. Merasa sedih dan bersyukur harus saling menyemangati dan memberikan support. 2. Melihat teman dengan kondisi mata yang berkaca, menangis kemudian memberikan pelukan
Mencapai Yang Positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengambil hikmah dari setiap masalah yang dihadapinya, bisa lebih baik dan lebih dewasa 2. Merasa bahwa dirinya tidak akan bisa apabila belum mencoba masalah bukan harus dihindari melainkan diselesaikan. 3. Hal yang terpenting bahwa dirinya telah mencoba daripada nantinya akan menyesal. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengambil hikmah ketika menghadapi masalah jangan panik tidak bisa diselesaikan 2. Dari peristiwa tersebut, dirinya berani untuk kuliah diluar tempat tinggal, bertemu dengan orang-orang yang berbeda harus bisa dengan lingkungan tersebut. 2. Subjek harus menanggapi emosinya dengan baik.

PEMBAHASAN

Proses adaptasi yang bagus pada saat situasi yang khusus diartikan sebagai resiliensi (Snyder & Lopez, 2002). Menurut dari Campbell dan Stein (2007) resiliensi ialah ketika seorang individu hendak menghadapi stres dan trauma dapat memiliki proses penyesuaian diri yang positif. Grotberg (1995) menjelaskan bahwa resiliensi sebagai daya tampung sistematis dengan hal ini individu dapat mencegah dan melawan pengaruh yang dapat membuat dampak negatif ketika menghadapi musibah kelonggaran. Oleh karena itu, seorang individu harus memiliki kecakapan untuk dapat menghadapi situasi yang membuat dirinya menghadapi situasi yang traumatis. Resiliensi juga dapat dijadikan patokan keberhasilan kesanggupan dalam coping stress (Connor & Davidson, 2003).

Tugade (2004) mengatakan seseorang yang memiliki memiliki sikap optimis, dinamis, menyukai tantangan baru, emosi yang positif. Maka mereka akan melihat segala sesuatu dengan positif, dan mampu untuk menjalani peristiwa yang sulit sekalipun. Dengan resiliensi maka akan menumbuhkan pemikiran yang baik untuk menjalani kehidupannya. Menurut dari Everall et al., (2006) faktor yang mempengaruhi resiliensi itu berasal dari faktor individu, Keluarga, komunitas dan bahkan faktor resiko. Berangkat dari dalam buku berjudul "The Resiliency Factor" yang ditulis oleh Reivich dan Shatte bahwa psikologi positif bersumber dari dari humanistik dimana individu atau manusia memiliki kapasitas baik dalam hal membantu perkembangan dan pertumbuhan individu kearah yang positif. Dengan kemampuan seperti ini bahwasanya individu bisa menjalani dengan mampu untuk bersikeras pada setiap masalah yang dialaminya lewat tahap

aktualisasi yang cakap. Maka dari itu sebuah penerimaan dengan keadaan mental yang baik merupakan sebuah makna dari manfaat positif dari dalam diri seorang individu.

Pada masa remaja tentunya berbagai macam hal yang harus dipersiapkan untuk menjalani sebagai manusia dewasa. Hal ini dinyatakan oleh Santrock (2003) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju tahap yang lebih diatas masa dewasa diiringi dengan adanya perubahan pada kognitif, biologis, social dan emosional menjadi suatu hal yang amat penting untuk menjadi perhatian bagi semua orang guna untuk mempersiapkan proses perkembangan individu sepanjang masa hidupnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, kedua subjek memiliki regulasi emosi. Subjek SCL menunjukkan kemampuan dari sisi positif dengan mengendalikan emosinya tidak berlarut dalam kesedihan dengan cara tetap tenang tidak terbawa oleh suasana. Dirinya mampu menerima kondisinya, tidak mengingat kejadian yang berlalu dan bersyukur pada Tuhan. Subjek EP, mengontrol emosi dengan memperbanyak teman lewat komunikasi diiringi dengan pikiran yang tenang fokus dengan yang dijalannya menonton hal-hal yang dapat menghibur guna untuk melupakan segala peristiwa sehingga subjek dapat nyaman dan tenang.

Hal ini selaras dengan Reivich dan Shatte (2002) suatu kemampuan untuk tetap tenang walaupun di keadaan yang menekan mengatakan bahwa memfokuskan pikiran yang tenang pada saat situasi yang membuat konflik dan dapat fokus merupakan suatu teknik yang dapat membantu untuk mengendalikan emosi. Artinya regulasi emosi lebih menekankan terkait dengan cara emosi diatur bukan cara

emosi mengatur yang lain (Mirza et al., 2022). Adanya emosi positif dapat memperluas ruang berpikir seseorang dan memfasilitasi perhatian yang fleksibel yang pada gilirannya dapat meningkatkan psychological wellbeing (Wijaya et al., 2020). Oeningkatan kemampuan pada self-compassion secara umum juga ditunjukkan dengan kemampuan meregulasi emosi dan mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif (Rasyid et al., 2018).

Dalam pendendalian impuls subjek SCL dan EP memiliki pengendalian impuls dimana pada subjek SCL mengendalikan tenanan yang muncul dari dalam diri dengan memberikan respon lewat memulai aktivitas untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tanpa adanya perasaan kecewa. Subjek berhenti memikirkan pikiran negatif agar dapat beradaptasi dengan lingkungannya, bergabung pada kegiatan pengembangan dirinya yang membantu Subjek untuk menambah ilmu bahkan dapat membantu untuk tidak tertekan dengan peristiwa traumatis. Sedangkan subjek EP, mampu memberikan respon yang tepat dari lingkungan yang tidak menerima keadaannya dengan tetap sekolah karna banyak yang support sehingga tidak menjadi hambatannya untuk tetap melanjutkan sekolah setelah peristiwa traumatis. Subjek memberikan respon tepat dari masalahnya dengan tidak marah ketika ada yang bertanya mengenai peristiwa yang telah dilaluinya walaupun sesungguhnya Subjek tidak ingin membahasnya.

Hal ini selaras dengan Wagnild dan Young (1993) *self-reliance* menjelaskan individu yang memiliki resiliensi mampu untuk belajar dari pengalaman yang dialami akibatnya menjadikan individu untuk dapat menambah kemampuan ketika dalam memecahkan masalah yang menghampiri. Dalam analisis penyebab masalah subjek SCL dan EP, Subjek SCL memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi masalahnya dengan memikirkan jalan keluar. Subjek merasa bahwa trauma, membuat keadaannya akan memburuk sehingga Subjek berusaha untuk tidak berfikir negatif dengan memaknai peristiwa merupakan sebuah pelajaran, dan pertolongan Tuhan. Subjek fokus untuk bangkit walaupun tidak diterima pada jurusan yang diminati tidak menghalangi, Subjek kuliah untuk dapat memahami kondisi alam. Sedangkan Subjek EP dapat mengatasi masalahnya dengan fokus untuk menyelesaikan dengan tepat tidak menyalahkan keadaannya, bahkan setelah peristiwa ia memaknai Tuhan itu baik, karna dalam menghadapi peristiwa traumatis Subjek tidak panik dengan pikiran yang tetap jalan agar bisa dapat bertemu dengan kedua orangtua.

Hal ini selaras dengan Wagnild dan Young (1993) *existensial aloneness* menjelaskan mengenai individu sadar diman setiap manusia selalu mempunyai jalan hidup tersendiri artinya berbeda dengan yang lainnya. Jadi, setiap individu layak mempunyai kecakapan ketika hendak mengatasi masalah yang sukar dengan mandiri, tidak mengharap orang lain ketika masalah mengampiri hidupnya.

Dalam efikasi diri subjek SCL dan EP, Subjek SCL yakin dengan kemampuan dirinya dukungan orangtua lewat merealisasikan lewat belajar dibidang IT untuk dapat bekerja di kantor, tidak menyerah pada dengan apa yang telah

dilakukannya walaupun jurusan yang digelutinya berbeda dibangku kuliah sehingga bukan penghalang bagi Subjek untuk tetap belajar. Subjek yakin belajar mandiri untuk menghadapi dan mengatasi masalahnya. Sedangkan Subjek EP, memiliki keyakinan pada dirinya untuk merealisasikan masa depannya dengan fokus dengan caranya agar masa depannya baik karna kesuksesan adalah suatu kebahagiaan. Subjek meyakini diri bisa membahagiakan dirinya atas segala bentuk support dari orangtua dan masuk surga. Subjek tidak menyerah untuk meyelesaikan masalahnya dengan segera mungkin. Adanya dukungan keluarga dalam bentuk dukungan emosional yakni siswa memiliki perasaan nyaman, dicintai, diberi semangat dalam belajar (Aulia et al., 2022).

Hal ini selaras dengan Reivich dan Shatte (2002) keyakinan pada kemampuan diri untuk menghadapi dan yakin untuk dapat memecahkan masalahnya dengan efektif. Dengan efikasi diri tinggi, seseorang meyakini diri sendiri untuk mampu berhasil dan sukses serta memiliki komitmen dalam memecahkan masalah dan tidak akan menyerah ketika strategi yang sedang digunakannya itu tidak membuahkan hasil. Dalam optimis subjek SCL dan EP, Subjek SCL dengan harapan yang mengajarkan ia lebih dekat kepada Tuhan dan berani mandiri yang mengajarkan Subjek untuk mampu menyelesaikan studinya di iringi dengan usaha dalam diri untuk belajar walaupun otodidak. Subjek memandang kondisinya saat ini baik bahkan fokus pada apa yang sedang dijalani untuk bisa membahagiakan kedua orangtuanya. Sedangkan Subjek EP, fokus pada kehidupannya saat ini melupakan yang terjadi sehingga banyak perubahan yang baik dengan harapan dirinya lebih baik kedepannya bersyukur jadi pribadi yang takut dan taat kepada Tuhan. Subjek optimis dengan harapannya walaupun saat ini cuti kuliah diiringi dengan usaha untuk bekerja agar dapat melanjutkan studinya kembali.

Hal ini selaras dengan Connor dan Davidson (2003) optimisme menitik beratkan pada sikap positif dari individu untuk melawan kejadian buruk dan beresiko. Individu mempunyai pandangan yang optimis untuk menghadapi setiap tantangan yang akan dilaluinya guna dalam menggapai tujuannya. Dalam hal empati subjek SCL dan Ep, Subjek SCL ketika melihat orang lain berada diposisi yang sama ada perasaan yang sedih dan kasihan, sehingga subjek memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan. Sedangkan subjek EP memiliki perasaan sedih dan bersyukur ketika melihat orang lain dengan kondisi mata yang berkaca-kaca, sehingga subjek ikut merasakan menangis dan memberikan pelukan karena dirinya merasakan apa yang telah dialami oleh orang lain. Dalam empati perhatian dialihkan kepada pengenalan emosi orang lain, semakin seseorang mengetahui emosi sendiri, semakin terampil dia membaca emosi orang lain. Sehingga semakin tinggi tingkat empati remaja terhadap orang lain (Muhammad, 2014).

Hal ini selaras dengan Reivich dan Shatte (2002) kemampuan untuk dapat membaca perilaku orang lain dengan memahami tanda-tanda psikologis dan emosi yang dirasakan, serta membangun hubungan yang lebih baik atau mendalam. Dalam hal mencapai yang positif subjek SCL dan EP, subjek SCL, dapat meningkatkan aspek positifnya

menurutnya hal terpenting adalah berani mengambil kesempatan untuk mencoba daripada tidak mencoba. Subjek merasa bahwa masalah bukanlah harus dihindari melainkan diselesaikan. Sedangkan Subjek EP, setelah peristiwa traumatisnya berani mengambil kesempatan untuk melanjutkan studi diluar daerah dan menyesuaikan dengan lingkungan baru. Subjek meningkatkan aspek positif dari dalam dirinya dengan memaknai Tuhan memberikan hikmat untuk dapat berfikir dengan baik. Hal ini selaras dengan Wolin dan Wolin (1993) initiative adanya keinginan yang kuat bertanggung jawab atas hidupnya dan creativity kemampuan untuk memikirkan pilihan konsekuensi bahkan solusi untuk menjalani tantangan kehidupan.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas, subjek SCL dan EP memiliki aspek-aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, empati, mencapai yang positif, kontrol impuls, optimis, analisis penyebab masalah, efikasi diri. Kedua subjek memiliki orientasi masa depan yang baik. Adapun juga pendampingan dari tenaga profesional seperti psikolog sangat dan pendampingan dari segi keagamaan juga dalam meningkatkan kerohanian bagi kedua Subjek membantu membantu mendukung Subjek resilien untuk bangkit sehingga bisa kembali pulih dari segala peristiwa traumatis dan mampu untuk menjalani kehidupannya dengan penuh makna dengan melakukan tugas tugas sesuai dengan tahap perkembangan pada remaja.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kedua partisipan ini menunjukkan bahwa mereka adalah individu resilien yang mampu melewati kondisi yang berat sehingga bisa kembali pulih dari segala peristiwa yang menyebabkan tekanan dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan positif dan bertahan dari kondisi yang berat tersebut. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil wawancara kedua subjek yang memiliki karakteristik dari aspek-aspek resiliensi yaitu *emotion regulation, empathy, reaching out, impulse control, optimism, causal analysis, self efficacy*.

Adanya kemampuan untuk dapat bangkit dari peristiwa yang menyebabkan trauma bagi kedua partisipan, mereka dapat secara sehat dan produktif memberikan kekuatan dari dalam diri untuk gigih dan sanggup menjalankan tugas-tugasnya sebagai seorang remaja sesuai dengan tahap perkembangannya. Dengan adanya pribadi resilien pada kedua partisipan, mengindikasikan mereka mampu untuk merasakan kebermaknaan kehidupan yang berarti mempunyai tujuan akan harapan dan cita-cita, bahagia dengan dengan kondisinya, tidak putus harapan ataupun menyesali terhadap peristiwa traumatis yang telah pernah dilaluinya. Penelitian ini dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam mengembangkan resiliensi dari sudut pandang berbeda, guna lebih komprehensif membahas secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, L. A.-A., Kelly, E., & Zuhri, A. S. (2022). Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Psikotudia*, 11(4), 623–632. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>

- Campbell, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 251–262. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Clauss-Ehlers, C. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(3), 197–212. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.02.004>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J., W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Dina, O. (2012). *Resiliensi Remaja Aceh Yang Mengalami Bencana Tsunami*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Everall, R. D., Allrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–470.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide To Promoting Resilience In Children: Strengthening The Human Spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Hidayat, D. (2008). Kesiapsiagaan Masyarakat : Paradigma Baru Pengelolaan Bencana Alam Di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(1), 69–84.
- Kramer, S. (1996). *Geotechnical Earthquake Engineering*, Prentice Hall International Series, Englewood Cliffs, NJ. Washington.
- Masna. (2013). Resiliensi Remaja Penyandang Tunanetra Pada SLB A Ruhui Rahayu Di Samarinda. *Psikoborneo*, 1(1), 28–32. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3275>
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, A. R., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikotudia*, 11(4), 647–657. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4.9077>
- Muhammad, K. (2014). Hubungan Empati Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kualitas Hidup. *Psikostudia*, 3(1), 37–49. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v3i1.2245>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3 edition). Sage Publishing.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. R. P. (2018). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion. *Psikostudia*, 7(1), 22–31. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v7i1.2390>
- Reivich, K., & Shatte. (2002). *The Resiliency Factor : 7 Keys to Finding Your Inne Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Book.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi ke-6). Penerbit Erlangga.
- Sarapang, Hanny, & Rogi. (2019). Analisis Kerentanan Bencana Tsunami Di Kota Palu. *Jurnal Spasial*, 6(2), 2442–3262.
- Sarsito, D. A. (2010). *Pemodelan Geometrik dan Kinematik Kawasan Sulawesi dan Kalimantan Bagian Timur berdasarkan Data GNSS-GPS dan Gaya Berat Global*. In *Disertasi*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Hanbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Sugiura, M., & Abe, T. (2015). Eight Personal Characteristics Associated with the Power to Live with Disasters as Indicated by Survivors of the 2011 Great East Japan Earthquake Disaster. *PLOS ONE*, 10(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130349>
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo*, 7(3), 383–393. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>
- Tugade, M. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. 10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x
- Vijayakumar, L. T. (2006). Psychosocial interventions after tsunami in Tamil Nadu, India. *Journal International Review of Psychiatry*, 18(3), 225–231. 10.1080/09540260600655912
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2010.05.001>
- Widiawati, A. (2017). *Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Daerah Rawan Bencana*. Solo: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wijaya, A. A., Setiawati, E., & Alfinuha. (2020). Menjadi Taruna Bahagia:

- Pelatihan Resiliensi untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Taruna Akademi Angkatan Laut. *Psikostudia*, 9(2), 97–104.
- Wijayanti, A. (2016). Strategi Coping Dan Subjective Well Baing Remaja Pasca Aborsi Di Samarinda. *Psikoborneo*, 4(2), 248–253. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4009>
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self How Survivors of Trouble Families Arise Above Adversity*. New York Villard Books.
- Organization, W. H. (2012). *Assessing mental health and psychosocial needs and resources toolkit for humanitarian settings*. Geneva: World Health Organization.
- Yustia, F. A., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Sense of Humor dengan Subjective Well-Being Sense of Humor dengan Subjective Well-Being. *Psikoborneo*, 9(3), 566–574.