

ARTIKEL PENELITIAN

Faktor Pendukung Resiliensi Penyintas Bencana Banjir Bandang di Sumatera

YOKEBETH PATRIA SENADI & ILHAM NUR ALFIAN*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kerawanan bencana yang tinggi, termasuk bencana banjir bandang yang dapat menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan ekonomi bagi penyintas. Kondisi tersebut menuntut penyintas untuk beradaptasi dan membangun kembali kehidupannya setelah bencana. Dalam proses tersebut, berbagai faktor berperan dalam mendukung berkembangnya resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung resiliensi pada penyintas bencana banjir bandang di Sumatera berdasarkan pengalaman subjektif mereka. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan penelitian terdiri atas dua penyintas banjir bandang di Aceh Tengah yang mengalami dampak langsung akibat bencana. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Kredibilitas data diperkuat melalui proses *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berkembangnya resiliensi pada penyintas didukung oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut meliputi keluarga, spiritualitas, kemampuan refleksi diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan dukungan sosial yang membantu penyintas memahami serta menerima situasi, beradaptasi, dan membangun kembali kehidupan setelah bencana. Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor pendukung tersebut tidak hanya membantu penyintas bertahan menghadapi tekanan akibat bencana, tetapi juga memfasilitasi pemulihan psikologis serta membangun kembali makna kehidupan dan peran-peran penting dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: resiliensi, penyintas bencana, banjir bandang, fenomenologi, psikologi positif

ABSTRACT

Indonesia is a country with a high level of disaster vulnerability, including flash floods, which can have psychological, social, and economic impacts on survivors. These conditions require survivors to adapt and rebuild their lives after a disaster. In this process, various factors play a role in supporting the development of resilience. This study aims to explore the factors that support resilience in flash flood survivors in Sumatra based on their subjective experiences. This study used a qualitative method with a phenomenological approach. The participants were two flash flood survivors in Central Aceh who experienced the direct impact of the disaster. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. Data credibility was strengthened through member checking. The results indicate that the development of resilience in survivors is supported by the interaction of internal and

external factors. These factors include family, spirituality, self-reflection, self-confidence, and social support, which help survivors understand and accept the situation, adapt, and rebuild their lives after the disaster. Research findings indicate that these supporting factors not only help survivors cope with the stress of disasters, but also facilitate psychological recovery and rebuilding meaning in life and important roles in daily life..

Keywords: *resilience, disaster survivors, flash flood, phenomenology, positive psychology*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kerawanan bencana alam yang tinggi karena terletak pada pertemuan tiga lempeng tektonik utama dunia serta berada di kawasan *Ring of Fire Pasifik* (BNPB, 2024). Kondisi geografis tersebut menyebabkan Indonesia rentan mengalami berbagai jenis bencana alam, termasuk banjir bandang yang terjadi secara berulang dan menimbulkan dampak luas bagi masyarakat. *World Risk Index* menempatkan Indonesia sebagai negara dengan risiko bencana tertinggi kedua di dunia pada tahun 2024 (GoodStats, 2025). Tingginya frekuensi kejadian bencana tidak hanya mengakibatkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga menimbulkan konsekuensi psikologis yang berkepanjangan bagi individu yang terdampak (Shafira, 2025).

Bencana hidrometeorologi menjadi jenis bencana yang paling sering terjadi di Indonesia. Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2024 terjadi 3.472 kejadian bencana, dengan bencana hidrometeorologi mendominasi sebanyak 3.449 kejadian (BNPB, 2024). Tren tersebut berlanjut pada tahun 2025 ketika banjir menjadi jenis bencana dengan jumlah kejadian tertinggi (BNPB, 2025; GoodStats, 2026). Salah satu peristiwa yang menimbulkan dampak besar adalah banjir bandang yang melanda wilayah Sumatera pada akhir November 2025. Bencana ini mengakibatkan ratusan korban jiwa, kerusakan permukiman, infrastruktur, lahan pertanian, serta pengungsian dalam jumlah besar, khususnya di wilayah Aceh (BNPB, 2025; Databoks Katadata, 2025; Mongabay Indonesia, 2025).

Selain menimbulkan kerugian fisik dan material, banjir bandang juga meninggalkan dampak psikologis yang mendalam bagi penyintas. Kehilangan anggota keluarga, tempat tinggal, mata pencaharian, serta rasa aman dapat memunculkan kesedihan, kecemasan, ketakutan, hingga kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari pascabencana (Rahmat & Alawiyah, 2020). Meskipun demikian, respons setiap individu terhadap pengalaman traumatis tidak selalu sama. Sebagian penyintas mampu mempertahankan keberfungsian diri, kembali menjalankan aktivitas sehari-hari, dan secara bertahap menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupan setelah bencana. Bonanno (2004) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi psikologis yang relatif stabil setelah mengalami kehilangan atau peristiwa traumatis sehingga pengalaman traumatis tidak selalu berakhir pada kondisi patologis.

Resiliensi dipahami sebagai proses adaptasi yang memungkinkan individu tetap mampu menjalani kehidupan meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan (Rizky dkk., 2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa berkembangnya resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, spiritualitas, hubungan keluarga, pengalaman hidup sebelumnya, serta kondisi lingkungan sekitar (Resawan & Nurcahyo, 2025). Dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki budaya kolektivistik dan religiusitas yang kuat, proses resiliensi juga berkaitan dengan makna spiritual, solidaritas sosial, serta hubungan interpersonal dalam komunitas (Rizky dkk., 2025). Hal tersebut menunjukkan bahwa

pengalaman resiliensi pada penyintas bencana perlu dipahami berdasarkan pengalaman hidup dan konteks yang melingkupinya.

Penelitian mengenai resiliensi penyintas bencana di Indonesia telah banyak dilakukan. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen terstandar sehingga lebih berfokus pada pengukuran tingkat resiliensi dibandingkan pemahaman mengenai pengalaman subjektif penyintas (Resawan & Nurcahyo, 2025). Penelitian kualitatif yang telah dilakukan juga menunjukkan bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungan dan komunitasnya, tetapi belum secara khusus mengeksplorasi pengalaman penyintas banjir bandang di Sumatera pascabencana tahun 2025 (Deviantony, 2020; Sintia dkk., 2023). Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana penyintas memaknai pengalaman mereka serta faktor-faktor yang mendukung berkembangnya resiliensi setelah mengalami bencana.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung resiliensi pada penyintas bencana banjir bandang di Sumatera berdasarkan pengalaman subjektif mereka. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman penyintas dalam menghadapi kehilangan, beradaptasi dengan perubahan kehidupan pascabencana, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam mendukung proses resiliensi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif penyintas banjir bandang terkait faktor-faktor yang mendukung resiliensi pascabencana (Poerwandari, 2017). Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi bagaimana partisipan memaknai pengalaman mereka selama menghadapi bencana, proses penyesuaian diri, serta upaya membangun kembali kehidupan setelah mengalami kehilangan (Creswell, 2009 dalam Kusumastuti & Khoiron, 2019).

Partisipan

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: (1) penyintas yang tinggal di wilayah terdampak banjir bandang di Sumatera, (2) berusia 20–30 tahun, (3) mampu berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian melibatkan dua orang penyintas banjir bandang Sumatera. Proses rekrutmen partisipan diawali dengan penyebaran kuesioner penyaringan secara daring menggunakan Google Form, kemudian dilanjutkan dengan wawancara kepada calon partisipan yang memenuhi kriteria penelitian.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Jenis wawancara ini dipilih karena memberikan keleluasaan kepada partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara mendalam dengan tetap mengacu pada pedoman wawancara yang telah disusun peneliti (Susanty dkk., 2023). Wawancara berfokus pada pengalaman partisipan ketika menghadapi bencana, perubahan kondisi psikologis yang dialami, proses penyesuaian diri setelah bencana, serta faktor-faktor yang dipersepsikan mendukung berkembangnya resiliensi (Rivaldi dkk., 2023). Seluruh wawancara dilaksanakan secara daring dengan mengedepankan pembangunan *rapport* agar partisipan merasa aman dan nyaman selama proses penggalan data berlangsung.

Analisis dan Kredibilitas Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dibaca berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman partisipan (Lochmiller, 2021). Selanjutnya, peneliti melakukan proses *coding*, mengelompokkan kode berdasarkan keterkaitan makna, mengidentifikasi tema-tema utama, serta menginterpretasikan tema sesuai pengalaman subjektif partisipan. Proses interpretasi dilakukan dengan mengacu pada aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) yang meliputi regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis penyebab, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Kredibilitas penelitian diperkuat melalui beberapa strategi, yaitu *member checking*, penggunaan *significant other* sebagai sumber informasi pendukung, serta dokumentasi berupa rekaman audio dan transkrip wawancara.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan dua partisipan yang merupakan penyintas bencana banjir bandang di Kabupaten Aceh Tengah, Provinsi Aceh, yang terdampak langsung oleh bencana banjir bandang pada akhir tahun 2025. Kedua partisipan (SP dan DB) berusia 30 tahun dan mengalami kehilangan yang berdampak terhadap kehidupan pribadi, keluarga, maupun mata pencaharian. Data diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik sehingga diperoleh sejumlah tema yang menggambarkan faktor-faktor yang mendukung resiliensi penyintas.

Analisis terhadap pengalaman kedua partisipan menunjukkan bahwa resiliensi tidak berkembang hanya karena kemampuan individu untuk bertahan, tetapi merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang ditemukan meliputi spiritualitas, penerimaan terhadap situasi, refleksi diri, dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan sosial dari masyarakat, bantuan pemerintah dan relawan, serta lingkungan sosial yang mendorong proses pemulihan.

Dukungan keluarga sebagai sumber kekuatan utama

Kedua partisipan menunjukkan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan paling penting selama proses pemulihan pascabencana. Pada partisipan SP, tanggung jawab sebagai suami dan ayah menjadi alasan utama untuk tetap bertahan meskipun kehilangan lahan pertanian dan sumber penghasilan. Kondisi tersebut mendorong partisipan untuk terus mencari cara memenuhi kebutuhan keluarga dan membangun kembali kehidupannya setelah bencana. Hal serupa juga ditemukan pada partisipan DB. Kehilangan kontak dengan anak sulung selama dua hari menjadi pengalaman yang sangat traumatis. Meskipun demikian, keberadaan suami serta tanggung jawab sebagai ibu bagi anak-anaknya menjadi sumber motivasi yang membantu dirinya bangkit dari keterpurukan. Dukungan emosional yang diberikan pasangan membuat partisipan mampu menjalani proses pemulihan secara bertahap. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga menjadi alasan utama bagi penyintas untuk mempertahankan harapan dan melanjutkan kehidupan setelah mengalami kehilangan.

Spiritualitas sebagai sumber ketenangan

Tema lain yang muncul secara konsisten adalah spiritualitas. Kedua partisipan memandang bencana sebagai bagian dari kehendak Tuhan sehingga berusaha menerima peristiwa tersebut dengan ikhlas. Spiritualitas membantu partisipan mengurangi perasaan marah, kecewa, dan putus asa yang muncul setelah kehilangan berbagai aspek penting dalam kehidupannya. Bagi SP, doa dan keyakinan kepada Tuhan memberikan kekuatan untuk tetap menjalankan tanggung jawab terhadap keluarga meskipun kondisi ekonomi mengalami penurunan. Sementara itu, DB memaknai bencana sebagai ujian kehidupan yang harus dijalani dengan kesabaran sehingga mampu memperoleh ketenangan dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi salah satu sumber daya psikologis yang membantu penyintas membangun penerimaan terhadap situasi pascabencana.

Keyakinan terhadap kemampuan diri dan refleksi diri

Selain memperoleh dukungan dari luar, kedua partisipan juga menunjukkan adanya kemampuan untuk mengevaluasi kondisi diri serta membangun keyakinan bahwa kehidupan dapat kembali dijalani. SP berusaha mencari alternatif pekerjaan setelah kehilangan lahan pertanian dan tidak membiarkan dirinya terus berada dalam kondisi putus asa. Sementara itu, DB secara perlahan mulai menerima perubahan yang terjadi dan berusaha kembali menjalankan perannya sebagai ibu dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk merefleksikan pengalaman, menerima kondisi, serta meyakini bahwa situasi dapat membaik menjadi salah satu faktor internal yang mendukung proses resiliensi pada kedua partisipan.

Dukungan sosial yang didapatkan

Selain keluarga, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan. Kedua partisipan menceritakan bahwa bantuan dari masyarakat, tetangga, relawan, serta pemerintah memberikan rasa bahwa mereka tidak menghadapi situasi tersebut sendirian. Bantuan tersebut tidak hanya berupa kebutuhan dasar, tetapi juga perhatian, kepedulian, serta dukungan emosional yang membantu penyintas mengurangi beban psikologis yang dirasakan setelah bencana. Keberadaan lingkungan sosial yang suportif membantu partisipan kembali membangun rasa aman dan mempermudah proses adaptasi terhadap kehidupan pascabencana.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor pendukung resiliensi pada penyintas banjir bandang berkembang melalui interaksi antara sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Kedua kelompok faktor tersebut saling melengkapi dalam membantu penyintas melewati fase keterpurukan menuju proses adaptasi dan pemulihan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Keterbatasan pertama seluruh partisipan berasal dari Aceh Tengah sehingga kurang merepresentasikan secara keseluruhan penyintas banjir bandang di Sumatera. Keterbatasan kedua, penelitian ini hanya melibatkan dua orang partisipan, sehingga variasi pengalaman dan perspektif yang diperoleh menjadi lebih sempit.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada penyintas banjir bandang tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi berkembang melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan penyintas untuk bangkit setelah bencana tidak muncul secara instan, melainkan melalui proses adaptasi yang didukung oleh berbagai sumber daya psikologis maupun sosial dari masa awal keterpurukan mereka. Proses ini konsisten dengan pandangan Luthar dan Zelazo (2003) bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh konteks sosial dan lingkungan, serta sejalan dengan konsep variasi trajektori adaptasi psikologis pascabencana yang dikemukakan oleh Bonanno (2004).

Dukungan keluarga muncul sebagai faktor yang paling dominan dalam proses resiliensi kedua partisipan. Bagi SP, keluarga menjadi alasan utama untuk tetap bertahan meskipun kehilangan mata pencaharian akibat rusaknya lahan pertanian. Sementara itu, bagi DB, dukungan suami berperan penting dalam membantu dirinya menghadapi pengalaman traumatis ketika terpisah dari anaknya saat banjir terjadi. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menjadi sumber motivasi yang mendorong

penyintas untuk kembali menjalankan peran dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari (Luthar & Zelazo, 2003).

Selain keluarga, spiritualitas juga menjadi faktor yang secara konsisten ditemukan pada kedua partisipan. Keduanya memaknai bencana sebagai bagian dari kehendak Tuhan sehingga mampu mengembangkan sikap menerima terhadap kondisi yang dialami. Spiritualitas membantu penyintas memperoleh ketenangan emosional, mengurangi keputusasaan, serta membangun harapan untuk menjalani kehidupan setelah bencana. Temuan ini sejalan dengan penelitian Indrawati (2019) yang menunjukkan bahwa religiusitas berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kemampuan refleksi diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri turut berperan dalam proses resiliensi. Kedua partisipan menunjukkan upaya aktif untuk mengevaluasi situasi yang dihadapi, menerima perubahan yang terjadi, dan mencari cara untuk melanjutkan kehidupan. Kemampuan tersebut mencerminkan bahwa resiliensi tidak hanya bergantung pada bantuan dari lingkungan, tetapi juga melibatkan kapasitas individu untuk memaknai pengalaman, mempertahankan harapan, dan mengambil langkah-langkah adaptif sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Kemampuan untuk tetap bertindak dan mencari solusi menunjukkan adanya aspek *self-efficacy* sebagaimana dijelaskan oleh Reivich dan Shatté (2002). Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan mencari cara untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Kemampuan ini juga sejalan dengan Luthar dan Zelazo (2003) yang menempatkan efikasi diri sebagai salah satu faktor protektif penting pada tingkat individu dalam mendukung proses adaptasi positif pascabencana.

Di sisi lain, dukungan sosial dari masyarakat, relawan, dan pemerintah turut memperkuat proses pemulihan penyintas. Bantuan yang diberikan tidak hanya memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga memberikan rasa diterima dan tidak menghadapi bencana seorang diri. Kehadiran lingkungan sosial yang suportif membantu mengurangi beban psikologis sekaligus meningkatkan kemampuan penyintas untuk kembali beradaptasi dengan kehidupan pascabencana. Temuan ini juga sejalan dengan perspektif *social ecology of resilience* dari Ungar (2011) yang menekankan pentingnya akses terhadap sumber daya sosial di lingkungan sekitar, serta dengan pandangan Masten (2014) bahwa kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman traumatis merupakan *ordinary magic* yang muncul ketika individu memperoleh dukungan yang memadai dari lingkungannya.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor pendukung resiliensi pada penyintas banjir bandang merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang saling melengkapi. Keluarga, spiritualitas, refleksi diri, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta dukungan sosial menjadi sumber daya utama yang membantu penyintas bergerak dari kondisi keterpurukan menuju proses adaptasi dan pemulihan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setioputro dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa resiliensi

penyintas bencana berkembang melalui proses adaptasi yang melibatkan dukungan keluarga, komunitas, dan kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidupnya. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Malini dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa resiliensi pada penyintas bencana tidak terbentuk melalui satu faktor tunggal, melainkan melalui interaksi antara faktor personal, sosial, dan spiritual yang berlangsung secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi pada penyintas bencana banjir bandang di Sumatera merupakan proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap setelah individu mengalami berbagai bentuk kehilangan dan tekanan psikologis akibat bencana. Meskipun kedua partisipan mengalami keterpurukan yang ditandai dengan munculnya kesedihan, kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian terhadap masa depan, keduanya secara bertahap mampu menyesuaikan diri dan membangun kembali keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses resiliensi didukung oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi spiritualitas, kemampuan melakukan refleksi diri, penerimaan terhadap situasi, serta keyakinan terhadap kemampuan diri untuk bangkit dari kesulitan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, dukungan masyarakat, relawan, komunitas, dan pemerintah yang membantu penyintas menghadapi berbagai tantangan pascabencana. Interaksi berbagai faktor tersebut memungkinkan penyintas tidak hanya mampu bertahan dari tekanan yang dialami, tetapi juga membangun kembali makna kehidupan, menjalankan kembali peran-peran penting, serta beradaptasi dengan kondisi pascabencana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis naikkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas cinta kasih, kekuatan, hikmat, pertolonganNya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Dr. Ilham Nur Alfian, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, dan cintanya dalam menuntun dan membimbing penulis dalam proses penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada anggota keluarga keluarga, para partisipan, serta seluruh pihak yang telah menolong dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Yokebeth Patria Senadi dan Ilham Nur Alfian tidak memiliki konflik kepentingan dalam bentuk apa pun. Penulis tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima pendanaan dari pihak mana pun yang berpotensi memperoleh keuntungan dari publikasi penelitian ini.

PUSTAKA ACUAN

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). Data bencana Indonesia tahun 2024. BNPB.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2025). Buletin Info Bencana Desember 2025. BNPB.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2025). Korban meninggal dunia akibat bencana hidrometeorologi di Aceh, Sumatra Utara dan Sumatra Barat menjadi 442 jiwa. BNPB.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2025). Total korban meninggal dunia akibat bansor Sumatra 1.016 jiwa. BNPB.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*, 59(1), 20.
- Deviantony, F. (2020). Studi Fenomenologi: Pengalaman Resiliensi Petani Paska Banjir Dan Longsor Desa Klungkung. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 9(2), 50-59.
- GoodStats. (2025, Maret 18). Catatan bencana alam di Indonesia pada 2025, banjir mendominasi. GoodStats.
- GoodStats. (2026, Januari 7). Banjir dominasi bencana alam di Indonesia 2025. GoodStats.
- Indrawati, T. (2019). Pengaruh resiliensi dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di paud rawan bencana rob. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71-82.
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).
- Lochmiller, C. R. (2021). Conducting thematic analysis with qualitative data. *The qualitative report*, 26(6), 2029-2044.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 2, 510-549.
- Malini, H., Susanti, H., Susanti, S. S., Alim, S., Putri, A. F., Bintari, D. R., ... & Cleary, M. (2026). Posttraumatic Growth Among Survivors of Natural Disaster in Indonesia: A Qualitative Study. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 63, 00469580261417540.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development.
- Mongabay Indonesia. (2025, November 29). Aceh banjir, akumulasi kerusakan hutan? Mongabay.
- Poerwandari, K. (2017). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling traumatik: Sebuah strategi guna mereduksi dampak psikologis korban bencana alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.

- Reivich, k., & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's Hurdles. Broadway Books.
- Resawan, M. A. N. A., & Nurcahyo, F. A. (2025). Gambaran Resiliensi Individu Penyintas Bencana Alam: Kajian Literatur. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2), 106-116.
- Rivaldi, A., Feriawan, F. U., & Nur, M. (2023). Metode pengumpulan data melalui wawancara. *Sebuah Tinjauan Pustaka*, 16.
- Rizky, C. G., Silviana, D., Safira, N. S., Amaniyya, A., & Mawarpury, M. (2025). Resiliensi pascabencana: Eksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 35-49.
- Setioputro, B., Haristiani, R., Iksafani, M. A., & Yunanto, R. A. (2024). How spirituality strengthens community resilience to flood disasters. *Jurnal Penelitian*, 21(1), 9-15.
- Safhira, N. (2025). Penanggulangan Bencana Banjir dan Dampak Psikologis Bagi Masyarakat. *Jurnal Riksa Cendikia Nusantara*, 1(2).
- Sintia, M., Minarni, M., & Aditya, A. M. (2023). Resiliensi Penyintas Bencana Alam Di Kota Palu. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 353-366.
- Susanty, A., Indasari, N. L., Oktavianty, H., Al Ayyubi, I. I., Purnamasari, D. A., Ryandini, E. Y., Abdullah, H., Inayati, T., Ahsan, M., Vernanda, D., Susilawati, & Bekata, H. M. (2023). Metode penelitian kualitatif. Future Science Publisher.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1.