

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan. Hasil penelitian yang telah dilakukan meliputi gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik partisipan yang terlibat dalam penelitian dan analisa tema yang mencakup deskripsi hasil wawancara mendalam.

#### **4.1 Hasil**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Desa Way Muli terletak di Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan. Jika dilihat dari batas wilayah Desa Way Muli, sebelah selatan berbatasan langsung dengan laut selat sunda. Hal ini mengakibatkan Desa Way Muli mengalami dampak yang cukup parah dari peristiwa tsunami. Sebelum tsunami terjadi, masyarakat yang berada di pesisir pantai sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi terkait desa siaga bencana seperti penanganan bencana yang meliputi pencegahan, penyelamatan, dan penanganan setelah terjadi tsunami dari BPBD setempat.

Setelah terjadi peristiwa tsunami, masyarakat mendapatkan bantuan dari Pemerintah berupa hunian sementara yang berada di Desa Way Muli dengan menempati tanah milik warga setempat yang berada di dataran tinggi. Jarak Hunian Sementara ke Laut sekitar 500 meter. Luas tanah yang digunakan untuk mendirikan Hunian Sementara yaitu 8000 meter. Hunian sementara yang berada di Desa Way Muli berjumlah 122 hunian dengan ukuran 4x6 meter. Di dalam hunian sementara terdapat 1 kamar tidur, 1 ruang tamu dan 1 ruang untuk memasak. Untuk mandi dan

mencuci pakaian, masyarakat menggunakan WC umum yang berada di tiga titik yang tidak jauh dari hunian sementara mereka. Setelah terjadi tsunami, masyarakat dilarang oleh Pemerintah untuk tidak kembali ke rumah mereka yang lama, hal itu dikarenakan bahwa daerah tersebut sudah menjadi zona berbahaya dan tidak boleh untuk dibangun rumah kembali.

#### 1. Data Demografi

##### 1) Batas wilayah Desa Way Muli Timur, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten

Lampung Selatan yaitu :

Sebelah Utara : Gunung Rajabasa

Sebelah Selatan : Laut Selat Sunda

Sebelah Barat : Desa Way Muli

Sebelah Timur : Desa Kunjir

##### 2) Luas wilayah Desa

Luas Wilayah Way Muli Timur meliputi pemukiman 180 ha, perkebunan 278 ha, hutan suaka marga satwa 22 h, perkantoran 0,25 ha, sekolah 0,5 ha, jalan 2 ha, lapangan voli 0,25 ha.

##### 3) Orbitasi

Jarak ke Ibu Kota Kecamatan terdekat 7 Km. Lama jarak tempuh ke ibu kota kecamatan 15 menit. Jarak ke ibu kota kabupaten 17 Km. Lama jarak tempuh ke ibu kota kabupaten 45 menit.

##### 4) Jumlah Penduduk Berdasarkan Jenis Kelamin

Jumlah penduduk Desa Way Muli berjumlah 1476 orang. Yang terdiri dari 738 orang laki-laki, 738 orang perempuan. Jumlah kepala keluarga yang berada di Desa Way Muli berjumlah 363.

## 2. Pendidikan

Jika dilihat dari pendidikan, jumlah penduduk di Desa Way Muli yang berpendidikan SD berjumlah 282 orang, SMP 147 orang, SMA 127 orang, S1/Diploma 16 orang, Tidak Tamat berjumlah 62 orang dan yang mengalami buta huruf berjumlah 15 orang.

Jumlah sekolah yang berada di Desa Way Muli terdiri dari TK/Paud berjumlah satu, SD berjumlah satu, SMP/MTs berjumlah satu yang terdapat di Dusun I Desa Way Muli.

## 3. Bidang Keagamaan

Masyarakat yang berada di Desa Way Muli seluruhnya beragama Islam. Di Desa Way Muli terdapat 3 masjid yang digunakan untuk beribadah dan menunaikan sholat secara bersama-sama.

#### 4.1.2 Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan 10 (sepuluh) orang partisipan dalam wawancara mendalam yaitu lansia yang menjadi korban dari peristiwa tsunami, yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian dimana salah satu kriterianya adalah memiliki nilai skor 4 (empat) dari hasil *clock drawing test*. Seluruh partisipan tinggal di hunian sementara yang berada di Desa Way Muli Timur karena rumah mereka rusak akibat bencana tsunami. Rata-rata pendidikan setara tingkat SD yaitu P1, P4, P7, dan P8. Empat partisipan berpendidikan SMP yaitu P3, P6, P9, dan P10. Dua partisipan berpendidikan SMA yaitu P2 dan P5. Pekerjaan partisipan mayoritas bekerja sebagai nelayan. Namun setelah kejadian tsunami ada beberapa partisipan yang tidak memiliki pekerjaan. Data karakteristik partisipan dan profil lansia lebih jelas dapat dilihat di tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1 Karakteristik Partisipan

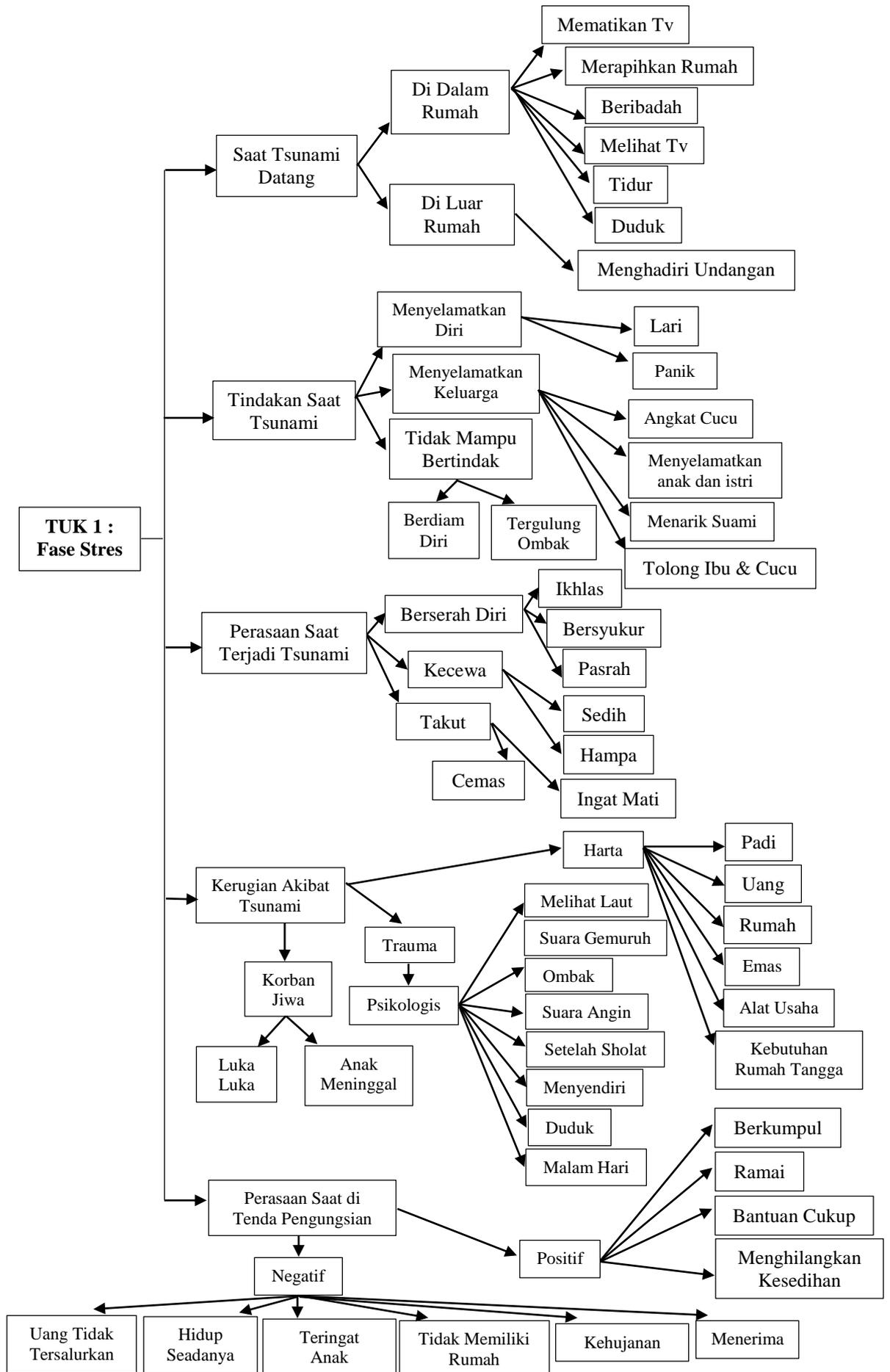
<b>Kode</b>	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>	<b>P5</b>	<b>P6</b>	<b>P7</b>	<b>P8</b>	<b>P9</b>	<b>P10</b>
<b>Partisipan</b>										
<b>Umur</b>	65 tahun	64 tahun	60 tahun	63 tahun	61 tahun	60 tahun	60 tahun	72 tahun	62 tahun	61 tahun
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-Laki	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Laki-Laki	Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki	Laki-Laki	Laki-Laki
<b>Suku</b>	Sunda	Jawa	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda
<b>Pendidikan</b>	SD	SMA	SMP	SD	SMA	SMP	SD	SD	SMP	SMP
<b>Status Perkawinan</b>	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah
<b>Agama</b>	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam
<b>Pekerjaan</b>	Petani	Wiraswasta	Tidak Bekerja	Nelayan	Tidak Bekerja	Tidak Bekerja	Pengepul Ikan	Nelayan	Tidak Bekerja	Nelayan

#### 4.1.3 Analisa Tema

Berikut dijelaskan hasil keseluruhan tema yang teridentifikasi dari hasil wawancara mendalam dan catatan lapangan selama proses pengambilan data. Penelitian ini menghasilkan 16 (enam belas) tema yang dijabarkan sesuai tujuan penelitian yang memaparkan tentang resiliensi lansia pasca tsunami di Lampung Selatan.

##### 1. **Fase Stres**

Fase stres yang merupakan tahapan dari proses resiliensi lansia pasca tsunami didapatkan lima tema yaitu saat tsunami datang, tindakan saat tsunami, perasaan saat terjadi tsunami, kerugian akibat tsunami dan perasaan saat di tenda pengungsian.



Gambar 4.1 Fase Stres Resiliensi Lansia Pasca Tsunami

## Tema 1. Saat Tsunami Datang

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan pernyataan yang berbeda-beda saat tsunami datang. Pada saat tsunami datang, didapatkan dua subtema yaitu di dalam rumah dan di luar rumah.

### 1. Di Dalam Rumah

Saat terjadi tsunami, partisipan sedang di dalam rumah seperti mematikan televisi, merapihkan rumah, beribadah dan melihat televisi, tidur dan duduk.

#### 1) Mematikan Televisi

Dari sepuluh partisipan, terdapat satu partisipan yang mengungkapkan sedang mematikan televisi saat terjadi tsunami. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P2 sebagai berikut :

*“eh pas malem minggnya tanggal dua puluh dua itu minggu.. jam sembilan saya matiin tipi.. istri ,, udah matiin masih sore.. tau tadi capek pengen istirahat.. yaudah saya ngontrol ke kamar dulu.. ke dapur aman semua lah,, colokan colokan gini nih.. nah ke kamar mandi.. sambil ngecas hp ceritanya.. di atas tipi kaya gini nih.. iyaa udah masukin gini,, jadi mendadak ada suara gemuruh itu di atas rumah ini..” (P2).*

#### 2) Merapihkan Rumah

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan sedang merapihkan rumah saat terjadi tsunami. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*waktu itu saya.. kan baru beres beres di rumah baru bersihin.. kan saya ada apa,, industri rumahan.. abis bungkusin keripik keripik itu, pas keluar.. saya liat gunung krakatau itu ngeliat apinya,, jadi saya ngeliat dulu, terus saya manggil anak saya yang ninggal itu,, perasaan saya kok gunung krakatau gede amat itu apinya,, iyaa ya mah.. bagus mah kalo di poto.. terus ma masuk yuk.. udah malem... pas saya masuk itu ke kamar, ada suara kaya helikopter itu” (P3).*

## 3) Beribadah

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan, sesudah ibadah sholat isya terjadi peristiwa tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4 dan P7 sebagai berikut :

*“waktu itu kan saya gak bisa jalan.. waktu kejadian itu,, itu kan di dalam kamar lagi begini aja (meluruskan kaki dan mengelus) tuh abis sembhayang.. abis sembayang isya.. terus istri saya kan di luar lagi nonton tv terus dia mau masuk ambilin obat langsung diterpa ombak itu pak..” (P4).*

*“lagi ngelakuin itu ya.. abis sholat ya... sholat itu ya.. abis ngopi.. terus sholat wudhu.. kata bapak itu tidur.. kata bapak itu.. ya..itu.. tidur sebentar.. mah.. terus itulah ombak terus gede itu, kata ibu itu, tulung pak.. bapak lagi kecepat.. katanya gitu..” (P7).*

## 4) Melihat Televisi

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan sedang melihat televisi saat terjadi tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P6 dan P9 sebagai berikut :

*“lagi liat tv di dalam rumah,, iya semua.. masih... gak ada yang keluar,, tiba tiba anak apasih.. tetangga itu.. ee tsunami.. kak tsunami kak... katanya anak.. saya bangun itu.. begitu buka pintu.. udah ... air itu langsung sambut di pintu itu kita..” (P6).*

*“saya lagi.. lagi liat televisi, bersama anak saya.. sama yang laki laki SMP, yang masih sekolah,, iyaa .. di ruang tamu.. saya asik aja bedua karna emaknya waktu itu sama adeknya bungsu itu lagi ada kegiatan qasidahan di atas tempat tinggi.. begitu kejadian itu, yang gak pikir pikir orang gak ada informasi dari tadi ini, seketika begitu saya keluar..saya gak nyangka, kalo itu tsunami.. saya taunya tuh gempa aja..” (P9).*

## 5) Tidur

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan di dalam rumah sedang tertidur saat terjadi tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut :

*“katanya sih jam delapan .. jam delapan itu datengnya itu jam delapan, posisi bapak itu lagi tidur.. disananya itu bapak itu lagi tidur itu mimpi ketimpah air mancur dari atas tau tau mah bapak udah ada diatas kasur, kambing ada didalem rumah.” (P1).*

## 6) Duduk

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan sedang duduk saat terjadi tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P10 sebagai berikut :

*“lagi dandan kipas angin.. sebetulnya kita lagi duduk.. sekitar jam lapanan sebelum tsunami itu kan, mantu kita yang dari jawa itu baru dateng.. jam tiga sore.. dia lagi main hp di pinggir laut.. itukan di gardu.. ngeliat krakatau katanya .. kepada istrinya.. mak kok krakatau udah biasa disini mah pah,, nah yaudah.. maenn hp terus.. pas dia ngeliat gelombang item.. masuk..” (P10).*

## 2. Di Luar Rumah

Saat terjadi tsunami, terdapat satu partisipan yang berada di luar rumah saat tsunami datang seperti menghadiri undangan.

### 1) Menghadiri Undangan

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan sedang di luar rumah untuk menghadiri undangan saat terjadi tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“secara kebetulan memang saya waktu kejadian, waktu kejadian itu secara kebetulan ada undangan, maka kami tidak mengalami masalah tsunami.. tapi pada malam itu kami pulang, saya melihat masyarakat .. sudah kocar kacir .. sudah pada lari keluar hutan,, yang tadinya sakit, pada hari itu merasa was was..” (P5).*

## Tema 2. Tindakan Saat Tsunami

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan tindakan saat tsunami yang berbeda-beda. Pada saat tsunami, didapatkan tiga subtema tindakan saat tsunami yaitu menyelamatkan diri, menyelamatkan keluarga dan tidak mampu bertindak.

### 1. Menyelamatkan Diri

Saat terjadi tsunami, tindakan yang dilakukan partisipan yaitu menyelamatkan diri sendiri seperti berlari dan panik.

#### 1) Berlari

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tindakan yang dilakukan saat tsunami yaitu berlari. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P8 sebagai berikut :

*“mau mau lari.. cuman dia kebelet rumah itu jatoh .. iya.. ini udah masuk ke dalam rumah itu, rumah itu langsung jatoh ambruk..” (P8)*

#### 2) Panik

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan saat terjadi tsunami partisipan panik. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P9 dan P10 sebagai berikut :

*“anak saya masih di dalem.. saya teriak teriak laillah sambil manggilin anak anak saya si dedek namanya.. dek.. rupanya dia lebih cekatan dia liwat dapur kalo dilewat ikutin saya” (P9).*

*“heh angin puting beliung itu kata abah ya.. keluar tuh.. pas keluar bapak bilang puting beliung, udah gelombang itu nerjang duluan.. sampe rumah roboh.. kita dilempar ke jalan.. sekitar tiga puluh meter..” (P10).*

## 2. Menyelamatkan Keluarga

Saat terjadi tsunami, tindakan yang dilakukan partisipan yaitu menyelamatkan anggota keluarga seperti mengangkat cucu, menyelamatkan lima orang, menarik suami dan menolong ibu dan cucu.

### 1) Mengangkat Cucu

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tindakan menyelamatkan keluarga saat tsunami terjadi yaitu mengangkat cucu.

Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut :

*“menyelamatkan diri,, bawa cucu dulu keatas cariin cucu ke atas ke pinggir jalan dateng sendiri sama orang lari asal idup aja..” (P1)*

### 2) Menyelamatkan Anak dan Istri

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tindakan menyelamatkan keluarga saat tsunami terjadi yaitu menyelamatkan anak dan istri. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 sebagai berikut :

*“soalnya saya punya posisinya tinggi, gitu ya yang depan saya ini ada gang jalan paping itu yang dekat kantor desa tadi, saya lari lah menyelamatkan lima orang, saya, istri, adek, adek yang punya anak ini satu, terus anak satu yang SMA ini, tuh anak bawaan emaknya, saya bawa lari semua, saya gedor pintu rumah anak saya yang pribadi kan seberengan jalan aja, tapi tsunami gak sampai situ.” (P2).*

### 3) Menarik Suami

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tindakan menyelamatkan keluarga saat tsunami terjadi yaitu menarik suami agar selamat dari bencana tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“betiga,, sama anak.. alhamdulillah udah gitu ibu turun ya megang bapak dari atas ke bawah.. kebawah aer ke bawah.. bukan ke gulung gulung lagi.. udah ombak, batu,, makanya memar..”* (P4).

#### 4) Menolong Ibu dan Cucu

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tindakan menyelamatkan keluarga saat tsunami terjadi yaitu menolong ibu dan cucu agar selamat dari bencana tsunami. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P6 sebagai berikut :

*“enggak,, cuman itu doang, nolongin ibunya sama si cucung .. iyaa sama ibu,, gitu di dalem ini bukan.. arahnya keluar ke jalan.. kita ke atas.. ya sekitar lima puluh meter lah.. eh dua puluh meter lah.. dari rumah nyebrang jalan... kamiorang itu udah lewat jalan, nah kami berhenti.. kata cucunya bah sakit bah, sakit bah.. bapak ngeliat kakinya luka ini..”* (P6).

### 3. Tidak Mampu Bertindak

Saat terjadi tsunami, tindakan yang dilakukan partisipan yaitu berusaha menyelamatkan diri sendiri walaupun sulit untuk selamat seperti kegulung ombak dan berdiam diri.

#### 1) Tergulung Ombak

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan berusaha menyelamatkan diri sendiri dari terjangan ombak saat tsunami terjadi.

Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“ya saya masih kegulung gulung di ombak itu,, terus,, pas ombak ke tengah,, pas kehempas lagi ke pinggir.. saya ngeliat cuma rumah saya udah rata.. saya manggilin anak saya,, udah gak ada jawaban lagi.. saya mau lari,, ya namanya banyak ini ya blukar blukar itu,, jadi saya geragah geragah di sumber lagi ombak di belakang, dibawa lagi ke tengah..”* (P3).

## 2) Berdiam Diri

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan berusaha menyelamatkan diri sendiri dari terjangan ombak saat tsunami terjadi dengan cara berdiam diri. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P7 sebagai berikut :

*“disitu aja.. ditempat aja.. boro boro bisa lari.. ini nya penuh kenceng , itu kelambunya ngebelit.. kesini .. udah tiga kali ombak itu tu.. saat ya gak ada.. ada yang nolongin bapak rasdi itu..” (P7).*

### **Tema 3. Perasaan Saat Terjadi Tsunami**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan perasaan saat terjadi tsunami yang berbeda-beda. Pada saat tsunami, didapatkan empat subtema perasaan saat terjadi tsunami yaitu berserah diri, kecewa dan takut.

#### 1. Berserah Diri

Saat terjadi tsunami, perasaan yang dirasakan partisipan saat terjadi tsunami yaitu berserah diri seperti ikhlas, bersyukur dan pasrah.

##### 1) Ikhlas

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan ikhlas saat tsunami terjadi. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2, P7, dan P10 sebagai berikut :

*“waktu pas kejadian itu ya.. yang saya rasakan tuh begini kalo pribadi saya ini ya,, semua kejadian ini saya ikhlas, mungkin ini ya kita ini manusia sih ya, manusia manusia, mungkin dari pada kebbaikannya lebih banyak keburuk kejelekannya,, apa ini suatu teguran apa gimana tapi saya yakin insyaAllah nanti ada dengan adanya bencana musibah ini nanti ada hikmahnya”. (P2)*

*“iya.. sedih mah sedih.. tapi udah ikhlas kata ada yang ngebilangin .. oh bapak ina bapak gede mah iye udah ninggal katanya..” (P7)*

*“gak ada reaksi apa apa.. paling ya yaudah ..” (P10)*

## 2) Bersyukur

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan bersyukur keluarga tidak hilang. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P9 sebagai berikut:

*“oh banyak sekali ya.. susah di bayangkan.. banyak bener apa ya.. ah udah berkecamuk lah di dalem ati itu.. dalam ati saya itu gak ada pikiran harta.. harta ilang apa apa.. yang penting nyawa sekeluarga gak ilang itu aja.. saya berpikirnya begini.. saya lahir aja gak bawa apa apa.. yang penting nyawa kita selamat.. udah itu aja” (P9)*

## 3) Pasrah

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan pasrah dengan segala sesuatu terjadi setelah tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1, P6 dan P10 sebagai berikut :

*“yaa itu mah udah terserah lah udah bagian bapak .. udah istilah nama udah pasrah .. udah pasrah.. apalagi rumah.. lagi kita dateng aja gak bawa apa-apa ya kali dari dalem perut emak bapak enggak bawa apa-apa bapak cuma ikhlasin aja kate rejeki kita nanti ada aja ada yang ngatur mudah mudahan” (P1).*

*“ya nangis di dalem ati lah.. mau diapain lagi ya namanya musibah.. kalo mau kita perorang mungkin kamiorang juga marah” (P6)*

*“ya .. ya mungkin mau sedih gimana ya udah pasrah... udah pasrah iya.. udah pasrah.. mau di apain.. mau dipikirin ya gak bakal jadi, ya paling juga nungguin kita dapet rejeki.. paling kita bangun lagi..” (P10)*

## 2. Kecewa

Saat terjadi tsunami, perasaan yang dirasakan partisipan saat terjadi tsunami yaitu kecewa seperti sedih dan hampa.

## 1) Sedih

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan sedih dengan segala sesuatu terjadi setelah tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4, P8 dan P9 sebagai berikut :

*“ya sedih lah.. tapi sekarang mah yaudah ilangin , ya kayaknya gimana gimana ya kata ibu ya.. ya gimana lah ya,, kata ibu,, rumah udah gak ada kata ibu.. ya beruntungnya ini cuman udah gak ada biaya anak sekolah.. udah lulus gitu..” (P4).*

*“atuh iya sedih lah.. ya emang sedih nya nasib kita itu sampai kena kaya gitu itu..” (P8)*

*“aduhh.. aduh udah pasti itu.. yang yang.. meneteskan air mata itu gak ada lain saya dalem hati saya itu ya.. yaAllah saya pisah sama anak saya yang laki laki ini..” (P9)*

## 2) Hampa

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan hampa dengan segala sesuatu yang terjadi setelah tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“yang saya rasain itu udah.. udah.. hampa.. ya artinya hampa kita sudah gak punya harapan lagi udah gak punya tempat tinggal.. cuman saya ambisinya ketika kita menyadari bahwa keluarga kita selamat” (P5)*

## 3. Takut

Saat terjadi tsunami, perasaan yang dirasakan partisipan saat terjadi tsunami yaitu takut seperti ingat mati dan cemas.

## 1) Ingat Mati

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan takut mati dengan segala sesuatu yang terjadi setelah tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut :

*“iyaa.. gak mikirin apa apa iya puguh lagi diubek ae.. lagi diubek aer aja di dalem rumah wuy kata orang tua ini kalo inget mati mah gak bakal mati ini mah itu aja udah” (P1)*

## 2) Cemas

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cemas/khawatir dengan segala sesuatu yang terjadi setelah tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“saya pikirannya ke anak sama cucu.. ke setiap orang tolong cariin anak saya.. cucu saya.. udah itu aja .. sampe beberapa hari saya gak makan gak minum.. dua minggu saya turun tujuh kilo.. karena saya udah mikirin anak sama cucu” (P3).*

## **Tema 4. Kerugian Akibat Tsunami**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan kerugian yang diakibatkan oleh tsunami berbeda-beda. Kerugian yang diakibatkan tsunami dibagi menjadi tiga subtema yaitu harta, trauma dan korban jiwa.

### 1. Harta

Saat terjadi tsunami, kerugian yang diakibatkan oleh tsunami yaitu kerugian harta benda seperti padi, uang, rumah, emas, alat usaha dan kebutuhan rumah tangga.

#### 1) Padi

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu padi yang termasuk ke dalam harta benda.

Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P7 sebagai berikut :

*“kira kira ya namanya.. beras dua kintal.. ya padi sebelas.. sebelas karung.. padi.. bukan ini .. beras itu dua pikul.. ya dapet dagang itu dikumpulin.. mak mau ngejual itu, ibu mah sayang aja gitu ya.. gak*

*tau mau tsunami sih.. tau itu mah jualin apa apa di jual enggak..”*  
(P7)

## 2) Uang

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu hilangnya uang yang termasuk ke dalam harta benda. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P9 dan P10 sebagai berikut :

*“kalo barang berharga sih kita memang hidup mah pas pasan aja lah kalo ya kalo berharga ya kalo uang uang itu wajar aja ya orang orang lebih dari itu kehilangannya.. tapi itu gak jadi masalah bagi saya,, berarti bukan rejeki kita gitu aja,, mudah mudahan rejeki masih ada lagi..”* (P9)

*“.. dia cerita kan .. duit uang emak sekian sekian.. baru dapet kan dari abah.. abah katanya kerja baru belum megang uang baru megang gitu, dia itu baru megang belum dibelanjain.. baru di tarok di lemari, akhirnya kena tsunami..”* (P10)

## 3) Rumah

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu hilangnya rumah yang termasuk ke dalam harta benda. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P6 sebagai berikut:

*“kerugiannya ya.. ya namanya rumah tangga sekian tahun, kalo diitung mah udah berapa puluh juta lah istilahnya.. rumah baru beres pak.. habis dibangun..” (P6)*

## 4) Emas

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu hilangnya perhiasan seperti emas yang termasuk ke dalam harta. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“kerugian.. ? udah,, hahaha kalo ditanya segala emas, uang itu, emas aja dua puluh dua gram uang delapan juta... udah gak bisa di ceritain lah udah itu mah ibu mah ikhlas ikhlas dunia akhirat ibu mah udah gak mikirin lagi, ya namanya musibah” (P4)*

## 5) Alat Usaha

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu hilangnya alat usaha yang digunakan untuk mencari nafkah yang termasuk ke dalam harta.. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P8 sebagai berikut :

*“kalo itu barang mah besi, buat mesin kopi.. ya segala alat alat rumah itu.. ari masalah kerugian anu di dalem rumah mah gitu.. gak punya ini sedian disitu mah gak ada lagi.. ya rumah itu lah ..” (P8)*

## 6) Kebutuhan Rumah Tangga

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu hilangnya alat-alat kebutuhan rumah tangga yang digunakan sehari hari yang termasuk ke dalam harta.. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1, P2 dan P5 sebagai berikut :

*“kerugian atuh segala alat alat dirumah warung segala ilang segala buat usaha anak bapak cuma sama bapak itu kan ilang total.. warung ilang rumah ilang..” (P1)*

*“nah kalo tivi ancur ilang, udah.. nah sekarang yang masih ada itu kamar mandi ama antena parabola itu, yang gak dirubuhin sama*

*begok itu, sama alat berat itu, karena diliat itu masih bisa dipake ama tetangga kanan kiri” (P2)*

*“ya tv, ya artinya kulkas.. mesin cuci, ya artinya .. pakaian itu cuma yang dibawa dalam waktu undangan itu aja.. berangkat kita pake itu, pulang salin cuma dua stel.. cuman itu aja yang tersisa.. semua.. udah hilang semua.. cuman ijasah anak anak dari SD sampai SMP sampai detik ini belum bisa diurus..” (P5).*

## 2. Korban Jiwa

Saat terjadi tsunami, kerugian yang diakibatkan oleh tsunami yaitu munculnya korban jiwa seperti luka fisik dan meninggalnya anak partisipan.

### 1) Luka-Luka

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu luka luka fisik. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“di dalem aer itu.. pas jendela.. jendela kaca,, di tonjoklah kaca nya ini sama bapak.. pengen keluar udah gak ada jalan lagi,, kesini nih daging nya nih kesini nih,, dari sini ke sini nih pak dagingnya itu pak.. bekas nonjok ini pak.. kaca.. kalo gak nonjok kaca gak bisa keluar..” (P4).*

### 2) Anak Meninggal

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kerugian yang diakibatkan tsunami yaitu meninggalnya anak dan cucu. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“saya kalo masalah itu gak terlalu sih, tapi saya yang beratnya anak sama cucu, anak sama cucu aja gak ada pikiran harta sama sekali.. ada yang nanya,, ibu uangnya berapa yang hilang.. ya saya mah uang apa.. kata saya.. ibu yang hilang saya mah gak mikirin duit sama sekali,, enggak.. sumpah,, harta saya cuma anak sama cucu” (P3).*

### 3. Trauma

Saat terjadi tsunami, kerugian yang diakibatkan oleh tsunami yaitu trauma psikologis seperti melihat laut, suara gemuruh, ombak, suara angin, setelah sholat, menyendiri, duduk dan malam hari.

#### 1) Melihat Laut

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila melihat laut. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“dua bulan gak nengok nengok laut.. ke pinggir pinggir juga enggak sama sekali..” (P4).*

#### 2) Suara Gemuruh

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila mendengar suara gemuruh. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P6 sebagai berikut :

*“ya kalo mendengar istilahnya apasih suara yang gemuruh itu ya ngeri juga.. iya.. angin,, apasih gledak gitu.. ngeri juga.. takut aja gitu.. (P6).*

#### 3) Ombak

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan trauma apabila melihat ombak. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P7 dan P9 sebagai berikut :

*“takut ada ombak ombak gitu.. makanya rumahnya gak mau di bawah lagi.ingetnya ombak gede itu takut.. traumanya itu kenceng..” (P7)*

*“ada ombak pasang aja.. udah melebihi biasanya.. udah udah pada kabur ke atas semua.. apalagi kita kita sendiri yang pernah ngalamin.. di gulung ombak begitu,, ya artinya apa rasa trauma itu masih ada.. ya mungkin mudah mudahan lambat laun nanti akan hilang rasa itu..” (P9)*

## 4) Suara Angin

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila mendengar suara angin. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P8 sebagai berikut :

*“ngedengar dengar itu takut itu.. ngedenger angin gede gede itu..”  
(P8)*

## 5) Setelah Sholat

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila setelah sholat isya. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P2 sebagai berikut:

*“pas lagi ini lagi,, pertama abis sholat itu ya.. malem.. nah kita tiduran.. kadang kadang inget.. tapi itu tiba tiba saya buang itu memang.. iyaa.. kayaknya tuh gak ada artinya loh ibarat kita berjalan tuh menengok kebelakang terus kan kita harus ke depan gitu” (P2)*

## 6) Menyendiri

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila menyendiri. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut:

*“kalo lagi sedih kalo sebenarnya saya lagi duduk sendiri.. ada anak sekolah pulang saya nangis.. ya soalnya anak anak sekolah pulang itu.. anak saya dateng.. pulang ngajar itu.. anak saya datang nanya.. maa masak apa..” (P3)*

## 7) Duduk

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila melihat laut. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“duduk di tempat yang kejadian itu, dengan keadaan ya mungkin teringat” (P5)*

#### 8) Malam Hari

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan trauma apabila waktu menjelang malam hari Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P10 sebagai berikut :

*“kadang kadang malem, duduk abis nonton tv, apalagi udah di tinggal sama istri mah, sering kalo pulang , abis pulang kerja kita sore, yaAllah kalo masih ada mungkin saya ada yang ngasih kopi” (P10).*

### **Tema 5. Perasaan Saat di Tenda Pengungsian**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan perasaan saat di tenda pengungsian setelah tsunami berbeda-beda. Perasaan saat di tenda pengungsian setelah tsunami dibagi menjadi dua subtema yaitu positif dan negatif.

#### 1. Positif

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan tinggal di tenda pengungsian karena rumah mereka rusak dan tidak dapat digunakan karena bencana tsunami yang merusak rumah mereka. Terdapat perasaan positif yang mereka rasakan seperti berkumpul, ramai, bantuan cukup dan menghilangkan kesedihan.

##### 1) Berkumpul

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan perasaan positif saat berada di tenda pengungsian yaitu selalu berkumpul dengan masyarakat yang menjadi korban tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 dan P10 sebagai berikut :

*“atuh senengny kalo lagi banyak orang kumpul-kumpul nanya nanya ini ngobrol ilang perasaan sedih itu kalo udah lagi sepi malem waduh sendiri aja bagaimana ini nanti bapak idup ini” (P1)*

*“sukanya kita rukun sama tetangga.. coba kita kalo sama tetangga, pikirannya tetangga kita dimana, dari mana .. kalo kita ngomong gini kan tetangga ketawa semua.. apalagi abah ini gak bisa ngomong pelan pelan.. boh mak edan gitu kan.. akhirnya yang gak tau itu tau..” (P10).*

## 2) Ramai

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian yaitu selalu ramai dengan anak kecil. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“ya sukanya karena kita banyak anak anak kecil... jadi banyak,, ya agak lupa gitu.. lagian juga.. saya waktu di tenda udah jualan nasi uduk,, jualan sayur lontong gitu.. biar gak terlalu jenuh,,” (P3).*

## 3) Bantuan Cukup

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian bantuan tercukupi. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 dan P4 sebagai berikut :

*“ada suka dukanya memang.. cuma kalo buat keperluan, sehari hari, kayaknya memang udah gak mikirin lagi gitu loh ya, itu dari segi keuangan juga walaupun gak banyak agak mengalir dari bantuan bantuan itu” (P2)*

*“kadang kadang gitu ya ada yang ngasih gitu alhamdulillah kata ibu ya.. kadang kadang di tengok sama sodara.. sama anak gitu ya,, sedih gitu yaa,, tapi alhamdulillah nengok kita ada gitu,, ngasih selamat kitanya,, terus sodara dari mana mana dateng.. kita ya seneng gitu..” (P4).*

## 4) Menghilangkan Kesedihan

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian bisa menghilangkan kesedihan. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“ya sukanya itu.. jadi ketika kita berduka melihat orang yang ditinggalkan keluarganya .. ehmm akhirnya kita terobati.. bersyukur kita gitu ya..” (P5).*

## 2. Duka

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan tinggal di tenda pengungsian karena rumah mereka rusak dan tidak dapat digunakan karena bencana tsunami yang merusak rumah mereka. Terdapat perasaan negatif yang mereka rasakan seperti uang tidak tersalurkan, hidup seadanya, teringat anak, tidak memiliki rumah, kehujanan dan menerima.

### 1) Uang Tidak Tersalurkan

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian merasakan kesedihan karena uang tidak tersalurkan. Partisipan menceritakan uang tersebut tidak dikelola dengan baik sehingga tidak sampai kepada partisipan lain yang menjadi korban tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut :

*“iyaa cuma uang.. soalnya posisinya begini saya mah terus terang aja yang megangnya itu yang mau nyetorin ke warga itu gak, langsung dimakan sama dia gak tau siapa orangnya gak tau satu satunya posisinya cuma itu aja, titipan dari musibah ya musibah yang ngambil uang ya ngambil uang, yang musibah mah dikasih mie kasih beras dua tiga kilo, amplopnya mah ke belakang kekantong orang..” (P1).*

### 2) Hidup Seadanya

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian merasakan kesedihan karena hidup seadanya. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 dan P6 sebagai berikut :

*“kesedihannya ya kadang kadang gini, ya kadang kadang ingat, tapi ingat yaa yang namanya punya barang sendiri, kalo di rumah mah*

*kita bisa nonton tv, tiduran di lantai kasur.. kasur lantai.. nanti dah gitu, kita makan tinggal ke tempat meja makan, mau bikin kopi tengah malem mau bikin air panas tinggal mencet yang dingin yang panas,, barang namanya di tenda kan.. namanya di tenda ya darurat segala serba darurat, nah jadi udah kaya apa ya seratus delapan puluh derajat kebalik gitu ya..” (P2).*

*“enam.. enam KK itu ditarok di sana.. di tenda sekitar empat bulan.. eh tiga bulan waktu tenda biru itu” (P6).*

### 3) Teringat Anak

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian merasakan kesedihan karena teringat anak yang menjadi korban tsunami. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 dan P6 sebagai berikut :

*“ya gimana yaa.. ya sedih.. karena saya.. harapan saya cuma satu satunya kan anak perempuan ya.. sekarang gak ada jadi gimana gitu..” (P3).*

### 4) Tidak Memiliki Rumah

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian merasakan kesedihan karena tidak memiliki rumah. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“ya sedihnya gimana ya.. kalo mau pulang pulang kemana ibu ini gak punya rumah nah gitu nak itu aja..” (P4).*

### 5) Kehujan

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian merasakan kesedihan karena kehujan. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5, P8 dan P10 sebagai berikut :

*“banyak.. hahaha .. ujan ujan gini lagi tidur basah semua.. lagi tidur kita, cuman kita, pikir kita melihat apa .. kepada orang yang korban keluarganya meninggal, baru kita sadar, dia mah lebih parah.” (P5)*

*“waktu di situ.. tenda itu ? ya namanya tempat darurat ini.. tidurnya miring.. kejanaan tiap malem itu..” (P8)*

*“ya seenaknya kita di tenda, panas, hawanya panas, kalo kena ujan udah air masuk dalem, malem malem biasanya gak nimbain, air masuk dalem ini mah.. lama lama kita lagi enak tidur, akhirnya tenggelem..” (P10)*

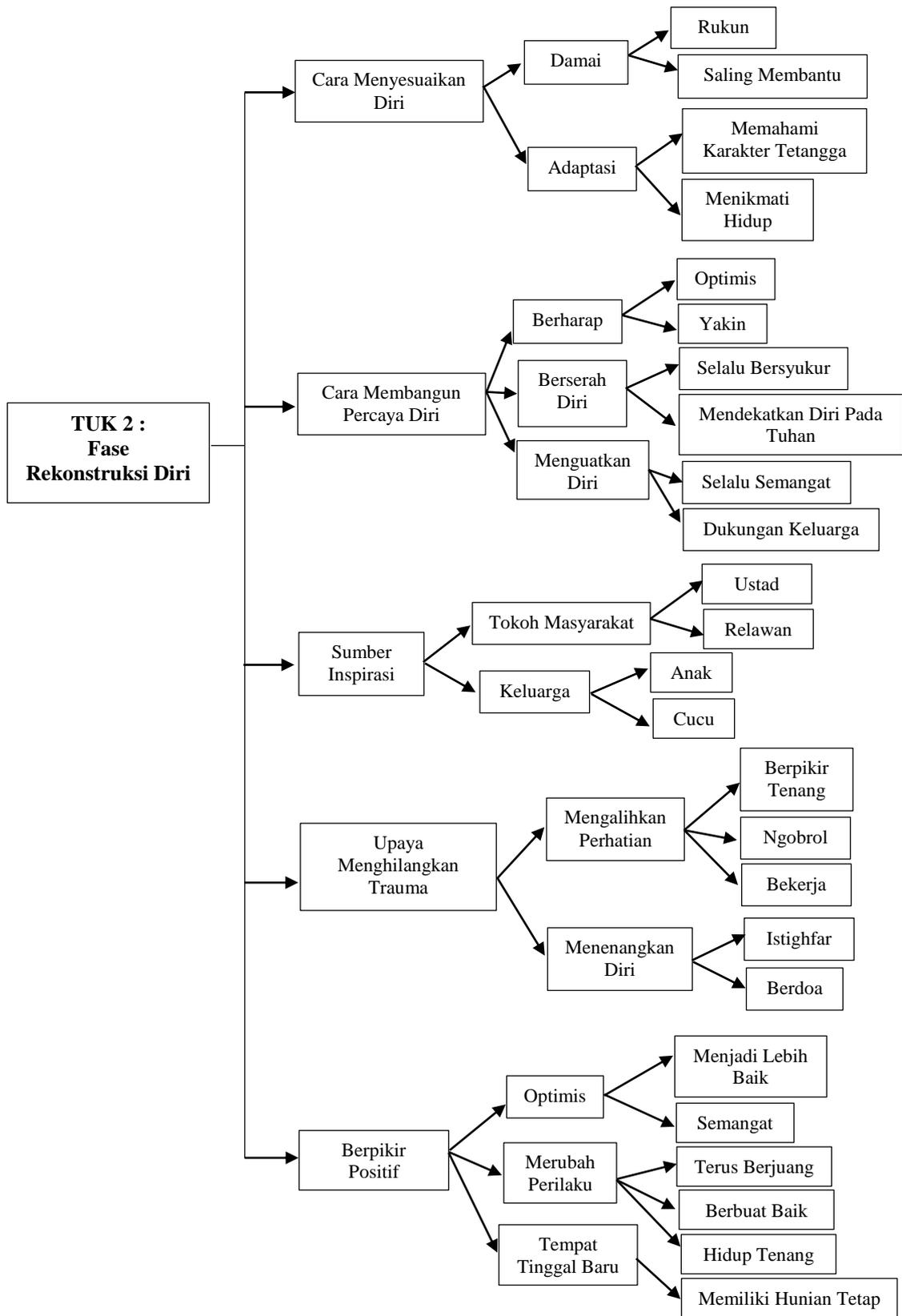
#### 6) Menerima

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan saat berada di tenda pengungsian merasakan kesedihan karena harus menerima keadaannya yang ada. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P9 sebagai berikut :

*“itu udah pasti sih.. bukan hanya kita mungkin yang lain juga begitu.. yang tenang ya tenang aja .. pas diributin sama keluarga orang.. tapi kita kan ya mau apa lagi kita menyadari mungkin semua juga nasibnya sama .. begitu aja sih.. kita sadar aja akhirnya..” (P9)*

## 2. Fase Rekonstruksi Diri

Fase rekonstruksi diri yang merupakan tahapan dari proses resiliensi lansia pasca tsunami didapatkan lima tema yaitu cara menyesuaikan diri, cara membangun percaya diri, sumber inspirasi, upaya menghilangkan trauma dan berpikir positif.



Gambar 4.2 Fase Rekonstruksi Diri Resiliensi Lansia Pasca Tsunami

## Tema 6. Cara Menyesuaikan Diri

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan cara menyesuaikan diri setelah terjadi tsunami berbeda-beda. Cara menyesuaikan diri setelah terjadi tsunami dibagi menjadi dua subtema yaitu hidup dengan damai dan mampu beradaptasi dengan lingkungan.

### 1. Damai

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dengan cara yang berbeda beda. Terdapat salah satu cara menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu hidup damai dengan sesama seperti rukun dan saling membantu.

#### 1) Rukun

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan cara menyesuaikan diri dengan cara hidup rukun. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 dan P4 sebagai berikut :

*“kalo itu mah bapak mah biasa biasa aja posisinya gak ada cek cok sana sini ya ini aja aman aman aja gitu rukun rukun aja sama keluarga juga..” (P1)*

*“ya alhamdulillah tetangga tetangga ini paling ibu mah kalo lagi di bawah di tanya aja masuk,, gak pernah namanya cekcok sama tetangga, jadi ibu disini tuh menyesuaikan dirinya mah ya kita mau ngapain gitu ya, kadang keadaan kita lagi begini gitu ya di huntara kaya gini jadi kita ini mah udah bersyukur ..” (P4)*

#### 2) Saling Membantu

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara menyesuaikan diri dengan saling membantu. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“cuman caranya kami dalam satu tenda itu berapa puluh KK,, kemudian kita kumpulkan, mari kita bersatu, ada bantuan kita bagi, yang tidak kebagian kita beli, cara apa kita sama sama menderita.. kita sama sama perjuangan..”(P5)*

## 2. Adaptasi

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dengan cara yang berbeda beda. Terdapat salah satu cara menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu beradaptasi seperti memahami karakter dan menikmati hidup.

### 1) Memahami Karakter Tetangga

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan cara beradaptasi dengan cara memahami karakter tetangga. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 dan P9 sebagai berikut :

*“caranya ya gimana ya.. umpama oh ini wataknya begini.. kok begini,, dari RT ini wataknya begini.. nah kita harus ngikutin alur itu dulu..” (P2)*

*“ya sebetulnya sih.. enggak,, enggak kaget lagi sih.. memang kita memang orang orang lapangan sini, memang semua di lingkungan kita memang orang orang kita semua.. udah kenal semua , sebelumnya kita jadi satu disini.. disana juga memang .. jadi udah tau gitu.. seluk beluknya.. karakter karakternya.. bukan beda rt aja..” (P9)*

### 2) Menikmati hidup

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara beradaptasi dengan menikmati hidup. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P10 sebagai berikut :

*“ya kaya gitu lah.. kata abah enak gak enak.. ya mau digimanain lagi.. yang lama punya kita gak ada apalagi yang kaya gini yaudahlah dinikmati aja.. siapa tau yang akan datang pemerintah ngasih ..” (P10)*

## Tema 7. Cara Membangun Percaya Diri

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan cara membangun percaya diri setelah terjadi tsunami berbeda-beda. Cara membangun percaya diri setelah terjadi tsunami dibagi menjadi tiga subtema yaitu berharap, berserah diri, dan menguatkan diri.

### 1. Berharap

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki cara yang berbeda beda untuk membangun rasa percaya dirinya. Terdapat salah satu cara membangun percaya diri yaitu selalu berharap seperti optimis dan yakin.

#### 1) Optimis

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan cara berharap dengan selalu optimis. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 dan P7 sebagai berikut :

*“kita ini yakin.. jadi keyankinan itu aja.. yakin bahwa kita ini bisa gitu.. umpamanya istilahnya ada masalah ini di huntara ini, saya itu bukan gimana ya, kalo saya nekat dulu.. pokoknya bisa.. nanti itu bisa apa enggak di atasi gitu ya.. tapi saya sebelum melangkah itu udah berkeyakinan saya bisa mengatasi itu..” (P2)*

*“kata ibu iya.. dari dulu itu,, udah jangan diinget inget nanti rejeki mah banyak didepan..nah gitu..” (P7)*

#### 2) Yakin

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara berharap dengan selalu yakin. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P9 sebagai berikut:

*“ya yakin sama allah aja saya.. satu aja patokannya.. allah tu maha kaya ya,, yang prnting kita mau berusaha .. itu aja udah... tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini.. tinggal kita nya aja yang berusaha,, itu aja..” (P9)*

## 2. Berserah Diri

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki cara yang berbeda beda untuk membangun rasa percaya dirinya. Terdapat cara membangun percaya diri yaitu selalu berserah diri seperti selalu bersyukur dan mendekatkan diri pada Tuhan.

### 1) Selalu Bersyukur

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara berserah diri dengan selalu bersyukur. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut:

*“percaya dirinya tuh bapak mah cuman begini aja bapak ini lagi susah udah dibantu sama pemerintah itu aja udah syukur posisi bapak kalo bikin kan biaya dari mana usaha juga gak” (P1)*

### 2) Mendekatkan Diri Pada Tuhan

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara berserah diri dengan selalu medekatkan diri pada Tuhan. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3 sebagai berikut:

*“kadang kadang kalo kita abis sholat ya kita baca doa mudah mudahan gitu lah.. pokoknya tenangin hati saya.. kuatkan hati saya.. yaAllah..” (P3)*

## 3. Memperkuat Diri

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki cara yang berbeda beda untuk membangun rasa percaya dirinya. Terdapat cara membangun percaya diri yaitu selalu menguatkan diri seperti selalu semangat dan mendapatkan dukungan keluarga

### 1) Selalu Semangat

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara menguatkan diri dengan selalu semangat. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P4 sebagai berikut:

*“udah lah semangat ibu mah,, udah semangat lah.. udah ilangin, ilangin lah trauma trauma itu udah ilangin ..” (P4)*

### 2) Dukungan Keluarga

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan cara menguatkan diri dengan dukungan keluarga. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 sebagai berikut:

*“membangun percaya diri ya.. satu satunya dari dukungan istri dan anak.. kedepannya gimana kita ini, yaudah,, jalan satu satunya, akhirnya harus bangkit, mencari rejeki, jangan selalu mengharapakan bantuan.. bantuan itu ada terbatasnya.. emang benar.. ketika itu juga pergi kerja di proyek..” (P5)*

## **Tema 8. Sumber Inspirasi**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan ada seseorang yang menjadi sumber inspirasi bagi dirinya untuk merubah hidupnya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Sumber inspirasi dibagi menjadi dua subtema yaitu tokoh masyarakat dan keluarga.

### 1. Tokoh Masyarakat

Setelah terjadi tsunami, partisipan memiliki sumber inspirasi yang berbeda beda untuk membuat mereka menjadi lebih baik. Terdapat salah satu sumber inspirasi dari tokoh masyarakat seperti ustad dan relawan.

### 1) Ustad

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan sumber inspirasi yaitu seorang ustad atau tokoh agama. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P2 dan P10 sebagai berikut:

*“nah begini,, kalo itu memang ada ya istilahnya bantuan bantuan pengisian atau pencerahan gitu ya.. itu kan disini juga waktu itu seminggu sekali.. ada pengajian.. apa gitu.. iyaa dari kadang kadang dari jauh jauh.. membantu gitu loh.. termasuk relawan dari karang.. dari natar.. dari mana mana gitu.. jadi pada ngasih ini..” (P2)*

*“ya mungkin di adain pengajian,, iyaa.. kadang seminggu sekali, kadang sebulan sekali datang.. ya kita,, oh yaudah lah daripada kita dipikiran itu kan udah ilang.. kalo kita gak ikut kaya gitu, mungkin itu melamunnya mungkin ada,, tapi kalo dibawa kesitu.. kita ngelamun terus..” (P10)*

### 2) Relawan

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan sumber inspirasi yaitu seorang relawan. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P9 sebagai berikut:

*“ya sebagian dari tokoh tokoh masyarakat kita memang begitu membuat apa istilah menghilangkan rasa trauma gitu.. kita memberikan wejang wejangan untuk masyarakatnya.. ya kadang kadang dari luar juga sering hampir tiap malem.. dari.. ya wejang wejangan untuk.. untuk.. apa.. bangkit kembali.. jangan sampai istilahnya kita putus asa dan lain sebagainya..” (P9)*

## 2. Keluarga

Setelah terjadi tsunami, partisipan memiliki sumber inspirasi yang berbeda beda untuk membuat mereka menjadi lebih baik. Terdapat salah satu sumber inspirasi dari keluarga seperti anak dan cucu.

## 1) Anak

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan sumber inspirasi yaitu anak. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3, P4 dan P5 sebagai berikut:

*“ya tetangga .. ada juga .. kadang anak saya yang nomor dua itu .. ya udah maa.. katanya gak usah dipikirin cucu juga udah di pangkuan Allah biar lapang bisa jagain mama gitu..” (P3)*

*“anak cucung yang ngedorong emak.. makanya kata anak ibu yang bungsu.. abangnya yang bungsu itu.. semua anak ibu alhamdulillah.. enggak bisa gitu musingin orang tua,, semua bawa semangat ke ibu..bisa ngangkat ibu jadi .. diaorang itu bisa ngerayu ngerayu ibu jadi ibu ini gak ngelamun, biar jadi gak kepikiran gitu, alhamdulillah anak mantu ibu bikin semangat gitu..” (P4)*

*“ya inspirasi saya, ya yang menguatkan diri saya itu anak.. ya artinya memberikan spirit terhadap orang tuanya.. yang sudah sudah.. kenapa kita masih dipikirkan ? sedangkan itu aja benda mati, kita yang benda hidup harus berusaha, alat alat rumah itu kan benda mati.. kata anak yang paling tua, kita sebagai penuntunnya, penghiasnya mari kita berikan..” (P5)*

## 2) Cucu

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan sumber inspirasi yaitu cucu. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut:

*“posisi bapak mah udah kemana kemana juga posisinya udah tua dari pada nganggur bapak dirumah mendingin ke kebun lah nanam nanam pisang buat modal cucu bapak buat jajan buat apa kalo dijual..” (P1)*

## **Tema 9. Upaya Menghilangkan Trauma**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan terdapat beberapa cara yang dilakukan untuk menghilangkan trauma. Cara menghilangkan trauma dibagi menjadi dua subtema yaitu mengalihkan perhatian dan menenangkan diri.

## 1. Mengalihkan Perhatian

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan upaya menghilangkan trauma dengan mengalihkan perhatian. Mengalihkan perhatian seperti berpikir tenang, ngobrol dan bekerja.

### 1) Berpikir Tenang

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk menghilangkan trauma yang muncul dengan berpikir tenang. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P2 sebagai berikut :

*“jadi kita itu harus dipikir tenang aja pikiran gitu, soalnya begini sih kalo kita banyak pikiran mikirin yang udah kalo itu sesuatu yang udah gak ada, itu malah gak ada selesainya, kita kejangkau enggak akhirnya” (P2).*

### 2) Ngobrol

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk menghilangkan trauma yang muncul dengan ngobrol. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“tetangga juga ya kalo ngeliat saya sering bilang jangan merenung.. sering dihibur.. udah sih bu jangan ngelamun aja.. sini ngobrol .. ya orang orang di lingkungan sini tuh pada sayang sama saya..” (P3)*

### 3) Bekerja

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk menghilangkan trauma yang muncul dengan bekerja. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P10 sebagai berikut :

*“nanti kita mah kerja lagi siang gak ada perasaan ini.. nanti dah pulang begitu lagi..gitu aja..” (P10).*

## 2. Menenangkan Diri

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan upaya menghilangkan trauma dengan menenangkan diri. Menenangkan diri seperti istighfar dan berdoa.

### 1) Istighfar

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk menghilangkan trauma yang muncul dengan selalu beristighfar. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“ngeliat ombak pas udah naik ke atas itu.. nah ibu dari situ cuma istighfar aja dalem hati..” (P4)*

### 2) Berdoa

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk menghilangkan trauma yang muncul dengan berdoa. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“kalo saya mau nginget ke situ itu, ya kan kita punya kepercayaan.. hanya pasrah aja pada yang kuasa..” (P5)*

## **Tema 10. Berpikir Positif**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan setelah terjadi tsunami, harus berpikir positif untuk menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik lagi. Berpikir positif dibagi menjadi tiga subtema yaitu selalu optimis, merubah perilaku dan memiliki tempat tinggal baru.

### 1. Optimis

Setelah terjadi tsunami, partisipan memiliki pikiran positif yang berbeda beda untuk membuat mereka menjadikan mereka menjadi pribadi lebih

kuat. Terdapat rasa optimis pada diri partisipan seperti menjadi lebih baik dan selalu semangat.

#### 1) Menjadi Lebih Baik

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk selalu optimis salah satu cara yaitu menjadi lebih baik. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 sebagai berikut:

*“cuman saya punya inisiatif untuk membangun diri saya yang memang bertahap.. alhamdulillah bertahap,, perlahan lahan di katakan belum tentu pasti tapi kami selalu berikan.. dan selalu di dukung dengan anak.. dan istri diberi masukan..” (P5)*

#### 2) Semangat

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk selalu optimis salah satu cara yaitu selalu semangat. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P6 sebagai berikut:

*“semangat nya cuma ini doang lah,, kita berusaha.. walaupun gak kerja juga,, gitu doang..” (P6)*

### 2. Merubah Perilaku

Setelah terjadi tsunami, partisipan memiliki pikiran positif yang berbeda beda untuk membuat mereka menjadikan mereka menjadi pribadi lebih kuat. Terdapat rasa ingin merubah perilaku pada diri partisipan seperti menjadi lebih baik dan selalu semangat.

#### 1) Terus Berjuang

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk merubah perilaku salah satu cara yaitu terus berjuang. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P1 sebagai berikut:

*“bapak mah cuma gini ohh.. bapak ini kan udah tua.. udah gak laku.. udah lah bapak mah mau nanem apa aja yang penting bapak asal makan.. takut umur bapak panjang nanti gak ada yang ngasih, udah itu aja..” (P1)*

## 2) Berbuat Baik

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk merubah perilaku salah satu cara yaitu berbuat baik. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 sebagai berikut:

*“pikiran positif sih begini, di diri saya itu sekarang ini yang pribadi ya, saya itu gak mau apa ya namanya dengan kana kiri punya perasaan yang bisa dikatakan suudzon intinya, prasangka buruk, berprasangka buruk, itu saya gak mau.. jadi kan kalo kita berprasangka begitu nanti kan negatif nih, nah terus udah begitu, kita didalam keluarga ini ya kita ngasih saran sama keluarga sendiri, terutama untuk kesehariannya kita harus mau terima apa adanya ..” (P2)*

## 3) Hidup Tenang

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk merubah perilaku salah satu cara yaitu hidup tenang. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3 sebagai berikut:

*“ya pokoknya saya disini tenangnya karena anak saya makam nya dekat juga.. jadi pikiran saya.. saya gak mau ninggalin anak saya jauh.. anak saya yang di bandung kan ya bilang,, dah pulang aja kesini.. katanya... udah rumah disana udah gak ada lagi,, saya mau ninggalin anak saya terlalu jauh..jadi insyaAllah saya punya tabungan, saya akan tetap disini..” (P3)*

## 3. Tempat Tinggal Baru

Setelah terjadi tsunami, partisipan memiliki pikiran positif yang berbeda beda untuk membuat mereka menjadikan mereka menjadi pribadi lebih

kuat. Terdapat rasa ingin untuk memiliki tempat tinggal baru seperti memiliki hunian tetap.

#### 1) Memiliki Hunian Tetap

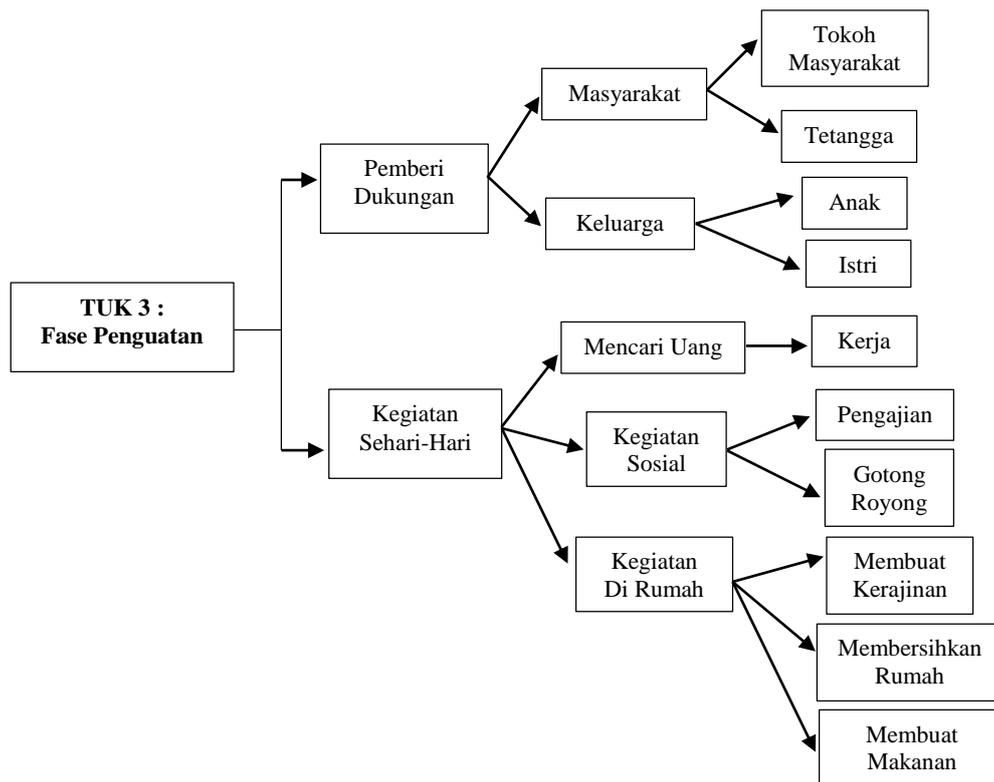
Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan sebuah pikiran positif untuk memiliki hunian tetap. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P9 dan P10 sebagai berikut:

*“itu yang membesarkan hati kami disini.. mungkin semua warga masyarakat membuatkan hunian tetap.. nah setelah itu kita baru berpikir ulang lagi apa yang harus kita perbuat hidup untuk kedepan ini..” (P9)*

*“rumah huntapnya itu mudah mudahan ada.. cuma itu aja mah yang kita pikirin.. ya mungkin dalem hati, ada alhamdulillah kalo enggak ada ya .. udah ada programnya kan.. dah nanti,, makanya kita nempatin disini, yaudah lah.” (P10)*

### 3. Fase Penguatan

Fase penguatan yang merupakan tahapan dari proses resiliensi lansia pasca tsunami didapatkan dua tema yaitu pemberi dukungan dan kegiatan yang dilakukan sehari hari.



Gambar 4.3 Fase Penguatan Resiliensi Lansia Pasca Tsunami

### Tema 11. Pemberi Dukungan

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan pemberi dukungan setelah terjadi tsunami berbeda-beda. Pemberi dukungan setelah terjadi tsunami dibagi menjadi dua subtema yaitu masyarakat dan keluarga.

#### 1. Masyarakat

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki pemberi dukungan berbeda-beda agar mereka kuat menjalani kehidupan. Terdapat salah satu pemberi dukungan pada partisipan yaitu masyarakat seperti tokoh masyarakat dan tetangga.

### 1) Tokoh Masyarakat

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan pemberi dukungan pada dirinya yaitu tokoh masyarakat. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P2 dan P9 sebagai berikut :

*“ya terutama dari itu tadi lah, tokoh tokoh agama, tokoh masyarakat yang udah istilahnya ilmunya udah ini lah ya.. nah itu yang memberi dukungan itu.. dilandasi dengan hati pikiran sendiri.. walaupun didorong sampe kaya apa kalo kita gak nerima juga gak bakal masuk..” (P2)*

*“kayaknya hampir semua pihak sih hampir semua pihak kadang kadang kita sharing segala macam sama temen temen sama relawan kadang kadang.. kadang kan banyak sekali ..” (P9)*

### 2) Tetangga

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan pemberi dukungan pada dirinya yaitu tetangga. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“ya banyak sih,, ya tetangga disini juga.. kadang istrinya ini juga... saya ngerasa karena saya deket juga sama istrinya pak rohman ini.. sering becandaan.. dia yang selalu kasih semangat.. kalo di ketemu atau saya keliatan bingung murung gitu ..” (P3)*

## 2. Keluarga

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki pemberi dukungan berbeda beda agar mereka kuat menjalani kehidupan. Terdapat salah satu pemberi dukungan pada partisipan yaitu keluarga seperti anak dan istri.

## 1) Anak

Terdapat lima partisipan yang mengungkapkan pemberi dukungan pada dirinya yaitu anak. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P1, P4, P6, P7, dan P10 sebagai berikut :

*“itu mah ada udah sih bah cuman jangan bikin lagi rumah di bawah,, anak kata anak udah posisinya pindah aja ke atas kalo di bawah gak mau.. cuman itu aja mah anak bapak..” (P1)*

*“anak ibu yang bungsu.. nah yang bungsu itu.. kata anak ibu mak katanya,, udah gak usah jualan.. katanya gitu.. udah kalo emak perlu uang katanya tinggal ngebel aja sama kita kita kan lagi kuli disana juga gak papa katanya itu..” (P4)*

*“ya ada aja sih.. ya ada aja.. ya istilahnya.. nasehat mah gitu.. ya istilahnya.. apa ya.. nasihatnya jangan sedih lah istilahnya gitu.. anak itu.. tapi kalo ada biaya.. biaya masalah orang tua mah gak ada.. cuman dari omongan doang..” (P6)*

*“ya pokoknya mah udah udah jangan diingetin kata anak ibu gitu.. gini nih yang perempuan.. udah jangan di inget ingetin.. yang udah mah udah,, katanya gitu.. iyaa.. anak saya yang bungsu itu.. udah biarin katanya .. mak gak ada apa apa biarin gitu.. iyaa nurut.. nurut... iya iyaa kata saya..” (P7)*

*“iyaa semua anak.. udah bah jangan dipikirin, kalo anak abah milik ada mah ada kita bangun lagi rumah kalo yang gak ada ya mau gimana ya kita pasrah aja udah.. gak usah dipikirin.. nanti abahnya stres lagi.. nanti anaknya bikin.. bikin ini.. bikin kewalahan..” (P10)*

## 2) Istri

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan pemberi dukungan pada dirinya yaitu istri. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 sebagai berikut :

*“ya terutama istri, anak .. ya yang sering dikasih dukungan terus kita ini mau makan apa ? terus gimana ? anak gimana ? anak lagi sekolah.. dalam hati saya bener.. kita keluar yuk.. jangan.. cukup saya yang keluar.. kalau memang gak keluar, tapi artinya kita cari kerja.. istri cukup di rumah ngajar ngaji..”*

## Tema 12. Kegiatan Sehari-hari

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan kegiatan sehari-hari yang diikuti oleh partisipan setelah terjadi tsunami berbeda-beda. Kegiatan sehari-hari setelah terjadi tsunami dibagi menjadi tiga subtema yaitu mencari uang, kegiatan sosial dan kegiatan di rumah.

### 1. Mencari Uang

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki kegiatan sehari-hari yang berbeda beda agar mereka dapat melupakan kesedihan pasca tsunami. Terdapat salah satu kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh partisipan yaitu mencari uang seperti bekerja.

#### 1) Bekerja

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kegiatan sehari-hari yaitu bekerja. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P10 sebagai berikut :

*“yang mungkin kita sehari itu kerja.. justru kalo kita dandan kipas, mesin cuci apa apa.. pikiran itu ilang, justru tujuan itu kesitu,, gimana caranya biar sampe beres gitu,, bukan.. kalo gaji kita nomor dua ribu kami.. yang penting kita.. ini beres.. udah beres,, kasih.. ya istilahnya upahnya ada aja kata bapak itu,, walaupun gak ada alhamdulillah, yang penting ini mah cuma ngasih rokok, alhamdulillah ..” (P10)*

### 2. Kegiatan Sosial

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki kegiatan sehari-hari yang berbeda beda agar mereka dapat melupakan kesedihan pasca tsunami. Terdapat salah satu kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh partisipan yaitu kegiatan sosial seperti pengajian dan gotong royong

### 1) Pengajian

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan kegiatan sehari-hari yaitu pengajian. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P9 dan P6 sebagai berikut :

*“ya paling satu apanamanya siraman rohani ya.. sponsornya dia ini.. siraman rohani ikut yasinan seperti apa ada gotong royong ikutin aja kan begitu.. karena kita memang kehidupan ini harus seperti itu..” (P9)*  
*“kalo hari sabtu ada pengajian.. pagi.. paling kalo selasa, kalo jumat pengajian.. bapak bapak gitu doang.. kalo sabtu pengajian ibu ibu.. pagi.. kalo sekarang ini mah gak ada sih..” (P6)*

### 2) Gotong Royong

Terdapat empat partisipan yang mengungkapkan kegiatan sehari-hari yaitu gotong royong. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1, P2, P5 dan P8 sebagai berikut :

*“atuh kegiatan wahana fisi bapak ngikutnya nyapu nyapu ngebersihin di lingkungan ini, ya kebawa itu wahana fisi padat karya itu ya, hah iya harus ikut yang maksudnya yang kena tsunami harus ikut yang gak tsunami mah di bawah kan gak tercantum..” (P1)*  
*“ya paling ke gotong royongan.. yaitulah ke gotong royongan.. pertama,, yang lain apa,, iya paling,, ya itu memang udah diadain sendiri disini” (P2)*  
*“hanya bergotong royong bersama sama.. ketika air mati, kita susah bersama sama.. ketika takut ini tersumbat mari kita bergotong royong bersama,, soalnya apa ? ini bukan pribadi.. masih umum,, kalo lebih ke istilah pribadi mungkin tidak ada kegotong royongan ..” (P5)*  
*“ya gotong royong paling gak,, ya masyarakat kan baru kena musibah.. ya paling sewaktu waktu pengajian..” (P8)*

### 3. Kegiatan di Rumah

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan memiliki kegiatan sehari-hari yang berbeda beda agar mereka dapat melupakan kesedihan pasca tsunami.

Terdapat salah satu kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh partisipan yaitu melakukan kegiatan di rumah seperti membuat kerajinan tangan, membersihkan rumah dan membuat makanan.

### 1) Membuat Kerajinan Tangan

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kegiatan di rumah yaitu membuat kerajinan tangan. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P7 sebagai berikut :

*“nyulam.. bikin bikin apa itu .. tau orang mana itu.. tapi saya nya dagang.. enggak di setorin.. tapi nyulam tau.. bikin tau jadi jelek gak bisa.. ibu udah masuk lansia sih.. kalo itu puyeng sih..” (P7)*

### 2) Membersihkan Rumah

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kegiatan di rumah yaitu membersihkan rumah. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P4 sebagai berikut :

*“sekarang ini .. kegiatan ibu ? ya makanya ibu kalo di rumah itu udah apa aja yang di beresin sama ibu gitu,, supaya ibu ini tenang gitu kalo ibu dulu kan gak pernah.. apa ada kerjaan di rumah ini nyapu ngepel gitu ngegosok gitu beres beres..” (P4)*

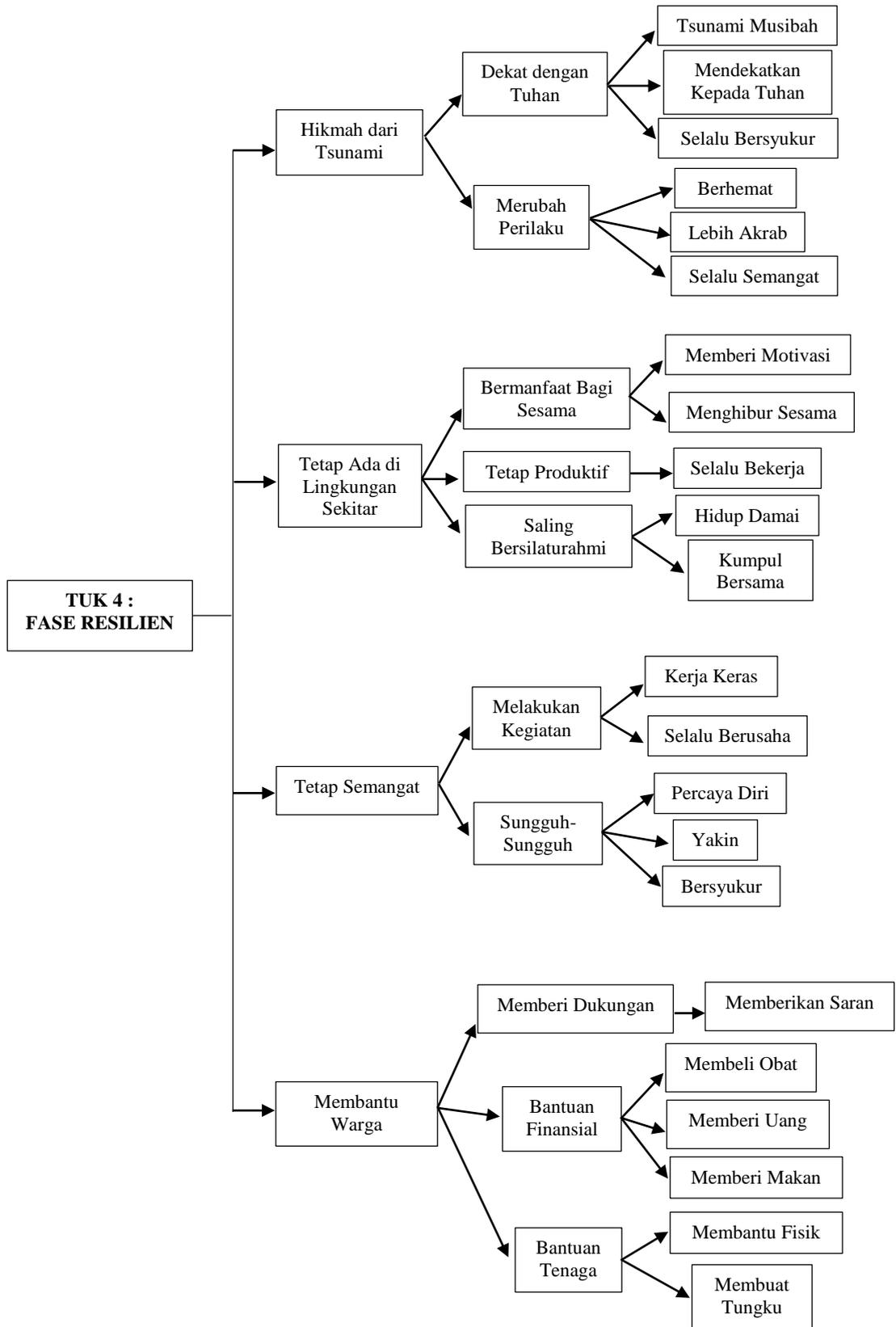
### 3) Membuat Makanan

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan kegiatan di rumah yaitu membuat makanan. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut :

*“saya dirumah itu sering bikin itu apa.. industri rumahan.. yaudah masuk ke itu juga.. ke,, apa,, ke.. kelompok usaha bersama.. bikin keripik ubi ungu, sama keripik pisang balado, pisang coklat, disini aja.. ya biarpun sedih buat di usahain biar semangat.. kalo ada yang pesen catering juga saya bisa.. ya pokoknya untuk ngilangin jenuh sebisa mungkin saya ada kesibukan gitu..” (P3)*

#### **4. Fase Resilien**

Fase resilien yang merupakan tahapan akhir dari proses resiliensi lansia pasca tsunami didapatkan empat tema yaitu pelajaran yang didapat dari peristiwa tsunami, cara agar tetap berada di lingkungan sekitar, tetap semangat dan cara membantu masyarakat.



Gambar 4.4 Fase Resilien Resiliensi Lansia Pasca Tsunami

### Tema 13. Hikmah dari Peristiwa Tsunami

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan hikmah yang didapat setelah terjadi tsunami berbeda-beda. Hikmah setelah terjadi tsunami dibagi menjadi dua subtema yaitu dekat dengan Tuhan dan merubah perilaku.

#### 1. Dekat dengan Tuhan

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan mengungkapkan pelajaran yang didapat dari peristiwa tsunami dengan makna yang berbeda beda. Hal yang diungkapkan partisipan yaitu dekat dengan tuhan seperti tsunami itu sebuah musibah, mendekatkan pada Tuhan dan selalu bersyukur.

##### 1) Tsunami Musibah

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tsunami itu adalah musibah dan itu sebuah teguran agar mereka selalu mendekatkan diri pada Tuhan. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 sebagai berikut:

*“tsunami ini cobaan, musibah yang penting mah bapak begini aja mudah mudahan nanti ini udah ada rejeki bapak ini dari mana aja apa bikin lagi rumah entah apa gitu.. ya posisinya ya kalo bapak ngebikin rumah itu kan nanti anak bapak bisa tinggal disitu.. cucu bapak kan gitu, cuma itu aja bapak mah nggak tau dari anak dikumpulin sama sama dijadiin satu buat pulang..” (P1)*

##### 2) Mendekatkan pada Tuhan

Terdapat empat partisipan yang mengungkapkan tsunami itu agar mereka selalu mendekatkan diri pada Tuhan. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3, P4, P8, P10 sebagai berikut:

*“ya itu mungkin.. apa.. ujian dari Allah.. kita dikasih kejadian seperti ini .. dan kita harus menyadarinya lagi.. lebih dekat lagi pada Allah.. karena musibah itu kita gak tau ya..” (P3)*

*“alhamdulillah pak ya.. sekarang mah dia yang biasa gak pernah Allahuakbar sekarang mah udah mau dia hahahah.. jarang jarang mah*

*sekarang alhamdulillah,, ada hikmahnya pak.. ada orang ninggal dimana mana itu, gampang kita mikirin kerjaan kita dulu, yang penting kita pergi dulu,, ya itu teguran dari Allah..” (P4)*

*“ari waktu sempet mah... namanya kita lagi kenam musibah ya.. kadang kadang istirahat berdoa ya berdoa banyak.. tau nyampe tau enggak..” (P8).*

*“jadi kan sehari hari kita kan dari pada kita memikirkan ini kan, yaudah kita ngaji tiap sore, ada hikmahnya kan.. tadinya kita kan gak pernah .. paling juga ngaji juga gak tiap hari, sebulan sekali,, ini mah kan kadang kadang abis maghrib kita buka quran ngaji, abis sholat subuh buka.. kan dalam pikiran alhamdulillah ada hikmah nya.. kalo gak kaya gini, mungkin udah gak inget ya.. inget mah inget cuma segalamacam, gak inget ngebuka ini lagi mungkin..”(P10).*

### 3) Selalu Bersyukur

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan tsunami itu agar mereka selalu bersyukur. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P6 sebagai berikut:

*“ya alhmdulillah kita bersyukur ada bantuan ditempatkan pemerintah disini.. masih diakui istilahnya.. sama pemerintah di tempatkan disini.. biar pun sengsara atau senengnya disini saya pak.. kita seneng..” (P6)*

## 2. Merubah Perilaku

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan mengungkapkan hikmah yang didapat dari peristiwa tsunami dengan makna yang berbeda beda. Hal yang diungkapkan partisipan yaitu merubah perilaku seperti berhemat, lebih akrab dan selalu semangat.

### 1) Berhemat

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan hikmah yang didapat untuk selalu berhemat. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 sebagai berikut:

*“ya hikmahnya itu tadi.. setelah tsunami itu.. malah bisa dikatakan.. kalo dikatakan penghasilan itu malah lebih besar dari pada sebelum tsunami.. tapi sama sama sebelum tsunami berapa aja kita bilang cukup.. bisa menabung.. nih ya.. ini juga itu.. ya kita cukup.. ya dikit dikit kita bisa menabung.. jadi walaupun kita dikit itu tuh jangan lepas dari menabung.. kita menjaga nanti suatu saat kita lagi gak kurang sehat apa ...” (P2)*

## 2) Lebih Akrab

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan hikmah yang didapat bisa saling lebih akrab dengan masyarakat. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 dan P9 sebagai berikut:

*“ini kan aparat desa,, banyak sih hikmahnya.. yang tadinya dengan aparat desa, yang tadinya kenal hanya sebatas mau kemana, sekarang bisa beradaptasi, tukar pikiran, baik pemerintah desa,, pemerintah pusat,, akhirnya kita dalam satu hayoman.. dalam satu tempat berembuk gitu aja..”* (P5)

*“ya banyak sekali sih.. lebih lebih apa ya.. kita lebih lebih percaya diri.. lebih harmonis sama rekan rekan yang lain satu sama yang lain kan seperti itu.”* (P9)

## 3) Selalu Semangat

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan hikmah yang didapat selalu semangat. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P7 sebagai berikut:

*“iyaa rajin lagi gitu.. iya semangat lagi..”* (P7)

## **Tema 14. Tetap Berada di Lingkungan Sekitar**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan cara agar mereka tetap berada di lingkungan sekitar berbeda-beda. Cara agar partisipan tetap berada di

lingkungan sekitar dibagi menjadi tiga subtema yaitu bermanfaat bagi sesama, tetap produktif dan saling bersilaturahmi.

### 1. Bermanfaat Bagi Sesama

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar tetap berada di lingkungan sekitar. Terdapat cara agar tetap berada di lingkungan sekitar yaitu bermanfaat bagi sesama seperti memberi motivasi dan menghibur sesama.

#### 1) Memberi Motivasi

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan bermanfaat bagi sesama yaitu selalu memberi motivasi . Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2 sebagai berikut:

*“iya gak usah di pikir bingung bingung kata saya gitu.. nanti ada waktunya kalo huntapnya ada.. ya mudah mudahan kamu selama di kerja di laut ini bisa nabung nabung walaupun tadinya rumah tembok sekarang bikin rumah make rumah geribik ada tanah, kalo tanah kan gak ilang saya gitu..” (P2)*

#### 2) Menghibur Sesama

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan bermanfaat bagi sesama yaitu bisa menghibur sesama . Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P10 sebagai berikut:

*“ya sering.. sering ngata ngatain begitu lah.. biar biar tetangga yang lagi ngelamun di becandain.. akhirnya kita juga kan ikut seneng, dia juga ikut seneng..huh kalo ada orang ini mah orang stres gitu kata orang orang hahahaha...” (P10)*

## 2. Tetap Produktif

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar tetap berada di lingkungan sekitar. Terdapat cara agar tetap berada di lingkungan sekitar yaitu tetap produktif seperti selalu bekerja.

### 1) Selalu Bekerja

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk tetap berada di lingkungan sekitar yaitu selalu bekerja . Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P5 sebagai berikut:

*“ya kalo kita punya lahan,, jalan satu satunya kita tani.. asalnya dari tani, yang asalnya dari nelayan mereka kan bertahannya begitu.. nelayan mereka dibantu sama pemerintah.. tetep jadi nelayan.. petani dibantu pemerintah.. tetap jadi petani.. ya jadi penanam pisang.. segala apapun cocok tanam dipertanian.. itulah untuk bertahan hidup.. kalo ya istilahnya kita keluar hanya sebatas di proyek..” (P5)*

## 3. Saling Bersilaturahmi

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar tetap berada di lingkungan sekitar. Terdapat cara agar tetap berada di lingkungan sekitar yaitu saling bersilaturahmi seperti hidup damai dan kumpul bersama.

### 1) Hidup Damai

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk tetap berada di lingkungan sekitar yaitu selalu hidup damai . Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P4 sebagai berikut:

*“kita bertahan gitu ya.. kitanya ajalah yang penting kita jangan suka ngomongin orang.. ada omongan orang apa apa gitu.. gak usah kita tanggapin .. terus ada orang yang bilang kita biarin aja.. masuk kanan keluar kiri,, ibu mah gak pernah nanggapi.. ada orang ngomong apa apa ya.. kadang kadang ada orang ngomong ya rumah ini ini ini..*

*biarin bagus untuk dia jelek untuk dia kata ibu,, yang penting kita gak papa..” (P4)*

## 2) Kumpul Bersama

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan untuk tetap berada dilingkungan sekitar yaitu selalu kumpul bersama . Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3, P6 dan P9 sebagai berikut:

*“yaa kadang kadang ada kegiatan dari wahana fisi juga kan sering dateng, jadi kita adain kegiatan kumpul bikin besek, sulam sulaman.. paling dua minggu sekali.. kadang sebulan sekali.. kalo pertama pas kejadian sering.. hampir tiap hari dari mana mana pada dateng..” (P3)*

*“sering kitamah ngobrol ngobrol sama temen.. ya paling rame kalo kumpul kumpul itu ini pak.. dekat mushola.. ya tempat pangkalan orang ini hahahaha.. kadang rame lah..” (P6)*

*“ya komunikasi.. kapan kita ada kegiatan ngobrolin hal hal yang positif aja.. kadang kadang seperti itu.. kadang kadang di mushola, kita apa sharing sharing ya yang positif positif aja, ya.. yang untuk membangkitkan hidup ini jangan amat terlalu terpuruk betul gitu...”(P9)*

## **Tema 15. Tetap Semangat**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan cara agar mereka tetap semangat berbeda-beda. Cara agar mereka tetap semangat dibagi menjadi dua subtema yaitu melakukan kegiatan dan sungguh sungguh.

### 1. Melakukan Kegiatan

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar tetap semangat. Terdapat cara agar tetap semangat yaitu melakukan kegiatan seperti kerja keras dan selalu berusaha.

## 1) Kerja Keras

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan untuk tetap semangat yaitu kerja keras . Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P1 dan P8 sebagai berikut:

*“biar semangat mah bapak begini aja.. bapak mah mikirinya cuma begini.. bapak ini kan udah tua.. kalo udah gak kuat bapak perlu makan perlu apa kalo bapak udah kerja keras nanem apa nanem apa nanti bapak udah gak bisa gak kuat juga ada yang dimakan itu aja.. takut anak gak ada yang punya yang kwatir,,” (P1)*

*“atuh yang bikin semangat mah sehat.. laju kita kesana kisini atuh ya gak darurat gitu.. apa aja.. pengen makan apa kalo lagi nyari makan ya semangat bae..” (P8)*

## 2) Selalu Berusaha

Terdapat empat partisipan yang mengungkapkan untuk tetap semangat yaitu selalu berusaha . Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P2, P6, P7, dan P10 sebagai berikut:

*“untuk semangat idup itu.. yang penting kita ini masih megang keyakinan ya.. heeh.. masa iya sih kalo kita idup ini gak bisa makan,, kan gitu.. jadi kita ya usaha.. apa aja gitu.. ya yang bisa yang penting walaupun dikit halal.. kita bisa mencukupi keluarga, nah itu kita harus yakin terus itu.. kalo saya yakin itu akhirnya jadi malah ya usaha apa aja gitu.. yang penting kejurusan itu ke jalur yang benar..” (P2)*

*“kayaknya kalo semangat mah pengen sih.. tapi gimana ya.. kagak bisa bisa.. berdiri lagi lah kalo udah duduk.. hahaha..” (P6)*

*“ya gitulah semangat..kalo susah gini mau usaha apa.. belum stabil kaya gini..” (P7)*

*“ya gitulah.. tiap hari harus gak ada yang bikin pusing harus semangat terus...” (P10)*

## 2. Sungguh-Sungguh

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar tetap semangat. Terdapat cara agar tetap semangat yaitu sungguh-sungguh seperti percaya diri, yakin dan bersyukur.

### 1) Percaya Diri

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk tetap semangat yaitu selalu percaya diri. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P3 sebagai berikut:

*“ya percaya diri, hahaha biar saya semangat terus ya lebih dekat lagi ama tetangga gitu.. ada kegiatan apa apa selalu ngikut..” (P3)*

### 2) Yakin

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan untuk tetap semangat yaitu selalu yakin. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P4 dan P9 sebagai berikut:

*“biar semangat gitu.. yaa.. gimana ya.. kalo kita mau pegi apa apa gitu ya entah kemana.. kita harus semangat .. udahlah pokoknya mah gak mau ngurusin apa apa.. kita harus semangat .. kita harus pergi,, makanya kalo pagi ibu biar gak dagang lagi biar ibu semangat, kadang kadang di ajak sama tetangga ..” (P4).*

*“optimis aja.. ya apa namanya sekarang ini kita untuk kedepannya seperti apa hidup ini.. paling tidak kita mendidik anak anak, jangan sampai seperti kita gitu loh, kita aja hidup ini dari apa ... kalau yang dulu ya mungkin gak seperti jaman sekarang, cari duit ini harus ditempuh dengan pendidikan..”(P9)*

### 3) Bersyukur

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk tetap semangat yaitu selalu bersyukur. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5 sebagai berikut:

*“ya gitu tadi,, kenapa.. kenapa kita kemaren semangat sebelum kejadian ? sekarang kita harus maju,, karena kita kan ada patokan.. harus bersyukur..” (P5)*

## **Tema 16. Membantu Warga**

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan cara mereka membantu warga sekitar dengan berbeda-beda. Cara agar mereka tetap semangat dibagi menjadi dua subtema yaitu melakukan kegiatan dan sungguh sungguh.

### 1. Memberi Dukungan

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar bisa membantu warga sekitar. Terdapat cara agar bisa membantu warga yaitu memberi dukungan seperti memberikan saran.

#### 1) Memberikan Saran

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan, partisipan membantu dengan memberi saran. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P10 sebagai berikut:

*“ya kadang kadang gimana caranya.. kalo kita punya ya kita bantu,, kalo gak ada buat punya ya dibantuin sama saran.. kadang ada anak yang meninggal aja kita yang bilang udah jangan dilamunin, itu anak kan cuma titipan, itu kan nanti kalo anak kecil untuk tabungan kita di akherat..” (P10)*

## 2. Bantuan Finansial

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar bisa membantu warga sekitar. Terdapat cara agar bisa membantu warga yaitu memberi bantuan finansial seperti membeli obat, memberi uang dan memberi makan.

### 1) Membeli Obat

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan, partisipan membantu dengan membelikan obat apabila ada yang sakit. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P1 sebagai berikut:

*“ya kalo dia mau ke rumah sakit, ya perlu diangkat atau dibawa ke bawah digotong pake motor entah pake apa tah gitu ya istilahnya disini kalo ada yang sakit kita beliin obat apa pil apa gitu untuk ngebantunya cuman gitu aja bapak mah..” (P1)*

### 2) Memberi Uang

Terdapat tiga partisipan yang mengungkapkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan, partisipan membantu dengan memberi uang. Pernyataan tersebut diungkapkan oleh P2, P7 dan P9 sebagai berikut:

*“sekarang kalo layanan itu masuk walupun kotor kotor dua juta nih masuk,, kan bisa buat bantu dia.. jadi nanti dipotong perangkat yang alat alat yang dipake kematiannya, ada papan, ada kain kafan, dan segala macem.. bersihnya diserahkan yang kena musibah..” (P2)*

*“atuh ya ngasih aja gitu... atuh sih uang ,iyaa.. minta bantuan bantuan apa .. sumbangan apa aja itu ya ngasih,, meninggal mah biasa disini mah.. ngelayat.. beras .. uang gitu..” (P7)*

*“setiap ada kadang kadang ada tetangga yang sakit, mau ke rumah sakit istilahnya.. kadang kadang ada itu ya yang memang ada iuran kita ala kadarnya .. semua warga disini memang udah diterapkan itu..” (P9)*

### 3) Memberi Makan

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan, partisipan membantu dengan memberi makan. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P3 dan P4 sebagai berikut:

*“sering.. kalo bikin gotong royong di situ, saya ngasih makan.. ngasih kue kadang rokoknya juga.. ya kita biarpun kita masih perlu bantuan.. kita harus bisa nolong orang juga..” (P3)*

*“ya.. yah.. kalo namanya orang itu ya kadang kadang suami istri itu cekcok ya anaknya nangis gitu, kata ibu mungkin lagi gak ada itu.. itulah kita kasih jajan, kita masak apa kita anterin gitu.. udah lah udah ngebayangin gitu.. kita kan dulu gitu kalo gak punya apa apa ya kadang kadang pusing kan ...” (P4)*

## 3. Bantuan Tenaga

Setelah terjadi tsunami, seluruh partisipan melakukan cara agar bisa membantu warga sekitar. Terdapat cara agar bisa membantu warga yaitu memberikan bantuan tenaga seperti membantu fisik dan membuat tungku.

### 1) Membantu Fisik

Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan, partisipan membantu dengan membantu fisik. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P5 dan P6 sebagai berikut:

*“oh kalo itu mah, secara umum karena kami terkena musibah,, hanya sebatas fisik.. kalau masalah ekonominya, ya artinya memang kami juga ekonominya disini nih sekalipun kena musibah.. antara yang musibah kematian seperti kesusahan apapun yang kalau untuk ke rumah sakit hanya secara fisik kita bantu..” (P5)*

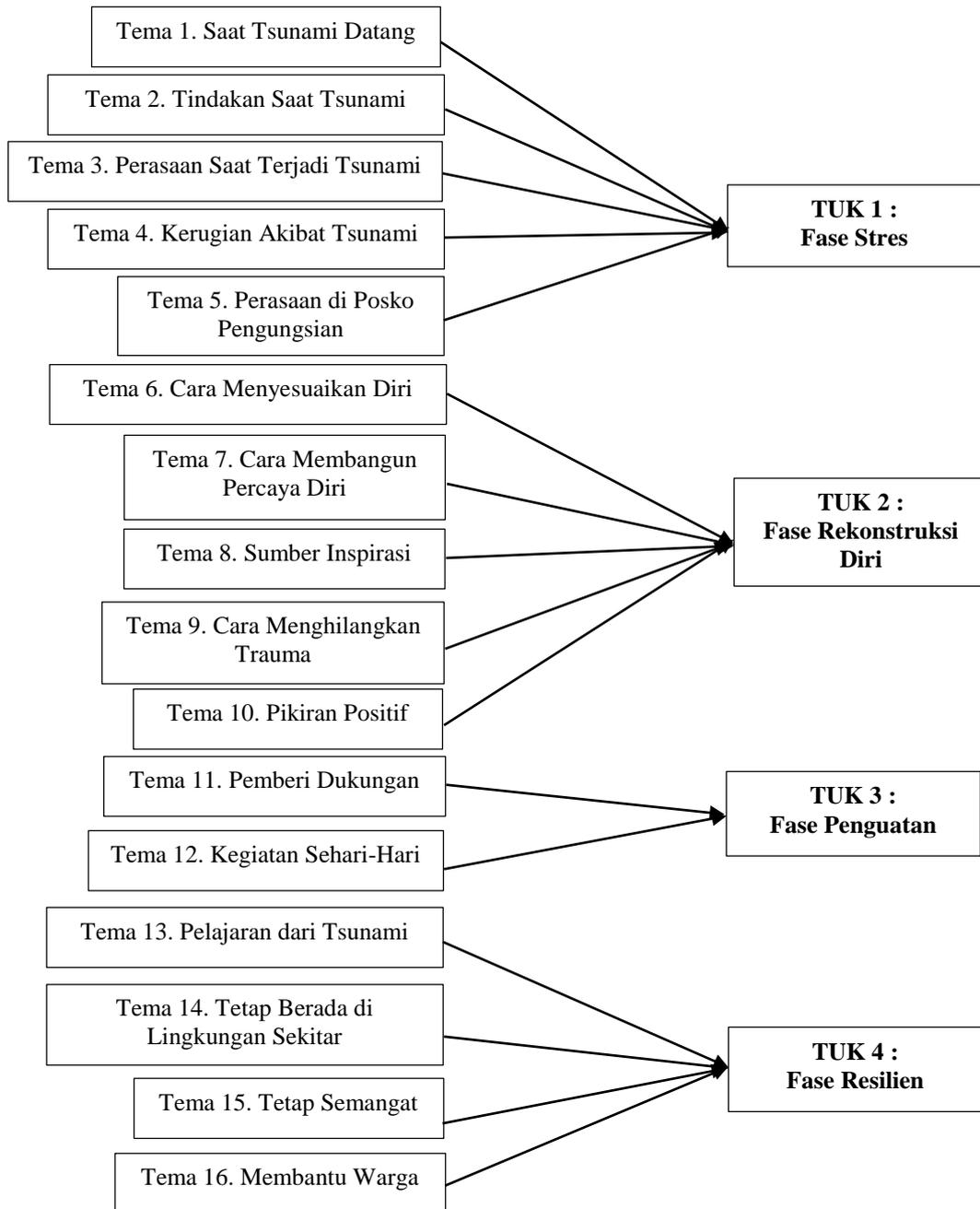
*“ya kita kumpul kumpul aja disitu.. kalo ada yang kesusahan.. ya biarpun istilahnya kita gak kerja semampu mampunya .. ya namanya orang susah.. kalo kita bisa bantu ya bantu.. bantu tenaga,, ya kalo enggak.. duduk duduk aja lah gitu,, yang penting kita rame rame kumpul.. yang penting kita hadir aja disitu.. biar ketahuan..” (P6)*

## 2) Membuat Tungku

Terdapat satu partisipan yang mengungkapkan untuk membantu masyarakat yang mengalami kesusahan, partisipan membantu dengan membuat tungku. Pernyataan tersebut di ungkapkan oleh P8 sebagai berikut:

*“atuh ngebantu semampunya.. mampunya itu ibarat.. kadang kadang dibikin apa tungku.. sering bikin keluat.. butuhnya apa.. kadangan ngasih kayu.. peribahasa.. apa yang gak ada air, bantu kasih air.. di kampung di masyarakat mah gitu gitu aja..” (P8)*

**Gambaran Karakteristik Tema**



Gambar 4.5 Gambaran Karakteristik Tema

## **4.2 Pembahasan**

Hasil penelitian ini mengidentifikasi 16 (enam belas) tema. Tema-tema tersebut diidentifikasi berdasarkan tujuan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk menggali secara mendalam resiliensi lansia pasca tsunami. Secara khusus penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran tentang fase stres, fase rekonstruksi diri, fase penguatan, dan fase resilien pada lansia dalam mencapai resiliensi pasca tsunami. Tujuan penelitian tersebut digambarkan pada enam belas tema yaitu saat tsunami datang, tindakan saat tsunami, perasaan saat terjadi tsunami, kerugian akibat tsunami, perasaan saat di posko pengungsian, cara menyesuaikan diri, cara membangun percaya diri, sumber inspirasi, cara menghilangkan trauma, pikiran positif, pemberi dukungan, kegiatan sehari-hari, pelajaran dari peristiwa tsunami, tetap berada di lingkungan sekitar, tetap semangat, dan membantu warga. Interpretasi hasil penelitian dilakukan dengan komparasi hasil penelitian yang telah didapatkan melalui konsep, teori, dan hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan konteks penelitian.

### **Tema 1. Saat Tsunami Datang**

Tsunami biasa terjadi jika gempa bumi berada di dasar laut dengan pergerakan vertikal yang cukup besar. Bencana alam seperti tsunami memiliki karakteristik yang khas yaitu tidak dapat dicegah, peristiwanya sangat mendadak dan mengejutkan, dan waktu terjadinya tidak dapat diprediksi atau diperkirakan oleh siapapun serta tidak memandang waktu terjadinya baik itu pagi, siang atau malam (Nur, 2010).

Hasil wawancara didapatkan partisipan menceritakan saat tsunami datang yang dilakukan partisipan berada di dalam rumah dan di luar rumah. Salah satu partisipan mengungkapkan saat terjadi tsunami dirinya sedang berada di dalam rumah merapihkan rumah yang dilakukan oleh P3. Hal itu dilakukan karena P3 memiliki industri rumahan membuat aneka olahan keripik dan baru saja menyelesaikan pekerjaannya, kemudian setelah merapihkan rumah tiba-tiba P3 mendengar suara seperti helikopter yang menandakan bahwa tsunami datang.

Partisipan menceritakan tsunami terjadi pada pukul sembilan malam. Pada waktu malam hari merupakan waktu yang digunakan lansia untuk beristirahat dan berkumpul bersama keluarga. Hal ini diungkapkan oleh P1 yang menceritakan bahwa dirinya sedang tidur dan tidak mengetahui tsunami datang. P5 mengatakan saat tsunami terjadi dirinya tidak berada di lokasi kejadian karena sedang berada di luar rumah untuk menghadiri undangan pada malam itu.

## **Tema 2. Tindakan Saat Tsunami**

Secara umum, tsunami bisa terjadi kapan saja, pada saat musim hujan atau musim kemarau baik siang maupun malam hari. Tanda peringatan akan terjadi bencana tsunami salah satunya seperti banjir dan gelombang pasang yang tinggi. Menurut (Badwi, Baharuddin, & Abbas, 2019) tindakan saat tsunami berlangsung yaitu segera menyelamatkan diri, jangan menghiraukan kerusakan yang ada di sekitar dan teruslah berlari.

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan tindakan yang dilakukan saat terjadi tsunami yaitu menyelamatkan diri sendiri, menyelamatkan keluarga serta tidak mampu melakukan tindakan. Terdapat satu partisipan yaitu P8 yang

mengungkapkan bahwa saat terjadi tsunami tindakan yang partisipan lakukan menyelamatkan diri sendiri karena melihat rumah sudah hancur dan akan menyimpannya. Selain itu, terdapat empat partisipan yaitu P1, P2, P4, dan P6 yang pada saat terjadi tsunami tidak menyelamatkan dirinya sendiri, melainkan menyelamatkan anggota keluarga yang sedang berada di dalam rumah.

Dalam beberapa kasus bencana, sebagian anggota masyarakat karena kondisi psikologis dan kepanikannya, tidak berinisiatif melakukan tindakan yang dapat menyelamatkan dan membantu korban. Sebagian lagi tidak membantu karena tidak tahu apa yang harus dilakukan. Ada juga anggota masyarakat yang berupaya membantu korban, tetapi karena ketidaktahuan, malah menambah beban korban (Tirtana & Satria, 2018). Pada saat terjadi tsunami, terdapat dua partisipan yang mengungkapkan bahwa saat terjadi tsunami panik. Hal itu diungkapkan oleh P9 dan P10. Saat terjadi tsunami, P9 tidak menyelamatkan dirinya, tapi partisipan tersebut panik dan mencari anaknya, karena anak partisipan tersebut masih di dalam rumah. Hal lain diungkapkan oleh P10 yang saat terjadinya tsunami tidak menyelamatkan dirinya, namun beteriak ke lingkungan sekitar dan mengatakan ada puting beliung dan partisipan mengatakan bahwa seketika gelombang menerjang dan melempar P10 ke jalan yang berjarak tiga puluh meter dari rumah partisipan.

Menurut Badwi et al., 2019 tindakan lain yang dapat dilakukan apabila terseret tsunami yaitu mencari benda terapung yang dapat digunakan sebagai rakit. Partisipan dalam penelitian ini, salah satu partisipan yaitu P3 pada saat terjadi tsunami tidak mampu bertindak, P3 sudah tergulung ombak dan berusaha mencari suatu benda yang dapat digunakan untuk menyelamatkan dirinya.

Jika dilihat dari gambaran lokasi penelitian, peneliti menyebutkan bahwa sebelum terjadi tsunami warga di Desa Way Muli sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi terkait dengan desa siaga bencana yang meliputi hal apa saja yang harus dilakukan pada saat terjadi bencana tsunami, tapi setelah terjadi tsunami sudah banyak relawan yang memberikan edukasi terkait dengan desa siaga bencana.

### **Tema 3. Perasaan Saat Terjadi Tsunami**

Saat terjadi bencana seperti tsunami, bencana menimbulkan kondisi yang berdampak pada sisi fisik maupun psikologis masyarakat seperti lansia, yang merupakan salah satu kelompok rentan yang mengalami gangguan psikologis. Kesedihan yang mendalam karena kehilangan anggota keluarga, sanak saudara, sahabat dan orang-orang tercinta, kehilangan harta benda tempat tinggal, barang-barang berharga, mata pencaharian bahkan mereka kehilangan harapan hidup. Akibat dari bencana tsunami ini, banyak masyarakat termasuk lansia yang mengalami gangguan psikologis seperti tertekan, murung, depresi dan trauma (Rimayati, 2016).

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan berbagai perasaan yang dirasakan saat tsunami terjadi seperti pasrah, sedih dan hampa. Terdapat tiga partisipan yang mengatakan ikhlas atas kejadian yang sudah terjadi. P2, P7 dan P10 mengatakan ikhlas dengan semua kejadian ini serta mengungkapkan bahwa musibah ini adalah sebuah teguran dan meyakini bencana musibah ini akan ada hikmahnya. Perasaan sedih juga diungkapkan oleh empat partisipan yaitu P4, P8, P9 dan P5 yang memiliki arti kesedihan yang berbeda. P4 mengatakan bahwa sedih karena sudah tidak ada tempat untuk berlindung karena rumah miliknya hancur dan

rusak. P8 mengatakan merasakan kesedihan karena tidak menduga akan memiliki nasib yang seperti ini. Lalu P9 mengatakan kesedihan yang mendalam karena berpisah dengan anak laki-lakinya. P5 juga mengatakan bahwa sudah tidak memiliki harapan lagi karena sudah tidak memiliki tempat tinggal. Selain kesedihan, P1 mengatakan bahwa perasaan saat terjadi tsunami partisipan ingat akan kematian karena sudah pasrah akan kejadian yang dialami.

Salah satu partisipan yaitu P3 mengatakan saat terjadi tsunami merasakan kecemasan dan meminta kepada setiap orang untuk mencari anggota keluarganya yaitu cucu dan anaknya. P3 juga mengungkapkan sampai beberapa hari tidak makan dan minum hingga berat badan mengalami penurunan sampai tujuh kilogram. Menurut (Maryam, 2008) jika perasaan cemas terus menerus dialami lansia, maka kondisi tersebut dapat mempengaruhi status kesehatan lansia baik fisik maupun mental sehingga akan berdampak pada kegiatan beraktivitas sehari-hari lansia.

#### **Tema 4. Kerugian Akibat Tsunami**

Banyaknya bencana alam yang terjadi di Indonesia memberikan dampak dan pengaruh terhadap kualitas hidup penduduk yang dapat dirasakan baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu dampak langsung dari terjadinya bencana alam terhadap penduduk adalah jatuhnya korban jiwa, hilang dan luka-luka. Sedangkan dampak tidak langsung terhadap penduduk antara lain adalah terjadinya banyak kerusakan-kerusakan bangunan perumahan penduduk, sarana sosial seperti bangunan sekolah, rumah sakit dan sarana kesehatan lainnya. Selain itu, terjadinya bencana alam juga mengakibatkan adanya kerugian ekonomi bagi

penduduk, seperti kerusakan lahan pertanian dan kehilangan mata pencaharian bagi penduduk yang bekerja disektor in formal (Widayatun & Fatoni, 2013).

Hasil wawancara didapat empat partisipan menceritakan kerugian yang diakibatkan oleh bencana tsunami seperti hilangnya padi, hilangnya uang dan rusaknya rumah. Dari kejadian tsunami tersebut, P1 mengatakan bahwa kerugian yang dialami yaitu hilangnya padi sebelas karung yang partisipan dapatkan dari berjualan dan dikumpulkan sedikit demi sedikit. P1 juga menambahkan tidak ingin menjual padi tersebut dan tidak mengetahui akan terjadi seperti ini. Kemudian, P9 dan P10 mengalami kerugian hilangnya uang. Tetapi P9 dan P10 memiliki perbedaan pendapat. P9 mengatakan bahwa uang tersebut bukan hak miliknya dan berharap rejeki akan ada di depan. P10 mengungkapkan bahwa istri dari partisipan mengalami kerugian hilangnya uang, dan menceritakan bahwa uang tersebut baru saja didapatkan dari partisipan dan baru saja di simpan di lemari kemudian hilang tersapu tsunami. P6 mengatakan mengalami kerugian rusaknya rumah. P6 menambahkan rumah tersebut baru saja selesai dibangun dan direnovasi.

Tsunami menimbulkan kerugian bagi seluruh partisipan yang menjadi korban dari bencana tersebut, seperti trauma yang muncul pada setiap partisipan. Beberapa partisipan menceritakan trauma muncul apabila melihat laut seperti yang dialami oleh P4, selain itu trauma muncul ketika P7 dan P9 melihat ombak dan menimbulkan rasa takut pada dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Soonthornchaiya et al., 2019 tentang dampak tsunami terhadap lansia, dampak psikologis masih dirasakan oleh lansia meskipun kejadian bencana tsunami sudah terjadi empat tahun yang lalu yang mempengaruhi kesehatan individu. Hal ini dikarenakan tekanan psikologis setelah tsunami merupakan peristiwa hidup yang

sangat berat dialami, dan bisa merubah kehidupan mereka selamanya serta dari kejadian itu lansia sulit untuk melupakannya.

P3 mengatakan dari kejadian tsunami itu, anak dan cucunya menjadi korban dari bencana tsunami. P3 mengungkapkan tidak terlalu mementingkan harta bendanya yang hilang akibat tsunami, namun P3 hanya memikirkan anak dan cucunya meninggal. Menurut Nurrachman (2007) dalam (Rimayati, 2016) menyebutkan peristiwa bencana alam mengakibatkan keseimbangan kondisi psikologis seseorang terganggu seperti lansia. Ada tiga faktor yang mengakibatkan hal tersebut terjadi. Pertama, peristiwa bencana alam itu sendiri yang menakutkan dan mengancam keselamatan jiwa. Kedua wafatnya orang-orang yang disayangi dan hilangnya harta benda yang dimiliki. Ketiga, kehilangan mata pencaharian dan kesulitan memenuhi kebutuhan dasar hidup.

### **Tema 5. Perasaan Saat di Tenda Pengungsian**

Masyarakat korban bencana yang selamat dan tidak mengalami luka atau perdarahan dan syok tinggal di tenda-tenda darurat yang didirikan di sepanjang jalan desa, kebun/perkarangan dan lapangan. Tenda-tenda darurat jumlahnya terbatas dengan kondisi yang memperhatikan. Tenda-tenda umumnya dari plastik, terpal dan alas tidur tikar/plastik seadanya. Karena keterbatasan jumlah tenda darurat, warga masyarakat korban bencana mengutamakan perempuan, terutama balita dan ibunya serta lansia yang tinggal di tenda darurat. Sumber air untuk masak, mandi dan cuci juga terbatas, karena setelah gempa banyak sumur warga yang menjadi keruh airnya dan tidak layak untuk dipergunakan untuk keperluan sehari-hari (memasak, meminum dan MCK) (Widayatun & Fatoni, 2013).

Dari hasil wawancara yang diungkapkan oleh seluruh partisipan meliputi P1-P10 mengatakan bahwa selama di tenda pengungsian seluruh partisipan mengatakan ada perasaan positif dan ada juga perasaan negatif. P1 mengatakan selama di tenda pengungsian, partisipan selalu berkumpul dengan orang banyak dan bisa menghilangkan perasaan sedih yang dialaminya. Selain bisa berkumpul, tenda pengungsian juga bisa membuat masyarakat menjadi rukun dan selalu menghibur satu sama lain hal ini diungkapkan oleh P10. Partisipan mengungkapkan perasaan bersyukur karena selama di tenda pengungsian bantuan selalu cukup dan tidak merasa kekurangan yang diungkapkan oleh P2 dan P4.

Tenda pengungsian juga bisa membuat partisipan merasakan kesedihan. Seperti yang diungkapkan oleh P1, bantuan seperti uang tidak tersalurkan secara merata. P2 juga mengatakan selama hidup di tenda pengungsian merasakan hidup seadanya dan selalu mengingat sebelum tsunami memiliki segala barang dan setelah tsunami tidak memiliki barang apapun. Selain itu, tiga partisipan merasakan saat di tenda pengungsian merasakan kehujanan seperti yang dikatakan oleh P5, P8 dan P10 setiap hujan datang mereka selalu kehujanan dan sering juga hujan membuat air masuk ke dalam tenda pengungsian.

## **Tema 6. Cara Menyesuaikan Diri**

Menurut Calhoun dan Acocella (1990) dalam (Agriani, Anward, & Fauzia, 2014) menyatakan bahwa salah satu aspek penyesuaian diri adalah interaksi yang kontinyu dengan lingkungan. Lingkungan akan memaksa seseorang untuk melakukan penyesuaian, yang berarti lingkungan rawan bencana akan memaksa penduduknya untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan tersebut.

Sejalan dengan ini, Powell (1983) menyebutkan bahwa lingkungan merupakan faktor yang mempunyai peranan terhadap penyesuaian diri. Faktor lain yang mempunyai peranan terhadap penyesuaian diri adalah jenis kelamin. Laki-laki memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berbeda dengan perempuan. Laki-laki mampu menyesuaikan diri dengan berbagai macam kondisi untuk mengubah keadaan dan fleksibel dalam memecahkan masalah, sedangkan perempuan memiliki fleksibilitas penyesuaian diri kecil, tidak mampu untuk beraksi terhadap perubahan keadaan, cenderung keras hati atau menjadi kacau ketika menghadapi perubahan atau tekanan, serta mengalami kesukaran untuk menyesuaikan kembali setelah mengalami pengalaman traumatik (Rinaldi, 2010).

Dari hasil wawancara diperoleh bahwa dua partisipan mengatakan untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru bisa dengan hidup rukun dengan tidak ribut dengan tetangga yang diungkapkan oleh P1 dan P4. Pernyataan lain juga diungkapkan oleh P5 yang mengatakan bahwa untuk bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan bisa dengan saling memberikan bantuan apabila disekitar kita ada yang mengalami kesusahan. Terdapat dua partisipan yang menceritakan pengalamannya ketika menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu dengan memahami karakter dari masing-masing individu, melihat kepribadian setiap individu yang diungkapkan oleh P2 dan P9. Selain itu, P10 mengatakan cara untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dengan menikmati hidup yang ada dan menjalaninya dengan baik.

## **Tema 7. Cara Membangun Percaya Diri**

Kemampuan individu merupakan resiliensi yang berisi tentang sikap, kepercayaan diri dan perasaan seseorang. Resiliensi dapat ditingkatkan ketika seseorang mempunyai kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri seperti kepercayaan diri, sikap optimis, sikap menghargai dan empati (Utami, 2017).

Dari hasil wawancara sepuluh partisipan, terdapat berbagai cara yang partisipan gunakan untuk membangun kepercayaan dirinya setelah bencana tsunami itu terjadi. Terdapat dua partisipan yang mengungkapkan bagaimana partisipan tersebut membangun rasa percaya dirinya. P2 mengatakan bahwa untuk membangun rasa percaya diri yang bisa dilakukan adalah optimis untuk selalu bisa dan juga ingin selalu mencoba tantangan yang ada di depan serta tidak memikirkan risiko yang akan dihadapi. Selain itu, P7 mengatakan percaya jika rejeki akan banyak didepan. Menurut (Uyun, 2012) individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu memiliki harapan di masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang.

P1 mengatakan untuk membangun percaya diri, dirinya harus selalu bersyukur dengan apa yang terjadi dan apa yang sudah dimiliki saat ini. Selain itu, P4 menceritakan bahwa dirinya ingin selalu semangat agar bisa menumbuhkan kepercayaan yang ada pada dirinya. Satu partisipan seperti P3 mengungkapkan bahwa dirinya selalu meminta kepada Tuhan untuk selalu dikuatkan dalam menjalani hidup supaya bisa meningkatkan kepercayaan dirinya.

Kekuatan karakter untuk bisa meningkatkan kebahagiaan antara lain cinta, harapan, rasa ingin tahu dan semangat. Masing-masing dari keempat hal tersebut memiliki kontribusi dalam meningkatkan kebahagiaan. Rasa syukur muncul dari dalam diri individu dan tercermin dalam pola pikir dan perilaku individu sehari-hari. Berdasarkan survey yang dilakukan di Amerika, lebih dari 90% remaja dan orang dewasa yang mampu mengekspresikan rasa syukur membuat mereka merasa lebih senang dan puas dalam menjalani kehidupan (Zulfiana, 2014).

### **Tema 8. Sumber Inspirasi**

Di dalam suatu masyarakat biasanya ada orang-orang tertentu yang menjadi tempat bertanya dan meminta nasehat anggota masyarakat lainnya mengenai urusan-urusan tertentu. Orang-orang tersebut mungkin menduduki jabatan formal, tetapi pengaruh itu berlaku secara informal. Orang-orang yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi orang lain seperti itu disebut tokoh masyarakat, pemuka pendapat, pemimpin informal atau sebutan lainnya yang sejenis (Rogers dan Shoemaker, 1981) dalam (Badri & Hubeis, 2008).

Dari hasil wawancara kepada partisipan, dua partisipan mengungkapkan bahwa tokoh agama menjadi inspirasi mereka yang dapat menjadikan pencerahan bagi kehidupan partisipan, pernyataan itu diungkapkan oleh P2. Tokoh agama juga bisa membantu partisipan menghilangkan kesedihan dan trauma yang dialami hal tersebut di ungkapkan oleh P10 dan apabila tidak mengikuti tauiyah bisa menimbulkan munculnya trauma. Perspektif hubungan antar agama yang dibangun dari masing-masing ajaran agama dalam proses penanganan bencana akan

menciptakan situasi damai, dan tidak menimbulkan isu-isu penyebaran keagamaan tertentu (Humaedi, 2015).

Satu partisipan mengungkapkan sumber inspirasi yang bisa membuat dirinya semangat yaitu relawan, hal itu diungkapkan oleh P9. Menurut P9, peran relawan selalu memberikan wejangan untuk bangkit kembali dan memberikan motivasi agar tidak putus asa dalam menjalani hidup.

Relawan merupakan seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam penanggulangan bencana. Serta peran relawan pada saat pasca bencana seperti perbaikan darurat dan pemulihan psikososial (Anam, Jupriono, & Kasiati, 2018).

Tiga partisipan mengungkapkan sumber inspirasi dirinya yaitu anak, hal tersebut diungkapkan oleh P3, P4 dan P5. Inspirasi yang didapat P5 mengatakan bahwa anak selalu menguatkan dan selalu memberikan spirit kepada dirinya. Selain itu P1 juga mengungkapkan sumber inspirasi dirinya yaitu cucunya. P1 mengatakan bahwa jika melihat cucunya, P1 akan semangat mencari uang dan berkebudian kemudian hasil yang didapatkan bisa untuk memberikan uang kepada cucunya.

### **Tema 9. Upaya Menghilangkan Trauma**

Dari hasil wawancara partisipan didapatkan beberapa cara yang dilakukan oleh partisipan untuk menghilangkan trauma. P2 mengatakan apabila trauma muncul, P2 selalu menenangkan pikirannya dan berusaha untuk tidak larut dalam kesedihan. P3 menceritakan jika pengalaman trauma itu muncul hal yang dilakukan dengan berbincang dengan tetangga sekitar untuk mengurangi kesedihan. P4 dan

P5 mengungkapkan selalu berdoa dan istighfar untuk menghilangkan trauma yang muncul.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kako & Mayner, 2019 tentang pengalaman lansia setelah empat tahun tsunami Jepang bahwa lansia yang menjadi korban tsunami dan selamat dari bencana tersebut mengalami trauma yang berkepanjangan, untuk menghilangkan kesedihan yang disebabkan oleh trauma para lansia bisa menghilangkan trauma dengan saling bercerita kepada seseorang. Setelah menceritakan hal yang dialami, lansia merasa senang dan menemukan cara untuk menghibur dirinya bahwa ada seseorang yang ingin mendengarkan cerita mereka. Mereka mengatakan bahwa dengan bercerita bisa menutup masa lalu trauma mereka.

Setelah tsunami, trauma akan dirasakan bagi setiap partisipan. berbagai cara dilakukan partisipan untuk menghilangkan trauma tersebut dengan bekerja dan berbincang dengan tetangga atau masyarakat sekitar. Dengan mencari berbagai kesibukan, partisipan merasakan trauma itu tidak muncul lagi dan merasakan ketenangan untuk menjalani kehidupan.

### **Tema 10. Berpikir Positif**

Penyesuaian psikologis yang positif menurut Seaton (2009) dalam (Fathiyah, 2012) merupakan suatu istilah yang menunjukkan kondisi mental positif yang dialami individu yang mengacu pada kemampuan individu untuk bertindak atau mengatasi masalah secara efektif dalam memenuhi berbagai tuntutan lingkungan yang menekan. Sebagai suatu proses, penyesuaian psikologis mengacu pada kemampuan adaptasi individu pada kondisi lingkungan yang berubah. Riset-riset

yang dilakukan banyak mengkaitkan topik penyesuaian psikologis ini pada situasi yang penuh stres, termasuk di dalamnya situasi bencana.

Dari hasil wawancara kepada partisipan, terdapat dua partisipan yang mengungkapkan memiliki pikiran positif selalu menjadi baik dan selalu semangat. Hal itu disampaikan oleh P5 yang ingin selalu membangun dirinya secara bertahap, kemudian P6 memiliki pikiran positif untuk selalu tetap semangat walaupun partisipan tidak bekerja.

Salah satu komponen resiliensi menurut (Uyun, 2012) yaitu meningkatkan aspek positif. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

P1 mengungkapkan pikiran positif yang selalu ditanamkan pada dirinya yaitu ingin selalu bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan memiliki pemikiran supaya keluarga bisa makan. Selain itu, P2 menceritakan selalu menanamkan pemikiran positif untuk selalu berbuat baik dan tidak berburuk sangka kepada siapapun.

### **Tema 11. Pemberi Dukungan**

Menurut Neil (2006) dalam (Jannah & Rohmatun, 2018) mengungkapkan beberapa faktor yang dapat berperan dalam pengembangan resiliensi adalah dukungan sosial atau dukungan komunitas yang termasuk di dalamnya pengaruh budaya, dan dukungan personal. Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana suatu hubungan sosial mampu memberi

sumbangan yang bermanfaat untuk kesehatan mental ataupun kesehatan fisik individu.

Dari hasil wawancara, tiga partisipan mengungkapkan selalu mendapatkan dukungan dari masyarakat, hal itu diungkapkan oleh P2, P9 dan P3. Seperti dari tokoh masyarakat, P2 mengatakan tokoh masyarakat selalu memberikan dukungan yang dilandasi dengan hati pemikiran sendiri. P9 menceritakan setelah terjadi bencana, partisipan selalu mendapat dukungan dari berbagai pihak. P3 mengatakan selalu mendapat dukungan dari tetangga seperti selalu dikasih semangat dan motivasi untuk tidak terus bersedih dan murung. P3 juga mengatakan bahwa tetangga juga selalu membuat dirinya terhibur dan selalu bercanda setiap hari.

Perhatian yang diberikan kepada lansia dapat berupa dukungan sosial khususnya keluarga atau kerabat dekat. Dukungan keluarga dapat merupakan informasi verbal maupun nonverbal, saran bantuan atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang terdekat berupa kehadiran serta hal-hal yang dapat memberi keuntungan emosional kepada penerimanya (Jafar, Wiarsih, & Permatasari, 2011).

Dari hasil wawancara, terdapat empat partisipan yang menceritakan selalu mendapatkan dukungan dari keluarga pernyataan tersebut diungkapkan oleh P1, P4, P6, P7, dan P10. Salah satu keluarga yang selalu memberikan dukungan yaitu anak. Seperti yang diungkapkan oleh P4, partisipan menceritakan anak selalu melarang untuk berjualan, apabila tidak memiliki uang bisa meminta ke pada anaknya. Hal lain diungkapkan oleh P8 yang mengungkapkan anak perempuan melarang partisipan untuk mengingat peristiwa yang sudah terjadi dan harus ikhlas atas apa yang sudah terjadi.

## **Tema 12. Kegiatan Sehari-Hari**

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada partisipan, kegiatan yang dilakukan partisipan setelah tsunami berbeda-beda. P10 mengatakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dengan bekerja. Dua partisipan yaitu P9 dan P6 selalu mengikuti kegiatan pengajian yang diselenggarakan di hunian sementara. Empat partisipan lainnya seperti P1, P2, P5 dan P8 mengatakan selalu mengikuti kegiatan gotong royong yang berada di sekitar hunian sementara. Berbeda dengan P7, P4 dan P3 melakukan kegiatan di rumah. P7 mengungkapkan kegiatan yang dilakukan seperti membuat kerajinan tangan. P4 lebih senang membersihkan rumah dan P3 sering menghabiskan waktunya dengan melakukan kegiatan membuat makanan.

Pemulihan merupakan proses pengembalian kondisi dan fungsi-fungsi dalam masyarakat yang terkena bencana. Selain pemberian bantuan, perbaikan sarana dan prasarana fisik, program yang tidak kalah pentingnya adalah pemulihan psikologis masyarakat. Langkah utama yang harus dilakukan adalah mengusahakan untuk selalu berkumpul, serta melibatkan dalam kegiatan pasca tsunami (Supriono, 2015). Pada fase penguatan yang merupakan tahapan resiliensi, pada fase ini terdapat beberapa hal yang semakin membantu individu menghilangkan tekanan yang sebelumnya dirasakan. Tidak hanya itu, individu menjadi semakin percaya diri dan mampu memfokuskan waktu dan tenaganya untuk melakukan berbagai aktivitas produktif.

Partisipan dalam penelitian ini, setelah terjadi tsunami sudah aktif melakukan berbagai kegiatan yang ada di sekitar hunian sementara. Beberapa partisipan aktif mengikuti kegiatan gotong royong yang diadakan di sekitar tempat tinggal untuk menghilangkan trauma yang dialami sebelumnya dari peristiwa tsunami. Partisipan

mencoba untuk selalu produktif setiap harinya dengan melakukan beberapa kegiatan yang mendukung. Kegiatan lain yang dilakukan seperti membuat kerajinan tangan, membersihkan rumah dan membuat makanan merupakan kegiatan produktif yang selalu rutin dilakukan oleh partisipan. Selain kegiatan itu, kegiatan pengajian juga selalu diikuti oleh partisipan meskipun kegiatan tidak dilakukan setiap hari, namun dari kegiatan itu terdapat manfaat yang dapat diperoleh.

### **Tema 13. Hikmah dari Peristiwa Tsunami**

Partisipan mengungkapkan hikmah yang bisa diambil dari peristiwa ini yaitu tsunami itu sebuah musibah, ungkapan itu diungkapkan oleh P1. Hal lain diceritakan oleh empat partisipan yaitu P3, P4, P8 dan P10 bahwa tsunami bisa lebih selalu mendekatkan diri kepada Tuhan. P2 mengatakan dari kejadian tsunami itu merubah dirinya untuk bisa berhemat. P5 dan P9 menceritakan dari kejadian tsunami itu bisa menambah keakraban dengan masyarakat sekitar.

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerugian harta benda dan dampak psikologis. Banyaknya bencana alam yang terjadi di Indonesia memberikan dampak dan pengaruh terhadap kualitas hidup penduduk yang dapat dirasakan baik secara langsung maupun tidak langsung (Widayatun & Fatoni, 2013).

Bencana tsunami meninggalkan hikmah tersendiri bagi partisipan. partisipan mengungkapkan bahwa dari bencana tsunami menjadikan dirinya untuk selalu dekat dengan Tuhan. Ungkapan lagi juga bahwa tsunami itu merupakan musibah

dan harus diterima dengan ikhlas. Selain kerugian yang diakibatkan dari peristiwa tsunami cukup banyak, namun partisipan bisa mengambil pelajaran bahwa dari kejadian bencana tsunami ini menjadikan pribadi yang lebih akrab dan dekat dengan masyarakat sekitar.

#### **Tema 14. Tetap Berada di Lingkungan Sekitar**

Dari hasil wawancara partisipan, ada dua partisipan yaitu P2 dan P10 yang mengungkapkan untuk tetap berada di lingkungan sekitar saling bermanfaat bagi sesama. P2 mengatakan selalu memberikan motivasi kepada sesama untuk tidak selalu bingung. P10 juga mengatakan selalu menghibur tetangga yang terlihat sedih dengan selalu bercanda. Dua partisipan mengatakan untuk bisa berada bersama masyarakat sekitar hal yang dilakukan seperti tidak selalu membicarakan orang yang diungkapkan oleh P4. Lain hal dengan P3 yang selalu memberikan makanan apabila sedang kumpul bersama. P6 dan P9 mengungkapkan selalu kumpul bersama untuk bisa bersama masyarakat.

Interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang saling mempengaruhi antar individu yang terjadi di masyarakat yang berlangsung sepanjang hidupnya. Interaksi sosial dapat berdampak positif terhadap kualitas hidup karena dengan adanya interaksi sosial maka lansia tidak merasakan kesepian, oleh sebab itu interaksi sosial harus tetap dipertahankan dan dikembangkan pada kelompok lansia. Lanjut usia yang dapat terus menjalin interaksi sosial dengan baik adalah lansia yang dapat mempertahankan status sosialnya berdasarkan kemampuan bersosialisasi (N. Tamher, 2009). Menurut penelitian (Andesty & Syahrul, 2018) lansia yang dapat berinteraksi dengan baik seperti berinteraksi dengan tetangga dan

masyarakat di sekitarnya serta bisa mengikuti kegiatan yang ada di daerahnya berada, maka akan mendapatkan dukungan sosial yang baik pula dari lingkungannya.

Sebagian besar partisipan mengungkapkan untuk bisa bersama masyarakat yaitu saling bermanfaat bagi sesama. Hal yang dilakukan bisa dengan saling menghibur sesama, bersilaturahmi, dan saling memberikan motivasi. Dengan hal yang dilakukan oleh partisipan, menjadikan mereka lebih bisa bermanfaat dan berguna bagi sesama. Menjalani tali persaudaran merupakan sebuah kunci untuk bisa berada bersama masyarakat untuk menjalani kehidupan bersama.

### **Tema 15. Tetap Semangat**

Dari hasil wawancara dengan partisipan, dua partisipan yaitu P1 dan P8 mengungkapkan untuk selalu bisa tetap semangat selalu dengan kerja keras. P2 dan P6 mengatakan selalu berusaha merupakan cara untuk tetap semangat. Tiga partisipan mengungkapkan hal yang berbeda untuk tetap semangat, P3 dengan selalu percaya diri, P4 selalu yakin dan P5 dengan selalu bersyukur.

Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul karena adanya rangsangan dari dalam maupun dari luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku dan aktivitas. Semua aktivitas ini didasarkan pada kebutuhan biologis, insting dan unsur-unsur kejiwaan lainnya yang dipengaruhi oleh perkembangan budaya manusia (Wulandhani, Nurchayati, & Lestari, 2010).

Semangat yang dimiliki oleh partisipan muncul dari diri sendiri karena keinginannya untuk bisa menjadi lebih baik. Kepercayaan diri menjadi hal yang

dilakukan untuk semangat menjalani hidup serta keyakinan untuk selalu bisa menghadapi setiap tantangan kehidupan.

### **Tema 16. Membantu Warga**

Dari hasil wawancara dengan partisipan, terdapat berbagai cara yang dilakukan oleh partisipan untuk bisa membantu masyarakat yang mengalami kesusahan. P10 mengatakan sering memberikan saran apabila tidak memiliki sesuatu. Apabila ada warga yang sakit P1 mengatakan membelikan obat untuk membantunya. P2, P7 dan P9 mengatakan memberikan bantuan berupa uang apabila ada warga yang mengalami musibah. Jika ada masyarakat yang tidak memiliki makanan, P3 dan P4 sering memberikan makanan ke masyarakat sekitar.

Pada fase resilien, individu menerima segala bentuk kekurangan sebagai bagian dari yang utuh. Sekalipun berada dalam situasi yang tidak mudah untuk dijalani, individu juga mampu menunjukkan sikap empati, mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan orang lain, sehingga tidak lantas larut dalam kesulitan yang dihadapi (Hendriani, 2018).

Seluruh partisipan sudah bisa membantu masyarakat sekitar yang mengalami kesusahan. Hal itu ditunjukkan dari berbagai pernyataan yang partisipan sudah lakukan. Walaupun mereka sendiri mengalami kesusahan, tapi partisipan mampu dan bisa membantu masyarakat yang membutuhkan bantuannya. Dukungan merupakan salah satu bentuk tindakan yang dilakukan partisipan untuk membantu sesama. Mereka akan menunjukkan usaha keras untuk tetap produktif berkarya dan berjuang memperoleh apa yang ia inginkan.

### 4.3 Resiliensi Lansia Pasca Tsunami di Lampung Selatan

Fase resiliensi di bagi menjadi empat tahap yang meliputi fase stres, fase rekonstruksi diri, fase penguatan dan fase resilien. Pada fase stres yang diakibatkan oleh tsunami mencakup saat tsunami datang, tindakan saat tsunami, perasaan saat tsunami, kerugian dan perasaan di posko pengungsian. Di fase stres ini, hal yang lebih memunculkan stres pada setiap partisipan itu sendiri seperti perasaan sedih dan perasaan pasrah dari kejadian tsunami yang sudah terjadi. Kehilangan harta benda dan kehilangan orang yang dicintai serta keluarga menjadi kesedihan yang mendalam sehingga memunculkan berbagai permasalahan psikologis pada setiap partisipan seperti munculnya trauma.

Setelah mengalami fase stres, partisipan akan memasuki fase dimana dirinya sudah mulai untuk menghilangkan kesedihan dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan dan bangkit dari emosi negatif menuju ke kondisi psikologis yang lebih tenang. Dalam penelitian ini, pada fase rekonstruksi meliputi cara menyesuaikan diri nya dengan lingkungan, cara membangun kepercayaan diri, menemukan sumber inspirasi yang bisa membuat dirinya bersemangat, cara menghilangkan trauma dan menanamkan pemikiran positif pada diri masing-masing individu. Pada fase ini, individu menjadi peranan penting untuk membuat dirinya bangkit dari kesedihan yang bekepanjangan dan mencoba untuk menata kembali kehidupan yang baru.

Pada fase penguatan, partisipan memerlukan dukungan yang berasal dari keluarga dan masyarakat sekitar untuk memberikan penguatan agar setiap individu menjadi semangat. Selain dukungan, partisipan juga memerlukan beberapa kegiatan yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kesedihan dan sudah bisa mencari kesibukan untuk menjadikan dirinya lebih baik lagi serta tidak mengalami

kesedihan yang berkepanjangan. Pada fase ini terdapat beberapa hal yang semakin membantu individu menghilangkan tekanan yang sebelumnya dirasakan. Hal dimaksud yaitu kebersamaan dengan orang lain. Dengan hal ini, menjadikan individu lebih percaya diri dan mampu memfokuskan waktunya untuk melakukan aktivitas yang lebih produktif.

Pada fase resilien, partisipan dalam penelitian ini menceritakan pelajaran yang didapat dari peristiwa tsunami untuk selalu mendekati diri kepada Tuhan dan selalu bersyukur. Bermanfaat bagi sesama merupakan cara yang digunakan oleh partisipan untuk bisa berada di lingkungan sekitar. Pada fase resilien juga partisipan menunjukkan sikap untuk selalu berusaha dan yakin untuk menumbuhkan sikap semangat yang ada di dalam dirinya. Selain itu, sikap saling membantu ditunjukkan oleh setiap partisipan apabila ada masyarakat ada yang memerlukan bantuan. Resilien yang dimiliki partisipan menjadikan mereka akan selalu semangat menghadapi tantangan hidup serta menunjukkan usaha keras untuk berjuang memperoleh apa yang diinginkan.