



STUDI FENOMENOLOGI TENTANG RESILIENSI LANSIA PASCA TSUNAMI: STUDI KUALITATIF

(A Phenomenological Study on Resilience of The Elderly After Tsunami: A Qualitative Study)

Angga Riski Wijaya, Elida Ulfiana dan Eka Mishbahatul Mar'ah Has

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 2 Desember 2019
Disetujui: 8 Februari 2020

KONTAK PENULIS

Angga Riski Wijaya
anggariskiw.29@gmail.com
Fakultas Keperawatan,
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Pendahuluan: Tsunami banyak menimbulkan kerugian seperti munculnya trauma dan stres pada masyarakat. Korban yang termasuk ke dalam kategori kelompok rentan mengalami depresi pasca tsunami yaitu lansia. Resiliensi menjadi kemampuan psikologis yang harus dimiliki lansia untuk bertahan dalam menghadapi perubahan saat lingkungannya terus berubah. Studi ini bertujuan untuk mengetahui resiliensi lansia pasca tsunami di Lampung Selatan

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi dengan metode in-depth interview pada 10 partisipan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik sembilan langkah Collaizzi.

Hasil: Hasil penelitian ini didapatkan enam belas tema yaitu: 1) Saat Tsunami Datang, 2) Tindakan Saat Tsunami, 3) Perasaan Saat Terjadi Tsunami, 4) Kerugian Akibat Tsunami, 5) Perasaan di Posko Pengungsian, 6) Cara Menyesuaikan Diri, 7) Cara Membangun Kepercayaan diri, 8) Sumber Inspirasi, 9) Upaya Menghilangkan Trauma, 10) Berpikir Positif, 11) Pemberi Dukungan, 12) Kegiatan Sehari-hari, 13) Hikmah Dari Tsunami, 14) Tetap Berada di Lingkungan Sekitar, 15) Tetap Semangat, 16) Membantu Warga.

Kesimpulan: Pasca tsunami lansia membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat untuk memiliki resiliensi yang baik serta aktivitas untuk menghilangkan trauma. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut tentang resiliensi lansia pasca bencana.

Kata Kunci

lansia; resiliensi; tsunami

ABSTRACT

Introduction: Tsunami cause many disadvantages such as the emergence of trauma and stress on society. Victims included in the category of vulnerable groups experiencing depression after the tsunami, namely the elderly. Resilience is a psychological ability that must be possessed by the elderly to survive in the face of change when their environment continues to change. This study aims to determine the resilience of post-tsunami elderly.

Method: This study used a qualitative research design with a phenomenological approach with in-depth interview method for 10 participants. Data analysis in this study uses the Collaizzi nine-step technique

Result: The results of this study found sixteen themes, namely: 1) When a Tsunami Comes, 2) Actions When a Tsunami, 3) Feelings When a Tsunami Occurs, 4) Losses Due to Tsunami, 5) Feelings at Evacuation Posts, 6) How to Adjust, 7) How to Build Confidence, 8) Sources of Inspiration, 9) Efforts to Eliminate Trauma, 10) Positive Thinking, 11) Giving Support, 12) Daily Activities, 13) Lessons Learned from Tsunami, 14) Staying in the Surrounding Environment, 15) Staying Energetic, 16) Helping Residents

Conclusion: Post-tsunami elderly need support from families and communities to have good resilience and activities to eliminate trauma. It is hoped that this research can be the basis for further research on post-disaster resilience of the elderly.

Keywords

elderly; resilience; tsunami

Kutip sebagai:

Wijaya, A. R., Ulfiana, E., & Has, E. M. M. (2020). Studi Fenomenologi Tentang Resiliensi Lansia Pasca Tsunami: Studi Kualitatif. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 5(1), 1-10. [Doi: 10.20473/ijchn.v5i1.17552](https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i1.17552)

1. PENDAHULUAN

Tsunami banyak menimbulkan kerugian harta benda, korban jiwa, hancur atau rusaknya berbagai sarana fisik, berjangkitnya berbagai jenis penyakit, hilangnya pekerjaan, dan munculnya trauma dan stres pada masyarakat (Supriono, 2015). Korban yang termasuk kedalam kategori kelompok rentan mengalami depresi pasca tsunami yaitu lansia. (Soonthornchaiya, Tuicomepee, & Romano, 2019). Pasca tsunami, lansia kembali ke rumah untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Namun, lansia sulit untuk melakukan pemulihan dan adaptasi karena adanya trauma pasca tsunami dan kecemasan bahwa suatu saat bencana itu akan datang kembali (Baral, 2019). Setelah terjadi bencana, lansia sulit memiliki kemampuan bangkit kembali untuk memulai kehidupan yang disebut resiliensi karena lansia mengalami trauma dan depresi yang mendalam karena kerugian yang dialami setelah bencana itu terjadi. Resiliensi merupakan karakteristik pribadi yang mengarah pada adaptasi positif dan meminimalkan efek negatif dan stresor, memungkinkan orang untuk merehabilitasi dan menjaga kesehatan mereka terlepas dari masalah yang ada (Mohammadinia et al., 2017). Namun, resiliensi yang dimiliki lansia dipengaruhi oleh adaptasi terhadap lingkungan dan dukungan yang diterima dari keluarga atau masyarakat yang ada di sekitar mereka (Lee et al., 2018).

Pada tahun 2018, tepatnya pada tanggal 22 Desember 2018 tsunami kembali melanda Indonesia, tepatnya di Pandeglang, Serang dan Lampung Selatan. Wilayah yang terdampak terdiri dari 6 kabupaten/kota, yaitu Pandeglang, Serang, Lampung Selatan, Tanggamus, Pesawaran, dan Bandar Lampung (BNPB, 2018). Data yang didapat dari BPBD Kabupaten Lampung Selatan tahun 2019, jumlah korban meninggal sebanyak 119 orang, korban luka-luka 6.379 orang, hilang 7 orang, rumah rusak sebanyak 710, dan jumlah pengungsi sebanyak 7.868 orang (Lampung Selatan, 2019). Peneliti melakukan pengambilan data awal pada tanggal 9 Agustus 2019 dengan mewawancarai beberapa tokoh masyarakat yang menjadi korban tsunami. Hasilnya menunjukkan bahwa daerah yang terkena dampak tsunami paling parah yaitu di Desa Way Muli Lampung Selatan dilihat dari jumlah korban, rusaknya rumah dan fasilitas lainnya akibat bencana tsunami. Setelah peristiwa tsunami itu, lansia tidak memiliki pekerjaan tetap karena hilangnya dan rusaknya alat yang mereka gunakan untuk mencari

nafkah seperti perahu untuk mencari ikan dan rusaknya lahan pertanian. Hal ini mengakibatkan lansia tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan hidup yang dapat menimbulkan depresi yang berkepanjangan karena masalah ekonomi.

Bencana tsunami dapat menyebabkan perubahan kehidupan dan menimbulkan masalah psikologis serta trauma yang berkepanjangan bagi semua kelompok masyarakat termasuk lansia. Hal ini dapat mempengaruhi respon mereka dalam melakukan penyesuaian pasca tsunami (Ahmadi et al., 2018). Resiliensi ditengah situasi krisis ini menjadi kemampuan psikologis yang sangat penting dimiliki individu diberbagai usia termasuk lansia (Folke, 2016). Lansia yang dapat bertahan pasca tsunami akan memiliki resiliensi yang sangat kuat yang dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan masyarakat (Heppenstall, Wilkinson, Hanger, Dhanak, & Keeling, 2013). Lansia memiliki tingkat resiliensi yang lebih besar dibandingkan remaja dalam menanggapi trauma. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi pada lansia adalah pengalaman dan perilaku masa lalu, seperti sebelum mengalami trauma dan pengalaman saat terjadi bencana (Brockie & Miller, 2017). Untuk menjadi individu yang kuat dan mampu beradaptasi terhadap perubahan kondisi, terdapat empat fase untuk menjadi individu yang resilien, diawali dari fase stres, fase rekonstruksi diri, fase penguatan, dan berakhir pada fase resilien (Hendriani, 2018). Menurut (Kako

& Mayner, 2019) melakukan penelitian mengenai pengalaman lansia setelah empat tahun tsunami Jepang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang berumur 65-89 tahun memiliki resiliensi yang baik terhadap bencana yang terjadi pada tahun 2011. Apabila lansia tidak memiliki kemampuan bangkit kembali untuk menghadapi tantangan dan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya setelah terjadi tsunami, lansia akan memiliki kualitas hidup yang kurang baik yang dapat berdampak pada penurunan kesehatan yang mempengaruhi psikologis, fisik dan mental (Hayman, Kerse, & Consedine, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi lansia yang terbagi ke dalam empat fase resiliensi yaitu fase stres, fase rekonstruksi diri, fase penguatan dan fase resilien lansia pasca tsunami di Lampung Selatan

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Peneliti melakukan pendekatan fenomenologi untuk

mendiskripsikan resiliensi lansia pasca tsunami. Pada penelitian ini digunakan istilah partisipan untuk menyebut sampel yang diteliti. Peneliti memperoleh 10 partisipan dan menuliskan inisial setiap partisipan mulai P1 sampai dengan P10. Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah menggunakan teknik snowball sampling. Teknik snowball sampling merupakan salah satu jenis purposive sampling. Pada teknik ini, pemilihan partisipan berdasarkan referensi dari partisipan lain dalam penelitian yang memenuhi kriteria sebagai berikut: Partisipan adalah lansia umur 60 tahun keatas, partisipan yang tinggal di desa way muli dan terkena dampak tsunami, dapat berkomunikasi dengan baik, tidak memiliki gangguan pendengaran dan tidak memiliki gangguan kognitif yang dibuktikan dengan menggunakan clock drawing test dengan skor 4.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 November 2019. Pengumpulan data dimulai setelah mendapatkan surat penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Pengambilan data berada di rumah partisipan. Pada saat kunjungan hari pertama, peneliti melihat terlebih dahulu kondisi emosi dari partisipan apakah bisa untuk dijadikan partisipan dalam penelitian. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara mendalam (in-depth interview) pada partisipan.

Peneliti merupakan instrumen kunci penelitian dan sebagai alat pengumpul data. Peneliti menyiapkan voice recorder berbasis android yang digunakan untuk merekam percakapan selama wawancara dan menyiapkan alat tulis untuk mengidentifikasi bahasa nonverbal partisipan selama wawancara. Peneliti melakukan wawancara pada partisipan dengan posisi berhadapan dengan jarak yang cukup dekat (kurang lebih 50-100 cm). Voice recorder diletakkan di tempat terbuka dengan jarak (kurang lebih 30-50) cm dari partisipan. Proses wawancara pada penelitian berlangsung selama 30-40 menit untuk setiap partisipan, diakhiri pada saat informasi yang dibutuhkan telah diperoleh sesuai tujuan penelitian. Kesimpulan dicatat dalam bentuk catatan lapangan (fieldnote) dan dibacakan kembali sebagai validasi data yang didapatkan. Peneliti melakukan validasi transkrip akhir pada semua partisipan. Peneliti memberikan penjelasan jika ada partisipan yang belum memahami tentang tema yang diangkat.

Penelitian ini menggunakan Metode Colaizzi sebagai metode analisis data sebagai berikut : Mendeskripsikan kasus atau topik yang diteliti, mengumpulkan deskripsi studi kasus melalui pendapat partisipan, membaca keseluruhan deskripsi informan tentang fenomena yang sedang diteliti, memisahkan pernyataan-pernyataan signifikan, memformulasikan makna dari setiap pernyataan signifikan, mengkategorisasikan setiap unit makna menjadi satu tema/cluster makna, mengintegrasikan setiap tema menjadi deskripsi yang lengkap, memvalidasi hasil analisis kepada informan, dan menyempurnakan hasil analisis dengan data yang diperoleh selama proses validasi.

Penelitian ini sudah dilakukan uji etik di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dengan Nomor 1801-KEPK.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 10 (sepuluh) orang partisipan dalam wawancara mendalam. 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.

Penelitian ini menghasilkan 16 (enam belas) tema yang dijabarkan sesuai tujuan penelitian yang memaparkan tentang resiliensi lansia pasca tsunami di Lampung Selatan. Fase stres didapatkan lima tema yaitu saat tsunami datang, tindakan saat tsunami, perasaan saat terjadi tsunami, kerugian akibat tsunami dan perasaan saat di tenda pengungsian. Fase rekonstruksi diri didapatkan lima tema yaitu cara menyesuaikan diri, cara membangun percaya diri, sumber inspirasi, upaya menghilangkan trauma dan berpikir positif. Fase penguatan didapatkan dua tema yaitu pemberi dukungan dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Fase resilien didapatkan empat tema yaitu pelajaran yang didapat dari peristiwa tsunami, cara agar tetap berada di lingkungan sekitar, tetap semangat dan cara membantu masyarakat.

Tema 1. Saat Tsunami Datang

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 merapikan rumah. 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 saya masuk itu ke kamar, ada suara kaya helikopter itu” (P3).

Tsunami terjadi pada pukul sembilan malam. Pada waktu malam hari merupakan waktu yang digunakan lansia untuk beristirahat dan berkumpul bersama keluarga. Hal ini dapat dilihat dari kutipan berikut :

“posisi bapak itu lagi tidur.. bapak itu lagi tidur itu mimpi ketimpah air mancur dari atas tau tau mah bapak udah ada diatas kasur, kambang ada didalem rumah” (P1).

Tema 2. Tindakan Saat Tsunami

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan tindakan yang dilakukan saat terjadi tsunami yaitu menyelamatkan diri sendiri, menyelamatkan keluarga. Hal ini dibuktikan pada kutipan wawancara berikut :

“mau lari, cuman dia kebetul rumah itu jatoh, rumah itu langsung jatoh ambruk..” (P8)

Selain itu, terdapat empat partisipan yaitu P1, P2, P4, dan P6 yang pada saat terjadi tsunami tidak menyelamatkan dirinya sendiri, melainkan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Kode Partisipan	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Umur	65	64	60	63	61	60	60	72	62	61
Jenis Kelamin	L	L	P	L	L	L	P	L	L	L
Suku	Sunda	Jawa	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda	Sunda
Pendidikan	SD	SMA	SMP	SD	SMA	SMP	SD	SD	SMP	SMP

Tabel 2. Analisa Tema

No	Tujuan Khusus	Tema	Subtema
1.	Fase Stres	Saat Tsunami Datang	Di Dalam Rumah Di Luar Rumah
		Tindakan Saat Tsunami	Menyelamatkan Diri Menyelamatkan Keluarga Tidak Mampu Bertindak
		Perasaan Saat Terjadi Tsunami	Berserah Diri Kecewa Takut
		Kerugian Akibat Tsunami	Harta Korban Jiwa Trauma
2.	Fase Rekonstruksi Diri	Perasaan Saat di Tenda Pengungsian	Positif Negatif
		Cara Menyesuaikan Diri	Damai Adaptasi
		Cara Membangun Percaya Diri	Berharap Berserah Diri Menguatkan Diri
		Sumber Inspirasi	Tokoh Masyarakat Keluarga
3.	Fase Penguatan	Upaya Menghilangkan Trauma	Mengalihkan Perhatian Menenangkan Diri
		Berpikir Positif	Optimis Merubah Perilaku Tempat Tinggal Baru
		Pemberi Dukungan	Masyarakat Keluarga
4.	Fase Resilien	Kegiatan Sehari-Hari	Mencari Uang Kegiatan Sosial Kegiatan Di Rumah
		Hikmah dari Peristiwa Tsunami	Dekat dengan Tuhan Merubah Perilaku
		Tetap Berada di Lingkungan Sekitar	Bermanfaat Bagi Sesama Tetap Produktif Saling Bersilaturahmi
		Tetap Semangat	Melakukan Kegiatan Sungguh-sungguh
		Membantu Warga	Memberi Dukungan Bantuan Finansial Bantuan Tenaga

menyelamatkan anggota keluarga yang sedang berada di dalam rumah. Hal ini dapat dilihat dari kutipan berikut :

“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” (P2).

Tema 3. Perasaan Saat Terjadi Tsunami 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.

“semua kejadian ini saya ikhlas, mungkin ini ya kita ini manusia sih ya, mungkin dari pada kebaikannya 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)

Salah satu partisipan yaitu P3 mengatakan saat terjadi tsunami merasakan kecemasan dan meminta kepada setiap orang untuk mencari anggota keluarganya yaitu cucu dan anaknya.

“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

Dari kejadian tsunami tersebut, P8 mengatakan bahwa kerugian yang dialami yaitu hilangnya padi sebelas karung yang partisipan dapatkan dari berjualan dan dikumpulkan sedikit demi sedikit.

“kira kira ya namanya.. beras dua kintal.. ya padi sebelas.. sebelas karung.. padi.. bukan ini .. beras itu dua pikul.. ya dapet dagang itu dikumpul.. mak mau ngejual itu, ibu mah sayang aja gitu ya.. gak tau mau tsunami sih.. tau itu mah jualin apa apa di jual enggak..” (P8).

P6 mengatakan mengalami kerugian rusaknya rumah. P6 menambahkan rumah tersebut baru saja selesai dibangun dan direnovasi.

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

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.

“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” (P9)

Tema 5. Perasaan di Posko Pengungsian

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.

“atuh senengnya 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)

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.

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

Tema 6. Cara Menyesuaikan Diri

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.

“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)

Menyesuaikan diri dengan lingkungan yaitu dengan memahami karakter dari masing-masing

individu, melihat kepribadian setiap individu yang diungkapkan oleh P2 dan P9.

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

Tema 7. Cara Membangun Percaya Diri

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.

“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)

P3 mengungkapkan bahwa dirinya selalu meminta kepada Tuhan untuk selalu dikuatkan dalam menjalani hidup supaya bisa meningkatkan kepercayaan dirinya.

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

Tema 8. Sumber Inspirasi

Tokoh agama juga bisa membantu partisipan menghilangkan kesedihan dan trauma yang dialami hal tersebut di ungkapkan oleh P10 dan apabila tidak mengikuti tausiyah bisa menimbulkan munculnya trauma.

“ya mungkin di adain pengajian,, iyaa.. kadangan seminggu sekali, kadang sebulan sekali datang.. ya kita,, oh yaudah lah daripada kita dipikiran itu kan udah ilang” (P10)

Menurut P9, peran relawan selalu memberikan wejangan untuk bangkit kembali dan memberikan motivasi agar tidak putus asa dalam menjalani hidup. “ya kadang kadang dari luar juga sering hampir tiap malem.. dari.. ya wejang wejangan untuk.. untuk.. apa.. bangkit kembali” (P9)

Tema 9. Upaya Menghilangkan Trauma

Apabila trauma muncul, P2 selalu menenangkan pikirannya dan berusaha untuk tidak larut dalam kesedihan.

“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)

P3 menceritakan jika pengalaman trauma itu muncul hal yang dilakukan dengan berbincang dengan tetangga sekitar untuk mengurangi kesedihan.

“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)

Tema 10. Berpikir Positif

Dari hasil wawancara kepada partisipan, terdapat dua partisipan yang mengungkapkan selalu berpikir positif untuk 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.

“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)

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

Tema 11. Pemberi Dukungan

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.

“tokoh tokoh agama, tokoh masyarakat yang udah istilahnya ilmunya udah ini lah ya.. nah itu yang memberi dukungan itu.. dilandasi dengan hati pemikiran sendiri” (P2)

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 :

“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)

Tema 12. Kegiatan Sehari-hari

Kegiatan yang dilakukan partisipan setelah tsunami berbeda-beda. P10 mengatakan kegiatan yang dilakukan sehari-hari dengan bekerja.

“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” (P10)

Dua partisipan yaitu P9 dan P6 selalu mengikuti kegiatan pengajian yang diselenggarakan di hunian sementara.

“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)

Tema 13. Hikmah dari Tsunami

Partisipan mengungkapkan hikmah yang bisa diambil dari peristiwa ini yaitu tsunami itu sebuah musibah, ungkapan itu diungkapkan oleh P1.

“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” (P1)

Hal lain diceritakan oleh empat partisipan yaitu P3, P4, P8 dan P10 bahwa tsunami bisa lebih selalu mendekatkan diri kepada Tuhan.

“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” (P4)

Tema 14. Tetap Berada di Lingkungan Sekitar

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.

“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” (P2)

“ya sering.. sering ngata ngatain begitu lah.. biar biar tetangga yang lagi ngelamun di becandain” (P10)

P6 dan P9 mengungkapkan selalu kumpul bersama untuk bisa bersama masyarakat.

“sering kitamah ngobrol ngobrol sama temen.. ya paling rame kalo kumpul kumpul itu ini pak.. deket mushola.. ya tempat pangkalan orang ini” (P6).

Tema 15. Tetap Semangat

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.

Dua partisipan yaitu P1 dan P8 mengungkapkan untuk selalu bisa tetap semangat selalu dengan kerja keras.

“biar semangat mah bapak begini aja.. kalo udah gak kuat bapak perlu makan perlu apa kalo bapak udah kerja keras nanem”(P1)

Tiga partisipan mengungkapkan hal yang berbeda untuk tetap semangat, P3 dengan selalu percaya diri, P4 selalu yakin dan P5 dengan selalu bersyukur.

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

Tema 16. Membantu Warga

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.

Apabila ada warga yang sakit P1 mengatakan membelikan obat untuk membantunya.

“ya istilahnya disini kalo ada yang sakit kita beliin obat apa pil apa gitu untuk ngebantunya cuman gitu aja bapak mah..” (P1)

P2, P7 dan P9 mengatakan memberikan bantuan berupa uang apabila ada warga yang mengalami musibah.

“sekarang kalo layatan 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 macam.. bersihnya diserahkan yang kena musibah..” (P2)

4. PEMBAHASAN

Tema 1. Saat Tsunami Datang

Saat tsunami datang yang dilakukan partisipan berada di dalam rumah untuk beristirahat, melakukan aktivitas ringan seperti merapihkan rumah dan ada juga yang berada diluar rumah untuk bersantai untuk menghilangkan penat. Menurut (Nur, 2010) Pada waktu malam hari merupakan waktu yang digunakan lansia untuk beristirahat dan berkumpul bersama keluarga. 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.

Tema 2. Tindakan Saat Tsunami

Tindakan yang dilakukan oleh partisipan saat terjadi tsunami dilakukan dengan cara menyelamatkan diri sendiri dan ada juga yang menyelamatkan keluarga agar terhindar dari terjangan tsunami. Menurut (Badwi, Baharuddin, & Abbas, 2019) tindakan saat tsunami berlangsung yaitu segera menyelamatkan diri, jangan menghiraukan kerusakan yang ada di sekitar dan teruslah berlari. Ada juga anggota masyarakat yang berupaya membantu korban, tetapi karena ketidaktahuan, malah menambah beban korban (Tirtana & Satria, 2018).

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.

Tema 3. Perasaan Saat Terjadi Tsunami

Tsunami memberikan dampak yang luar biasa terutama setelah peristiwa itu terjadi, perasaan yang dirasakan partisipan sedih dan pasrah atas kejadian itu. Salah satu partisipan yaitu P3 mengatakan saat terjadi tsunami merasakan kecemasan. 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. Seluruh partisipan mengungkapkan kesedihan yang mendalam dan timbulnya kecemasan karena tidak mampu mencari anggota keluarga yang hilang. Kecemasan juga bisa mempengaruhi lansia dalam memulai kehidupan kembali dan memicu kesedihan yang berkepanjangan.

Tema 4. Kerugian Akibat Tsunami

Tsunami menimbulkan kerugian bagi seluruh partisipan yang menjadi korban dari bencana tersebut, seperti trauma yang muncul pada setiap partisipan. Menurut Nurrachman (2007) dalam (Rimayati, 2016) menyebutkan peristiwa bencana alam mengakibatkan keseimbangan kondisi psikologis seseorang terganggu seperti lansia. Sebagian besar kerugian yang dialami lansia yaitu kehilangan kebutuhan pokok yang mereka kumpulkan sebelum tsunami terjadi. Kehilangan tempat tinggal yang mereka miliki dan hal itu bisa menimbulkan gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Tema 5. Perasaan di Posko Pengungsian

Selama di tenda pengungsian, partisipan mengungkapkan perasaan yang dialami setelah tsunami terjadi. Mereka merasakan hidup seadanya dan selalu kehujanan setiap malam. 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. 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). Posko pengungsian merupakan tempat yang digunakan partisipan untuk tempat tinggal sementara sembari menunggu rumah mereka dibangun kembali. Namun hal itu memberikan kesedihan karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru.

Tema 6. Cara Menyesuaikan Diri

Cara menyesuaikan diri yang diungkapkan partisipan yaitu dengan hidup secara bersama dan gotong royong. Menurut (Agriani, Anward, & Fauzia, 2014) menyatakan bahwa salah satu aspek penyesuaian diri adalah interaksi yang kontinyu dengan lingkungan. Lingkungan akan memaksa seseorang untuk melakukan penyesuaian. Laki-laki mampu mengubah keadaan dan fleksibel dalam memecahkan masalah, sedangkan perempuan memiliki fleksibilitas penyesuaian diri kecil (Rinaldi, 2010). Partisipan dalam penelitian ini mayoritas laki-laki yang selalu bisa mengubah keadaan dengan lebih baik dan mampu beradaptasi dengan cepat dengan lingkungan yang ada.

Tema 7. Cara Membangun Percaya Diri Partisipan mengungkapkan optimis untuk selalu bisa merupakan cara yang digunakan untuk 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). Rasa syukur muncul dari dalam diri individu dan tercermin dalam pola pikir dan perilaku individu sehari-hari (Zulfiana, 2014). Percaya diri merupakan kunci untuk menjadikan lansia kuat dalam menghadapi situasi setelah tsunami. Dan rasa syukur yang menjadikan perubahan dalam pola pikir lansia.

Tema 8. Sumber Inspirasi

Dari seluruh partisipan menceritakan tokoh agama merupakan sumber inspirasi yang merubah hidup mereka. 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). Relawan merupakan seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam penanggulangan bencana (Anam, Jupriono, & Kasiati, 2018). Tokoh agama dan relawan mampu memberikan hal positif dalam kehidupan partisipan untuk menghilangkan kesedihan.

Tema 9. Upaya Menghilangkan Trauma

Cara yang dilakukan oleh partisipan untuk menghilangkan trauma seperti menenangkan pikiran, berbincang dengan tetangga, selalu berdoa dan istighfar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kako & Mayner, 2019 tentang pengalaman lansia setelah empat tahun tsunami Jepang bahwa lansia yang menjadi korban tsunami dan selamat untuk menghilangkan kesedihan yang disebabkan oleh trauma para lansia bisa menghilangkan trauma dengan saling bercerita kepada seseorang. Melakukan aktivitas dengan bercerita menjadi upaya yang digunakan partisipan untuk menghilangkan kesedihan dan trauma yang dialami agar tidak terjadi kesedihan yang berkepanjangan.

Tema 10. Berpikir Positif

Dua partisipan mengungkapkan untuk selalu bersemangat mereka selalu berpikir positif. Penyesuaian psikologis yang positif menurut Seaton (2009) dalam (Fathiyah, 2012) merupakan suatu istilah yang menunjukkan kondisi mental positif. 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.

Tema 11. Pemberi Dukungan

Setelah tsunami terjadi, partisipan banyak mendapat dukungan dari masyarakat dan keluarga. Menurut Neil (2006) dalam (Jannah & Rohmatun, 2018) mengungkapkan faktor yang dapat berperan dalam pengembangan resiliensi adalah dukungan sosial atau dukungan komunitas, pengaruh budaya, dan dukungan personal. Dukungan keluarga dapat merupakan informasi verbal maupun nonverbal berupa kehadiran serta hal-hal yang dapat memberi keuntungan emosional kepada penerimanya (Jafar, Wiarsih, & Permatasari, 2011).

Tema 12. Kegiatan Sehari-hari

Partisipan dalam penelitian ini, setelah terjadi tsunami sudah aktif melakukan berbagai kegiatan yang ada di sekitar hunian sementara. Menurut (Supriono, 2015) pemulihan merupakan proses pengembalian kondisi dan fungsi-fungsi dalam masyarakat yang terkena bencana. Langkah utama yang harus dilakukan adalah mengusahakan untuk selalu berkumpul, serta melibatkan dalam kegiatan pasca tsunami.

Tema 13. Hikmah dari Tsunami

Bencana tsunami meninggalkan hikmah tersendiri bagi partisipan. partisipan mengungkapkan bahwa dari bencana tsunami menjadikan dirinya untuk selalu dekat dengan Tuhan. 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). Partisipan juga menganggap bahwa tsunami ini adalah musibah agar dirinya harus selalu dekat dengan Tuhan.

Tema 14. Tetap Berada di Lingkungan Sekitar

Bermanfaat bagi sesama dan berkumpul merupakan hal yang dilakukan partisipan agar bisa menempatkan dirinya pada lingkungan sekitar. Interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dapat berdampak positif terhadap kualitas hidup karena dengan adanya interaksi sosial maka lansia tidak merasakan kesepian. (Tamher, 2009). Menurut penelitian (Andesty & Syahrul, 2018) bahwa lansia yang dapat berinteraksi dengan baik seperti berinteraksi dengan tetangga dan masyarakat akan mendapatkan dukungan sosial yang baik pula dari lingkungannya.

Tema 15. Tetap Semangat

Kepercayaan diri menjadi hal yang dimiliki oleh partisipan untuk tetap semangat serta keyakinan untuk selalu bisa menghadapi setiap tantangan kehidupan. 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.

Tema 16. Membantu Warga

Setelah terjadi tsunami partisipan mengungkapkan sudah bisa membantu masyarakat sekitar yang mengalami kesusahan seperti membantu ke pelayanan kesehatan jika ada lansia yang sakit. Menurut (Hendriani, 2018) 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 lantak larut dalam kesulitan yang dihadapi. Membantu warga menjadikan hal yang menunjukkan bahwa partisipan sudah menjadi resiliensi setelah terjadi tsunami yang dilakukan partisipan dalam penelitian ini.

5. KESIMPULAN

Resiliensi lansia pasca tsunami diwakili oleh 16 (enam belas) tema yaitu: saat tsunami datang, tindakan saat tsunami, perasaan terjadi tsunami, kerugian akibat tsunami, perasaan di posko pengungsian, cara menyesuaikan diri, cara membangun percaya diri, sumber inspirasi, cara menghilangkan trauma, pikiran positif, pemberi dukungan, kegiatan sehari-hari, pelajaran dari tsunami, tetap berada di lingkungan sekitar, tetap semangat dan membantu warga. Cara menyesuaikan diri yang dilakukan oleh partisipan dengan cara hidup secara rukun, saling membantu sama lain, memahami karakter serta menikmati hidup. Keluarga serta tokoh masyarakat menjadi faktor penguatan lansia untuk semangat menjalani hidup. Peran serta anak dan istri menjadi pemberi semangat yang baik untuk kemajuan hidup lansia. Dari peristiwa tsunami ini, mengajarkan seluruh partisipan untuk selalu mendekatkan diri kepada Tuhan serta selalu bersyukur atas apa yang telah didapatkan saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada seluruh lansia Desa Way Muli Timur yang sudah menjadi partisipan penelitian ini dan bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Serta Kepala Desa Way Muli Timur yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memfasilitasi selama survey kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agriani, B. I., Anward, H. H., & Fauzia, R. (2014). Perbedaan Penyesuaian Diri Penduduk di Lingkungan Rawan Bencana Banjir yang Kategori Kerawanannya Berbeda. *Ecopsy, 1 Nomor 2*, 59–64.
- Ahmadi, S., Khankeh, H., Sahaf, R., Dalvandi, A., Hosseini, S. A., & Alipour, F. (2018). How did older adults respond to challenges after an earthquake? Results from a qualitative study in Iran. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 77*, 189–195. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.05.008>
- Anam, A. K., Jupriono, & Kasiati. (2018). Peran Relawan dalam Penanggulangan Bencana Erupsi Gunung Kelud di Kabupaten Blitar. *Journal of Borneo Holistic Health, 1(2)*, 205–216.
- Andesty, D., & Syahrul, F. (2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Unit Pelayanan Terpadu (Uptd) Griya Werdha Kota Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health, 13(December)*, 169–180. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13il.2018.169-180>
- Badri, M., & Hubeis, M. (2008). Pemberdayaan Komunikasi Pemuka Pendapat dalam Penanganan Bencana Gempa Bumi Di Yogyakarta (Kasus Kabupaten Bantul). *Jurnal Komunikasi Pembangunan, 6(1)*, 55–71. <https://doi.org/10.29244/jurnalkmp.6.1>
- Badwi, N., Baharuddin, I. I., & Abbas, I. (2019). *Geologi Tata Lingkungan*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.
- Baral, I. A. (2019). *Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal*. 1–8.
- BNPB. (2018). *Info Bencana Desember 2018*. (Desember), 1–2.
- Brockie, L., & Miller, E. (2017). Understanding Older Adults' Resilience during the Brisbane Floods: Social Capital, Life Experience, and Optimism. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 11(1)*, 72–79. <https://doi.org/10.1017/dmp.2016.161>
- Fathiyah, K. N. (2012). Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Positif Penyintas Bencana Pasca Bencana. *Paradigma: Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling, (14)*, 25–42.
- Folke, C. (2016). Resilience (Republished). In *Ecology and Society* (Vol. 21). <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
- Hayman, K. J., Kerse, N., & Consedine, N. S. (2017). Resilience in context: the special case of advanced age. *Aging and Mental Health, 21(6)*, 577–585. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1196336>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta Timur: Prenadamedia Group.
- Heppenstall, C. P., Wilkinson, T. J., Hanger, H. C., Dhanak, M. R., & Keeling, S. (2013). Impacts of the emergency mass evacuation of the elderly from residential care facilities after the 2011 Christchurch earthquake. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 7(4)*, 419–423. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.47>
- Jafar, N., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2011). Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 14(3)*, 157–164. <https://doi.org/10.7454/jki.v14i3.62>
- Jannah, S. N., & Rohmatun. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Journal of Chemical Information and Modeling, 13(1)*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kako, M., & Mayner, L. (2019). The experience of

- people in Japan four years after the tsunami. *Collegian*, 26(1), 125–131.
<https://doi.org/10.1016/j.colegn.2018.06.001>
- Lampung Selatan, B. (2019). *Total Korban Bencana Tsunami Kabupaten Lampung Selatan*. Lampung Selatan.
- Lee, J., Blackmon, B. J., Cochran, D. M., Kar, B., Rehner, T. A., & Gunnell, M. S. (2018). Community Resilience, Psychological Resilience, and Depressive Symptoms: An Examination of the Mississippi Gulf Coast 10 Years After Hurricane Katrina and 5 Years After the Deepwater Horizon Oil Spill. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 12(2), 241–248.
<https://doi.org/10.1017/dmp.2017.61>
- Maryam, R. S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mohammadinia, L., Ardalan, A., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malek-Afzali, H., & Fazel, M. (2017). The Resilient Child Indicators in Natural Disasters: A Systematic Review Protocol. *Health in Emergencies and Disasters Quarterly*, 2(2), 95–100. <https://doi.org/10.18869/nrip.hdq.2.2.95>
- Nur, A. M. (2010). Gempa Bumi, Tsunami dan Mitigasinya. *Geografi*, 7(1).
- Rimayati, E. (2016). Indonesian Journal of Guidance and Counseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 5(1), 39–44. Retrieved from journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Rinaldi. (2010). Resiliensi pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Psikologi*, 3, 99–104. Retrieved from <http://ejournal.gunadarma.ac.id>
- Soonthornchaiya, R., Tuicomepee, A., & Romano, J. L. (2019). Impacts of Tsunami Disaster in Thai Elderly Survivors. *Ageing International*, 44(2), 154–169. <https://doi.org/10.1007/s12126-018-9324-z>
- Supriono, P. (2015). *Seri Pendidikan Pengurangan Risiko Bencana Tsunami*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tamher, N. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tirtana, F. A., & Satria, B. (2018). Kesiapsiagaan Taruna Dalam Menghadapi Bencana Tsunami Di Balai Pendidikan Dan Pelatihan. *Idea Nursing Journal*, 9(1).
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam Pendidikan Karakter. *Seminar Nasional Psikologi Islami*, 200–208.
- Widayatun, & Fatoni, Z. (2013). Permasalahan Kesehatan dalam Kondisi Bencana: Peran Petugas Kesehatan dan Partisipasi Masyarakat (Health Problems in a Disaster Situation: the Role of Health Personnels and Community Participation). *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 8(1), 37–52.
- Wulandhani, S. A., Nurchayati, S., & Lestari, W. (2010). *Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi lansia hipertensi dalam memeriksakan tekanan darahnya*. (2006), 1–10.
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2(3), 256–267.