

# PSYCHIATRY NURSING JOURNAL

## (Jurnal Keperawatan Jiwa)

Vol. 1, No. 2, September 2019

Laman Jurnal: <https://e-journal.unair.ac.id/PNJ>

## PENGALAMAN ADAPTASI REMAJA PASCA BENCANA GEMPA DI LOMBOK NUSA TENGGARA BARAT

*(Experience Adaptation of Adolescent Post-Disaster Disasters in the Lombok Nusa Tenggara Barat)*

Nova Anika\*, Ah Yusuf, Rr Dian Tristiana

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 29 Mei 2019  
Disetujui: 27 Agustus 2019

### KONTAK PENULIS

Nova Anika  
[novaanika8@gmail.com](mailto:novaanika8@gmail.com)  
Fakultas Keperawatan,  
Universitas Airlangga

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Kejadian bencana dapat menimbulkan kerugian baik dari aspek fisik, psikologis, properti dan lingkungan. Bencana mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental individu, baik orang dewasa maupun anak-anak dan remaja. Diperlukan proses adaptasi pasca bencana untuk mencapai respon yang adaptif bagi remaja sehingga stress pasca trauma tidak menjadi patologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman adaptasi remaja pasca bencana gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat tahun 2018.

**Metode:** penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi dengan teknik wawancara mendalam kepada 18 orang remaja terdampak bencana gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat, Analisis data yang digunakan mengacu pada sembilan langkah teknik analisis data collaizi.

**Hasil:** hasil dari penelitian ini diperoleh 11 tema: 1) Perubahan cara bersosialisasi, 2) Perubahan peran, 3) Menggali kemampuan lain 4) Respon terhadap gempa, 5) Upaya mengatasi dampak bencana, 6) Sumber Dukungan, 7) Jenis Dukungan, 8) Makna kejadian bencana, 9) Harapan untuk Lombok, 10) Harapan pada diri sendiri, 11) Harapan pada pihak berwenang.

**Kesimpulan:** Upaya menghadapi dampak gempa atau Strategi koping yang digunakan remaja berupa perubahan spiritual dan distraksi. Mendekatkan diri kepada tuhan dengan melakukan berbagai bentuk ibadah sesuai dengan agama yang di anut memiliki peranan penting untuk dapat beradaptasi dengan dampak yang ditimbulkan oleh bencana gempa pada remaja.

### Kata Kunci

Adaptasi; gempa; pasca bencana; remaja

### ABSTRACT

**Introduction:** Disaster events can cause harm from physical, psychological, property and environmental aspects. Disasters affect the psychological well-being and mental health of individuals, both adults and children and adolescents. Post-disaster adaptation process is needed to achieve an adaptive response for adolescents so that post-traumatic stress does not become pathological. The purpose of this study was to explore the experiences of adolescent adaptation after the earthquake disaster in Lombok West Nusa Tenggara in 2018.

**Method:** This study used phenomenological qualitative research methods with in-depth interviews with 18 adolescents affected by the earthquake disaster, Analysis of data used refers to nine steps collaizzi data analysis techniques.

**Results:** the results of this study obtained 11 themes: 1) changes in how to socialize, 2) changes in roles, 3) Exploring other abilities 4) Response to earthquakes, 5) Efforts to overcome the impact of disasters, 6) Sources of Support, 7) Types of Support, 8) Meanings

of disasters, 9) Expectations for Lombok, 10) Expectations for oneself, 11) Expectations for authorities.

**Conclusion:** Efforts to deal with the effects of earthquakes or coping strategies used by adolescents in the form of spiritual changes and distractions. Get closer to God by doing various forms of worship in accordance with the religion that is followed has an important role to be able to adapt to the impact caused by the earthquake disaster in adolescents.

**Keywords**

adaptation; adolescent; earthquake; post-disaster

**Kutip sebagai:**

Anika, N., Yusuf, A., & Tristiana, R.D. (2019). Pengalaman Adaptasi Remaja Pasca Bencana Gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Psych. Nurs. J.*, 1(1).36-42

## 1. PENDAHULUAN

Remaja dalam kondisi bencana berisiko mengalami kekerasan seksual, kekerasan fisik-psikologis, eksploitasi dan kemiskinan, serta berisiko menjadi korban perdagangan orang. Remaja kadang merasa takut, stress, bosan atau tidak mempunyai kegiatan apapun. Remaja menemukan dirinya dalam situasi berisiko dan tiba-tiba harus mengambil alih peran orang dewasa tanpa persiapan dan dukungan dari orang dewasa (Kemenkes RI, 2017). Kun et al., (2009), menyatakan bencana alam dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental individu, baik orang dewasa maupun anak-anak dan remaja. Tingkat paparan bencana karena kerusakan properti, kematian, dan cedera serius dapat memprediksi prevalensi gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan gejala depresi dapat menghambat adaptasi individu untuk hidup sesudahnya (Galea, et al. 2002; Norris, 2005; Wu, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa di perlukan proses adaptasi pasca bencana untuk mencapai respon yang adaptif bagi remaja sehingga stress pasca trauma tidak menjadi patologis.

Berdasarkan data Indeks Risiko Bencana Indonesia (IRBI) tahun 2013 pulau Lombok merupakan salah satu wilayah dengan risiko tinggi terhadap bencana Gempa Bumi (BNPB, 2014). Gempa dengan kekuatan 7 SR mengguncang pulau Lombok pada tanggal 05 Agustus 2018 menyebabkan kerugian fisik dan materiil. Bencana gempa ini merupakan kejadian bencana terbesar selama 10 tahun terakhir, baik dari segi kekuatan hingga jumlah korban dan kerusakan fasilitas yang di akibatkan. Penelitian Tian, Wong, Li, & Jiang, (2014) mengenai tingkat PTSD pada penyintas remaja pasca satu tahun gempa di Cina didapatkan 5,7% (frekuensi: n = 261), dan gejala PTSD yang paling sering adalah distress mengingat kejadian (64,5%), sulit konsentrasi (59,1%), dan mudah terkejut (58,6%). Menurut catatan Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat (2017), jumlah remaja di NTB pada tahun 2017 adalah 467.439 orang, dan 6.941 orang merupakan remaja dikecamatan pemenang kabupaten Lombok Utara pada tahun 2016 (Kabupaten Lombok Utara, 2017). Remaja di wilayah kecamatan pemenang

tersebut turut mengalami dampak dari bencana gempa yang menimpa pulau Lombok.

Kecamatan Pemenang merupakan salah satu daerah yang paling parah terdampak gempa, tiga bulan pasca gempa remaja masih merasakan ketakutan dan kecemasan. Peneliti melakukan pengambilan data awal dengan mewawancarai dua orang remaja di Lombok Utara, hasil wawancara menyatakan bahwa kegiatan penanganan yang dilakukan BNPB, relawan dan instansi terkait lainnya berupa trauma healing dan Pshycological First Aid (PFA) yaitu pertolongan psikologis untuk survivor bencana alam (BNPB, 2018) belum dilakukan secara menyeluruh, remaja mengatakan bahwa remaja belum pernah mendapatkan intervensi psikologis baik dari relawan yang datang maupun instansi lain. Kegiatan motivasi dilakukan oleh guru di sekolah. Saat ini remaja tinggal di hunian sementara, remaja harus berbagi tempat tidur dengan keluarga dan tidak memiliki kamar sendiri seperti sebelumnya, privasi remaja menjadi terganggu. Mereka dituntut untuk dapat beradaptasi dengan keadaan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengalaman adaptasi remaja dalam menghadapi bencana gempa yang terjadi di Kecamatan Pemenang Lombok Utara.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan Desain penelitian kualitatif fenomenologi yaitu penelitian yang dilakukan dengan mendeskripsikan pengalaman hidup individu tentang sebuah konsep atau fenomena. Peneliti memilih pendekatan fenomenologi untuk mendeskripsikan gambaran pengalaman adaptasi remaja pasca bencana di Lombok meliputi bagaimana proses adaptasi remaja pasca bencana gempa, bagaimana dampak bencana bagi remaja, bagaimana sistem pendukung bagi remaja melalui dampak bencana, bagaimana remaja memaknai kejadian tersebut, dan apa harapan remaja tentang masa depan.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 18 orang, rekrutmen partisipan menggunakan teknik snowball sampling yang merupakan salah satu bentuk dari non randomized sampling. Partisipan

yang pertama kali ditemui sebanyak tiga (3) orang, masing masing adalah partisipan dari wilayah kerja puskesmas pemenang, satu orang partisipan dari Pondok Pesantren Al-Hikmah dan satu orang lainnya dari wilayah kerja Puskesmas Nipah, dalam pertemuan tersebut dijelaskan bahwa setiap orang akan dimintai rekomendasi calon partisipan selanjutnya yang sesuai dengan kriteria partisipan dalam penelitian ini.

Peneliti merupakan instrumen kunci penelitian dan di lakukan uji validitas dengan cara menguji coba pertanyaan kepada dua orang partisipan. Peneliti sebagai instrument kunci dibantu dengan panduan wawancara, Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam dimana peneliti memiliki panduan wawancara namun pertanyaan mengikuti arah jawaban partisipan. Alat yang digunakan adalah perekam suara berbasis android (handphone) dan catatan lapangan (field note). Penelitian ini telah dinyatakan uji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dengan nomor 1267-KEPK

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan sembilan langkah metode Colaizzi (Streubert & Carpenter, 2003) yaitu: mendeskripsikan kasus atau topik yang diteliti, mengumpulkan deskripsi studi kasus melalui pendapat partisipan. Membaca seluruh deskripsi studi kasus yang telah disampaikan oleh partisipan. Peneliti membaca transkrip verbatim yang telah disusun dari rekaman wawancara, membaca kembali transkrip wawancara dan mengutip pernyataan-pernyataan bermakna, menguraikan arti yang ada dalam pernyataan-pernyataan signifikan, mengorganisir kumpulan-kumpulan makna yang terumuskan kedalam kelompok tema, menuliskan deskripsi yang lengkap, menemui partisipan untuk melakukan validasi deskripsi hasil analisis, menggabungkan data hasil validasi kedalam deskripsi hasil analisis.

### 3. HASIL

Penelitian ini mengidentifikasi 11 tema yang disusun berdasarkan tujuan khusus, yaitu; 1). Proses adaptasi pasca bencana menghasilkan 3 tema, terdiri dari Merubah cara bersosialisasi, merubah peran, menggali kemampuan lain, 2). Dampak Pasca Bencana menghasilkan 2 tema yaitu respons terhadap kejadian gempa dan upaya menghadapi dampak bencana gempa. 3). Sistem dukungan pasca bencana gempa menghasilkan 2 tema yaitu sumber dukungan dan jenis dukungan. 4). Makna kejadian gempa bagi remaja menghasilkan 1 tema yaitu makna kejadian bencana, 5). Harapan remaja tentang masa depan pasca bencana menghasilkan 3 tema yaitu harapan untuk Lombok, harapan pada diri sendiri dan harapan pada pihak berwenang.

#### Tema 1 Perubahan cara bersosialisasi

Proses adaptasi pada remaja pasca bencana di Lombok terjadi perubahan cara bersosialisasi dengan

adanya kedekatan yang terjalin di lingkungan keluarga, tetangga dan teman sebaya pasca kejadian bencana gempa.

#### 1) Keluarga

Setelah kejadian bencana partisipan merasa kedekatan dengan keluarga bertambah di jelaskan oleh partisipan seperti berikut ini:

*"Orangtua jadi tambah sayang, saya gak dibolehin keluar-keluar karena khawatir (terjadi bencana lagi saat tidak bersama keluarga)" (P1, P3)*

*"...sekarang keluarga jadi lebih dekat" (P2, P5, P7, P17, P18)*

#### 2) Tetangga

*"Sekarang tetangga banyak yang ngajak shalat, banyak yang ngajak ngaji. Kalo ada yang sakit dijengukin, sebelum gempa itu jarang sih begitu." (P1)*

*"lingkungan tetangga juga semakin dekat, dulu cuek seperti gak kenal, sekarang lebih sering kumpul bareng makan bareng" (P2, P3)*

#### 3) Teman Sebaya

*"ketemu teman-teman waktu di pengungsian trus juga jadi nambah teman baru, kita saling cerita." (P1, P3, P7)*

#### Tema 2 Perubahan peran

*"Sekarang saya harus jualan supaya bisa bantu orangtua" (P13,P17)*

#### Tema 3 Menggali kemampuan lain

P13 dan P15 dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan mengenali kemampuan diri dalam kondisi bencana yaitu melakukan pertolongan pada sesama korban bencana.

*"..terus waktu di bukit itukan ada anak yang kepalanya bocor kayanya abis kena reruntuhan gitu kan, itu saya langsung cari kain saya tolongin bersihin sampe nutupnya juga, kan dulu saya belajar di PMR" (P13)*

*"Terus tiba-tiba ada yang minta tolong tertindih bangunan rumah yang sudah rata trus saya samperin saya bantuin bareng sama anak-anaknya" (P15)*

#### Tema 4 Respon terhadap kejadian gempa

##### 1. Respon positif

*"saya jadi lebih rajin sholat" (P1, P5)*

*"Harus lebih takut kepada Allah, harus lebih menguatkan iman" (P3)*

##### 2. Respon Negatif

###### 1) Mudah terkejut

*"Dulu tidurnya nyenyak, sekarang kayak agak was was gitu, kalo denger temen-temen lari itu jadi kaget, jadi sering kaget gitu." (P7)*

*"Kalau ada getaran sedikit itu saya kira gempa kadang saya langsung lari kayak kalo ada mobil-mobil besar itu, kalo ada getaran itu kalo saya takut itu saya lari ke orangtua saya, minum saya terus duduk biar tenang" (P6, P18)*

###### 2. Sering terbayang kejadian gempa

"Sering terbayang juga kejadian itu, nggak nyangka sudah kenapa jadi seperti ini, gak pernah mengalami seperti ini." (P12, P16, P18)

3. Nafsu makan menurun  
"Ada mungkin satu minggu itu kita ndak enak makan, kayak mimpi itu kita gak nyangka." (P9)
4. Sering pingsan  
"Semenjak gempa ini sering pingsan saya, trus kalo udah gempa sedikit aja nangis saya, trus kalo udah sesenggukan itu pingsan saya." (P11)

### Tema 5 Upaya mengatasi dampak bencana

1. Lebih dekat dengan Tuhan  
"ya shalat, mengaji lebih inget Allah aja sih kak. mendekatkan diri kepada Allah lah kak supaya lebih tenang, lebih sabar dan tawakkal. Semua ini kan bentuk ujian dari Allah swt" (P1, P3, P7, P12, P15)
2. Distraksi
  - 1) Berkumpul dengan teman  
"Saya berusaha melupakan sih, saya pergi ajak teman-teman pergi main ke pantai" (P5, P11, P15, P16)
  - 2) Membaca  
"Kayak baca-baca cerita gitu dari buku-buku dari relawan itu kan jadinya seneng." (P5)
  - 3) Main Handphone  
"main hp browsing-browsing main facebook, main game, sama Instagram gitu kak lumayanlah bisa ilangin stresnya." (P5, P15)
  - 4) Main Musik  
"Nyanyi gitu main gitar, bisalah kita lupakan rasa takut sedikit kalau udah nyanyi sama main gitar gitu" (P13)

### Tema 6 Sumber Dukungan

- 1) Diri sendiri  
"lebih dari dalam diri sendiri sih, saya pikir kenapa kita harus menunggu bantuan dari luar kalo bisa dari diri sendiri (bangkit)" (P3, P10)
- 2) Orang lain  
"Bapak ibu, mereka bilang kalau ada gempa jangan terlalu takut. Banyak berdoa sama Allah". (P4, P5, )  
"ibu bilang kalo seandainya ada gempa yang lebih besar trus kita mati, jadi mulai sekarang kita harus bertaubat gitu. Dulu kan sering lalai kalo shalat, ya pokoknya semua pasti ada hikmahnya gitu." (P5, P6, P11, P13, P18)  
"keluarga sih, saling mendukung begitu. Terus juga saya melihat orang-orang disini hidupnya sama saja jadi saya gak terlalu pikirin." (P1, P9)

"Sahabat dekat sih, susah seneng selalu bareng". (P2, P7, P17)

"Tapi ada sih orang dari luar bantu juga kayak relawan-relawan itu" (P3, P5)

"kita dapat makanan setelah dua hari dari donatur bhudist" (P15)

"(bantuan yang datang) dari tim kesehatan kak... dari polisi-polisi juga datang kak dari sumatera juga dari medan" (P1)

"trauma healing disekolah oleh guru mereka kasih motivasi gitu" (P3, P7)

### Tema 7 Jenis Dukungan

- 1) Dukungan emosional  
"Dapat trauma healing juga dari relawan-relawan dari Malaysia." (P2, P4, P10, P14)  
"ada orang Jakarta juga yang bantu-bantu hilangin trauma, nyanyi-nyanyi. Curhat" (P3)  
"...(donatur budhist) juga memberikan hiburan supaya kita gak terlalu di ingetin dengan bencana ini" (P13)  
"keluarga, teman, sodara dan tetangga. Mereka bilang gausah terlalu dipikirin, kita tawakkal aja gitu" (P5, P11, P12, P16, P18 )
- 2) Dukungan instrumental  
"dari tim kesehatan kak, kita diperiksa dikasih obat" (P1)  
"kita dapat makanan setelah dua hari dari donatur bhudist." (P13)  
"Ya dapat Makanan, pakaian (dari relawan)" (P2)  
"Kita bangun tenda, kan dapat bantuan dari bos-bosnya orang yang kerja di gili itu, mereka yang kasih terpal dan tikar" (P5)  
"Iya (relawan) membantu kayak bangun rumah, bangun masjid, ngajar gitu, dapat buku dan pulpen dari relawan barulah itu kita pake buat belajar" (P5)

### Tema 8 Makna Kejadian Bencana

1. Teguran  
"mungkin sebagai teguran ya kak, saya menyesal dulu jarang shalat" (P1, P2, P3, P4, P7, P8, P10, P14, P15, P16, P17)
2. Takdir  
"Mungkin udah takdir dari tuhan, jadi ya pasrah aja". (P9, P11).

### Tema 9 Harapan Untuk Lombok

"Supaya Lombok kembali bangkit, bisa tenang lagi seperti dulu sebelum ada gempa (P4, P6, P7, P9, P10, P11, P13, P15)

### Tema 10 Harapan Untuk Diri Sendiri

Partisipan menyatakan harapan untuk mencapai cita-cita, dengan lebih giat dalam belajar dan beribadah.

"pengennya lebih baik lagi, pengen kuliah trus kerja" (P6, P12)

"Pengennya sukses ya, gak terpengaruh dengan gempa gitu. Rajin belajar supaya nilai saya tetap

*bagus biar nggak mengecewakan orang tua” (P2, P3, P14, P18)*

*“Saya berharap shalatnya jadi lebih rajin, giat belajar supaya bisa meraih cita-cita menjadi guru....” (P2)*

*“kalo untuk diri sendiri sih lebih ke keimanan sih biar lebih baik imannya” (P6)*

*“Ya sukses, lebih rajin ibadahnya terus dapet kerja yang bagus nanti kalo udah lulus sekolah” (P16)*

#### **Tema 11 Harapan Pada Pihak Berwenang**

##### 1. Pembangunan Sekolah

*“Ya pengen bangkit kayak dulu, pengen sekolahnya itu ada kursinya, sekarang sekolah darurat kan tapi diatas gunung, jadi waktu gempa yang 5,4 kemarin itu kan kita takut batu, takut longsor kan” (P5)*

##### 2. Pembangunan Masjid

*“....dan pemerintah membangun kembali masjid-masjid yang ada dilombok” (P2)*

## **4. PEMBAHASAN**

### **Tema 1: Perubahan cara bersosialisasi**

Kedekatan yang terjalin dalam lingkungan sosial remaja baik dalam keluarga, lingkungan bertetangga maupun teman sebaya memberikan efek positif dalam proses adaptasi remaja terhadap kehidupan pasca bencana gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat.

Perubahan kedekatan dirasakan pada lingkungan keluarga disampaikan oleh P1, P2, P3, P5, P7, P17 dan 18, P7 mengungkapkan bahwa hubungan partisipan dengan keluarga menjadi lebih akrab, partisipan lebih sering membantu ibu mengerjakan pekerjaan rumah, hal ini meningkatkan interaksi antara partisipan dengan keluarga sehingga menimbulkan perasaan senang bagi remaja. Yusuh, Ah, Fitriyarsi, Rizki, Endang, Hanik, Tristiana, (2019) menyebutkan bahwa keluarga dipandang sebagai suatu sistem, maka gangguan yang terjadi pada salah satu anggotanya mempengaruhi seluruh sistem. Remaja di Lombok merasakan kejadian bencana yang mengancam jiwa, ketakutan akan kematian, menyaksikan kehancuran dan kematian anggota keluarga, hal ini berisiko menimbulkan gangguan pada stress pasca trauma bagi remaja, sehingga peran keluarga sangat dibutuhkan. Wu, (2013) menyatakan persepsi subjektif remaja tentang fungsi keluarga dan kepuasan dengan keluarga mereka sangat penting dalam memprediksi tingkat adaptasi.

Perubahan kedekatan pada lingkungan bertetangga disampaikan oleh P1, P2, P3. P1 menyampaikan bahwa pasca kejadian bencana banyak tetangga yang mengajak untuk shalat dan mengaji, selain itu tetangga menjenguk apabila ada yang sakit dilingkungan sekitar partisipan. Sebelum terjadi gempa budaya tersebut merupakan hal yang jarang ditemui. penelitian sebelumnya menyatakan fungsi keluarga dan keterhubungan masyarakat

merupakan dasar untuk mengatasi peristiwa bencana (Wu, 2013).

Kedekatan yang dirasakan partisipan dalam penelitian ini juga ditemukan pada kelompok teman sebaya, selain bertemu dengan teman-teman yang sudah saling mengenal partisipan juga mendapatkan teman baru di tempat pengungsian, adanya interaksi dan kedekatan dengan teman sebaya ini membantu partisipan dalam beradaptasi dengan dampak kejadian gempa, sebanyak tiga orang partisipan menyampaikan adanya kedekatan dengan teman sebaya yaitu P1, P3, dan P7.

### **Tema 3: Menggali Kemampuan Lain**

Penelitian ini menemukan bahwa pengalaman mengikuti organisasi PMR membuat P13 memiliki pengetahuan untuk memberikan pertolongan berupa perawatan luka dalam kondisi darurat bencana. Keberhasilan partisipan membantu anak kecil yang terluka saat bencana berlangsung menunjukkan adanya potensi remaja untuk dapat menjadi tokoh penolong bukan hanya sebagai korban dalam peristiwa bencana. Hal ini sejalan dengan Kemenkes RI, (2017) yang menyatakan remaja seharusnya tidak hanya menjadi target tetapi dapat menjadi partner dalam respon krisis kesehatan pasca bencana mengingat karakteristik remaja yang dinamis, bermotivasi tinggi, energik, kreatif dan inovatif. Sharma & Kar, (2018) menyebutkan Altruisme (motivasi membantu orang lain) membawa faktor perasaan baik bagi remaja, altruisme mungkin membantu remaja dalam menghadapi tantangan situasi traumatis yang dialami.

### **Tema 4: Respon terhadap gempa**

Respon yang ditemukan dari partisipan dalam penelitian ini berupa respon positif dan negatif. Tiga orang partisipan menunjukkan respon yang positif yaitu menjadi lebih rajin shalat, sedangkan respon negatif yang dirasakan berupa respon fisik yaitu penurunan nafsu makan disampaikan oleh P9 dan menjadi sering pingsan diungkapkan oleh P11 keadaan ini dalam gejala PTSD disebutkan sebagai hyperarousal. Respon negatif lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini adalah respon psikologis yang diungkapkan oleh 7 orang partisipan berupa kilas balik kejadian bencana (re-experiencing) dan perasaan mudah terkejut apabila mendengar orang berlari ataupun getaran yang diakibatkan oleh laju kendaraan. Kedua gejala tersebut merupakan 2 dari 3 gejala trauma yang disebutkan dalam penelitian Christine D, Sher. Donald, R McCreary. Gordon J.G, (2009) yaitu re-experiencing, Avoidance dan hyperarousal.

Penelitian Newnham et al., (2017) menyebutkan Ada dampak kesehatan mental yang signifikan bagi remaja yang terkena dampak bencana, dalam penelitian tersebut partisipan menjelaskan gejala yang mencerminkan stres pasca-trauma, gangguan kecemasan dan depresi. Terdapat juga berbagai perilaku berisiko dan keluhan somatik, serta

meningkatnya tingkat bunuh diri di kalangan anak muda.

#### **Tema 5: Upaya mengatasi dampak bencana**

Upaya menghadapi dampak bencana merupakan segala bentuk perilaku yang di gunakan partisipan dalam rangka mencapai keseimbangan terhadap berbagai perasaan negatif yang di alami pasca kejadian bencana gempa. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan spiritual sebagai upaya agar dapat mengurangi rasa takut dan perasaan negatif lainnya. P1 menyebutkan dirinya berusaha untuk mendekati diri kepada Allah agar tercapai ketenangan, sabar dan tawakkal dalam rangka menerima ujian dari Allah swt berupa kejadian gempa bumi.

Sebanyak 5 orang partisipan menyebutkan berbagai bentuk ritual ibadah dilakukan untuk mencapai rasa nyaman dan ketenangan, bentuk ibadah tersebut yaitu shalat, mengaji, istighfar, berdoa, dan berdzikir. Penelitian Wu, (2013) menyatakan bahwa agama mempengaruhi adaptasi pasca bencana pada remaja. Mendekatkan diri kepada tuhan dengan melakukan berbagai bentuk ibadah sesuai dengan agama yang di anut memiliki peranan penting untuk dapat beradaptasi dengan dampak yang ditimbulkan oleh bencana gempa pada remaja.

Upaya lainnya yang dilakukan partisipan adalah dengan melakukan pengalihan (Distraksi) dengan cara berkumpul dengan teman, membaca, main Hp, dan main musik. Kegiatan tersebut dipercaya dapat mengurangi rasa takut yang dialami partisipan. Seperti yang disampaikan oleh P15 bahwa dengan berkumpul bersama teman maka akan terjadi proses saling menghibur diantara teman sebaya sehingga tercipta rasa senang dan melupakan rasa takut.

Upaya-upaya tersebut diatas dalam proses adaptasi disebut sebagai mekanisme koping, yaitu suatu pola untuk menahan ketegangan yang mengancam dirinya (pertahanan diri/maladaptif) atau untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (mekanisme koping adaptif) (Asnayanti, kumaat, lucky, 2013). Sharma & Kar, (2018) dalam penelitiannya menyatakan bentuk strategi koping yang digunakan oleh remaja Nepal tahun 2015 untuk menghadapi dampak gempa adalah mengobrol dengan orang lain (orangtua, guru dan teman-teman). Mengobrol memungkinkan remaja berbagi perasaan trauma yang dirasakan, selain itu berdoa kepada Tuhan, membantu orang lain, mengikuti kegiatan olahraga dan melukis. Pine, Tarrant, Lyons, & Leathem, (2015) menyoroti pentingnya berbicara/mengobrol bagi remaja dan pemulihan mereka. Mutch & Marlowe, (2013) menjelaskan bahwa mengobrol/membicarakan kejadian bencana membantu menempatkan peristiwa ke dalam perspektif, menciptakan jarak antara masa lalu dan masa kini, dan memungkinkan individu untuk mulai memproses acara tersebut agar masuk akal.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang relatif sama dengan penelitian sebelumnya, yaitu bahwa remaja terdampak gempa di Lombok melakukan kegiatan yang positif seperti kegiatan ibadah, berkumpul bersama teman, membaca, bermain handphone dan bermain musik sebagai strategi koping terhadap kejadian pasca gempa yang dialami, dengan demikian remaja Lombok pasca gempa menunjukkan arah mekanisme koping yang adaptif.

#### **5. KESIMPULAN**

Keadaan pasca bencana membuat remaja mengalami perubahan cara bersosialisasi, terjadi kedekatan pada hubungan sosial dengan keluarga, tetangga dan teman sebaya. Bencana mengganggu banyak aspek dalam kehidupan termasuk aspek ekonomi sehingga menyebabkan remaja melakukan peran lain untuk memenuhi kebutuhan yaitu dengan menjadi tulang punggung keluarga.

Remaja dalam kondisi bencana dapat menjadi pendukung bagi sesama korban bencana, remaja dapat menggali kemampuannya yang lain, dalam penelitian ini remaja mengenali kemampuan dirinya sehingga dapat melakukan pertolongan. Respon positif dan negatif terhadap kejadian bencana dialami oleh remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah 4 bulan kejadian bencana gempa beberapa remaja masih mengalami gejala stress pasca trauma yaitu hiperarousal dan re-experiencing. Remaja melakukan upaya/strategi koping yang bertujuan untuk menghadapi dampak pasca trauma yaitu dengan lebih dekat dengan tuhan, melakukan kegiatan ibadah dan pengalihan/distraksi dengan berkumpul bersama teman, main hp dan bermain musik, upaya tersebut dikenal dengan istilah mekanisme koping.

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Asnayanti, kumaat, lucky, wowiling ferdinand. (2013). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Alam Pada Masyarakat Kelurahan Tubo Kota Ternate. Jurnal Keperawatan*. Universitas Sam Ratulangi.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2017). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin Provinsi NTB, 2013 - 2017*. Retrieved from <https://ntb.bps.go.id/dynamic/2016/07/22/29/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-provinsi-ntb-2013---2017.html>
- BNPB. (2014). *Indeks Risiko Bencana Indonesia (IRBI) tahun 2013*. Retrieved from [https://bnpb.go.id/uploads/publication/612/IRBI\\_2013\\_Resize.pdf](https://bnpb.go.id/uploads/publication/612/IRBI_2013_Resize.pdf)
- BNPB. (2018). *Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI)*. Retrieved October 5, 2018, from <http://dibi.bnpb.go.id/dibi/>
- Christine D, Sher. Donald, R McCreary. Gordon J.G, A. P. A. R. (2009). *The structure of post-traumatic*

- stress disorder symptoms in three female trauma samples: A comparison of interview and self-report measures. *J Anxiety Disord*, 22(7), 1137–1145.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.11.012>.The
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Lombok Utara. (2017). Kabupaten Lombok Utara Dalam Data (Lombok Utara Regency) 2017. Retrieved October 5, 2018, from [https://lombokutarakab.go.id/v1/images/Katalog\\_Info\\_Daerah/Lombok\\_Utara\\_Dalam\\_Data\\_2017/DDA-KLU-2017\\_compressed-min.pdf](https://lombokutarakab.go.id/v1/images/Katalog_Info_Daerah/Lombok_Utara_Dalam_Data_2017/DDA-KLU-2017_compressed-min.pdf)
- Galea, Sandro., Ahern, Jennifer., Resnick, Heidi., Kilpatrick, Dean., Bucuvalas, Michael., Gold, Joel., Vlahov, D. (2002). Psychological Sequele Of The September 11 Terrorist Attacks In New York City. *The New England Journal of Medicine*, 346(13), 982–987.
- Kemendes RI. (2017). Buku Saku Pedoman Remaja Pada Situasi Krisis. Retrieved October 28, 2018, from [https://indonesia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA - Buku Saku Remaja\\_resize 16 x 11 %282%29- FINAL.pdf](https://indonesia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA - Buku Saku Remaja_resize 16 x 11 %282%29- FINAL.pdf)
- Kun, P., Chen, X., Han, S., Gong, X., Chen, M., Zhang, W., & Yao, L. (2009). Prevalence of post-traumatic stress disorder in Sichuan Province, China after the 2008 Wenchuan earthquake. *Public Health*, 123(11), 703–707.  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2009.09.017>
- Mutch, C., & Marlowe, J. (2013). Lessons from disaster: The power and place of story. *Disaster Prevention and Management*, 22(5), 385–394.  
<https://doi.org/10.1108/DPM-10-2013-0172>
- Newnham, elisabeth a, Tearne, J. E., Gao, X., Mitchel, C., Sims, S., Jiao, F., ... Leaning, J. (2017). Designing Research In Disaster-affected Setting. Retrieved January 10, 2019, from [http://www.hkjcdpri.org.hk/download/research/RTGREPORTFINAL110517\\_CFT\\_WEB](http://www.hkjcdpri.org.hk/download/research/RTGREPORTFINAL110517_CFT_WEB)
- VERSION.pdf
- Norris, F. H. (2005). Psychosocial Consequences of Natural Disasters in Developing Countries: What Does Past Research Tell Us About the Potential Effects of the 2004 Tsunami? *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*.
- Pine, N. S., Tarrant, R. A., Lyons, A. C., & Leathem, J. M. (2015). Rolling with the shakes: an insight into teenagers' perceptions of recovery after the Canterbury earthquakes. *New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 10(2), 116–125.  
<https://doi.org/10.1080/1177083X.2015.1068183>
- Sharma, A., & Kar, N. (2018). Posttraumatic Stress, Depression, and Coping Following the 2015 Nepal Earthquake: A Study on Adolescents. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, (May), 1–7.  
<https://doi.org/10.1017/dmp.2018.37>
- Streubert, H. J., & Carpenter, D. R. (2003). *Qualitative reseacrh in nursing: A advicing the humanistic imperative* (3rd ed). Philadelphia: Lippincolt Williams & Wilkins.
- Tian, Y., Wong, T. K. S., Li, J., & Jiang, X. (2014). Posttraumatic stress disorder and its risk factors among adolescent survivors three years after an 8.0 magnitude earthquake in China. *BMC Public Health*, 14(1).  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1073>
- Wu, H. (2013). Protectors of Indigenous Adolescents' Post-disaster Adaptation in Taiwan. *Clinical Social Work Journal*.  
<https://doi.org/10.1007/s10615-013-0448-z>
- Yusuf, Ah, Fitryasari, Rizki, Endang, Hanik, Tristiana, R. D. (2019). *Kesehatan Jiwa Pendekatan Holistik Dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.