



Resiliensi pascabencana: Eksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh

Dira Silviana¹, Cut Geubrina Rizky^{2*}, Nashwa Sifa Shafira³, Assyifa Amaniyya⁴, Marty Mawarpury⁵

¹⁻⁵Universitas Syiah Kuala, Aceh, Indonesia

*cutgeubr23@mhs.usk.ac.id

Received 29/01/2025

Revised 03/02/2025

Accepted 25/03/2025

Published 20/07/2025

Abstrak

Tsunami Aceh tahun 2004 merupakan bencana besar yang tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik, tetapi juga membawa dampak jangka panjang terhadap kondisi sosial dan emosional para penyintas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman sosial dan emosional para penyintas yang kehilangan keluarga inti, serta memahami bagaimana mereka membangun kembali kehidupan setelah lebih dari dua dekade berlalu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, melibatkan empat partisipan yang berusia dalam rentang 25–60 tahun yang dipilih melalui teknik *criterion sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, lalu dianalisis menggunakan teknik analisis tematik Braun & Clarke. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyintas mengalami perubahan peran dan relasi sosial, munculnya solidaritas komunitas, keterlibatan institusi sosial, serta menerima dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Secara emosional, mereka mengalami reaksi trauma yang kuat dan berkepanjangan, tetapi mampu mengembangkan strategi regulasi emosi dan membentuk makna baru dalam hidupnya. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial dan emosional saling berinteraksi dalam membentuk resiliensi penyintas, yang berperan penting dalam proses pemulihan dan pertumbuhan pascabencana. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan penanganan bencana yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial korban, serta menjadi referensi penting dalam bidang psikologi, sosiologi, dan studi kebencanaan.

Kata Kunci: emosional, pengalaman, penyintas bencana tsunami, sosial

Abstract

The 2004 Aceh tsunami was a major disaster that not only caused physical damage, but also had a lasting impact on the social and emotional well-being of survivors. This study aimed to explore the social and emotional experiences of survivors who lost their immediate families and understand how they rebuilt their lives more than two decades later. This study used a qualitative approach with a phenomenological design, involving four participants aged between 25-60 years old who were selected through a criterion sampling technique. Data were collected through semi-structured interviews and observations, then analyzed using Braun & Clarke's thematic analysis technique. The results showed that survivors experienced changes in roles and social relations, the emergence of community solidarity, the involvement of social institutions, and received emotional support from the surrounding environment. Emotionally, they experienced strong and prolonged trauma reactions, but were able to develop emotion regulation strategies and form new meanings in their lives. The findings suggest that social and emotional experiences interact in shaping survivors' resilience, which plays an important role in the post-disaster recovery and growth process. This research contributes to the development of disaster management policies that are more responsive to the psychosocial needs of victims, as well as being an important reference in the fields of psychology, sociology, and disaster studies.

Keywords: emotional, experience, social, tsunami disaster survivors

How to cite: Silviana, D., Rizky, C. G., Shafira, N. S., Amaniyya, A., & Mawarpury, M. (2025). Resiliensi pascabencana: Eksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 35-50. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4619>



PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor (Bencana, B. N. P., 2018). Dampak bencana alam bisa sangat merusak, termasuk kerugian nyawa manusia, kerusakan infrastruktur, dan kerugian ekonomi yang signifikan (Budiman & Akbar, 2023). Sebagaimana diungkapkan oleh Luthar, dkk., 2000, dampak psikososial dari bencana dapat memunculkan berbagai respons adaptif maupun maladaptif yang sangat bergantung pada kondisi individual dan lingkungan sosial yang melingkupinya, ketika terjadi bencana alam, kehidupan individu dan komunitas dapat berubah drastis hanya dalam hitungan detik, tidak hanya merusak secara infrastruktur tetapi juga meningkatkan dampak psikososial yang mendalam bagi para penyintas yang telah mengalaminya.

Salah satu bencana alam terbesar dalam sejarah Indonesia adalah tsunami Aceh tahun 2004, yang menewaskan lebih dari 170.000 orang dan meninggalkan dampak jangka panjang bahkan setelah 21 tahun berlalu, para penyintas masih harus menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan pasca bencana (Santy, dkk., 2024). Dampak dari bencana tersebut tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga secara sosial dan emosional. Studi Gunaratne & Kremer (2021) menemukan bahwa penyintas tsunami di Sri Lanka mengalami perubahan signifikan dalam relasi sosial dan dinamika keluarga, termasuk isolasi sosial, kehilangan dukungan sosial, dan keretakan hubungan interpersonal. Di Aceh, hal serupa juga terjadi, di mana penyintas menghadapi tantangan dalam membentuk kembali struktur sosial, serta mengalami tekanan emosional akibat kehilangan orang-orang tercinta (Mauliza & Sakdiah, 2023). Gejala-gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, serta trauma jangka panjang banyak dilaporkan masih dialami oleh sebagian penyintas hingga dua dekade pascabencana (Santy, dkk., 2024).

Dari sisi emosional, perasaan bersalah karena selamat, kehilangan makna hidup, serta kesulitan dalam mengelola emosi menjadi tantangan utama dalam proses adaptasi penyintas (Sugiura, dkk., 2021). Namun, tidak semua penyintas mengalami penurunan fungsi psikososial secara permanen. Sebagian justru menunjukkan kemampuan untuk bangkit, menata ulang hidup, dan menemukan kembali makna melalui proses refleksi, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam komunitas. Fenomena ini dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk pulih dan tumbuh setelah mengalami peristiwa yang traumatis (Luthar, dkk., 2000). Resiliensi dalam konteks penyintas bencana bukan hanya merupakan faktor internal yang bersifat individual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pengalaman sosial dan emosional (Rezaei & Mohammadinia, 2025). Klein & Miller (2020) menyatakan bahwa empati sosial, kebersamaan komunitas, dan relasi interpersonal yang sehat memainkan peran penting dalam memperkuat ketahanan psikologis penyintas. Selain itu, dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan masyarakat dapat mengurangi dampak negatif trauma serta mempercepat proses pemulihan emosional (Purnama & Romlah, 2021).

Meskipun banyak penelitian telah membahas tentang resiliensi secara umum, masih sedikit kajian yang secara spesifik menggali bagaimana pengalaman sosial dan emosional berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi pada penyintas bencana tsunami Aceh, terutama dari sudut pandang mereka sendiri. Padahal, aspek sosial dan emosional merupakan fondasi penting dalam memahami dinamika ketahanan psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif yang menggali makna subjektif dari pengalaman penyintas menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh tahun 2004 yang kehilangan keluarga inti, serta memahami bagaimana pengalaman tersebut berperan dalam membentuk resiliensi mereka lebih dari dua dekade pascabencana. Dengan memahami dimensi sosial-emosional dalam konteks trauma dan adaptasi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dalam



pengembangan kebijakan pemulihan pascabencana yang lebih holistik, humanistik, dan berbasis pada kebutuhan psikososial korban.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Menurut Creswell (2007), pendekatan studi fenomenologi menggambarkan makna bagi beberapa individu yang diambil dari pengalaman hidup mereka terhadap suatu konsep atau fenomena yang terjadi. Selain itu, menurut Moleong (2007) fenomenologi juga mengacu pada kenyataan, atau kesadaran seseorang tentang sesuatu benda secara jelas, memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi-situasi tertentu, untuk memahaminya dimulai dengan diam. Dalam penelitian ini, pendekatan fenomenologi digunakan untuk menggali secara mendalam bagaimana para korban bencana tsunami mengalami dan merasakan peristiwa traumatis yang mereka alami (Wijaya, dkk., 2020). Sampel penelitian ini dipilih dengan menerapkan teknik *criterion sampling* yaitu sampel yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang bertujuan untuk mendapatkan informan/kasus yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan (Heryana, 2020).

Responden dipilih berdasarkan ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu laki-laki atau perempuan yang sedang berusia di antara rentang umur 25 sampai 60 tahun serta pernah mengalami kehilangan keluarga inti pada saat bencana tsunami. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, dimana tim peneliti memiliki pedoman wawancara yang berisi beberapa pertanyaan kepada responden nantinya, akan tetapi memberikan keleluasaan kepada responden untuk memberikan jawaban yang lebih detail. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta untuk memberikan pendapat dan ide-idenya (Sukmadinata, 2011).

Dalam menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul digunakan teknik analisis tematik dari Braun & Clarke (2006), guna mendapatkan makna dan eksplorasi tema pada setiap responden. Analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola (tema) dalam data, dengan metode ini peneliti dapat mengetahui dan menjelaskan kumpulan data yang detail secara sederhana sehingga dapat mengungkapkan suatu makna yang ingin diteliti (Braun & Clarke, 2006).

HASIL

Proses pelaksanaan wawancara dilakukan pada tanggal 16-20 April 2025 terhadap responden D, responden SA, responden DA, dan responden TM. Partisipan penelitian ini berjumlah 4 orang dewasa yang diambil melalui teknik *criterion sampling* dengan kriteria laki-laki atau perempuan yang sedang berusia di antara rentang umur 25 sampai 60 tahun serta pernah mengalami kehilangan keluarga inti pada saat bencana tsunami Aceh tahun 2004. Adapun deskripsi detail responden penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Gambaran Umum Responden Penelitian

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Keluarga Inti yang Hilang Saat Tsunami
D	38	Perempuan	Guru Vokal	Ibu
SA	55	Perempuan	Guru SD	Anak
DA	39	Perempuan	Guru MAS	Ayah dan Ibu
TM	28	Laki-Laki	Pemilik Toko	Ayah dan Ibu



Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diperoleh kategori pengalaman sosial dan emosional yang dialami oleh para penyintas bencana tsunami, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Aspek Sosial dan Aspek Emosional Penyintas Bencana Tsunami

Kategori Utama	Kategori	Sub Kategori
Sosial	Perubahan Peran dan Relasi Sosial	Perubahan peran sosial pasca bencana
		Peran orang sekitar dalam mendukung penyintas tsunami Proses bangkit dan membangun kembali hubungan sosial
	Solidaritas dan Nilai Sosial	Munculnya nilai empati, gotong royong, dan solidaritas Makna kebersamaan bagi penyintas setelah mengalami tsunami
		Hubungan dengan anggota keluarga setelah bencana tsunami
	Peran Institusi Sosial	Efektivitas bantuan pemerintahan dan lembaga institusi Partisipasi dalam program pelatihan atau pendidikan lembaga sosial pasca bencana Persepsi terhadap keadilan distribusi bantuan
Emosional	Dukungan Emosional dan Keterlibatan	Dukungan emosional yang diterima Keterlibatan dalam aktivitas saling membantu
	Reaksi Fisik dan Emosional Awal	Reaksi tubuh saat pertama kali menyadari ancaman tsunami Gejala fisik yang muncul akibat ketakutan atau trauma
	Intensitas dan Durasi Emosi	Intensitas emosi seiring waktu pasca bencana Durasi kilas balik tentang tsunami
		Pengaruh berita bencana serupa yang terjadi di luar terhadap kondisi emosional
	Strategi Regulasi Emosi	Cara menyeimbangkan antara rasa takut dan kebutuhan melanjutkan hidup



	Upaya menenangkan diri dan menyeimbangkan emosi
	Dukungan sosial sebagai penyeimbang emosional
Transformasi makna diri dan relasi pasca bencana	Perasaan empati terhadap penyintas lain
	Perubahan pemahaman terhadap arti kehidupan

1. Perubahan Peran dan Relasi Sosial

a. Perubahan peran sosial pasca bencana

Perubahan peran sosial adalah pergeseran fungsi atau posisi individu dalam masyarakat, terutama dalam kaitannya dengan norma dan nilai sosial yang berlaku (Hedriyanti & Syamsuddin, 2021).

Terus tuh kayak uang kuliah yang biasanya tinggal bilang ke orang tua, dibayarin kan, sekarang cari sendiri, bayar sendiri, gitu-gitu. (S1_DA)

Masih ketergantungan sama orang yang lebih tua lah dari kita. Saat itu saya masih berpikir, saya orang tua udah gak ada lagi, jadi saya harus kemana yaa (S4_TM)

b. Peran orang sekitar dalam mendukung penyintas tsunami

Peran orang sekitar dalam mendukung penyintas tsunami merujuk pada segala bentuk dukungan, baik fisik, emosional, maupun sosial, yang diberikan oleh anggota keluarga, masyarakat kepada individu yang mengalami dampak langsung dari bencana tsunami (Fuad, dkk., 2022).

Mama itu tetap sabarnya gatau bilang (S1_D)

Memang kami kan, kayak sepupu-sepupu gitu, saling nguatn satu sama lain, jadi gak terasa hilang kali lah (S3_DA)

Warga yang masih selamat ketika itu, yang masih satu desa dengan saya, itu sangat mendukung saya gitu (S4_TM)

c. Proses bangkit dan membangun kembali hubungan sosial

Proses bangkit dan membangun kembali hubungan sosial merupakan suatu proses yang merujuk pada upaya masyarakat untuk memulihkan dan membentuk kembali jaringan sosial, nilai-nilai kebersamaan, serta struktur kehidupan sosial yang sebelumnya hancur akibat bencana tsunami (Kurnia & Pandjaitan, 2021).

Lebih ke stress dalam artian kek hilang semua gitu kan (S1_D)

Ya, seperti saya bilang tadi, saya tidak ada trauma (S2_SA)

Malah berkawan kayak biasanya (S3_DA)

Kalau cara bangkit, itu saya lebih ke motivasi ya (S4_TM)

2. Solidaritas dan Nilai Sosial

a. Munculnya nilai empati, gotong royong, dan solidaritas

Nilai empati, gotong royong, dan solidaritas saling berkaitan dalam membentuk hubungan sosial yang harmonis. Empati mendorong individu untuk peduli dan memahami perasaan orang lain. Kepedulian ini kemudian diwujudkan dalam bentuk gotong royong, yaitu kerja sama sukarela demi kepentingan bersama. Dari kebiasaan tersebut, lahirlah solidaritas yang memperkuat ikatan sosial antarwarga (Muzarohmah, 2021).



Kalau untuk pasca tsunami iya gotong royong terus kayak ada buat acara kenduri, tahlilan, masak bersama (S1_D)

Di daerah Ulele ada gotong royong bersama bule (S2_SA)

Jadi ada abang yang selamatin saya pertama. Dia bilang, tukar aja bajunya (S3_DA)

Lebih menjaga perasaan, tidak mengungkit hal-hal yang bersifat sensitif (S4_TM)

b. Makna kebersamaan bagi penyintas setelah mengalami tsunami

Makna kebersamaan bagi penyintas setelah mengalami tsunami merujuk pada pentingnya partisipasi bersama dalam aktivitas fisik sebagai sarana memperkuat komunikasi, mempererat hubungan emosional, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menciptakan suasana kebahagiaan dalam keluarga (Miskiyah, dkk., 2023).

Kebersamaan juga kalau misalkan udah kita pergi ke meseum tsunami sama keluarga (S1_D)

Kebersamaan itu ketika saling menghormati, saling menyayangi, dan saling menjaga (S2_SA)

Kebersamaan itu harus kita syukuri eee selama orang tua kita masih ada (S4_TM)

c. Hubungan dengan anggota keluarga setelah bencana tsunami

Keluarga yang terdampak bencana tsunami dapat mengalami disfungsi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikososial, seperti persepsi ancaman dan kualitas interaksi keluarga, memainkan peran penting dalam pemulihan pasca-bencana. (McDermott & Cobham, 2012).

Mungkin lebih ini ya, lebih ke tingkat hilang sepupu kakak tu lebih terasa (S1_D)

Lebih perhatian, waktu tsunami lebih perhatian lagi (S2_SA)

Jadi yaudah itu, saling nguatn (S3_DA)

Lebih dekat sih (S4_TM)

3. Peran Institusi Sosial

a. Efektivitas bantuan pemerintahan dan lembaga institusi

Bantuan sosial adalah pemberian santunan berbentuk donasi atau barang baik dari pemerintahan maupun suatu lembaga kepada perorangan, keluarga, komunitas, dan rakyat umum dengan tujuan untuk menyelamatkan dari ancaman sosial. (Sitanggang, dkk., 2014).

Bantuan itu alhamdulillah pemerintah gercep kan dari luar negeri juga banyak kan paling gitu kalau untuk bantuan. (S1_D)

Sesuai cuman itukan kayak kita bilang tadi pemerintah memberikan itunya sesuai dengan arahan. (S2_SA)

Proses pemulihan kalau yang saya rasakan itu bagus ya kontribusi pemerintah dalam mengembalikan lagi tatanan kota yang sudah hirup-piruk sampai sekarang (S4_TM)

Kami banyak sih kurangnya. (S3_DA)

b. Partisipasi dalam program pelatihan atau pendidikan lembaga sosial pasca bencana

Partisipasi secara sosial dari lembaga-lembaga yang digagas oleh masyarakat terhadap penanggulangan bencana alam merupakan hal positif dan membantu pemerintah. (Effendi, 2019).

Kayak bikin khusus gitu anak-anak nanti dikumpulin nanti happy senang-senang (S1_D) Ada ikut membantu membangkitkan semangat anak-anak, melihat bagaimana cara mengajar anak (S2_SA)

Eggak ada karena UNICEF itu mereka tetap caranya yang tinggal di tenda (S3_DA)

Gak ada (S4_TM)



c. Persepsi terhadap keadilan distribusi bantuan

Penilaian penyintas bencana tsunami terhadap pengelolaan bantuan logistik pada keadaan darurat merupakan suatu kegiatan terpadu dalam mengelola barang bantuan penanggulangan bencana. (Satriawan, dkk., 2023).

Setau kakak ya kalau dari segi bantuan rumah aman ya, malah bagus sekali bantuannya bukan sekedar bantuan pokok malah primer juga, bagus-bagus kali pengobatan mereka (S1_D)

Kalau kita bilang pemerintah dibagi itu adil cuman tergantung jalurnya (S2_SA)

Kalau kita bilang bantuannya memang terpenuhi. Kalau kami yang tinggal di rumah, itu kami harus ngambil (S3_DA)

Jadi eee prioritas pemerintah itu memang membantu eemm anak yatim (S4_TM)

4. Dukungan Emosional dan Keterlibatan

a. Dukungan emosional yang diterima

Dukungan emosional merupakan jenis dukungan yang membantu mengangkat mereka secara psikologis atau emosional. Bentuk-bentuk dukungan secara emosional antara lain menunjukkan simpati, memberikan semangat, hingga menawarkan dorongan, kepastian, dan kasih sayang kepada orang yang tertimpa masalah. (Ningsih & Nursiti, 2020).

Kalau masyarakatnya paling saling menguatkan aja kalau ada yang bisa di tolong ya di tolong ya dek. jadi kalau untuk bantuan uang itu kayanya InsyaAllah ada karena apa karena makanan kami selalu ada beras, atau makanan mie atau telur ada jadi ga lapar. (S1_D)

Karnakan waktu tu kan ga ada tsunami di Lamblangtring tu orang tu lebih perhatian sama saya lebih sayang lebih perhatian aja. (S2_SA)

Pasti ada mereka nguatin kayak gitukan. Malah mereka pernah kayak saya pertama kan gak ada transportasi ini pergi kuliah gitukan. Nanti dijemput. Kalau ga dijemput diantar yang kayak gitu. (S3_DA)

Bahkan beberapa kali sempat diajak main ya istilahnya gitu ya, jalan-jalan. Sekeluarga biar gak emm, gak teringat lagi lah kejadian itu. Dukungan lebih ke motivasi ya biasanya. (S4_TM)

b. Keterlibatan dalam aktivitas saling membantu

Keterlibatan dalam aktivitas saling membantu merupakan kegiatan sebagai wujud kepedulian terhadap sesama manusia dimana dengan kegiatan ini, dapat diperoleh keeratan rasa persaudaraan terhadap sesama manusia (Ayuni, dkk., 2024).

Lebih erat karena obrolan kami menceritakan orang-orang yang kami kenal yang udah ga ada lagi nah dari situ nanti ceritanya lebih nyambung dek (S1_D)

Masih ada itu hari ini kan kita masak bubur nanti datang bagi bagi ni ni ga lagi tu waktu di tenda ada kumpul sikit sikit masak rame rame (S2_SA)

Rasa untuk membantu kayak biasa mungkin kalau saya ada lebih saya kasih. Sama. Sampai sekarang saya masih berhubungan dengan kawan-kawan (S3_DA)

Oh engga, gak ada kontribusi (S4_TM)

5. Reaksi Fisik dan Emosional Awal

a. Reaksi tubuh saat pertama kali menyadari ancaman tsunami

Reaksi tubuh adalah reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran (Purwastuty, 2019).

Bengong kami bengong karena pas kejadian air naik itu semua orang lari ke arah kita paham ga kita liat dari sana nih dia lari kesini jadi bengong gatau mau bilang lagi. (S1_D)

Malahkan orang tu lari saya cuman lihat santai leha leha gini (S2_SA)



Saya lihat air itu. Saya berhenti. Saya lihat. Saya taruh motor. Motor masih ada kuncinya. Saya taruh motor. Saya loncat. Nggak sempat saya loncat. Air hmmm eumm (S3_DA)
Karena banyaknya kayu-kayu, semua yang terbawa di tsunami itu, ya seperti di berita-berita, nah itu mengenai badan-badan saya, dan saya seketika itu pingsan, di detik itu saya pingsan. (S4_TM)

b. Gejala fisik yang muncul akibat ketakutan atau trauma

Gejala fisik adalah simtom-simtom fisik, seperti jantung berdebar-debar, nafas cepat, nafas tersengal-sengal atau kesulitan bernafas, berkeringat banyak dan rasa lemas serta pusing (Nawangsih, 2014).

Jadi intinya memang lebih peka terhadap suara sama mungkin terkadang jantung berdebar kencang, panik juga. (S1_D)

Fisik ada ini kan luka. (S2_SA)

Cuman yang belum bisa hilang saya ketinggian. Kek takut saya, misal saya akan naik ke tinggi ini. Kayaknya saya kalau bahasa Aceh "hayut tanyoe". Haaa tapi dulu sebelum tsunami saya gak kayak gitu. Tapi setelah tsunami saya ada rasa itu. (S3_DA)

Fisik jasmani itu ada beberapa luka, beberapa luka sayatan ya, eemm dari ampas, eh bukan ampas apasih, kayu-kayu yang terbawa ketika eee tsunami dan juga untuk mentalitas itu sangat berpengaruh di awal-awal setelah pasca tsunami. (S4_TM)

6. Intensitas dan Durasi Emosi

a. Intensitas emosi seiring waktu pascabencana

Intensitas emosi adalah respon yang berbeda-beda bagi setiap orang terhadap rangsangan pemicu emosi yang sama (Hasriyani, 2018).

Kalau untuk dari segi berkurangnya itu dia tergantung situasi dek ya tapi pas waktu gempa itu sama pas kejadian gempanya kan. (S1_D)

Sedih karena kehilangan anak (S2_SA)

Kalau di awal-awal pasca itu, memang saya terlihat seperti murung, kadang-kadang menangis, atau sedikit seperti eee apa istilahnya, sensitif ya. Nah, beriring waktu, ya kita kan harus bangkit ya, kita harus berpikir ke depan gitu (S4_TM)

b. Durasi kilas balik tentang tsunami

Kilas balik adalah mengalami kembali secara *involunter* peristiwa traumatik dalam bentuk mimpi atau bayangan yang intrusif, yang menerobos masuk ke dalam kesadaran secara tiba-tiba (Agustina, dkk., 2021).

Nah heeh ini kalau gempa pasti itu kilas balik tapi kalau yang paling parahnya itu yang tadi pas yang hari tsunami apalagi waktu di hidupin sirene itu kan semua orang diam tu jadi kerasa kali gitu. Iya balek langsung tu kayak potongan-potongan ingatan gitu ee jadi itu misalkan kakak sampe sekarang masih teringat terus deg-degan (S1_D).

Ngga begitu dah siap gempa terucap "nyoe wate gempa tsunami lage nyo keuh" ha terucap atau misal kayak gini lah keadaanya tapi habis itu hilang (S2_SA)

Hmmm teringatnya gimana? di saat lebaran. Haa Itu pasti. Saat masih sendiri kalau lagi mikir kayak gimana ya kadang kalau lagi shalat, kadang kalau lagi sendiri. Teringat sekali-kali ada kayak gitu, yang paling seringnya lebaran terasa sekali, perbedaannya. Cuman kalau hari-hari biasa. Bukan nggak teringat. Cuman sudah tertutupi. (S3_DA)

Sepertinya jarang, kilas balik itu saya ingat ketika memang seperti sesi ini. Misalnya ada perlu data atau ada beberapa orang yang bercerita tentang kilas balik itu, dan saya juga meeem memaparkan pengalaman saya ketika itu. Jadi ikut sama-sama gini lah istilahnya sharing gitu. (S4_TM)



c. Pengaruh berita bencana serupa yang terjadi diluar terhadap kondisi emosional

Melihat atau mendengar berita tentang tsunami di tempat lain dapat memicu kembali rasa takut atau sedih, karena paparan media terhadap bencana serupa bisa menimbulkan stres emosional, kecemasan, atau reaksi traumatis meskipun tidak mengalami langsung (Holman, dkk., 2014).

Kalau beritanya beritanya itu ngga maksudnya itu ga masalah tapi kadang-kadang ada orang lain komentar bilang banyak orang aceh banyak dosa itu yang sebenarnya sih yang bikin kecewa bikin kesal.

Apalagi kita ngerasain keluarga kita meninggal pas dibilang kaya gitu kan sakit. Bukan ngga tapi tergantung beritanya terkadang kalau ada berita tentang kaya gitu yang berlebihan jadi panik kita tapi ada berita yang memang dibuat tenang itulah tadi tergantung literasi bacaannya. (S1_D)

Kalau misalnya liat di tv bencana alam atau kejadian kejadian apa lain, karena kita sudah mengajar kejadian itu sebab karena Allah cuman ada prosesnya jadi kita tau ada sebab lainnya (S2_SA)
Kalau lihat kejadian kayak gitu. Itu cuma mikir gini ya. Saya pernah di posisi itu, itu aja sih. Maksudnya dulu kayak gitu. Kan dulu nggak pernah bisa nonton kami. Dulu nggak nonton.

Nggak tahu kayak mana kejadiannya dulu. Jadi dengan ada kejadian seperti itu. Ouhh kayak gini ya gempa dulu. Robohnya. Kami kan nggak sempat lihat. Kita kan nggak lihat berita. (S3_DA)

Ada, tapi bukan eee mengingat luka ya, tapi lebih ke karena orang-orang tersebut seperti di Palu ya, di Palu ketika itu hampir senasib lah dengan di Aceh, jadi eee yang saya lakukan itu ikut berkontribusi untuk membantu orang-orang sana gitu. Jadi istilahnya saling membantu lah ketika itu. (S4_TM)

7. Strategi Regulasi Emosi

a. Cara menyeimbangkan antara rasa takut dan kebutuhan melanjutkan hidup

Usaha penyintas untuk tetap menjalani hidup dan beraktivitas meskipun masih ada rasa cemas atau takut terhadap bencana mencerminkan kemampuan untuk menyeimbangkan rasa takut dengan kebutuhan untuk bertahan hidup (Yusainy, dkk., 2018).

Kalau rasa takut itu pasti terbayang-bayang ya tapi kalau kakak prinsipnya itu berjuang ee berjuang karena masa itu pasti ada. masa lalu tsunami itu boleh di kenang tapi cukup di kenang aja ee hiduplah di masa sekarang di masa ini kaya fokus sekarang lagi sama adek nah kalau masa depan itu misteri jadi cukup berfokus masa depan ini aja, kalau kakak terus mengingat-ingat yang dulu masa lampau kakak ga akan menciptakan identitas kakak sebagai guru vokal. (S1_D)

Kalau seperti itu kamu tanya inget tsunami ingat apalagi anak kan walaupun anak tetap harus putuskan kita ga lengah dengan itu karena masa depan masih panjang haaa jadi dengan adanya anak-anak lain yang dititipkan oleh Allah kita semangat lagi untuk membangkitkan semangat hidup (S2_SA)

Cuman mau gimana harus dikuat-kuatin kayak gitu. Jadi trauma itu gak mungkin gak mungkin hilang. Tapi mungkin akan berkurang. Bagi saya ya pribadi. Tapi mungkin kalau orang lain gak tau ya. Kalau bagi saya ada berkurang trauma itu. Saya berusaha nih

kehidupan itu harus dijalani. Bahkan kita gak selamanya akan hidup-hidup itu. (S3_DA)

Lebih ke berpikir untuk tidak eee hidup ini dihantui oleh rasa takut. Karena kalau misalnya kita berlarut-larut dengan itu, ya kita untuk apa hidup gitu hehehe, jadi lebih ke takut itu wajar, takut itu sebuah eee manusiawi lah, tapi bagaimana kita harus berpikir bahwa ketakutan itu harus ditundukkan, dan kita harus melawan itu. (S4_TM)

8. Transformasi makna diri dan relasi pascabencana

a. Perasaan empati terhadap penyintas lain

Perasaan empati terhadap penyintas lain adalah rasa peduli dan kemampuan untuk memahami penderitaan orang lain yang juga terdampak bencana tsunami, yang dapat memperkuat rasa solidaritas dan keterikatan emosional (Klein & Miller, 2020).



Kalau untuk solidaritasnya kakak liat ee jadi orang aceh ni punya kesamaan kaya tadi yang kakak bilang tidak ada orang aceh yang tidak merasakan efek dari tsunami itu tadi eee sama keluarga terkadang lebih dekat (S1_D)

Empati tu kalau misalnya ada bantu menyalurkan bantuan (S2_SA)

Membantu kayak biasa mungkin kalau saya ada lebih saya kasih (S3_DA)

Lebih ke bisa memahami ya, dengan eee orang-orang yang mengalami hal serupa. Jadi yang mungkin orang tuanya gak ada, yang pernah jadi korban juga, jadi kita lebih ke menjaga perasaan gitu (S4_TM)

b. Perubahan pemahaman terhadap arti kehidupan

Perubahan pemahaman arti kehidupan terhadap penyintas bencana tsunami adalah proses transformasi psikologis yang mendalam, di mana individu merefleksikan kembali asumsi dasar tentang diri, kehidupan, dan masa depan setelah mengalami peristiwa traumatis (Septiawantari & Mustikasari, 2021).

Bagi kakak semua orang dekat itu penting kalau bisa kita bantu pasti kita bantu (S1_D)

Kalau misalnya itu ada gimana cara mengubah tentang kehidupan (S2_SA)

Sekarang karena udah punya keluarga ya. Kayak mana cara saya jangan meninggal dulu. (S3_DA)

Eemm, lebih ke bagaimana kita bisa hidup mandiri yaa (S4_TM)

DISKUSI

Perubahan peran dan relasi sosial merupakan salah satu dampak signifikan yang dialami penyintas pascatsunami Aceh. Kehilangan anggota keluarga inti membuat individu harus mengambil peran baru dalam rumah tangga atau komunitas. Perubahan ini memaksa individu untuk beradaptasi secara cepat terhadap realitas sosial yang berubah. Dalam konteks resiliensi, hal ini mencerminkan proses *role redefinition*, yaitu pembentukan ulang identitas sosial sebagai bagian dari mekanisme bertahan hidup (Bonanno, 2004). Adaptasi ini juga menunjukkan bahwa resiliensi dapat terbangun melalui tuntutan sosial yang muncul pascabencana.

Solidaritas sosial dan nilai-nilai kemasyarakatan menjadi sumber daya penting dalam proses pemulihan penyintas. Gotong royong, saling membantu, dan empati yang muncul dalam komunitas menjadi bukti bahwa ikatan sosial dapat menguat saat masa krisis. Fenomena ini mengindikasikan peran penting *collective efficacy* dalam mengurangi dampak psikologis bencana dan memperkuat perasaan saling memiliki. Kohesi sosial semacam ini mendukung ketahanan psikososial individu dalam jangka panjang (Hobfoll, dkk., 2007). Dukungan komunitas bukan hanya membantu secara praktis, tetapi juga memulihkan makna keberadaan dan identitas kolektif.

Peran institusi sosial seperti organisasi kemanusiaan dan pemerintah lokal juga tidak kalah penting. Partisipan menyebutkan bahwa kehadiran institusi dalam distribusi bantuan serta menyediakan tempat tinggal sementara, memberikan rasa aman dan diperhatikan. Namun, ketimpangan distribusi bantuan di awal masa pemulihan menimbulkan ketegangan antarkelompok. Hal ini menunjukkan bahwa keadilan dalam pemulihan sosial sangat penting agar institusi benar-benar menjadi penopang resiliensi, bukan pemicu konflik (Klein & Miller, 2020). Intervensi kelembagaan yang adil dan responsif berperan dalam membangun kepercayaan sosial yang esensial dalam proses pemulihan.

Dukungan emosional yang diterima penyintas dari keluarga, teman, dan komunitas menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi trauma. Mereka merasa lebih kuat karena tidak sendirian dan mendapatkan empati, perhatian, serta motivasi secara langsung dari lingkungan terdekat. Bentuk dukungan seperti saling menguatkan secara verbal, keterlibatan dalam aktivitas saling membantu, hingga mengajak rekreasi bersama turut membantu dalam pemulihan psikologis penyintas. Interaksi ini menjadi sarana untuk berbagi cerita dan kenangan bersama, yang tidak hanya meningkatkan kelekatan emosional tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping kolektif. Temuan ini sejalan



dengan pandangan Ayuni, dkk. (2024) bahwa keterlibatan sosial memperkuat hubungan antarindividu, dan dengan Ningsih & Nursiti (2020) yang menyatakan bahwa dukungan emosional mencakup dorongan moral dan kasih sayang yang mampu mengurangi tekanan psikologis.

Reaksi awal yang muncul pada penyintas meliputi syok, bingung, pingsan, hingga kehilangan kesadaran, menunjukkan respons alami terhadap situasi yang sangat traumatis. Beberapa penyintas menunjukkan reaksi tubuh seperti kebingungan, diam membeku dan ketidaktahuan untuk bertindak saat melihat air tsunami datang atau kerumunan orang yang panik. Bahkan, ada yang mengalami kehilangan kesadaran akibat hantaman benda keras yang terbawa arus. Selain itu, gejala fisik seperti jantung berdebar, panik berlebihan, luka-luka fisik, serta ketakutan akan ketinggian pascatsunami menjadi manifestasi lanjutan dari trauma yang dialami. Pengalaman ini menggambarkan bahwa bencana besar seperti tsunami tidak hanya meninggalkan dampak fisik tetapi juga reaksi psikofisiologis yang mendalam. Hal ini sesuai dengan pendapat Nawangsih (2014) bahwa trauma dapat menimbulkan gejala fisik seperti detak jantung meningkat, sesak napas, dan rasa pusing, serta pendapat Purwastuty (2019) yang menekankan bahwa reaksi tubuh terhadap ketakutan ekstrem adalah bentuk respons otomatis terhadap ancaman yang dirasakan tubuh.

Intensitas dan durasi emosi yang dialami penyintas berlangsung dalam waktu lama, bahkan bertahun-tahun. Gejala seperti kesedihan mendalam, perasaan bersalah, dan kilas balik menunjukkan bahwa trauma dari kehilangan tidak cepat berlalu. Beberapa penyintas masih mengalami murung, menangis, dan menjadi lebih sensitif pada masa awal pascabencana. Kilas balik muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari potongan ingatan yang muncul mendadak saat sirene dibunyikan, hingga teringat kembali saat momen tertentu seperti salat atau perayaan lebaran, yang mempertegas dampak emosional jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan Hasriyani (2018) yang menyatakan bahwa intensitas emosi dapat berbeda tergantung kondisi individu dan konteks pemicu, serta Agustina, dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa kilas balik merupakan manifestasi khas dari trauma. Selain itu, paparan terhadap berita bencana serupa juga turut memicu reaksi emosional seperti panik, sedih, atau bahkan kemarahan, terutama ketika narasi media atau komentar publik mengandung stigma terhadap penyintas. Paparan media terhadap bencana serupa juga terbukti dapat meningkatkan stres emosional dan kecemasan (Holman, dkk., 2014), khususnya jika disampaikan secara dramatis atau tidak empatik. Namun, sebagian individu justru memanfaatkan pengalaman tersebut untuk empati dan aksi solidaritas terhadap korban bencana lain.

Strategi regulasi emosi yang digunakan oleh penyintas menunjukkan adanya usaha sadar untuk tetap berfungsi secara adaptif meskipun dibayangi trauma. Beberapa responden menggambarkan bagaimana mereka secara aktif menyeimbangkan rasa takut dengan kebutuhan untuk terus hidup dan membangun masa depan, misalnya dengan mengalihkan fokus pada pekerjaan atau keluarga. Dalam konteks ini, Yusainy, dkk. (2018) menjelaskan bahwa individu yang mampu mempertahankan fungsi hidup pascabencana menunjukkan kapasitas regulasi emosi yang matang. Selain itu, berbagai cara dilakukan untuk menenangkan diri, seperti menyibukkan diri dengan aktivitas, bercerita kepada orang terdekat, atau kembali pada praktik spiritual seperti sholat dan zikir. Praktik-praktik ini sejalan dengan pendekatan koping berbasis spiritual dan sosial yang diyakini efektif menurunkan kecemasan (Hernandez & Lopez, 2020). Tidak hanya itu, dukungan sosial dari teman, pasangan, maupun komunitas lokal juga menjadi sumber penguatan emosional yang signifikan. Oleh karena itu, regulasi emosi yang berhasil pada penyintas tidak hanya bersumber dari dalam diri, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan spiritual yang melingkupi mereka.

Transformasi makna diri dan relasi merupakan puncak dari perjalanan adaptasi yang dilalui penyintas. Banyak dari mereka melaporkan menjadi pribadi yang lebih peduli terhadap sesama dan lebih sensitif terhadap penderitaan orang lain. Seperti dijelaskan oleh Klein & Miller (2020), empati yang tumbuh dari pengalaman bersama dalam menghadapi trauma dapat memperkuat solidaritas sosial



serta mendorong seseorang untuk terlibat aktif dalam pemulihan komunitas. Hal ini tercermin dalam pengalaman beberapa penyintas yang menunjukkan kepedulian spontan terhadap orang lain yang juga terdampak serta menjalin hubungan yang lebih erat dengan keluarga maupun komunitas. Sementara itu, pemaknaan ulang terhadap hidup, seperti keinginan menjalani hidup yang lebih bermakna atau menjaga diri demi orang terdekat menggambarkan perubahan persepsi mendalam pascabencana. Fenomena ini sejalan dengan temuan Septiawantari dan Mustikasari (2021), yang menyatakan bahwa pengalaman menghadapi bencana besar dapat mengguncang sistem keyakinan seseorang, tetapi pada saat bersamaan justru memunculkan dorongan untuk hidup lebih otentik dan terarah. Dengan demikian, trauma yang dialami bukan hanya menjadi sumber luka, melainkan juga menjadi dasar untuk pertumbuhan pribadi yang lebih kuat secara psikologis dan relasional.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial dan emosional tidak berdiri sendiri, tetapi saling berinteraksi dan membentuk dinamika adaptasi yang kompleks dalam proses pemulihan penyintas pascabencana. Dukungan sosial yang diterima bukan hanya memperkuat perasaan keterhubungan dan kebermaknaan, tetapi juga menjadi fondasi dalam proses regulasi emosi dan transformasi makna hidup. Di sisi lain, pengalaman emosional yang mendalam, baik dalam bentuk kesedihan, trauma, maupun empati juga turut membentuk kelekatan sosial dan motivasi untuk terlibat dalam kegiatan pemulihan komunitas. Dengan demikian, pengalaman sosial dan emosional berperan sebagai penopang sekaligus pemicu tumbuhnya resiliensi, bukan sebagai dua entitas yang terpisah.

Dalam kerangka ini, resiliensi bukan sekadar kapasitas bertahan dalam menghadapi bencana, tetapi lebih tepat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara faktor personal, sosial, dan emosional yang dialami secara langsung oleh penyintas. Proses ini melibatkan pengolahan emosi, keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial, hingga penemuan makna baru yang semuanya berlangsung seiring waktu dan tidak terjadi secara instan. Dengan demikian, intervensi pascabencana idealnya tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik atau penyediaan bantuan materi, melainkan juga mengintegrasikan pendekatan psikososial yang memperkuat kapasitas adaptif komunitas serta membangun lingkungan yang suportif bagi proses penyembuhan jangka panjang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh tahun 2004 merupakan elemen penting dalam memahami proses adaptasi dan pembentukan resiliensi jangka panjang. Berbagai bentuk interaksi sosial, dukungan emosional, serta dinamika batin yang penyintas alami pascabencana memperlihatkan bagaimana penyintas mampu melewati fase-fase sulit dalam hidupnya. Temuan ini menggambarkan bahwa proses pemulihan tidak terjadi secara sederhana, melainkan melalui pengalaman sosial emosional yang mendalam dan kompleks. Di ranah sosial, para penyintas menghadapi pergeseran peran dalam keluarga dan masyarakat, serta tantangan dalam membangun kembali interaksi sosial di tengah kehilangan dan keterbatasan pascabencana. Secara emosional, mereka diliputi oleh kesedihan yang mendalam, trauma psikologis, ketakutan akan bencana serupa, hingga perasaan hampa akibat kehilangan orang-orang tercinta dan rusaknya lingkungan tempat tinggal. Meskipun demikian, proses pemulihan perlahan terbentuk melalui dukungan sosial yang berkelanjutan serta daya juang individu dalam menata ulang kehidupan. Temuan ini memperlihatkan bahwa di balik dampak psikososial yang signifikan, tersimpan potensi resiliensi dan kemampuan adaptif yang memungkinkan penyintas untuk bertahan, bangkit, dan tumbuh melalui pengalaman traumatis yang mereka alami. Proses ini tidak terjadi secara instan, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan dukungan yang diterima dan makna yang berhasil mereka bangun dari peristiwa tersebut. Dengan kata lain, resiliensi bukanlah titik awal, melainkan hasil akhir dari rangkaian pengalaman hidup pascabencana yang menyakitkan namun penuh pembelajaran.



Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mendalami topik sosial-emosional dan resiliensi penyintas bencana, studi ini dapat menjadi pijakan awal untuk eksplorasi yang lebih luas dan mendalam. Disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam seperti studi naratif, etnografi, atau *grounded theory* guna menggali makna subjektif dari pengalaman trauma, pemulihan emosional, dan dukungan sosial secara lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga dapat melibatkan penyintas dari berbagai kelompok usia, latar belakang budaya, dan jenis bencana lainnya, sehingga dapat dibandingkan dinamika pemulihan emosional dalam konteks yang berbeda. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor pelindung dan risiko yang mempengaruhi proses adaptasi pascabencana, serta mengkaji intervensi yang efektif dalam mendukung ketahanan psikologis penyintas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Y. D., Wicaksi, D., Susilowati, & Wulandari, R. A. (2021). Deteksi dini PTSD pada korban Gunung Semeru di Lumajang. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Bondowoso*, 1(2), 63-81.
- Ayuni, D. Q., Parlindungan, G. T., Safardi, S., Bur, S., & Untari, P. D. (2024). Kegiatan bakti sosial pembagian sembako kepada masyarakat korban bencana banjir bandang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–6. <https://ojs.unisbar.ac.id/index.php/juramas>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Budiman, L., & Akbar, L. M. T. (2023). Pengendalian bencana alam banjir di Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(1), 421. <https://doi.org/10.47492/jih.v12i1.2802>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Dyregrov, A., Gupta, L., Gjestad, R., & Mukanoheli, E. (2000). Trauma exposure and psychological reactions to genocide among Rwandan children. *Journal of Traumatic Stress*, 13(1), 3–21.
- Effendi, D. I. (2019). *Pelatihan mitigasi dan konseling paska bencana bagi relawan dan pengurus Teras Cepat Tanggap Lidzikri*. Pusat Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), LP2M UIN Sunan Gunung Djati.
- Fuad, S. F., Zulaikha, S., Fuad, S., & Fitri, Y. (2022). Peran peksos dalam tarasuma healing pada korban bencana tsunami di Tanjung Lesung Banten. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 10(2), 145-149.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunaratne, C. D., & Kremer, P. J. (2021). The long-term impact of the 2004 tsunami on Sri Lankan survivors: Exploring the socio-cultural influences on resilience. *International journal of disaster risk reduction*, 64, 102519. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102519>
- Hasriyani, E. (2018). The analysis of emotion intensity toward health behaviour of the victims of the Sinabung volcano eruption disaster in the Unika evacuation area in Kabanjahe, Tanah Karo



- Regency. *Jurnal Akademi Pariwisata Medan*, 6(2), 51–66.
<https://doi.org/10.36983/japm.v6i2.101>
- Hedriyanti, G., & Syamsuddin, A. B. (2021). Peran perempuan terhadap penanggulangan bencana di dinas sosial provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 4(2), 21-37.
- Hernandez, M., & Lopez, J. (2020). Emotional regulation and mindfulness in coping strategies: A review of current approaches. *Journal of Behavioral Psychology*, 22(3), 105-118.
- Heryana, A. (2020). *Informan dan Pemilihan Informan dalam Penelitian Kualitatif*. Universitas Esa Unggul, Desember, 1–14.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315.
<https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 93–98.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110>
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060.
- Klein, R., & Miller, D. (2020). Empathy and solidarity in disaster recovery: Psychological and social perspectives. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(2), 154-167.
- Kurnia, I. A., & Pandjaitan, N. K. (2021). Peranan Modal Sosial Dalam Resiliensi Komunitas Rawan Bencana Tsunami. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 5(1), 85-104.
<https://doi.org/10.29244/jskpm.v5i1.797>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maegusuku-Hewett, T., Dunkerley, D., Scourfield, J., & Smalley, N. (2007). Refugee children in Wales: Coping and adaptation in the face of adversity. *Children & Society*, 21(4), 309–321.
<https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2006.00084.x>
- Mauliza, F., & Sakdiah, N. (2023). Pemulihan sosial dan ekonomi pascabencana: Studi kasus pada penyintas tsunami di Aceh. *Jurnal Sains Riset*, 4(1), 78-92.
- McDermott, B. M., & Cobham, V. E. (2012). Family functioning in the aftermath of a natural disaster. *BMC Psychiatry*, 12, 55. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-55>
- Miskiyah, M., Kusumawaty, I., & Yunike, Y. (2023). Nilai kebersamaan dalam keluarga. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 549–559. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5829>
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muzarohmah, I. D. A. (2021). Realisasi kegiatan pengabdian masyarakat melalui sosialisasi pentingnya empati dan rasa bergotong-royong di Dusun Sambong Duran, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. *Sarwahita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 18(2), 197-2019.



- Nawangsih, E. (2014). Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164–178. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Ningsih, S. D., & Nursiti, D. (2020). Sosialisasi akan pentingnya dukungan emosional keluarga pada narapidana di Rutan Perempuan Kelas II A Medan. *Program Studi Psikologi, Universitas Sari Mutiara Indonesia*. 1(2), 1-6
- Purnama, R., & Romlah, L. S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan religiusitas dengan resiliensi pada penyintas tsunami di Desa Way Muli Lampung Selatan. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 7-16. <https://dx.doi.org/10.24042/ajp.v4i1.13198>
- Purwastuty, I. (2019). Kecemasan masyarakat terhadap bencana banjir bandang di Desa Batuganda Kecamatan Lasusua Kabupaten Kolaka Utara. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(Mei), 1–13.
- Rahmi, D., & Syamwil, M. (2023). Gangguan stres pascabencana dan strategi koping pada penyintas tsunami di Indonesia. *Journal Permukiman*, 8(4), 110-126.
- Rezaei, M. A., & Mohammadinia, N. (2025). The role of society and family in adolescents' disaster resilience: A qualitative study. *BMC Public Health*, 25(1), 1013.
- Safarina, N. A., & Suzanna, E. (2020). Gambaran resiliensi masyarakat Aceh setelah mengalami pengalaman traumatis. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 20-28. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i1.3639>
- Santy, R., Maulana, H., & Wibowo, T. (2024). Dua dekade pascatsunami: Evaluasi kesejahteraan psikologis penyintas di Aceh. *Psikologi Insight*, 15(1), 30-50.
- Satriawan, A. P., Mansur, S., & Ambo, N. (2023). Pengelolaan logistik dalam upaya penanganan pasca bencana alam gempa bumi, tsunami dan likuifaksi di Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*, 6(8), 1068–1077. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i8.4020>
- Septiawantari, R., & Mustikasari, M. (2021). Gambaran makna hidup pada pertumbuhan pasca trauma penyintas bencana alam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 539-548.
- Sitanggang, B., Tangdililing, A.B., Maryuni, S. (2014). Implementasi kebijakan penyaluran hibah dan bantuan sosial kemasyarakatan di kabupaten kubu raya. *Jurnal Tesis PMIS-UNTAN*
- Sugiura, Y., Nakamura, M., & Tanaka, H. (2021). Social reintegration and emotional recovery in tsunami survivors: A longitudinal analysis. *Plos One*, 16(7), e0254783.
- Sukmadinata, N. Syaodih. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Taylor, S. E. (2019). Social support: A review of theoretical perspectives and evidence. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 725-738.
- Wijaya, A. R., Ulfiana, E., & Marah Has, E. M. (2020). A phenomenological study on resilience of the elderly after tsunami: A qualitative study. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S121336>
- Yusainy, C., Ilhamuddin, I., Ramli, A. H., & Semedi, B. P. (2018). Mindfulness sebagai pengawal orientasi terhadap kehidupan dan ketakutan terhadap kematian. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 18–30.