

HUBUNGAN RASA SYUKUR DENGAN RESILIENSI PENGUNGSI GUNUNG AGUNG DI KABUPATEN KARANGASEM, BALI

**Ni Made Sintya Noviana Utami, Sindy Sanjiwani, Ari Widiastuti,
Ratih Pradnyadani, & Rikha Pradnya Paramitha**
Institut Ilmu Kesehatan Medika Persada Bali
Email: sintya.noviana11@gmail.com

Abstrak

Meletusnya Gunung Agung merupakan suatu bencana yang memberikan dampak signifikan bagi masyarakat Bali khususnya penduduk yang tinggal di daerah rawan bencana. Meninggalkan kampung halaman, harta benda dan tinggal di tempat pengungsian memberikan tekanan psikologis tersendiri bagi para pengungsi. Berbagai pandangan muncul di masyarakat terkait meletusnya Gunung Agung, namun tidak sedikit juga yang berpandangan bahwa letusan gunung sebagai suatu anugrah. Pandangan tersebut berpengaruh terhadap perilaku dan cara masyarakat dalam menyikapi bencana. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat gambaran tingkat rasa syukur dan resiliensi para pengungsi, serta melihat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pengungsi Gunung Agung Karangasem Bali dalam menghadapi bencana. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Partisipan pada penelitian ini adalah pengungsi Gunung Agung yang berada di Kabupaten Karangasem yang berjumlah 63 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket bersyukur menurut Fitzgerald (1998) dan Peterson dan Seligman (2004), dan angket resiliensi (Mar'ati, 2016). Teknik analisis data dilakukan dengan uji regresi linier sederhana. Berdasarkan data yang terkumpul diperoleh hasil bahwa sebagian besar pengungsi Gunung Agung memiliki rasa syukur yang tergolong sedang yaitu sebesar 80,9%. Begitu juga tingkat resiliensi pengungsi sebagian besar tergolong dalam tingkat sedang yaitu sebesar 68,2%. Analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014 dan nilai korelasi sebesar 0,310. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali.

Kata Kunci : Rasa Syukur, Resiliensi

Pendahuluan

Bencana merupakan suatu kejadian yang mengganggu kehidupan normal dan dapat berdampak pada terganggunya keseimbangan kondisi psikologi seseorang. Indonesia berada pada peringkat ke-5 dari negara-negara yang sering dilanda bencana alam, terutama untuk bencana jenis geofisikal dan meteorologi (Purborini, Wicaksana, Ma'arif, Julfiyanti, Ardyana, dan Eko, 2016). Bencana alam yang sering terjadi di Indonesia yaitu gempa bumi, erupsi gunung berapi, tsunami, banjir, dan kekeringan.

Dampak yang ditimbulkan akibat bencana dapat bermacam-macam. Halimah dan Widuri (2012) mengungkapkan bahwa bencana alam dapat berdampak pada kehilangan

harta benda, kehilangan orang terdekat, dan penghasilan. Selain itu bencana juga dapat berdampak pada terganggunya fungsi psikologis seperti pikiran, perasaan dan tingkah laku.

Amawidyati dan Utami (2007) juga mengungkapkan bahwa musibah bencana alam tidak hanya menimbulkan kerugian fisik seperti kematian, cacat, dan menimbulkan kerugian. Bencana alam juga meninggalkan dampak psikologis bagi masyarakat yang selamat dan bertahan hidup. Kehilangan anggota keluarga karena meninggal serta musnahnya seluruh harta benda dalam waktu singkat menyebabkan individu menjadi *shock* bahkan depresi. Individu yang selamat harus mampu bertahan hidup dengan keadaan yang serba minimal.

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem diperoleh hasil bahwa para pengungsi mengalami berbagai dampak seperti kerugian materi akibat gagal panen, penjualan ternak dengan harga yang murah, dan kehilangan mata pencaharian. Selain itu beberapa pengungsi juga mengalami kecemasan. Kecemasan muncul akibat ketidakpastian status Gunung Agung yang tidak pasti kapan akan meletus. Beberapa orang lain mengungkapkan bahwa mereka pasrah dengan bencana yang terjadi. Mereka berpandangan bahwa meletusnya gunung adalah suatu anugerah yang diberikan Tuhan dan merupakan siklus alam yang harus terjadi. Para pengungsi ingin musibah yang dialaminya tidak berlarut-larut dalam waktu yang panjang sehingga dapat beraktivitas kembali seperti semula.

Pandangan positif dari para pengungsi mempengaruhi sikap mereka dalam menanggapi situasi bencana. Penelitian yang dilakukan oleh Amawidyati dan Utami (2007) mengungkapkan bahwa sikap positif seperti ketabahan, adanya penerimaan dalam bentuk rasa syukur dari para korban bencana mengarahkan mereka kepada terbentuknya kondisi psikologis yang positif.

Bersyukur membuat seseorang akan memiliki pandangan yang lebih positif dan perspektif yang lebih luas mengenai kehidupan, yaitu pandangan bahwa hidup adalah suatu anugerah (Peterson dan Seligman, 2004). Melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif, maka akan meningkatkan kemampuan *coping* seseorang baik secara sadar maupun tidak, dan dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang ke arah yang lebih positif (Mc Millen dalam Krause, 2006).

Sikap positif seseorang dalam menghadapi situasi sulit atau menekan akan membantu mereka untuk lebih cepat bangkit dari keterpurukan yang dikenal dengan istilah resiliensi (Desmita, 2010). Asumsi dasar dari resiliensi adalah bahwa dalam menghadapi suatu kesulitan atau tantangan, ada individu yang berhasil mengatasinya dengan baik dan ada juga yang tidak berhasil tergantung bagaimana mereka menyikapi dan memperbaiki kesalahannya (Reivich & Shatte, 2002).

Adanya kemampuan resiliensi yang tinggi dapat membantu para pengungsi untuk lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan pengungsian, mencari solusi untuk

menghadapi permasalahan, dan bangkit kembali pasca bencana. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran rasa syukur dan resiliensi pengungsi gunung agung, serta melihat apakah ada hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu korelasional yaitu melihat hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini dilakukan di Posko Pengungsian Kabupaten Karangasem, Bali pada bulan Maret sampai Juni 2018. Adapun partisipan penelitian ini adalah pengungsi Gunung Agung yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pemilihan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu sehingga sampel yang diperoleh dapat lebih representatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Terdapat dua kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner resiliensi dan kuesioner bersyukur. Kuesioner resiliensi diadaptasi dari penelitian Mar'ati (2014) berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte. Kuesioner bersyukur diadaptasi dari penelitian menurut Fitzgerald (1998) dan Peterson dan Seligman (2004). Kedua kuesioner yang digunakan telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas.

Pengujian hipotesa penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana untuk melihat apakah terdapat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi para pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan bantuan statistik (SPSS) dengan toleransi kesalahan sebesar 0,05.

Hasil

Partisipan penelitian ini berjumlah 63 orang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil tentang gambaran resiliensi pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali. Rata-rata nilai rasa syukur pengungsi yaitu 102,1. Sebagian besar pengungsi memiliki tingkat rasa syukur yang tergolong sedang, yaitu sebanyak 80,9%. Sebanyak 11,1% pengungsi memiliki tingkat rasa syukur yang tergolong tinggi dan sebanyak 7,9% memiliki rasa syukur yang tergolong rendah.

Hasil analisis juga diperoleh gambaran resiliensi pengungsi. Nilai rata-rata resiliensi pengungsi yaitu 90,2. Sebagian besar pengungsi memiliki tingkat resiliensi yang tergolong sedang yaitu sebanyak 68,2%. Sebanyak 25,4% pengungsi memiliki resiliensi yang tergolong tinggi dan 6,3% memiliki resiliensi yang tergolong rendah.

Sebelum dilakukan uji hipotesa, dilakukan uji normalitas dan linieritas. Berdasarkan uji normalitas diperoleh hasil nilai signifikansi variabel rasa syukur sebesar 0,75, dan nilai signifikansi variabel resiliensi sebesar 0,229. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa kedua data bersifat normal. Uji linieritas juga menunjukkan hasil bawa kedua variabel bersifat linier sehingga uji regresi linier sederhana dapat dilakukan.

Hasil uji regresi linier untuk pengujian hipotesa penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,310 dengan nilai signifikansi sebesar 0,014 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rasa syukur dengan resiliensi pengungsi Gunung Agung di Kabupaten Karangasem Bali. Hubungan tersebut bersifat positif, dalam artian semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi resiliensi dari para pengungsi.

Bahasan

Sebagian besar pengungsi tergolong memiliki rasa syukur yang tergolong tinggi. Menurut Emmons dan Shelton (dalam Snyder & Lopez, 2005) bersyukur merupakan suatu rasa takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan individu. Selain itu, bersyukur dapat diekspresikan kepada orang lain dan obyek impersonal (Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya). Meskipun dalam situasi tertekan, para pengungsi dapat menemukan makna dan berpikir positif dengan musibah yang dihadapi.

Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian. Dalam situasi ketidaknyamanan tinggal di pengungsian, para pengungsi masih merasa bersyukur adanya bantuan baik yang diberikan oleh pemerintah ataupun para relawan. Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga komponen, yaitu: (a) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu; (b) keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan (c) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Berdasarkan hasil analisis juga diperoleh gambaran tingkat resiliensi pengungsi Gunung Agung sebagian besar tergolong cukup. Menurut Reivich & Shatte (2002) ciri-ciri individu yang resilien adalah resiliensi mampu mengendalikan emosi dan bersikap tenang walaupun berada di bawah tekanan, mampu mengontrol dorongannya dan membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi, bersifat optimis mengenai masa depan cerah, mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah mereka secara akurat, memiliki empati, memiliki keyakinan diri, memiliki kompetensi untuk mencapai sesuatu.

Sikap positif tampak ditunjukkan oleh para pengungsi seperti halnya mengontrol emosi. Meskipun dalam situasi tidak nyaman tinggal di pengungsian, para pengungsi mampu menjalin hubungan yang baik dengan sesama pengungsi ataupun relawan yang memberikan bantuan. Mereka juga mau berbagi dan memiliki keyakinan untuk menghadapi situasi bencana dengan tenang. Hal ini merupakan perwujudan sikap empati, keyakinan diri, dan optimisme yang membantu mereka lebih resilien.

Rasa syukur yang tinggi juga memiliki hubungan positif terhadap peningkatan resiliensi para pengungsi. Semakin tinggi rasa syukur, maka semakin cepat pengungsi dapat lebih resilien. Polak & McCullough (2006), mengemukakan bahwa kebersyukuran adalah pengakuan bahwa individu dapat menerima manfaat dari kebaikan orang lain hal ini akan membantu individu lebih optimis, meningkatkan empati dan rasa kebersamaan, dan keyakinan dirinya.

Adanya pandangan pengungsi tentang bencana sebagai suatu anugrah dari Tuhan juga membuat mereka tidak langsung terpuruk dengan kondisi bencana. Mereka mampu meregulasi emosi, melihat permasalahan secara positif sehingga solusi yang dihasilkan menjadi lebih baik. Menurut McCullough, Emmons & Larson (2001) Rasa syukur memiliki tiga fungsi: 1) *Gratitude as Moral Barometer*, sebuah situasi yang menandakan adanya pengakuan bahwa individu telah menerima manfaat dari kebaikan orang lain; 2) *Gratitude as Moral Motive*, individu yang bersyukur atas bantuan yang diterimanya akan berusaha membalas kebaikan si pemberi bantuan dan tidak membalasnya dengan hal-hal yang negative; 3) *Gratitude as Moral Reinforcer*, dengan mengekspresikan *gratitude* kepada individu yang telah memberi bantuan, maka akan menguatkan perilaku prososial individu tersebut dimasa yang akan datang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghafur, Noorkamilah, dan Gazali (2012) tentang resiliensi perempuan dalam bencana alam Merapi: studi di Kinahrejo Umbulharjo Cangkringan Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan perempuan-perempuan di di Kinahrejo melihat bencana sebagai cobaan dari Allah membentuk penerimaan diri yang selalu menerima keadaan seburuk apapun, tidak mengeluh dan tegar menghadapinya. Dalam posisi seperti ini bukan berarti perempuan-perempuan Kinahrejo secara pasrah menerima nasib takdirnya. Sebaliknya, kekuatan ini adalah modal untuk melepaskan kesedihan dengan cepat, beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan serba tidak mencukupi.

Seseorang yang bersyukur memiliki kontrol yang lebih tinggi terhadap lingkungannya, perkembangan personal memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri. Orang yang bersyukur juga memiliki coping yang positif dalam menghadapi kesulitan hidup, mencari dukungan sosial dari orang lain, menginterpretasikan pengalaman dengan sudut pandang berbeda, memiliki rencana dalam memecahkan masalah (McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Bersyukur juga dapat membantu seseorang untuk dapat meningkatkan kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan menemukan penyelesaian yang terbaik bagi masalahnya yang dalam hal ini permasalahan terkait bencana.

Simpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengungsi mampu menemukan makna dan memandang positif musibah meletusnya Gunung Agung. Adanya pandangan letusan gunung sebagai suatu siklus alam dan merupakan anugrah dari Tuhan memengaruhi sikap dari para pengungsi dalam merespon situasi bencana. Rasa syukur yang tinggi membantu para pengungsi untuk lebih cepat resilien atau bangkit dari keterpurukan akibat bencana. Mereka juga mampu lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan pengungsian dan menjalin hubungan positif antar pengungsi maupun petugas yang membantu penanganan bencana.

Pustaka Acuan

- Amawidyati, S.A.G., & Utami, M.S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*. 34(2), 164-176.
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fitzgerald, P (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- Ghafur, W. A., Noorkamilah, G, H. (2012). Resilience perempuan dalam bencana alam Merapi: Studi di Kinahrejo Umbulharjo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*. 1(1), 43-68.
- Halimah, S. N., & Widuri, E. L. (2012). Vicarious trauma pada relawan bencana alam. *Humanitas*. 9 (1), 43-61.
- Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *The Journals of Gerontology*. 58, 160-170.
- Mar'ati, Q. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dan konsep diri dengan resiliensi pada siswa di panti asuhan se-kecamatan Gombang, kabupaten Kebumen. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A & Larson, D. B. (2001). Is gratitude amoral effect. *Journal Psychological Bulletin*, 127(2), 249 - 266.
- McCullough, M.E., Tsang, J. & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual difference and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295-309.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strength and virtues: A handbook & classification*. New York: Oxford University Press.
- Polak., E.L. & McCullough, M.E. (2006) Is gratitude an alternative to materialism. *Journal of Happiness Studies*, 7, 343–360.
- Purborini, N., Wicaksana, M. F., Ma'arif, S., Julfiyanti, D., Ardyana , I., & Eko, N. (2016). Gambaran kondisi psikososial masyarakat lereng Merapi pasca 6 tahun erupsi gunung Merapi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 46-49
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.