

**Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

# **IMPLEMENTASI KEPRIBADIAN TANGGUH PADA REMAJA PENYINTAS BENCANA**



**Editor :**  
**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**



**Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

**IMPLEMENTASI KEPERIBADIAN  
TANGGUH PADA REMAJA  
PENYINTAS BENCANA**

**Editor**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**



**Buku Berbasis Penelitian Individu**

**IMPLEMENTASI KEPERIBADIAN  
TANGGUH PADA REMAJA  
PENYINTAS BENCANA**

**Penulis**

**Dr. Nefi Darmayanti, M.Si**

**Editor**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**



**Hak cipta Dilindungi Undang-Undang**

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi sebagian atau seluruh isi buku ini, serta memperjualbelikannya tanpa mendapat izin tertulis dari penerbit

**Copyright © 2019, Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), Medan**

Judul Buku : Implementasi Kepribadian Tangguh Pada Remaja Penyintas Bencana  
Penulis : Dr. Nefi Darmayanti, M.Si  
Editor : Dr. Nurussakinah, M.Psi  
Penerbit : Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI) Jl. Sesor Komplek Citra Mulia Blok D. 14 Medan  
Contact Person: 081361429953  
Email: [www.lpppi\\_press@gmail.com](mailto:www.lpppi_press@gmail.com)  
Website: [www.lpppindonesia.com](http://www.lpppindonesia.com)  
Cetakan Pertama : Januari 2020  
Penata Letak : Amiruddin, M.Pd  
Desain Sampul : Mumtaz Advertising  
ISBN : 978-623-7919-001

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan tugas-tugas dengan sebaik-baiknya, terutama pelaksanaan tugas tri dharma perguruan tinggi. Sholawat dan salam atas junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa ajaran Ilahi untuk diikuti dan diamalkan dalam hidup dan kehidupan ini.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyelesaian buku berbasis penelitian ini. Buku diselesaikan dengan dasar penelitian yang berjudul **“Implementasi Kepribadian Tangguh pada Remaja Penyintas Bencana”**.

Sebagai buku yang berbasis penelitian, buku ini diwujudkan melalui penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif, pendekatan ini digunakan untuk mengetahui bagaimana Implementasi Kepribadian Tangguh dalam Mengatasi Permasalahan Psikologis Remaja Penyintas Bencana Tsunami di Aceh.

Penelitian ini mengangkat permasalahan aktual, terkait kondisi psikologis yang dirasakan dan dialami oleh para penyintas bencana, oleh karenanya perlu pembahasan yang mendalam melalui penelitian untuk menemukan solusi yang tepat mengenai pembentukan atau pengembangan kepribadian tangguh remaja penyintas bencana, sehingga nantinya diharapkan mampu mengembangkan potensi-potensi psikologis lainnya dengan lebih baik.

Atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga Allah SWT memberikan rahmat, hidayah dan rezekiNya kepada kita semua. Aamiin.

**Medan, Januari 2020**  
**Penulis,**

**Dr. Nefi Darmayanti, M.Si**

## KATA PENGANTAR EDITOR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran “Allah SWT” Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat dan rahmat-Nya kepada kita semua, sehingga **Buku Berbasis Penelitian** ini dapat diterbitkan dan dapat dibaca oleh khalayak umum. Buku ini berjudul “**Implementasi Kepribadian Tangguh pada Remaja Penyintas Bencana**”, merupakan buku berdasarkan rangkuman penelitian yang diambil datanya pada remaja penyintas bencana tsunami di Aceh.

Buku ini syarat dengan makna yang mendalam, dimana remaja penyintas bencana tsunami di Aceh harus menghadapi ujian di usianya yang masih belia, remaja harus kehilangan orang tua dan keluarga yang dicintai, harus kehilangan guru dan teman-temannya, terpaksa tinggal di tempat pengungsian dan kehilangan harta benda. Bantuan dan dukungan yang bersifat moril dan materil serta kekuasaan Allah untuk senantiasa menguatkan dan memberikan kemudahan bagi remaja, akhirnya memunculkan kepribadian tangguh pada diri mereka untuk tetap tabah dan optimis dalam menghadapi masa depan.

Buku ini diterbitkan dengan harapan agar dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bahan referensi untuk memaknai dan memotivasi diri bagaimana kondisi remaja mampu bangkit dari keterpurukan dan akhirnya menjadi sosok yang tangguh, dan sebagai bahan pustaka bagi para peneliti dengan tema yang serupa, serta menambahkan teori-teori terkait kepribadian tangguh. Buku ini terdiri enam Bab, yakni: Bab Pertama adalah Pendahuluan, yang di dalamnya terdiri dari latar belakang masalah, dan rumusan masalah; Bab Kedua adalah Pemecahan masalah terkait kondisi psikologis remaja penyintas bencana; Bab

Ketiga terkait pemaknaan remaja penyintas bencana; Bab Keempat terdiri dari penjelasan teori-teori kepribadian tangguh; Bab Kelima berupa Implementasi Kepribadian Tangguh dalam Mengatasi Masalah Psikologis Remaja Penyintas Bencana; Bab keenam, kesimpulan dan saran dari penelitian ini.

Semoga dengan diterbitkannya buku berbasis penelitian dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang proses munculnya kepribadian tangguh bagi para remaja penyintas bencana tsunami Aceh dan ditambah dengan riset-riset sebelumnya yang juga membahas tentang peran penting kepribadian tangguh dalam menyelesaikan permasalahan kehidupan.

**Medan, Januari 2020**  
**Editor,**

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi.**

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR PENULIS .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR EDITOR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Kerangka Pikir .....	6
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Metode Penelitian .....	8

## **BAB II PERMASALAHAN PSIKOLOGIS REMAJA PENYINTAS BENCANA**

A. Dampak Psikologi Bencana .....	17
B. Penanganan Trauma Psikologis Bagi Remaja Penyintas Bencana .....	19

## **BAB III REMAJA PENYINTAS BENCANA**

A. Pengertian Remaja .....	23
B. Remaja Penyintas Bencana .....	26
C. Kondisi Psikologis Remaja Penyintas Bencana .....	28

## **BAB IV KEPERIBADIAN TANGGUH REMAJA PENYINTAS**

A. Kepribadian .....	32
B. Hakikat Kepribadian .....	33
C. Kepribadian Tangguh .....	37
D. Pembentukan Kepribadian Tangguh .....	44
E. Kepribadian Tangguh dan Optimisme .....	50
F. Kepribadian tangguh dan Kebahagiaan .....	51

**BAB V IMPLEMENTASI KEPERIBADIAN TANGGUH  
DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOLOGIS  
REMAJA PENYINTAS BENCANA**

- A. Bagaimana Remaja Penyintas  
Memaknai Bencana .....53
- B. Pertumbuhan Pasca Trauma .....57
- C. Implementasi Kepribadian Tangguh .....60

**BAB VI PENUTUP**

- A. Kesimpulan .....73
- B. Saran .....76

**DAFTAR PUSTAKA .....78**

**TENTANG PENULIS .....83**

**TENTANG EDITOR .....85**

# BAB I

## PENDAHULUAN



### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia merupakan daerah yang rawan terkena bencana. Ini dikarenakan posisi dan letak Indonesia yang berada di antara dua benua dan dua samudera, serta wilayah yang luas terdiri dari pulau-pulau. Tidak mengherankan jika sering terjadi bencana yang datangnya silih berganti di seantero wilayah kepulauan yang ada di Indonesia. Seperti yang terjadi pada tahun 2004 silam bencana tsunami melanda daerah Aceh, tahun 2005 terjadi gempa dan tsunami di Nias, tahun 2006 terjadi gempa bumi di Jogjakarta, pada tahun 2007 dan 2009 menyusul terjadi bencana gempa bumi di Padang dan seterusnya. Indonesia tak lepas dari musibah-musibah bencana setiap tahunnya.

Bencana tsunami yang terjadi di Banda Aceh pada tahun 2004 telah meluluhlantakkan kota serambi Mekah ini, hingga di seluruh penjuru kota menjadi porak poranda dengan kondisi yang sangat menyedihkan. Banyak bangunan seperti gedung perkantoran, hotel, rumah penduduk, tempat ibadah hancur berkeping-keping dan rata dengan tanah tanpa meninggalkan sisa bangunan sedikitpun. Seluruh penjuru kota dipenuhi dengan puing-puing bangunan dan sampah-sampah yang ikut hanyut pada saat tsunami terjadi. Kondisi kota betul-betul sangat memprihatinkan. Banyak penduduk yang tidak memiliki tempat tinggal lagi karena rumah mereka

telah hanyut terbawa gelombang tsunami yang maha dahsyat, sehingga mereka pada akhirnya harus tinggal di tempat pengungsian.

Selama lebih dari tiga bulan mereka harus tinggal di barak- barak pengungsian karena rumah mereka belum dibangun kembali. Mereka harus bisa beradaptasi dengan berbagai kondisi yang serba terbatas dan jauh dari kenyamanan hidup yang layak. Untuk memenuhi kebutuhan dasar pun harus mengantri dan menunggu jatah pemberian dari aparat pemerintah atau para donator dan relawan. Sungguh menjadikan kondisi yang penuh tekanan dan tantangan.

Dari data jumlah korban (173.981 meninggal; 173.741 meninggal di NAD dan 240 meninggal di Sumutaera Utara) dan kerusakan yang terjadi (lebih dari 50% bangunan rumah, gedung mal perkantoran, hotel di NAD hancur dan bahkan rata dengan tanah), dapat dilihat bahwa bencana ini membawa dampak yang cukup besar baik secara fisik maupun psikis ( 26/01/05) . Dampak secara fisik berupa kerusakan-kerusakan yang ditimbulkan, sedangkan dampak psikis berkaitan dengan kondisi kejiwaan korban yang selamat atau para penyintas bencana

Setiap terjadi bencana pasti akan menyisakan kesedihan, kekecewaan, ketakutan dan juga penderitaan bagi siapapun terutama yang mengalami langsung bencana tersebut (penyintas bencana). Menurut Sumampouw istilah penyintas lebih tepat digunakan untuk menjelaskan individu yang selamat dari bencana daripada digunakan istilah "korban", karena dalam terminologi "penyintas" mengandung makna bahwa pada individu yang selamat terdapat potensi, kekuatan, ketangguhan untuk pulih, dan berfungsi kembali setelah

bencana dari suatu pengalaman sulit (dalam Darmayanti, 2012).

Pasca terjadinya bencana, RSJ NAD merawat 210 pasien, di antaranya 15 pasien baru sejak bencana tsunami. Sedangkan pasien rawat jalan setelah bencana tsunami tercatat sebanyak 52 orang. Hasil survei Dinas Kesehatan NAD pada 2002 yang menyatakan warga NAD berpotensi paling tinggi mengalami gangguan jiwa di antara provinsi lain di Indonesia, di antaranya diakibatkan oleh konflik berkepanjangan antara pemerintah RI dan gerakan separatis Aceh. Perbandingannya di antara 100 orang, terdapat 51 orang yang berpotensi mengalami gangguan jiwa, ujarnya. Berdasarkan hasil survei tersebut, tercatat 26,6 persen warga NAD mengalami gangguan afektif berupa depresi ringan dan berat, sebanyak 18 persen mengalami gangguan cemas yang berkepanjangan seperti mengkhawatirkan terjadinya peristiwa yang belum tentu terjadi, 7 persen mengalami stres pascatrauma sedangkan sebanyak 16 persen mengalami gangguan jiwa akibat mengonsumsi psikotropika jenis ganja; diperkirakan angka penderita yang mengalami stres pascatrauma naik hingga tiga atau setelah bencana kalinya tsunami ini empat. Selasa, 22/02/05).

Hal ini diperkuat oleh pendapat Koentjoro (2005) yang menyatakan bahwa dampak psikologis yang terjadi setelah bencana adalah kecemasan, stres dan trauma. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa para peyintas mengalami ketidaksejahteraan baik dari segi fisik maupun psikologisnya. Untuk dapat memulihkan kembali dalam kondisi yang normal mereka sangat membutuhkan adanya dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya. Para penyintas bencana dalam menyikapi keadaan yang dihadapi akan berbeda-beda satu sama lain. Ada yang mengganggu.

Bahwa bencana itu merupakan suatu cobaan yang sengaja diciptakan Tuhan, ada pula yang menganggap bahwa bencana itu sebagai musibah dalam kehidupannya; sehingga ia merasa terpuruk dan mengalami penderitaan yang luar biasa. Tidak mengherankan jika pada akhirnya mereka merasa tertekan, sedih dan akhirnya mengalami depresi. Mereka tidak tahan dengan rasa penderitaan yang berkepanjangan. Kepribadiannya menjadi rapuh dan senantiasa meratapi nasib yang kurang menguntungkan

Dalam tragedi kemanusiaan seperti bencana alam yang terjadi di Nangroe Aceh Darussalam pada tahun 2004, banyak orangtua menangis karena kehilangan anaknya, begitu juga anak yang kehilangan orangtua dan keluarganya, rumah rusak maupun hancur, barang-barang yang rusak dan hilang merupakan hiasan kesedihan. Keadaan ini yang nampak dari sebuah tragedi kemanusiaan. menimbulkan stressfull conditions yang berakibat buruk pada kesihatan fisik dan mental para penyintas. Kondisi ini akan semakin memburuk dan menyedihkan apabila para penyintas tidak mempunyai kesiapan dan ketahanan mental yang terinternalisir dalam dirinya (Darmayanti, 2012).

Menurut Megawati dan Amril (2006) bagaimanapun dahsyatnya bencana yang dialami, namun tidak berarti bahwa setiap penyintas bencana yang mengalami peristiwa traumatis akan mengalami gangguan stres pasca trauma; karena sebahagian dari para penyintas bencana mempunyai daya tahan fisik dan mental yang cukup tangguh, sehingga mereka mampu melepaskan dirinya dari berbagai tekanan batiniah yang muncul.

Hal ini diperkuat oleh penjelasan dari Milam, Ritt-Olson, dan Unger (2004) yang mengatakan bahwa pada dasarnya peristiwa atau menumbuhkan dan justru dapat

traumatis pengalaman mengembangkan potensi-potensi positif yang dimiliki oleh individu, yang mencakup perkembangan intrapersonal yang positif, seperti meningkatnya apresiasi terhadap kehidupan, perubahan dalam skala prioritas hidup, spiritual; dan memunculkan perubahan-perubahan interpersonal, seperti perbaikan dalam hubungan dengan keluarga, dan meningkatnya keterbukaan.

Berdasarkan pada waktu yang telah dilalui sejak peristiwa trauma terjadi, ternyata ditemukan bahwa manfaat yang diperoleh dari peristiwa traumatis berhubungan dengan sedikitnya depresi dan afek positif yang lebih banyak ketika trauma terjadi lebih dari dua tahun (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006). Ini artinya, jika suatu peristiwa traumatis telah terjadi lebih dari dua tahun yang lalu, maka para penyintas bencana justru akan mengembangkan afek positif dan memaknai kejadian tersebut sebagai suatu tantangan dalam kehidupan. Akibatnya para penyintas bencana tidak merasa depresi, tapi justru bergairah untuk bisa mencari dukungan sosial dari luar dirinya.

Dari hasil studi meta analisisnya, Helgeson, et al. (2006) juga menemukan bahwa manfaat yang diperoleh dari peristiwa trauma lebih berhubungan dengan kesehatan, ketegaran yang besar dan mampu mengambil hikmah yang baik atas kejadian tersebut. Fakta ini menunjukkan bahwa peristiwa traumatis justru menjadi pembelajaran dalam kehidupan yang memang harus dilaluinya, dan dimaknai sebagai bagian dari kehidupannya.

Dari apa yang dikemukakan oleh para ahli di atas, ternyata kejadian traumatis justru dapat menimbulkan dampak positif dalam membentuk dan membangun kepribadian tangguh para penyintasnya, bahagia dalam

sehingga para penyintas masih tetap tegar dan menjalani kehidupan selanjutnya. Apa sebenarnya yang membuat para penyintas bencana tetap merasa tangguh meskipun telah mengalami suatu peristiwa yang tragis dalam hidupnya? Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang menentukan kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana. Di sisi lain, memperhatikan kepribadian tangguh di kalangan remaja penyintas bencana menjadi suatu hal penting, untuk bisa mengarahkan perkembangan dan pertumbuhannya remaja di masa yang akan datang.

## **B. Kerangka Pikir**

Buku berbasis penelitian ini mencoba untuk mengungkap bagaimana para remaja penyintas bencana mengembangkan kepribadian tangguh dalam dirinya. Di samping itu juga untuk mengungkap bagaimana gambaran kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana, bagaimana mereka dapat mengimplementasikan kepribadian tangguh yang dimilikinya untuk mengatasi permasalahan psikologis yang menghadang kehidupannya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, diharapkan nantinya para orang tua dan masyarakat luas dapat mempunyai gambaran mengenai pembentukan dan pengembangan kepribadian tangguh secara umum, dan selanjutnya para remaja penyintas bencana ini pun dapat menjadi lebih fleksibel dalam mengantisipasi kejadian-kejadian buruk yang bakal dihadapinya di masa yang akan datang. Di sisi lain, diharapkan juga mereka dapat menjadi pribadi yang tangguh, mandiri dan bertanggungjawab terhadap masa depan mereka sendiri.

Hal-hal ditelaah secara spesifik dalam buku ini adalah (1) Kondisi psikologis para remaja penyintas bencana, (2) Permasalahan psikologis remaja penyintas

bencana, (3) Kondisi remaja penyintas bencana, (4) Gambaran kepribadian tangguh dan Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan kepribadian tangguh para remaja penyintas bencana, (5) Implementasi kepribadian tangguh dalam mengatasi permasalahan psikologis remaja penyintas bencana.

Berdasarkan hal tersebut, telaah buku ini bertujuan untuk mengemukakan (1) karakteristik dari remaja penyintas bencana, (2) permasalahan psikologis yang dihadapi remaja penyintas bencana, (3) pembentukan kepribadian tangguh remaja penyintas bencana, (4) implementasi kepribadian tangguh dalam kehidupan sehari-hari para remaja penyintas bencana. Dengan adanya implemementasi kepribadian tangguh ini, maka (1) bagi para remaja penyintas bencana dapat mengaktualisasikan dirinya secara sehat tanpa adanya beban, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan di masa yang akan datang dengan lebih baik, (2) bagi masyarakat (terutama guru), buku ini diharapkan akan mendorong masyarakat/guru untuk setiap saat memberikan dukungan sosial terhadap peserta didik yang mengalami atau menjadi korban bencana, sehingga mereka tidak mengalami hambatan di dalam menerima proses pembelajaran dan tetap dapat berprestasi secara maksimal, (3) bagi pemerintah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan untuk mengambil kebijakan terhadap pembinaan para remaja penyintas bencana khususnya dan remaja lain pada umumnya.

Berdasarkan spesifikasi dan tujuan telaah dalam buku ini, diharapkan buku ini dapat bermanfaat bagi siapa saja, terutama manfaatnya secara teoretis dan juga praktis. Secara teoretis manfaat dan kegunaan buku ini: untuk mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan sekaligus untuk memastikan bahwa teori yang dikemukakan dalam penelitian ini bisa dibuktikan

kebenarannya, sehingga seluruh rangkaian proses ilmiah, akademik, dan kesimpulan sebagai upaya menyodorkan kebenaran kepada pihak lain, dapat dipertanggungjawabkan, dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi pihak manapun yang ingin menindaklanjutinya.

### **C. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah peneliti ini adalah:

1. Bagaimana permasalahan psikologis remaja penyintas bencana?
2. Bagaimana gambaran kepribadian tangguh dan faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan kepribadian tangguh remaja penyintas bencana?
3. Bagaimana implementasi kepribadian tangguh dalam mengatasi permasalahan psikologis remaja penyintas bencana?

### **D. Metode Penelitian**

Untuk mendalami topik yang dikaji dalam studi ini digunakan pendekatan grounded theory. Pendekatan grounded theory (GT) adalah metode studi kualitatif yang menggunakan sejumlah prosedur sistematis yang diarahkan untuk mengembangkan teori yang berorientasi pada tindakan, interaksi, atau proses dengan berlandaskan data yang diperoleh dari kancah penelitian. Metode penelitian ini masih tergolong baru dan pada awalnya digunakan dalam sosiologi, tapi kemudian banyak dikembangkan dalam bidang psikologi.

Data-data yang dianalisis merupakan emik karena data-data itu diperoleh berdasarkan penuturan, tindakan, dan pengalaman para partisipan. Data-data itu kemudian diidentifikasi, diberi kode, dikategorikan, dan secara konstan dibandingkan satu dengan yang lain. Jika analisis dilakukan dengan baik, teori yang diperoleh akan sangat sesuai dengan fenomena yang diteliti (atau dijadikan

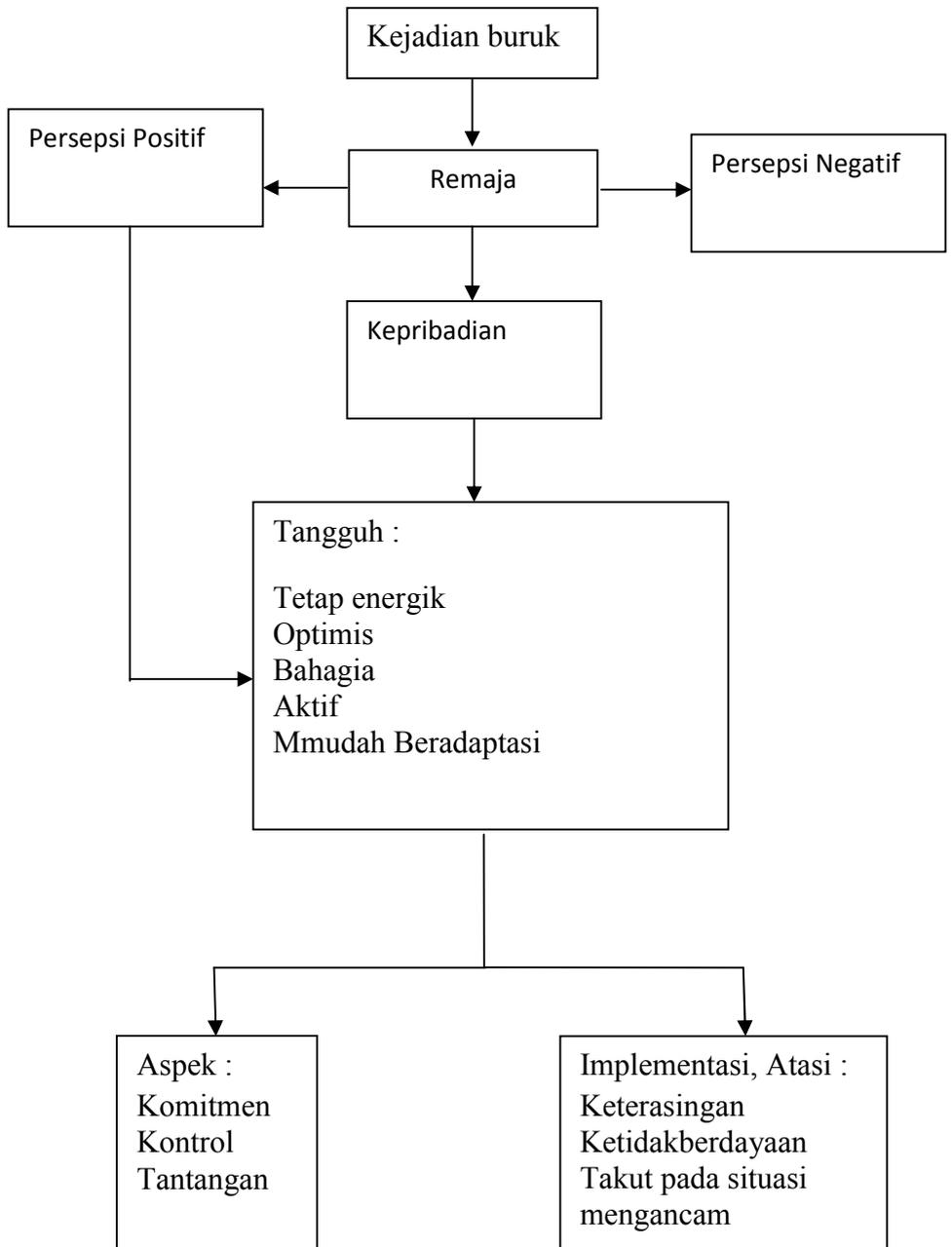
sebagai sumber data). Dengan kata lain, ide pokok pendekatan GT adalah analisis kualitatif data lapangan yang dilakukan dengan membaca seperangkat teks (catatan lapangan, transkrip wawancara, atau dokumen-dokumen yang relevan) secara seksama (bila perlu berulang-ulang) untuk menemukan konsep-konsep atau kategori-kategori dan hubungan antar konsep maupun kategori tersebut.

Pendekatan kualitatif berasumsi bahwa manusia adalah makhluk yang aktif, yang memiliki kebebasan kemauan, yang perilakunya hanya dapat dipahami dalam konteks budayanya, serta perilakunya tidak didasarkan pada hukum sebab-akibat. Oleh karena itu, pendekatan ini bertujuan untuk memahami objeknya, bukan untuk menemukan hukum-hukum, serta tidak untuk membuat generalisasi, melainkan untuk membuat deskripsi dan eksplorasi.

Ada beberapa alasan yang melatar belakangi digunakan pendekatan ini, antara lainnya adalah: 1. Pendekatan kualitatif lebih mementingkan proses untuk memberikan manfaat dalam penelitian psikologi yang berusaha mengklarifikasi suatu prediksi. 2. Berorientasi pada kasus yang unik. Dalam hal ini upaya untuk dapat memahami kepribadian tangguh pada remaja penyintas bencana bukanlah kasus yang umum, karena sangat jarang terjadi remaja bisa memaknai peristiwa buruk yang dialami sebagai hal yang positif dalam kehidupannya. 3. Mementingkan kontak subjek/responden. Kontak personal merupakan hal yang penting untuk menjaga setting alamiah dan kelancaran memperoleh data yang diperlukan. Kontak personal yang baik akan menghapus kecurigaan responden, sehingga mereka tidak ragu-ragu melakukan aktifitas, berbicara, dan menunjukkan ekspresi secara verbal maupun non verbal. 4. Peneliti merupakan instrumen utama penelitian, sehingga dapat

melakukan penyesuaian sejalan dengan kenyataan-kenyataan yang terjadi di lapangan.

Pemahaman yang mendalam terhadap kondisi psikologis para remaja penyintas bencana sangat diperlukan, mengingat bahwa mereka bakal menjadi generasi penerus bangsa di masa yang akan datang. Remaja penyintas bencana harus mampu mengembangkan potensi internal seperti karakteristik kepribadian tangguh supaya dapat mengantisipasi dan menghadapi tantangan kehidupan yang lebih kompleks secara mandiri, karena pada umumnya mereka telah kehilangan orang-orang yang mereka cintai dalam kehidupannya. Oleh karena itu paradigma penelitian ini didasarkan pada bagaimana kejadian buruk yang menimpa atau dialami remaja dalam kehidupannya dimaknai dan diinterpretasikan sehingga mereka tetap dapat bertahan hidup dan menjalani kehidupan dengan lebih baik. Bagaimana mereka dapat mengembangkan potensi dan kompetensi yang dimiliki, sehingga pada akhirnya mereka dapat beradaptasi dengan situasi sulit dalam kehidupannya. Berdasarkan hal tersebut maka paradigm penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1. Paradigma Penelitian**

## **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian tentang implementasi kepribadian tangguh dalam mengatasi permasalahan psikologis remaja penyintas bencana ini dilakukan di Rumah Anak Madani Medan jalan Marelان Medan. Rumah Anak Madani ini merupakan tempat penampungan anak-anak korban tsunami Aceh 2004, yang menampung sekitar 287 anak (RAM, 2008). Pemilihan Rumah Anak Madani didasari pada asumsi bahwa tempat tersebut merupakan tempat penampungan para remaja penyintas bencana tsunami Aceh 2004, sehingga mempresentasikan kondisi dan keadaan para remaja penyintas bencana.

## **2. Sumber Data**

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan secara akurat, maka sejumlah 15 orang remaja yang berusia antara 16 tahun sampai 18 tahun didata untuk pengumpulan data, namun yang diwawancarai secara mendalam hanya 8 orang saja. Mereka adalah para korban masih hidup dan benar-benar mengalami secara langsung tsunami yang terjadinya peristiwa tsunami di Aceh pada tahun 2004. Mereka kehilangan orang-orang yang dicintai seperti, ayah, ibu, adik, kakak atau abang, serta rumah dan harta benda lainnya. Bahkan di antara mereka ada juga yang tinggal sebatang kara, seluruh sanak familinya meninggal dunia dalam peristiwa tsunami tersebut.

Responden berlatar belakang pendidikan sekolah menengah atas dan madrasah aliyah (sekolah keagamaan yang tingkatnya setara dengan SMA). Pada umumnya mereka berada di penampungan yang mendapatkan perhatian dan

perwatan dari ibu/bapak dan kakak asuh, serta para relawan lainnya.

Pada saat kejadian tsunami di tahun 2004 mereka kurang menyadari akan datangnya bencana tersebut. Umumnya mereka sedang melakukan jalan pagi dan berolah raga bersama teman-teman, karena pada saat peristiwa itu terjadi bertepatan hari Minggu pagi. Kondisi mereka terpisah dari anggota keluarga lainnya.

Begitu tsunami datang tiba-tiba, di antara mereka ada yang hanyut dan terikut arus tsunami hingga terdampar pada suatu tempat yang agak jauh dari tempat tinggal asalnya. Sementara yang lain berusaha menyelamatkan diri memasuki gedung ataupun bangunan yang lebih tinggi seperti masjid dan rumah-rumah orang yang bertingkat.

Kejadian buruk itu tidak akan mungkin terlupakan oleh mereka, justru mereka terkadang merasa heran dan takjub bisa mengalami TA peristiwa seperti itu. Ini sungguh luar biasa, begitu menurut mereka.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara mendalam (*indepth interview*) merupakan metode utama dalam pengambilan data. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang luas dan mendalam mengenai kepribadian tangguh dan implementasinya dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dialami para remaja penyintas bencana. Jenis wawancara yang digunakan adalah

wawancara yang terstruktur dan terbuka, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mengkhhususkan pada satu topik tertentu dan membebaskan responden untuk menentukan jenis dan banyaknya informasi yang akan diberikan. Di sisi lain juga mendorong responden untuk menyatakan apa yang mereka pikir penting yang tidak terpikir sebelumnya oleh peneliti.

#### **4. Observasi Penelitian**

Selanjutnya observasi digunakan sebagai metode pendukung atau alat bantu untuk memperoleh informasi tambahan dan data di lapangan. Observasi ini juga dilakukan pada saat wawancara berlangsung, seperti mengamati gesture (bahasa tubuh) serta ekspresi verbal maupun non verbal yang ditampilkan.

Jenis observasi yang digunakan untuk pengambilan data ini adalah observasi partisipan dengan tujuan untuk memperoleh data yang mendalam dan hasil yang lebih baik. Observasi partisipan memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan secara bebas tanpa kecurigaan dari objek yang diamati. Peneliti melakukan observasi partisipan dengan memperhatikan perilaku dan ekspresi yang ditampilkan responden ketika dilakukan diskusi kelompok terarah dengan para remaja penyintas bencana.

Pengambilan data dengan wawancara dan observasi ini dilakukan melalui FGD (Focus Group Discussion) atau diskusi kelompok yang terarah. Hal ini dilakukan untuk memudahkan prosedur pengambilan data serta mudah melakukan

pengamatan terhadap berbagai reaksi yang muncul dari para peserta diskusi.

## **5. Analisa Data**

Proses pengolahan data hasil penelitian berlangsung secara serempak dan terus menerus dilakukan mulai dari proses pengumpulan data, dalam proses pengolahan, dan sampai proses menginterpretasikan sejumlah data yang bersifat kualitatif. Melalui proses penelitian dengan pendekatan kualitatif diperoleh data dari proses observasi dan wawancara sebanyak 20 orang responden. Kemudian dipilih 8 orang responden secara purposive dari 20 orang responden untuk digali datanya secara mendalam melalui proses wawancara.

Data yang diperoleh melalui wawancara secara mendalam terhadap 10 responden ditindaklanjuti dengan menganalisis data secara khusus dengan pendekatan metode grounded theory guna memperoleh penjelasan mekanisme perilaku kepribadian tangguh responden remaja penyintas bencana dan pengembangan teori. Analisis dalam grounded theory terdiri dari tiga jenis coding yaitu 1) open coding, 2) axial coding, dan 3) selective coding. Dengan melakukan coding ini peneliti dapat mengorganisasikan data-data mentah yang telah didapat lewat kegiatan wawancara (verbatim).

Adapun secara sederhana langkah-langkah yang dilakukan dalam proses pengolahan data kualitatif secara keseluruhan meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Mengorganisir data yang didapatkan di lapangan. Organisasi data ini bertujuan untuk

mengelompokkan data yang didapatkan, dalam penelitian ini data yang didapatkan dikelompokkan dalam data hasil wawancara

2. Menuliskan data rekaman wawancara dalam bentuk transkrip atau verbatim.
3. Membaca transkrip wawancara berulang-ulang dan memutar dengan responden hasil rekaman wawancara untuk mendapatkan pemahaman tentang data secara tekstual dan kontekstual, mulai menuliskan kata kunci, kategori dan property.
4. Mengelompokkan kategori-kategori yang ada.
5. Menelaah kembali kategori-kategori yang telah tersusun. Kemudian mengembangkan dengan pertanyaan penelitian (permasalahan), dilanjutkan dengan memperbaiki kategori-kategori yang tersusun dalam open coding.
6. Menyusun kategori-kategori yang sudah terkumpul dan melihat antar kategori.
7. Melakukan axial coding kemudian melakukan proses selective coding dari kategori-kategori yang ada dalam open coding dan axial coding.
8. Membangun penjelasan atas isu yang muncul.

## **BAB II**

# **PERMASALAHAN PSIKOLOGIS REMAJA PENYINTAS BENCANA**



### **A. Dampak Psikologi Bencana**

Ada berbagai bentuk reaksi psikologis yang muncul setelah peristiwa traumatis terjadi, Sumampouw (2008) menjelaskan sebagai berikut : pada awalnya para penyintas akan merasa shock kemudian berkembang menjadi beragam dan terguncang, penghayatan psikologis yang dapat berbeda tampilannya antara satu dengan yang lain. Tampilan mencakup tiga aspek, yaitu pemikiran (kognitif), perasaan (afeksi), dan perilaku (psikomotorik). Misalnya; pada aspek pemikiran, berpikir bahwa Tuhan menghukum, sulit konsentrasi; aspek perasaan, sedih, marah, merasa bersalah karena selamat; perilaku, suka mondar-mandir.

Hasil penelitian Simatupang (2009) terhadap perempuan Nias penyintas bencana tsunami dan gempa, menemukan bahwa pada awal terjadinya tsunami dan gempa bumi, perempuan Nias masih mengalami rasa takut pada gempa bumi dan tsunami. Hal ini ditunjukkan pada saat terjadi gempa susulan, mereka mengalami kecemasan, ketakutan dan kepanikan. Perasaan-perasaan ini dialami para penyintas selama 5 bulan pasca tsunami dan 2 bulan pasca gempa bumi.

Hayes (dalam Darmayanti, 2012) menjelaskan bahwa pada awalnya mengalami kejadian buruk (bencana) maka reaksi yang muncul adalah perasaan terkejut (schok) dan perasaan tidak menyangka bahwa peristiwa itu terjadi dalam kehidupannya. Setelah perasaan terkejut berlalu biasanya muncul penolakan dari dalam diri

Individu (denial), menyangkal kejadian yang telah dialaminya; sehingga sering muncul pertanyaan dalam benak penyintas "benarkah saya mengalami hal ini?", "kenapa harus saya yang mengalami" dan Apabila kondisi ini terus berlanjut dan tidak ada seterusnya. penyelesaiannya maka individu akan mengalami keterpurukan, dimana dia akan semakin stres dan akhirnya mengalami depresi. Tidak mengherankan jika setiap peristiwa buruk menimpa individu yang tidak memiliki daya tahan psikis yang kuat, maka ia akan mengalami gangguan jiwa.

Beberapa kondisi psikologis yang sering muncul dan dialami oleh para remaja penyintas bencana adalah :

### **1. Perasaan keterasingan (alienasi)**

Pada umumnya problema utama yang dirasakan oleh para remaja penyintas bencana tsunami Aceh ini adalah perasaan kesepian dan kesendirian yang luar biasa. Kehilangan orang-orang yang mereka cintai membuat kesepian yang sangat mendalam dan tidak bisa begitu saja dilupakan. Keadaan ini membuat mereka merasa teralienasi (merasa asing dengan lingkungan yang ada di sekitarnya). Mereka pun menjadi bingung bagaimana harus memposisikan diri mereka di tengah-tengah lingkungan sosialnya. Tidak ada orang yang bisa memahami keadaan dirinya.

## **2. Perasaan tidak aman/ketakutan**

Kehilangan orang yang dicintai membuat mereka merasa tidak aman. Hal ini disebabkan oleh tidak adanya orang yang akan memberikan perlindungan dalam kehidupannya di masa yang akan datang. Mereka pun bingung kemana harus mengadu kepada siapa di kala mereka menghadapi masalah ataupun di saat merasa terancam, Baik secara fisik maupun psikologis. Mereka menjadi mudah merasa veikut dan kurang percaya diri dengan keadaan dirinya.

## **3. Perasaan tidak berdaya**

Keraguan yang besar untuk bisa bertahan hidup di masa yang akan datang membuat mereka patah semangat dan lunglai. Seolah tidak ada harapan lagi untuk bisa melanjutkan studi dan meraih cita-cita yang diinginkannya. Kondisi ini membuat mereka benar-benar merasa tidak berdaya dan merasa tidak berguna. Harta benda sudah tidak dimilikinya lagi, karena hancur terbawa tsunami. Di sisi lain orang-orang yang dicintai juga ikut menjadi korban, sehingga mereka benar-benar tidak memiliki apa-apa lagi. Ketiadaan inilah yang pada akhirnya membuat mereka para penyintas bencana ini merasa tidak berdaya.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa permasalahan psikologis yang dialami oleh para remaja penyintas bencana keguncangan jiwa, ketakutan, kesendirian/kesepian, stress dan akhirnya menjadi depresi.

## **B. Penanganan Trauma Psikologis bagi Remaja Penyintas Bencana**

Remaja peyintas adalah remaja yang menjadi korban tsunami Aceh 2004 yang telah mengalami peristiwa tragis dalam kehidupannya, sehingga mereka harus kehilangan

harta benda, sanak saudara dan orang tua mereka dalam waktu yang sekejap. Secara psikologis, pada umumnya remaja ini telah mengalami kehidupan yang kurang menyenangkan (terjadi krisis dalam kehidupan); seperti tekanan ekonomi, kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang-orang yang dicintai. Kondisi ini tentunya akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis mereka.

Ada berbagai bentuk reaksi psikologis yang muncul setelah peristiwa traumatis terjadi, Sumampouw (2008) menjelaskan sebagai berikut : pada awalnya para penyintas akan merasa shock dan terguncang, kemudian berkembang menjadi beragam penghayatan psikologis yang dapat berbeda tampilannya antara satu dengan yang lain. Tampilan mencakup tiga aspek, yaitu pemikiran (kognitif), perasaan (afeksi), dan perilaku (psikomotorik). Misalnya; pada aspek pemikiran, berpikir bahwa Tuhan menghukum, sulit konsentrasi; aspek perasaan, sedih, marah, merasa bersalah karena selamat; perilaku, suka mondar-mandir.

Hasil penelitian Simatupang (2009) terhadap perempuan Nias penyintas bencana tsunami dan gempa, menemukan bahwa pada awal terjadinya tsunami dan gempa bumi, perempuan Nias masih mengalami rasa takut pada gempa bumi dan tsunami. Hal ini ditunjukkan pada saat terjadi gempa susulan, mereka mengalami kecemasan, ketakutan dan kepanikan. Perasaan-perasaan ini dialami para penyintas selama 5 bulan pasca tsunami dan 2 bulan pasca gempa bumi. Cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi rasa takut itu adalah dengan berdoa. Di sisi lain, mereka juga memiliki perasaan kurang beruntung karena menjadi penyintas tsunami dan gempa bumi, Sehingga ada perasaan bingung menangis, diam dan tidak berselera makan.

Dari hasil pengamatan peneliti ketika bertugas sebagai relawan di Aceh (Februari, 2005) menemukan beberapa anak dan remaja penyintas menjadi pendiam dan cengeng, dan ketika mereka diminta untuk menggambar pada umumnya memunculkan gambar berkaitan dengan situasi yang dialaminya; seperti gambar ombak yang bergulung-gulung, benda-benda yang berantakan dengan warna-warna yang cenderung gelap.

Menurut Reker dan Wong (dalam Sarafino, 1997) setiap individu mempunyai bentuk yang berbeda dalam merespon situasi atau kejadian yang menekan atau tidak mengenakkan. Beberapa individu merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang negatif, sehingga menimbulkan gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan sampai depresi. Beberapa individu yang lain merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang positif, mereka lebih menunjukkan sikap yang optimis daripada pesimis, mempunyai harapan yang tinggi daripada putus asa. Mereka tidak menjadi sakit dan kehilangan fungsi-fungsi psikologis positif dan cenderung dapat melakukan pemulihan kehidupannya secara cepat.

Krisis yang dialami oleh remaja penyintas akan memiliki pengaruh terhadap kehidupan mereka di masa selanjutnya. Apalagi jika mereka mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami sebagai konsekuensi dari kejadian hidup yang telah terjadi.

Reaksi-reaksi psikologis atas peristiwa traumatis, dalam durasi sampai kurang lebih 1-2 bulan pasca bencana dahsyat merupakan reaksi yang wajar terjadi, dan melalui natural coping mechanism, mereka dapat kembali pulih dan berfungsi sosial (Sumampouw, 2008). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Helgeson, et al., (2006) yang menemukan bahwa dua tahun setelah

peristiwa traumatis terjadi, para penyintas akan mampu mengambil manfaat atas kejadian tersebut, menjadi lebih adaptif, dan memiliki ketegaran yang lebih besar.

Pada dasarnya peristiwa atau kejadian traumatis justru dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi positif yang dimiliki oleh individu, yang mencakup perkembangan intrapersonal yang positif, seperti meningkatnya apresiasi terhadap kehidupan, perubahan dalam skala prioritas hidup, spiritual; dan memunculkan perubahan-perubahan interpersonal, seperti perbaikan dalam hubungan dengan keluarga, dan meningkatnya keterbukaan (Milam, et al., 2004).

Dari hasil penelitian yang dilakukan para ahli, ternyata peristiwa kehidupan yang negatif dapat menumbuhkan dan meningkatkan keimanan. Hasil penelitian Silber dan Reilly (Davis & Taylor, 1998) menemukan bahwa hampir 50% dari remaja yang sakit parah pada usia 11-19 tahun telah meningkatkan urusan

Religiusitasnya. Bagi mahasiswa yang kehilangan orang tua atau kerabat dekat, 30% dalam sebuah studi (Schwartzberg & Janoff-Bulman, 1991) melaporkan peningkatan keimanan yang dihasilkan dari pengalaman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis atau yang tidak mengesankan dan pernah dialami remaja tidak membuat mereka menjadi putus asa dan tidak bahagia.

## **BAB III**

# **REMAJA PENYINTAS BENCANA**



### **A. Pengertian Remaja**

Menurut Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Menurut Adams & Gullota (dalam Aaro, 1997), masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Sedangkan Hurlock (2003) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Papalia & Olds (2001) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa antara kanak-kanak dan dewasa. Sedangkan Anna Freud (dalam Hurlock, 1990) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua

dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai (Hurlock, 1990). Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan masih terus bertambah. Sedangkan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak (Hurlock, 1990; Papalia & Olds, 2001).

Kebanyakan orang mendefinisikan remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk orang dewasa. Remaja ada diantara anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya. Ditinjau dari segi tersebut mereka masih termasuk golongan anak-anak, mereka masih harus menemukan tempatnya dalam masyarakat. Remaja masih harus banyak belajar untuk dapat memperoleh tempat dalam masyarakat sebagai warga negara yang bertanggung jawab dan bahagia. Remaja belajar ini melalui pengkulturan, sosialisasi dan adaptasi. Menurut WHO (1974) remaja memiliki tiga kriteria yaitu biologik, psikologik, dan sosial ekonom

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif

lebih mandiri. Pengertian di atas memberikan gambaran siapakah remaja itu?.

Suatu yang unik. Masa remaja merupakan fase yang penting bagi manusia karena pada fase ini merupakan fase dimana menentukan masa dewasanya.

Masa remaja dipandang sebagai suatu masa yang diawali dengan datangnya masa pubertas dan berakhir dengan datangnya kedewasaan. Monks, Knoers dan Haditono (2001) berpendapat bahwa masa remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, ia tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi juga tidak termasuk golongan orang dewasa. Remaja dianggap tidak termasuk golongan orang dewasa, karena masih belum mampu menguasai fungsi fisik maupun psikisnya; tidak termasuk anak-anak, karena remaja mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikis, yang menyebabkan berbeda dengan anak-anak. Selanjutnya, dijelaskan bahwa batasan usia remaja adalah antara 12- 21 tahun dengan pemilahan sebagai berikut (1) remaja awal usia antara 12- 15 tahun; (2) remaja tengah usia antara 15 - 18 tahun; dan (3) remaja akhir usia antara 18-21 tahun.

Di sisi lain, Sarwono (1994) menetapkan batasan usia remaja untuk masyarakat Indonesia adalah rentang usia antara 11 sampai dengan usia 24 tahun dan belum menikah. Namun pendapat ini ditolak oleh Afiatin (2002) dengan alasan bahwa batasan usia tersebut tidak sesuai dengan batasan usia secara hukum yang berlaku di Indonesia, yang mana dalam Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan disebutkan dalam pasal 6 ayat 2 bahwa seseorang yang berusia di atas 21 tahun dianggap sudah dewasa, sehingga tidak lagi diperlukan ijin orang tua jika ingin menikah. Berdasarkan hal tersebut, Afiatin (2002) menentukan batas usia remaja adalah 21 tahun, sehingga rentang usia remaja untuk

masyarakat Indonesia saat ini adalah usia 11 tahun sampai dengan 21 tahun.

Decey dan Maureen (1997) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi dan penyesuaian. Sebagai masa transisi, karena masa remaja merupakan suatu masa kehidupan di mana individu tidak dipandang sebagai anak-anak tetapi juga tidak dipandang sebagai orang dewasa. Masa remaja sebagai masa penyesuaian, maksudnya individu mulai masuk dan menghadapi lingkungan orang dewasa yang memiliki peraturan dan norma sendiri yang harus dipatuhi. Akibatnya pada masa ini sering memunculkan perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan obat, penggunaan senjata api, aktivitas gang, dan aktivitas seksual, meskipun pada umumnya empat dari lima remaja tidak mengalami masalah-masalah besar (dalam Papalia, dkk., 2002). Selanjutnya ditambahkan bahwa masa ini dimulai dengan terjadinya pubertas, yaitu suatu proses yang memunculkan kematangan seksual dan kemampuan reproduksi, yang berlangsung sekitar usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun.

## **B. Remaja Penyintas Bencana**

Remaja penyintas yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 11-21 tahun yang menjadi korban tsunami 2004 dan telah mengalami peristiwa tragis dalam kehidupannya, sehingga harus kehilangan harta benda, sanak saudara dan bahkan orang tua dalam waktu yang sekejap, namun hingga saat ini mereka masih bertahan hidup. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Iskandar dan Dharmawan (2005) bahwa anak-anak dan remaja Aceh yang bertahan dan selamat dari peristiwa bencana tsunami menjadi survivor tsunami.

Survivor dalam bahasa Indonesia disebut sebagai penyintas, karena intas dari bahasa Melayu yang berarti

survive, sehingga survivor dibahasakan menjadi penyintas yang berarti orang-orang yang berhasil dan bertahan hidup setelah bencana terjadi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan remaja penyintas adalah remaja berusia antara 11 - 21 tahun dan mampu bertahan hidup dan selamat dari peristiwa bencana tsunami Aceh 2004. Dalam penelitian ini remaja yang digunakan sebagai subjek penelitian adalah yang berusia 15 - 18 tahun (remaja tengah), mengingat bahwa masing-masing fase memiliki karakteristik yang berbeda dan unik, sehingga orientasi dan nilai hidupnya juga berbeda.

Bila dikaitkan dengan konteks bencana tsunami yang terjadi di Aceh pada tahun 2004, masih banyak juga para penyintas bencana menjalani kehidupannya dengan rasa bahagia dan mereka tetap bisa mengekspresikan dan memanifestasikan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Peristiwa tragis yang dialami oleh para penyintas, tidak membuat mereka menjadi terganggu baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini bisa terjadi karena masyarakat Aceh mengacu pada filosofi kehidupan "narit maja" yang dikenal dengan motto adat : Adat ngon hukom (agama) lagei zat ngon sifeut. Narit maja merupakan way of life (landasan filosofis) dalam bentuk adat-istiadat, yang memberi makna pada masyarakat Aceh dalam menjalani kehidupannya dilandasi dan dijiwai oleh nilai-nilai Islami yang tidak boleh lepas sebagai akar tunggalnya untuk bisa mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Ismail, 2006).

Mengacu pada pandangan tersebut, tidaklah mengherankan jika para remaja penyintas bencana di atas, dapat merespon bencana dengan emosi yang positif, mampu menunjukkan sikap yang optimis daripada

pesimis, serta mempunyai harapan yang tinggi daripada putus asa; karena para remaja tersebut memaknai peristiwa bencana tsunami sebagai ketentuan dari Allah; sehingga remaja tersebut tidak menjadi sakit hati dan kehilangan fungsi-fungsi psikologis positifnya serta cenderung dapat melakukan recovery (pemulihan) kehidupannya secara cepat.

### **C. Kondisi Psikologis Remaja Penyintas Bencana**

Remaja penyintas adalah remaja yang menjadi korban tsunami Aceh 2004 yang telah mengalami peristiwa tragis dalam kehidupannya, sehingga mereka harus kehilangan harta benda, sanak saudara dan orang tua mereka dalam waktu yang sekejap. Secara psikologis, pada umumnya remaja ini telah mengalami kehidupan yang kurang mengenakkan (terjadi krisis dalam kehidupan); seperti tekanan ekonomi, kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang-orang yang dicintai. Kondisi ini tentunya akan sangat mempengaruhi keadaan psikologis mereka.

Ada berbagai bentuk reaksi psikologis yang muncul setelah peristiwa traumatis terjadi, Sumampouw (2008) menjelaskan sebagai berikut : pada awalnya para penyintas akan merasa shock dan terganggu, kemudian berkembang menjadi beragam penghayatan psikologis yang dapat berbeda tampilannya antara satu dengan yang lain. Tampilan mencakup tiga aspek, yaitu pemikiran (kognitif), perasaan (afeksi), dan perilaku (psikomotorik). Misalnya; pada aspek pemikiran, berpikir bahwa Tuhan menghukum, sulit konsentrasi; aspek perasaan, sedih, marah, merasa bersalah karena selamat; perilaku, suka mondar-mandir

Hasil penelitian Simatupang (2009) terhadap perempuan Nias penyintas bencana tsunami dan gempa, menemukan bahwa pada awal terjadinya tsunami dan

gempa bumi, perempuan Nias masih mengalami rasa takut pada gempa bumi dan tsunami. Hal ini ditunjukkan pada saat terjadi gempa susulan, mereka mengalami kecemasan, ketakutan dan kepanikan. Perasaan-perasaan ini dialami para penyintas selama 5 bulan pasca tsunami dan 2 bulan pasca gempa bumi. Cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi rasa takut itu adalah dengan berdoa. Di sisi lain, mereka juga memiliki perasaan kurang beruntung karena menjadi penyintas tsunami dan gempa bumi, sehingga ada perasaan bingung menangis, diam dan tidak berselera makan.

Dari hasil pengamatan peneliti ketika bertugas sebagai relawan di Aceh (Februari, 2005) menemukan beberapa anak dan remaja penyintas menjadi pendiam dan cengeng, dan ketika mereka diminta untuk menggambar pada umumnya memunculkan gambar berkaitan dengan situasi yang dialaminya; seperti gambar ombak yang bergulung-gulung, benda-benda yang berantakan dengan warna-warna yang cenderung gelap.

Menurut Reker dan Wong (dalam Sarafino, 1997) setiap individu mempunyai bentuk yang berbeda dalam merespon situasi atau kejadian yang menekan atau tidak mengancam. Beberapa individu merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang negatif, sehingga menimbulkan gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan sampai depresi. Beberapa individu yang lain merespon terhadap kejadian tersebut dengan emosi yang positif, mereka lebih menunjukkan sikap yang optimis daripada pesimis, mempunyai harapan yang tinggi daripada putus asa. Mereka tidak menjadi sakit dan kehilangan fungsi-fungsi psikologis positif dan cenderung dapat melakukan pemulihan kehidupannya secara cepat.

Krisis yang dialami oleh remaja penyintas akan memiliki pengaruh terhadap kehidupan mereka di masa

selanjutnya. Apalagi jika mereka mengalami kesulitan untuk bisa menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami sebagai konsekuensi dari kejadian hidup yang telah terjadi.

Hayes (dalam Darmayanti, 1988) menyebutkan penyesuaian diri terhadap keadaan krisis, dapat dibedakan atas beberapa tahap, yaitu :

- a. *Shock*; reaksi pertama dari individu yang mengalami perubahan dalam hidupnya adalah perasaan terkejut, shock, takut dan merasa dilukai hatinya. Biasanya perasaan-perasaan emosional ini diwujudkan dalam bentuk pernyataan "dunia telah berubah, merasa diabaikan, kesepian, dan terisolir".
- b. *Search and maintenance*; pada tahap ini menunjukkan adanya periode pembaharuan harapan, optimisme, aktif kembali melakukan kegiatan sosial yang ditinggalkan. Namun jika selama periode ini, individu tidak mampu mengembangkan harapan dan rasa optimisnya, maka akibatnya penyesuaianpun akan menjadi semakin sulit.
- c. *Threat to identity*: depression and withdrawl. Keyakinan bahwa semuanya akan menjadi baik pada akhirnya telah sirna dan menjadi suatu kenyataan, bahwa kehidupan benar-benar telah berubah. Kondisi sekarang sangat berbeda dengan kondisi kehidupannya ketika sebelum terjadi krisis. Individu merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan perubahan kehidupan yang terjadi, sehingga ia menjadi depresi atau menarik diri dari lingkungan sosial
- d. *Disorganization and crisis*. Jika kondisi perubahan yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, muncul perasaan tidak berdaya, ketakutan, dan perasaan bahwa lingkungan telah melupakannya.

- e. *Readjusment*. Pada fase ini individu akan mampu menyesuaikan dirinya dengan keadaan, dan akan menemukan nilai-nilai baru dan pedoman hidup yang lebih baik bagi masa depannya berdasarkan pengalaman- pengalaman yang telah dilaluinya termasuk masa krisis dan disorganisasi. Namun jika ia tidak mampu melakukan penyesuaian, maka individu akan semakin tidak peduli (masa bodoh).

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa remaja penyintas dengan latar belakang kehidupan yang dialaminya, mereka akan mengalami krisis dan kesejahteraan subjektifnya menjadi rendah. Namun jika mereka mampu memaknai kejadian yang ialaminya, dan bisa menemukan nilai-nilai baru yang lebih positif, berdasarkan pengalaman-pengalaman hidup yang telah dilaluinya; maka mereka akan bisa mencapai kebahagiaan di masa selanjutnya.

## **BAB IV**

# **KEPRIBADIAN TANGGUH REMAJA PENYINTAS BENCANA**



### **A. Kepribadian**

Untuk memahami apa yang dimaksud dengan kepribadian tidaklah mudah, sebab kepribadian begitu kompleks dan konsep kepribadian pun tidak jelas. Awalnya istilah kepribadian' merupakan hasil terjemahan kata bahasa Inggris "personality" yang berasal dari bahasa Latin "personalitas" yang akar katanya adalah "persona", yang berarti topeng (Suryabrata, 2002). Pada jaman Yunani kuno, para pemain drama memakai topeng untuk menyembunyikan identitas mereka yang sebenarnya, sehingga mereka dapat menampilkan watak tokoh yang mereka perankan. Dari konotasi kata persona tersebut pengertian kepribadian dibentuk.

Dalam perkembangannya istilah personalitas atau personality terus menerus diinterpretasikan secara berbeda-beda menurut latar belakang pengetahuan dan pengalaman orang yang berusaha mendefinisikannya atau menjelaskannya. Maka tidak mengherankan kalau di kalangan para ahli terdapat banyak perbedaan pendapat mengenai apa yang dimaksud dengan kepribadian. Seperti yang diungkapkan oleh Freud (Suryabrata, 2002) bahwa kepribadian merupakan integrasi antara id, ego dan superego. Selanjutnya Adler menjelaskan kepribadian

sebagai gaya hidup atau cara yang khas dalam menanggapi masalah kehidupan, sedangkan Cattell menjelaskan kepribadian sebagai sesuatu yang memungkinkan untuk meramalkan apa yang akan dilakukan oleh seseorang dalam situasi tertentu. Adanya perbedaan pendapat dalam mengartikan kepribadian, maka dalam aplikasinya untuk memahami bagaimana kepribadian manusia perlu mengacu pada suatu pandangan tertentu.

## **B. Hakikat Kepribadian**

Pada dasarnya perilaku manusia tidak dapat begitu saja dikelompokkan dalam jenis kepribadian tertentu, sebab variasi- variasinya hamper tidak terbatas. Kalau meninjau definisi kepribadian yang dikemukakan oleh Allport, terlihat jelas adanya unsur-unsur pokok yang sama, meskipun penjelasannya mungkin berbeda, bila dibandingkan dengan teori-teori lainnya. Hal ini bisa terjadi, karena sebelum merumuskan definisinya, Allport terlebih dahulu mempelajari limapuluh definisi yang dikemukakan oleh para ahli, baru kemudian berusaha mengkombinasikan definisi-definisi tersebut dalam satu rumusan. Tidak mengherankan kalau definisi Allport ini dapat diterima secara luas.

Allport (Suryabrata, 2002) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan organisasi yang dinamis dalam diri individu atas system psikofisis yang menentukan penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungannya. Dari definisi yang dikemukakan Allport ini terdapat tiga unsur pokok yang juga mendasari teori-teori kepribadian lainnya. Secara rinci unsure-unsur pokok tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

### **1. Kepribadian sebagai organisasi**

Kalau kepribadian hanya diartikan sebagai kumpulan watak yang berbeda-beda, maka

kepribadian hanya merupakan semacam katalog tentang watak-watak atau sifat manusia. Teori-teori kepribadian justru berusaha menemukan struktur kepribadian atau cara pengorganisasian watak-watak tersebut dan menentukan apa yang paling penting dalam struktur kepribadian manusia. Bagi teori watak, organisasi kepribadian itu terwujud dalam interaksi antar watak-watak yang membuahkan perilaku manusia. Teori psikoanalitik lain lagi, organisasi itu terwujud dalam interaksi antara id, ego dan superego. Teori belajar-sosial menekankan pentingnya situasi sebagai penentu perilaku, sehingga perilaku sosial merupakan hasil interaksi antara manusia dengan situasinya. Selanjutnya teori humanistik menekankan pentingnya konsep diri sebagai penentu perilaku manusia dan pandangannya terhadap dunia.

Organisasi watak ini digerakkan oleh suatu motif atau kekuatan pendorong yang menentukan cara penyesuaian yang akan dipilih oleh manusia. Motif bisa berbentuk penerimaan sosial, alam bawah sadar atau naluri seksual, aktualisasi diri, atau nilai dan keyakinan. Kekuatan pendorong ini bukanlah hasil keturunan, meskipun didasarkan pada faktor keturunan. Jadi motif lebih sebagai akibat dari berbagai macam pengalaman yang dialami manusia. Karena setiap orang mempunyai pengalaman yang berbeda-beda, maka cara penyesuaiannya juga berbeda-beda.

Organisasi watak-watak kepribadian tersebut selalu konsisten dan hanya berubah secara pelan-pelan. Perbedaan antara pola kepribadian yang normal dan tidak normal tergantung dari tingkat organisasi yang ada. Orang yang normal dan sehat, organisasi watak-wataknya mempunyai pola yang teratur dan terpadu, sedangkan

orang yang tidak sehat atau abnormal memperlihatkan disorganisasi pada tingkat yang berbeda-beda. Organisasi semacam itu cenderung untuk membuat beberapa watak berkaitan sangat erat, sehingga terbentuklah pola kepribadian. Misalnya pola kepribadian permissive akan ditandai oleh perilaku yang serba member kebebasan, tidak berpegang pada aturan, dan sangat toleran. Hurlock (2003) menjelaskan bahwa yang memegang peranan penting dalam organisasi watak-watak ini adalah tingkat Stabilitas konsep diri, bukan situasi atau interaksi antara id, ego, dan superego. Jadi dapat dikatakan bahwa konsep diri dan watak merupakan komponen utama dari kepribadian. Konsep diri adalah intinya, sedangkan watak adalah yang dipadukan dan dipengaruhi oleh konsep diri tersebut. Orang yang mempunyai konsep diri positif akan mengembangkan watak-watak seperti percaya diri, realistic, mempunyai harga diri, dan lain sebagainya. Sebaliknya, orang yang konsep dirinya negative akan merasa rendah diri, tidak mampu, mudah tersinggung dan sebagainya.

## **2. Kepribadian adalah dinamis**

Istilah dinamis menunjukkan hakekat kepribadian yang berubah dan menekankan bahwa perubahan tersebut dapat terjadi dalam kualitas perilaku seseorang. Dalam dinamika kepribadian terdapat dua aspek, aspek pertama mengacu pada interaksi antara watak-watak kepribadian, sedangkan aspek kedua mengacu pada ekspresi watak-watak kepribadian dalam bentuk perilaku pada proses penyesuaian terhadap tekanan-tekanan lingkungan (Hadisubrata, 2008). Karena kepribadian adalah dinamis, maka konflik antara motif-motif menjadi sangat penting, hal ini akan membuat individu mengembangkan cara-cara penyesuaian terhadap konflik-konflik tersebut secara khas dan konsisten.

Dengan demikian penyesuaian merupakan gagasan kunci bagi kedua aspek dinamika kepribadian. Ketika seseorang menghadapi berbagai tekanan baik dari luar maupun dari dalam, maka ia sedikit demi sedikit belajar mengatasi tekanan tersebut. Kemungkinan ia belajar cara-cara baru untuk menghindari kecemasan, atau juga ia belajar cara-cara untuk mencapai tujuan dan bergaul dengan orang lain secara lebih memuaskan. Di samping itu belajar menyesuaikan dengan dari luar maupun dari dalam diri kekuatan-kekuatan individu dapat dicapai juga dengan melakukan pertahanan diri (self-defence mechanism). Secara umum dapat dikatakan bahwa mekanisme pertahanan diri ini digunakan untuk mengurangi kecemasan dan emosi yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh frustrasi atau untuk mempertahankan harga diri.

### **3. Kepribadian adalah unik**

Tidak ada dua orang yang memiliki kepribadian yang sama, meskipun mereka itu anak kembar identik dan dibesarkan bersama-sama. Setiap orang memiliki kepribadian yang unik, karena setiap orang merupakan perwujudan kombinasi gen yang berbeda-beda, maka setiap orang mempunyai temperamen biologis yang unik atau berbeda-beda. Dengan yang lain. Perbedaan temperamen ini sudah kelihatan sejak lahir. Setiap bayi yang baru lahir mempunyai ciri khas dalam menyesuaikan dengan lingkungannya yang baru. Meskipun kepribadian si anak belum berkembang pada waktu lahir, namun dia sudah mempunyai watak-watak yang potensial. Pada minggu pertama perbedaan-perbedaan temperamen bayi sudah dapat dilihat dari aktif-pasifnya mereka, banyak-sedikitnya tangisan mereka, tingkat ketekunan mereka dalam menghadapi rintangan. Sesudah berusia satu atau dua bulan, si bayi mulai

memberikan tanggapan kepada orang lain dan perilakunya mulai dibentuk. Karena lingkungan setiap anak berbeda, maka semakin bertambah umur semakin kelihatan pula keunikan kepribadian mereka.

Bronson (dalam Atkinson & Atkinson, 2001) menyebutkan keunikan kepribadian tersebut sebagai gaya hidup'. Gaya hidup ini merupakan perpaduan antara sikap, watak, dan sebutan-sebutan yang memberikan ciri khas pada interaksi seseorang. Bahkan watak atau sifat yang umum atau dimiliki oleh banyak orang pun mempunyai unsur yang unik, sehingga dua orang yang memiliki watak sama akan berbeda kadarnya. Misalnya saja, dua orang yang sama-sama mempunyai watak baik hati, mereka mengungkapkan kebaikan hati mereka dengan cara yang berbeda, bahkan mungkin motivasinya pun berbeda.

### **C. Kepribadian Tangguh**

Kepribadian tangguh (*hardiness*) merupakan suatu atribut kepribadian yang tampaknya membuat seseorang mampu berjuang selama masa-masa sulit. Tangguh tidaknya seseorang dalam menghadapi situasi yang sulit akan menunjukkan seberapa besar tingkatan kepribadian tangguh yang dimilikinya.

Tentunya, orang memiliki kepribadian tangguh akan lebih tahan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Mereka juga pada umumnya akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru atau lingkungan yang belum dikenalnya (situasi asing).

#### **1. Pengertian Kepribadian Tangguh**

Menurut Maddi (dalam Atkinson & Atkinson, 2010) kepribadian tangguh merupakan suatu trait atau ciri sifat yang dicirikan dengan perasaan

komitmen (daripada keterasingan) dan kendali atau control (daripada ketidakberdayaan) serta memersepsikan masalah sebagai suatu tantangan (daripada sebagai ancaman). Dari yang diungkapkan oleh Maddi ini memberikan gambaran bahwa orang yang berkepribadian tangguh tidak merasa terasing ketika ia berada di situasi yang belum dikenalnya, tidak merasa takut terhadap berbagai situasi serta senantiasa merasa mampu dan memiliki kekuatan untuk dapat mengatasi semua persoalan yang dihadapinya.

Selanjutnya Maddi (dalam Darmayanti, 2012) menambahkan bahwa sebenarnya kepribadian tangguh merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai fungsi sebagai pertahanan pada saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres. Hal ini dapat diartikan bahwa kepribadian tangguh itu pada dasarnya merupakan suatu bentuk reaksi pertahanan diri individu terhadap kejadian buruk atau situasi suylit yang dihadapi individu.

Menurut Younkin dan Betz seperti yang dikutip oleh Eperson, (2004) kepribadian tangguh menunjuk pada disposisi atau sikap yang dimiliki oleh seorang individu yang mempengaruhi cara mereka merasakan stres dan yang mendukung mereka terhadap ketahanan hidup sehari-hari dan sebagai sisi kunci dari kepribadian individu yang berfungsi sebagai dasar untuk semua mekanisme penanganan kognitif.

Individu dengan kepribadian tangguh menyukai kerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, membuat suatu keputusan dan melaksanakannya karena memandang hidup ini sebagai suatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna. Individu yang tangguh sangat antusias

menyongsong masa depan karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan. Hal ini diperkuat oleh pandangan Eperson (2004) menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki kepribadian tangguh mengalami kehidupan dalam bentuk kebahagiaan dan bukan kesedihan, dan sering mengalami hidup yang diisi dengan peristiwa-peristiwa yang lebih positif dari pada negatif.

Suciadi (2008) mengatakan bahwa kepribadian tangguh adalah hasil pembelajaran selama proses perkembangan sejak kecil yang didapat dengan banyaknya asupan nilai-nilai yang ditanamkan di keluarga dan di sekolah serta didapatkan dari banyaknya pengalaman langsung. Nilai-nilai dapat berfungsi jika diterapkan langsung dalam keadaan nyata yaitu banyak bergaul baik di lingkungan benar maupun salah.

Dari pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian tangguh merupakan suatu karakteristik kepribadian atau disposisi (sikap) yang dimiliki seseorang yang berfungsi sebagai pertahanan di saat menghadapi situasi yang mengancam atau menekan, dan berkembang sebagai akibat dari hasil belajar selama hidupnya. Dapat juga dikatakan bahwa kepribadian tangguh merupakan karakteristik kepribadian yang mempunyai daya tahan terhadap kejadian-kejadian yang menimbulkan stres.

## 2. Aspek-aspek kepribadian tangguh

Sangatlah penting untuk memahami pokok yang mendasari kepribadian tangguh. Kobasa (dalam Darmayanti, 2012) telah memaparkan dengan sangat jelas makna dari masing-masing komponen dari kepribadian tangguh, yaitu komitmen, kontrol dan tantangan. Orang yang memiliki karakteristik

kepribadian tangguh tidak rentan terhadap stres jika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan.

a) Komitmen.

Komitmen adalah kecenderungan untuk melibatkan diri ke dalam kegiatan apapun yang dilakukan. Individu yang mempunyai komitmen yang kuat akan mudah tertarik dan terlibat secara tulus ke dalam kegiatan apapun yang sedang dikerjakan dan perasaan yang wajar akan menuntunnya untuk mengidentifikasi dan memberikan arti pada setiap kejadian dan segala sesuatu yang ada dalam lingkungannya. Individu yang komitmennya kuat tidak akan mudah menyerah pada tekanan, tetapi mengikuti pikiran untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, ia juga akan bersungguh-sungguh mengatasi tekanan yang dihadapi dalam hidupnya. Pada saat menghadapi stres individu ini akan melakukan berbagai strategi koping yang sesuai dengan nilai-nilai, tujuan dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Sebaliknya, orang yang komitmennya rendah akan mudah merasa bosan atau merasa tidak berarti, mudah menyerah terhadap tekanan, menarik diri dari tugas-tugas yang harus dikerjakan, pasif dan lebih suka menghindari dari berbagai aktivitas. Individu yang memiliki komitmen yang rendah akan menilai kejadian yang menimbulkan stres sebagai suatu yang hanya dapat ditahan dan tidak dapat diperbaiki.

b) Kontrol.

Kontrol merupakan kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat

mengontrol dan mempengaruhi satu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga. Kontrol mengimplikasikan penggunaan inteligensi, imajinasi, ketrampilan dan pilihan. Individu yang memiliki kontrol akan bertanggung jawab terhadap tujuan hidup yang telah ditetapkannya. Kontrol mencegah individu dari melihat dunia dalam peran sebagai korban, yang tentunya ini menjadi bagian dari kepribadian tangguh yang membantu individu dalam mengatasi berbagai kejadian hidup yang mengancam. Orang-orang yang memiliki kontrol yang kuat akan selalu lebih optimis dalam menghadapi masalah- masalah daripada individu yang kontrolnya rendah.

c) Tantangan

Tantangan adalah kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan itu sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan. Individu yang mempunyai tantangan yang kuat adalah orang-orang yang dinamis dan memiliki kemampuan dan keinginan untuk maju yang kuat, menemukan cara yang lebih mudah untuk menghilangkan mengurangi keadaan yang atau menimbulkan stres dan menganggap stres bukan sebagai hambatan. Sebaliknya, individu yang tidak suka tantangan menganggap bahwa sesuatu itu harus stabil karena individu merasa khawatir dengan adanya perubahan, dianggap merusak dan menimbulkan rasa tidak aman, serta ancaman. Selain itu individu juga tidak

dapat menyambut dengan baik terhadap perubahan dan memandang perubahan sebagai suatu ancaman daripada suatu tantangan, dan selalu menghubungkan dengan penekanan dan penghindaran.

Komponen-komponen dari kepribadian tangguh, seperti yang telah diungkapkan Kobasa di atas, akan memainkan peran dalam mengarahkan dan menjaga kesehatan individu, bahkan ketika menghadapi kejadian-kejadian yang tidak dapat dihindarkan, atau kejadian hidup yang menekan. Komitmen, kontrol, dan tantangan akan memelihara kesehatan individu walaupun berhadapan dengan kejadian-kejadian yang secara umum dianggap sebagai suatu kejadian yang menimbulkan stres. Secara lebih spesifik pentingnya kepribadian tangguh adalah bahwa orang-orang yang memiliki perasaan komitmen, kontrol, dan tantangan yang kuat cenderung untuk mereaksi kejadian yang penuh stres dengan cara yang lebih menyenangkan dibandingkan individu yang mempunyai komitmen, kontrol dan tantangan yang rendah.

Individu yang mempunyai kecenderungan kepribadian tangguh yang kuat akan melakukan tindakan-tindakan yang langsung untuk mengetahui kejadian-kejadian dalam hidup dan dimasukkannya ke dalam kehidupan individu serta belajar dari kejadian-kejadian tersebut, baik nilai maupun kegunaannya. Lebih jauh lagi individu akan melakukan tindakan yang efektif, menggunakan strategi coping yang aktif seperti problem focused coping (William, dalam Taylor, 1995).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kepribadian tangguh mencakup komitmen terhadap berbagai area kehidupan, kontrol terhadap kejadian-kejadian yang dialami, dan pandangan

terhadap perubahan kehidupan yang dianggap sebagai suatu tantangan.

### 3. Faktor pembentukan kepribadian tangguh

Kepribadian tangguh tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Menurut pandangan behaviorisme, terbentuknya suatu perilaku tidak terlepas dari adanya faktor belajar. Demikian juga dalam hal terbentuknya kepribadian tangguh, faktor belajar merupakan yang penting. Seperti yang diungkapkan oleh Hadisubrata (2008) bahwa berkembangnya kepribadian seorang anak dapat dilakukan melalui upaya-upaya anak dalam melakukan proses penyesuaian dengan tekanan-tekanan yang muncul dari lingkungannya. Bagaimana anak berusaha menyesuaikan dengan tekanan yang ada di lingkungannya merupakan salah satu bentuk perilaku belajar.

Selain faktor belajar, dukungan sosial yang diperoleh seseorang dari lingkungan sosialnya juga dapat mempengaruhi terbentuknya kepribadian tangguh. Hasil penelitian Darmayanti (2012) menemukan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi pada munculnya kepribadian tangguh yang dimiliki oleh remaja penyintas bencana, Ini artinya, remaja yang memiliki banyak teman atau orang-orang yang mengasahi dirinya akan mampu mengembangkan kepribadian tangguhnya dengan lebih baik; sehingga mereka menjadi lebih mudah dalam beradaptasi dengan situasi yang menekan dalam kehidupannya.

Pola asuh yang diterapkan oleh orangtua terhadap anak-anaknya juga dapat mempengaruhi kepribadian tangguh mereka. Jika anak terlalu dimanjakan dan tidak biasa dihadapkan pada situasi yang sulit, maka anak tersebut akan mengembangkan sikap tergantung pada

lingkungan, ia juga menjadi mudah takut ketika menghadapi situasi yang mengancam. Anak yang dibiasakan untuk bisa mengatasi kesulitannya sendiri akan lebih mandiri dan mampu mengatasi ketakutan-ketakutan yang mengancam dirinya.

Di sisi lain, lingkungan sekolah mempunyai peran besar dalam pembentukan kepribadian tangguh terhadap para peserta didiknya. Sekolah yang banyak memberikan kesempatan pada peserta didiknya untuk bisa mengembangkan ketrampilan sosial anak, maka anak akan mudah beradaptasi dengan berbagai situasi lingkungan yang ada.

Kurikulum sekolah dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, palang merah remaja, dokter kecil dan sejenisnya dapat menjadi ajang kesempatan bagi anak mengembangkan ketrampilan-ketrampilan pemecahan masalah yang menjadi dasar pembentukan dan pengembangan kepribadian tangguh. Dari apa yang telah dikemukakan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pembentukan kepribadian tangguh adapat dilakukan melalui proses belajar penyesuaian terhadap lingkungan, pola asuh orangtua, mencari dan mendapatkn dukungan sosial dari lingkungan, serta kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

#### **D. Pembentukan kepribadian tangguh**

Secara para remaja penyintas bencana ini dapat umum menunjukkan bahwa mereka pada akhirnya mampu menemukan alternatif baru dan nilai-nilai baru yang lebih positif berdasarkan pengalaman-pengalaman hidup yang telah dialaminya; sehingga mereka dapat mengembangkan kepribadian tangguh dalam dirinya. Kepribadian tangguh itu sendiri muncul di saat mereka mampu memaknai kejadian buruk yang dialami sebagai suatu hal yang positif dalam pengalaman hidupnya.

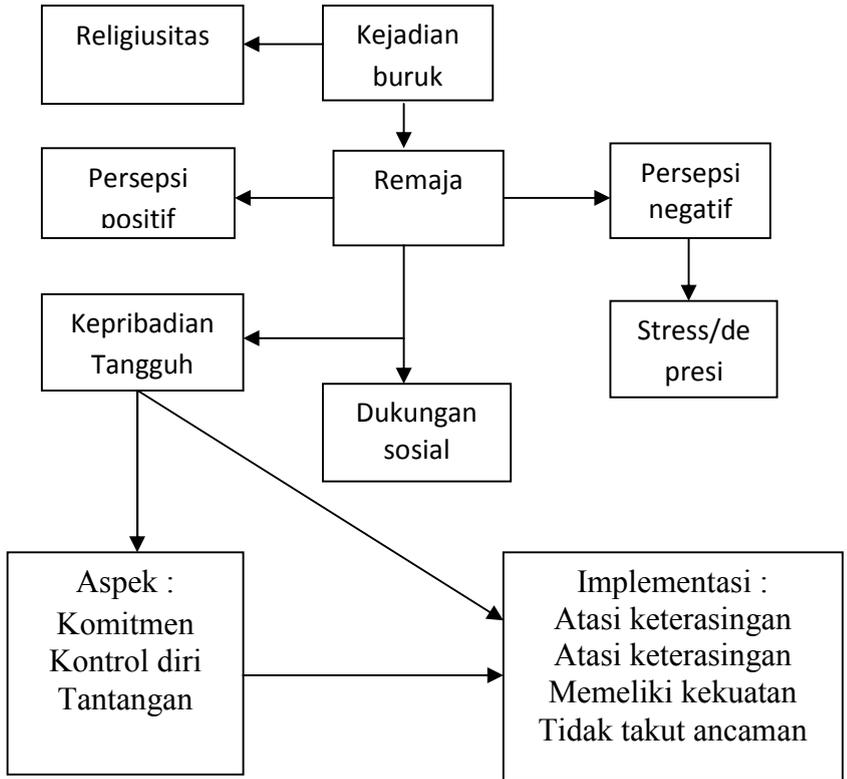
Mereka menilai bahwa kejadian buruk merupakan bagian dari hidup yang memang harus dilaluinya, dan dianggap sebagai suatu tantangan yang memang harus bisa diatasi, sehingga adanya musibah atau bencana tsunami itu justru membuatnya menjadi tegar.

Berkembangnya kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana ini didasari oleh tumbuhnya perasaan bahwa banyak orang yang memberikan perhatian dan bantuan atas musibah atau bencana yang terjadi. Hal ini membuat mereka merasa diperhatikan dan diperdulikan, sehingga tumbuh rasa bangga, percaya diri dan keberanian untuk melangkah serta menapaki masa depannya dengan semangat.

Seperti diketahui bahwa begitu terjadi bencana tsunami di Aceh pada tahun 2004, maka perhatian dunia tercurah pada para penyintas bencana tersebut. Berbagai penjuru dunia berdatangan ke Aceh untuk memberikan bantuan secara langsung baik yang bersifat material, moril maupun spiritual. Keadaan inilah yang pada akhirnya membangkitkan semangat hidup para penyintas bencana. Mereka merasa tidak sendiri dalam atasi dampak musibah yang dialaminya, ada orang lain dan banyak yang mau peduli dengan kesulitan dan keterpurukan yang dialami. Hasil penelitian ini sesuai dengan pandangan Keyes (2002) yang menyatakan bahwa dukungan sosial akan memberikan manfaat yang besar bagi kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial; dengan terpenuhinya aspek-aspek tersebut maka secara emosional individu merasakan ketenangan dan kenyamanan serta merasa diperhatikan dan disayangi. Secara psikologis individu mampu menghadapi kondisi-kondisi yang mengancam atau stres, dan secara sosial individu merasa terlibat dan diakui dalam ikatan sosial dan hubungan interpersonal dengan lingkungannya.

Sarason, et al. (1983) juga menambahkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang positif dalam hidupnya akan membantu terbentuknya harga diri dan cenderung memandang segala sesuatu secara positif dan optimistik dalam kehidupannya, karena individu tersebut juga memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam mengendalikan berbagai situasi yang dihadapinya (menjadi pribadi yang tangguh). Sebaliknya, individu yang kurang mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya, akan merasa tidak puas dengan kehidupannya. Jika individu sudah merasa tidak puas dengan hidupnya, maka perilakunya mudah menyimpang karena tertekan memikirkan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya.

Dari apa yang telah diuraikan di atas, terbentuknya kepribadian tangguh pada remaja penyintas bencana ini dapat digambarkan seperti berikut ini :



**Gambar 2. Terbentuknya Kepribadian Tangguh Remaja Penyintas**

Dari gambar di atas terlihat bahwa faktor religiusitas (perilaku keberagamaan) mempunyai peranan terhadap terbentuknya kepribadian tangguh para remaja penyintas bencana. Hal ini sesuai dengan nilai sosial budaya yang melandasi kehidupan masyarakat Aceh, senantiasa mengacu pada nilai-nilai ajaran Islam. Seperti yang diuraikan oleh Ismail (2006) bahwa, prosesi dan interaksi kehidupan masyarakat Aceh diperankan oleh komunikasi timbal balik nilai-nilai fungsi Meunasah dan Mesjid yang menjadi satu ikatan sumber budaya, sebagai narit maja "Adat ngon hukom (agama) lagei zat

ngon sifeut". Oleh karena itu simbol (logo) utama budaya Aceh adalah Meunasah dan Mesjid, sebagai pengendali (sumber inspirasi), yang hidup dan berkembang dalam teritorial kawasan Gampong dan Mukim. Meunasah sebagai pencerminan pembangunan "nilai-nilai adat" dan Mesjid sebagai pencerminan pembangunan "nilai-nilai Islami". Integrasi kedua sumber nilai ini melahirkan nilai-nilai adat, sebagai berikut :

1. Aqidah islami (hablum minallah). Han lon matei di luwa Islam, ka meunan peusan bak indatu. Ni bak matei kafee, leubeih geit kanjai. Nyang beik sagai cit tuka agama
2. Persatuan dan kesatuan (hablum minan nas). Hudeip saree, matei syahid
3. Komunal (tolong menolong dan silaturahmi/ rambateerata/ kebersamaan). Tulong meunulong sabei keudroe-droe, ta peukong nanggroe sabei syedara
4. Ketauladanan pemimpin. Peudong di keu jeut keu imeum, peudong di likot jeut keu makmum
5. Panut kepada imam (pemimpin). Beuna ta ikot, nyang salah ta teugah
6. Jujur, amanah dan berakhlak mulia. Kiban nyang patot meunan ta pubut, beik na meu bacut nyang meuputa
7. Malei kaom (malu diri, malu keluarga/ harga diri) Tasouk bajee bek lee ilat, leumah prut pusat hana gura. Ureung inong misee boh mamplam, lam on ta pandang mata meucaca
8. Percaya diri /kebanggaan bermartabat (bangga kaom). Hareuta nyang geit, beu ta pubut keudroe, beik peuhah jaroe bak geumadei (bak meulakei).
9. Cerdas dan bangga dengan pekerjaannya. Meungnyoe hanjeut ta murunoe, beik mupaloe akhei masa .Meugrak jaroe, meu-eik igoe, beik laloe bak cang haba

10. Suka damai (pemaaf). Jaroe siploh ateuh ulee, muah lon lakei bak syeedara. Sigoe bak gob, siploh bak lon, bak rukon kaom sesama bangsa

Kondisi ini terbukti dari tanggapan mereka dalam memaknai peristiwa bencana tsunami yang telah dialami, para remaja penyintas meyakini bahwa musibah tsunami yang terjadi di Banda Aceh 2004 itu sudah menjadi kehendak dan kuasa Allah swt semata, merupakan ujian atau cobaan bagi umat agar selalu ingat dan mendekatkan diri pada Allah swt sang maha Pencipta.

Di samping faktor nilai sosial budaya, yang tidak kalah penting adalah adanya peran dukungan sosial. Seperti diketahui begitu berita musibah tsunami melanda Banda Aceh di tahun 2004 terdengar dan diketahui oleh masyarakat dunia, mereka berbondong-bondong memberikan bantuan material, seperti makanan, minuman, dan bahan makanan pokok lainnya yang sangat dibutuhkan oleh para penyintas bencana. Para relawan dunia langsung terjun ke lokasi untuk memberikan bantuan yang mereka butuhkan, tidak hanya bantuan masalah fisik saja yang mereka berikan, tapi masalah psikologis pun tak luput dari perhatian mereka. Seperti misalnya, memberikan penghiburan bagi para penyintas bencana mulai dari yang anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai yang sudah kakek nenek pun diberikan penghiburan supaya mereka tidak larut dalam kesedihan yang mendalam. Bantuan uang tunai langsung dan dana pendidikan juga diberikan para donatur kepada para penyintas bencana tsunami ini.

Adanya bantuan-bantuan yang diterima oleh para penyintas bencana tsunami ini, membuat mereka gembira dan merasa diperhatikan, sehingga memunculkan perasaan bahwa mereka tidak sendirian dalam menanggung beban kehidupan yang berat pasca

terjadinya bencana tsunami. Hal ini pada akhirnya menumbuhkan emosi yang positif pada diri para penyintas bencana, bahwa ternyata dibalik musibah besar yang mereka alami terdapat hikmah yang besar pula, yang tidak pernah terpikir oleh mereka sebelumnya.

### **E. Kepribadian Tangguh dan Optimisme**

Studi awal yang dilakukan oleh Kobasa (1979) membuktikan bahwa individu yang mengalami tekanan hidup yang tinggi dan tetap sehat ternyata memiliki struktur kepribadian yang berbeda dengan individu yang mengalami tekanan hidup tinggi dan kemudian menjadi sakit. Struktur kepribadian yang demikian selanjutnya disebut sebagai kepribadian tangguh. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepribadian tangguh tidak mudah putus asa, tapi justru senantiasa tertantang jika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, tetap memiliki harapan bahwa situasi yang dihadapi tidak akan selalu menetap.

Secara spesifik kepribadian tangguh mengubah dua komponen penilaian, yaitu yang pertama kepribadian tangguh menurunkan penilaian terhadap ancaman, dan yang kedua kepribadian tangguh meningkatkan harapan individu bahwa usaha-usaha mengatasi masalah akan bisa berhasil (Tartasky, 1993).

Kobasa (1982) telah mencatat bahwa ternyata individu yang berkepribadian tangguh memiliki gaya penjelasan yang optimistik. Di sisi lain, Whalen et al. (1994) melaporkan bahwa di antara anak yang berusia 10 - 13 tahun optimisme berhubungan secara positif dengan rasa pengendalian (kontrol) yang merupakan komponen dari kepribadian tangguh. Ini artinya anak-anak yang optimis menjelaskan berbagai penyebab peristiwa buruk dikarenakan oleh penyebab yang eksternal, tidak stabil dan spesifik.

Dari penjelasan yang telah diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepribadian tangguh berhubungan dengan optimisme yang dimiliki oleh individu. Apabila seorang individu memiliki rasa optimis yang semakin tinggi maka akan semakin meningkatkan kepribadian tangguhnya.

#### **F. Kepribadian tangguh dan kebahagiaan**

Tidak semua remaja yang mengalami peristiwa tragis dalam kehidupannya dan sering dihadapkan pada kekecewaan, menjadi trauma atau depresi. Justru berbagai kekecewaan dan pengalaman pahit yang tidak mengenakkan inilah yang menempanya dan akhirnya menjadikan para remaja tersebut memiliki kepribadian yang tangguh. Para remaja ini mampu mengembangkan potensi-potensi internalnya secara positif dan merasakan memanfaatkan yang besar atas peristiwa yang dialaminya.

Dari studi awal yang dilakukan Kobasa yang dikutip oleh Just (1999) ditemukan bahwa tingginya stres, seringnya sakit yang dialami oleh para eksekutif berkaitan dengan faktor-faktor yang terdapat dalam kepribadian tangguh. Ternyata individu yang sehat memiliki komitmen, kontrol, dan menerima tantangan yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang sehat. Hasil ini mengimplikasikan bahwa adanya kepribadian tangguh yang dimiliki individu akan menurunkan tingkat stres yang dialami, dan meningkatkan kesehatan fisik mereka.

Hasil penelitian Shepperd dan Kashani (1991) terhadap remaja, juga menemukan adanya korelasi yang signifikan antara kepribadian tangguh dengan kesehatan fisik. Remaja yang memiliki komitmen dan kontrol yang tinggi ternyata mengalami problem somatik yang lebih sedikit dibandingkan dengan remaja yang komitmen dan kontrolnya rendah. Hasil penelitian Mabruri (2007)

terhadap para penyintas bencana di Yogyakarta menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kepribadian tangguh dengan kesejahteraan psikologis. Ini menunjukkan bahwa penyintas yang memiliki kepribadian tangguh yang tinggi akan mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Wiebe (1991) dalam penelitiannya juga telah menemukan bahwa individu yang mempunyai kepribadian tangguh tinggi mempunyai toleransi frustrasi yang tinggi, menerima tugas tanpa perasaan takut, dan merespon tugas dengan perasaan positif bila dibandingkan dengan individu yang mempunyai kepribadian tangguh yang rendah (rentan)

Beberapa ahli (Gentry & Kobasa, 1984; Kobasa, 1982; Florian, et al., 1995) meneliti tentang kepribadian tangguh yang dihubungkan dengan kecenderungan penggunaan koping yang aktif dalam menghadapi situasi yang menekan. Mekanisme ini pada gilirannya dapat menurunkan tekanan yang dialami individu dan memberikan kontribusi pada daya tahan dan kesejahteraan psikologisnya.

Dari apa yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian tangguh memiliki peranan dalam memunculkan perasaan positif (kebahagiaan) yang dimiliki individu. Individu yang memiliki kepribadian tangguh memiliki toleransi terhadap frustrasi yang tinggi, dan mampu menggunakan koping yang aktif dalam menghadapi situasi yang menekan, sehingga dapat menangkal munculnya gangguan-gangguan fisik maupun psikologis dan meningkatkan kebahagiaannya.

## **BAB V**

# **IMPLEMENTASI KEPERIBADIAN TANGGUH DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOLOGIS REMAJA PENYINTAS BENCANA**



### **A. Bagaimana Remaja Penyintas Memaknai Bencana**

Terdapat reaksi yang berbeda-beda di antara remaja penyintas dalam memaknai dan menginterpretasikan kejadian atau peristiwa tsunami yang mereka alami. Bagaimana reaksi para remaja penyintas terhadap bencana tsunami yang dialaminya adalah sebagai berikut :

**Tabel 1 Makna Kejadian Bencana Tsunami**

No	Pernyataan makna kejadian bencana dari subjek	Jumlah subjek	Inisial subjek
1.	Teguran dari Allah swt	3 orang	St, Fz, Hr
2.	Cobaan dari Tuhan	2 orang	Jd, Rn
3	Perilaku manusia banyak dosa	3 orang	Ag, Ft, Fr
4	Sudah Takdir Allah swt	3 orang	Wi,Mj, Bp
5	Kejadian yang bisa	3 orang	Rm,Nr, Hr

	diambil hikmahnya		
6	Manusia lupa kepada tuhan	3 orang	Sm, Zh, Fz
7	Kejadian alam, ulah manusia merusak alam	2 orang	St,Rn

Berdasarkan tabel 3, data pernyataan makna kejadian bencana tsunami di atas, nampak para remaja penyintas bencana ini pada umumnya memaknai kejadian tsunami yang dialaminya mengkaitkan dengan sisi religi (ke- Tuhanan), yaitu sebanyak 12 orang atau 80 % dari total remaja yang menjadi responden. Mereka percaya berdasarkan aran agama islam yang dianutnya bahwa kejadian bencana tsunami merupakan suatu ketentuan Allah atau kehendak Tuhan yang tidak e dihindari dan harus diterima manusia sebagai bentuk konsekuensi mat manusia sebagai hambaNya. Kesadaran ini muncul dari ekanisme aspek komitmen dari kepribadian tangguh.

Ada 5 orang remaja penyintas (33,3 %) yang memaknai kejadian tsunami sebagai suatu cobaan ataupun teguran dari Tuhan. Ini mengindikasikan munculnya kesadaran bahwa kejadian tsunami tersebut dipersepsikan sebagai suatu tantangan dalam hidupnya, yang merupakan salah satu aspek dari kepribadian tangguh.

Ada 3 orang remaja penyintas (20 %) yang memaknai kejadian tsunami sebagai kejadian yang bisa diambil hikmahnya. Ini mengindikasikan munculnya kemampuan untuk mengendalikan diri, yang merupakan bagian dari kepribadian tangguh.

Selanjutnya berdasarkan wawancara yang dilakukan secara mendalam untuk mengetahui bagaimana para remaja penyintas bencana ini memaknaik

kejadian atau peristiwa tsunami tersebut, menyatakan sebagai berikut :

Ag menyatakan bahwa, "*Musibah itu..... buat Ag menjadikan lebih dewasa, Ag pun makin mudah untuk merasakan penderitaan orang lain, banyak tambah saudara di sini, banyak kawan senasib*".

Jadi menyatakan bahwa "*Menyo lon jeut (jika aku mampu) hadapai musibah tsunami, maka... lon yakin jeut (aku yakin akan mampu) hadapi tantangan-tantangan..... udep laennya (hidup lainnya)*".

Nr menyatakan bahwa "*Saya bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini, bencana telah merenggut hampir semua yang saya Punya, setelah itu saya bertekad akan lebih menghargai semua yang lelah Allah amugerahkan pada saya.*

Dengan memperhatikan semua pernyataan dari ke 3 remaja penyintas di atas dapat diambil keterkaitan satu pernyataan dengan pernyataan lainnya yaitu bahwa mereka menyadari dan meyakini bahwa kejadian tsunami yang mereka alami merupakan kehendak Tuhan sebagai takdir yang tidak bisa dihindari oleh mereka.

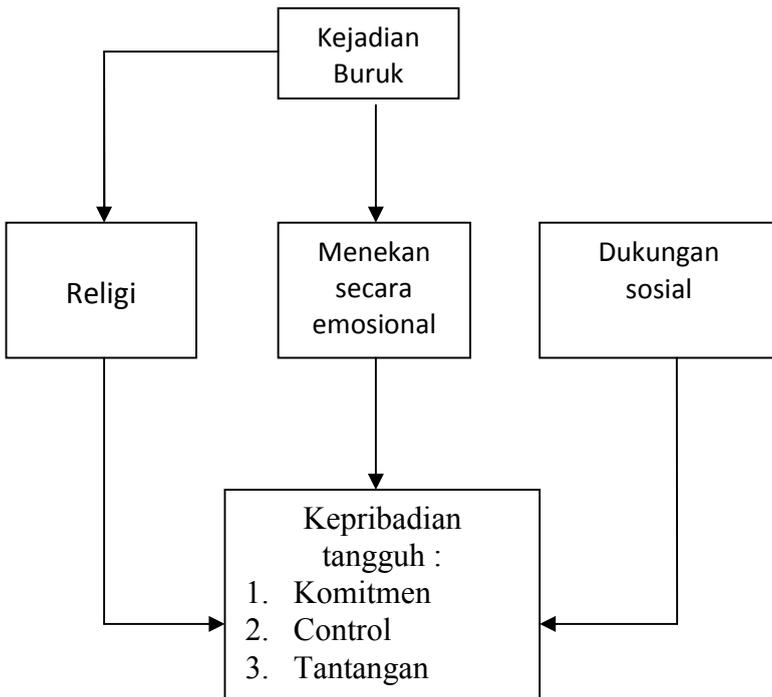
Di sisi lain dari musibah bencana tsunami tersebut mereka mampu mengembangkan kendali diri, yang ditunjukkan dengan tetap adanya rasa syukur yang tidak terhingga karena Tuhan masih memberikan kesempatan untuk hidup.

Dikaitkan dengan perkembangan kepribadian tangguh maka masing-masing responden menampilkan karakter yang berbeda satu sama lain. Untuk responden Ag, ia lebih mengembangkan aspek pengendalian diri. Ia memaknai musibah tsunami sebagai bentuk pembelajaran untuk bisa lebih berempati pada orang lain

atas musibah yang telah menimpanya. Selanjutnya untuk responden Jd, ia justru lebih mengembangkan aspek tantangan, karena ia menilai bahwa kalau dia mampu mengatasi keadaan sulit saat tertimpa tsunami maka ia akan sanggup dan bisa hadapi tantangan-tantangan lainnya. Responden Nr lebih mengembangkan aspek komitmen, menurutnya meskipun kejadian tsunami telah banyak merenggut orang-orang yang dicintainya, ia tetap bersyukur pada Allah swt masih diberi kesempatan hidup dan bertekad untuk memperbaiki ibadahnya.

Secara umum proses pembentukan kepribadian tangguh yang muncul disebabkan oleh kondisi yang menekan secara emosional, tetapi tidak semua permasalahan yang muncul dalam kondisi-kondisi yang menekan secara emosional tersebut mengakibatkan kepribadian tangguh keluar begitu saja. Kepribadian tangguh yang muncul terkadang dipengaruhi oleh nilai-nilai religiusitas atau kepercayaan agama yang diyakini oleh responden, kemudian berpadu dengan bantuan-bantuan yang diterima responden, baik berupa barang, informasi, perhatian, dukungan emosional yang datang dari berbagai pihak.

Dari apa yang diungkapkan oleh masing-masing remaja penyintas tampak bahwa tidak semua remaja penyintas melakukan mekanisme terbentuknya kepribadian tangguh yang sama. Ini menunjukkan bahwa komponen kepribadian tangguh tidak senantiasa muncul bersamaan pada diri seseorang. Artinya tergantung pada komponen yang mana yang lebih berkembang pada masing-masing individunya.



**Gambar 3. Bagan Alur Terbentuknya Kepribadian Pada Remaja Penyintas Bencana**

### ***B. Pertumbuhan pasca trauma (Post-traumatic growth)***

Remaja penyintas bencana adalah remaja yang mengalami Pertumbuhan hentikan kehidupan secara paksa, sehingga jiwa dan nalarnya tidak ian dalam menghadapi bencana yang menimpa kehidupannya dan hal iai mengakibatkan mereka mengalami kegoncangan psikologis. Terpaan gempa bumi dan tsunami yang melanda provinsi Nangroe Aceh Darusalam pada 2004, merupakan peristiwa yang tidak diduga- duga, sangat mendadak dan menimbulkan kerusakan hebat yang luar biasa serta menelan korban ratusan ribu jiwa. Tentunya peristiwa ini menyisakan kepedihan, kekecewaan dan

juga kemarahan yang mendalam bagi individu yang mengalaminya.

Betapapun dahsyatnya bencana yang terjadi, tapi tidak semua individu yang mengalami kejadian hidup yang penuh dengan tekanan (peristiwa traumatis) akan mengalami gangguan psikologis atau trauma. Menurut Megawati dan Amril (2006), betapapun dahsyatnya bencana yang dialami, namun tidak berarti bahwa setiap individu yang mengalami peristiwa traumatis tersebut akan mengalami gangguan stres pasca trauma; karena sebagian dari mereka mempunyai daya tahan fisik dan mental yang cukup tangguh, sehingga mereka mampu melepaskan dirinya dari berbagai tekanan batiniah yang muncul.

Para ahli menyebutkan kondisi positif setelah mengalami kejadian yang penuh tekanan atau traumatis, dalam istilah yang berbeda-beda; seperti "dirasakan", misalnya "manfaat yang pertumbuhan yang berhubungan dengan stres", atau "pertumbuhan pascatrauma" (Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996). Pengertian pertumbuhan ini menunjukkan pada suatu keadaan Perubahan-perubahan positif yang dialami individu setelah mengalami krisis atau trauma, seperti: perubahan dalam berhubungan, ketrampilan coping, dan filosofi hidup. Calhoun dan Tedeschi (1998) menyatakan bahwa pertumbuhan yang dirasakan individu yang mengalami suatu kejadian hidup yang traumatik, mencakup tiga domain, yaitu : (a) perubahan dalam persepsi diri, persepsi diri individu dapat berubah dari, individu yang rentan terhadap kesulitan hidup menjadi mampu mengatasi kesulitan yang menantang; (b) perubahan dalam berhubungan dengan orang lain, meningkatnya hubungan interpersonal dan kedekatan emosional dengan orang lain, meningkatkan pemahaman terhadap penderitaan orang lain dan kemampuan

mengekspresikan emosi; (c) perubahan dalam filosofi hidup, perubahan dalam prioritas hidup, kebijakan dan minat serta keterbukaan terhadap hal-hal spiritual

Reaksi-reaksi psikologis atas peristiwa traumatis, dalam durasi sampai kurang lebih 1-2 bulan pasca bencana dahsyat merupakan reaksi yang wajar terjadi, dan melalui natural coping mechanism, mereka dapat kembali pulih dan berfungsi sosial (Sumampouw, 2008). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Helgeson, et al., (2006) yang menemukan bahwa dua tahun setelah peristiwa traumatis terjadi, para penyintas akan mampu mengambil manfaat atas kejadian tersebut, menjadi lebih adaptif, dan memiliki ketegaran yang lebih besar.

Pada dasarnya peristiwa atau kejadian traumatis justru dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi positif yang dimiliki oleh individu, yang mencakup perkembangan intrapersonal Yang positif, seperti meningkatnya apresiasi terhadap kehidupan, Perubahan dalam skala prioritas hidup, spiritual; dan memunculkan perubahan-perubahan interpersonal, seperti perbaikan dalam hubungan san keluarga, dan meningkatnya keterbukaan (Milam, et al., 2004),

Dari hasil penelitian yang dilakukan para ahli, ternyata peristiwa kehidupan yang negatif dapat menumbuhkan dan meningkatkan keimanan. Hasil penelitian Silber dan Reilly (Davis & Tavior, 1998) menemukan bahwa hampir 50% dari remaja yang sakit parah pada usia 11 religiusitasnya. Bagi mahasiswa yang kehilangan orang tua atau 19 tahun telah meningkatkan urusan kerabat dekat, 30% dalam sebuah studi (Schwartzberg & Janoff- Bulman, 1991) melaporkan peningkatan keimanan yang dihasilkan dari pengalaman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis atau yang tidak mengesankan dan pernah

dialami remaja tidak membuat mereka menjadi putus asa dan tidak bahagia.

Penelitian Niaz (2006) terhadap penyintas gempa bumi di Pakistan menemukan bahwa keyakinan terhadap Tuhan dan resiliensi mempunyai peran positif dalam masa pemulihan dari trauma psikologis akibat bencana gempa bumi yang terjadi di Pakistan pada tanggal 8 Oktober 2005. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap Tuhan merupakan faktor utama yang memperkuat resiliensi dan mendorong pemulihan para penyintas dari gangguan psikologis akibat trauma.

Mendukung pernyataan di atas, Seybold dan Hill (2001) menyatakan bahwa keyakinan pada agama memberikan beberapa fungsi dalam kehidupan kita sehari-hari, seperti misalnya; membantu individu menghadapi krisis, memberi kesempatan untuk memahami makna hidup, mengintegrasikan kepribadian dan mengarahkan individu dalam menjalani kehidupannya.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa para remaja penyintas bencana tidak selalu mengalami gangguan psikologis akibat peristiwa traumatis yang pernah dialaminya, mereka pun tetap mampu menjalani kehidupan sebagaimana remaja lainnya dan bisa mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Keyakinan terhadap agama yang dianutnya atau religiusitas menjadi faktor yang penting dan tak dapat diabaikan, karena dapat membantu remaja mengatasi segala krisis dan mencapai kesejahteraan hidupnya.

### **C. Implementasi Kepribadian Tangguh**

Kepribadian tangguh merupakan sesuatu yang sangat penting dan perlu dimiliki oleh para remaja penyintas. Kepribadian tangguh merupakan tipe

kepribadian yang dapat menyesuaikan dirinya dengan tuntutan secara tepat dan efektif. Dengan kata lain, individu yang mempunyai kepribadian tangguh tidak akan mudah melarikan diri dan menarik diri dari kondisi-kondisi yang mengancam dirinya.

Kepribadian tangguh mempunyai serangkaian ciri atau sikap yang membuat individu tahan terhadap tekanan, karena dalam kepribadian ini mencakup adanya komitmen (commitment) yang merupakan lawan dari keterasingan (alienase), kontrol (control) yang merupakan lawan dari ketidakberdayaan (powerlessness), dan tantangan (challenge) sebagai pertahanan terhadap situasi mengancam (Kobasa, et al., 1982).

Menurut Blaney, et al., ( 1991) seseorang dengan kepribadian gguh dapat mengatasi tekanan-tekanan dalam keini sesuai dengan yang disebutkan oleh Astuti (1994), bahwa orang- orang dengan kepribadian tangguh ini tidak mudah lari pada penyesuaian diri yang maladaptif.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wiebe (1991) menemukan bahwa individu yang mempunyai kepribadian tangguh akan berbeda ungan individu yang tidak memiliki kepribadian tangguh dalam menerima situasi yang penuh dengan tekanan, serta memberikan pengaruh pada kondisi fisiologis yang berbeda pula. Individu yang mempunyai komitmen dan kontrol yang rendah akan mempunyai atribusi tidak sehat jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai komitmen dan kontrol tinggi. Individu dengan kepribadian tangguh akan membuat respon yang lebih positif terhadap situasi yang mengancam jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai kepribadian yang rentan atau tidak tangguh.

Pada dasarnya, manusia memiliki ketangguhan untuk menghadapi kesulitan, dan dapat mengembangkan pemaknaan positif atas kehidupan yang dijalaninya. Kepribadian tangguh memiliki hubungan dengan pertumbuhan pribadi, perilaku altruistik, kepuasan kerja, kualitas hidup, dan kesehatan fisik serta mental (Evans, Pellizzari, Culbert & Metzen, 1993; Gill & Harris, 1991; Hills & Norvell, 1991). Oleh karena itu, sangat penting sekali di masa remaja dapat mengembangkan aspek kepribadian tangguh agar bisa bertahan uari segala situasi yang mengancam dan berbagai macam gejolak atas perubahan-perubahan yang dialaminya.

Peristiwa tragis yang dialami oleh para penyintas bencana tsunami Aceh, tidak membuat mereka menjadi terganggu baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini bisa terjadi karena masyarakat Aceh mengacu pada filosofi kehidupan "narit maja" yang dikenal dengan motto adat : Adat ngon hukom (agama) lagei zat ngon sifeut. Narit maja merupakan way of life (landasan filosofis) dalam bentuk adat- istiadat, yang memberi makna pada masyarakat Aceh dalam menjalani kehidupannya dilandasi dan dijiwai oleh nilai-nilai Islami yang tidak boleh lepas sebagai akar tunggalnya untuk bisa mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Ismail, dalam Darmayanti, 2012).

Setiap kejadian yang dialami dalam kehidupan, masyarakat Aceh akan memaknai itu sebagai takdir atau ketentuan yang telah ditetapkan oleh Tuhan; sehingga sebagai makhluk ciptaanNya kita harus mengimaninya. Di sisi lain dalam membina hubungan antar masyarakat, mereka juga mendasarkan pada nilai-nilai islami dan bahkan apabila anggota masyarakat melakukan perbuatan yang dilarang agama maka akan mendapat hukuman sesuai syariat Islam juga.

Mengacu pada pandangan tersebut, tidaklah mengherankan jika para remaja penyintas bencana tsunami Aceh, dapat merespon bencana dengan emosi yang positif, dan mampu menunjukkan sikap yang optimis daripada pesimis, serta mempunyai harapan yang tinggi daripada putus asa; karena para remaja tersebut memaknai peristiwa bencana tsunami sebagai ketentuan dari Allah; sehingga remaja tersebut tidak menjadi sakit hati dan kehilangan fungsi-fungsi Psikologis positifnya serta cenderung dapat melakukan recovery (Pemulihan) kehidupannya secara cepat. Mereka yakin bahwa bencana Sunami merupakan musibah yang telah ditetapkan Allah, sehingga mereka tidak mampu untuk menolak atau menghindarinya.

Berara hasil penelitian (Bonanno, Rennie, & Dekel, 2005; 2006) menunjukkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian yang lebih baik dan emosi positif meningkatkan resiliensi dan mendorong pemulihan dari gangguan psikologis akibat trauma. Individu yang resilien yaitu individu yang Niaz, yang lebih besar, dapat niliki ciri sifat self-enhancement, yang lebih sedikit mengalami atom trauma dan depresi pasca bencana. Individu tersebut juga elatif lebih cepat kembali ke kondisi normal seperti sedia kala saat sebelum bencana terjadi, misalnya dapat kembali bekerja dan berinteraksi secara normal. Salah satu karakteristik utama individu yang resilien adalah adanya harga diri yang tinggi. Dari hasil penelitian ini juga dapat diidentifikasi bahwa faktor keyakinan terhadap Tuhan (agama) merupakan salah satu strategi yang digunakan para penyintas untuk mengatasi masalah dalam masa pemulihan dari trauma psikologis akibat bencana yang dialami.

Kepribadian tangguh merupakan predisposisi atau karakter kepribadian yang dapat dibentuk dan dikembangkan oleh individu. Studi awal yang dilakukan

oleh Kobasa (dalam Darmayanti, 2012) membuktikan bahwa individu yang mengalami tekanan hidup yang tinggi dan tetap sehat ternyata memiliki struktur kepribadian yang berbeda dengan individu yang mengalami tekanan hidup tinggi dan kemudian menjadi sakit. Struktur kepribadian yang demikian Selanjutnya disebut sebagai kepribadian tangguh. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepribadian tangguh tidak mudah putus , tapi justru senantiasa tertantang jika dihadapkan pada situasi yang Penuh tekanan, tetap memiliki harapan bahwa situasi yang dihadapi tidak akan selalu menetap.

Secara spesifik kepribadian tangguh mengubah dua komponen penilaian, yaitu yang pertama kepribadian tangguh menurunkan penilaian terhadap ancaman, dan yang kedua kepribadian angguh meningkatkan harapan individu bahwa usaha-usaha mengatasi masalah akan bisa berhasil (Tartasky, 1993).

Ternyata individu yang sehat memiliki komitmen, kontrol, dan menerima tantangan yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang sehat. Hasil ini mengimplikasikan bahwa adanya kepribadian tangguh yang dimiliki individu akan menurunkan tingkat stres yang dialami, dan meningkatkan kesehatan fisik mereka. Hasil penelitian Shepperd dan Kashani (1991) terhadap remaja, juga menemukan adanya korelasi yang signifikan antara kepribadian tangguh dengan kesehatan fisik. Remaja yang memiliki komitmen dan kontrol yang tinggi ternyata mengalami problem somatik yang lebih sedikit dibandingkan dengan remaja yang komitmen dan kontrolnya rendah.

Hasil penelitian Mabruri (2007) terhadap para penyintas bencana di Yogyakarta menemukan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kepribadian tangguh

dengan kesejahteraan psikologis. Ini menunjukkan bahwa penyintas yang memiliki kepribadian tangguh yang tinggi akan mampu mengembangkan kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Wiebe (1991) dalam penelitiannya juga telah menemukan bahwa individu yang mempunyai kepribadian tangguh tinggi mempunyai toleransi frustrasi yang tinggi, menerima tugas tanpa perasaan takut, dan merespon tugas dengan perasaan positif bila dibandingkan dengan individu yang mempunyai kepribadian tangguh yang rendah (rentan).

Beberapa ahli (Gentry & Kobasa, 1984; Kobasa, 1982; Florian, 1995) meneliti tentang kepribadian tangguh yang dihubungkan dengan kecenderungan penggunaan koping yang aktif dalam menghadapi situasi yang menekan. Mekanisme ini pada gilirannya akan menurunkan tekanan yang dialami individu dan memberikan kontribusi pada daya tahan dan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian Maddi et al (dalam King, 2010) menemukan bahwa kepribadian tangguh dapat menurunkan stress dan memelihara kesehatan. Hasil ini mengimplikasikan bahwa orang yang memiliki kepribadian tangguh maka ia tidak akan mudah mengalami stress dan tidak mudah terserang penyakit, daya tahan tubuhnya terhadap penyakit akan semakin meningkat.

Dampak dari tumbuh dan berkembangnya kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana ini sangat luar biasa. Mereka mampu mengembangkan potensi positif yang dimilikinya, seperti mampu menjalin relasi interpersonal dengan orang lain bahkan warga negara asing yang memberikan dukungan sosial terhadap mereka. Pergaulannya menjadi semakin luas, dan kemampuan berbahasa asingnya juga semakin bertambah.

Di samping itu, mereka juga mampu unjuk prestasi baik dalam bidang akademis maupun bidang-bidang lainnya, seperti; lomba tilawatil Qur'an, pidato, menari dan juga menyanyi. Ini membuktikan bahwa para remaja penyintas bencana ini mampu melampaui masa Sulit dalam kehidupannya dengan bahagia. Mereka mampu mengembangkan aspek kepribadian tangguhnya dengan cukup baik. Para ahli menyebutkan kondisi positif setelah mengalami kejadian buruk dan penuh tekanan atau traumatis, dalam istilah yang berbeda-beda; seperti misalnya "manfaat pertumbuhan yang berhubungan dengan stres", atau "pertumbuhan nascatrauma" (Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 1996). Pengertian pertumbuhan ini menunjukkan pada suatu keadaan yang dirasakan", perubahan-perubahan positif yang dialami individu setelah mengalami krisis atau trauma, seperti: perubahan dalam berhubungan, ketrampilan coping, dan filosofi hidup. Calhoun dan Tedeschi (1998) menyatakan bahwa pertumbuhan yang dirasakan individu yang mengalami suatu kejadian hidup yang traumatik, mencakup tiga domain, yaitu : (a) perubahan dalam persepsi diri, persepsi diri individu dapat berubah dari individu yang rentan terhadap kesulitan hidup menjadi mampu mengatasi kesulitan yang menantang; (b) perubahan dalam hubungan berhubungan dengan orang lain, meningkatnya interpersonal dan kedekatan emosional dengan orang lain, meningkatkan pemahaman terhadap penderitaan orang lain dan kemampuan mengekspresikan emosi; (c) perubahan dalam filosofi hidup, perubahan dalam prioritas hidup, kebijakan dan minat serta keterbukaan terhadap hal-hal spiritual.

Adanya kemampuan dalam mengimplementasikan kepribadian tangguh yang dimiliki, para remaja penyintas bencana ini dapat mengatasi permasalahan psikologis keterasingan, seperti adanya perasaan rasa

ketidakberdayaan serta rasa takut dalam menghadapi situasi yang mengancam atau menjalani kehidupan di masa yang akan datang. Saat ini justru mereka menunjukkan sikap semangat, bahagia, yakin bahwa perubahan pasti akan terjadi kearah yang lebih baik. Mereka juga tidak mengkhawatirkan masa depan mereka, karena pihak pemerintah maupun donatur telah mempersiapkan dana pendidikan bagi mereka di masa yang akan datang.

Secara umum para remaja penyintas bencana tsunami memaknai kejadian tsunami yang dialaminya mengkaitkan dengan sisi ketentuan Allah swt. Mereka percaya berdasarkan ajaran agama islam yang dianutnya bahwa kejadian bencana tsunami merupakan suatu ketentuan Allah swt atau kehendak Tuhan yang tidak bisa dihindari dan harus diterima manusia sebagai bentuk konsekuensi umat manusia sebagai makhluk/hamba-Nya. Kesadaran ini muncul dari hasil proses berkembangnya mekanisme kepribadian tangguh dalam menghadapi permasalahan hidup pasca bencana tsunami yang didasarkan nilai-nilai keagamaan (religiusitas) mereka. Terutama ketika mereka menyadari bahwa dirinya bisa selamat tidak menjadi korban tewas dalam bencana tersebut. Kejadian bencana tsunami adalah takdir Tuhan yang harus mereka pandang secara positif atau ada hikmah di balik bencana yang menimpa. Bahkan ada sebagian responden yang percaya dengan pandangan yang positif, kejadian bencana tsunami ini telah membawa berkah bagi mereka. Makna berkah dari Tuhan secara nyata mereka nyatakan sebagai berikut :

1. Banyak yang tadinya miskin mendadak menjadi kaya.
2. Sebelumnya tidak punya rumah bisa
3. Tadinya rumahnya jelek jadi lebih bagus. punya rumah.
4. Dulunya gak bisa jajan menjadi bisa jajan

5. Punya motor baru
6. Jalanan jadi banyak yang bagus
7. Masyarakat jadi sadar dan rajin ke masjid.

Pemikiran atau pandangan dari para remaja penyintas bencana ini nampak dipengaruhi oleh nilai-nilai religius yang mereka yakini yaitu adanya kehendak dan kekuasaan Tuhan yang telah mentakdirkan semuanya terjadi sampai mereka sekarang bisa hidup dan tetap selamat tui bencana tsunami tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa dari sudut pandang agama atau religi, kejadian bencana tsunami justru dilihat secara positif bagi mereka yang pada dasarnya telah memiliki keyakinan ajaran agama yang kuat.

Terbentuknya kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana tidak terlepas dari adanya pemahaman terhadap ajaran agama yang diyakininya. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya menanamkan nilai-nilai ajaran agama kepada anak sedari kecil. Keyakinan terhadap agama yang tumbuh dan berkembang sedari kecil dapat melindungi individu dari berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupannya.

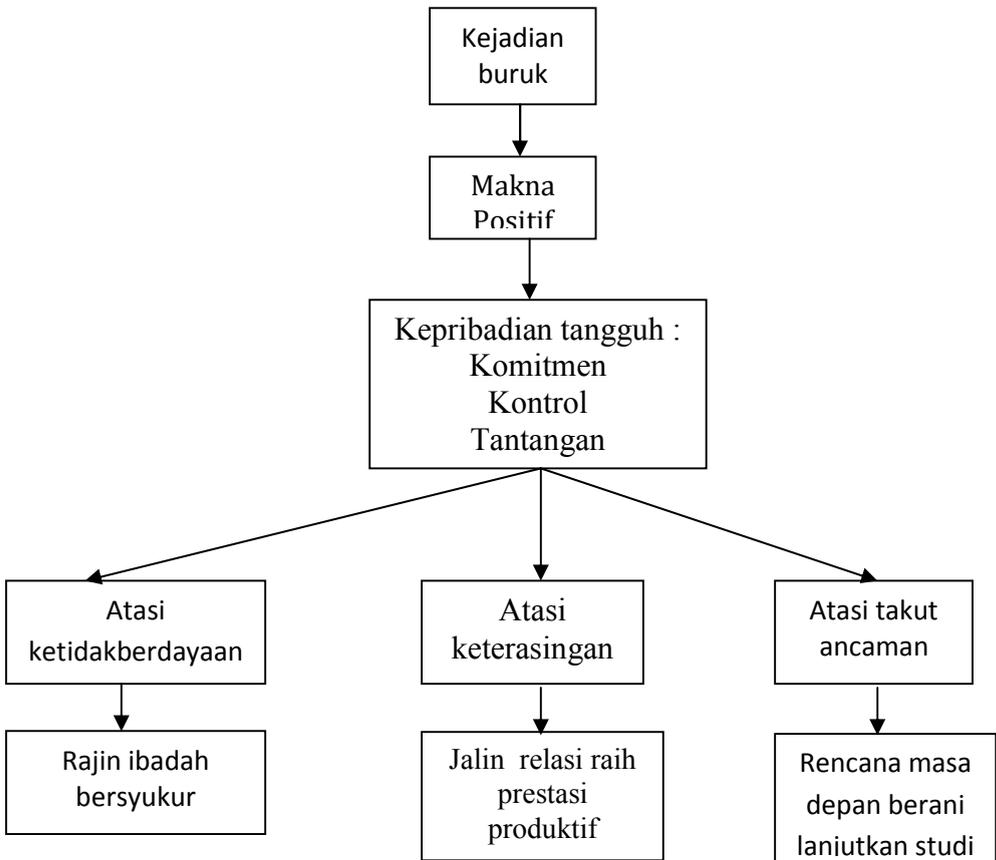
Begitu pentingnya kepribadian tangguh dikembangkan pada diri individu, mengingat implementasinya dalam mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi individu begitu besar manfaat yang bisa dirasakan. Terutama adalah dapat digunakan sebagai benteng pertahanan psikologis dalam menghadapi situasi-situasi yang penuh dengan tekanan.

Kepribadian tangguh dapat menurunkan stress dan terhindar dan berbagai penyakit yang mematikan (Maddi, dalam King; 2010). nai ini memberikan gambaran bahwa adanya kepribadian tangguh dapat meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan diri, mengembangkan

komitmen yang jelas serta senantiasa memandang situasi yang penuh tekanan sebagai suatu tantangan yang harus diatasi.

Hal ini tentunya jika dikembangkan pada setiap individu akan semakin meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, dan meningkatkan harga diri mereka dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

Implikasi dari implementasi kepribadian tangguh yang dimiliki nara remaja penyintas bencana tsunami ini, dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 4. Implementasi Kepribadian Tangguh Remaja Penyintas**

Dari gambar di atas dapat dijelaskan bahwa ketika remaja penyintas tertimpa suatu kejadian yang buruk dalam kehidupannya, maka kejadian buruk tersebut dipersepsi atau dimaknai oleh remaja penyintas sebagai suatu keadaan yang positif bagi dirinya. Mereka menganggap bahwa kejadian buruk itu sebagai suatu tantangan permasalahan dalam kehidupan yang harus dihadapi dan diatasi dengan baik. Adanya pemaknaan positif tersebut membuat mereka teguh pada prinsip dan keyakinan hidupnya, mereka berusaha semaksimal mungkin untuk bisa berhasil dan mencapai apa yang mereka harapkan. Akibatnya mereka akan bersungguh-sungguh mencari pemecahan masalah atas problema hidup yang mereka alami. Keadaan ini juga pada akhirnya mendorong mereka untuk mendekatkan diri pada Sang pemberi kekuatan (Allah subhanahu wata'ala). Adanya kekuatan ini mendorong mereka untuk mampu mengatasi berbagai ketidak berdayaan, mengatasi rasa ketakutan dan juga keterasingan yang mereka alami. Begitu mereka mampu melakukan pengatasan terhadap berbagai persoalan tersebut akhirnya mereka mampu menjadi pribadi yang sukses dan bahagia. Di sisi lain para remaja penyintas ini juga akan senantiasa memiliki rasa optimis dalam menjalani kehidupan di masa yang akan datang.

Beberapa penelitian berhasil membuktikan hubungan langsung kepribadian tangguh terhadap respon afektif, fisiologis, kesehatan dan perilaku (Hull, Treuren & Virnelli, 1987; Kobasa, 1979; Funk & Houston, 1987; Mabruri, 2007). Individu yang tidak mudah sakit walaupun mengalami stres yang tinggi, terbukti lebih tinggi dalam ciri sifat kepribadian tangguh dibandingkan dengan yang mengalami sakit saat stres tinggi. Kobasa (1979) menyatakan bahwa perlu penyelidikan.

Lebih lanjut mengenai kemungkinan adanya mediator dari pengaruh kepribadian tangguh terhadap

stres. Efek tidak langsung dari kepribadian tangguh ini mungkin sangat spesifik tergantung situasinya (Funk & Houston, 1987). Walaupun terdapat bukti pengaruh langsung hubungan antara kepribadian tangguh dengan kesejahteraan subjektif (Anggreini, 2007), namun hubungan tersebut hadir dalam konteks tidak melibatkan variabel optimisme, harga diri, dukungan sosial dan religiusitas secara bersama-sama dalam model. Hubungan kepribadian tangguh terhadap keluarannya adalah melalui penilaian terhadap suatu kejadian yang dialami individu (Wiebe, 1991), oleh karena itu dalam penelitian ini hubungan kepribadian tangguh terhadap kesejahteraan subjektif terbukti melalui mediasi gaya penjelasan atau atribusi optimistik.

Individu yang memiliki skor rendah dalam aspek komitmen dan kontrol cenderung membuat penjelasan internal, permanen, dan global terhadap kejadian buruk dan membuat penjelasan yang eksternal, sementara, dan spesifik kejadian baik (Hull, Van Treuren, & Propsom, 1988).

Menurut teori top-down mekanisme hubungan faktor kepribadian terhadap kesejahteraan subjektif adalah melalui penilaian terhadap suatu kejadian yang dialami individu (Diener, 1984). Dalam konteks remaja penyintas bencana tsunami Aceh, kepribadian tangguh tidak mempengaruhi secara langsung terhadap kebahagiaan, melainkan melalui gaya penjelasan optimistik sebagai variabel mediator. Artinya para remaja penyintas bencana akan merasa bahagia jika mereka mampu membuat penilaian terhadap suatu peristiwa, baik itu yang baik maupun buruk.

Dari apa yang telah dijelaskan oleh para ahli di atas tampak bahwa peran kepribadian tangguh sangat penting dalam kehidupan individu, terutama dalam hal ini

adalah para remaja penyintas bencana. Adanya kepribadian tangguh dapat mengembangkan adanya kendali atau kontrol diri, sehingga stiap ada kejadian atau peristiwa yang ada dalam kehidupannya dapat mereka pilah dan antisipasi dengan baik. Mereka juga akan mampu mengembangkan bahwa setiap masalah atau kejadian yang tidak diharapkan merupakan suatu tantangan dalam hidup yang memang harus dihadapi, sehingga menjadikan mereka tetap optimis dan berani di setiap kesempatan.

## BAB VI PENUTUP



### A. Kesimpulan

Tidak seorangpun mengharapkan datangnya musibah dalam kehidupannya. Namun di sisi lain, tidak setiap musibah menimbulkan akibat negatif pada diri seseorang. Bahkan justru dapat mengembangkan kemampuan dalam mengatasi persoalan ataupun kesulitan dalam hidup. Dari kejadian tsunami yang dialami oleh para remaja penyintas ini membuktikan bahwa mereka dapat tegar dan tangguh dalam menghadapi kejadian buruk tersebut, dan bahkan dapat memanifestasikan kemampuan yang mereka miliki dalam kinerja yang nyata, seperti menjadi juara Musabaqah Tilawatil Qur'an; mampu melanjutkan studi dengan prestasi yang sangat memuaskan (menjadi juara); mampu beraksi di bidang seni dan sebagainya.

Keberhasilan tersebut dapat diraih atas upaya para remaja penyintas dalam mengembangkan dan memaksimalkan kepribadian tangguh yang mereka miliki. Ini dikarenakan kepribadian tangguh dapat berfungsi sebagai daya pertahanan individu terhadap suatu tekanan yang muncul dari lingkungan, seperti kejadian buruk atau kejadian yang kurang menyenangkan.

Remaja penyintas mampu mengembangkan kepribadian tangguhnya dengan mencoba dan berusaha berserah diri dan pasrah kepada Allah subhana wata'ala,

dan meyakini bahwa peristiwa tersebut merupakan takdir sekaligus teguran untuk selalu ingat dan mendekatkan diri kepadaNya. Di sisi lain, mereka juga tetap bersyukur keadaan bahwa mereka masih diberi kesempatan untuk hidup dan mengambil hikmah atas peristiwa yang telah mereka alami ini. Pada akhirnya dengan kekuatan itulah para remaja penyintas ini mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan dan tuntutan yang ada di sekitar lingkungannya. Keadaan inilah yang pada akhirnya membuat mereka menjadi kuat dan tangguh dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Gambaran psikologis para remaja penyintas bencana pada umumnya menunjukkan adanya rasa ketakutan, kepanikan, kesedihan, frustrasi. Mereka pada awalnya juga mengalami krisis sebagai akibat adanya perubahan yang sangat mendadak atas kehidupan yang dialaminya. Dalam waktu sekejap kehilangan rumah atau tempat tinggal, harta benda serta orang-orang yang dicintai. Tidak mengherankan jika pada mulanya mereka mengalami shock atas laminya. Namun lama-kelamaan mereka perubahan kehidupan yang pada akhirnya dapat menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang dialaminya. Mereka mampu memaknai kejadian buruk yang penuh tekanan itu sebagai bagian dari kehidupan yang memang harus dilaluinya; sebagai suatu tantangan yang memang harus dihadapi dan diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Musibah bencana tsunami mereka pandang sebagai ketentuan atau takdir dan cobaan dari Allah swt yang harus mereka terima dengan lapang dada.

Pembentukan kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana dimulai dari munculnya kesadaran bahwa kejadian buruk dan penuh tekanan merupakan peringatan dari Tuhan. Oleh karena itu mereka harus bisa menerima keadaan itu sebagai suatu ketentuan yang memang telah menjadi ketetapan Tuhan

(takdir). Ketika mereka dapat meyakini keadaan itu dengan sungguh-sungguh mulailah tumbuh rasa keimanan kepada Tuhan (Allah subhanahu wata'ala). Mereka mulai

Sering berdoa, rajin sholat dan mengaji serta mendoakan orang-orang yang mereka cintai yang telah meninggal dunia. Di sisi lain adanya bantuan yang mereka peroleh dari berbagai sudut penjuru dunia, membuat mereka merasa bahwa penderitaan ini tidak mereka tanggung sendiri, ada orang lain yang ternyata juga ikut merasakan apa yang mereka rasakan pada saat itu. Keadaan ini tentunya membuat mereka menjadi semakin kuat dan tegar dalam menjalani kehidupan selanjutnya di pasca bencana tsunami.

Wujud dari terbentuknya kepribadian tangguh para remaja penyintas bencana adalah munculnya komitmen, yang diwujudkan dalam bentuk kesadaran bahwa dirinya merupakan makhluk ciptaan Tuhan maka harus mengabdikan dan senantiasa bersyukur atas apa yang telah diberikan Tuhan terhadap dirinya, serta kesadaran untuk memikirkan masa depannya sendiri. Hal ini ditampilkan dengan adanya keinsyafan untuk melakukan ibadah dengan baik dan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi untuk mencapai cita-cita yang telah dicanangkan dalam dirinya. Selain itu mereka juga meyakini bahwa kejadian buruk yang dialami akan segera berubah ke arah yang lebih baik. Hal ini memunculkan semangat dan motivasi baru dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

Mereka juga semakin antusias dan tidak menyesali peristiwa yang telah dialaminya. Justru mereka saling memberikan dukungan satu sama lain untuk segera bangkit dari keterpurukan yang pernah terjadi. Musibah bencana tsunami bukanlah kejadian yang membuat

mereka trauma kemudian menjadikan mereka mengalami keterpurukan mental, tapi justru adanya bencana tsunami ini membuat mereka mampu mengatasi tekanan emosional yang begitu kuat, sehingga mereka mampu memaknai dan menginterpretasikan kejadian bencana tsunami tersebut sebagai sesuatu hal yang positif yang mendorongnya untuk semakin mengembangkan komitmennya sebagai makhluk ciptaan Nya yang harus banyak bersyukur.

## **B. Saran**

Implementasi kepribadian tangguh diwujudkan dalam unjuk kemampuan baik di bidang akademis maupun non akademis, seperti di bidang kejuaraan tilawatil Qur'an, lomba pidato, menari dan menyanyi. Di samping itu, mereka juga mampu mengembangkan relasi interpersonal baik dengan warga masyarakat sekitar maupun manca negara, sehingga mereka pun dapat mengembangkan kemampuannya dalam berbahasa asing dengan sebaiknya-baiknya.

Kemampuan ataupun ketrampilan-ketrampilan yang mereka tampilkan ini adalah merupakan perwujudan dari berkembangnya kepribadian tangguh yang mereka miliki. Adanya ciri sifat kepribadian tangguh itulah pada akhirnya mereka bisa menggali potensi-potensi positif yang selama ini terpendam. Mereka para remaja penyintas bencana tsunami ini berani membuka relasi baru, bahkan melakukan pertemanan dengan orang yang tidak hanya di dalam negeri saja, tapi luar negeri melalui jejaring sosial, seperti juga orang-orang di internetan, face book an, dan jejaring sosial lainnya. Bahkan di antara mereka ada yang mampu menuangkan pengalaman traumatis yang mereka alami dalam suatu cerita novel yang laku dijual. Prinsip mereka adalah untuk bisa meraih kehidupan di masa yang akan datang dengan lebih bermakna. Para remaja penyintas bencana tsunami

ini Juga merasa sangat bersyukur atas kesempatan hidup yang diberikan oleh Allah swt, sehingga mereka tidak ingin menyia-nyiakan kesempatan untuk bisa meraih prestasi yang lebih tinggi dan menjadi yang rajin beribadah.

Di sisi lain, para remaja penyintas pun tetap dapat merasa bahagia, karena pada kenyataannya tidak hanya mereka yang mengalami kejadian buruk tersebut, tapi banyak orang juga mengalami hal yang sama dan mereka mampu bangkit dari keterpurukan yang mereka alami.

## DAFTAR PUSTAKA



- Astuti, K. (1994). *Hubungan antara tipe kepribadian hardiness dengan somatisasi pada ibu rumah tangga*. Skripsi; tidak diterbitkan. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Atkinson, E. L., dan Atkinson, E.R. 2001. *Pengantar Psikologi*. Edisi ke sebelas. Batam; Interaksara.
- Bonanno, G.A., (2004). *Loss, trauma and human resilience : Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* American Psychologist, 59, 20- 28.
- Bonanno, G.A., Rennieke, C., & Dekel, S., (2005). *Self-enhancement among high-exposure of the September 11th terrorist attack: resilience or social maladjustment?* Journal of Personality and Social Psychology, 88, 984- 998.
- Coventry, W.L., Gilespie, N.A., Heath, A.C., & Martin, N.G. (2004). *Perceived social support in a large community sample. Age different original pape*. Social Psychiatry and sex Epidemiology, 34, 625-636.
- Darmayanti, N. 2012. *Model kesejahteraan subjektif remaja penyintas bencana tsunami Aceh*. Disertasi. Tidak dipublikasikan. Program Doktor Psikologi. Universitas Gadjah Mada Jogjakarta,
- Dehle, C. & Landers, J.E. (2005). *You can't always that you want, but can you get what you need?* Personality

- traits and social support in marriage.* Journal of Social and Clinical Psychology, 24, (7), 1051-1075.
- Ellison, C. G. (1991). *Religious involvement and subjective well-being.* Journal of Health and Social Behavior, 32, 80-99.
- Eperson, B.R. (2004). *Quality of life army spouses : Parenting & during development.* Florida State University.
- Evans, D.R., Pellizzari, J.R., Culbert, B.J., & Metzen, M.E. (1993). *Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life.* Journal of Clinical Psychology, 49, 477-485
- Frez. A., Johnson, D.E., & Judge, T.A. (1995). *Self-Deception As Mediator Of The Relationship Between Disposition And Subjective Well-Being.* Personality Individual Differences, 19 (5), 597-612.
- Gill, M.J. & Harris, S.I. (1991). *Hardiness And Social Support As Predictor Of Psychological Discomfort In Mothers Of Children With Autism.* Journal of Autism and Development Disorder, 21, 407-416.
- Hadisubrata, M.S. 2008. *Mengembangkan Kepribadian Anak Balita.* Jakarta ; BPK Gunung Mulia.
- Hill, H. & Norvell, N. (1991). *An Examination Of Hardiness And Neuroticism As Potential Moderators Of Stress Outcomes.* Behavioral Medicine, 17, 31-38
- Holahan, C.J., & Moos, R.H., (1991). *Life Stress And Health: Personality, Coping, And Family Support In Stress Resistance.* Journal of Personality and Social Psychology, 49, 739-747.
- Hull, J.G., van Treuren, R.R., & Propson, P.M., (1988). *Atributional style and the component of hardiness.* Personality and social psychology bulletin, 14, 505-513.

- Hull, J.G., van Treuren, R.R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health : *A Critique And Alternative Approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, (3), 518-530.
- Hurlock, E.B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta ; Gramedia
- Iskandar, L. & Dharmawan. (2005). *Prinsip-Prinsip Dan Dukungan Sosial Pasca Bencana*, *Jurnal Aksi Sosial*, edisi Disaster Management. II (3), 18-24.
- Ismail, B., (2006). *Pengaruh faktor budaya aceh dalam menjaga perdamaian dan rekonstruksi*. Makalah ; seminar faktor dalam perdamaian dan budaya aceh rekonstruksi. Darussalam : Tunas Aceh Research Institute.
- Just, H.D. (1999). *Hardiness : is it still valid concept? Literatur review*. EDRS.
- Kinasih, A.S. (2006). *Kepribadian Hardiness Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Kegagalan Tes Umptn-Apmb Dan Kehidupan Sehari-Hari*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UGM : Yogyakarta.
- King, L.A. 2010. *Psikologi umum, sebuah pandangan apresiatif*. Buku 2. Jakarta; Salemba Humanika.
- Mabruri, M.I. (2007). *Hubungan Antara Kepribadian Tangguh (Hardiness) Dan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Korban Bencana Alam Di Yogyakarta*. Tesis (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UGM : Yogyakarta.
- Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (1994). *Hardiness And Mental Health*. *Journal of Personality Assessment*, 63, 265 - 274.

- Maddi, S.R., (2004). *Hardiness : An Operationalization Of Existential Courage*. Journal of Humanistic Psychology, 44, 274-298.
- Megawati, R. & Amril, R.I. (2006). *Membantu Anak Pulih Dari Trauma Bencana*. Jakarta : Republika.
- Milam, J., Ritt-Olson, A., & Unger, J. (2004). *Post Traumatic Growth Among Adolescents. Paper Presented At The Annual Meeting Of The Anerican Psychological Association*, San Francisco.
- Miller, S.M. (2008). *The Effect Of Frequency And Type Of Internet Use On Perceived Social Support And Sense Of Well-Being In With Spinal Counselling Bulletin*, 51 (3), 148-158. individuals cord injury. Rehabilitation Moleong, L.J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 1989.
- Mulyana, Deddy, (20021), *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung. Rosdakarya.
- Niaz, U., (2006). Role of faith and resilience in recovery from psychotrauma Pakistan. *Journal Medical Science*, 22, 204- 207.
- Park, N., Cohen, L.H. & Murch, R.L. (1996). *Assessment and prediction of stress-related growth*. Journal of Personality, 64, 71-105.
- Santrock, J.W. (2002). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Alih bahasa ; Juda Damanik. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, S.W. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Shepperd, J.A. & Kashani, J.H. (1991). *The relationship of hardiness, gender, and stress to health outcomes in adolescent*. Journal of Personality, 59, (4), 747 - 768.
- Simatupang, A.R. (2009). *Resiliensi Perempuan Nias Pasca Tsunami Dan Gempa Bumi*. Tesis. Tidak diterbitkan.

Program Magister Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada : Yogyakarta.

Skripsi. Tidak diterbitkan. *Fakultas Psikologi Universitas  
Gadjah Mada* : Yogyakarta.

Suciadi, (2008). *Gangguan jiwa dan 3 benteng pertahanan  
diri*. Jurnal Kanal Kesehatan, 23- 28.

Sumampouw, N.E.J. (2008). *Dampak psikologis pasca  
bencana*. Diakses dari : 19/10/2009.

Suryabrata, S., (2003). *Psikologi kepribadian*. Jakarta :  
Grafindo Persada.

Tarakeshwar, N., Hansen, N. B., Kochman, A., Fox, A., &  
Sikkema, K.J., (2006). *Resiliency among individuals  
with childhood sexual abuse and HIV* : Perspective on  
addressing sexual trauma. Journal of Traumatic  
Stress, 19, 449 - 460.

Tartasky, D. S. (1993). *Hardiness: conceptual and  
methodological issues*. Image, 25, 225- 229.

Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). *The posttraumatic  
growth inventory: Measuring the positive legacy of  
trauma*. Journal of Traumatic Stress, 9 (3), 455 - 471.

Wahyuni, R. P. (2007). *Hubungan antara dukungan sosial  
dan kesejahteraan psikologis korban gempa di  
Yogyakarta*.

Wiebe, D.J. (1991). *Hardiness and stress moderation : A  
test of proposed mechanism*. Journal of Personality  
and Social Psychology. 60 (1), 89-99.

## TENTANG PENULIS



Dr. Nefi Darmayanti, M.Si, lahir di Krawang pada tanggal 9 Nopember 1963. Memperoleh gelar Sarjana (S.1), (S.2) dan (S.3) pada Fakultas Psikologi di Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Sejak tahun 2003 telah bergabung sebagai dosen di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Sejumlah karya ilmiah baik Jurnal Terakreditasi Nasional maupun Prosiding Internasional dan Nasional, telah dipublikasikan, dapat diakses melalui [www.google.com](http://www.google.com), diantaranya: 1) *Meta-analisis: gender dan depresi pada remaja* (Jurnal Psikologi); 2) *Perbedaan motivasi kerja dan keterlibatan kerja dengan kinerja* (Analitika); 3) *Hubungan antara motivasi belajar dan kemandirian belajar pada mahasiswa Universitas Medan Area* (Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi); 4) *Pengaruh pemberian informasi melalui diskusi kelompok terhadap penurunan stress wanita hamil*; 5) *Analisis faktor-faktor kesulitan belajar Bahasa Arab pada siswa MTsN 3 Deli Serdang*; 6) *Hubungan kepuasan pelanggan dengan kualitas pelayanan pada Kafe D'kappucino Medan*; 7) *Regulasi emosi ditinjau dari Suku Batak Toba dan Suku Jawa*; 8) *Hubungan antara sense of humor dan iklim sekolah dengan subjective well being siswa* (Prosiding Nasional); 9) *Hubungan antara gaya kepemimpinan demokratis dengan motivasi kerja karyawan Clover Bakeshoppe Medan*; 10) *Pengaruh latar belakang pendidikan dan masa kerja terhadap kinerja guru Raudhatul Athfal* (Analitika); 11) *Self efficacy akademik dan penyesuaian diri siswa* (Jurnal Diversita); 12) *The Role of Optimism and Social Support on Subjective well-being of Survival Adolescent From Aceh Tsunami 2004* (Prosiding internasional); 13) *Identifikasi Faktor-Faktor Kesejahteraan Subjektif Remaja*

Penyintas Bencana Tsunami Aceh 2004 (Proseding Nasional); 14) Pengalaman Dakwah Dosen IAIN Sumatera Utara (ditulis pada halaman 261-170 dengan judul “Remaja dan Dakwah (Kajian Pengalaman Ceramah Agama/Pengajian di Kalangan Remaja) (Book Chapter).

## TENTANG EDITOR



Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi, Psikolog lahir di Medan pada tanggal 9 Desember 1982. Memperoleh gelar Sarjana (S.1) dan Profesi Psikologi (S.2) pada Fakultas Psikologi di Universitas Sumatera Utara. Sepanjang 3 tahun 3 bulan, tepatnya pada awal tahun 2019, telah merampungkan studi Doktorat (S3) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Sejak tahun 2009 telah bergabung sebagai dosen pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.. Selain mengajar, ia juga sering diminta menjadi pemateri pada berbagai kegiatan *parenting* di berbagai sekolah dan madrasah.

Sejumlah karya ilmiah baik Jurnal Terakreditasi Nasional maupun Jurnal Internasional Bereputasi, Prosiding, telah dipublikasikan, dapat diakses melalui [www.google scholar.com](http://www.google scholar.com). Sejumlah penelitian juga telah dipublikasikan dalam bentuk Buku Berbasis Penelitian, dan Buku Ajar yang sudah diterbitkan adalah *Pengantar Psikologi dan Pandangan Alquran tentang Psikologi* (Kencana Prenadamedia Group Jakarta), *Psikologi Kecerdasan Anak* (Perdana Publishing Medan), *Psikologi Pendidikan dan Permasalahan Umum Peserta Didik* (Perdana Publishing Medan).



Terpaan gempa bumi dan tsunami yang melanda provinsi Nangroe Aceh Darusalam pada tahun 2004, merupakan peristiwa yang tak terduga, sangat mendadak dan menimbulkan kerusakan hebat serta menelan korban ratusan ribu jiwa. Tentunya peristiwa ini menyisakan kepedihan, dan kekecewaan mendalam bagi individu yang mengalaminya. Demikian juga yang dialami oleh para remaja penyintas bencana, gambaran psikologis para remaja pada umumnya menunjukkan adanya rasa ketakutan, kepanikan, kesedihan, dan frustasi. Mereka pada awalnya juga mengalami krisis sebagai akibat adanya perubahan yang sangat mendadak atas kehidupan yang dialaminya. Betapapun dahsyatnya bencana yang terjadi, tapi tidak semua individu yang mengalami kejadian hidup yang penuh dengan tekanan (peristiwa traumatis) akan mengalami gangguan psikologis atau trauma, merekapun tetap mampu menjalanike hidupan sebagaimana remaja lainnyadan bisa mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Keyakinan terhadap agama vang dianutnya atau religiusitas, serta pembentukan kepribadian tangguh pada para remaja penyintas bencana dimulai dari munculnya kesadaran bahwa kejadian buruk dan penuh tekanan merupakan peringatan dari Tuhan. Implementasi kepribadian tangguh bagi para remaja penyintas bencana menjadi tujuan utama dari buku berbasis penelitian ini.



ISBN 978-623-7919-00-1

