



**RESILIENSI MASYARAKAT
DALAM MENGHADAPI BENCANA *GALODO*
DI KECAMATAN LIMA KAUM**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
(S-1)
Program Studi Psikologi Islam*

Oleh :

**MUHAMMAD RASYID RIDHO
NIM. 2130306048**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025**



**Community Resilience In Facing The *Galodo* Disaster in
Lima Kaum District**

THESIS

**Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin,
Adab, and Da'wah Faculty, To fulfill one of Requirement For
Obtaining Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic
University Batusangkar**

**MUHAMMAD RASYID RIDHO
Reg.No.: 2130306048**

Islamic Psychology Department
Ushuluddin, Adab, and Da'wah Faculty
Mahmud Yunus State Islamic University
2025 M/1446 H



مرونة المجتمع في مواجهة كارثة جالودو في منطقة ليماكاوم

رسالة علمية

مقدمة إلى قسم علم النفس الإسلامي كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة
شرطاً للحصول على درجة الإجازة الجامعية محمود يونس الإسلامية الحكومية
باتو سنكار

محمد رشيد رَضًا

رقم التسجيل:

٢١٣٠٣٠٦٠٤٨

قسم علم النفس الإسلامي

كلية أصول الدين و الآداب و الدعوة

جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتو سنكار

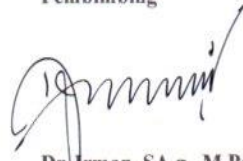
٢٠٢٥ م/هـ ١٤٤٦

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas Nama: **Muhammad Rasyid Ridho**, NIM 2130306048 dengan judul **“Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Galodo di Kecamatan Lima Kaum”**. Memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke Sidang Munaqasyah

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2025
Pembimbing

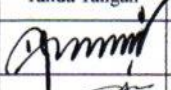
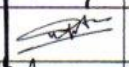



Dr. Irman, SA.g., M.Pd
NIP.197102012006041016

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama **Muhammad Rasyid Ridho**, NIM 2130306048, judul skripsi "**Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Galodo di Kecamatan Lima Kaum**" telah diuji dalam Sidang *Munaqasah* Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar pada hari Jumat tanggal 31 Januari 2024, dan dinyatakan lulus sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

No	Nama Penguji	Jabatan Dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 197102012006041016	Penguji Pendamping		14/02/2025
2	Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi., MA NIP. 197909162003122003	Penguji Utama		14/02/2025
3	Dani Yoselisa, M.Psi., Psikolog NIP. 198906062020122018	Anggota Penguji Utama		14/02/2025

Batusangkar, Februari 2025
Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah


Dr. Ristian Bustamam, M.Ag
NIP. 197102051997031001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rasyid Ridho
NIM : 2130306048
Tempat/Tanggal Lahir : Taram, 01 Maret 2002
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul **“Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Galodo di Kecamatan Lima Kaum”** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiasi. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Rasyid Ridho
NIM. 2130306048

ABSTRAK

Muhammad Rasyid Ridho, NIM 2130306048, Judul Skripsi “Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi *Galodo* di Kecamatan Lima Kaum”. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam skripsi ini yaitu pada korban terdampak bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum. Korban mengalami kerugian berupa materi seperti hancurnya tempat tinggal, tempat bekerja bahkan kehilangan anggota keluarganya. Selain itu korban juga mengalami dampak secara psikologis seperti stres, takut, dan cemas. Untuk itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana resiliensi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Data yang diperoleh dijabarkan berdasarkan sub fokus tertentu dan diuraikan menggunakan kalimat yang efektif. Informan pada penelitian ini yaitu korban yang terdampak oleh bencana *galodo*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mulai dari pengumpulan data, *reduksi* data, *display* data, dan verifikasi. Kemudian Teknik penjamin keabsahan data adalah triangulasi sumber.

Berdasarkan hasil penelitian, maka ditemukan bahwa masyarakat Kecamatan Lima Kaum beradaptasi menghadapi bencana *galodo* dengan mengandalkan motivasi dari eksternal dan internal, serta pembelajaran dari pengalaman sebelumnya. Dukungan berbagai pihak mempermudah adaptasi, dan pikiran negatif diatasi dengan ikhlas serta persiapan untuk masa depan. Ketahanan masyarakat menghadapi bencana *galodo* didukung oleh motivasi internal dan eksternal, pengalaman sebelumnya jadi pembelajaran, serta dukungan sosial yang membuat mereka merasa diperhatikan. Untuk mengatasi pikiran negatif, masyarakat bersikap waspada dan memperbanyak berdo'a kepada Allah SWT. Masyarakat mengatasi bencana *galodo* melalui motivasi internal dan eksternal, pembelajaran dari pengalaman, serta dukungan berbagai pihak. Ketika pikiran negatif muncul, mereka mengatasinya dengan berdo'a kepada Allah SWT.

Kata Kunci : Resiliensi, Masyarakat, Menghadapi, Bencana, *Galodo*.

ABSTRACT

Muhammad Rasyid Ridho, NIM 2130306048, Thesis title "**Community Resilience in Facing *Galodo* in Lima Kaum District**". Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah. Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University.

The main problem in this thesis is the victims affected by the Galodo disaster in Lima Kaum District. Victims experienced material losses such as the destruction of their homes, places of work, and even the loss of family members. Apart from that, victims also experience psychological impacts such as stress, fear and anxiety. For this reason, the aim of this research is to find out how resilient the community is in facing the Galodo disaster in Lima Kaum District.

The type of research used is qualitative research, with data collection techniques used, namely through interviews, observation and documentation. The data obtained is then explained based on certain sub-focuses and described using effective sentences. The Informants in this study were victims affected by the *Galodo* disaster. The data analysis techniques used in this research start from data collection, data reduction, data display, and verification. Then the technique for guaranteeing data validity is source triangulation.

Based on the research findings, it was revealed that the community of Lima Kaum Subdistrict adapts to galodo disasters by relying on both internal and external motivation, as well as learning from past experiences. Support from various parties facilitates adaptation, and negative thoughts are addressed with sincerity and preparation for the future. The community's resilience in facing galodo disasters is supported by internal and external motivation, shared experiences during emergencies, and social support that makes them feel cared for. To overcome negative thoughts, they remain vigilant and strengthen their prayers to Allah SWT. The community tackles galodo disasters through internal and external motivation, lessons learned from experience, and support from various parties. Although both negative thoughts arise, they strive to manage the disaster effectively.

Keywords: Resilience, Community, Facing, Disaster, *Galodo*

خلاصة

عقطنم يف ودولاج ةهجاوم يف عمتجملا ةنورم" ةحورطألا ناوئع، ٢١٣٠٣٠٦٠٤٨ محمد رشيد ريڊو، ليما كاوم". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة. جامعة محمود يونس. باتوسانجكار الإسلامية الحكومية

الأطروحة هي الضحايا المتضررين من كارثة جالودو في منطقة ليما كاوم. وتكبد المشكلة الرئيسية في هذه الضحايا خسائر تمثلت في أضرار لحقت بمنزلهم وأماكن عملهم، وحتى فقدان أفراد من عائلاتهم. وبصرف بحث هو النظر عن ذلك، يعاني الضحايا أيضاً من التوتر والخوف والقلق. لهذا السبب، فإن الهدف من هذا الأ معرفة مدى مرونة المجتمع في مواجهة كارثة جالودو في منطقة ليما كاوم

ونوع البحث المستخدم هو البحث النوعي، مع استخدام تقنيات جمع البيانات، أي من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق. يتم بعد ذلك شرح البيانات التي تم الحصول عليها بناءً على محاور فرعية معينة ووصفها باستخدام جمل فعالة. كان المشاركون في هذه الدراسة من الضحايا المتأثرين بكارثة جالودو. تبدأ تقنيات تحليل البيانات المستخدمة في هذا البحث من جمع البيانات، وتقليل البيانات، وعرض البيانات، والتحقق منها. ومن ثم فإن تقنية ضمان صحة البيانات هي تثليث المصدر

بناءً على نتائج البحث، تم اكتشاف أن مجتمع منطقة ليما كاوم يتكيف مع الكوارث الناتجة عن الفيضانات (غالو دو) من خلال الاعتماد على الدوافع الداخلية والخارجية، بالإضافة إلى التعلم من التجارب السابقة. (السلبية بالتعامل بإخلاص والاستعداد يسهل الدعم من مختلف الأطراف التكيف، ويتم معالجة الأفكار للمستقبل. إن مرونة المجتمع في مواجهة كوارث غالو دو مدعومة بالدوافع الداخلية والخارجية، والتجارب المشتركة في حالات الطوارئ، والدعم الاجتماعي الذي يجعلهم يشعرون بالاهتمام. وللتغلب على الأفكار ي دعاءه الله سبحانه وتعالى. يتعامل المجتمع مع كوارث غالو دو من خلال السلبية، يظل المجتمع يقظاً ويقو الدوافع الداخلية والخارجية، والدروس المستفادة من التجربة، ودعم الأطراف المختلفة. وعلى الرغم من ظهور الأفكار الإيجابية والسلبية، فإنهم يسعون جاهدين للتعامل مع الكارثة بشكل فعال

فتاحية: الصمود، المجتمع، المواجهة، الكارثة، جالودو الكلمات الم

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERSTUJUAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
SURAT PERNYATAAN KEALSIAN	
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
خلاصة.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Sub Fokus Penelitian	5
D. Pertanyaan Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	6
G. Defenisi Istilah.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Resiliensi	9
1. Pengertian Resiliensi.....	9
2. Aspek-aspek Resiliensi	10
3. Bentuk-bentuk Resiliensi	14
4. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	17
5. Faktor Kuat atau Lemahnya Resiliensi	31
6. Proses Terbentuknya Resiliensi	35
B. <i>Galodo</i>	39
1. Pengertian <i>Galodo</i>	39
2. Dampak <i>Galodo</i>	40
C. Penelitian Relevan	43

BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Latar Penelitian.....	47
C. Subjek Penelitian	47
D. Instrumen Penelitian	47
E. Sumber Data	48
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis dan Interpretasi Data	49
H. Teknik Penjamin Keabsahan Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Temuan Penelitian	52
B. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP	75
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana galodo`	58
Tabel 1.2. Ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana galodo	62
Tabel 1.3. Cara masyarakat mengatasi bencana galodo	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Peta Wilayah Kecamatan Lima Kaum

53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam, faktor non alam, maupun faktor manusia, sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (Murdiana et al., 2015).

Indonesia adalah wilayah yang sangat rawan terjadi bencana alam karena terletak di lintasan gugusan pegunungan berapi (*the ring of fire*) dan dua samudera besar (Wardana dan Adiputra, 2023). Oleh karena itu Indonesia sering dilanda bencana letusan gunung berapi dan gempa, baik gempa tektonik maupun vulkanik. Akibat yang ditimbulkan oleh letusan gunung berapi beragam, abu vulkanik dari letusan gunung berapi bisa menyuburkan tanaman, sedangkan lahar yang keluar saat letusan terjadi bisa mengalir dibawa oleh air hujan ke dataran rendah dan menenerjang rumah masyarakat.

Bencana lain yang banyak di Indonesia adalah bencana *hidrometeorologi* (Wardana dan Adiputra, 2023), karena kondisi geografis Indonesia yang berada di garis khatulistiwa dan dikelilingi lautan. Intensitas curah hujan tinggi berpotensi meningkatkan risiko bencana banjir pada sekitar aliran sungai.

Berdasarkan analisis *Aqueduct Global Flood Analyzer*, Indonesia adalah negara dengan jumlah populasi terdampak bencana banjir terbesar ke-6 di dunia, yakni sekitar 640.000 orang, dengan 1.250 kejadian per tahun (Hakim et al., 2023). Penyebab umum banjir yang mendapat perhatian adalah perubahan tata guna lahan, cuaca ekstrim, dan kondisi *topografi* di daerah aliran sungai.

Salah satu bencana besar yang biasa disebabkan oleh air adalah banjir bandang (Sanit et al., 2018). Banjir bandang (*flash flood*) adalah penggenangan akibat limpasan air yang keluar dari aliran sungai karena debit air sungai yang membesar tiba-tiba melampaui kapasitas aliran, terjadi dengan cepat melanda daerah-daerah dataran rendah.

Faktor utama banjir bandang adalah dipicu oleh intensitas hujan ekstrim (Adi, 2013). Kemudian berhubungan dengan kejadian longsor yang menyumbat aliransungai. Selanjutnya tekanan aliran sungai menjebol material longsor tersebut sehingga terjadi banjir bandang yang ditandai dengan kecepatan aliran yang tinggi dengan membawa lumpur, kayu, dan batu.

Sumatera Barat merupakan salah satu wilayah yang berpotensi bencana dikarenakan kondisi *geologis, geomorfologis, astronomis* dan *geografisnya* terletak di tepi barat sumatera yang merupakan daerah pertemuan lempeng Eurasia dengan Indo Australia (Nabilla et al., 2023), sehingga sering mengakibatkan terjadinya bencana alam yang disebabkan oleh hujan yang tinggi dan cuaca yang ekstrim. Pada 11 Mei 2024, wilayah Sumatera Barat yaitu Kabupaten Tanah Datar dan Kabupaten Agam terkena musibah banjir bandang atau yang biasa disebut masyarakat sekitar sebagai *galodo*. *Galodo* adalah aliran air disertai dengan pasir, kerikil, batu-batu dalam satu paket dengan kecepatan tinggi (Nabillah et al., 2023), *galodo* dapat diartikan sebagai aliran atau genangan air yang menimbulkan kerugian ekonomi atau bahkan menyebabkan kehilangan nyawa, *galodo* bisa juga diartikan sebagai aliran air sungai yang mengalir melampaui kapasitas tampung sungai tersebut.

Bencana *galodo* disebabkan tiga faktor (Tia, 2024) pertama ditinjau dari topografi wilayah Daerah Aliran Sungai (DAS) Lembah Anai yang cukup curam. Sungai tersebut memiliki angka kecuraman 0,1 sampai 0,2 km, artinya setiap 100-200 meter dari sungai pertama akan menemukan sungai berikutnya. Hal ini akan menjadikan limpasan air hujan akan cepat masuk ke badan sungai, inilah penyebab terjadinya banjir.

Kedua, banjir dilatarbelakangi oleh erupsi gunung marapi. Inilah penyebab utama mengapa banjir yang terjadi merupakan bencana alam. Aktivitas gunung marapi sejak 3 Desember 2023 hingga Mei 2024 telah tercatat 124 kali erupsi sehingga menyebabkan sedimen yang terkumpul pada kawasan marapi sudah mencapai 1 juta meter kubik. Apabila terjadi curah hujan walaupun sedikit, akan menghanyutkan sedimen tersebut ke bagian tengah atau hilirsungai.

Alasan ketiga tidak terlepas dari sejarah, dimana pada tahun 1892 terjadi banjir bandang di Lembah Anai yang menyebabkan kerusakan infrastruktur, pembangunan rel kereta api dan juga jalan raya pada masa kolonial Belanda. Kemudian di tahun 1904 juga terjadi banjir dengan curah hujan tinggi 225 mm/hari. Sedangkan kejadian bencana Mei 2024, curah hujan yang terjadi hanya di angka 75 mm/hari.

Kerugian yang diakibatkan oleh bencana *galodo* di Kabupaten Tanah Datar sejak hari pertama hingga masa tanggap darurat berakhir pada 9 Juni 2024 yaitu terdapat korban sebanyak 63 orang meninggal dunia dan 10 lainnya hilang. Selain korban jiwa, tercatat 1.210 rumah yang rusak, 1.102 irigasi dan 53 jalan hancur. Lalu, lebih dari 2.700 ekor ternak hilang, termasuk ribuan hektar lahan pertanian yang rusak (Putra dan Wadrianto, 2024).

Sebanyak 2039 orang mengungsi di Kabupaten Tanah Datar. Dari hitungan sementara, kerugian mencapai Rp 516 miliar. Setelah masa tanggap darurat akan dilakukan pemulihan atau masa transisi, di mana untuk pemulihan infrastruktur yang rusak akibat bencana membutuhkan dana sekitar Rp1,6 triliun. Selain itu, banjir dapat memberikan dampak pada kesehatan mental jangka pendek hingga panjang berupa stres, kecemasan, depresi dan gangguan stres pascatrauma (Widhayanti et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah peneliti lakukan kepada dua orang yang terdampak *galodo* pada 13 Mei 2024. Diketahui informasi dari kedua warga tersebut bahwa mereka menyatakan:

“kini ko masih marasoan takuik, cameh, apo lai katiko ujan labek, kok malam ujan labek payah wak lalok dek nyo, tapi itulah dek lai banyak nan manolong, kadang lai tanang jo raso ati ko dek nyo”.

Warga mengaku kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari disebabkan rumah mereka sebagian rusak oleh lumpur yang dibawa oleh air, kemudian sawah dan toko tempat warga biasa bekerja juga dihantam oleh aliran *galodo*. Akan tetapi warga tetap bersyukur karena bantuan dari berbagai pihak datang dengan cepat, sehingga mereka merasa diperhatikan.

Akibat dari dampak yang diakibatkan oleh bencana *galodo* tersebut, ada masyarakat yang mampu bertahan dan beradaptasi dengan situasi tersebut, dan ada juga yang gagal menyesuaikan diri. Mereka yang gagal menyesuaikan diri akan pergi meninggalkan tempat tinggal mereka dan pergi mencari lokasi yang lebih aman (Nufus dan Husna, 2017). Sedangkan mereka yang mampu bertahan dan beradaptasi dengan kondisi yang dialaminya akan terus berupaya untuk mencari solusi dan cara agar tetap bertahan di tempat tinggal mereka. Proses resiliensi setelah bencana sangat penting bagi adaptasi dan kesejahteraan masyarakat dan bergantung pada konteks budaya (Cuiping Ni et al., 2020)

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan yang dibutuhkan oleh individu untuk dapat bertahan (Pratiwi dan Yuliandri, 2022). Resiliensi menjadi faktor penting dalam menghadapi bencana, dan salah satu aspek penting dalam pemulihan dari peristiwa traumatis (Inayah dan Palila, 2022).

Saat ini tidak ada kerangka waktu dan definisi yang diterima secara luas untuk resiliensi bencana jangka pendek dan jangka panjang (Cuiping Ni et al., 2020). Bencana alam dapat memiliki efek jangka pendek dan jangka panjang pada para penyintas, periode satu tahun atau tiga tahun setelah bencana keduanya dianggap sebagai periode bencana jangka panjang. Beberapa penelitian mendefinisikan resiliensi jangka pendek sebagai kemampuan untuk menunjukkan respons adaptif terhadap kesulitan yang sedang berlangsung, dan resiliensi jangka panjang sebagai kurangnya tekanan selama beberapa tahun dalam menanggapi kesulitan sebelumnya.

Dalam menghadapi situasi yang sulit, seseorang perlu mengembangkan kemampuannya untuk mampu melewati semua kesulitan yang dialami secara efektif. Orang yang resilien, akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban akibat keadaan (Afnibar, 2012). Resiliensi merupakan proses dinamis yang berfokus pada pemulihan dan adaptasi terhadap situasi sulit sehingga individu dapat kembali ke kondisi

mental yang sehat (Inayah dan Palila, 2022).

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi dapat dipandang sebagai kemampuan mengatasi stres, dengan demikian, resiliensi dapat menjadi target penting sebagai pengobatan kecemasan, depresi, dan reaksi stres. Masyarakat perlu memiliki resiliensi agar mampu mengelola bencana dengan baik melalui adaptasi, mempertahankan fungsi-fungsi dasar dan segera bangkit kembali pasca bencana (Apyanto dan Setyawan, 2020). Kemampuan masyarakat untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa sulit yang dialami pada kehidupan sangat beragam, setiap kelompok masyarakat memiliki keterampilan dan kemampuan yang berbeda untuk menanggapi bencana. Pentingnya resiliensi masyarakat terhadap bencana dapat membantu masyarakat mengambil tindakan cepat dan merencanakan apa yang harus dilakukan.

Masyarakat yang resilien mampu berpikir jernih untuk dapat bertahan hidup di lingkungan, serta mampu mengelola pikiran dan perasaan yang dihadapinya (Notonegoro dan Hall, 2021). Oleh karena itu resiliensi diperlukan untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh masyarakat yang terdampak banjir bandang sehingga nilai-nilai hidup yang positif dapat terjaga walupun dalam keadaan yang sulit.

Berdasarkan permasalahan dan semua pemaparan diatas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai “Resiliensi Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana *Galodo* di Kecamatan Lima Kaum”.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini yaitu resiliensi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

C. Sub Fokus Penelitian

Dari fokus di atas, maka akan diuraikan sub fokus sebagai berikut :

1. Adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

2. Ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.
3. Cara masyarakat mengatasi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimanakah masyarakat beradaptasi dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum?
2. Bagaimanakah masyarakat bertahan menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum?
3. Bagaimanakah cara masyarakat mengatasi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui bagaimana adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.
2. Untuk mengetahui ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.
3. Untuk mengetahui cara masyarakat mengatasi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

- 1) Dapat menjadi penambah bukti-bukti empiris yang berkaitan dengan resiliensi dalam menghadapi bencana.
- 2) Bisa dijadikan sebagai referensi atau acuan untuk penelitian di masa yang akan datang.
- 3) Dapat berguna untuk perkembangan ilmu psikologi khususnya yang

membahas tentang psikologi bencana.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi pembelajaran sehingga menambah pengetahuan mengenai resiliensi.
- 2) Bagi masyarakat diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai resiliensi dalam menghadapi bencana.

2. Luaran Penelitian

Luaran penelitian ini yaitu akan diterbitkan sebagai jurnal ilmiah, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran maupun referensi dimasa yang akan datang.

G. Defenisi Istilah

1. Resiliensi adalah kemampuan adaptasi, bertahan, dan mengatasi situasi sulit, yang melibatkan kapasitas individu untuk menghadapi tekanan, tantangan, atau perubahan yang tidak terduga dengan cara yang positif dan konstruktif. Individu yang resilien akan mampu mengatasi, beradaptasi, dan bertahan dalam keadaan sulit, sehingga mereka dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola emosi, memecahkan masalah, dan mengambil hikmah dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, mereka tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga tumbuh lebih kuat dari setiap tantangan yang dihadapi, membuat mereka lebih siap untuk menghadapi situasi serupa di masa depan.
2. Masyarakat adalah sekumpulan orang yang tinggal di suatu wilayah tertentu dan berbagi nilai, norma, serta kebiasaan yang menjadi pedoman dalam kehidupan bersama. Antara satu individu dan individu lainnya akan saling bergantung satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan sosial, ekonomi, budaya, dan emosional. Interaksi yang terjadi dalam masyarakat menciptakan hubungan yang dinamis, di mana setiap individu tidak hanya menerima pengaruh dari lingkungannya, tetapi juga memberikan dampak terhadap orang lain. Proses saling mempengaruhi ini membentuk struktur sosial yang kompleks, mempromosikan kerja sama, dan menciptakan rasa

kebersamaan untuk mencapai tujuan bersama.

3. Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam kehidupan dan penghidupan masyarakat, yang disebabkan oleh faktor alam, non alam, atau sosial. Peristiwa ini dapat menimbulkan dampak buruk, seperti korban jiwa, kerusakan lingkungan, kehilangan harta benda, serta gangguan sosial dan psikologis bagi masyarakat yang terdampak. Bencana alam mencakup gempa bumi, tsunami, banjir, dan tanah longsor, sedangkan bencana non-alam meliputi wabah penyakit, kegagalan teknologi, atau kecelakaan industri. Selain itu, ada pula bencana sosial yang disebabkan oleh konflik, kerusuhan, atau perang. Upaya penanganan bencana meliputi pencegahan, mitigasi, tanggap darurat, dan pemulihan, yang memerlukan kolaborasi antara pemerintah, masyarakat, dan berbagai pihak terkait.
4. *Galodo* adalah sebutan bagi masyarakat Sumatera Barat untuk salah satu jenis bencana alam, yaitu banjir bandang yang membawa material dari Gunung Marapi. Material yang terbawa dalam aliran *galodo* meliputi pasir, batu, lumpur, kayu, serta lahar dingin yang merupakan sisa letusan Gunung Marapi. *Galodo* biasanya terjadi setelah hujan deras yang menyebabkan longsor di lereng gunung dan memicu aliran material tersebut ke bawah. Bencana ini sering kali melanda daerah di dataran rendah atau wilayah tempat tinggal masyarakat yang berada di sekitar kaki gunung atau sepanjang aliran sungai. Selain merusak infrastruktur dan permukiman, *galodo* juga dapat menimbulkan korban jiwa, mengganggu aktivitas masyarakat, serta merubah bentang alam, sehingga menuntut kewaspadaan dan kesiapsiagaan dari masyarakat yang tinggal di daerah rawan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan dalam mengatasi stres, oleh karena itu, resiliensi dapat menjadi target penting sebagai pengobatan untuk kecemasan, depresi, dan reaksi stres yang dialami oleh individu. Sejalan dengan Connor dan Davidson, (Nashori dan Saputro, 2021) menjelaskan resiliensi adalah proses beradaptasi dalam menghadapi suatu kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber utama yang dapat menyebabkan individu menjadi stres.

Pratiwi dan Yuliandri (2022) mengatakan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupan. Resiliensi dibutuhkan oleh individu untuk dapat bertahan dalam kehidupan. Resiliensi diartikan umumnya merujuk pada suatu kelas fenomena yang ditandai dengan pola adaptasi positif dalam konteks kesulitan atau risiko yang signifikan (Synder dan Lopez, 2002).

Resiliensi adalah kapasitas untuk mempertahankan kemampuan agar berfungsi secara baik dalam menghadapi stresor kehidupan (Hendriani, 2017). Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam memecahkan masalah, atau kemampuan untuk mengatasi kesulitan (Ime, 2024). Resiliensi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan dan pertumbuhan psikologis dalam situasi yang merugikan.

Dapat disimpulkan bahwasannya resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan mengatasi situasi sulit sehingga mampu meminimalisir hal yang menyebabkan kesulitan, stres, kecemasan, dan ketakutan.

Kemampuan ini mencakup proses adaptasi positif yang memungkinkan individu tetap berfungsi secara optimal di tengah tekanan kehidupan, sekaligus menjadi faktor penting dalam pengobatan kecemasan, depresi, dan reaksi stres. Resiliensi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan dan mendukung fungsi psikologis dalam menghadapi berbagai kesulitan.

2. Aspek-aspek Resiliensi

(Connor dan Davidson, 2003) menjelaskan ada lima (5) aspek-aspek resiliensi yaitu :

a. Kompetensi personal.

Individu yang resilien tidak hanya memandang kesulitan sebagai tantangan, tetapi juga sebagai peluang untuk belajar hal baru, memperkuat keterampilan, dan memperluas wawasan mereka. Mereka memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan fokus, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan, dengan mengelola emosi secara efektif dan mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan. Keyakinan terhadap kemampuan diri ini sering kali didukung oleh pola pikir *growth mindset*, di mana mereka percaya bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat terus berkembang melalui usaha dan pengalaman.

Individu yang resilien memiliki kapasitas untuk tetap fleksibel dalam menghadapi perubahan atau ketidakpastian. Mereka mampu mengubah strategi jika pendekatan awal tidak berhasil, tanpa kehilangan motivasi atau arah tujuan. Hal ini memungkinkan mereka untuk tetap bergerak maju meskipun menghadapi hambatan yang besar.

Keuletan mereka dalam berproses juga ditunjukkan melalui kemauan untuk terus mencoba, meskipun mengalami kegagalan berulang kali. Mereka mampu melihat kegagalan bukan sebagai akhir, tetapi sebagai bagian dari perjalanan yang memberikan pelajaran berharga. Di balik itu, mereka biasanya memiliki sistem dukungan yang kuat, seperti hubungan positif dengan orang lain, yang membantu mereka merasa lebih berdaya dan didukung selama menghadapi

tantangan.

Individu yang resilien mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan, sehingga mereka tetap dapat menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dengan demikian, mereka tidak hanya bertahan dalam menghadapi kesulitan tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih kuat, lebih bijaksana, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan di masa depan.

b. Percaya kepada orang lain.

Dalam menghadapi berbagai kondisi negatif, individu yang resilien berusaha tetap tegar dan menerima kenyataan yang dihadapinya dengan sikap terbuka dan optimis. Mereka memahami bahwa menerima kenyataan adalah langkah awal yang penting untuk mulai bangkit dan mencari solusi. Dalam proses tersebut, mereka tidak ragu untuk meminta dan memanfaatkan dukungan dari orang lain yang memiliki kapasitas untuk membantu memperbaiki situasi.

Dukungan dari orang lain menjadi salah satu faktor kunci yang mempercepat pemulihan dari keterpurukan. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, seperti empati, perhatian, dan penghiburan yang membantu mengurangi beban mental; dukungan penghargaan, seperti pengakuan atas usaha atau kemampuan mereka, yang meningkatkan rasa percaya diri; serta dukungan informasi, seperti saran, panduan, atau wawasan baru yang membantu mereka menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Kehadiran orang lain dalam bentuk dukungan fisik atau sosial memberikan rasa keterhubungan yang membuat individu yang resilien merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Hubungan interpersonal yang positif ini juga dapat menjadi sumber motivasi tambahan dan memberikan kekuatan untuk terus berusaha keluar dari kesulitan.

Melalui kombinasi sikap menerima kenyataan, usaha pribadi, dan dukungan eksternal, individu yang resilien mampu menghadapi

situasi sulit dengan lebih baik dan memanfaatkannya sebagai peluang untuk belajar, tumbuh, dan menjadi lebih tangguh. Dukungan ini bukan hanya mempercepat proses pemulihan, tetapi juga membantu mereka membangun hubungan yang lebih kokoh dan bermanfaat di masa depan.

c. Penerimaan yang positif terhadap perubahan

Individu yang resilien menghadapi kesulitan dengan pola pikir positif, memandang setiap tantangan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat membawa kebaikan atau pelajaran berharga. Mereka percaya bahwa di balik setiap keadaan buruk terdapat hikmah atau peluang untuk berkembang, yang memungkinkan mereka melihat situasi secara lebih seimbang dan realistis, tanpa tenggelam dalam pesimisme. Pandangan ini membantu mereka menjaga fokus pada solusi dan potensi pertumbuhan di tengah kesulitan.

Keyakinan bahwa mereka mampu mengarahkan diri menuju pencapaian tujuan, baik individu maupun kelompok, menjadi salah satu fondasi utama dalam menghadapi rintangan. Keyakinan ini tidak hanya memberikan rasa percaya diri yang tinggi, tetapi juga memperkuat hubungan dengan orang-orang di sekitar mereka. Mereka percaya bahwa bersama-sama dengan orang lain, mereka dapat menemukan kekuatan tambahan untuk mengatasi masalah.

Relasi yang baik dengan lingkungan sosial dan kepercayaan terhadap kemampuan diri menciptakan rasa aman (secure) yang sangat penting dalam menjalani hidup, terutama saat menghadapi situasi sulit. Rasa aman ini menjadi landasan bagi mereka untuk mengoptimalkan potensi diri, mengambil keputusan dengan tenang, dan berani menghadapi risiko. Selain itu, rasa aman membantu mereka mengelola emosi secara lebih stabil, menjaga kesehatan mental, dan tetap berdaya di tengah perubahan atau ketidakpastian.

Dengan pola pikir positif, keyakinan diri yang kuat, dan dukungan relasi sosial yang sehat, individu yang resilien mampu

menjadikan kesulitan sebagai batu loncatan untuk mencapai pencapaian yang lebih besar, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya membantu individu bertahan, tetapi juga mendorong mereka untuk berkembang menjadi lebih kuat dan lebih tangguh.

d. Kontrol diri

Para resilien memiliki kemampuan mengendalikan diri mereka, baik saat terpuruk maupun kondisi yang baik. Perasaan negatif yang berlangsung dalam dirinya tetap dikendalikannya secara baik. Selain itu, mereka bersikap realistis terhadap kemampuan mengendalikan yang ada dalam diri mereka.

e. Spiritualitas

Para resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka. Dengan keimanan itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapinya secara positif.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat lima aspek resiliensi, pertama kompetensi personal. Orang yang resilien akan selalu meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi suatu tantangan dan kondisi sulit, serta akan menggunakan kemampuannya secara maksimal sehingga akan dapat bertahan dalam keadaan yang sulit. Kedua, percaya kepada orang lain. Individu yang resilien akan mempercayai orang lain yang lebih berdaya dari pada dirinya untuk dapat bertahan dalam kondisinya yang sulit, selain itu dukungan dari orang lain akan membuat individu yang resilien bisa memahami keadaan emosi yang dirasakannya.

Ketiga, penerimaan yang positif terhadap perubahan. Individu yang resilien akan tetap mencoba berpikir positif dengan apa yang menimpanya, sehingga kecemasan-kecemasan yang menimpanya akan dapat diatasi dengan cepat, dengan demikian individu yang resilien tetap menjalin relasi atau hubungan dengan orang disekitarnya sehingga ia akan merasa aman.

Keempat, kontrol diri, yaitu kemampuan mengendalikan emosi sehingga dapat beradaptasi dengan keadaan yang menimpanya dan tetap tenang menghadpinya. Kelima, spiritualitas, yaitu memahami bahwa tidak ada daya dan kekuatan selain hanya dari Tuhan yang Maha Esa.

3. Bentuk-bentuk Resiliensi

(Nashori dan Saputro, 2021) menjelaskan ada 4 bentuk resiliensi yaitu:

a. Resiliensi Keluarga

Keluarga adalah sistem pertama dan utama pada setiap individu dalam hidup. Keluarga menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi dan bangkit dari permasalahan. Hal ini didasari dari sebuah permasalahan serius dan kesulitan jangka panjang dapat mempengaruhi seluruh anggota keluarga. Kondisi ini kemudian juga akan mempengaruhi sistem keluarga dan mempengaruhi anggota keluarga lainnya. Resiliensi tidak hanya dilihat sebagai proses individual, namun juga dilihat pada konteks ekologi dan perkembangan sehingga menciptakan konsep resiliensi keluarga di mana adanya proses interaksi antara individu denganketangguhan keluarganya.

Resiliensi keluarga adalah kemampuan keluarga dalam menggunakan potensinya untuk pulih, memperbaiki, dan bertumbuh dalam menghadapi permasalahan yang serius. Baiknya resiliensi keluarga ditandai dengan banyaknya potensi dan penguatan sehingga dapat membesarkan anak- anaknya dengan baik dan penuh kasih sayang.

b. Resiliensi Komunitas

Resiliensi komunitas adalah kemampuan sebuah komunitas untuk tetap bersama dan membantu komunitasnya sendiri sebagai sebuah kelompok serta keluarga dan individu yang ada didalamnya. Resiliensi komunitas membutuhkan kehadiran, pengembangan, dan kelekatan dari sumber daya suatu komunitas untuk melewati kondisi lingkungan yang berubah, tidak pasti, tidak bisa diprediksi, dan

dadakan. Komunitas yang resilien memiliki dorongan untuk mengembangkan kapasitas pribadi atau kelompok yang diikuti untuk merespon dan mempengaruhi, menjaga dan memperbaharui komunitas, dan mengembangkan jalan baru bagi masa depan komunitas.

c. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan siswa dalam menghadapi kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) secara efektif dalam konteks akademik. Resiliensi akademik merupakan proses dinamis yang menunjukkan ketangguhan siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau hambatan signifikan dalam aktivitas belajar. Resiliensi akademik ditandai dengan siswa yang mampu menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, menekan, dan menghambat proses belajar sehingga mampu beradaptasi dan menyelesaikan tanggung jawab akademik dengan baik.

d. Resiliensi Daring

Resiliensi daring dapat didefinisikan sebagai konsep tentang bagaimana individu mampu bertahan dan mengatasi situasi sulit atau beresiko dalam dunia *online*. (Hendriani, 2017). Dunia digital dan teknologi mengalami perkembangan yang signifikan setiap waktunya. Hal ini membuat semakin banyak variasi teknologi yang bisa diakses manusia secara online. Akan tetapi, penggunaan media dan teknologi secara daring juga memiliki risiko secara psikologis bagi penggunanya, seperti *cyberbullying*.

Jika tidak memiliki ketahanan psikologis yang baik, paparan informasi atau perlakuan yang diterima melalui aktivitas daring dapat meningkatkan risiko permasalahan psikologis. Selain itu, meningkatnya penggunaan teknologi selama pandemi menjadi tekanan baru bagi beberapa orang untuk beradaptasi dengan aktivitas daring. Proses

kegiatan belajar, berdagang, dan bekerja sudah mulai dilakukan dengan menggunakan teknologi daring. Menjalani proses ini tentu membutuhkan kemampuan adaptasi dan kontrol diri yang baik agar bisa menjadi pribadi yang resilien.

Kemudian (Notonegro dan Hall, 2021) menjelaskan juga bahwa salah satu bentuk resiliensi adalah resiliensi bencana. Resiliensi Bencana adalah sifat dasar yang melekat pada setiap komunitas atau masyarakat, oleh karena itu upaya dari luar untuk memperkuat resiliensi bencana harus dirancang berdasarkan konteks dan modal sosial dan budaya yang telah ada sebelumnya. Resiliensi bencana dilihat tidak hanya dari segi kemampuan sistem tetapi lebih penting lagi dari kemampuan komunitas atau masyarakat untuk pulih dari efek bahaya secara tepat waktu dan efisien. Resiliensi bencana masyarakat terbentuk melalui mekanisme bertahan hidup dan langkah-langkah adaptasi. Ada dua jenis mekanisme bertahan hidup yaitu mekanisme positif dan negatif dan tiga cara komunitas beradaptasi dengan perubahan keadaan yaitu penyerapan, adaptasi, dan transformasi.

Setelah mengalami bencana, orang yang terkena bencana akan menyesuaikan diri agar dapat *survive* dengan memulai mekanisme bertahan hidup, dan langkah-langkah adaptasi. Dalam konteks penanggulangan bencana, *United Nations Office for Disaster Risk Reduction* (UNDRR) mendefinisikan resiliensi bencana sebagai kemampuan suatu sistem, komunitas, atau masyarakat yang terpapar bahaya untuk melawan, menyerap, mengakomodasi, beradaptasi, bertransformasi dan pulih dari efek dari suatu bahaya secara tepat waktu dan efisien, termasuk melalui pelestarian dan pemulihan struktur dan fungsi dasar yang esensial melalui manajemen risiko.

Menciptakan atau mendukung resiliensi bencana memerlukan pendekatan yang baik dan terpadu untuk mengurangi risiko bencana dan mengurangi dampak negatif bahaya. Meskipun negara memiliki

peran utama dalam mengurangi risiko bencana, harus disadari bahwa tanggung jawab ini harus dibagi dengan pemangku kepentingan lainnya. Dalam banyak kasus, praktik resiliensi bencana yang dihasilkan melalui penerapan pengetahuan dan budaya lokal sudah ada jauh sebelum upaya dan proses sistematis yang diterapkan oleh negara.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat lima bentuk resiliensi yaitu: resiliensi keluarga yaitu kemampuan keluarga dalam menggunakan potensinya untuk pulih, resiliensi komunitas yaitu kemampuan komunitas untuk bangkit kembali secara kolektif dalam menghadapi krisis, resiliensi akademik yaitu kemampuan siswa dalam menghadapi kejatuhan, tantangan, kesulitan, dan tekanan, resiliensi daring yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan dunia digital saat menghadapi situasi sulit, dan resiliensi bencana kemampuan komunitas atau masyarakat untuk pulih dari efek bahaya secara tepat waktu dan efisien.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

(Nashori dan Saputro, 2021) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu :

a. Usia dan Gender

Gender laki-laki dan perempuan tentu memiliki karakteristik yang berbeda baik secara psikologis maupun fisik, dan tentunya mempengaruhi bagaimana cara individu tersebut menyikapi suatu kesulitan dalam hidup. Perbedaan ini tidak hanya mencakup aspek biologis, seperti hormon dan kekuatan fisik, tetapi juga melibatkan perbedaan psikologis yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, pola asuh, dan ekspektasi sosial. Setiap gender memiliki tantangan atau tuntutan yang dibentuk dari struktur sosial dan norma yang ada di mana individu tersebut tinggal. Sebagai contoh, norma maskulinitas sering kali mengharuskan laki-laki untuk menekan emosi mereka dan terlihat kuat, sementara perempuan mungkin lebih sering menghadapi stigma terkait keterlibatan mereka dalam ruang publik atau profesional.

Kondisi ini akan menentukan sejauh mana risiko dan kesulitan

yang dapat muncul selama perjalanan hidup individu tersebut. Misalnya, perempuan di beberapa daerah mungkin menghadapi risiko lebih tinggi terhadap kekerasan berbasis gender atau diskriminasi di tempat kerja, sementara laki-laki sering kali dibebani ekspektasi untuk menjadi pencari nafkah utama, yang dapat menyebabkan tekanan psikologis jika mereka tidak mampu memenuhi peran tersebut. Selain itu, bagaimana individu merespons tantangan tersebut juga sangat bergantung pada dukungan yang tersedia di lingkungan. Faktor seperti akses terhadap pendidikan, layanan kesehatan, peluang ekonomi, dan jaringan sosial memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi tantangan yang berbeda berdasarkan gender.

Tidak hanya itu, globalisasi dan perubahan teknologi juga telah menciptakan dinamika baru, di mana norma gender tradisional mulai berubah di beberapa masyarakat, namun tetap bertahan di yang lain, sehingga menciptakan tantangan dan peluang yang berbeda bagi setiap gender. Kombinasi antara faktor internal dan eksternal ini menjadikan pengalaman hidup setiap individu unik dan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial-budaya yang melingkupinya.

b. Status Sosial dan Ekonomi

Status sosial ekonomi (SSE) memiliki penjelasan dalam bagaimana isu kesehatan mental dapat terjadi pada individu. SSE tidak hanya memengaruhi akses terhadap kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan, tetapi juga berkontribusi pada bagaimana individu memahami, mengelola, dan mencari bantuan terkait kesehatan mental mereka. SSE mencakup berbagai aspek, termasuk tingkat pendidikan, pendapatan, jenis pekerjaan, dan akses terhadap sumber daya material maupun sosial yang memengaruhi kualitas hidup seseorang. Perbedaan dalam SSE sering kali menciptakan ketimpangan dalam akses terhadap layanan kesehatan mental berkualitas, di mana mereka yang berada pada posisi ekonomi rendah mungkin mengalami hambatan seperti biaya tinggi, stigma sosial, atau minimnya fasilitas

layanan di lingkungan mereka.

SSE adalah konsep luas yang merujuk pada posisi seseorang, keluarga, rumah tangga, atau kelompok dalam mendapatkan penghormatan untuk bisa merasakan sesuatu yang berharga dalam hidup bermasyarakat. Hal ini juga berhubungan dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri di dalam struktur sosial, yang dapat memengaruhi rasa harga diri, harapan hidup, dan kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain.

SSE bisa menjadi salah satu faktor terbentuknya resiliensi pada diri individu. Mereka yang memiliki SSE tinggi biasanya memiliki akses ke berbagai sumber daya yang mendukung pengembangan resiliensi, seperti pendidikan berkualitas yang mengajarkan keterampilan manajemen emosi, jaringan sosial yang kuat, dan kemampuan finansial untuk menghadapi keadaan darurat. Sebaliknya, mereka dengan SSE rendah mungkin harus mengandalkan kekuatan internal atau dukungan komunitas yang terbatas untuk mengatasi tantangan hidup.

Namun, dampak SSE terhadap resiliensi juga dipengaruhi oleh konteks sosial-budaya dan kebijakan publik di suatu wilayah. Misalnya, negara dengan sistem jaminan sosial yang baik dapat membantu mengurangi kesenjangan akibat perbedaan SSE dengan menyediakan layanan dasar bagi seluruh lapisan masyarakat. Selain itu, faktor psikologis seperti optimisme, kebermaknaan hidup, dan kemampuan menghadapi tekanan dapat menjadi modal penting bagi individu dengan SSE rendah untuk tetap membangun resiliensi meskipun dalam keterbatasan.

SSE juga memengaruhi bagaimana individu memandang kesulitan dan peluang di sekitar mereka. Seseorang dengan SSE rendah yang tinggal di lingkungan penuh ketidakpastian mungkin melihat dunia sebagai tempat yang tidak adil dan penuh ancaman, sementara mereka dengan SSE tinggi lebih cenderung memiliki pandangan yang

optimis karena merasa memiliki kendali atas hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dampak SSE terhadap kesehatan mental dan resiliensi bersifat multidimensional, melibatkan interaksi antara faktor ekonomi, sosial, psikologis, dan lingkungan.

c. Karakteristik Kepribadian

Kepribadian individu akan menentukan bagaimana cara ia menyelesaikan suatu kesulitan dan mengerahkan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan. Kepribadian mencakup aspek-aspek seperti sifat, temperamen, pola pikir, serta gaya respon individu terhadap tantangan. Misalnya, individu yang optimis cenderung lebih mudah melihat peluang di tengah kesulitan, sedangkan individu yang cenderung pesimis mungkin lebih cepat merasa putus asa.

Oleh karena itu, karakteristik kepribadian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi individu. Beberapa karakteristik kepribadian yang terkait dengan resiliensi adalah keberanian, fleksibilitas, rasa percaya diri, serta kemampuan untuk mengatur emosi secara efektif. Contohnya, seseorang dengan kepribadian ekstrovert mungkin lebih cenderung mencari dukungan sosial saat menghadapi kesulitan, sementara seseorang dengan kepribadian introvert mungkin mengandalkan refleksi dan strategi internal untuk menyelesaikan masalah.

Selain itu, kepribadian juga berperan dalam menentukan bagaimana individu memandang suatu situasi, apakah sebagai ancaman atau peluang untuk belajar. Faktor seperti tingkat neurotisisme yang rendah, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan kestabilan emosional dapat membantu individu mengembangkan strategi coping yang adaptif, sehingga meningkatkan resiliensi mereka.

Namun, pengaruh kepribadian terhadap resiliensi tidak bersifat statis. Lingkungan sosial, pengalaman hidup, serta dukungan yang

diterima individu juga dapat memperkuat atau melemahkan bagaimana kepribadian tersebut berfungsi dalam membangun resiliensi. Dengan kata lain, meskipun kepribadian merupakan faktor penting, resiliensi tetap dapat berkembang melalui pengalaman dan pembelajaran dari situasi-situasi sulit.

d. Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor protektif pada kondisi psikologis seseorang. Religiusitas tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap ajaran agama, tetapi juga mencakup praktik keagamaan, seperti beribadah, membaca kitab suci, serta mengikuti kegiatan komunitas berbasis agama. Religiusitas memberikan individu panduan moral dan spiritual, yang dapat membantu mereka menemukan makna dalam menghadapi tantangan hidup.

Religiusitas bisa diartikan sebagai pemahaman seseorang akan agama yang dianutnya. Pemahaman ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga emosional dan praktis. Dengan memahami nilai-nilai agama, seseorang dapat mengembangkan sikap positif seperti rasa syukur, sabar, dan keikhlasan, yang semuanya berperan penting dalam menjaga kesehatan mental.

Beberapa penelitian menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan atas agamanya, dan beribadah dapat meningkatkan resiliensinya. Keyakinan ini memberikan rasa aman dan harapan di tengah situasi sulit, karena individu percaya bahwa ada kekuatan yang lebih besar yang mendukung mereka. Selain itu, praktik ibadah, seperti doa dan meditasi, diketahui dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan ketenangan batin, dan membantu individu mengelola emosi negatif.

Selain itu, keterlibatan dalam komunitas berbasis agama juga dapat memperkuat resiliensi, karena memberikan dukungan sosial yang penting bagi mahasiswa. Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, nasihat spiritual, atau rasa kebersamaan yang mengurangi

perasaan kesepian dan isolasi. Dengan demikian, religiusitas tidak hanya menjadi faktor protektif individu secara internal, tetapi juga membangun sistem dukungan eksternal yang memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit dari kesulitan.

e. *Coping Stress*

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam *coping stress*, yang berarti cara mereka merespons dan menangani stres berbeda-beda. Beberapa individu cenderung menghadapinya dengan cara yang lebih positif dan adaptif, seperti dengan mencari dukungan sosial, berolahraga, atau mencari solusi konkret. Sementara itu, individu lain mungkin lebih rentan terhadap stres dan cenderung merasa kewalahan atau terjebak dalam perasaan negatif. Kemampuan coping yang baik ini sangat penting, karena dapat membantu individu untuk tetap berfungsi secara efektif meskipun berada dalam situasi yang menantang.

Individu yang memiliki coping stress yang baik akan lebih mampu mengurangi dampak negatif dari stres dalam kehidupan mereka. Mereka dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, menjaga perspektif yang sehat, dan tetap fokus pada langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk mengatasi masalah. Hal ini terkait erat dengan peningkatan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan atau trauma.

Salah satu aspek yang terkandung dalam resiliensi adalah kontrol diri yang baik. Kontrol diri tidak hanya mencakup kemampuan untuk menahan diri dalam situasi emosional, tetapi juga kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih saat menghadapi tantangan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak mudah terpengaruh oleh tekanan atau kecemasan, dan mereka lebih cenderung untuk menjaga keseimbangan mental meskipun dalam situasi yang sangat sulit. Ini memungkinkan mereka untuk mengelola stres dengan lebih efektif, memperkuat kapasitas mereka untuk bertahan, dan

meningkatkan ketahanan psikologis mereka.

Selain itu, coping stress yang baik juga memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman stres mereka. Setiap kali mereka mengatasi suatu masalah atau kesulitan, mereka dapat memperoleh wawasan baru tentang diri mereka sendiri dan cara yang lebih baik untuk menghadapi tantangan di masa depan. Ini menciptakan siklus positif yang memperkuat resiliensi mereka, karena mereka semakin percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mengatasi kesulitan. Sebaliknya, individu yang kesulitan dalam coping stress mungkin mengalami penurunan dalam kontrol diri dan lebih rentan terhadap gangguan psikologis, seperti kecemasan atau depresi, yang dapat menghambat proses pemulihan mereka.

f. Efikasi diri

Efikasi diri adalah suatu keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian perilaku atau tindakan yang diperlukan guna menyelesaikan suatu tugas tertentu. Konsep ini dikembangkan oleh psikolog Albert Bandura dan menggambarkan sejauh mana seseorang merasa mampu untuk menghadapi tantangan atau mengatasi hambatan dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri berperan sangat penting dalam memotivasi individu untuk mengambil tindakan, bertahan dalam menghadapi kesulitan, serta meningkatkan kemungkinan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Efikasi diri dipengaruhi oleh tiga dimensi, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Ketiga dimensi ini memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang seberapa besar keyakinan individu terhadap kemampuan diri mereka dan bagaimana keyakinan tersebut memengaruhi tindakan mereka.

Dimensi *level* merujuk pada tingkat kesulitan yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Misalnya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi mungkin percaya bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas yang kompleks atau menantang. Sebaliknya,

seseorang dengan efikasi diri yang rendah mungkin merasa ragu atau takut menghadapi tugas yang sama. Efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memotivasi individu untuk mencoba hal-hal baru, sementara efikasi diri yang rendah dapat membatasi upaya dan meningkatkan kecenderungan untuk menyerah pada kesulitan.

Dimensi *generality* adalah variasi situasi di mana individu merasa yakin atas kemampuan dirinya. Ini mengacu pada seberapa luas atau terbatas individu merasa memiliki kontrol atas berbagai situasi. Misalnya, seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi mungkin merasa percaya diri tidak hanya dalam pekerjaan atau studi, tetapi juga dalam aspek lain kehidupan seperti hubungan pribadi atau kegiatan sosial. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah mungkin merasa hanya mampu mengatasi satu jenis situasi, tetapi ragu untuk menghadapi tantangan di bidang lainnya.

Dimensi *strength* menjelaskan tentang seberapa kuat individu meyakini dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas. Keyakinan yang lebih kuat akan kemampuan diri akan mendorong individu untuk bertindak lebih tegas dan bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan. Semakin kuat keyakinan individu pada diri mereka, semakin besar pula komitmen dan usaha yang mereka berikan untuk menyelesaikan tugas. Sebaliknya, individu dengan keyakinan yang lebih lemah mungkin mudah terpengaruh oleh rintangan atau kegagalan, sehingga mereka cenderung berhenti lebih cepat.

Secara keseluruhan, ketiga dimensi ini saling berinteraksi untuk membentuk efikasi diri seseorang. Jika individu memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi di ketiga dimensi *level*, *generality*, dan *strength*, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, lebih resilien, dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya, jika efikasi diri mereka rendah dalam salah satu atau lebih dimensi ini, mereka mungkin akan merasa terhambat dalam mencapai potensi

mereka.

g. Kecerdasan Emosi

Resiliensi identik dengan kemampuan menghadapi situasi yang sulit dan tidak menyenangkan serta mengelola emosi-emosi negatif yang muncul dari situasi tersebut. Resiliensi sering kali diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, menghadapi tekanan, atau menjalani perubahan yang tidak diinginkan. Hal ini tidak hanya melibatkan kekuatan fisik atau mental, tetapi juga kemampuan untuk mengelola perasaan dan emosi yang dapat timbul ketika seseorang menghadapi masalah besar dalam hidupnya, seperti kegagalan, kehilangan, atau ketidakpastian. Resiliensi memungkinkan individu untuk tetap berfungsi dengan baik meskipun mereka sedang mengalami tantangan, dan berusaha kembali pulih bahkan setelah terpuruk.

Kondisi emosi menjadi faktor yang signifikan dalam menentukan apakah individu bisa resilien atau tidak. Emosi yang tidak terkendali atau perasaan negatif yang intens, seperti kecemasan, kemarahan, atau kesedihan, dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, membuat keputusan yang tepat, atau mencari solusi yang efektif. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan merespons emosi mereka dengan cara yang sehat lebih mungkin untuk menjaga stabilitas emosional mereka dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Mengelola emosi dengan baik memungkinkan seseorang untuk tetap fokus dan optimis, meskipun dalam situasi yang penuh tekanan.

Dalam konsep psikologi dikenal istilah kecerdasan emosi yang menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) mencakup berbagai keterampilan, seperti mengenali dan memahami emosi diri sendiri, mengelola emosi tersebut dengan cara yang konstruktif, serta mengenali dan merespons emosi orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan

emosi yang tinggi lebih mampu menjaga hubungan yang sehat, membuat keputusan yang baik dalam situasi emosional, dan menghindari reaksi impulsif yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Kecerdasan emosi berhubungan erat dengan resiliensi, karena ia membantu individu untuk tetap tenang dan terkendali saat menghadapi situasi yang penuh tantangan, dan memfasilitasi proses pemulihan setelah mengalami kesulitan.

Dalam hal ini, kecerdasan emosi juga berperan penting dalam memfasilitasi adaptasi terhadap perubahan. Orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih cenderung menerima perubahan sebagai bagian dari kehidupan dan dapat menyesuaikan diri dengan cara yang lebih positif. Ini akan mengarah pada pembentukan resiliensi yang lebih kuat karena mereka tidak terjebak dalam perasaan negatif atau ketakutan yang berlebihan saat dihadapkan pada situasi sulit.

h. Optimisme

Individu yang resilien dapat dilihat dari seberapa banyak harapan yang dimiliki ketika dihadapkan dengan situasi atau kondisi yang menekan. Harapan merupakan elemen penting dalam proses resiliensi, karena harapan memberikan motivasi dan arah bagi individu untuk terus berjuang meskipun berada dalam kesulitan. Individu yang memiliki harapan cenderung percaya bahwa ada peluang atau solusi yang dapat ditemukan, meskipun situasi saat itu tampak sulit atau bahkan tidak ada jalan keluar yang jelas. Harapan ini memberi mereka kekuatan untuk bertahan, terus mencari cara untuk mengatasi tantangan, dan percaya bahwa masa depan bisa lebih baik.

Saat menghadapi kesulitan, individu yang resilien tidak hanya fokus pada kesulitan itu sendiri, tetapi mereka tetap memandang masalah sebagai bagian dari perjalanan hidup yang dapat diatasi. Mereka melihat masa depan dengan optimisme dan menganggap hambatan yang mereka hadapi sebagai peluang untuk berkembang. Harapan ini berfungsi sebagai sumber daya emosional yang kuat, yang

dapat membantu individu tetap teguh dan mengatasi perasaan putus asa yang sering muncul dalam situasi yang menekan.

Kemudian, harapan juga berhubungan erat dengan kontrol diri dan persepsi individu terhadap situasi yang mereka alami. Mereka yang resilien memiliki kemampuan untuk mempertahankan harapan bahkan dalam keadaan yang penuh tekanan, karena mereka yakin bahwa usaha dan strategi yang mereka lakukan akan membuahkan hasil meskipun membutuhkan waktu dan perjuangan. Ini menunjukkan bahwa, bagi individu yang resilien, harapan bukan hanya sekadar perasaan positif, tetapi juga merupakan bagian dari pola pikir yang mendalam yang memungkinkan mereka untuk bertindak dan merespons dengan cara yang konstruktif.

Harapan juga meningkatkan kemampuan individu untuk berpikir kreatif dan fleksibel dalam menghadapi tantangan. Ketika seseorang memiliki harapan, mereka lebih cenderung terbuka terhadap ide-ide baru dan berani mencoba berbagai pendekatan untuk mengatasi masalah. Hal ini berbeda dengan individu yang tidak memiliki harapan, yang mungkin merasa lebih cepat menyerah dan tidak mencari solusi alternatif. Oleh karena itu, harapan menjadi komponen penting yang membantu membangun ketahanan mental dan emosional, memungkinkan individu untuk tetap bertahan dalam situasi yang menekan dan terus melangkah maju menuju tujuan mereka.

i. Kebersyukuran

Dari perspektif Islam, bersyukur sebagai pengakuan terhadap nikmat Allah SWT dengan sikap ketundukkan dan memuji atas yang telah diberikan-Nya dengan menyebut atau mengingat atas nikmat-nikmat yang telah didapat serta mengerahkan kemampuan yang dimiliki individu dalam ketaatan. Pengaruh rasa syukur terhadap resiliensi ditemukan pada sejumlah penelitian dengan berbagai latar belakang. Rasa syukur memiliki korelasi positif terhadap resiliensi. Praktik syukur meningkatkan fokus dan resilien dalam proses pembelajaran, rasa

syukur juga mampu meningkatkan resiliensi.

j. Gaya pola asuh

Resiliensi terbentuk dari interaksi antara faktor internal dan eksternal individu, salah satunya adalah pola asuh yang diterima dalam keluarga. Pola asuh yang diterima anak sejak usia dini memainkan peran penting dalam membentuk cara mereka mengatasi stres dan tantangan dalam hidup. Sebagai faktor eksternal, pola asuh ini mencakup bagaimana orang tua atau pengasuh memberikan dukungan emosional, perhatian, serta pengarahan terhadap anak, dan ini dapat membentuk fondasi bagi pengembangan resiliensi.

Dalam keluarga, pola asuh yang positif, seperti kasih sayang yang konsisten, komunikasi yang terbuka, dan pemberian dukungan yang responsif terhadap kebutuhan emosional anak, dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri anak. Ketika anak merasa dihargai dan didukung, mereka cenderung mengembangkan keterampilan coping yang lebih sehat, yang pada gilirannya mendukung kemampuan mereka untuk menghadapi kesulitan di masa depan. Sebaliknya, pola asuh yang kurang mendukung atau penuh dengan ketidakpastian dapat membuat anak lebih rentan terhadap perasaan tidak aman, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola emosi, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk mengembangkan resiliensi.

Pola asuh yang memberi anak kebebasan untuk mengeksplorasi, membuat keputusan, dan belajar dari kesalahan mereka, dapat memperkuat kemampuan mereka dalam mengambil inisiatif dan menghadapi tantangan. Pola asuh yang mendorong kemandirian dan pemecahan masalah akan mengajarkan anak untuk menjadi lebih proaktif dalam mengatasi masalah mereka sendiri dan lebih percaya diri dalam menghadapinya. Ini sangat penting dalam membentuk resiliensi, karena anak yang terbiasa dengan pendekatan yang adaptif terhadap masalah akan lebih siap menghadapi kesulitan di masa dewasa.

Keluarga juga dapat menyediakan sumber daya eksternal yang

sangat penting bagi pengembangan resiliensi, seperti dukungan sosial yang kuat, yang membuat individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Ketika seorang individu tumbuh dalam lingkungan keluarga yang positif dan suportif, mereka belajar untuk mengandalkan dukungan dari orang-orang terdekat mereka, yang pada akhirnya membantu mereka untuk bertahan dan pulih lebih cepat dari kesulitan.

Bisa diketahui bahwa, pola asuh yang diterima dalam keluarga tidak hanya membentuk karakter dan nilai-nilai individu, tetapi juga memainkan peran krusial dalam membentuk ketahanan emosional dan mental mereka, yang akan memengaruhi bagaimana mereka merespons dan mengatasi situasi sulit sepanjang hidup mereka.

k. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat menjadi faktor eksternal yang dapat membantu seseorang menjadi lebih resilien dalam situasi dan keadaan sulit yang membutuhkan adaptasi. Ketika seseorang menghadapi kesulitan atau stres, memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dapat memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, dan sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi tantangan. Dukungan sosial bisa datang dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, informasi, dan praktis dari keluarga, teman, kolega, atau komunitas.

Dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat memberikan rasa diterima dan dimengerti, yang sangat penting dalam menghadapi perasaan cemas, takut, atau tertekan. Ketika seseorang merasa ada yang peduli dan siap mendengarkan, mereka cenderung merasa lebih kuat untuk menghadapinya dan tidak merasa sendirian dalam perjuangannya. Dukungan sosial juga bisa memperkuat rasa keterhubungan, yang mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga memudahkan seseorang untuk tetap optimis dan bertahan dalam situasi sulit.

Selain itu, dukungan sosial juga dapat berupa bantuan praktis,

seperti memberikan saran yang berguna, membantu mengidentifikasi solusi untuk masalah, atau bahkan memberikan bantuan fisik seperti menyediakan tempat tinggal atau kebutuhan materi lainnya. Sumber daya ini sangat penting dalam mengurangi beban yang mungkin dirasakan oleh individu yang menghadapi kesulitan, memberikan mereka ruang untuk fokus pada pemecahan masalah dan pemulihan.

Dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan. Ketika individu memiliki akses ke dukungan yang terbuka dan inklusif, mereka merasa lebih diberdayakan untuk mengatasi tantangan dan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam hidup mereka. Koneksi sosial ini juga memberikan peluang untuk berbagi pengalaman dan belajar dari orang lain yang mungkin telah menghadapi situasi serupa, sehingga memperluas perspektif dan meningkatkan kemampuan untuk mencari solusi yang lebih efektif.

Kemudian, dukungan sosial tidak hanya membantu dalam mengurangi dampak negatif dari stres, tetapi juga dapat mempercepat proses pemulihan setelah trauma atau kesulitan. Seseorang yang memiliki jaringan dukungan yang baik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, karena mereka merasa lebih siap dan lebih mampu untuk mengatasi hambatan. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki dukungan sosial atau yang merasa terisolasi cenderung lebih rentan terhadap stres jangka panjang, depresi, dan kecemasan, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengadaptasi dan bertahan dalam kesulitan.

Dapat disimpulkan, dukungan sosial berperan sangat penting dalam membentuk resiliensi, karena ia memberikan alat dan sumber daya yang memungkinkan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan lebih baik terhadap situasi dan keadaan yang sulit.

Dapat disimpulkan bahwa ada 11 faktor yang mempengaruhi

kemampuan resiliensi pada individu yaitu: usia dan gender, status sosial dan ekonomi, karakteristik kepribadian, religiusitas, *coping* stres, efikasi diri, kecerdasan emosi, optimisme, kebersyukuran, gaya pola asuh, dan dukungan sosial.

5. Faktor Kuat atau Lemahnya Resiliensi

Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kuat atau lemahnya resiliensi seseorang, diantaranya yaitu (Schoon, 2006) :

a. *Challenge theory*,

Kemampuan resiliensi ditentukan besar kecilnya paparan dari bencana. Paparan bencana merujuk pada seberapa besar intensitas, durasi, dan dampak dari situasi yang dialami oleh individu atau kelompok. Ketika seseorang menghadapi bencana yang sangat berat, seperti kehilangan anggota keluarga, kerugian finansial yang signifikan, atau trauma fisik dan emosional, maka resiliensi yang dibutuhkan untuk pulih juga semakin besar. Dalam kondisi ini, individu memerlukan lebih banyak energi, waktu, serta strategi coping untuk bisa mengatasi tantangan yang dihadapi dan kembali ke kondisi yang stabil seperti sebelum bencana terjadi.

Bencana yang berat tidak hanya memengaruhi aspek fisik dan material, tetapi juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam, seperti perasaan kehilangan, stres yang berkepanjangan, atau bahkan gangguan mental seperti depresi dan PTSD (*post-traumatic stress disorder*). Dalam situasi seperti ini, individu membutuhkan usaha yang jauh lebih besar, baik dari dalam dirinya maupun melalui dukungan eksternal, untuk bisa beradaptasi dan melanjutkan hidupnya. Resiliensi yang tinggi diperlukan untuk mengelola emosi, menghadapi rasa sakit, dan membangun kembali harapan serta rencana hidup yang mungkin terganggu akibat bencana.

Sebaliknya, ketika paparan terhadap bencana relatif kecil, seperti kesulitan yang sifatnya sementara atau dampaknya terbatas, maka upaya yang dibutuhkan untuk pulih juga tidak terlalu berat.

Dalam situasi ini, individu cenderung lebih mudah beradaptasi karena dampaknya tidak terlalu mengganggu keseimbangan hidup mereka secara signifikan. Mereka mungkin hanya membutuhkan waktu singkat untuk mengatur kembali rutinitas atau memulihkan keadaan emosional mereka. Karena itu, resiliensi yang dibutuhkan juga lebih rendah, dan proses pemulihan dapat berlangsung dengan lebih cepat dan sederhana.

Paparan bencana yang berat atau ringan juga memengaruhi bagaimana individu memandang kemampuan dirinya untuk mengatasi masalah. Dalam bencana yang berat, keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk bangkit kembali mungkin diuji lebih keras. Sementara itu, pada bencana yang lebih ringan, individu cenderung merasa lebih percaya diri karena tantangan yang mereka hadapi relatif dapat dikelola dengan sumber daya dan keterampilan yang sudah mereka miliki.

b. *Cummulative effect model*,

Kemampuan resiliensi ditentukan pada ketersediaan sumber daya pendukung. Sumber daya pendukung merupakan elemen penting yang dapat mempercepat proses pemulihan dan membantu individu atau kelompok untuk bangkit kembali setelah mengalami bencana. Sumber daya ini mencakup berbagai aspek, seperti dukungan sosial, layanan kesehatan fisik dan mental, akses terhadap kebutuhan dasar, serta bantuan finansial dan logistik. Ketika sumber daya pendukung tersedia dalam jumlah yang memadai, individu memiliki lebih banyak alat dan kesempatan untuk mengatasi dampak bencana dan kembali ke kondisi stabil seperti sebelum bencana terjadi.

Dukungan sosial, misalnya, berperan penting dalam memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, dan rasa keterhubungan dengan orang lain. Kehadiran keluarga, teman, komunitas, atau organisasi yang siap membantu dapat memberikan dorongan moral,

meminimalkan perasaan isolasi, dan meningkatkan keyakinan individu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan. Dukungan sosial juga sering kali menjadi jembatan bagi individu untuk mendapatkan akses ke layanan atau bantuan lain yang dibutuhkan.

Ketersediaan penanganan fisik, seperti fasilitas medis, tempat tinggal sementara, dan perlengkapan dasar (makanan, air bersih, pakaian, dan obat-obatan), juga menjadi faktor krusial. Ketika kebutuhan fisik terpenuhi, penyintas bencana dapat fokus pada proses pemulihan emosional dan psikologis tanpa harus terganggu oleh tekanan untuk memenuhi kebutuhan mendasar mereka. Sebaliknya, ketidaktersediaan kebutuhan-kebutuhan ini dapat memperburuk stres, meningkatkan risiko gangguan kesehatan, dan menghambat proses pemulihan secara keseluruhan.

Selain itu, sumber daya pendukung lainnya, seperti program pelatihan atau edukasi, layanan konseling, dan bantuan ekonomi, dapat memperkuat kemampuan individu untuk mengatasi situasi sulit. Program-program ini membantu penyintas untuk mengembangkan keterampilan baru, mengelola trauma, dan menemukan cara-cara efektif untuk memulihkan kondisi kehidupan mereka setelah bencana.

Sebaliknya, apabila sumber daya pendukung sangat minim atau tidak tersedia, individu cenderung menghadapi kesulitan yang jauh lebih besar dalam proses pemulihan. Tanpa dukungan yang memadai, mereka mungkin merasa terisolasi, kehilangan harapan, atau bahkan mengalami gangguan psikologis yang lebih parah. Minimnya akses terhadap kebutuhan dasar juga dapat menyebabkan kondisi fisik dan mental penyintas memburuk, sehingga mereka semakin kesulitan untuk bangkit dan kembali ke kondisi awal sebelum bencana.

Dengan demikian, ketersediaan sumber daya pendukung tidak hanya berfungsi sebagai bantuan praktis, tetapi juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stabilitas emosional dan mental

penyintas bencana. Sumber daya ini memungkinkan individu untuk menghadapi dampak bencana dengan lebih percaya diri, mempercepat proses pemulihan, dan meningkatkan peluang untuk kembali ke kehidupan yang normal atau bahkan lebih baik dari sebelumnya.

c. *Interaction*

Kemampuan resiliensi ditentukan oleh faktor berat ringannya bencana yang dialami dan ketersediaan sumber daya pendukung untuk kembali ke kondisi awal sebelum bencana. Faktor berat ringannya bencana mencakup seberapa besar dampak fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang ditimbulkan oleh bencana tersebut. Bencana yang lebih berat, seperti gempa bumi besar, banjir parah, atau konflik berkepanjangan, tentu membutuhkan usaha yang jauh lebih besar untuk pulih dibandingkan dengan bencana yang lebih ringan. Namun, usaha ini juga sangat bergantung pada ketersediaan sumber daya pendukung, yang menjadi kunci untuk mempercepat atau menghambat proses pemulihan.

Apabila bencana yang dialami ringan atau berat, namun tidak tersedia sumber daya pendukung yang memadai, individu atau kelompok akan menghadapi kesulitan besar untuk pulih. Minimnya sumber daya, seperti kurangnya dukungan sosial, terbatasnya akses terhadap kebutuhan dasar (makanan, air, tempat tinggal), atau tidak adanya layanan kesehatan fisik dan mental, dapat memperburuk dampak bencana. Ketidakhadiran sumber daya ini membuat individu merasa lebih terisolasi, tertekan, dan kehilangan arah, sehingga proses pemulihan menjadi lebih lambat atau bahkan terhenti. Dalam situasi ini, resiliensi sulit dicapai karena individu atau kelompok tidak memiliki alat dan dukungan yang diperlukan untuk bangkit kembali.

Sebaliknya, apabila bencana yang dialami berat atau ringan, namun terdapat sumber daya pendukung yang memadai, kemampuan resiliensi akan semakin cepat tercapai. Sumber daya yang mencakup

dukungan sosial, seperti keluarga, teman, atau komunitas, serta bantuan praktis seperti tempat tinggal sementara, akses terhadap layanan kesehatan, dan bantuan finansial, dapat memberikan stabilitas dan rasa aman. Hal ini memungkinkan individu untuk fokus pada pemulihan emosional, mengatasi trauma, dan merencanakan langkah-langkah untuk kembali ke kehidupan normal. Selain itu, keberadaan sumber daya pendukung membantu individu merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan, yang memperkuat rasa percaya diri dan optimisme mereka.

Ketersediaan sumber daya pendukung juga dapat memberikan peluang bagi individu untuk belajar dari pengalaman bencana dan memperkuat kemampuan adaptasi mereka. Dengan bantuan yang cukup, individu tidak hanya mampu kembali ke kondisi awal sebelum bencana, tetapi juga mungkin mengembangkan keterampilan baru dan memperkuat daya tahan mental mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

6. Proses Terbentuknya Resiliensi

Terdapat dua pendekatan atau model dalam menjelaskan bagaimana resiliensi dapat berkembang dalam diri individu, yaitu *variable-focused models* dan *person-focused models* yang dijelaskan oleh (Snyder dan Lopez 2002) yaitu:

a. *Variable focused models*

Variable-focused models menyebutkan bahwa resiliensi terbentuk dari interaksi antara karakteristik individu, lingkungan, dan pengalaman-pengalaman yang membuat individu memiliki kekuatan dan kemampuan adaptasi ketika dihadapkan dengan risiko atau kesulitan yang berat. Model ini menekankan bahwa resiliensi bukanlah hasil dari satu faktor tunggal, melainkan akumulasi dan interaksi berbagai aspek yang saling mendukung.

Karakteristik individu, seperti kepribadian, kemampuan intelektual, tingkat pendidikan, dan religiusitas, berfungsi sebagai

fondasi internal yang memengaruhi cara seseorang memproses dan menghadapi tantangan. Sebagai contoh, seseorang dengan kepribadian optimis atau kemampuan intelektual tinggi cenderung lebih mampu menganalisis situasi sulit dan mencari solusi yang efektif.

Selain itu, faktor lingkungan, seperti status sosial ekonomi, kondisi dalam keluarga, dan kehidupan bertetangga, memberikan dukungan eksternal yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Lingkungan yang stabil dan suportif, misalnya, keluarga yang harmonis atau komunitas yang peduli, dapat memberikan rasa aman dan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi tekanan. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat meningkatkan risiko stres dan memperlambat proses adaptasi individu.

Pengalaman hidup juga berperan penting dalam membentuk resiliensi. Setiap pengalaman, baik positif maupun negatif, dapat menjadi pembelajaran yang memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tantangan di masa depan. Pengalaman sukses dalam mengatasi kesulitan, misalnya, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Di sisi lain, pengalaman negatif dapat menjadi katalis untuk membangun strategi coping yang lebih baik jika individu mampu belajar dari situasi tersebut.

Terdapat kaitan erat antara individu dengan indikator-indikator tertentu yang memengaruhi resiliensi. Indikator-indikator ini, seperti pendidikan, status sosial ekonomi, atau kondisi keluarga, berfungsi sebagai penentu kapasitas individu untuk beradaptasi. Misalnya, tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering kali dikaitkan dengan kemampuan berpikir kritis yang lebih baik, yang membantu individu dalam merumuskan solusi ketika menghadapi masalah. Status sosial ekonomi yang baik juga memberikan akses ke sumber daya penting, seperti perawatan kesehatan dan pendidikan, yang memperkuat

kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi sulit.

Kualitas dari setiap indikator ini dalam perjalanan hidup individu akan menentukan kompetensi dan kemampuan adaptasi mereka. Semakin baik indikator-indikator tersebut, semakin besar kemungkinan individu untuk mengembangkan resiliensi yang kuat. Sebagai contoh, seseorang yang tumbuh dalam keluarga yang mendukung, memiliki akses pendidikan yang memadai, dan tinggal di lingkungan yang aman cenderung lebih siap menghadapi kesulitan dibandingkan individu yang tidak memiliki akses tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya hasil dari kemampuan bawaan individu, tetapi juga hasil dari interaksi yang dinamis antara berbagai faktor yang memengaruhi perjalanan hidup mereka.

b. Person focused models

Person focused models mengidentifikasi resiliensi individu dengan berusaha memahami bagaimana setiap orang menunjukkan kemampuan berbeda dalam menghadapi situasi sulit, serta bagaimana perbedaan tersebut memengaruhi proses perkembangan mereka. Model ini berfokus pada individu secara spesifik dan mencoba mengeksplorasi mekanisme unik yang memungkinkan mereka untuk bertahan, pulih, atau bahkan berkembang dalam kondisi penuh tekanan. Dalam pendekatan ini, perhatian diberikan pada kemampuan individu, respons mereka terhadap risiko, serta faktor-faktor yang membedakan resiliensi antar individu. Terdapat tiga pendekatan utama dalam memahami bagaimana individu bisa menjadi resilien ketika dihadapkan dengan situasi sulit:

Pertama, memahami kondisi seseorang dalam situasi natural untuk mengetahui kemampuan mereka dalam menilai, memahami, memecahkan, dan belajar dari masalah. Pendekatan ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana individu merespons tantangan yang muncul secara alami dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan seseorang untuk menganalisis masalah, menemukan solusi, dan belajar dari pengalaman

menjadi indikator penting dari resiliensi. Pendekatan ini menekankan bahwa resiliensi bukan hanya tentang bertahan, tetapi juga tentang mengembangkan keterampilan baru dari situasi sulit yang dihadapi.

Kedua, memahami bagaimana individu menjadi resilien selama berada di situasi yang penuh risiko. Pendekatan ini fokus pada proses adaptasi individu dalam menghadapi situasi yang berpotensi merusak, seperti trauma, kehilangan, atau kesulitan finansial. Melalui pendekatan ini, faktor-faktor pelindung seperti dukungan sosial, kontrol diri, atau keberanian individu untuk terus maju di tengah risiko dieksplorasi. Hal ini membantu untuk memahami bagaimana seseorang dapat mempertahankan kesehatan mental dan emosionalnya meskipun menghadapi tekanan yang signifikan.

Ketiga, membandingkan resiliensi individu satu dengan individu lain yang berada pada situasi yang berbeda. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan dalam tingkat resiliensi antara individu yang berada dalam situasi penuh risiko, rendah risiko, atau bahkan lingkungan yang maladaptif. Misalnya, seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan mungkin menunjukkan tingkat resiliensi yang berbeda dibandingkan dengan individu yang hidup di lingkungan yang stabil. Analisis perbandingan ini memberikan wawasan tentang bagaimana lingkungan dan pengalaman memengaruhi resiliensi, serta bagaimana faktor-faktor tertentu dapat memperkuat atau melemahkan kemampuan adaptasi individu.

Pendekatan *person-focused models* ini memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana individu merespons situasi sulit berdasarkan kondisi pribadi dan konteks sosial mereka. Dengan memerhatikan dinamika unik setiap individu, pendekatan ini membantu dalam merancang intervensi yang lebih spesifik dan efektif untuk mendukung resiliensi. Model ini juga menunjukkan bahwa resiliensi tidak bersifat statis, melainkan terus berkembang berdasarkan pengalaman, pembelajaran, dan dukungan yang diterima individu

sepanjang hidupnya.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua cara proses terbentuknya resiliensi pada individu yaitu *variable focused models* yaitu: resiliensi terbentuk dari interaksi antara karakteristik individu, lingkungan, dan pengalaman dan *person focused models* yaitu: resiliensi difokuskan pada kemampuan individu ketika menghadapi situasi sulit sampai dengan mengalami perkembangan.

B. Galodo

1. Pengertian Galodo

Galodo adalah banjir bandang yang disertai tanah longsor, fenomena alam yang sangat destruktif dan berbahaya (Nabillah et al., 2023).. Secara khusus, istilah ini digunakan oleh masyarakat Sumatera Barat untuk menggambarkan banjir bandang yang membawa material seperti pasir, kerikil, batu-batu, dan air dalam jumlah besar dengan kecepatan tinggi. Fenomena ini sering kali terjadi akibat curah hujan yang sangat tinggi dan deras mengguyur daerah pegunungan serta daerah aliran sungai. Hujan yang intens menyebabkan tanah jenuh air dan tidak mampu menahan beban, sehingga longsor dan material lainnya terangkut dalam aliran sungai.

Galodo merupakan ancaman yang serius karena dapat menyebabkan kerugian ekonomi yang signifikan (Nabillah et al., 2023).., seperti kerusakan infrastruktur, rumah, lahan pertanian, dan fasilitas umum lainnya. Selain itu, *galodo* juga sering kali mengakibatkan kehilangan nyawa, terutama jika terjadi secara tiba-tiba tanpa adanya peringatan dini. Dalam konteks teknik, *galodo* didefinisikan sebagai aliran air sungai yang melampaui kapasitas tampung sungai tersebut. Ketika debit air meningkat secara drastis, sungai tidak lagi mampu menampung aliran tersebut, sehingga air bersama material lainnya meluap ke daerah sekitar dengan kecepatan yang sangat tinggi.

Karakteristik utama *galodo* adalah daya rusaknya yang besar, yang disebabkan oleh kombinasi kecepatan aliran dan material padat yang

terbawa. Pasir, kerikil, dan batu-batu yang terangkut dalam aliran ini dapat menghancurkan apapun yang dilewatinya, termasuk bangunan, jembatan, dan vegetasi. Selain itu, aliran ini dapat mengubah morfologi sungai dan lanskap sekitarnya dalam waktu yang sangat singkat.

Untuk mengurangi risiko *galodo*, perlu dilakukan upaya mitigasi yang komprehensif, seperti reboisasi di daerah pegunungan, pembuatan terasering pada lahan miring, pembangunan bendungan pengendali sedimen, serta perencanaan tata ruang yang menghindari pembangunan di daerah rawan bencana. Selain itu, edukasi kepada masyarakat mengenai tanda-tanda awal terjadinya *galodo* dan pentingnya sistem peringatan dini dapat membantu mengurangi dampak buruk dari bencana ini.

Dapat disimpulkan *galodo* adalah banjir bandang yang membawa lumpur, lahar gunung marapi, kayu, dan batu besar. Kemudian melimpah ke pemukiman masyarakat sehingga berakibat banyaknya korban dan kerugian yang terjadi oleh *galodo* tersebut.

2. Dampak Galodo

Galodo memberikan berbagai persoalan bagi masyarakat, adapun dampaknya dari *galodo* tersebut yaitu (Nabillah at al., 2023):

a. Dampak Fisik (Bangunan)

Air yang menerjang rumah-rumah warga, toko-toko, ataupun bangunan lainnya akibat banjir bandang atau *galodo* memiliki dampak destruktif yang sangat signifikan. Aliran air yang membawa material seperti pasir, batu, dan lumpur dengan kecepatan tinggi dapat menghancurkan struktur bangunan, bahkan yang terbuat dari bahan yang relatif kuat. Tekanan besar dari arus air, ditambah dengan hantaman material padat, membuat dinding, tiang, atau pondasi bangunan tidak mampu bertahan sehingga menyebabkan runtuhnya bangunan atau kerusakan berat yang membutuhkan biaya besar untuk diperbaiki.

Kerusakan tidak hanya terbatas pada bangunan, tetapi juga infrastruktur jalan. Jalan utama maupun jalan pedesaan yang terkena

aliran deras ini sering kali mengalami erosi parah, tergerus oleh air, atau tertutup material seperti batu dan lumpur yang terbawa arus. Dalam banyak kasus, lapisan aspal atau beton pada jalan hancur, menyebabkan jalan tidak dapat dilalui kendaraan. Bahkan, di beberapa titik, jalan bisa terputus total akibat tanah longsor atau jembatan yang hancur diterjang banjir. Situasi ini memperparah dampak bencana karena menghambat akses transportasi untuk bantuan, evakuasi, dan distribusi logistik.

Rusaknya jalan utama juga memiliki dampak jangka panjang bagi masyarakat yang terdampak. Mobilitas menjadi sangat terbatas, sehingga aktivitas ekonomi, pendidikan, dan kesehatan terganggu. Pasokan kebutuhan pokok seperti makanan, obat-obatan, dan bahan bakar menjadi sulit didapatkan karena jalur distribusi terputus. Kerusakan pada jalan pedesaan juga memisahkan penduduk di daerah terpencil dari bantuan darurat, memperburuk kondisi mereka yang sudah tertekan oleh bencana.

b. Dampak Terhadap Mata Pencaharian

Masyarakat yang mayoritas bermata pencaharian sebagai petani mengalami dampak langsung dari *galodo*, karena sawah dan ladang mereka tertimbun lumpur dan material lahar dingin. Kondisi ini menyebabkan mereka tidak dapat melanjutkan aktivitas bertani untuk sementara waktu, bahkan dalam beberapa kasus, kerusakan permanen pada lahan pertanian memaksa mereka mencari alternatif pekerjaan. Akibatnya, produktivitas pertanian menurun drastis, yang tidak hanya memengaruhi pendapatan petani, tetapi juga pasokan bahan pangan di daerah tersebut.

Selain itu, bagi masyarakat yang bergantung pada sektor perdagangan, kerusakan toko-toko akibat *galodo* menjadi pukulan berat. Mereka tidak hanya kehilangan tempat usaha tetapi juga stok barang dagangan yang ikut rusak atau hilang terbawa arus banjir. Hal ini membuat para pedagang kecil maupun besar kehilangan sumber pendapatan utama mereka. Proses pemulihan untuk membangun

kembali toko dan memulai kembali usaha membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya yang tidak sedikit, menambah tekanan ekonomi pada keluarga yang terdampak.

Akses jalan yang terputus akibat *galodo* memperburuk situasi ekonomi masyarakat. Jalan yang rusak atau tidak dapat dilalui menghambat distribusi barang dari luar daerah. Barang-barang kebutuhan pokok, seperti makanan, obat-obatan, dan bahan bakar, menjadi sulit untuk didapatkan, menyebabkan kelangkaan barang di pasar lokal. Toko-toko yang masih beroperasi menghadapi tantangan besar karena mereka tidak dapat mengisi kembali stok mereka, sehingga banyak yang terpaksa tutup untuk sementara waktu. Kondisi ini menciptakan tekanan ekonomi yang meluas, karena konsumen juga kesulitan mendapatkan kebutuhan sehari-hari, sementara pedagang kehilangan pendapatan.

Selain dampak ekonomi langsung, kondisi ini juga memengaruhi aspek sosial masyarakat. Ketidakpastian akan masa depan pekerjaan atau usaha, ditambah dengan kesulitan mendapatkan kebutuhan pokok, meningkatkan stres dan kecemasan di kalangan masyarakat terdampak. Dalam jangka panjang, jika pemulihan tidak segera dilakukan, hal ini dapat menyebabkan kerentanan sosial dan ekonomi yang lebih besar, terutama bagi kelompok masyarakat yang paling rentan, seperti petani kecil dan pedagang mikro.

c. Dampak Psikologis

Banjir bandang dapat memberikan dampak pada kesehatan mental jangka pendek hingga panjang berupa stres, kecemasan, depresi dan gangguan stres pascatrauma (Widhayanti, et al, 2018). Kecemasan merupakan dampak psikologis jangka panjang yang merugikan pada korban banjir, kecemasan dapat dihadapi, namun apabila terjadi penurunan kemampuan seseorang dalam menghadapinya, akan menjadi kecemasan yang berkelanjutan, berupa gangguan manik, gangguan fobia dan gangguan ansietas menyeluruh.

Dapat disimpulkan dampak dari *galodo* meliputi dampak fisik seperti bangunan, dampak terhadap mata pencarian seperti sawah yang tidak bisa digarap, dan dampak psikologis seperti kecemasan.

C. Penelitian Relevan

1. Dalam kajian *International Journal of Disaster Risk Reduction* yang ditulis oleh (Cuiping Ni et al., 2020) tentang *Resilience of adult survivors five years after the Wenchuan earthquake: A qualitative study*. Dimana tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengeksplorasi proses pengembangan resiliensi para penyintas dewasa lima tahun setelah Gempa Wenchuan. Dua puluh enam penyintas dewasa direkrut dengan pengambilan *purposive sampling* dari empat komunitas yang direkonstruksi di Kabupaten Bei-chuan, Tiongkok. Wawancara semi-terstruktur individual dilakukan dan analisis konten konvensional digunakan untuk menganalisis data. Studi ini memberikan pengetahuan tentang cara mempertahankan resiliensi setelah gempa bumi dari perspektif penyintas dewasa di Tiongkok. Penyintas dewasa dalam studi ini berjuang untuk merekonstruksi kehidupan melalui tantangan pascagempa bumi dengan menegosiasikan sumber daya pribadi, integritas keluarga, komunitas yang kohesif, dan dukungan sosial. Studi ini menunjukkan bahwa ketahanan para penyintas dewasa lima tahun setelah gempa bumi Wenchuan merupakan proses rekonstruksi kehidupan melalui tantangan pascagempa bumi. Dalam menghadapi berbagai peristiwa terkait bencana, mereka berjuang untuk mengembangkan resiliensi dengan menavigasi faktor perlindungan individu, keluarga, komunitas, dan sosial. Studi ini melengkapi literatur yang ada tentang resiliensi para penyintas dewasa dalam jangka waktu yang panjang setelah bencana, dan mengungkap perlunya intervensi berbasis ketahanan bagi mereka. Persamaan penelitian di atas dengan skripsi ini yaitu: Membahas mengenai resiliensi bencana, kemudian penelitian dilakukan setelah terjadinya bencana, dan ada persamaan dalam hasil penelitian yaitu resiliensi didapat

melalui faktor internal dan eksternal.

Perbedaan penelitian di atas dengan skripsi ini yaitu: Pada lokasi dilakukannya penelitian, kemudian rentang waktu dilakukan penelitian setelah bencana, dan jenis bencana yang dihadapi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Soehardiman et al., 2024) tentang Studi Fenomenologi Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika resiliensi perempuan korban kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif pendekatan fenomenologis, dengan wawancara sebagai metode pengambilan data. Sampel dalam penelitian berjumlah 3, diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria berjenis kelamin perempuan dan pernah mengalami kekerasan seksual. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan analisis sebab akibat, efikasi diri, optimisme, empati, peningkatan aspek positif, dan regulasi emosi membantu proses resiliensi dari perempuan korban kekerasan seksual. Terdapat dua temuan baru yang membantu proses resiliensi pada perempuan korban kekerasan seksual yaitu motivasi dan self-compassion. Proses resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu keluarga, teman sebaya, dan stigma masyarakat terhadap korban kekerasan seksual.
 Persamaan : Membahas mengenai resiliensi, menggunakan metode kualitatif, hasilnya searah yaitu ada faktor internal dan eksternal untuk mampu resilien

Perbedaan : Dalam penentuan kriteria Informan, dan perbedaan dalam hal yang dihadapi korban, penelitian di atas membahas korban kekerasan seksual, sedangkan skripsi ini membahas korban bencana *galodo*

3. Penelitian oleh (Ime, 2024) mengenai *Social Support and Resilience among 2023 Türkiye Earthquake Survivors: Spirituality as a Mediator*. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji peran mediasi spiritualitas dalam hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi di antara para penyintas gempa bumi Turki 2023. Sebanyak 473 penyintas gempa bumi, 293 perempuan (61,9%) dan 180 laki-laki (38,1%) berpartisipasi dalam

penelitian ini. Rentang usia penyintas gempa bumi yang berpartisipasi dalam penelitian tersebut berkisar antara 18 hingga 34 tahun. Skala Multidimensi Dukungan Sosial yang Dirasakan (MSPSS), Skala Ketahanan Singkat, dan Skala Orientasi Spiritual digunakan untuk mengumpulkan data dari para penyintas gempa bumi yang secara langsung mengalami gempa bumi. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial, resiliensi, dan spiritualitas. Selain itu, hubungan antara dukungan sosial dan ketahanan dimediasi oleh spiritualitas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan spiritualitas dapat berkontribusi pada proses pemulihan para penyintas gempa bumi setelah kejadian traumatis.

Persamaan penelitian di atas dengan skripsi yaitu: membahas mengenai resiliensi, dan hasilnya searah, dimana penelitian di atas menemukan bahwa ada kaitan antara dukungan sosial, resiliensi dan spiritualitas. Sejalan dengan skripsi ini juga menemukan bahwa faktor tersebut berkaitan dengan resiliensi pada masyarakat. Kemudian penelitian juga dilakukan setelah bencana

Perbedaan: Menggunakan metode penelitian yang berbeda dan jenis bencana yang berbeda. Kemudian lokasi dan tahun terjadinya bencana juga berbeda.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Steven et al., 2023) tentang Hubungan Resiliensi Dengan Adaptasi Masyarakat Terhadap Bencana Banjir Di Teluk Gong Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dan sifat penelitian ini adalah penelitian ilmiah yang merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan fakta yang benar-benar terjadi di lapangan dan didukung dengan kajian teori yang bersangkutan dengan resiliensi bencana dan teori adaptasi sebagai bahan landasan untuk mengidentifikasi hubungan resiliensi dengan bentuk adaptasi rumah masyarakat Teluk Gong Kecamatan Penjaringan. Diketahui bahwa Mayoritas masyarakat Teluk Gong yang memiliki tingkat

resiliensi tinggi lebih memilih untuk beradaptasi dengan meninggikan lantai pada rumah. Pada masyarakat dengan resiliensi sedang memilih untuk beradaptasi dengan mengosongkan lantai satu pada rumahnya. Kemudian kebanyakan dari masyarakat dengan resiliensi rendah tidak melakukan adaptasi.

Persamaan penelitian di atas dengan skripsi ini yaitu: Membahas mengenai resiliensi, dan digambarkan juga bagaimana adaptasi masyarakat dalam menghadapi banjir.

Perbedaan: Menggunakan metode yang berbeda dalam melakukan penelitian, dan adaptasi pada penelitian di atas sebagai variabel yang berdiri sendiri. Sedangkan di dalam skripsi ini, adaptasi sebagai salah satu bagian dari resiliensi itu sendiri. Kemudian terdapat perbedaan juga dalam bentuk adaptasi yang dilakukan masyarakat, di mana dalam penelitian di atas, adaptasi masyarakat melalui perbaikan pada bentuk rumah dan mengosongkan lantai bawah rumah. Sedangkan skripsi ini mendeskripsikan bahwa adaptasi masyarakat melalui berbagai faktor internal dan eksternal.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Hakim et al., 2023) tentang Resiliensi Masyarakat dan Penyuluhan Pasca Banjir di Kecamatan Masamba Kabupaten Luwu Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe deskriptif. Pengumpulan data melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi lalu data direduksi, kemudian dianalisis dan disajikan sampai ditarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi masyarakat pasca banjir didukung melalui 1) dukungan sosial, 2) pengembangan kekuatan pribadi dan 3) pengembangan kapasitas yang lebih besar untuk mengatasi masalah dan mencari solusi bagi para korban bencana banjir. Faktor pendukung utama resiliensi adalah tingkat dukungan publik dan sosial. Penyuluhan tentang kesehatan, kebutuhan, pertanian dapat mengedukasi masyarakat dan mengembangkan peluang usaha melalui pelatihan kewirausahaan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen kewirausahaan sebagai motivasi untuk

menjalankan usaha sendiri.

Persamaan penelitian di atas dengan skripsi ini yaitu sama membahas mengenai resiliensi, kemudian menggunakan metode kualitatif, dan hasilnya searah, yaitu ada faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi masyarakat. Bencana yang dibahas juga mengenai banjir.

Perbedaan penelitian di atas dengan skripsi ini yaitu: Penelitian di atas menggunakan penyuluhan sebagai edukasi untuk masyarakat, kemudian lokasi dan tahun yang berbeda, dan paparan bencana yang berbeda.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu meneliti pada fenomena yang sedang berlangsung dengan sumber dari pelakunya. Menurut (Sugiyono, 2010), penelitian kualitatif adalah sebuah metode penelitian yang menginvestigasi objek dalam keadaan alamiah. Penelitian deskriptif kualitatif berupaya untuk mendapatkan informasi yang merefleksikan kondisi, objek, atau fenomena sosial yang terjadi pada saat penelitian dilakukan.

B. Latar Penelitian

Penelitian dilakukan yaitu di Kecamatan Lima Kaum, waktu penelitian secara keseluruhan dilakukan mulai dari Mei 2024 hingga Januari 2025.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu masyarakat yang terdampak bencana *galodo*, dimana masyarakat tersebut mengalami kerugian seperti rumahnya hancur terkena lumpur, kemudian ada yang tempat bekerjanya seperti sawah dan toko juga terkena lumpur sehingga hancur oleh *galodo* dan ada juga anggota keluarganya yang meninggal dunia. Subjek pada penelitian ini sebanyak 4 orang subjek primer dan 3 orang subjek sekunder

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010), dalam penelitian kualitatif peneliti menjadi instrumen utama dalam penelitian. Peneliti menggunakan daftar pertanyaan sebagai pedoman dalam melakukan wawancara, hal tersebut berguna untuk mendapatkan informasi dari masyarakat yang terdampak bencana *galodo*. Instrumen penunjang sebagai perlengkapan dalam penelitian ini adalah buku catatan, pena, serta *handphone*.

E. Sumber Data

Sugiyono (2010) menjelaskan untuk memperkaya data penelitian, diperlukan dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis sumber data yang digunakan:

1. Data Primer (Utama)

Data primer merujuk pada informasi yang diperoleh atau dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber utama. Sumber data primer dianggap sebagai sumber informasi utama dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, data utama berasal dari tanggapan atau pernyataan yang didapat dari Informan atau subjek penelitian melalui wawancara, serta hasil observasi. Teknik pengumpulan informasi dilakukan langsung dari subjek penelitian, dalam hal ini melalui wawancara atau interaksi langsung dengan masyarakat yang terdampak *galodo*.

2. Data Sekunder (Pelengkap)

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh selain dari data yang didapat dari sumber utama. Informasi sekunder ini berperan sebagai pelengkap dalam penelitian, berasal dari sumber-sumber seperti, tetangga, kerabat, relawan, pemerintah dan yang berkaitan lainnya. Kemudian bisa diperoleh dari dokumen-dokumen, artikel dan informasi lain yang terkait dengan topik yang sedang diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini, sumber data sekunder merujuk pada informasi yang terkait dengan fenomena yang terjadi ditengah masyarakat yang terdampak *galodo*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan (Sugiyono, 2010), proses pengumpulan data adalah tahapan yang sangat penting dalam penelitian karena esensinya adalah mengumpulkan informasi. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data melibatkan metode observasi, dan wawancara.

1. Observasi

Observasi bertujuan untuk mengamati situasi sosial, seperti

perilaku dan aktivitas, secara langsung pada masyarakat yang terdampak *galodo* dan terkait dengan penelitian. Dengan menggunakan teknik observasi ini, peneliti dapat memperoleh data mengenai resiliensi masyarakat menghadapi bencana *galodo*.

2. Wawancara

Untuk memperoleh data penelitian, peneliti perlu mengikuti metode yang telah disiapkan sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur dan membuat daftar pertanyaan sebagai cara untuk mengumpulkan data dari narasumber.

G. Teknik Analisis dan Interpretasi Data

Menurut (Miles dan Huberman, 1992) dalam (Sugiyono, 2010) proses analisis data kualitatif merupakan sebuah kegiatan yang interaktif dan terus-menerus dilakukan hingga penyelesaian yang menyeluruh, dimana data tersebut telah mencapai tahap kejenuhan. Ini mencakup:

1. Tahap Pengumpulan Data

Pada fase awal, langkah pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah mengumpulkan data dari berbagai sumber dalam memenuhi kebutuhan data penelitian. Pengambilan dan analisis data dilakukan dari proses wawancara sampai pengolahan data penelitian.

2. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses menyimpulkan, mengidentifikasi data yang esensial dan krusial, serta melakukan pengelompokan. Peneliti melakukan reduksi data dengan mengintegrasikan informasi yang diperoleh ke dalam tulisan analitis yang mencakup data dari wawancara dan observasi sesuai dengan format yang relevan.

3. Display Data

Setelah data tertulis terkumpul dan disusun sesuai formatnya, tahap berikutnya adalah menampilkan data. Display data merupakan pengelolaan data yang telah disusun sebelumnya menjadi bentuk tulisan yang terstruktur. Menurut Miles dan Huberman, salah satu metode yang sering digunakan

dalam penyajiandata penelitian kualitatif adalah melalui teks naratif.

4. Kesimpulan/Verifikasi

Kesimpulan dalam penelitian ini lebih berfokus pada jawaban terhadap pertanyaan penelitian dan mengungkapkan apa yang ditemukan serta bagaimana hasil penelitian tersebut berdasarkan analisis data yang telah dilakukan.

H. Teknik Penjamin Keabsahan Data

(Sugiyono, 2010) menjelaskan triangulasi dalam menguji kredibilitas sebagai proses memeriksa informasi dari berbagai sumber data dengan metode dan waktu yang bervariasi, terdapat beberapa jenis triangulasi seperti :

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber digunakan untuk memverifikasi keandalan data dengan cara memeriksa informasi yang terkumpul dalam penelitian dari berbagai sumber. Melalui metode ini, peneliti dapat melakukan perbandingan antara informasi yang diperoleh dari berbagai sumber yang berbeda.

2. Triangulasi Metode

Triangulasi metode merupakan usaha untuk memeriksa keakuratan data atau hasil temuan dari suatu penelitian. Pendekatan ini melibatkan penggunaan lebih dari satu teknik pengumpulan data guna memperoleh informasi yang serupa dalam suatu penelitian. Hal ini dapat dilakukan melalui proses verifikasi dan konfirmasi data dengan menggunakan beberapa cara yang berbeda.

3. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik merupakan metode untuk menguji keandalan data yang melibatkan pemeriksaan data dari sumber yang serupa dengan menggunakan berbagai teknik yang berbeda.

4. Tiangulasi Teori

Triangulasi teori melibatkan penggunaan dua atau lebih teori untuk

digabungkan atau dibandingkan. Hal ini memerlukan perencanaan penelitian, pengumpulan data, dan elemen lainnya yang mendukung penelitian secara komprehensif agar mampu memberikan hasil yang lebih menyeluruh.

Dari keempat teknik triangulasi yang ada, dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menerapkan teknik triangulasi sumber guna memverifikasi keandalan data terkait dengan isu penelitian. Dalam proses ini, peneliti memeriksa keandalan data dari beberapa sumber melalui penggunaan teknik wawancara dan observasi untuk mengetahui resiliensi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo*.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Penelitian

1. Temuan Umum

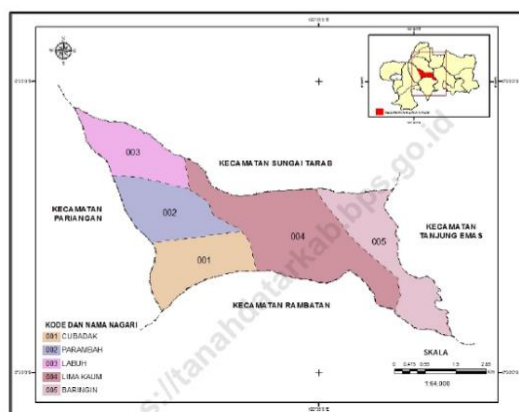
a. Kondisi Geografis

Berdasarkan posisi geografisnya, Kecamatan Lima Kaum memiliki batas-batas: Sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Sungai Tarab, sebelah selatan berbatasan dengan dengan Kecamatan Rambatan, sebelah barat dengan Kecamatan Pariangan, dan sebelah timur dengan Kecamatan Tanjung Emas. Secara astronomis, Kecamatan Lima Kaum terletak antara 00o 26' 41" dan 00o 31' 01" Lintang Selatan dan antara 100o 28' 19" – 100o 37' 24" Bujur Timur.

Kecamatan Lima Kaum mempunyai luas wilayah 50,00 km², terdiri dari 5 Nagari dan 33 Jorong (satuan lingkungan setempat/SLS terkecil). Dilihat dari luas wilayah, nagari dengan luas wilayah terkecil adalah Nagari Cubadak dengan luas 3,10 km². Sedangkan nagari dengan wilayah paling luas adalah Nagari Lima Kaum, yakni 23,00 km², kemudian diikut Nagari Baringin yang luasnya 13,15 km².

Kecamatan Lima Kaum dilalui oleh 3 sungai. Ketinggian wilayah pada Kecamatan Lima Kaum berkisar antara 668 s.d. 1.167 m di atas permukaan laut.

PETA WILAYAH KECAMATAN LIMA KAUM
MAP OF LIMA KAUM SUBDISTRICT



Berdasarkan peta diatas, Kecamatan Lima Kaum terdiri dari 5 nagari dan 33 jorong yaitu Nagari Cubadak terdiri dari 2 jorong, Nagari Parambahan terdiri dari 5 jorong, Nagari Labuah terdiri dari 5 jorong, Nagari Lima Kaum terdiri dari 8 jorong, dan Nagari Baringin terdiri dari 13 jorong.

Berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2020, jumlah penduduk Kecamatan Lima Kaum pada tahun 2020 mencapai 38.061 jiwa yang tersebar di seluruh nagari atau seluruh jorong. Jumlah tersebut menunjukkan kepadatan penduduk yang merata di berbagai wilayah kecamatan, mencerminkan distribusi penduduk yang seimbang antar-nagari.

Jumlah penduduk sebanyak itu, jika dikelompokkan menurut jenis kelamin, terdapat 19.067 jiwa atau sekitar 50,1% yang merupakan penduduk laki-laki, sedangkan sisanya sebanyak 18.998 jiwa atau sekitar 49,9% adalah perempuan. Perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan ini menunjukkan rasio jenis kelamin yang hampir seimbang, yakni sekitar 100,4 laki-laki per 100 perempuan, yang menjadi salah satu indikator demografis penting.

Ada pun rasio jenis kelaminnya sebesar 100,36. Distribusi penduduk menurut nagari, tampak untuk beberapa nagari jumlah penduduknya relatif cukup banyak (4.000 jiwa ke atas). Dari 5 nagari yang ada, terdapat 2 nagari yang memiliki jumlah penduduk diatas 4.000 jiwa seperti Nagari Lima Kaum, dan Baringin.

Namun demikian, jika jumlah penduduk dibandingkan dengan luas wilayah masing-masing kecamatan, tampak bahwa nagari yang paling padat penduduknya adalah di Baringin yang mencapai 1.145 jiwa per km². Nagari Cubadak merupakan nagari kedua yang terpadat penduduknya yakni sebanyak 999 jiwa per km². Sedangkan Nagari Labuah merupakan nagari yang masih jarang dengan kepadatan penduduk sebesar 363 jiwa per km².

b. Kondisi Kecamatan Lima Kaum Saat Terjadi Bencana *Galodo*.

Awal mula terjadinya *galodo* yaitu pada sabtu malam (11/05/24). Curah hujan yang tinggi pada malam itu berakibat langsung pada aliran lahar Gunung Marapi yang terbawa hingga kepermukiman, kejadian ditandai dengan datangnya air besar dan batu-batu besar dari arah Gunung Marapi dan langsung terkena tiga nagari yaitu Nagari Parambahan, Nagari Limo Kaum, dan Nagari Baringin.

Lokasi yang paling parah terdampak yaitu di Nagari Parambahan, dimana nagari ini habis dipenuhi dengan lumpur yang tingginya sampai sebatas lutut orang dewasa, dan rumah-rumah warga juga habis diseret *galodo*. Jalanan di Nagari Parambahan tak dapat lagi dilihat dengan kasat mata karena sudah dipenuhi dengan lumpur yang sangat tinggi. Daerah yang dahulunya asri dengan kehijauan pohon-pohon saat ini hanya terlihat seperti tanah kosong yang luas dengan kayu dan batu yang masih berserakan.

Bencana *galodo* yang terjadi beberapa waktu lalu menyebabkan dampak yang cukup besar di beberapa titik di Kecamatan Lima Kaum, seperti merusak jalan, rumah warga, serta pertanian yang menjadi mata pencaharian utama mereka. Pemerintah daerah bersama berbagai lembaga kemanusiaan terus bergerak cepat dalam upaya pemulihan dan memberikan bantuan kepada korban bencana.

Di Nagari Parambahan, rumah rusak berat 11 unit. Korban meninggal dunia sebanyak 3 orang, dan hilang 6 orang. Di Limo Kaum rumah dan toko rusak berat lebih kurang 50 unit, 7 orang untuk korban jiwa dan satu orang tidak ditemukan. Selain itu *galodo* juga merusak infrastruktur, seperti jalan dan jembatan, sehingga warga kesulitan dalam beraktifitas sehari-hari.

c. Profil Subjek Primer

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1	I1	50	L	Da'i/Muballigh

Bapak I1 merupakan salah satu korban yang terdampak langsung oleh bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum, tepatnya di Manunggal Jorong Dusun Tuo Nagari Limo Kaum. Kerugian yang dialami oleh Bapak I1 yaitu rumahnya rusak parah terkena oleh aliran *galodo* dan juga menyebabkan satu anggota keluarganya meninggal dunia.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
2	I2	63	P	Ibu Rumah Tangga

Ibu I2 juga merupakan warga yang terdampak *galodo* di manunggal Kecamatan Lima Kaum, Ibu I2 mengalami kerugian yang banyak seperti rumah yang rusak parah, dan kehilangan anggota keluarganya sebanyak 6 orang, 5 meninggal dunia, dan 1 orang tidak ditemukan.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
3	I3	22	L	Mahasiswa

I3 merupakan warga Jorong Piliang Nagari Limo Kaum Kecamatan Lima Kaum yang terdampak akibat bencana *galodo*. Dampak yang dialami oleh I3 yaitu sawah yang menjadi salah satu tempat mencari penghasilan oleh I3 dan keluarga tertimbun oleh lumpur yang dibawa aliran *galodo*.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
4	I4	45	P	Petani

I4 merupakan warga Jorong Piliang Nagari Limo Kaum, Kecamatan Lima Kaum yang terdampak oleh *galodo*. Kerugian yang dialami oleh I4 adalah sawahnya terkena aliran *galodo* sehingga hancur.

d. Profil Subjek Sekunder

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1	I5	49	L	Wali Nagari

Bapak I5 merupakan seorang Wali Nagari di Nagari di sekitar lokasi bencana *galodo*. Bapak I5 mengetahui banyak hal mengenai kondisi dan keadaan di Nagarinya yang terdampak oleh *galodo*. Bapak I5 juga melihat secara langsung pada saat kejadian *galodo* berlangsung.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
2	I6	22	L	Karyawan Swasta

I6 adalah keluarga dari salah satu korban bencana *galodo*, abang sepupu I6 mengalami kerugian yang besar, yaitu dua buah toko nya hancur terkena lumpur yang dibawa aliran *galodo*.

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
3	I7	21	L	Mahasiswa

I7 merupakan salah seorang warga Nagari Parambahan yang tinggal dekat dengan lokasi bencana *galodo*. I7 tidak terdampak langsung oleh *galodo*, akan tetapi tetangganya terdampak. I7 aktif membantu tetangganya yang terdampak oleh *galodo*.

2. Temuan Khusus

Telah dilakukan penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian mengenai resiliensi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum. Adapun temuan penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

a. Adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo*.

Terkait dengan adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo*, melalui hasil wawancara yang dilakukan, ditemukan ada beberapa hal yang bisa dideskripsikan melalui tabel berikut ini:

Tabel 1.1

Adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo*.

No	Pernyataan	Informan
1	<p>Sumber Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kita bersyukur masih bisa diberi kesempatan kumpul b. Sumber motivasi nan godang nan taraso dek wak yo keluarga c. Selain keluarga, dukungan dari masyarakat sekitar ado lo, jadi lai dak maraso sorang lo kami dek nyo d. Cek lai wak yo picayo lo ka nan sorang, dek kekuatan dalam do'a dan keyakinan ka nan sorang tadi itulah kami lai samangek jo 	<p>I1</p> <p>I6</p> <p>I6</p> <p>I6</p>
2	<p>Pengalaman hidup yang dimiliki</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Ooh sebetulnya air besar didepan rumah itu boleh dikatan sudah biasa b. Kalau dilihat dengan turun hujan dan siap hujan lebat ya karna udah terbiasa biasanya nggak ada masalah c. Sudah tu dek lah biaso tu kito buek posko d. Sudah tu kito buek dapur umum penyerahan bantuan ka masyarakat-masyarakat, habis sampai masa tanggap darurat posko kito pindahan ka kantua wali, dari kantua wali mangontrol masyarakat 	<p>I1</p> <p>I1</p> <p>I5</p> <p>I5</p>
3	<p>Dukungan Sosial</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Untuk tinggal kami setelah itu satu minggu tinggal bersama dengan dirumah kakak di rambatan kami ngungsi kesana kemudian setelah itu saya cari kontrakan rupanya ada orang baik hati memberi tempat tinggal untuk tiga bulan b. Disiko bantuan banyak, nan dari masyarakat, dari pemerintah, dari donatur donatur langsung diberikan kepada korban yang di posko, banyak tibo pejabat-pejabat dari 	<p>I1</p> <p>I5</p>

	<p>gubernur, wakil gubernur, bupati wakil bupati ketua dprd provinsi, ketua bnpb pusat</p> <p>c. Dukungan sosial yang kami terima sudah <i>galodo</i> ko cukup membantu kami dan jadi salah satu faktor utama lo dek kami untuak menyesuaikan diri jo keadaan</p> <p>d. Dukungan iko datang dari berbagai pihak, baik keluarga, tetangga, komunitas lokal, maupun relawan dan organisasi yang terlibat</p>	I6 I6
4	<p>Pikiran Yang Datang</p> <p>a. Cuma barngkali ada saudara tidak sanggup menerima karna ini seakan akan hal yang tidak mungkin</p> <p>b. Itulah semua mungkin diluar dugaan atau mungkin kehendak allah jalannya tu seperti itukan insya allah kita memang sejak kejadian pun sampai hari ini alhamdulillah kita masih kuat dan kita yakin ini semua adalah kehendak dari allah.</p> <p>c. Kalau secara psikologi ado ketakutan tetap ado, apo lai disaat aia ujan, ari mulai hujan terus-terusan salamo duo hari tigo hari, mulai ado ketakutan di masyarakat.</p> <p>d. Pikiran tentang kehilangan sesekali datang, kadang takono kodai yang ancue, barang-barang yang anyuk</p>	I1 I1 I5 I6
5	<p>Mengatasi Pikiran Negatif</p> <p>a. Kita udah pindah cari rumah kontrakan dapat diperumahan rijano cubodak jadi sampai hari ini kita masih berada diperumahan rijano cubodak untuk tempat tinggal</p> <p>b. Karna kita yakin sesuatu yang terjadi itu harus kita terima dengan ridho karena itu adalah sudah ketentuan dari allah</p> <p>c. Kalau anak-anak trauma lah bisa diatasi karna ado trauma healing tu dek lai barami rami lai bisa adaptasi secara psikologi.</p> <p>d. Cuma tentu kito lah mulai waspada, area-area jalur evakuasi alah dibuek untuk pengungsian, pokonyo jauhi dari bantaran sungai.</p> <p>e. Tapi kami yakin apobilo kami ikhlas <i>insya allah</i> akan ado hikmah dibalie k</p>	I1 I1 I5 I5 I4

Berdasarkan deskripsi tabel di atas, terkait dengan adaptasi masyarakat menghadapi bencana *galodo*, telah ditemukan beberapa hal yang membuat masyarakat beradaptasi dengan kondisi bencana *galodo*. Seperti yang dideskripsikan di bawah ini:

Terkait dengan motivasi masyarakat, ditemukan bahwa dalam beradaptasi dengan bencana *galodo*. Motivasi bersumber dari rasa syukur atas keselamatan dan kesempatan untuk tetap bersama keluarga. Keluarga menjadi pendorong utama yang memberikan kekuatan dan dukungan. Selain itu, solidaritas dan bantuan dari masyarakat sekitar membuat korban merasa didampingi dalam menghadapi situasi sulit. Keyakinan kepada Allah, melalui doa dan pengharapan, juga menjadi sumber semangat yang memberikan ketenangan dan dorongan untuk melangkah maju. Bisa disimpulkan bahwa motivasi masyarakat dalam beradaptasi menghadapi bencana *galodo* berasal dari dalam dan luar dirinya.

Adapun yang berkaitan dengan pengalaman, adaptasi masyarakat menghadapi bencana *galodo* didukung oleh pengalaman hidup yang membuat mereka terbiasa menghadapi situasi darurat, sehingga merasa lebih siap dalam menghadapinya. Dengan mengambil langkah konkret seperti mendirikan posko dan dapur umum adalah bentuk upaya kolektif untuk memenuhi kebutuhan dasar dan saling membantu selama masa bencana. Bisa disimpulkan bahwa dengan pengalaman yang ada sebelumnya, membuat masyarakat merasa terbiasa dan siap menghadapi bencana *galodo*.

Terkait dengan dukungan sosial, adaptasi masyarakat menghadapi *galodo* terlihat dari dukungan sosial yang mereka terima dari berbagai pihak. Dukungan sosial ini menjadi salah satu faktor penting dalam proses penyesuaian diri. Dukungan datang dari berbagai pihak, termasuk keluarga, tetangga, komunitas lokal, relawan, pemerintah, dan organisasi yang terlibat, yang membantu masyarakat dalam

beradaptasi pada situasi bencana. Bisa disimpulkan bahwa melalui dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat lebih mudah beradaptasi dengan bencana *galodo*.

Adapun yang terkait dengan pikiran-pikiran yang muncul ditengah masyarakat. Beberapa orang merasa sulit menerima kenyataan karena situasi yang dirasa tidak mungkin terjadi. Namun, banyak yang meyakini bahwa segala sesuatu adalah kehendak Allah, meskipun mengalami ujian, mereka tetap bersyukur dan merasa kuat karena percaya pada takdir-Nya. Secara psikologis, ketakutan tetap ada, terutama saat hujan terus-menerus turun selama beberapa hari, yang menimbulkan rasa cemas di masyarakat. Selain itu, pikiran tentang kehilangan sering muncul, seperti mengenang barang-barang yang hilang atau rusak. Bisa disimpulkan bahwa pikiran yang datang selama beradaptasi dengan bencana *galodo* ada yang positif dan ada yang negatif.

Adapaun dalam mengatasi pikiran negatif dalam beradaptasi pada bencana *galodo* dilakukan dengan menerima kenyataan dan melanjutkan hidup. Masyarakat percaya bahwa segala yang terjadi adalah ketentuan Allah. Trauma, terutama pada anak-anak, diatasi melalui trauma healing untuk membantu mereka beradaptasi. Waspada terhadap potensi bahaya dengan menjaga jalur evakuasi dan menghindari bantaran sungai juga menjadi langkah penting. Keyakinan bahwa dengan ikhlas akan ada hikmah di balik setiap ujian membantu masyarakat tetap tegar. Bisa disimpulkan bahwa dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, masyarakat menerima kejadian *galodo* dengan ikhlas dan mempersiapkan diri untuk masa yang akan datang.

Berdasarkan deskripsi dan penjabaran temuan di atas, bisa disimpulkan bahwa adaptasi masyarakat menghadapi bencana *galodo* diketahui motivasi dalam beradaptasi melalui kekuatan internal dan eksternal, kemudian dengan pembelajaran dari pengalaman

3	<p>Dukungan Sosial</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Ado dari bupati dari emersia adolo dari dinas sosial, masyarakat tu inyo manyalurkan bantuan b. Tu dek adonyo bantuan dari pemerintah ko dan bantuan dari elemen Masyarakat ko tentu awak maraso lai ndak rugi sorang do lai rugi basamo 	<p>I2</p> <p>I3</p>
4	<p>Pikiran Yang Datang</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Gilo manangih torui jo mangono anak cucu b. Khawatir wak kan, jadi kini pangono ka anak cucu jo torui c. Kalua diibarekkan come tontu ado ibaratnyo kalua kito manvoliek data yang disampaikan oleh pihak terkait dalam hal iko bmkng dan bpbd tentu raso khawatir ko tentu ado sebagai manusia, cuman wak iduik batuhan. d. Kalau come tentu ado come dengan akan ado yang lobieh besar dari iko e. Awak menerima itu tentu awak berdoa dan mawas diri 	<p>I2</p> <p>I2</p> <p>I3</p> <p>I3</p> <p>I3</p>
5	<p>Mengatasi Pikiran Negatif</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pi kalau hujan hari dibao dek bunda ko kaateh karizano b. Dibalieq itu tentu awak hidup tu Batuhan jadi ibaratnyo tugas awak manyalamaikan diri awak berusaha c. Awak melindungi diri awak tentu dengan berdoa nyo melaksanakan perbuatan perbuatan yang disenangi oleh allah 	<p>I2</p> <p>I3</p> <p>I3</p> <p>I3</p>

Berdasarkan deskripsi tabel di atas, terkait dengan ketahanan masyarakat menghadapi bencana *galodo*, telah ditemukan beberapa hal yang membuat masyarakat mampu bertahan dengan kondisi bencana *galodo*. Seperti yang dideskripsikan di bawah ini:

Terkait dengan motivasi masyarakat dalam bertahan menghadapi bencana *galodo*, masyarakat meyakini bahwa "*di baliak malang ado mujua,*" yang memungkinkan mereka melihat sisi positif dalam setiap kesulitan. Dengan hal itu, semangat gotong royong dan keyakinan

bahwa setiap bencana membawa hikmah, muncul pada diri masyarakat sehingga dorongan untuk terus bertahan semakin kuat. Bisa disimpulkan bahwa motivasi masyarakat dalam bertahan menghadapi bencana *galodo* bersumber dari dalam dan luar dirinya.

Adapun dengan pengalaman hidup, masyarakat ketika bertahan menghadapi bencana *galodo*, ditemukan bahwa mereka terbiasa dengan situasi darurat. Seperti halnya pengalaman masa lalu ketika bencana serupa mengganggu kehidupan mereka, terutama terkait dengan hal yang merusak sawah, masyarakat belajar untuk bertahan dan saling membantu. Semangat gotong royong yang telah terlatih sejak kejadian-kejadian sebelumnya membuat mereka lebih siap dalam menghadapi bencana *galodo* yang terjadi, sehingga memperkuat kemampuan mereka dalam bertahan. Bisa disimpulkan bahwa pengalaman dalam menghadapi situasi darurat secara bersama-sama membuat masyarakat bertahan dalam menghadapi bencana *galodo*.

Terkait dukungan sosial, semua bentuk dukungan yang diterima masyarakat dalam bertahan menghadapi bencana *galodo* sangat penting. Bantuan yang datang dari berbagai pihak, baik keluarga, tetangga, relawan, maupun pemerintah, dapat memberikan rasa kebersamaan. Dukungan ini membuat masyarakat merasa tidak sendirian dalam bertahan di situasi sulit, sehingga memudahkan mereka untuk bertahan dengan lebih baik. Bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat merasa diperhatikan sehingga memudahkan mereka dalam bertahan menghadapi bencana.

Terkait dengan pikiran, banyak hal yang muncul di pikiran masyarakat dalam bertahan pada bencana *galodo* seperti pikiran kehilangan, terutama bagi mereka yang keluarganya ada yang meninggal. Perasaan cemas, khawatir masih muncul ketika turun

hujan, namun sebagian bisa menerimanya kemudian berdo'a dan mawas diri. Bisa disimpulkan bahwa ada pikiran positif dan ada pikiran negatif yang muncul dalam diri masyarakat.

Untuk mengatasi pikiran negatif selama bertahan dengan bencana *galodo*, masyarakat bertahan dengan beberapa langkah praktis dan spiritual. Mereka berpindah sementara saat hujan untuk menghindari potensi bahaya, tetap waspada terhadap tanda-tanda bencana, dan memperkuat diri melalui do'a. Selain itu, mereka juga melaksanakan perbuatan-perbuatan yang disenangi oleh Allah. Bisa disimpulkan bahwa dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, masyarakat bersikap waspada dan terus berdo'a kepada Allah SWT.

Berdasarkan deskripsi temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* yaitu melalui motivasi yang bersumber dari dalam dan luar dirinya, kemudian pengalaman dalam menghadapi situasi darurat secara bersama-sama membuat Masyarakat mampu bertahan dalam menghadapi bencana *galodo*. Melalui dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat merasa diperhatikan. Dan ketika bertahan, ada pikiran positif dan ada pikiran negatif yang muncul dalam diri masyarakat, dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, masyarakat bersikap waspada dan terus berdo'a kepada Allah SWT.

c. Cara masyarakat mengatasi bencana *galodo*

Terkait dengan cara masyarakat mengatasi bencana *galodo*, telah ditemukan melalui hasil wawancara yang dapat dideskripsikan melalui tabel berikut ini:

Tabel 1.3
 Cara masyarakat mengatasi bencana *galodo*.

No	Pernyataan	Informan
1	<p>Sumber Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Motivasi saya, ya, anak-anak, nak, butuh makan, butuh sekolah, jadi saya tidak boleh menyerah b. Saya percaya, kalau kita usaha dan doa, pasti ada jalan. c. Motivasi wak untuk bantu kawan-kawan yang kena galodo d. Kita hidup bersama, susah senang basamo. 	<p>I4</p> <p>I4</p> <p>I7</p> <p>I7</p>
2	<p>Pengalaman hidup yang dimiliki</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Oh, iya, nak. Kalau pengalaman hidup, ya, namanya orang tani, lah biasa susah b. Dari kecil belajar kerja keras di sawah, nerima kalau kadang panen bagus, kadang juga gagal. Ya, ini cobaan, harus sabar. c. Dari dulu sudah biasa menghadapi kesulitan, namonyo iduik ndak selalu mulus. Kami di sini sudah biasa hidup dengan alam, jadi kalau ada bencana seperti galodo, walaupun berat, kami tahu cara untuk bangkit. d. Lagi pula, pengalaman hidup bergotong royong sama tetangga itu yang paling penting 	<p>I4</p> <p>I4</p> <p>I7</p> <p>I7</p>
3	<p>Dukungan Sosial</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Dukungan sosial yang kami terima dari bermacam-macam. Kami saling bantu, nggak nanya siapa yang punya sawah hancur atau nggak, pokoknya sama-sama saling peduli. Ada juga yang bantu pinjamkan alat pertanian b. Lai berkolaborasi bahu membahu untuk mengatasi kejadian <i>galodo</i> ko dengan niek dan tujuan supaya baa ndak balaruik laruik dalam kejadiannyo baa supaya capek mengatasinyo c. Dukungan sosial yang wak berikan ya, pertama-tama, dengan tenaga lu. Kalau ada sawah atau rumah yang rusak, wak ikut 	<p>I4</p> <p>I3</p> <p>I7</p>

	<p>tolong bersih-bersih,. Selain itu, wak bantu cari informasi tentang bantuan atau apa saja yang bisa kami dapatkan.Kadang, wak baokkan makanan</p> <p>d. Bukan hanya bantuan fisik, tapi juga dukungan moral. wak cubo lo agiah semangat stek kan, kekcekkan bahwa ini semua cobaan dan kami pasti bisa bangkit bersama.</p>	I7
4	<p>Pikiran Yang Datang</p> <p>a. Bagaimana bisa mengatasinya secepat mungkin. Lihat sawah yang hancur, rasanya seperti semuanya hilang begitu saja. Tapi, saya tahu harus terus bergerak, nggak boleh cemas berlarut-larut.</p> <p>b. Pikirkan masa depan, karena rezeki itu bisa datang lagi kalau kita terus berusaha dan sabar.</p> <p>c. Waktu galodo datang, yang pertama kali terlintas di pikiran wak tu baa supaya bisa bantu sesama</p> <p>d. Walaupun sesekali cemas juga muncul</p>	<p>I4</p> <p>I4</p> <p>I7</p>
5	<p>Mengatasi Pikiran Negatif</p> <p>a. Tapi, sama orang tua-tua dulu, kami diajarkan untuk sabar, jangan cepat panik</p> <p>b. Kalau dipikir terus nanti tambah payah. Makanya, saya lebih baik tenang. Yang di atas tak kasih cobaan lebih dari yang bisa kita hadapi, insya Allah.</p> <p>c. Kalau kita mikir lama, nanti tambah pusing. Jadi, mending langsung bergerak, bantu yang bisa dibantu</p> <p>d. saya coba tenang, ingat yang penting itu jangan panik</p>	<p>I4</p> <p>I4</p> <p>I7</p> <p>I7</p>

Berdasarkan deskripsi tabel di atas, terkait dengan cara masyarakat mengatasi bencana *galodo*, telah ditemukan beberapa hal yang membuat masyarakat mampu mengatasi bencana *galodo*. Seperti yang dideskripsikan di bawah ini:

Motivasi masyarakat mengatasi bencana *galodo* didorong oleh

keluarga, keyakinan bahwa usaha dan do'a akan membuka jalan memberi semangat untuk tidak menyerah. Selain itu, semangat gotong royong juga menjadi landasan penting dalam mengatasi kesulitan bersama. Dapat disimpulkan motivasi masyarakat dalam mengatasi bencana *galodo* yaitu muncul dari dalam dan dari luar diri masyarakat itu sendiri.

Pengalaman hidup masyarakat dalam mengatasi bencana *galodo* menunjukkan banyak cara yang terbentuk dari berbagai kesulitan yang sudah mereka alami. Mereka sudah terbiasa dengan kondisi susah, yang menjadikan mereka lebih siap menghadapi tantangan. Sejak kecil, mereka telah belajar bekerja keras bersama di sawah, yang mengajarkan ketekunan dan kesabaran dalam mengatasi kesulitan. Dapat disimpulkan bahwa pengalaman yang ada sebelumnya menjadi pembelajaran bagi masyarakat untuk mengatasi bencana *galodo*.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu masyarakat mengatasi bencana *galodo*. Dukungan yang diterima sangat berarti, baik dalam bentuk tenaga yang dikerahkan bersama-sama untuk mengatasi bencana, maupun dalam bentuk dukungan moral yang juga sangat berharga, hal itu memberikan kekuatan emosional untuk tetap tegar bersama-sama. Dapat disimpulkan bahwa dukungan berbagai pihak membuat masyarakat terbantu dalam mengatasi bencana *galodo*.

Pikiran yang muncul dalam mengatasi bencana *galodo* beragam, sesekali rasa cemas muncul, namun masyarakat menyadari bahwa kecemasan tidak boleh berlarut-larut, karena hal itu hanya memperburuk keadaan. Mereka juga fokus pada masa depan, meyakini bahwa rezeki bisa datang lagi jika terus berusaha. Dapat disimpulkan bahwa pikiran positif dan pikiran negatif muncul pada masyarakat ketika mengatasi *galodo*.

Mengatasi pikiran negatif dalam menghadapi bencana *galodo* dilakukan dengan berbagai cara. Masyarakat diajarkan oleh orang tua

cara untuk bersabar dan tidak panik saat menghadapi kesulitan. Keyakinan bahwa Allah tidak memberikan cobaan melebihi kemampuan hamba-Nya memberikan ketenangan dan kekuatan. Selain itu, mereka percaya bahwa terlalu lama berpikir hanya akan menambah beban pikiran, sehingga lebih baik segera bergerak dan membantu sesama yang membutuhkan. Dapat disimpulkan bahwa dalam mengatasi bencana *galodo*, pikiran negatif yang muncul bisa diatasi dengan mencoba untuk tenang dan percaya akan kekuatan spiritual.

Dari deskripsi temuan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat dalam mengatasi bencana *galodo* muncul dari dalam dan luar, kemudian pengalaman yang dimiliki menjadi pembelajaran bagi masyarakat untuk mengatasi bencana *galodo*. Dukungan berbagai pihak membuat masyarakat terbantu dalam mengatasi bencana, terkadang pikiran positif pikiran negatif muncul pada masyarakat ketika mengatasi *galodo*, akan tetapi masyarakat bisa mengatasinya.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, telah diketahui beberapa hal terkait dengan resiliensi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum. Hasil temuan tersebut dikelompokkan berdasarkan sub fokus yaitu:

1. Adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

Melalui motivasi dari dalam dan luar dirinya, masyarakat beradaptasi dengan bencana *galodo*, kemudian dengan pembelajaran dari pengalaman sebelumnya membuat masyarakat merasa terbiasa dan siap menghadapi bencana *galodo*. Selanjutnya dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat lebih mudah beradaptasi. Dalam beradaptasi dengan bencana, ada pikiran yang muncul berupa pikiran positif dan pikiran negatif. Dan untuk mengatasi pikiran

negatif yang muncul, masyarakat menerima kejadian *galodo* dengan ikhlas dan mempersiapkan diri untuk masa yang akan datang.

Seperti yang dijelaskan oleh (Connor dan Davidson, 2003) bahwasannya dukungan dari orang lain seperti keluarga menjadi penting bagi individu untuk mempercepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan yang dapat diberikan, seperti dukungan emosional, penghargaan, maupun informasi. Kehadiran terdekat orang lain menjadi sumber kekuatan tambahan dalam berproses menghadapi kesulitan. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu anggotanya beradaptasi, karena keluarga adalah sistem pendukung pertama dan terdekat dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya percaya kepada Allah SWT dapat menjadi sumber kekuatan yang sangat besar bagi individu maupun komunitas dalam beradaptasi, bertahan, dan mengatasi bencana. Seperti yang dikemukakan oleh (Connor dan Davidson, 2003) bahwa para resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang mereka miliki bersumber dari keimanan yang ada dalam diri mereka. Dengan keimanan itu, mereka memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menanggapi kesulitan yang dihadapinya secara positif.

Keyakinan ini memberikan landasan spiritual yang kokoh, membantu seseorang menghadapi berbagai ujian dengan sabar, tawakal, dan penuh harapan. Dalam situasi bencana yang penuh ketidakpastian, kepercayaan kepada Allah SWT dapat memberikan ketenangan batin yang sulit ditemukan melalui cara lain. Dengan meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan bagian dari rencana Allah yang Maha Bijaksana, individu dapat menerima keadaan dengan ikhlas, sehingga mereka lebih mampu fokus pada langkah-langkah untuk bertahan dan bangkit kembali.

Mengelola pikiran adalah salah satu kunci penting dalam membantu individu beradaptasi. Ketika seseorang menghadapi situasi

sulit, cara mereka memandang dan merespons keadaan tersebut sangat dipengaruhi oleh pola pikir mereka. Seperti yang dijelaskan oleh (Yuwanto et al., 2018) bahwa apabila individu menilai bahwa dirinya memiliki potensi untuk bangkit atau kembali ke kondisi sebelumnya bahkan menjadi lebih baik, maka dia akan lebih cepat untuk pulih dari bencana. Pikiran positif membantu seseorang melihat peluang di tengah kesulitan, menjaga harapan tetap hidup, dan fokus pada solusi daripada terperangkap dalam rasa takut atau putus asa. Dengan sikap ini, individu lebih mampu bertahan dan mengambil langkah yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang ada.

2. Ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

Ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* yaitu melalui motivasi yang bersumber dari dalam dan luar dirinya, kemudian pengalaman dalam menghadapi situasi darurat secara bersama-sama membuat masyarakat bertahan dalam menghadapi bencana *galodo*. Melalui dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat merasa diperhatikan. Dan ketika bertahan, ada pikiran positif dan ada pikiran negatif yang muncul dalam diri masyarakat, dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, masyarakat bersikap waspada dan terus berdo'a kepada Allah SWT.

Seperti yang dijelaskan oleh (Synder dan Lopez, 2002) bahwasannya dalam proses terbentuknya resiliensi, salah satunya yaitu *Variable-focused models*, yaitu resiliensi terbentuk dari interaksi antara karakteristik individu, lingkungan, dan pengalaman-pengalaman yang membuat individu memiliki kekuatan dan kemampuan adaptasi ketika dihadapkan dengan risiko atau kesulitan yang berat. Terdapat kaitan antara individu dengan suatu indikator yang dapat mempengaruhi resiliensi, seperti kepribadian, kemampuan intelektual, tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, religiusitas, kondisi dalam keluarga,

kehidupan bertetangga, dan sebagainya.

Salah satu ajaran inti dalam Islam adalah bahwa ujian atau bencana merupakan bagian dari takdir dan bentuk kasih sayang Allah SWT untuk menguji keimanan hamba-Nya. Keyakinan ini memberikan perspektif bahwa bencana bukanlah hukuman semata, tetapi peluang untuk memperkuat diri, mendekatkan diri kepada Allah, dan meningkatkan kualitas hidup melalui kesabaran dan doa. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*" (QS. Al-Insyirah: 6), yang menjadi pengingat bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan. Ayat ini memberikan harapan kepada umat Islam bahwa bencana adalah sementara dan selalu ada peluang untuk bangkit kembali.

Kepercayaan kepada Allah SWT juga memperkuat hubungan sosial dan solidaritas dalam komunitas. Sesuai dengan yang dijelaskan dalam (Nashori dan Saputro, 2021) dikatakan bahwa religiusitas menjadi faktor protektif pada kondisi psikologis seseorang. Religiusitas bisa diartikan sebagai pemahaman seseorang akan agama yang dianutnya. Dalam Islam, umat diajarkan untuk saling membantu, terutama dalam situasi sulit. Perintah untuk bersedekah, membantu sesama, dan mendahulukan kepentingan orang lain menciptakan budaya gotong royong yang sangat bermanfaat dalam menghadapi bencana. Doa bersama, shalat berjamaah, dan kegiatan keagamaan lainnya menjadi sumber kekuatan kolektif yang menguatkan hubungan antar individu dan menciptakan rasa kebersamaan di tengah krisis.

Orang yang telah terbiasa menghadapi bencana memiliki keunggulan dalam hal pengalaman dan keterampilan yang relevan, sehingga mereka dapat bertindak cepat dan efisien dalam situasi darurat. Seperti yang dijelaskan oleh (Andini, 2021) bahwa pengalaman bencana yang dialami masyarakat pada masa lalu dijadikan pembelajaran, masyarakat menjadi lebih mengetahui tanda-tanda akan terjadinya bencana dan menjadi lebih siap jika terjadi

bencana dikemudian hari. Mereka sudah memahami langkah-langkah penting, seperti cara menyelamatkan diri, mengamankan aset, atau membantu orang lain. Pengalaman ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan rasional, bahkan di tengah tekanan, sehingga keputusan yang diambil lebih tepat dan berdampak positif pada upaya bertahan hidup.

Pikiran-pikiran yang datang memiliki pengaruh yang signifikan dalam proses dan bertahan menghadapi bencana karena cara kita berpikir mempengaruhi respons emosional, fisik, dan perilaku kita dalam menghadapi situasi darurat. Berbagai cara dilakukan oleh masyarakat untuk mengatasi pikiran-pikiran yang datang, seperti percaya dengan kehendak Allah SWT, dan banyak berdo'a dan mengingat Allah SWT. Seperti yang telah dijelaskan dalam QS 13:28 yang artinya *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”*

3. Cara masyarakat mengatasi bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum.

Temuan ini mengindikasikan terkait dengan cara masyarakat mengatasi bencana *galodo*, motivasi masyarakat dalam mengatasi bencana *galodo* muncul dari dalam dan luar, kemudian pengalaman yang dimiliki menjadi pembelajaran bagi masyarakat untuk mengatasi bencana *galodo*. Dukungan berbagai pihak membuat masyarakat terbantu dalam mengatasi bencana, terkadang pikiran positif dan pikiran negatif muncul pada masyarakat ketika mengatasi *galodo*.

Peran keluarga tidak hanya terbatas pada bantuan material, tetapi juga mencakup pengambilan keputusan strategis selama dan setelah bencana. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setyawan et al., 2023) yang menjelaskan bahwa pengalaman dari keluarga pada saat bencana menjadi faktor yang mempengaruhi kesiapsiagaan.

Dengan ikatan emosional yang kuat, keluarga dapat bekerja sebagai tim yang solid untuk menentukan langkah-langkah yang harus diambil, seperti rencana evakuasi, prioritas pengeluaran sumber daya, atau mencari bantuan dari luar.

Keluarga juga memainkan peran penting dalam melestarikan kearifan lokal yang dapat membantu dalam menghadapi bencana. Pengetahuan yang diwariskan secara turun-temurun, seperti cara mengenali tanda-tanda alam sebelum bencana, membangun rumah yang tahan bencana, atau teknik penyimpanan makanan yang tahan lama, sering kali ditanamkan dalam keluarga dan digunakan untuk melindungi anggotanya. Sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh (Marfai, 2022) bahwa keanekaragaman pola-pola adaptasi dan proses-proses interaksi terhadap lingkungan hidup yang ada didalam Masyarakat Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun telah ditransformasikan sebagai bentuk aturan-aturan dan tradisi yang menjadi pedoman dalam memanfaatkan sumberdaya alam. Dalam keluarga, anak-anak juga dilindungi secara khusus dan diajarkan tentang cara mengatasi kondisi darurat. Orang tua biasanya menjadi pelindung utama anak-anak dan memastikan bahwa mereka tidak hanya aman secara fisik, tetapi juga didukung secara emosional sehingga trauma yang dialami dapat diminimalkan..

Kepercayaan kepada Allah SWT mendorong seseorang untuk terus berharap kepada rahmat-Nya, bahkan dalam situasi yang tampaknya tidak memiliki jalan keluar. Harapan ini memberikan motivasi untuk terus berusaha dan tidak menyerah, karena mereka percaya bahwa Allah SWT adalah Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang selalu memberikan jalan bagi hamba-Nya yang beriman dan berdoa kepada-Nya. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman, "*Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah*" (QS. Az-Zumar: 53), yang menjadi dorongan kuat untuk tetap optimis dan penuh harapan, bahkan dalam

keadaan yang paling sulit sekalipun.

Andini (2021) menjelaskan bahwa pengalaman bencana yang dialami masyarakat pada masa lalu dijadikan pembelajaran, masyarakat menjadi lebih mengetahui tanda-tanda akan terjadinya bencana dan menjadi lebih siap jika terjadi bencana dikemudian hari. Kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh orang yang telah terbiasa dengan bencana juga berkontribusi pada pemulihan pascabencana. Mereka sudah memiliki pengalaman dalam mengelola kerugian dan memulihkan diri, baik secara fisik maupun emosional. Mereka tahu bagaimana merencanakan langkah-langkah untuk membangun kembali kehidupan mereka dan orang lain di sekitar mereka. Dengan rasa optimisme dan keyakinan bahwa bencana adalah ujian sementara, mereka berperan dalam menciptakan atmosfer harapan dan kerja sama yang sangat penting dalam proses pemulihan, baik di tingkat pribadi maupun komunitas.

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa Dukungan dari orang lain menjadi penting bagi penyintas untuk mempercepat bangkit dari keterpurukan. Dukungan yang dapat diberikan, seperti dukungan emosional, penghargaan, maupun informasi. Kehadiran orang lain menjadi sumber kekuatan tambahan dalam berproses menghadapi kesulitan.

Yuwanto et al (2018) menjelaskan bahwa apabila individu menilai bahwa dirinya memiliki potensi untuk bangkit atau kembali ke kondisi sebelumnya bahkan menjadi lebih baik, maka individu tersebut akan lebih cepat untuk pulih dari bencana. Pikiran yang positif atau konstruktif membantu seseorang untuk tetap tenang, mencari solusi, dan menjaga fokus pada langkah-langkah yang bisa diambil untuk mengatasi bencana. Optimisme, misalnya, memungkinkan individu untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, serta meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menghadapi ketidakpastian. Pikiran positif juga mendorong tindakan

proaktif, seperti mempersiapkan diri dengan baik, mencari dukungan, dan terlibat dalam kegiatan pemulihan pascabencana. Dalam situasi bencana, memiliki pandangan positif dan realistis membantu seseorang untuk bertahan lebih lama dan mengatasi hambatan dengan lebih efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa resiliensi masyarakat menghadapi bencana *galodo* sebagai berikut:

1. Adaptasi masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* melalui motivasi dari dalam dan luar dirinya, pembelajaran dari pengalaman sebelumnya membuat masyarakat siap menghadapi bencana *galodo*. Dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat lebih mudah beradaptasi. Dalam beradaptasi dengan bencana, ada pikiran yang muncul berupa positif dan negatif. Dan untuk mengatasi pikiran negatif yang muncul, masyarakat menerima kejadian *galodo* dengan ikhlas dan mempersiapkan diri untuk masa yang akan datang.
2. Ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana *galodo* yaitu melalui motivasi yang bersumber dari dalam dan luar dirinya, kemudian pengalaman dalam menghadapi situasi darurat secara bersama-sama membuat masyarakat bertahan dalam menghadapi bencana *galodo*. Melalui dukungan sosial dari berbagai pihak membuat masyarakat merasa diperhatikan. Dan ketika bertahan, ada pikiran positif dan ada pikiran negatif yang muncul dalam diri Masyarakat. Dalam mengatasi pikiran negatif yang muncul, masyarakat bersikap waspada dan terus berdo'a kepada Allah SWT.
3. Cara masyarakat mengatasi bencana *galodo* yaitu dari motivasi yang muncul dari dalam dan luar, kemudian pengalaman yang dimiliki menjadi pembelajaran bagi masyarakat untuk mengatasi bencana *galodo*. Dukungan berbagai pihak membuat masyarakat terbantu dalam mengatasi bencana, terkadang pikiran positif dan negatif muncul pada masyarakat ketika mengatasi *galodo* namun bisa diatasi dengan berdo'a kepada Allah SWT.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting untuk meningkatkan resiliensi masyarakat terhadap bencana *galodo*. Pertama, keluarga sebagai pilar utama perlu diperkuat melalui pelatihan manajemen krisis dan dukungan psikososial. Selain itu, budaya gotong royong yang telah menjadi mekanisme pemulihan dapat lebih dimaksimalkan dengan melibatkan masyarakat dalam simulasi bencana dan kegiatan pascabencana. Kepercayaan spiritual kepada Allah SWT juga terbukti menjadi sumber kekuatan emosional, sehingga kegiatan keagamaan seperti doa bersama dan pengajian dapat menjadi bagian integral dari strategi pemulihan.

Pengalaman masyarakat dalam menghadapi bencana sebelumnya dapat dimanfaatkan untuk menyusun panduan mitigasi yang berbasis pengetahuan lokal, seperti tata cara pendirian posko pengungsian dan dapur umum. Dukungan sosial dari pemerintah, relawan, dan pihak lain juga perlu dioptimalkan melalui jaringan koordinasi yang lebih baik untuk memastikan bantuan yang cepat dan merata.

Selain itu, layanan kesehatan mental, seperti trauma healing, harus diperluas untuk membantu masyarakat mengatasi pikiran negatif dan trauma pascabencana. Kesadaran akan pentingnya jalur evakuasi dan relokasi menunjukkan perlunya perencanaan tata ruang yang tanggap bencana, termasuk penyediaan fasilitas pendukung di area rawan. Fokus juga perlu diberikan pada pemulihan anak-anak melalui kegiatan trauma healing dan keterlibatan lembaga pendidikan.

Sistem peringatan dini yang efektif harus dikembangkan untuk mengurangi kecemasan masyarakat saat menghadapi potensi bencana. Terakhir, kolaborasi dengan mahasiswa dan lembaga sosial, seperti melalui program KKN, dapat dioptimalkan untuk mendukung mitigasi, edukasi, dan pemulihan masyarakat terdampak bencana.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Korban Terdampak Langsung

Kepada korban yang terdampak secara langsung oleh bencana *galodo* di Kecamatan Lima Kaum disarankan apabila masih merasakan gejala-gejala psikologis yang muncul akibat bencana *galodo* agar dapat mencari bantuan secepatnya kepada pihak-pihak yang bersangkutan.

2. Pemerintah

Pemerintah dalam hal ini umumnya Kabupaten Tanah Datar dan khususnya Kecamatan Lima Kaum untuk dapat memantau warga yang masih memerlukan bantuan baik secara materil maupun moril.

3. Kampus UIN Mahmud Yunus

Kepada pihak kampus UIN Mahmud Yunus Batusangkar disarankan untuk tetap memberikan edukasi kepada masyarakat luas mengenai kondisi atau efek psikologis yang mungkin akan muncul setelah terjadinya bencana *galodo* maupun bencana lainnya.

4. Kepada peneliti berikutnya

Kepada peneliti berikutnya untuk dapat menggali lebih dalam dan menggunakan metode lainnya dalam meneliti mengenai resiliensi masyarakat dalam menghadapi *galodo* di Kecamatan Lima Kaum Kabupaten Tanah Datar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. S. 2013. "Karakterisasi Bencana Banjir Bandang Di Indonesia". *Jurnal Sains dan Teknologi Indonesia*. Vol. 15, No. 1, Hal. 42-51.
- Afnibar, 2012. "Konseling Traumatik Untuk Korban Gempa Dan Resiliensi Di Kalangan Masyarakat Minangkabau". *Prosiding International Seminar dan Workshop Post Traumatic Counseling* tanggal 6 - 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar. Hal 46-56.
- Andini. R., 2021. "Pengaruh Pengalaman Bencana Terhadap Kesiapsiagaan Menghadapi Tsunami Pada Masyarakat Desa Caringin Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang" *Skripsi*. Prodi Ilmu Pengetahuan Sosial UIN Syarif Hidayatullah.
- Apriyanto, N, Setyawan, D. 2020, "Gambaran Tingkat Resiliensi Masyarakat Desa Sriharjo, Imogiri Pasca Banjir". *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Vol. 3, No. 2, Hal. 21–9.
- Connor, K. M., dan Davidson, J. R. T. 2003. "Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)". *Depression and Anxiety*, Vol. 18, No. 2, Hal. 76–82.
- Cuiping Ni, Ying Niu, Vico Chung-Lim Chiang, Xiaolian Jiang., 2020. "Resilience of adult survivors five years after the Wenchuan earthquake: A qualitative study". *International Journal of Disaster Risk Reduction*. Vol 51. No 101897. Hal 1-8.
- Hakim.L, Setiawati. B, Hawing.H, Lestari.I, 2023. "Resiliensi Masyarakat dan Penyuluhan Pasca Banjir di Kecamatan Masamba Kabupaten Luwu Utara". *Jurnal Penyuluhan*. Vol. 1, No 2, Hal. 220-231.
- Hendriani.W, 2017. *Resiliensi Psikologis, Sebuah Pengantar*. Surabaya: Prenadamedia Group.
- Ime. Y., 2024. "Social Support and Resilience among 2023 Türkiye Earthquake Survivors: Spirituality as a Mediator". *Journal Spiritual Psychology and Counseling*. Vol. 9, No. 2, Hal. 45-56.

- Inayah. R., Palila. S., 2022. "Resilience process of a victim sexual violence in women: Transformation from victim to activist". *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*. Vol. 19, No. 1, Hal. 1-12.
- Marfai M.A., 2022, *Pengantar Etika Lingkungan dan Kearifan Lokal*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Murdiana, Fatimah, Azmeri. 2015. "Analisis Banjir Bandang Kota Sabang". *Jurnal IlmuKebencanaan*. Vol. 2, No. 4. Hal 206-216.
- Nabillah, Zusmelia, dan Erawati, 2023. "Nagari Pasie Laweh Kecamatan Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar Tahun 2009-2019". *Jurnal Pendidikan Sejarah danSejarah FKIP UNJA*. Vol. 3, No. 1. Hal 11-18.
- Nashori. F., Saputro. I, 2021. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta :Universitas Islam Indonesia.
- Notonegoro. K. P, Faisal. S, Hall. O. L, 2021. *Karena Resiliensi Itu Lokal*. Jakarta: Media Art Indonesia.
- Nufus. R., Husna. C, 2017. "Resiliensi Masyarakat Pasca Bencana Banjir", *Jurnal Ilmiah Fakultas Keperawatan*. Vol. 2, No. 3, Hal. 1-11.
- Pratiwi. S. A , Yuliandri. B. S, 2022. "Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi" *Motiva : Jurnal Psikologi*. Vol. 5, No. 1, Hal. 8-15.
- Putra dan Wadrianto, 2024. *Tanggap Darurat Bencana Sumbar Berakhir, Kerugian Total 516 Miliar*.Diakses 10 Juni 2024 dari <https://regional.kompas.com/read/2024/06/10/145412178/tanggap-darurat-bencana-sumbar-berakhir-kerugian-total-rp-516-miliar>
- Sanit. M. S, Poerwati. T, Hamidah.A. I, 2018. "Strategi Mitigasi Bencana Banjir Bandang Berdasarkan Nilai Ketangguhan Di Kabupaten Malaka, Nusa Tenggara Timur". *Jurnal ITN*. Vol. 1, No. 3, Hal. 1-13.
- Schoon, I. 2006. *Risk and Resilience Adaptations in Changing Times*. New York: Cambridge press.
- Setyawan M.R., Reflita, Tasman, Rachmadanur, Astutu V.W., 2023." Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Kesiapsiagaan Menghadapi Risiko Gempa Bumi Dan Tsunami Di Rw 03 Kelurahan Purus Tahun

- 2023". *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, Vol 1, No 1, Hal. 21-33.
- Snyder, C.R, Lopez. S. J, 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press Inc.
- Soehardiman.M.K., Scarvanovi.B.W., Agustina.l.s.s., 2024. "Studi Fenomenologi Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual". *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*. Vol.9, No.1, Hal. 28 – 43.
- Steven, Bela.P.A, Pribadi.G.O.S, Tjung.L.T, 2023. "Hubungan Resiliensi Dengan Adaptasi Masyarakat Terhadap Bencana Banjir di Teluk Gong Kecamatan Penjaringan Jakarta Utara". *Jurnal Stupa*. Vol 5, No 2, Hal 1827-1836.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RdnD*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmala, Juita.E, Zuriyani. 2023. "Bentuk Kearifan Lokal Masyarakat Sebagai Upaya Mitigasi Bencana Longsor di Kecamatan Jangkat Timur Kabupaten Merangin". *Journal Of Social Science Research*. Vol. 3, No. 4, Hal. 8563-8577.
- Tia, 2024. *Sejuta Sedimen Mengendap di Marapi, Galodo Sumbar Murni Bencana Alam*. Diakses 10 Juni 2024 dari <https://umsb.ac.id/berita/index/1475-sejuta-sedimen-mengendap-di-marapi-galodo-sumbar-murni-bencana-alam>
- Wardana.W, dan Adiputra.A, 2023. "Resiliensi Masyarakat Terhadap Bencana Banjir di Kecamatan Pebayuran, Bekasi Jawa Barat". *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia* Vol 4, No 3. Hal 354-357.
- Widhayanti, Sutono, dan Warsini, 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan pada Korban Banjir Bandang di Kabupaten Magelang". *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*. Vol 2 No 2. Hal 72-83.
- Yuwanto L, Hartanti, Tjong Y.W, Eunike P, Widyakristi K.V, Halim V. 2018. *Intervensi Psikologi Bagi Penyintas Bencana*. Surabaya: Cerdas Pustaka Publisher.