



STRATEGI COPING PENYINTAS BENCANA ALAM TSUNAMI ACEH 2004 YANG KEHILANGAN KELUARGA INTI

NATURAL DISASTER SURVIVAL COPING STRATEGIES 2004 ACEH TSUNAMI WHICH LOSSED THEIR FAMILY

Rizki Fadhillah¹, Nailul Falah^{2*}

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Sejarah Artikel

Diterima: September 2022

Disetujui: Oktober 2022

Dipublikasikan:

November 2022

Abstract

This research was motivated by the many natural disasters that occurred in Indonesia. Natural disasters are events that have a major impact on the community where the natural disaster occurs. The impact that appears is quite complex, including the psychological impact on the survivors. These psychological problems that arise are very vulnerable to attack survivors, especially children who have lost their nuclear families due to natural disasters. After almost 18 years of the 2004 Aceh tsunami, child survivors who are currently growing into teenagers and early adults have managed to adapt to the existing conditions. Based on this background, this study aims to determine the methods of coping strategies for natural disaster survivors who have lost their nuclear family. This research uses a case study method with a qualitative approach. Data collection is done online using observation and interviews. The results of this study indicate that the methods of coping strategies used by two survivors of the 2004 Aceh tsunami who lost their nuclear family are emotion focused coping and problem focused coping. In emotion focused coping, the subject uses positive reappraisal, distancing, escape/avoidance, accepting responsibility and self controlling. While in problem focused coping, the subject uses planful problem solving and seeking social support.

Kata Kunci

Strategi Coping,
Penyintas Bencana
Alam, Kehilangan
Keluarga Inti

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya bencana alam yang terjadi di Indonesia. Bencana alam merupakan kejadian yang membawa dampak besar bagi masyarakat tempat bencana alam itu terjadi. Dampak yang muncul pun cukup kompleks antara lain dampak psikologis bagi penyintas. Masalah psikologis yang muncul ini sangat rentan menyerang penyintas terutama anak-anak yang kehilangan keluarga intinya karena bencana alam. Setelah hampir 18 tahun tsunami Aceh 2004 terjadi, penyintas anak-anak yang saat ini bertumbuh menjadi remaja dan dewasa awal telah berhasil menyesuaikan diri dengan keadaan yang ada. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode strategi coping penyintas bencana alam yang kehilangan keluarga inti. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan observasi dan wawancara. Hasil penelitian ini



menunjukkan bahwa metode strategi *coping* yang digunakan oleh dua orang penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti adalah *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Pada *emotion focused coping*, subyek menggunakan *positive reappraisal*, *distancing*, *escape/avoidance*, *accepting responsibility* dan *self controlling*. Sedangkan pada *problem focused coping*, subyek menggunakan *planful problem solving* dan *seeking social support*.

DOI:
10.33172/jmb.v8i2.1204

e-ISSN: 2716-4462
© 2022 Published by Program Studi Manajemen Bencana
Universitas Pertahanan Republik Indonesia

***Corresponding Author:**

Nailul Falah
Email: nailul.falah@uin-suka.ac.id



PENDAHULUAN

Tsunami merupakan salah satu bencana alam yang jarang terjadi namun sekali terjadi membawa pengaruh besar bagi daerah yang terdampak. Istilah tsunami dipergunakan untuk gelombang pasang yang memasuki pelabuhan (daratan) (Nur, 2010). Tsunami dapat yang terjadi setelah gempa bumi, gempa laut, gunung api meletus, atau hantaman meteor di laut. Tsunami merusak apapun yang dilaluinya termasuk bangunan, tumbuhan, fasilitas publik, menimbulkan korban jiwa, menyebabkan genangan, pencemaran air asin dan banyak lainnya.

Tercatat pada Katalog Tsunami Indonesia oleh BMKG tahun 2019, selama rentang waktu tahun 2000-2019 sudah terjadi 28 kali tsunami di Indonesia.(Triyono, 2019) Salah satu bencana tsunami terbesar di Indonesia adalah tsunami yang terjadi tahun 2004 di pesisir barat Aceh. Pada 26 Desember 2004, terjadi tsunami besar yang diawali oleh gempa tektonik berkekuatan 9,1 SR dan memiliki pusat gempa yang tergolong dangkal yaitu sekitar 10 km (Syamsidik, 2019). Kejadian ini terjadi di Barat perairan Aceh 2004 yang menjadi salah satu tsunami terbesar di dunia yang pernah tercatat. Pemerintah Indonesia memperkirakan ada 129.775 korban meninggal, 38.786 korban hilang dan 504.518 kehilangan tempat tinggal.(Syamsidik, 2019)

Tsunami Aceh 2004 jelas menimbulkan *problem* baru pada masyarakat. Selain menimbulkan kerugian secara fisik dan materiil, tsunami Aceh 2004 juga menyebabkan korban yang selamat (penyintas) mengalami efek psikologis. Para korban tsunami yang terkena dampak secara langsung menunjukkan gejala kecemasan, depresi dan PTSD, serta gejala lainnya yang berkaitan dengan trauma. Penyintas mengalami peningkatan

kecemasan, kesulitan tidur, seringkali mimpi buruk dan perasaan was-was akan gempa susulan yang mungkin terjadi (Krishnan, n.d.).

Penyintas dapat diartikan sebagai orang yang mampu bertahan hidup (*KBBI Online*, n.d.). Tertera dalam *Cambridge Dictionary*, penyintas (*survivor*) diartikan sebagai seseorang yang terus hidup meskipun hampir mati dan seseorang yang mampu melanjutkan hidupnya dengan baik meskipun mengalami kesulitan (University, n.d.). Berdasarkan definisi ini, maka secara luas penyintas didefinisikan sebagai individu yang berhasil bertahan, bangkit dan mampu melakukan penyesuaian diri terhadap kondisi sulit yang ada sehingga terlindungi dari masalah gangguan psikologis dan kondisi yang mengancam jiwa. Penyintas bencana alam didefinisikan sebagai individu yang berhasil bertahan hidup, bangkit dan menyesuaikan diri dengan kondisi pasca bencana alam yang terjadi. Kejadian pasca bencana yang terjadi menimbulkan dampak secara fisik, materil dan psikologis yang harus ditanggung para penyintas. Hal ini membuat para penyintas harus melakukan upaya-upaya untuk menyelesaikan masalah yang timbul pasca kejadian bencana.

Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa terdapat beberapa definisi *coping* yang muncul. *Coping* dapat didefinisikan sebagai sebuah proses yang dilakukan individu untuk mengelola perbedaan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki dalam sebuah situasi sulit yang dapat menimbulkan *stress* (Smith, 2014). Dalam pengertian lain, *coping* merupakan sebuah proses dalam manajemen tuntutan yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan individu (Taylor, 2018). Neil R. Carlson mengungkapkan bahwa strategi *coping* adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat diikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stres atau sebagai respon terhadap stres yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stres yang dialami (Carlson, 2007).

Lazarus dan Folkman memaparkan ada dua metode strategi *coping* yang biasa dilakukan individu, tergantung dari masalah yang terjadi dan *emotional response* yang muncul ketika menghadapi masalah. Kedua metode strategi *coping* ini adalah *Emotional-Focused Coping (EFC)* dan *Problem-focused Coping (PFC)*. *Emotional-Focused Coping (EFC)* bertujuan untuk mengontrol respon emosi yang timbul akibat adanya tekanan yang menimbulkan masalah pada individu (Folkman, 1984). Individu yang menggunakan metode ini merupakan mereka yang percaya dapat melakukan perubahan kecil untuk mengubah *stressful situation* yang dialami. *Problem-focused coping* merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Metode ini bertujuan untuk mengurangi tekanan yang ada dengan cara memperluas sumber daya atau kemampuan

yang dimiliki sehingga masalah dapat diselesaikan. Individu yang menggunakan metode ini percaya bahwa sumber daya dan tuntutan yang ada dapat berubah sewaktu-waktu. Dengan demikian individu akan fokus mencari cara menyelesaikan masalahnya dengan melakukan tindakan (Smith, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan metode strategi *coping* pada penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian ini adalah penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti (ayah dan ibu) dan berusia 34 tahun yaitu RM seorang ibu rumah tangga yang pada saat kejadian tsunami Aceh berusia 16 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara sementara analisis data menggunakan tiga aktivitas dalam menganalisis data menurut Miles dan Huberman yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification* (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat tsunami Aceh 2004 terjadi, RM berusia 16 tahun. Dia baru memulai pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Saat itu ia menempuh pendidikan di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Namun karena peristiwa tsunami, keluarga RM memintanya pindah ke SMA Jantho Ia terlibat dan mengalami secara langsung peristiwa tsunami Aceh. RM sadar akan tsunami Aceh yang terjadi saat itu. Dia juga sadar bahwa ayah dan ibunya meninggal karena kejadian tsunami

Berdasarkan wawancara dengan RM diketahui bahwa banyak peristiwa yang masih menyisakan bekas mendalam bagi RM. Kejadian-kejadian ini membuat RM mengalami ketakutan terhadap beberapa hal hingga sekarang. Sesaat setelah tsunami terjadi, RM sempat takut akan laut dan pasir pantai sampai tidak berani datang ke laut. Namun seiring berjalannya waktu, ketakutan ini hilang dan RM bisa datang ke laut lagi tanpa adanya perasaan was-was. Selain ketakutannya terhadap laut yang sekarang sudah hilang, ada ketakutan-ketakutan lain yang hingga saat ini masih bertahan pada RM. Hingga kini RM masih panik jika mendengar suara berisik seperti suara pesawat tempur. Selain itu, RM menuturkan ia sangat takut ketika gempa terjadi. RM menjadi sangat sensitif akan getaran bahkan sering mengira getaran dari truk besar yang lewat adalah gempa. RM akan segera lari dan bersembunyi karena panik ketika gempa, bahkan RM tidak mengingat lagi

sekitarnya. Ia hanya fokus untuk menyelamatkan dirinya sendiri. Ketika gempa terjadi, banyak pikiran yang tidak wajar muncul di benak RM. Misalnya pikiran seperti akan terjadi tsunami lagi, pikiran mengenai akan naiknya air laut dan pikiran lain yang berhubungan dengan terjadinya tsunami. Padahal sebenarnya tempat tinggal RM saat ini merupakan daerah yang jauh dari laut dan berpotensi sangat kecil untuk terjadi tsunami.

Berdasarkan pengalaman itulah, maka strategi coping yang dilakukan RM adalah:

1. *Emotion-focused coping*, *emotion-focused coping* merupakan bentuk *coping* yang diarahkan untuk mengontrol respon emosi yang muncul ketika situasi yang menekan terjadi. Perilaku *coping* cenderung dilakukan ketika individu merasa tidak dapat mengubah situasi dan hanya mampu menerimanya karena sumberdaya yang dimiliki tidak dapat mengatasi situasi tersebut. Ketika melakukan *emotion-focused coping*, RM dipengaruhi oleh *positive beliefs* dan pemahaman agama yang baik. Setelah 18 tahun tsunami terjadi, RM sampai pada tahap *acceptance* (penerimaan) yang membuatnya kini lebih *legowo*. Teknik *coping* yang dilakukan RM selama hampir 18 tahun ini diperoleh dari kemampuannya belajar belasan tahun untuk memahami diri sendiri dan menyelesaikan masalah. Ketika melakukan kontrol emosi, RM menggunakan beberapa cara yang dianggapnya mampu membuatnya menerima keadaan yang ada, yaitu:
 - a. *Positive reappraisal* (memberikan penilaian positif), *positive reappraisal* merupakan sebuah teknik *coping* untuk menciptakan makna positif dari masalah yang terjadi. Untuk menyikapi kehilangan yang terjadi, RM berpikir positif bahwa semua yang terjadi merupakan kehendak Allah, pemikiran positif RM ini menjadikan dirinya sosok yang kuat dan lebih mudah menerima kehilangan yang terjadi. RM menerima segala kehilangan dengan baik dan menyerahkan segala urusannya kepada Allah dan mengetahui dengan jelas bahwa takdir yang telah digariskan untuknya harus dijalani dan tidak dapat dirubah lagi.
 - b. *Escape/avoidance* (menghindar), *escape/avoidance* merupakan teknik *coping* yang dilakukan individu untuk menghindari situasi menekan yang sedang terjadi. Sejatinya dalam menghadapi masalah yang ada, RM tidak pernah menghindar atau mengalihkan perilakunya kepada hal yang negatif. Ia sebisa mungkin menyelesaikan masalah yang ada dengan cara yang sebaik mungkin. Namun selama hampir 18 tahun hidup tanpa orang tua, dia cukup sering mengandai-andai. Pikiran ini terkadang muncul ketika ia merasa situasi yang sedang terjadi tidak berpihak kepadanya. RM menuturkan masih sering berpikir mengenai kondisinya saat ini jika orang tuanya masih hidup dan mendampinginya. Pikiran-pikiran seperti ini kerap kali muncul ketika merasa sedang

- lelah menjalani rutinitas sebagai ibu rumah tangga. RM yang saat ini tinggal bersama orang tua suaminya sangat disayang dan dianggap seperti anak sendiri. Namun ia tetap menggap bahwa tempat untuk 'pulang' paling tepat adalah orang tua kandung.
- c. *Distancing, distancing* adalah usaha untuk tidak terlibat dalam suatu situasi sehingga tidak terbelenggu oleh permasalahan yang muncul. Individu yang menggunakan teknik *coping* ini terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap situasi yang sedang dihadapi seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa. Cara RM menjaga jarak dilakukan beberapa tahun setelah tsunami terjadi, hal ini terlihat dari sikapnya yang menjadi diam dan tidak terlalu banyak berbicara dengan teman-teman sekolahnya. Perilaku menjaga jarak ini terjadi ketika RM masih berada pada fase *denial* dan masih menolak percaya mengenai tsunami yang terjadi. Setelah berada pada fase menerima semua yang terjadi, dia tidak pernah menjaga jarak dari masalah yang mungkin terjadi, ia tidak pernah mencoba menghindari sesuatu yang akan menjadi masalah baginya
- d. *Accepting responsibility, accepting responsibility* adalah usaha untuk menyadari tanggung jawab dirinya sendiri terhadap permasalahan yang sedang terjadi. Individu berusaha menerima segala sesuatu sebagaimana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi. Tsunami meninggalkan trauma yang sampai saat ini masih ada pada diri RM Saat ini ia masih takut dengan gempa, bahkan sebelumnya ia juga sempat takut dengan air laut dan pantai. Ketika menghadapi masalah ini, RM secara bertahap mencoba menyelesaikan dan sampai pada tahap menerima semua kejadian dan trauma yang sempat terjadi. Sebagai individu yang lebih suka menyimpan masalahnya sendirian, RM menyembuhkan luka yang ada dengan melakukan banyak *self talk* hingga pada akhirnya sampai pada pemikiran bahwa semua yang sudah berlalu tidak bisa diulang lagi. Hingga sampai pada tahap *acceptance*, dia membutuhkan waktu yang lama dan pengalaman hidup yang tidak sedikit pula. Dia sadar bahwa trauma yang muncul memang harus disembuhkan atau disiasati agar tidak mengganggu kehidupannya sehari-hari.
- e. *Self controlling, self controlling* merupakan sebuah usaha mengatur atau mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan. Individu yang menggunakan teknik ini akan selalu berpikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari melakukan sebuah tindakan secara tergesa-gesa. Sebagai seorang penyintas tsunami yang kehilangan seluruh keluarga intinya RM telah melakukan banyak hal untuk mengatur perasaannya terhadap situasi yang dianggapnya menekan. Kontrol perasaan dan tindakan ini dibentuk dengan proses yang lama. Dia juga melakukan cukup

banyak *self talk* dan *me time* untuk mengenal lebih dalam mengenai apa yang ia sukai dan yang tidak. Selain *self talk*, *me time*, beribadah dan mengingat Tuhan juga merupakan satu cara mengendalikan perasaannya dalam menghadapi masalah.

2. *Problem-focused coping*, *problem-focused coping* merupakan sebuah tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan cara ini ketika mereka menilai masalah yang dihadapinya dapat dikontrol dan diselesaikan. Individu percaya bahwa sumber daya yang ada dalam dirinya dapat digunakan sebagai sarana untuk menyelesaikan masalah yang ada. Cara-cara yang dilakukan RM dalam *problem-focused coping* adalah:

- a. *Planful problem solving*, *planful problem solving* merupakan sebuah teknik menyelesaikan masalah dengan melakukan sesuatu yang bertujuan untuk mengubah keadaan. Individu bereaksi dengan melakukan usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan. Sebagai seorang wanita yang hidup sendirian pasca tsunami, RM memiliki masalah-masalah tertentu yang penyelesaiannya membutuhkan tindakan nyata yang langsung dilakukan. Misalnya untuk hidup sehari-hari, RM membutuhkan uang untuk makan, jajan dan kebutuhan hidupnya yang lain. Untuk menyasati ini RM bekerja semasa ia kuliah.
- b. *Seeking social support* merupakan sebuah usaha mencari dukungan sosial dari orang lain. Dapat dilakukan dengan bercerita kepada teman dekat atau mendatangi psikolog untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut. Mengenai trauma dari kehilangan yang terjadi, RM jarang bercerita kepada orang lain. Ia cenderung menyimpan *stress* dan masalah yang dihadapinya seorang diri. Ketika memiliki permasalahan yang ingin ia ceritakan, biasanya RM menuliskannya di kertas kemudian kertas tersebut dirobek. Ketika sudah memiliki suami, RM hanya akan bercerita hal-hal yang menurutnya perlu diceritakan. RM menganggap tidak semua masalah yang ada harus diceritakan kepada orang lain. Ia juga beranggapan bahwa orang lain terkadang hanya ingin tahu, namun tidak terlalu peduli. Selain membatasi cerita ke orang lain, RM juga menganggap bahwa tidak ada alasan dia harus bercerita kepada orang lain sebab terkadang orang lain tidak paham betul dengan cerita yang ia sampaikan. Sebagai seseorang yang lebih suka menyimpan masalah sendirian, dia merasa bahwa *healing* terbaik adalah *me time* dengan diri sendiri. Karena hanya dialah yang paling mengenali dirinya sendiri dan dapat mencari solusi untuk masalah yang ada.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diketahui bahwa RM menggunakan dua strategi coping yaitu *emotional focused coping* dan *problem-focused coping*. Penelitian yang

dilakukan oleh Martunus Wahab, Eko Sujadi dan Leni Setioningsih berjudul Strategi Coping Korban Bulliyng (Martunus Wahab, 2017) dan penelitian yang dilakukan oleh Nurchayati, Muhammad Syafiq, Riza Noviana Khoirunnisa dan Ira Darmawanti yang berjudul Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID-19 (Nurchayati, Muhammad Syafiq, 2021), ditemukan hasil bahwa pada umumnya individu menggunakan strategi coping yang beragam yaitu *emotional focused coping* dan *problem-focused coping*. Kedua jenis strategi coping ini menurut Lazarus & Folkman merupakan suatu proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional yang mencakup strategi-strategi tertentu, seperti menghindari, minimalisasi, menjauh dari masalah, perhatian yang selektif, perbandingan yang positif, dan mengambil nilai positif dari peristiwa negatif (Folkman, 1984).

PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa penyintas tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti menggunakan dua bentuk *coping* dalam menyelesaikan masalah yang timbul. Kedua bentuk *coping* yang digunakan ini adalah *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* digunakan oleh RM untuk mengatur perasaan dan emosi yang muncul ketika RM berhadapan dengan masalah. RM menggunakan teknik *positive reappraisal*, *distancing*, *escape/avoidance*, *accepting responsibility* dan *self controlling* untuk mengatur emosi yang muncul pada dirinya. *Problem-focused coping* digunakan oleh RM ketika ada kepercayaan diri untuk menyelesaikan masalah yang ada dengan sebuah aktivitas yang dilakukan secara nyata. Dalam penerapannya, RM hanya menggunakan *planful problem solving*, dan *seeking social support*

DAFTAR PUSTAKA

- Carlson, N. R. (2007). *Psychology, the Science of Behavior, sixth edition*. Pearson Education Inc.
- Folkman, and L. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- KBBI Online. (n.d.).
- Krishnan, U. (n.d.). *How do Disaster Like the Indonesia Tsunami Impact mental Health*.
- Martunus Wahab, E. S. dan L. S. (2017). Strategi Coping Korban Bulliyng. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13 (2).

<http://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/tarbawi/article/view/190>

- Nur, A. M. (2010). Gempa Bumi, Tsunami dan Mitigasinya. *Jurnal Geografi*, 7 (1).
- Nurchayati, Muhammad Syafiq, R. N. K. dan I. D. (2021). Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11 (3).
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/11857>
- Smith, E. P. S. dan T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Syamsidik. (2019). *Aceh Pasca Lima Belas Tahun Tsunami Kilas Balik dan Proses Pemulihan*. TDMRC.
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology Tenth Edition*. McGraw-Hill Higher Education.
- Triyono, R. (2019). *Katalog Tsunami Indonesia Tahun 416-2018*. Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika.
- University, C. (n.d.). *Cambridge Dictionary*.

