

BERBAGAI FAKTOR PENENTU PENYESUAIAN PSIKOLOGIS POSITIF PENYINTAS BENCANA PASCA BENCANA

Kartika Nurfathiyah

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. *Post-disaster disaster survivors experience severe obstacles in his adjustment. Nevertheless, natural disaster or trauma encountered in life is not entirely negative effect. Exposure below attempts to lay out the findings of research that actually proves that disaster survivors to be very powerful, very strong and can develop post-disaster. Factors that determine so helpless disaster after disaster survivors include social support, personal reinforcement in the form of self-acceptance, self-management, and positive coping strategies which can all be sourced from local cultural values.*

Keywords : *Post-disaster disaster, self-acceptance, self-management, and positive coping strategies*

PENDAHULUAN

Bencana silih berganti muncul di berbagai belahan bumi dengan membawa konsekwensi negatif bagi kehidupan, terutama manusia. Kurang lebih 10 tahun terakhir sejumlah bencana besar melanda, misalnya Tsunami di Aceh tahun 2004, ,Badai Katrina di

Amerika Serikat tahun 2005, Gempa Bumi Sichuan di China tahun 2008. Paparan di atas baru sekedar contoh. Hampir tak terhitung jumlah bencana di setiap negara jika dirinci satu persatu.

Bencana membawa efek negatif luarbiasa pada seluruh sendi kehidupan manusia. Temuan berbagai penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada berbagai problem kesehatan fisik dan psikologis penyintas bencana jangka panjang (Hull dkk, 2002, Morgan dkk, 2003, Galea dkk 2005, dan Dirkzwager dkk, 2006, Lazaratou dkk,2008). Terbatasnya sumber-sumber personal, material, dan sosial banyak dikaitkan dengan rendahnya fungsi dan penyesuaian psikologis individu pasca bencana (Brewin, Andrew dan Valentine, 2000; Zwiebach, Rhodes, dan Roemer, 2011) berupa penurunan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri karena berkaitan dengan perubahan kehidupan personal, interpersonal, sosial, dan ekonomi pasca bencana (Ehrenreich dan McQuaide dalam Retnowati, 2012). Zwiebach juga (2010) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara hilangnya kekayaan pribadi, dukungan sosial, dan kesehatan fisik dengan meningkatnya stress psikologis pasca bencana.

Dampak bencana menurut Gregor (2005) sangat terasa pada sebagian orang. Kehilangan keluarga dan sahabat, kehilangan tempat tinggal, dan harta benda, kehilangan akan makna kehidupan yang

dimiliki, perpindahan tempat hidup serta perasaan ketidakpastian karena kehilangan orientasi masa depan, serta keamanan personal.

Baik pada anak maupun pada orang dewasa dampak bencana bervariasi dari jangka pendek sampai jangka panjang. Dampak emosional jangka pendek yang masih dapat dilihat dengan jelas meliputi rasa takut dan cemas yang akut, rasa sedih dan bersalah yang kronis, serta munculnya perasaan hampa. Pada sebagian orang perasaan-perasaan ini akan pulih seiring berjalannya waktu. Namun pada sebagian yang lain dampak emosional bencana dapat berlangsung lebih lama berupa trauma dan problem penyesuaian pada kehidupan personal, interpersonal, sosial, dan ekonomi pasca bencana (Ehrenreich dan McQuaide dalam Retnowati, 2012). Gejala-gejala gangguan emosi yang terjadi merupakan sumber distres dan dapat mempengaruhi kemampuan penyintas bencana untuk menata kehidupannya kembali. Apabila tidak segera direspons akan menyebabkan penyintas, keluarga, dan masyarakat tidak dapat berfungsi dalam kehidupan dengan baik (Retnowati, 2012).

Berdasarkan review terhadap 225 artikel penelitian mengenai 132 bencana baik bencana alam, teknologi, maupun kekerasan massa, Norris (2005) menemukan bahwa bencana berpengaruh pada buruknya kesehatan mental penyintas bencana, termasuk di dalamnya depresi, kecemasan, stress trauma pasca bencana, serta keluhan-keluhan somatik. Dampak bencana terhadap kesehatan

mental ini bervariasi. Selain itu, Kessler (2007) melaporkan adanya peningkatan percobaan dan perilaku bunuh diri serta prevalensi gangguan mood dan kecemasan pada penyintas bencana Badai Katrina yang terjadi pada tanggal 25 Agustus 2005 setelah dilakukan pengukuran pada *baseline study* dan 12 bulan kemudian pada *follow up study*. Secara rinci peningkatan kecenderungan ini dirinci sebagai berikut: ide bunuh diri yang semula persentasenya 2,8 % meningkat menjadi 6,4 % dan perilaku bunuh diri sebagai tindak lanjut dari ide bunuh diri meningkat dari 0,2 % menjadi 0,8 %. Sedangkan prevalensi gangguan mood dan kecemasan meningkat dari 30,7 % menjadi 33,9 %.

Bencana seringkali juga memaksa seseorang untuk pergi dari tempat tinggal asal ke tempat tinggal baru karena tempat tinggal asal sudah tidak dapat ditinggali, baik karena kerusakan yang ditimbulkan atau karena wilayah yang ditinggali selalu terancam bencana. Kondisi ini menuntut penyintas bencana tinggal di relokasi, yaitu lokasi baru pasca bencana. Berbagai perubahan kondisi sebelum tinggal di relokasi dan sesudah tinggal di relokasi membawa dampak negatif pada penyintas bencana. Sejumlah studi menunjukkan kondisi-kondisi negatif penyintas bencana yang tinggal di relokasi. Perpindahan atau evakuasi dari tempat asal ke tempat baru baik sebelum, selama, dan sesudah bencana semakin meningkatkan stres psikologis tersendiri (Killic dkk, 2006, Najarian dkk, 2005). Relokasi

memunculkan banyak stres karena adanya perpindahan atau transisi meskipun relokasi sudah direncanakan, diantisipasi, atau dipilih sendiri oleh individu (Sanders dkk, 2003) Penelitian Sanders dkk (2003) pada 58 orang lansia yang direlokasi dari rumahnya setelah adanya Badai Andrew di Florida, Miami, Amerika Serikat menunjukkan adanya kecenderungan mengalami problem fisik maupun psikis berupa munculnya perasaan tercerabut dari sistem dukungan sosial yang selama ini memberi termasuk di dalamnya keluarga, layanan sosial, dan fasilitas kesehatan.

Uraian di atas menunjukkan beratnya kehidupan penyintas bencana pasca bencana. Ini berarti secara umum bencana menyebabkan para penyintas mengalami hambatan berat dalam penyesuaian diri pasca bencana. Namun demikian, bencana alam atau trauma yang dihadapi dalam kehidupan tidak sepenuhnya menimbulkan efek negatif pada para penyintas pasca bencana. Paparan di bawah ini mencoba menguraikan berbagai temuan penelitian yang justru membuktikan bahwa para penyintas bencana menjadi sangat berdaya, sangat kuat dan dapat berkembang pasca bencana. Hal ini menunjukkan bahwa para penyintas bencana justru memiliki penyesuaian diri yang positif pasca bencana dengan ditunjukkan oleh kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kekurangan, keterbatasan, kehilangan maupun berbagai problem yang muncul pasca bencana. Temuan-temuan ini

menambah wacana baru karena selama ini penelitian terdahulu mengenai dampak psikologis bencana maupun pengalaman traumatis lain cenderung hanya melihat dampak secara negatif (Tang, 2006).

PEMBAHASAN

Penyesuaian Psikologis Positif Pasca Bencana

Penyesuaian psikologis yang positif menurut Seaton (2009) merupakan suatu istilah yang menunjukkan kondisi mental positif yang dialami individu yang mengacu pada kemampuan individu untuk bertindak atau mengatasi masalah secara efektif dalam memenuhi berbagai tuntutan lingkungan yang menekan. Sebagai suatu proses, penyesuaian psikologis mengacu pada kemampuan adaptasi individu pada kondisi lingkungan yang berubah. Riset-riset yang dilakukan banyak mengkaitkan topik penyesuaian psikologis ini pada situasi yang penuh stress, termasuk di dalamnya situasi bencana.

Ada 4 dimensi penyesuaian psikologis yang positif menurut Seaton (2009) yaitu 1) penyesuaian psikologis dalam bentuk tidak adanya simtom-simtom psikologis seperti kecemasan dan depresi, 2) penyesuaian psikologis sebagai kondisi yang normal pada umumnya, 3) dialaminya kondisi *wellbeing* sebagai indikator penyesuaian psikologis misalnya adanya harga diri yang tinggi atau tingginya kepuasan hidup, dan 4) penyesuaian psikologis sebagai karakteristik

individu yang menunjukkan tingkat adaptasi yang positif yang banyak ditunjukkan dengan istilah resilien atau cerdas emosi. Tiga dimensi pertama mengacu pada penyesuaian psikologis yang bermakna sebagai capaian kondisi kesehatan mental, sedang dimensi yang terakhir (no 4) mengacu pada penyesuaian psikologis sebagai proses.

Pada individu yang memiliki penyesuaian psikologis yang positif, Reivich (2000) mengistilahkan sebagai individu yang resilien, ditunjukkan oleh kemampuan individu tersebut untuk mengendalikan emosi dan bersikap tenang walau berada di bawah tekanan, serta mampu mengontrol dorongannya dan membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi, bersikap optimis terhadap masa depannya, serta mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah secara akurat, memiliki empati, memiliki keyakinan diri akan berhasil, dan memiliki kompetensi untuk menanggapi sesuatu.

Dampak Positif Bencana pada Individu secara Psikologis dan Prediktornya

Penelitian Tang (2006) menemukan bahwa dampak bencana terhadap kondisi psikologis penyintas bencana tidak hanya negatif, tetapi juga positif. Hasil penelitian Tang (2006) menunjukkan bahwa 6 bulan setelah bencana gempa bumi dan Tsunami Asia Tenggara ada 34 % dari 267 orang penyintas bencana dewasa Thailand yang mengalami penyesuaian psikologis secara positif. Prediktor yang

paling menentukan untuk penyesuaian psikologis yang positif pasca bencana adalah pekerjaan sebelum bencana, adanya peningkatan kesadaran dan frekuensi mencari dukungan pasca bencana. Dukungan yang penuh dari lingkungan baik dalam bentuk penghargaan, dukungan afeksi, dukungan informasional maupun dukungan instrumental disertai dengan kesadaran diri bahwa penyintas dapat mengatasi masalahnya menjadikan penyintas dapat mengatasi berbagai problem yang muncul pasca bencana. Hal ini sejalan dengan temuan Ibanez dkk, (2004) yang menemukan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan anggota komunitas sangat berguna bagi penyintas bencana dalam melakukan strategi koping yang efektif

Sejalan dengan pandangan tersebut, beberapa ahli menjelaskan penyesuaian psikologis secara positif pasca trauma dengan istilah *posttraumatic growth* yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan hubungan interpersonal dengan orang lain, kekuatan personal, spiritual, penghargaan terhadap hidup, dan kemampuan dalam mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan baru dalam kehidupan (Tedeschi dkk, 2007: Sumalla dan Blanco, 2009: Rajandram dkk, 2010: Dekel dan Nuttman 2009: Zollner dan Maercker, 2006: dan Nishi, Matsuko, dan Kim: 2010).

Menurut Retnowati (2012) faktor personal dan lingkungan secara bersama-sama berkontribusi pada munculnya problem mental

penyintas bencana pasca bencana. Faktor personal yang mempengaruhi antara lain intensitas rasa takut, kemampuan regulasi emosi, dan tipe coping. Strategi coping yang positif misalnya dengan berpikir bijaksana, melakukan pengelolaan emosi secara tepat, dan pengalihan stress melalui aktivitas yang menyenangkan ternyata efektif membantu anak menyesuaikan diri dengan berbagai stress pasca bencana (Vigna dkk, 2009)

Faktor lingkungan yang berpengaruh pada penyesuaian psikologis penyintas bencana adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salahsatu prediktor penyesuaian psikologis yang positif pasca bencana. Penelitian dari Aikins (2012) menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial dari orangtua dan dari teman sebaya atau teman sekelas berpengaruh pada tingginya penyesuaian psikologis yang positif pada anak-anak yang mengalami bencana Tumpahan Minyak di Horizan Laut Dalam Badai Katrina. Pina dkk (2008) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga besar menjadi penghambat munculnya symptom stress pasca trauma, kecemasan, dan depresi pada remaja penyintas bencana Badai Katrina di Amerika Serikat.

Penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Azlam (2012) menunjukkan adanya kecenderungan hubungan negatif antara penyesuaian sosial dan kerja dengan problem psikiatri yang dialami antara lain *posttraumatic stress disorder*, gangguan depresi mayor,

fobia ketinggian, distimia, ketakutan pada ketinggian, dan gangguan panik. Tingginya berbagai problem psikiatri ternyata berdampak pada rendahnya penyesuaian sosial dan kerja penyintas bencana gempa bumi di India (Aziz dan Azlam, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Chan dkk (2011) menemukan bahwa dengan mengontrol tingkat keparahan bencana yang diakibatkan oleh Badai Katrina dan Badai Rita, kesehatan fisik sebelum bencana, jumlah anak sebelum bencana, dan religiusitas sebelum bencana hasil penelitian menunjukkan bahwa banyaknya sumber-sumber sosial dan tingginya *optimism* serta *sense of purpose* sebagai akibat tingginya religiusitas berkaitan erat dengan baiknya fungsi-fungsi psikologis perempuan penyintas bencana pasca bencana Badai Katrina dan Rita. Penelitian Chan ini menunjukkan bahwa religiusitas dalam bentuk ketaatan dan keterlibatan pada kegiatan-kegiatan keagamaan berperan penting bagi peningkatan sumber-sumber psikologis dalam bentuk *optimism* dan *sense of purpose* yang pada akhirnya sangat membantu penyesuaian psikologis penyintas pasca bencana.

Selain itu, coping juga memiliki pengaruh yang sangat kuat pada fungsi psikologis individu pasca bencana baik pada jangka pendek maupun jangka panjang. Penyesuaian ini ditentukan oleh hilangnya berbagai sumber dan didukung oleh sumber-sumber

pelindung atau penjaga, antara lain efikasi koping (Wadsworth dkk, 2009).

Penelitian Mabruhi (2007) terhadap penyintas bencana Gempa Bumi di Yogyakarta menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya Jawa yang rilo, nrimo, dan sabar mempengaruhi bagaimana korban memandang dan menyikapi bencana yang dialami sehingga memiliki kekuatan pribadi dalam menghadapi peristiwa yang mencekam. Pada mayoritas penyintas erupsi Merapi, nilai-nilai budaya yang dianut, yaitu budaya Jawa, tampaknya juga memiliki kontribusi besar dalam penyesuaian psikologis penyintas pasca bencana. Sikap dan perilaku yang bersumber dari nilai-nilai budaya Jawa ternyata berdampak positif bagi para penyintas sehingga tetap tegar menghadapi berbagai problem berat yang menghadang, termasuk menyikapi berbagai tuntutan yang harus dilakukan pasca bencana (Fathiyah, 2011) Temuan ini sejalan dengan pandangan Hardin, dkk (2002) yang menjelaskan bahwa nilai-nilai yang diyakini dapat menjadi salah satu sarana untuk mengatasi stressor hidup dan meraih apa-apa yang diharapkan dalam hidup sehingga mengurangi problem mental seseorang pasca bencana. Pada akhirnya penyintas bencana dapat menyesuaikan diri dengan kondisi baru pasca bencana.

Nilai-nilai budaya yang dimiliki seseorang berpengaruh besar pada penerimaan diri seseorang. Pada kerangka budaya, budaya memberi pengaruh pada perkembangan kepribadian seseorang,

termasuk di dalamnya bagaimana seseorang memandang dan menerima dirinya (Dayakisni dan Yuniardi, 2003). Nilai-nilai budaya Jawa yang tercermin dari sikap, pandangan hidup yang dimiliki mayoritas penyintas bencana misalnya pandangan *Sikap nrimo ing pandum* yang dalam paradigma Jawa diartikan sebagai kemauan menerima segala akibat tanpa dibuntuti perasaan sedu sedan ataupun gerutu (Suwardi, 1992) serta diikuti dengan sikap *sabar* (Djarwadi, 2011) yang berarti menahan diri dari keluh kesah, memahami keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki dan tidak menginginkan apa yang tidak mungkin ada pada diri). Contoh lain misalnya anggapan bahwa harta, pangkat, dan jiwa yang dimiliki sebagai 'hanya titipan' belaka dari Tuhan yang suatu saat akan diminta (Amrih, 2011) menyebabkan penyintas bencana dapat secara positif menerima berbagai pengalaman yang dialami termasuk pengalaman-pengalaman buruk pasca bencana.

Penerimaan diri secara positif ini menurut Maslow (dalam Hjellee dan Ziegler, 1992) dijelaskan sebagai sikap positif terhadap diri sendiri yang ditunjukkan oleh penerimaan keadaan diri secara tenang, bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri akibat keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki serta bebas dari rasa cemas akibat adanya penilaian orang lain terhadap keadaan dirinya. Ditambahkan oleh Riff (dalam Kail dan Cavanaugh, 2000) bahwa orang yang memiliki penerimaan diri yang baik atau positif cenderung

memiliki pandangan yang positif tentang diri serta mengakui serta menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik buruknya diri serta memandang positif kehidupan yang telah dijalani. Peran pola pikir positif yang menunjukkan penerimaan ini sejalan dengan hasil penelitian (Vigna dkk, 2009) yang menjelaskan bahwa strategi coping yang positif misalnya dengan berpikir bijaksana, melakukan pengelolaan emosi secara tepat, dan pengalihan stress melalui aktivitas yang menyenangkan ternyata efektif membantu anak menyesuaikan diri dengan berbagai stress pasca bencana.

Implikasi Berbagai Temuan

Bencana memang tidak dapat ditolak kehadirannya karena merupakan bagian dari proses alami kehidupan. Meskipun bencana tidak dapat dicegah tetapi hadirnya bencana dengan segala efek negatifnya tidak selamanya menimbulkan problem psikologis pada penyintas, asal ada penguatan atau pemberdayaan sebelum, saat, dan pasca bencana. Adanya penguatan ini menjadikan penyintas dapat menyesuaikan diri dengan baik sehingga muncul berkembang suatu keadaan *posttraumatic growth* yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan hubungan interpersonal dengan orang lain, kekuatan personal, spiritual, penghargaan terhadap hidup, dan kemampuan dalam mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan baru dalam kehidupan, tidak adanya simtom-simtom psikologis seperti

kecemasan dan depresi, memiliki harga diri dan kepuasan hidup yang tingginya resiliensi atau kelenturan individu dalam menghadapi berbagai problem.

Upaya untuk mewujudkan *posttraumatic growth* dapat dilakukan dengan berbagai cara. Berdasarkan temuan berbagai penelitian seperti paparan di atas, dukungan sosial dari lingkungan sekitar dalam bentuk perhatian, dorongan, maupun dukungan moril dan materiil dari orang-orang di sekeliling individu sangat penting sehingga penyintas bencana dapat mengatasi problem-problem berat yang muncul pasca bencana. Dukungan sosial menjadikan masalah yang dihadapi terasa ringan bagi penyintas bencana. Selain itu aspek penting lain yang sangat dibutuhkan penyintas bencana pasca adalah penguatan personal. Karakteristik personal yang adekuat menghadapi bencana antara lain ditunjukkan oleh kemampuan yang tinggi dalam melakukan regulasi emosi serta kemampuan koping yang positif.

Salah satu sumber penguatan personal adalah budaya. Nilai-nilai budaya yang dimiliki seseorang berpengaruh besar pada penerimaan diri seseorang. Pada kerangka budaya, budaya memberi pengaruh pada perkembangan kepribadian seseorang, termasuk di dalamnya bagaimana seseorang memandang dan menerima dirinya. *World Health Organization* (2003) mengisyaratkan pentingnya kolaborasi dengan sumber-sumber lokal dalam pengelolaan bencana

yang berimplikasi pada intervensi yang mengutamakan sudut pandang budaya atau lokal setempat. Sejalan dengan itu, Parelkar, Jones, dan Ollendick (2006) juga menekankan pentingnya menghadirkan faktor protektif untuk mengurangi dampak negatif bencana antara lain menyediakan dukungan sosial, melakukan strategi koping yang efektif, dan memanfaatkan kekuatan budaya setempat antara lain nilai, identitas, dan tradisi dalam menyikapi bencana. Di lapangan pun, berdasar pengalaman menerapkan intervensi pada penyintas bencana gempa bumi di Port Au Prince Haiti diketahui bahwa ketika suatu model diterapkan dengan menyesuaikan budaya setempat, penyintas justru mendapat keuntungan ganda baik dari perspektif barat maupun dari perspektif budaya setempat (James dkk, 2012). Dengan demikian, menempatkan kajian mengenai budaya dalam membahas perilaku individu pasca bencana dapat mendukung penanganan problem psikologis pasca bencana dengan cara memanfaatkannya sebagai bahan acuan peningkatan strategi koping dan manajemen simtom stres pasca trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- Aikins, JR. 2012. *Predictor of Positive Adjustment in Children Exposed to the Deepwater Horizon Oil Spill and Hurricane Katrina. Thesis*. Texas: The Departement of Psychology
- Amrih, P. 2011. *Memaknai Nilai Karifan Jawa*. Pitoyo.com webstore diakses tanggal 15 Juli 2011.
- Aziz, S dan Aslam, N. 2012. *Psychiatric Morbidity and Work and Social Adjustment Among Earthquake Survivors Extricated from under the Rubble*. *Indian Journal Psychology of Medicine*. 34. (4):346-349
- Brewin,CR; Andrews, B, dan Valentine, JD. 2000. *Meta Analysis of Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Trauma Adults*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 68:" 748-766
- Chan, CS. Rhodes,JE, dan Perez, J.E. 2011. *A Prospective Study of Religiousness and Psychological Distress Among Female Survivors of Hurricanes Katrina and Rita*. *Journal of Community Psychology*. DOI. 10.1007/s10464-011-9445-y Diakses tanggal 25 April 2013.
- Dayakisni, T dan Yuniardi, S. 2004. *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press, Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dekel R, Nuttman-Shwartz O (2009) *Posttraumatic stress and growth: the contribution of cognitive appraisal and sense of belonging to the country*. *Health Social Work* 34: 87–96.
- Dirkzwager, AJE; Gievinc, L; Velden, PG; dan Yzermans, C.J. 2006. *Risk Factors for Psychological and Physical Health Problems After a Man-made Disaster: Prospective Study*. *The British Journal of Psychiatry*. 189: 144-149. Diakses dari <http://bjp.rcpsych.org> tanggal 26 April 2013.
- Djarwadi, M. 2005. *Internalisasi Moral Sabar dan Qana'ah pada Anak-Anak Jawa*. *Artikel*. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Fathiyah, KN. 2011. *Nilai-Nilai Indegeneous Budaya Jawa menyikapi Bencana dan Perannya pada Kesehatan mental Korban*.

Proceeding. Disajikan pada Seminar Nasional Revitalisasi Nilai-Nilai Budaya Jawa dalam Membentuk Generasi yang Berkarakter. Yogyakarta : fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Gregor, S. 2005. *Resilience after Disaster. The Australian Psychological Society: Inpsych Pub*. Diakses dari www.psychology.org.au, tanggal 26 April 2013).
- Hardin, S., Weinrich, M., Addy, C., & Hardin, T. 2002. *Effects of a long-term psychosocial nursing intervention on adolescents exposed to catastrophic stress. Issues in Mental Health Nursing*, 23, 537-551.
- Ibanez, GE. Buck, CA. Khatchikian, N. dan Norris, F.H. 2004. *Qualitative Analysis of Coping Strategies Among Mexican Disaster Survivors. Anxiety, Stress, and Coping*. 17.69-85
- James, LE, Noel, JR. Favorite, TK. Kessler, R. C., Galea, S., Jones, R. T., & Parker, H. A. (2006). *Mental illness and suicidality after hurricane Katrina. Bulletin of the World Health Organization*. 84, 930-939.
- James, LE. Rogers, NJ, Knowlton FT, & Solon, J.J. Challenging of Postdisaster intervention in Cultural Context : *The Implementation of a Lay Mental Health Worker Project in Postearthquake Haiti. International Perspective in Psychology: Research, Practise, Consultation*. Vol 1 (12): Apr. 2012. 110-120
- Kilic C. Aydin, I. Taskintuna, N. Ozcurumez, G. Kurt, G. Eren, E. 2006. *Predictors of Psychological Distress of the 1999 Earthquake in Turkey: Effect of Relocation after Disaster. Acta Psychiatrica Scandinavica*. 114. 194-202.
- Lazaratou, H. Paparrigopoulos, MD. Galanos, G, Psarros, C. Dikeos, D. Soldatos, MD. 2008. *The Psychological Impact of Catastrophic Earthquake: A Retros*
- Mabruri, M.I. 2007. *Hubungan Antara Kepribadian Tangguh (Hardiness) dan Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) pada Korban Bencana Alam di*

- Yoigyakarta. Tesis. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas psikologi UGM.
- Najarian, LM. Goenjian, AK. Peleovitz, D. Mandel, F dan Najarian, B. 2005. *The effect of Relocation after Natural Disaster. Journal of Traumatic stress.* 14: 511-526
- Nishi D, Matsuoka Y, Kim Y (2010) *Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors. Biopsychosocial Medicine* 4:7.
- Norris, F. 2005. *Range, magnitude, and duration of the effects of disasters on mental health: Review update 2005.* Diakses dari <http://www.redmh.org/research/general/effects.html>. tanggal 1 Mei 2013
- Parelkar, M. Jones, R.T. dan Ollendik, T.O. 2006. *The Role of Self Worth, Social Support, and Family Religious environment in Children and Adolescents' Religious Coping Following Residential Fires.* Manuskrip in Preparation.
- Rajandram RK, Jenewein J, McGrath CPJ, Zwahlen RA 2010. *Posttraumatic growth: a novel concept in oral cavity cancer care? Oral Oncology.* 46: 791–794.
- Reivich, K. dan Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor.* New ork: Broad Way Books.
- Retnowati, S. 2012. *Intervensi Psikososial Saat bencana. dalam Prawitasari, JE. Psikologi Terapan: Melintas Batas Disiplin Ilmu.* Jakarta: penerbit Erlangga
- Sanders, S. Bowie, SL, dan Bowie YD. 2003. *Lesson Learned on Forced Relocation of Older Adult: The Impact of Huurcane Andrew on Health, Mental Health, and Social Support of Public Housing Residents. Journal of Gerontological Social Work.* 40(4): 23-29).
- Seaton, Cl. 2009. in Lopez, SJ. *The Psychological Adjustment Encyclopedia of Positif Psychology.* Vol 1 A-M. United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Sumalla EC, Ochoa C, Blanco I. 2009. *Posttraumatic growth in cancer: reality or illusion? Clinical Psychology Review* 29: 24–33.