

Strategi Coping Pada Penyintas Bencana Erupsi Gunung Sinabung Di Desa Siosar Kabupaten Karo

Coping Strategies for Survivors of The Mount Sinabung Eruption Disaster in Siosar Village Karo Regency

Sukma Utami¹, Nursan Junita^{2*}, Rahmia Dewi³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: nursan.junita@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to determine the forms of coping strategies used by survivors of the Mount Sinabung eruption disaster. This research is descriptive qualitative research. This research uses data collection techniques in the form of interviews and observations as well as data analysis techniques proposed by Creswell. The research results showed that the subjects used both forms of coping strategies, namely problem focused coping and emotion focused coping. The research results also showed that the subjects combined both forms of coping strategies in overcoming the problems they experienced.*

Keywords: *Natural Disaster, Coping Strategies, Survivors*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk strategi coping yang digunakan oleh penyintas bencana erupsi Gunung Sinabung. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi serta teknik analisis data yang dikemukakan oleh Creswell. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan kedua bentuk strategi coping, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa subjek mengkombinasikan kedua bentuk strategi coping dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Kata kunci: Bencana Alam, Strategi Coping, Penyintas

Pendahuluan

Bencana merupakan peristiwa yang mengganggu dan mengancam kehidupan masyarakat, baik yang disebabkan oleh faktor alam, non-alam, dan faktor manusia yang menyebabkan timbulnya korban jiwa, kerugian harta benda, kerusakan lingkungan dan fasilitas umum, serta dampak psikologis pada masyarakat. Salah satu wilayah yang rawan terhadap bencana ialah Indonesia.

Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menunjukkan bahwa terdapat 3.318 peristiwa bencana alam yang telah terjadi di seluruh Indonesia sejak awal tahun hingga 4 desember 2022 dan laporan magma Indonesia yang menunjukkan bahwa tidak ada gunung api aktif di Indonesia yang berstatus level IV/Awas alias sedang meletus hingga Senin, 13 Desember 2021 (Annur, 2022). Tetapi, ada tiga gunung aktif di Indonesia yang tengah berstatus level III/Siaga alias dapat berlanjut ke letusan. Salah satu dari ketiga gunung tersebut yaitu Gunung Sinabung.

Gunung Sinabung merupakan salah satu gunung yang berada di Kabupaten Karo, Sumatera Utara. Gunung api dengan tinggi 2460 meter diatas permukaan laut ini terbentuk pada tepian Barat Laut patahan cekungan Toba Tua (Lubis et al., 2019). Berdasarkan data pusat vulkanologi dan mitigasi bencana geologi, Gunung Sinabung

mengalami erupsi tidak menerus sejak 2013. Karakter erupsi berupa letusan eksplosif disertai dengan pembentukan kubah lava di bagian puncak. Tingkat aktivitas ialah level III/Siaga sejak 20 Mei 2019. Hingga 19 Juli 2021, telah terjadi empat kali erupsi yang menghasilkan kolom erupsi dengan tinggi 700 – 1000 m. Kemudian pada tanggal 28 Juli 2021, pukul 13:20 WIB terjadi erupsi dengan tinggi kolom abu lk. 4500m, terekam di seismogram sebagai Gempa Letusan dengan amplitudo 120mm dan durasi 742 detik, yang mana erupsi ini diikuti awan panas letusan dengan jarak luncur 1000 ke arah timur dan 1000 ke arah tenggara (Badan Geologi, 2021).

Situasi Gunung Sinabung yang terus menerus mengeluarkan erupsi yang berkepanjangan dan terkadang muncul tiba-tiba serta sulit diprediksikan memaksa korban yang selamat (penyintas) untuk tinggal di pengungsian dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi para penyintas, ditambah lagi dengan kondisi warga yang berasal dari daerah, agama dan suku yang berbeda-beda (Ginting & Juliandi, 2017).

Berdasarkan situasi tersebut, pemerintah mengambil kebijakan untuk merelokasi beberapa desa kewilayah yang lebih aman, yaitu wilayah Siosar yang berada di Kecamatan Merek. Lahan yang letaknya sangat terpencil ini sudah mendapat izin secara resmi dan merupakan satu-satunya

alternatif lokasi perancangan untuk pemukiman relokasi masyarakat Gunung Sinabung (Indra, 2021).

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa dampak erupsi Gunung Sinabung tentu memberikan tekanan tersendiri bagi para pengungsi, dimana pengungsi rentan mengalami stres akibat situasi yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa para pengungsi yang tinggal berbulan-bulan di pengungsian menimbulkan beban psikologis yang amat berat dikarenakan pengungsi merasa sangat jenuh dalam situasi ketidakpastian dalam batas waktu yang tidak jelas, hilangnya rasa percaya diri karena merasa tidak berdaya lagi memanfaatkan potensi produktif yang telah lama mereka pelihara, hilangnya privasi, dan timbul keresahan pada keluarga-keluarga usia produktif terkait dengan kesempatan mendapatkan pekerjaan dimasa yang akan datang sehubungan dengan kerusakan pada lahan-lahan pertanian mereka (Depari & Sitepu, 2019).

Menurut Sarafino, stres merupakan tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (Muslim, 2020). Namun, ketika individu dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres maka individu tersebut akan terdorong untuk melakukan perilaku *coping* (Lubis et al., 2015). Lazarus &

Folkman (1984) menyatakan bahwa *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut. Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan *coping* merupakan proses dimana individu mencoba untuk mengelola kesenjangan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres. Sedangkan menurut Taylor (2018), *coping* merupakan pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengelola tuntutan situasi internal dan eksternal yang dinilai sebagai stres.

Lazarus dan Folkman (1984) memaparkan ada dua jenis strategi *coping* yang dapat dilakukan, yaitu *problem focused coping* merupakan strategi koping yang berfokus pada masalah, mirip dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah dan *emotional focused coping*, yaitu proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui bentuk strategi *coping* yang digunakan oleh penyintas bencana erupsi Gunung Sinabung di Desa Siosar Kabupaten Karo.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah penyintas bencana erupsi Gunung Sinabung yang bertempat tinggal di Desa

Siosar Kabupaten Karo. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi serta teknik analisis data yang dikemukakan oleh Creswell.

Hasil

Penelitian ini berfokus pada empat orang penyintas yang berada di Desa Siosar. Semua subjek merupakan penyintas yang direlokasikan ke Desa Siosar. Bencana erupsi Gunung Sinabung yang terjadi memberikan situasi sulit dan penuh tekanan yang dapat menimbulkan stres bagi para subjek. Berdasarkan hasil wawancara dengan para subjek, diketahui bahwa terdapat beberapa gejala stres seperti merasa tidak nyaman ketika tidur maupun makan, banyak berdiam diri, merenung, pikiran sering tidak stabil, merasa sakit kepala dan meriang. Kemudian, terdapat juga rasa cemas, mudah merasa marah dan terkadang tidak ingin bertemu dengan orang lain. Selain itu, banyak perubahan yang dialami subjek akibat bencana yang terjadi seperti merelakan tempat tinggal yang selama ini menjadi tempat teraman dan ternyaman mereka, subjek juga harus menghadapi situasi yang sulit saat di pengungsian, beradaptasi pada lingkungan, dan mengalami perubahan-perubahan setelah direlokasikan ke daerah baru yang menjadi tempat tinggal subjek. Kondisi tersebut mempengaruhi subjek untuk berpikir bagaimana cara mengubah dan menyelesaikan situasi-situasi yang membuat mereka tidak nyaman. Dalam menghadapi situasi tersebut, setiap subjek memiliki strategi yang berbeda-beda untuk menghadapi tekanan yang ada.

Diskusi

Dari penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa semua subjek menggunakan *coping* dalam menghadapi situasi yang menekan pasca bencana erupsi yang dialami. Strategi *coping* diartikan sebagai proses dimana individu berusaha untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang melebihi sumber daya yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1984).

Situasi yang tidak nyaman dan menimbulkan stres mempengaruhi subjek

untuk melakukan *self control* dengan mengontrol tindakan dan perasaan untuk meminimalisir ketidaknyamanan yang dirasakan. Selain itu, subjek juga melakukan kegiatan yang disenangi untuk menenangkan diri. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa individu akan selalu berfikir sebelum melakukan sesuatu dan menghindari untuk melakukan suatu hal dengan tergesa-gesa (Maryam, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Sari (2022) menyatakan bahwa ketika

menghadapi situasi yang menekan penyintas akan berusaha untuk mengontrol dirinya agar dapat menyesuaikan diri dengan perasaan dan tindakan terkait dengan masalah yang dihadapinya. Kemudian Hikmah et al. (2022) menyatakan bahwa upaya yang dapat dilakukan individu untuk mengendalikan stres yang dirasakan, dapat dilakukan dengan mencoba kegiatan sederhana yang dapat mengurangi ketegangan dan memberikan kenyamanan seperti melakukan kegiatan yang disenangi.

Subjek juga menggunakan strategi *distancing* dimana tindakan yang dilakukan subjek berupa mencari kegiatan untuk mengalihkan pikiran subjek. Hal ini dilakukan subjek dengan tujuan ketika pikiran subjek teralih maka perasaan negatif yang muncul dikarenakan permasalahan pasca erupsi Sinabung akan berkurang atau terminimalisir. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Sintia (2022) bahwa penyintas bencana akan berusaha untuk menenangkan pikiran dan berusaha untuk tidak berlarut-larut dalam emosi-emosi negatif yang muncul dengan cara melakukan kegiatan yang positif. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Mutmainnah et al. (2022) bahwa dengan mengalihkan pikiran, individu yang mengalami tekanan dapat melupakan rasa sakit dan kekhawatiran yang dirasakan.

Kemudian dalam strategi *positive reappraisal* subjek memberikan penilaian terhadap kejadian yang dialami, dimana bencana yang terjadi tidak membuat subjek hanya memandang secara negatif, namun subjek juga menilai secara positif hal yang dialami. Setiap subjek memaknai bencana yang terjadi secara positif, mengambil hikmah dari kejadian yang dialami dan mengalami perkembangan yang lebih baik dari sebelumnya, serta turut melakukan kegiatan spiritual. Sejalan dengan penelitian Fadhillah & Fallah (2022), penyintas bencana akan berpikir positif bahwa semua yang terjadi merupakan kehendak Allah dan hal tersebut menjadikan penyintas lebih mudah menerima keadaan yang dialami. Selain itu, penyintas akan melibatkan diri pada hal-hal yang bersifat religius seperti sholat dan berdoa (Sari, 2022). Penyintas akan memperdalam spiritualitas untuk menemukan makna dan merasakan makna yang berbuhungan dengan pengalaman bencana yang dialami dapat melindungi penyintas dari penurunan kesehatan mental (Septiawantari & Mustikasari, 2021).

Selain memaknai positif bencana yang terjadi, subjek juga melakukan *accepting responsibility* dengan berusaha menyadari dan menerima keadaan serta mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami. Hal ini sesuai dengan

pengertian bahwa *accepting responsibility* merupakan strategi yang dilakukan individu dengan menyadari tanggung jawab diri sendiri dari permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerimanya untuk membuat keadaan menjadi lebih baik (Lazarus & Folkman, 1984). Sejalan dengan hal tersebut Sutarsih & Nurrohmi (2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa individu yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi sebagaimana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dialami. Hidayati et. al (2020) juga menyatakan bahwa penyintas akan berfokus untuk berfikir mengatasi masalah yang ada dan sikap itu membuat penyintas menerima bencana yang terjadi dan berusaha melanjutkan kehidupan dengan memperbaiki keadaan.

Dalam upaya mengatasi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan, individu akan melakukan strategi yang berbeda-beda. Baik strategi yang melibatkan aktivitas positif dan aktivitas negatif. Strategi coping yang melibatkan aktivitas negatif berupa *escape/avoidance* dan penggunaan strategi ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan. Subjek melakukan *escape/avoidance* dengan menunjukkan sikap tidak ingin bertemu dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pernyataan Maryam (2017) bahwa individu yang melakukan

escape/avoidance dalam penyelesaian masalahnya sering kali menunjukkan sikap yang selalu menghindar dan melibatkan diri dalam perbuatan yang negatif seperti tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Dalam penelitian ini, ditemukan pula penggunaan *confrontative coping* yang merupakan tindakan mengubah situasi yang menekan secara agresif. Bencana terjadi tentunya memberikam situasi yang tidak mudah bagi subjek. Akibat bencana tersebut subjek mengalami dampak secara emosi seperti mudah marah dan hal ini mempengaruhi subjek untuk melampiaskan amarahnya, dimana tindakan tersebut merupakan usaha subjek untuk mengurangi stres yang dirasakannya.

Paramitha (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang menggunakan *confrontative coping* akan lebih menggunakan emosional yang cukup tinggi sehingga mereka akan lebih agresif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Yuwanto et al., (2018) menambahkan bahwa hal tersebut merupakan reaksi psikologis terhadap bencana yang dialami, yang biasanya dalam bentuk mudah marah, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, dan penarikan diri.

Kemudian dalam usaha mengurangi stres yang dirasakan, semua subjek mencari dukungan dari orang lain seperti keluarga dan orang sekitar. Tindakan yang dilakukan

subjek berupa mencari bantuan dan informasi, menceritakan masalah yang dialami, serta mencari kenyamanan dan perlindungan dari keluarga dan orang terdekat. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Alqumairah (2020) dalam penelitiannya bahwa penyintas akan mencari dukungan baik berupa informasi ataupun dukungan emosional dari keluarga, teman atau pun pemerintah setempat. Berdasarkan dukungan sosial yang didapatkan membuat subjek merasa puas dan mampu bertahan atau menghadapi tekanan-tekanan yang dirasakan. Di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto dan Kusumastuti (2023) bahwa mayoritas penyintas yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya seperti keluarga, teman, dan pasangan memiliki rasa optimisme, sehingga mampu mengelola dan mengatasi stres secara lebih efektif dan dapat menurunkan resiko untuk mengalami sakit. Sejalan dengan hal tersebut Wati & Arifiana (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh individu lain kepada individu yang membutuhkan, secara tidak langsung akan membuat individu yang bersangkutan merasa mampu dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Terakhir, pada penggunaan strategi *planful problem solving* dilakukan subjek

dengan membuat rencana serta menjalankan rencana tersebut yang berupa bercocok tanam kembali dan berjualan dalam upaya memulihkan kondisi ekonomi subjek. Hal tersebut merupakan cara yang dipilih subjek dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi stres yang dirasakan. Hal ini didukung oleh penelitian Fadhillah dan Falah (2022) bahwa penyintas akan melakukan tindakan nyata yang langsung dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami. Kemudian hal tersebut sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) bahwa individu yang mengalami situasi menekan akan berusaha mengubah situasi tersebut dengan cara mencari solusi alternatif dan membuat perencanaan.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas, maka disimpulkan bahwa semua subjek menggunakan kedua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa subjek mengkombinasikan kedua bentuk strategi *coping* dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Pada bentuk *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang digunakan oleh subjek terbagi menjadi lima strategi, yaitu *self-control* dilakukan subjek

dengan mengatur perasaan dan tindakan yang dilakukan serta melakukan kegiatan yang disenangi seperti berusaha menghibur diri sendiri, tidak melampiaskan amarah, dan mendengarkan lagu. Pada strategi *distancing*, subjek berusaha menjaga jarak dengan cara mengabaikan masalah dan mencari kegiatan untuk mengalihkan pikiran dari permasalahan yang dialami. Kemudian pada strategi *positive reappraisal*, subjek memaknai positif bencana yang terjadi dan diikuti dengan perilaku positif seperti mengucap syukur, berserah diri dan kegiatan ibadah. Sedangkan strategi *accepting responsibility*, subjek menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan setelah bencana terjadi. Pada strategi *escape/avoidance* dilakukan subjek dengan tidak ingin bersosialisasi dikarenakan malas untuk bertemu orang lain.

Kemudian bentuk *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yang digunakan oleh subjek terbagi menjadi tiga strategi, yaitu *confrontative coping* yang dilakukan subjek secara agresif dengan cara melampiaskan amarahnya. Pada *seeking social support* dilakukan subjek dengan cara mencari bantuan dan informasi kepada orang lain, subjek juga bercerita/*sharing* serta mencari kenyamanan dan perlindungan kepada keluarga. Sedangkan dalam *planful problem solving* dilakukan dengan membuat suatu rencana dan

menjalankan rencana tersebut seperti subjek merencanakan untuk kembali bercocok tanam, bekerja di ladang, dan berjualan buah yang kemudian direalisasikan oleh subjek.

Saran

Bagi subjek diharapkan dapat mempertahankan bentuk *coping* yang digunakan yang dirasa mampu mengurangi sumber tekanan dan kepada subjek yang menggunakan *coping* kearah tindakan yang bersifat negatif diharapkan agar dapat lebih mengarahkan diri kepada strategi *coping* yang lebih positif dalam penyelesaian masalah.

Bagi pemerintah atau Instansi terkait dengan penanggulangan bencana diharapkan dapat merancang program berupa *sharing* atau konseling dengan penyintas dan memberikan penanganan psikologis kepada penyintas yang menggunakan *coping* kearah tindakan yang bersifat negatif.

Referensi

- Alqumairah, A. A. (2020). Dinamika post-traumatic growth (PTG) penyintas bencana alam Palu, Sulawesi Tengah [Skripsi diterbitkan]. Universitas Hasanuddin. http://repository.unhas.ac.id/1059/2/Q11115508_skripsi_23-102020%28FILEmini_mizer%29_1-2.pdf
- Annur, C. M. (2022, Desember 5). *Sebanyak 3.318 bencana alam terjadi di Indonesia hingga awal desember 2022*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/12/05/sebanyak-3318-bencana-alam-terjadi-di-indonesia-sampai-awal-desember-2022>
- Badan Geologi. (2021, Juli 29). *Erupsi Gunung Sinabung – Sumatera Utara 28 Juli 2021*. Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi. <https://vsi.esdm.go.id/index.php/gunungapi/aktivitas-gunungapi/3698-erupsi-g-sinabung-sumatera-utara-28-juli-2021->
- Depari, S. S., & Sitepu, I. U. B. (2019). Analisis kinerja pemerintah dalam penanganan pengungsi erupsi Gunung Sinabung serta dampak terhadap sosial ekonomi masyarakat Kabupaten Karo. *Jurnal Regionomic*, 1(1), 10-21. <http://dx.doi.org/10.36764/jg.v1i1.228>
- Fadhillah, R., & Falah, N. (2022). Strategi coping penyintas bencana alam tsunami Aceh 2004 yang kehilangan keluarga inti. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 8(2), 163-172. <https://doi.org/10.33172/jmb.v8i2.1204>
- Ginting, S. M., & Juliandi. (2017). Peranan komunikasi dalam mencegah konflik horizontal sesama pengungsi erupsi Sinabung di posko pengungsian di Berastagi Kabupaten Karo. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 1(1), 1-12. <https://ojs.htp.ac.id/index.php/JLMI/article/view/305>
- Hidayati, D. L., Hasanah, M., Suryani, S. I., & Dahena, N. (2020). Konseling Islam untuk meningkatkan strategi coping korban bencana kebakaran di Kota Samarinda. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 1-17. <https://core.ac.uk/download/pdf/337608019.pdf>
- Hikmah, N., Fauziah, N. K., Septiani, M., & Lasari, D. M. (2022). Healing sebagai strategi coping stress melalui pariwisata. *Indonesian Journal of Tourism and Leisure*, 3(2), 113-124. <https://doi.org/10.36256/ijtl.v3i2.308>
- Indra, F. (2021). Pengembangan masyarakat muslim minoritas pasca bencana erupsi Gunung Sinabung di desa Siosar Kabupaten Karo. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 9(2), 199-209. <http://dx.doi.org/10.37064/jpm.v9i2.10688>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. https://scholar.google.co.id/scholar_url?url=http://depts.washington.edu/mbwc/content/page-files/Wellness_Weds_talk_2-3-21.pdf&hl=id&sa=X&ei=k0LyY7-0JcSZywT1g4po&scisig=AAGBfm1hpkkDmdsi0MVDepo8CSo5NBBKog&oi=scholar
- Lubis, F. W., Sabarina, Y., & Masril, M. (2019). Penanganan bencana erupsi Gunung Sinabung ditinjau dari aspek komunikasi dan koordinasi (*eruption disaster management of*

- Mount Sinabung assessed from the aspect of communication and coordination*). *Jurnal Simbolika*, 5(1), 1-22. <http://dx.doi.org/10.31289/simbolika.v5i1.2258>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107. <https://journal.stkip-andimatappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/12>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201. <https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Mutmainnah, A. N., Dachrud, M., & Musafar. (2022). Strategi coping pada pasien positif covid-19 pasca dinyatakan sembuh. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 3(2), 87 – 95. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2212>
- Paramitha, S. (2022). Pengaruh coping stres terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh (*daring*) di Kota Makassar [Skripsi diterbitkan]. Universitas Bosowa.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc. <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Health%20Psychology%20Biopsychosocial%20Interactions-%20Sarafino-%20E.P.%207ed.pdf>
- Sari, S. P. W. (2022). Strategi coping penyintas covid-19 dalam mengembangkan konsep diri [Skripsi diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri. <https://repository.uinsaizu.ac.id/15242/1/silfia%20putri-1817101040-skripsi%20finish.pdf>
- Septiawantri, R., & Mustikasari. (2021). Gambaran makna hidup pada pertumbuhan pasca trauma penyintas bencana alam. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(3), 529-538. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.3.2021.539-548>
- Sintia, M. (2022). Resiliensi penyintas bencana alam di Kota Palu [Skripsi diterbitkan]. Universitas Bosowa. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/2704>
- Supriyanto., Kusumastuti, N. A. (2023). Pengaruh optimisme terhadap coping stress pada penyintas covid-19. *Sebatik*, 27(1), 294-302. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2088>
- Sutarsih, P., & Nurrohmi. (2022). Coping strategy lanjut usia dalam memenuhi kebutuhan dasar pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 4(2), 110-127. https://www.academia.edu/108520820/Coping_Strategy_Lanjut_Usia_Dalam_Memenuhi_Kebutuhan_Dasar_Pada_Masa_Pandemi_COVID_19
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology (10th ed.)*. Mc Graw Hill Education. <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190956.pdf>
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada Mahasiswa?. *Journal of Psychological Research*, 1(1), 42-51.

Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Jamaah Pasca Suluk Di Kabupaten Bireuen

Yuwanto, L., Hartanti., Tjong, Y. W., Eunike, P., Widyakristi, K. V., Halim, V. (2018). *Intervensi psikologis bagi penyintas bencana*. Cerdas Pustaka Publisher.
[http://repository.ubaya.ac.id/37484/2/Hartanti Intervensi%20Psikologi%20Bagi%20Penyintas%20Bencana 2018.pdf](http://repository.ubaya.ac.id/37484/2/Hartanti%20Intervensi%20Psikologi%20Bagi%20Penyintas%20Bencana%202018.pdf)