
SPIRITUALITAS DAN PROACTIVE COPING PADA SURVIVOR BENCANA GEMPA BUMI DI BANTUL

Ardiman Adami
Rr. Indah Ria Sulistyorini
Universitas Islam Indonesia

Abstract

The purpose of this research is to find correlation between spirituality and proactive coping among survivors of Bantul earthquake. Hypotheses proposed is that there's a positive correlation between spirituality and proactive coping among survivors.

Subjects were 92 residence of Bantul and who were survive of earthquake on last May 27 2006. Scales for measurement were proactive coping inventory (Greenglass,2002) and Spiritual Transedence Scale (Piedmont, 1999). Reliability of proactive inventory and spiritual transedence scale in order are 0.909 and 0.933.

Data tested by Pearson's correlation product moment via SPSS for windows. Result of the research showed that spirituality and proactive coping are having very significant correlation coefficients 0.741 ($p=0.000$). It mean that spirituality influence the emergence of proactive coping among earthquake survivor.

Keyword: spirituality, proactive coping, earthquake survivor

PENGANTAR

Bencana gempa tektonik berkekuatan 5,9 skala Richter telah mengguncang Yogyakarta dan sekitarnya, Sabtu (27/05/2006) pukul 05:53 WIB. Bencana ini merupakan peristiwa katastrofik dan traumatis terburuk yang pernah terjadi di Indonesia, setelah bencana gempa dan gelombang tsunami yang melanda Provinsi Aceh dan Sumatera Utara di penghujung Desember 2004 yang menewaskan sekitar 170.000 jiwa (*Kompas*, 28/05/2006).

Gempa bumi yang terjadi di Yogyakarta kali ini telah menewaskan lebih dari 6.000 jiwa serta meluluhlantakkan ribuan bangunan, infrastruktur, dan memutuskan jaringan telekomunikasi di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. Khusus wilayah Bantul, sebanyak 4.143 korban tewas dan 779.287 jiwa lainnya harus tinggal di tenda-tenda pengungsian. Adapun kerusakan

rumah warga yang ditimbulkan oleh gempa adalah sebanyak 71.763 unit roboh, 71.372 unit rusak berat/sedang, serta 73.669 unit rusak ringan (<http://www.portalinf.aq.org>).

Bencana tersebut menyisakan berbagai kondisi yang sangat memprihatinkan. Selain menderit luka fisik, para korban yang selamat (*survivor*) juga mengalami gangguan psikologis yang berdampak pada kondisi psikis dan spiritual mereka. Banyak analisis telah memaparkan berbagai hal tentang realitas bencana yang terjadi hingga rencana ke depan dalam membangun kembali daerah gempa dari keterpurukan. Upaya rehabilitasi tersebut, tentunya tidak lepas dari pemahaman yang kongkrit mengenai kondisi wilayah dan masyarakat yang meliputi kondisi pra-bencana dan pasca-bencana. Dalam hal ini, tentunya penting untuk diperhatikan pula bagaimana kondisi psikis dan spiritual masyarakat Yogyakarta, terutama mereka

yang secara langsung menjadi korban bencana.

Penanganan stres pada *survivor* akibat gempa di Yogyakarta memang tidak mudah. Pengalaman traumatis karena gempa telah mengguncangkan dan melemahkan pertahanan individu dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup sehari-hari. Apalagi kondisi trauma, kondisi fisik dan mental, aspek kepribadian masing-masing *survivor* tidak sama.

Masyarakat yang menjadi *survivor* dari suatu bencana cenderung memiliki masalah penyesuaian perilaku dan emosional. Perubahan mendadak sering membawa dampak psikologis yang cukup berat. Beban yang dihadapi oleh *survivor* tersebut dapat mengubah pandangan mereka tentang kehidupan dan menyebabkan tekanan pada jiwa mereka. Kejadian gempa di Yogyakarta menjadi beban dan tekanan tersendiri bagi para *survivor* karena musibah ini baru pertama kali dialami oleh *survivor* dan merupakan kejadian yang tidak terduga sama sekali.

Bagi sebagian orang yang luput dari maut, menerima kenyataan bahwa dirinya telah kehilangan banyak hal akibat gempa adalah hal yang menyakitkan dan sulit diterima. Meski terasa lebih ringan karena bencana ini melanda banyak orang, namun perubahan yang begitu mendadak dan dianggap bernilai karena mencakup kehidupan selanjutnya, cukup sulit untuk diterima. Hal ini terlihat pada beberapa *survivor* gempa yang belum bisa menerima kenyataan bahwa dirinya telah kehilangan rumah dan sanak keluarga. Mereka masih merasa bahwa segalanya baik-baik saja, sikap mudah tersinggung bila orang bertanya mengenai gempa atau kondisi dirinya setelah gempa terjadi, menjadi mudah marah akan hal-hal kecil, kehilangan semangat untuk hidup, dan menjadi terlalu pasrah akan kehidupan (fatalistik).

Ketika melakukan pendampingan psikologis kepada beberapa *survivor* di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta (18-20/06/2006), penulis bisa menyaksikan langsung kondisi mereka. Tidak sedikit *survivor* yang mengalami berbagai tekanan

psikologis sekaligus rasa sakit yang mendalam. Kehilangan anggota keluarga telah membuat luka psikis yang dalam. Apalagi kejadiannya begitu mendadak dan mereka menyaksikan langsung anggota keluarga yang luka maupun meninggal. Kehilangan tempat tinggal juga merupakan pukulan telak. Mereka menyaksikan rumahnya yang dibangun dengan berbagai usaha hancur berantakan. Tak pelak kondisi ini menimbulkan beban psikis yang mendalam.

Munculnya gejala-gejala stres, seperti rasa takut, cemas, duka cita yang mendalam, tidak berdaya, putus asa, kehilangan kontrol, frustrasi sampai depresi bermuara pada kemampuan individu dalam memaknai suatu musibah secara lebih realistis. Gejala-gejala tersebut adalah reaksi wajar dari pengalaman yang tidak wajar. Tentunya hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja. Mereka memerlukan cara yang tepat untuk mengatasi masalah yang dialami.

Dalam hal ini, konsep *coping* merupakan hal yang penting untuk dibicarakan. Konsep *coping* menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan kata lain, *coping* merupakan suatu proses di mana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya. Beragam cara dilakukan. Namun, semua bermuara pada perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa amandalamdirinya.

Ketika seseorang tertimpa suatu musibah, biasanya ia akan mendekati kepada Tuhan dengan meningkatkan ibadah dan perbuatan baik lainnya. Hal ini diperlihatkan oleh sebagian besar warga Bantul yang mengaku tawakal dengan memasrahkan segalanya kepada Tuhan. Mereka bersyukur masih diberi keselamatan, sehingga menjadikan mereka semakin dekat kepada Tuhan serta menyadari berbagai dosa dan kesalahan yang telah diperbuat selama ini. Bencana gempa ditafsirkan sebagai peringatan keras Tuhan kepada manusia

yang telah lama berkubang dalam dosa dan dusta (Maarif, 2006).

Survivor gempa yang tingkat spiritualitasnya tinggi akan menjadikan mereka senantiasa hidup dalam nuansa keimanan kepada Tuhan. Mereka akan memaknai aktivitasnya dalam kehidupan ini sebagai ibadah kepada Tuhan. Mereka pun akan semakin tegas dan konsisten dalam sikap dan langkah hidupnya serta semakin terikat dengan aturan Sang Pencipta dengan perasaan ridha dan tenteram. Perasaan itu akan menjadikannya kuat dalam menghadapi segala persoalan hidup. Mereka dapat mengambil hikmah atas musibah yang menimpanya, tidak putus asa, dan menjadikan hambatan-hambatan yang ditemui pasca-bencana sebagai tantangan untuk memulai kehidupan baru. Mereka menganggap bahwa bencana bukan akhir dari segala-galanya. Bencana dapat diubah menjadi suatu pengalaman positif yang memiliki makna.

Identitas spiritual dibutuhkan individu dalam mengkonstruksi makna atas pengalaman hidup. Dengan adanya kepercayaan pribadi untuk memberikan makna luar biasa kepada realitas kehidupan, agama akan mampu mengarahkan individu untuk memberikan penerimaan tulus atas musibah yang terjadi. Kondisi tersebut memungkinkan individu untuk memaknai kembali hidupnya dengan membuat perencanaan atas setiap kemungkinan yang terjadi setelah mengalami musibah untuk mencapai suatu tujuan tertentu pada masa yang akan datang.

Emmons (2000) mengungkapkan bahwa spiritualitas bermanfaat dalam upaya untuk memecahkan berbagai permasalahan dalam kehidupan. Spiritualitas dapat memprioritas-ulangkan tujuan-tujuan (*reprioritization of goals*). Terlebih lagi, pribadi yang spiritual lebih mudah menyesuaikan diri pada saat menangani kejadian-kejadian traumatis. Mereka pun lebih bisa menemukan makna dalam krisis traumatis dan memperoleh panduan untuk memutuskan hal-hal tepat apa saja yang harus dilakukan.

Sebuah penelitian yang dilakukan

oleh Graham, dkk. (2001) menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya mengatasi masalah yang dihadapi. Penelitian ini menyarankan bahwa spiritualitas dapat memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi stres. Spiritualitas dapat melibatkan sesuatu di luar sumber-sumber yang nyata atau mencari terapi untuk mengatasi situasi-situasi yang penuh tekanan di dalam hidup seseorang. Kesehatan spiritual mencakup penemuan makna dan tujuan dalam hidup seseorang; mengandalkan Tuhan atau suatu kekuatan yang lebih tinggi (*The Higher Power*), merasakan kedamaian, atau merasakan hubungan dengan alam semesta. Spika, Shaver, dan Kirkpatrick (Graham, dkk. 2001) mencatat tiga peran spiritualitas dalam proses *coping*, yaitu menawarkan makna kehidupan, memberikan *sense of control* terbesar dalam mengatasi situasi, dan membangun *self esteem* (harga diri). Oleh karena itu, spiritualitas pada individu cukup berperan dalam *proactive coping* karena tidak selamanya orang mampu menghadapi kesukaran yang menimpanya, dan tidak selamanya pula orang berhasil mencapai tujuan serta berhasil menghindari sesuatu yang tidak diinginkannya setelah mengalami suatu musibah.

DASARTEORI

Proactive Coping

Aspinwall dan Taylor (1997) mengungkapkan bahwa perilaku proaktif merupakan suatu proses di mana seseorang mengantisipasi penyebab stres yang berpotensi mengganggu keseimbangan emosinya dan bertindak dalam rangka mencegah hal tersebut terjadi dalam dirinya.

Menurut Schwarzer (Greenglass, 2001), *proactive coping* adalah suatu pencapaian tujuan menuju sikap mandiri dan perbaikan diri dengan berusaha merealisasikan tujuan tersebut melalui proses pengaturan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjelaskan apa yang memotivasi seseorang dalam mencapai tujuan tersebut, serta

berkomitmen terhadap diri sendiri untuk memajemen kualitas pribadi.

Sementara itu, Greenglass (2001) mendefinisikan *proactive coping* sebagai strategi *coping* yang multidimensional dan lebih banyak melihat pada pencapaian tujuan akhir. *Proactive coping* memfokuskan pada perbaikan kualitas hidup (*personal quality of life management*) dengan menggabungkan elemen-elemen psikologi positif. Lebih jauh menurut Greenglass, *proactive coping* mengintegrasikan proses dari kualitas personal dalam memajemen kehidupan dengan pengaturan diri (*self regulatory*) untuk mencapai tujuan. *Proactive coping* ditunjukkan dengan tiga hal utama, yaitu:

- a. Kemampuan untuk mengintegrasikan rencana dan strategi-strategi preventif dengan cara proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka pencapaian tujuan.
- b. Kemampuan untuk melakukan identifikasi dan menggunakan sumber-sumber sosial (*social resources*) untuk mencapai tujuan secara proaktif.
- c. Menggunakan penyelesaian masalah secara emosional dengan proaktif untuk pengaturan diri dalam rangka mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *proactive coping* merupakan suatu cara atau usaha bagaimana individu mampu mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan mengintegrasikan kualitas personal seseorang dalam hal perencanaan, penentuan strategi-strategi preventif, dan identifikasi masalah dengan dukungan sosial, sikap optimis, serta kemampuan efikasi diri individu dalam melihat resiko, di mana tuntutan dan hambatan selama proses pencapaian tujuan sebagai sesuatu yang menantang dan bukan sebagai ancaman.

Sementara itu, Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, dan Taubert (Greenglass, 2001) mengungkapkan bahwa *proactive coping* terdiri dari enam aspek, yaitu:

- a. *Proactive Coping*, yakni mekanisme pengatasan masalah yang mengkombinasikan potensi kognitif dan

perilaku individu untuk mencapai tujuan (*goal attainment*) dengan cara mengatur diri.

- b. *Reflective Coping*, yakni mekanisme penanganan masalah yang mengacu pada ranah kognitif secara maksimal untuk berimajinasi ataupun melakukan refleksi atas pengalaman yang telah lalu berkaitan dengan pencarian solusi.
- c. *Strategic Planning*, yakni strategi pengatasan masalah yang memfokuskan pada proses pencapaian tujuan yang berorientasi pada aksi yang telah terjadwal dan telah disusun dengan cara memilah-milah masalah menjadi beberapa bagian masalah yang lebih kecil.
- d. *Preventive Coping*, yakni strategi pengatasan masalah yang sifatnya mencegah segala bentuk kemungkinan buruk atau sumber stres yang sewaktu-waktu dapat menekannya.
- e. *Instrumental Support Seeking*, yakni strategi pengatasan masalah yang memfokuskan pada masalah yang dihadapi dengan pencarian dukungan, informasi-informasi yang ada, dan mendapatkan timbal balik dari orang lain ketika dalam keadaan tertekan atau dalam menghadapi masalah.
- f. *Emotional Support Seeking*, yakni strategi pengatasan masalah yang berupa pencarian dukungan emosional ketika dalam keadaan stres atau tertekan dengan lebih fokus untuk membangkitkan empati, dan mencari dukungan emosional dari orang-orang terdekat.

Greenglass (2002) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi *proactive coping* yang dilakukan oleh individu menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self efficacy*, yakni kepercayaan diri individu pada kemampuan yang dimilikinya untuk memberikan kontrol pada semua kejadian yang akan mempengaruhi hidupnya (Kazdin, 2002), dan optimisme, yakni kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif, sekalipun berada

dalam kesulitan (Stein & Book, 2004). Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial (*social support*) dalam bentuk informasi yang diperoleh, pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun orang lain, serta dukungan emosional dari orang lain.

Spiritualitas

Tuhan menciptakan manusia dengan segenap keunikan. Sejak ia dilahirkan, manusia memiliki potensi yang meliputi sisi psikologis, sosial, dan spiritual. Menurut Bastaman (1995), untuk dapat memahami manusia seutuhnya, baik dalam keadaan sehat maupun sakit, pendekatan yang digunakan mestinya tidak lagi memandang manusia sebagai makhluk bio-psiko-sosial (jasmani, psikologis, dan sosial), melainkan manusia sebagai makhluk bio-psiko-sosio-spiritual (jasmani, psikologis, sosial, dan spiritual).

Istilah spiritualitas sudah jamak digunakan secara luas. Namun demikian, istilah ini memiliki makna yang beragam, tergantung pada waktu, tempat, dan bidang keilmuan di mana istilah ini digunakan. Menurut Stoll (Emmons, 2000), deskripsi dari spiritualitas sangat beragam dan hampir tidak ada satu definisi yang disepakati bersama. Oleh karena itu, definisi spiritualitas tergantung pada perspektif apa yang digunakan.

Secara terminologis, spiritualitas berasal dari kata "spirit". Dalam literatur agama dan spiritualitas, istilah spirit memiliki dua makna substansial, yaitu:

- a. Karakter dan inti dari jiwa-jiwa manusia, yang masing-masing saling berkaitan, serta pengalaman dari keterkaitan jiwa-jiwa tersebut yang merupakan dasar utama dari keyakinan spiritual. "Spirit" merupakan bagian terdalam dari jiwa, dan sebagai alat komunikasi atau sarana yang memungkinkan manusia untuk berhubungan dengan Tuhan.
- b. "Spirit" mengacu pada konsep bahwa semua "spirit" yang saling berkaitan merupakan bagian dari sebuah kesatuan (*consciousness and intellect*) yang lebih besar (<http://www.wikipedia.com>).

Spiritualitas merupakan sebuah bentuk multidimensi dan dinamis. Emmons (2000) mengatakan bahwa terlalu sederhana untuk menganggap spiritualitas sebagai tingkah laku yang pasif dan statis yang dimiliki seseorang, atau perilaku yang terikat di dalamnya, seperti ritual-ritual. Dia memandang spiritualitas sebagai sebuah rangkaian keahlian (*skills*), kekayaan (*resources*), kekuatan (*capacities*), atau kemampuan-kemampuan (*abilities*) yang memungkinkan seseorang untuk bisa memecahkan masalah serta mencapai tujuan-tujuan di dalam kehidupan mereka sehari-hari. Berdasarkan alasan-alasan tersebut, Emmons berpendapat bahwa spiritualitas dapat dipahami sebagai sebuah bentuk dari kecerdasan.

Secara eksplisit, Piedmont (2001) memandang spiritualitas sebagai rangkaian karakteristik motivasional (*motivational trait*), kekuatan emosional umum yang mendorong, mengarahkan, dan memilih beragam tingkah laku individu. Lebih jauh, Piedmont (2001) mendefinisikan spiritualitas sebagai usaha individu untuk memahami sebuah makna yang luas akan pemaknaan pribadi dalam konteks kehidupan setelah mati (*eschatological*). Hal ini berarti bahwa sebagai manusia, kita sepenuhnya sadar akan kematian (*mortality*). Dengan demikian, kita akan mencoba sekuat tenaga untuk membangun beberapa pemahaman akan tujuan dan pemaknaan akan hidup yang sedang kita jalani.

Lebih lanjut, Piedmont (2001) mengembangkan sebuah konsep spiritualitas yang disebutnya sebagai *Spiritual Transcendence*, yaitu kemampuan individu untuk berada di luar pemahaman dirinya akan waktu dan tempat, serta untuk melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas dan objektif. Perspektif transendensi tersebut merupakan suatu perspektif di mana seseorang melihat satu kesatuan fundamental yang mendasari beragam kesimpulan akan alam semesta. Konsep ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a. *Prayer Fulfillment* (pengalaman ibadah), yakni sebuah perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh

keterlibatan diri dengan realitas transenden.

- b. *Universality* (universalitas), yakni sebuah keyakinan akan kesatuan kehidupan alam semesta (*nature of life*) dengan dirinya.
- c. *Connectedness* (keterkaitan), yakni sebuah keyakinan bahwa seseorang merupakan bagian dari realitas manusia yang lebih besar yang melampaui generasi dan kelompok tertentu.

Pembahasan tentang spiritualitas sering kali membawa para ahli untuk mencari konsep spiritualitas sebagai hal yang berbeda dengan religiusitas. Elkins, dkk. (Smith, 1994) mengatakan bahwa spiritualitas memiliki makna yang sangat luas karena mencakup keyakinan-keyakinan serta perwujudan-perwujudan, baik yang religius maupun yang bukan religius. Sementara Richards, dkk. (1999) menekankan pentingnya membuat perbedaan antara spritualitas dan religiusitas. Meskipun agama secara tradisi bersumber dari hal-hal di mana spiritualitas berkembang, namun sudah jamak untuk mencapai kesucian dalam hubungan seseorang melalui seni, puisi, atau alam.

Pendapat tentang perlunya membedakan spiritualitas dan religiusitas didukung secara empiris oleh penelitian Woods dan Ironson (1999). Mereka menemukan perbedaan antara orang spritual dan orang yang religius. Subjek yang menyatakan dirinya sebagai seorang religius cenderung melihat sisi spritualitasnya yang berhubungan dengan institusi, tradisi, dan tindakan-tindakan. Sedangkan subjek yang menyatakan diri mereka sebagai seorang spritual memandang spritualitas mereka sebagai alat untuk menjadi saling berkaitan dengan makna transenden. Spiritualitas kemudian digambarkan sebagai sebuah bentuk hubungan manusia dengan dimensi yang lebih tinggi (*The Higher Power*) dan Tuhan di dalam dirinya. Agama lebih merupakan sebuah sistem keyakinan dengan sekumpulan dogma religius.

Hipotesis

Berdasarkan telaah teoritis dan permasalahan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara spritualitas dengan *proactive coping* pada *survivor* bencana gempa bumi di Bantul. Semakin tinggi tingkat spritualitas *survivor* gempa, semakin tinggi *proactive coping* dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat spritualitas *survivor* gempa, semakin rendah *proactive coping* yang dilakukannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan spritualitas sebagai variabel bebas dan *proactive coping* pada *survivor* gempa sebagai variabel tergantung. Spritualitas merupakan usaha individu untuk memahami sebuah makna yang luas akan pemaknaan pribadi dalam konteks kehidupan setelah mati (*eschatological*). Hal ini berarti bahwa sebagai manusia, kita sepenuhnya sadar akan kematian (*mortality*) dan kemudian membangun beberapa pemahaman akan tujuan dan pemaknaan akan kehidupan yang sedang kita jalani (Piedmont, 2001). Penelitian ini ingin mengungkapkan tingkat spritualitas *survivor* bencana gempa bumi di Bantul. Dalam hal ini, spritualitas yang dimaksud adalah spritualitas transendental, yakni spritualitas yang berkaitan dengan nilai-nilai ketuhanan atau kepercayaan terhadap keberadaan Tuhan atau suatu kekuatan yang lebih tinggi (*The Higher Power*).

Untuk mengukur tingkat spritualitas *survivor* bencana gempa bumi di Bantul, penulis merumuskan Skala Spritualitas yang mengacu pada *Spiritual Transcendence Scale* yang dikembangkan oleh Piedmont (1999). Skala ini terdiri atas tiga aspek, yaitu *prayer fulfillment* (pengamalan ibadah), *universality* (universalitas), dan *connectedness* (keterkaitan). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka menunjukkan tingkat spritualitas subjek tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka

menunjukkan rendahnya tingkat spiritualitas subjek.

Hasil analisis uji coba alat ukur terhadap Skala Spiritualitas diperoleh hasil 43 aitem dinyatakan sah dari 58 item yang diujicobakan. Aitem yang sah tersebut memiliki korelasi aitem-total yang bergerak dari 0,268 sampai 0,789. Sedangkan aitem yang gugur sebanyak 15 item adalah item yang memiliki korelasi item-total kurang dari 0,25. Sementara itu, reliabilitas Skala Spiritualitas dapat diketahui dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* pada *SPSS 12.0 for Windows*. Koefisien reliabilitas *proactive coping* sebesar 0,933. Hal tersebut menunjukkan tingkat konsistensi atau kepercayaan sebesar 93,3 % dan menampakkan variasi error sebesar 6,7 %.

Sementara itu, *proactive coping* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan cara mengintegrasikan kualitas personal yang ada pada diri baik itu berupa kemampuan membuat suatu perencanaan strategis, kemampuan untuk mengantisipasi stres yang akan terjadi selama proses pencapaian tujuan tersebut, kemampuan untuk melakukan refleksi serta kemampuan untuk mencari dukungan dari lingkungannya, di mana ketika proses pencapaian tujuan tersebut individu menemui resiko atau sesuatu yang mengancam dirinya, individu melihatnya sebagai sesuatu atau hal yang menantang untuk dihadapi (Greenglas, 2001). Penelitian ini ingin mengungkap baik atau buruknya *proactive coping* yang dilakukan oleh *survivor* bencana gempa bumi di Bantul.

Untuk mengungkap baik atau buruknya *proactive coping* yang dilakukan oleh *survivor* bencana gempa bumi di Bantul, penulis merumuskan Skala *Proactive Coping* pada *Survivor* Gempa yang mengacu pada *Proactive Coping Inventory* yang dikembangkan oleh Greenglass (2002). Skala ini terdiri atas enam aspek, yaitu *proactive coping*, *reflective coping*, *strategic planning*, *preventive coping*, *instrumental support seeking*, dan *emotional support seeking*. Semakin tinggi skor yang diperoleh,

maka menunjukkan baiknya *proactive coping* yang dilakukan oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka menunjukkan buruknya *proactive coping* yang dilakukan oleh subjek.

Sementara itu, hasil analisis uji coba alat ukur terhadap Skala *Proactive Coping* pada *Survivor* Gempa diperoleh hasil 32 item dinyatakan sah dari 68 aitem yang diujicobakan. Item yang sah tersebut memiliki korelasi item-total yang bergerak dari 0,253 sampai 0,772. Sedangkan item yang gugur sebanyak 36 item adalah item yang memiliki korelasi item-total kurang dari 0,25. Sementara itu, reliabilitas Skala *Proactive Coping* pada *Survivor* Gempa dapat diketahui dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* pada *SPSS 12.0 for Windows*. Koefisien reliabilitas *proactive coping* sebesar 0,909. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi atau kepercayaan sebesar 90,9 % dan menampakkan variasi error sebesar 9,1 %.

Subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah warga Bantul yang mengalami peristiwa bencana gempa bumi. Dalam proses penelitian, subjek yang digunakan berdistribusi di tujuh pedukuhan di Kabupaten Bantul, Yogyakarta, yaitu: Dusun Blunyahan, Desa Pendowoharjo, Kecamatan Sewon (19 orang), Dusun Ngentak, Desa Wijirejo, Kecamatan Pandak (10 orang), Dusun Prayan, Desa Srimulyo, Kecamatan Piyungan (8 orang), Desa Priyan, Kecamatan Trirenggo (16 orang), Dusun Plebengan, Desa Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro (19 orang), Dusun Turi, Desa Sidomulyo, Kecamatan Bambanglipuro (8 orang), Desa Karanggayam, Kecamatan Bantul (12 orang). Dengan demikian, jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 92 orang.

Data yang dihasilkan dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik *product moment* dari Pearson. Proses analisis menggunakan program *SPSS 12.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Rerata Empirik	Standar Deviasi	Rerata Hipotetik	Kategorisasi
Spiritualitas	131,5	21,5	107,5	Tinggi
<i>Proactive Coping</i>	92	16	80	Tinggi

Melihat hasil yang tertera dalam tabel di atas, tampak bahwa pada kedua variabel penelitian, kondisi subjek penelitian berada dalam kategori tinggi, yakni dalam hal tingkat spiritualitas dan *proactive coping*.

2. Hasil Uji Hipotesis

Hasil analisis data menunjukkan bahwa antara spiritualitas dan *proactive coping* pada *survivor* gempa diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,741$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara spiritualitas dan *proactive coping* pada *survivor* bencana gempa bumi di Bantul. Semakin tinggi spiritualitas *survivor* gempa, semakin tinggi *proactive coping* yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas *survivor* gempa, semakin rendah *proactive coping* yang dilakukannya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari lapangan, terlihat bahwa terdapat korelasi yang sangat signifikan antara variabel spiritualitas dan *proactive coping* pada *survivor* gempa ($r_{xy} = 0,741$). Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi spiritualitas *survivor* gempa, semakin baik *proactive coping* yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah spiritualitas *survivor* gempa, semakin buruk *proactive coping* yang dilakukannya.

Dari hasil wawancara dan observasi lapangan, diperoleh data bahwa dalam menghadapi situasi yang sulit setelah gempa terjadi, para *survivor* memiliki keinginan kuat untuk mendekat kepada Tuhan dengan meningkatkan ibadah dan perbuatan baik lainnya. Hal ini diperlihatkan oleh sebagian besar rakyat Bantul yang mengaku tawakal

dengan memasrahkan segalanya kepada Tuhan. Mereka bersyukur masih diberi keselamatan, sehingga menjadikan mereka semakin dekat kepada Tuhan serta menyadari berbagai dosa dan kesalahan yang telah diperbuat selama ini. Bencana gempa ditafsirkan sebagai peringatan keras Tuhan kepada manusia yang telah lama berkubang dalam dosa dan dusta. Hal ini sesuai dengan konsep *prayer fulfillment* (pengamalan ibadah), yaitu sebuah perasaan gembira dan bahagia yang disebabkan oleh keterlibatan diri dengan realitas transenden (Piedmont, 2001), di mana para korban berusaha mencari rasa tenang dan tentram sebagai efek dari mengenal Tuhannya. Sikap tersebut diikuti dengan kepasrahan dan tawakal kepada Tuhan. Kepasrahan inilah yang akan mengarahkan individu kepada penerimaan akan kondisi kehidupannya, sehingga individu mampu bangkit dari keterpurukan untuk memulai lagi kehidupannya. Keyakinan ini akan mendorong individu untuk berusaha semaksimal mungkin dan membuat perencanaan strategis dengan harapan akan memberikan kemungkinan hasil akhir yang terbaik.

Universality dapat dilihat dari interaksi positif antara individu dan alam sekitarnya, terutama sebelum dan sesudah terjadinya musibah. Termasuk meyakini kekuasaan Tuhan terhadap alam semesta. Tingkat *universality* yang tinggi tampak pada perilaku individu dalam menjaga keseimbangan alam untuk meminimalkan kemungkinan terjadi musibah. Selain itu, individu meyakini bahwa bencana alam yang terjadi merupakan ketentuan dari Sang Pencipta. Individu juga mampu membaca fenomena alam untuk mengantisipasi datangnya musibah pada masa yang akan

datang, sehingga tidak menimbulkan penderitaan dan kerugian yang lebih besar.

Sedangkan *connectedness* tampak pada pola interaksi interpersonal antara individu dengan orang lain, termasuk keluarga. Tingkat *connectedness* yang tinggi ditunjukkan melalui sikap meringankan penderitaan orang lain dan tidak mementingkan kepentingan diri sendiri (individualistik). Dalam suatu musibah, transaksi interpersonal biasanya diwujudkan dalam bentuk dukungan sosial berupa nasehat atau masukan, pemberian informasi, maupun dukungan emosional untuk memelihara keadaan psikologis individu yang mengalami tekanan. Apabila individu memperoleh dukungan sosial yang tinggi, maka ia akan mengalami hal yang positif dalam hidupnya, mempunyai harga diri yang lebih tinggi, dan mempunyai pandangan yang lebih optimistis terhadap kehidupannya.

Survivor gempa yang tingkat spiritualitasnya tinggi akan mengantarkan mereka senantiasa hidup dalam nuansa keimanan kepada Tuhan. Mereka akan memaknai aktivitasnya dalam kehidupan ini sebagai ibadah kepada Tuhan. Mereka pun akan semakin tegas dan konsisten dalam sikap dan langkah hidupnya serta semakin terikat dengan aturan Sang Pencipta dengan perasaan ridha dan tenteram. Perasaan itu akan menjadikan mereka kuat dalam menghadapi segala persoalan hidup. Mereka dapat mengambil hikmah atas musibah yang menimpanya, tidak putus asa, dan menjadikan hambatan-hambatan yang ditemui pasca-bencana sebagai tantangan untuk memulai kehidupan baru. Mereka menganggap bahwa bencana bukan akhir dari segala-galanya. Bencana dapat diubah menjadi suatu pengalaman positif yang memiliki makna bagi kehidupan yang akan datang.

Hal tersebut menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Graham, dkk. (2001) yang menunjukkan bahwa semakin penting spiritualitas bagi seseorang, maka semakin besar kemampuannya mengatasi masalah yang dihadapi. Penelitian ini menyarankan bahwa spiritualitas bisa memiliki peran yang sangat

penting dalam mengatasi masalah. Spiritualitas bisa melibatkan sesuatu di luar sumber-sumber yang nyata atau mencari terapi untuk mengatasi situasi-situasi yang penuh tekanan di dalam hidup seseorang. Kesehatan spiritual mencakup penemuan makna dan tujuan dalam hidup seseorang; mengandalkan Tuhan atau suatu kekuatan yang lebih tinggi (*The Higher Power*), merasakan kedamaian, atau merasakan hubungan dengan alam semesta.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan spiritualitas terhadap efektivitas *proactive coping* pada *survivor* gempa adalah sebesar 54,9 % ($R^2 = 0,549$). Persentase tersebut menunjukkan bahwa pengaruh spiritualitas terhadap *proactive coping* pada *survivor* gempa tergolong tinggi. Sedangkan sisanya 45,1 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti optimisme, kepercayaan terhadap kemampuan sendiri (*self efficacy*), dan dukungan sosial.

Bagi para *survivor* gempa, berbagai bentuk *proactive coping* ini akan memberikan penerimaan yang tulus atas musibah yang dialami, mengurangi kesedihan dan tekanan psikologis, membantu dalam menemukan makna positif dari pengalaman dan kehidupannya pasca-bencana, serta meningkatkan keimanan kepada kekuasaan Tuhan, di mana pada saat bersamaan dapat meningkatkan spiritualitas dalam diri mereka. Makna yang diresapi dari usaha-usaha *proactive coping* ini akan lebih memudahkan individu menerima apa yang terjadi pada dirinya, sehingga akan mendorong individu untuk mencapai suatu tujuan hidup yang lebih bermakna.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara spiritualitas dengan *proactive coping* pada *survivor* bencana gempa bumi di Bantul. Semakin tinggi tingkat spiritualitas *survivor* gempa, maka semakin tinggi pula *proactive*

- coping* yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat spiritualitas *survivor* gempa, maka semakin rendah pula *proactive coping* yang dilakukannya.
2. Subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi dan *proactive coping* yang tinggi pula.

Setelah mencermati hasil penelitian tersebut, peneliti mencoba untuk memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi *Survivor* Bencana Gempa Bumi

Penelitian ini menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi. Tingkat spiritualitas tersebut dapat mempengaruhi *proactive coping* yang dilakukan, sehingga mereka akan mampu mengatasi masalah yang dihadapi untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna. Secara kongkrit, beberapa hal yang perlu dipertahankan atau bahkan ditingkatkan, yaitu: (a) mengamalkan ibadah dengan ikhlas untuk memperoleh kekuatan dan ketenangan sebagai media pendekatan diri kepada Tuhan, (b) senantiasa berdoa dan tawakal kepada Tuhan dalam keadaan apapun, (c) mengambil hikmah atas musibah yang dialami, (d) meyakini takdir Tuhan atas setiap musibah yang terjadi, dan (e) menjaga interaksi yang positif dengan orang lain dan alam sekitar.

2. Bagi Para Relawan dan Konselor *Survivor* Gempa

Peran para relawan, pembimbing, dan konselor dirasa sangat penting dalam menangani masalah-masalah psikologis yang dialami oleh para *survivor* gempa dalam bentuk dukungan emosional. Dukungan tersebut berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis para *survivor* gempa yang mengalami tekanan. Keberadaan mereka membuat para *survivor* gempa merasa lebih diperhatikan, bernilai, dan dicintai.

Kehidupan masyarakat Bantul yang kental dengan nilai-nilai religius mengharuskan para relawan dan konselor untuk membekali diri dengan pengetahuan agama secara memadai, sehingga mereka tidak kaku dalam mengarahkan para *survivor* gempa untuk lebih meningkatkan keimanan

dan ketakwaannya kepada Tuhan dalam menghadapi musibah yang terjadi. Bila diperlukan, para relawan dan konselor dibekali kemampuan untuk melakukan terapi psikospiritual (Adz-Dzakiey, 2004).

Terapi ini mencakup tiga tahapan, yaitu tahapan penyadaran diri (*self awareness*), tahapan penyucian dan pengenalan citra diri (*self identification*), dan tahapan pengembangan diri (*self development*). Terapi ini akan memberikan penerimaan yang tulus atas musibah, mengurangi kesedihan dan tekanan psikologis, serta membantu para *survivor* gempa dalam menemukan makna positif dari pengalaman dan kehidupannya.

3. Bagi Pejabat Pemerintahan dan Tokoh Masyarakat Setempat

Hendaknya para pejabat pemerintahan mulai dari tingkat pedukuhan sampai kabupaten bahkan provinsi, dan tokoh-tokoh masyarakat setempat untuk dapat mempertahankan tradisi keagamaan dalam masyarakat yang sudah ada selama ini, serta mendukung kegiatan keagamaan yang ada di masyarakat dalam rangka peningkatan nilai-nilai spiritualitas masyarakat setempat. Internalisasi nilai-nilai spiritualitas yang kuat pada masyarakat merupakan potensi besar dan kuat dalam upaya pengatasan masalah pasca-bencana gempa bumi yang telah dibuktikan secara empirik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, perlu lebih mencermati metode dan proses pengambilan data. Peneliti perlu terlibat langsung mendampingi para subjek dalam menjawab angket yang disediakan, sehingga jawaban yang mereka berikan sesuai dengan keadaan mereka yang sesungguhnya. Penelitian ke depan diharapkan mampu memahami konstruksi dalam mengembangkan alat ukur yang telah ada, serta memfokuskan pada perluasan konsep pada masing-masing variabel, sehingga alat ukur yang dibuat benar-benar mewakili aspek untuk mengungkap hal yang akan diungkap.

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti tema yang sama disarankan untuk

mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dengan *proactive coping* pada *survivor* gempa, sehingga dapat ditentukan faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi *proactive coping* pada *survivor* gempa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, M. H. B. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Anonim. 2006. *12.000 Orang Butuh Penanganan Psikologis Jangka Waktu Lama*. <http://a11.ugm.ac.id/> (Diakses tanggal 20/06/2006).
- Anonim. 2006. *Kabar Jogja Hari Ini*. <http://www.portalinfo.org/> (Diakses tanggal 20/06/2006).
- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. 1997. Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*, 121 (3): 417-436.
- Bastaman, H. D. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Editor: Fuad Nashori. Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Yayasan Insan Kamil.
- Emmons, R. A. 2000. Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for The Psychology*, 10(1).
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C. & Burke, M. T. 2001. Religion and Spirituality in Coping with Stress. *Journal of Counseling and Values*, 46.
- Greenglass, E. R. 2001. Proactive Coping, Work Stress and Burnout. *Stress News*, 13(2):1-4.
- Greenglass, E. R. 2002. Chapter 3: Proactive Coping. Dalam E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges* (hal. 37-62). London: Oxford University Press.
- Kazdin, A. F. (Ed.). 2000. *Encyclopedia of Psychology*, Volume 7. American Psychological Association: Oxford University Press.
- Maarif, S. 2006. Musibah. *Majalah Berita Mingguan Gatra*. Edisi 14 Juni 2006.
- Muluk, H. 2005. Aceh Pasca-Tsunami. *Majalah Berita Mingguan Gatra*. Edisi 15 Januari 2005
- Piedmont, R. L. 2001. Spiritual Transcendence and the Scientific Study of Spirituality. *Journal of Rehabilitation*, 67 (1): 4-14.
- Richards, T. A. dkk. 1999. Spiritual Aspects of Loss Among Partners of Men with AIDS: Post Bereavement Follow-Up. *Death Study*, 23: 105-107.
- Shin, M., Rosano, M., Morch, H. & Chestnut, D. E. 1984. Coping With Job Stress and Burnout in the Human Services. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 864-876.
- Smith, D. W. 1994. Theory of Spirituality. *Journal of Holistic Nursing*, 9.
- Stein, S. J. & Book, H. E. 2004. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa.
- Taylor, S. 1995. *Health Psychology*. 3rd ed. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Wikipedia, The Free Encyclopedia. *Spirituality*. <http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Template:spirituality&action=edit> (Diakses tanggal 25/06/2006).
- Woods, T. E. & Ironson, G. H. 1999. Religion and Spirituality in the Face of Illness: How Cancer, Cardiac, and HIV Patients Describe Their Spirituality/Religiosity. *Journal of Health Psychology*, 4: 393-412.