



Psychological Preparedness for Disaster in Terms of Self Efficacy and Religious Coping

Received: 30th October 2020; Revised: 3th March 2021; Accepted: 17th March 2021

Arini Mayang Fa'uni

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta, Indonesia

E-mail: ariniimfauni@gmail.com

R Rachmy Diana *)

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga,
Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rachmydiana01@gmail.com

Abstract: This study aim to determine level of psychological preparedness for disaster in terms of self efficacy and religious coping. Subjects in this study were 400 people of Daerah Istimewa Yogyakarta province obtained using convenience sampling techniques. This data were collected by psychological preparedness for disaster scale with an alpha coefficient of 0,929, self efficacy scale with an alpha coefficient of 0,852, and religious coping scale with an alpha coefficient of 0,917. The result showing that : 1) there was a significant relationship between self efficacy and religious coping with psychological preparedness for disaster with a significance of 0,000 ($p < 0,05$), with an effective contribution of 43,3% on psychological preparedness for disaster, 2) there was a positive relationship between self efficacy with psychological preparedness for disaster, with an effective contribution of 38,8% on psychological preparedness for disaster, and 3) there was a positive relationship between religious coping with psychological preparedness for disaster, with an effective contribution of 4,5% on psychological preparedness for disaster. Then, based on this research, there was a relationship between self efficacy and religious coping with psychological preparedness for disaster.

*) Corresponding Author

Keywords: *psychological preparedness for disaster, self efficacy, religious coping*

How to Cite: Fa'uni, Arini. M., & Diana. R. Rachmy. (2021). Psychological Preparedness for Disaster in Terms of Self Efficacy and Religious Coping. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 12, No. 1, (2021). DOI: <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i1.2008>

PENDAHULUAN

Setiap wilayah di belahan bumi memiliki potensi bencana yang bisa terjadi kapan saja, baik oleh faktor alam, non-alam, maupun faktor manusia. Bencana merupakan peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan manusia serta mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Menurut ISDR

(International Strategy for Disaster Reduction) tahun 2004, bencana diartikan sebagai suatu gangguan serius terhadap keberfungsian suatu masyarakat sehingga menyebabkan kerugian yang meluas pada kehidupan manusia dari segi materi, ekonomi atau lingkungan dan yang melampaui kemampuan masyarakat yang bersangkutan untuk mengatasi dengan menggunakan sumberdaya mereka sendiri (Mareta, 2018).

Bencana memiliki dampak yang notabene bersifat negatif terhadap keberlangsungan hidup masyarakat. Menurut data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), dengan 2.829 peristiwa bencana terjadi di Indonesia sepanjang Januari-September 2019, sebanyak 464 orang menjadi korban meninggal dan hilang serta 1.826 orang menjadi korban luka. Adapun kerugian materiil berupa kerusakan pada 73.427 unit rumah, 2.017 unit fasilitas umum (fasum), 274 kantor, dan 442 jembatan (CNNIndonesia, 2019).

Selain itu, bencana juga berdampak terhadap keadaan psikologis seseorang. Seperti halnya pada kejadian erupsi Merapi tahun 2010, terdapat sekitar 266 kasus psikologis yang disebabkan oleh keterbatasan sosial dan fasilitas (Sanger & Indra Nurpatricia, 2019). Fan (Rohmi, 2016) mengatakan bahwa beberapa paparan bencana mampu menimbulkan gejala psikologis seperti amnesia, kecemasan, fobia, penyalahgunaan zat, insomnia, gangguan stres akut (ASD), depresi, bunuh diri, dan penyakit mental lainnya.

Namun, dampak tersebut bukanlah suatu hal yang mutlak ada. Dampak bencana bisa diantisipasi dengan berbagai kegiatan pengurangan risiko dilakukan oleh pihak terkait, diantaranya yaitu dengan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Kesiapsiagaan merupakan salah satu bagian dari proses manajemen bencana. Menurut LIPI-UNESCO, kesiapsiagaan adalah tindakan-tindakan yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, dan individu untuk mampu menanggapi suatu situasi bencana secara cepat dan 3 tepat. Kesiapsiagaan merupakan salah satu elemen penting dari kegiatan pengendalian pengurangan risiko bencana yang bersifat proaktif, sebelum terjadi bencana (LIPI- UNESCO/ISDR, 2006). Adapun salah satu macam dari kesiapsiagaan yaitu berupa kesiapsiagaan

secara psikologis.

Kesiapan psikologis terhadap bencana alam meliputi tingkat kesadaran, antisipasi, dan kesiapan yang tinggi terhadap ketidakpastian dan dampak emosi dari kemungkinan ancaman, respon psikologis seseorang ketika terjadi ancaman, dan kemampuan untuk mengatur tuntutan situasi. Kesiapan psikologis terdiri dari (1) kesadaran dan antisipasi individu terhadap kemungkinan respon psikologis terhadap situasi bencana, yang penuh tekanan dan ketidakpastian, termasuk persepsi, penilaian, dan pemahaman seseorang terhadap komunikasi risiko dan peristiwa berbahaya (2) kemampuan, kepercayaan diri, dan kompetensi seseorang mengelola respon psikologis pada situasi bencana, termasuk kemampuan manajemen emosi (3) memiliki pengetahuan, tanggung jawab, dan kepercayaan diri, serta kompetensi untuk mengelola situasi dan keadaan fisik eksternal seseorang pada saatsituasi bencana (Zulch, 2019).

Kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan khususnya oleh masyarakat yang berada di daerah rawan bencana dikarenakan ketika bencana terjadi, simpton distress seperti ketakutan, panik, kesedihan, gangguan tidur, dan mimpi buruk akan muncul pada penyintas bencana. Hal-hal tersebut merupakan respon natural pada situasi abnormal dan biasanya bersifat temporer, namun tidak menutup kemungkinan memiliki dampak jangka panjang dan menjadi gangguan mental jika tidak diantisipasi atau segera diatasi (Sanger & Indra Nurpatricia, 2019). Oleh karena itu, usaha pencegahan yang diperlukan untuk mengatasi respon tersebut adalah melalui kesiapsiagaan psikologis. Selain itu, kesiapsiagaan psikologis mampu membantu seseorang untuk mengatasi emosi maladaptif yang timbul akibat bencana yang berpotensi mempengaruhi kinerja selama bencana (Malkina-pykh, 2013). Malkina

menyebutkan bahwa kesiapsiagaan psikologis dapat membantu seseorang untuk mampu berpikir secara jernih dan rasional, yang kemudian mampu mengurangi risiko cedera serius atau bahkan hilangnya nyawa selama kejadian bencana (Grant, 2018).

Peneliti melakukan studi awal melalui survei yang dilakukan terhadap 15 masyarakat Yogyakarta untuk melihat tingkat kesiapsiagaan psikologis masyarakat tersebut. Berdasarkan survei tersebut, enam orang diantara 15 masyarakat Yogyakarta tidak secara aktif mencari informasi mengenai potensi-potensi bencana yang mungkin terjadi di daerah mereka dan juga tidak mengenali tanda-tanda alam yang muncul ketika bencana akan terjadi. Sebanyak 14 orang menyatakan bahwa mereka tidak mempersiapkan hal-hal penting yang mungkin dibutuhkan ataupun menjadi prioritas untuk diselamatkan pada saat bencana terjadi. Selain itu, sebanyak tujuh orang merasa kebingungan dan panik ketika harus menghadapi bencana dan lima orang mengatakan bahwa mereka kurang memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi bencana maupun dampaknya. Uraian dari hasil survei mengungkapkan bahwa beberapa orang masih kurang memiliki kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dilihat dari pengetahuan, manajemen lingkungan, maupun manajemen emosi yang menjadi aspek dari kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Perbedaan tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Berdasarkan penelitian - penelitian sebelumnya, disebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi ataupun memiliki hubungan dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana diantaranya yaitu pengetahuan dan pengalaman. Pengalaman dan pengetahuan mengenai bencana dinilai mampu memberikan gambaran realistis

sehingga hal tersebut dapat mengurangi ketakutan dan meningkatkan kesiapsiagaan psikologis seseorang. Selanjutnya, dalam ranah demografis, usia, kepemilikan rumah/hewan peliharaan, pendapatan, gender, dinilai juga memberikan pengaruh terhadap tingkat kesiapsiagaan psikologis individu dalam menghadapi bencana. Faktor lain yang juga mempengaruhi kesiapsiagaan psikologis seseorang yaitu berupa efikasi diri, mindfulness, strategi koping, serta tingkat stres dan depresi. Dari paparan mengenai faktor-faktor yang dinilai memiliki pengaruh dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana, peneliti kemudian ingin melakukan penelitian mengenai hubungan efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Peneliti memilih untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dikarenakan pada penelitian sebelumnya, ditemukan belum adanya kekonsistenan hasil penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Pada penelitian oleh Morrissey & Reser pada tahun 2003, hubungan antara efikasi diri dan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana dikatakan tidak signifikan, yang berarti efikasi diri tidak memberikan pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis seseorang dalam menghadapi bencana. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Clode dan *Country Fire Service* (2010), hubungan kedua variabel tersebut bersifat signifikan, yang berarti efikasi diri memberikan pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis seseorang dalam menghadapi bencana (Boylan, 2016).

Hubungan antara efikasi diri dan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana dijelaskan oleh penelitian *Country Fire Service* dan Clode (Boylan, 2016). The

Country Fire Service (2010) mengklaim bahwa seseorang dengan kepercayaan yang tinggi pada kemampuan fisiknya untuk menghadapi kebakaran akan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi emosi ketika kebakaran terjadi. Flin (2001) melalui penemuannya mengenai Protection Motivation Theory menyebutkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan motivasi untuk melindungi diri (yang dalam hal ini disamakan dengan kesiapsiagaan psikologis) yang kemudian juga mempengaruhi perilaku melindungi (yang disebut juga dengan kesiapsiagaan secara fisik). Hal tersebut kemudian memberikan kesan bahwa efikasi diri kemudian memiliki pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis.

Peneliti mengambil variabel spesifik pada strategi koping yang bersifat religius didasarkan pada penelitian yang mengatakan bahwa kepercayaan akan adanya kekuatan Tuhan, mampu mengurangi kecemasan, menghindarkan seseorang dari perasaan putus asa bahkan pada situasi yang paling sulit yang sedang dihadapinya (Aflakseir & Mahdiyar, 2016). Adapun kesiapsiagaan psikologis diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola dan mengatasi respons emosional seseorang selama bencana, dengan tujuan memperbaiki respons kognitif dan perilaku seseorang (Malkinapkh, 2013). Oleh karena itu, koping religius kemudian bisa menjadi alat yang digunakan oleh seseorang dalam mengelola dan mengatasi respon emosional selama bencana, seperti kecemasan ataupun rasa putus asa, sehingga seseorang tersebut mampu mengurangi resiko terdampak bencana.

Hubungan antara kedua variabel tersebut bisa dijelaskan melalui teori yang menjelaskan fungsi koping religius dalam menghadapi masalah atau situasi sulit dan menekan. Pargament dan Kasberger mengatakan koping religius dapat memberikan individu

pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi terutama pada saat individu tersebut dalam situasi hidup yang penuh masalah (Utami, 2012).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas, bisa disimpulkan bahwa kedua variabel bebas yang berupa efikasi diri dan koping religius memiliki pengaruh positif terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Baik efikasi diri maupun koping religius, keduanya mampu mempengaruhi tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Ketika kedua variabel tersebut kemudian dihubungkan secara bersamaan dengan kesiapsiagaan psikologis, maka pengaruh yang diberikan juga akan semakin besar. Oleh karena itu, peneliti kemudian memutuskan untuk mengeksplorasi tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana ditinjau dari efikasi diri serta koping religius.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional yang merupakan bagian dari penelitian kuantitatif non eksperimental. Penelitian korelasional digunakan untuk melihat hubungan antara efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Adapun pengambilan data dilakukan dengan metode angket, yaitu pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan ataupun pernyataan secara tertulis yang kemudian diisi oleh responden.

Populasi pada penelitian ini merupakan masyarakat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan usia produktif (15-65 tahun) sebanyak 2.502.649 jiwa. Adapun jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian sebanyak 400 orang, dimana jumlah tersebut diperoleh melalui rumus slovin dengan batas toleransi kesalahan sebesar 5% dan sampel diambil melalui teknik

convenience sampling. Sampel bisa didapatkan berdasarkan kriteria praktis tertentu seperti aksesibilitas mudah, kedekatan geografis, ketersediaan waktu, dan kemauan berpartisipasi (Etikan, 2016).

Populasi masyarakat Yogyakarta dipilih karena daerah tersebut memiliki tingkat ancaman bencana yang tinggi berdasarkan letak geologis serta hidrologisnya. Populasi usia produktif dipilih karena pada usia tersebut, individu memiliki kemampuan untuk mempersiapkan diri secara mandiri dalam menghadapi bencana, sedangkan individu dengan usia selain yang tersebut merupakan individu yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi bencana.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari tiga skala yang mengukur masing-masing variabel. Alat ukur kesiapsiagaan psikologis yang digunakan merupakan hasil modifikasi PPDS (*Preparedness for Disaster Threat Scale*) oleh peneliti yang disusun berdasarkan teori Zulkh (2012). Peneliti kemudian menggunakan *General Self Efficacy Scale* dari Schwarzer & Jerusalem (1995) yang dimodifikasi oleh peneliti sendiri untuk mengukur efikasi diri berdasarkan teori Bandura (1997). Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur koping religius disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek koping religius dari Aflakseir dan Coleman (2011).

Sebelum dipergunakan untuk mengambil data penelitian, peneliti melakukan uji validitas isi alat ukur melalui analisis rasional ataupun *professional judgement* dan kemudian melakukan uji coba (*try out*) dengan tujuan untuk mengetahui daya diskriminasi aitem serta reabilitas alat ukur, sehingga alat ukur penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang sesuai standar. Hasil skor-skor tiap aitem yang diperoleh melalui uji coba tersebut yang kemudian dimasukkan ke dalam tabulasi

data dan selanjutnya diolah guna proses analisis seleksi aitem dan uji reliabilitas.

Adapun hasil akhir dari proses uji coba alat ukur menghasilkan skala kesiapsiagaan psikologis yang berjumlah 31 aitem valid dengan nilai reliabilitas 0.929, skala efikasi diri dengan jumlah 9 aitem valid dengan nilai reliabilitas 0.852, dan skala koping religius yang berjumlah 27 aitem valid dengan nilai reliabilitas 0.917. Ketiga alat tersebut sudah dinyatakan valid dan reliabel sehingga bisa digunakan sebagai alat pengambilan data penelitian.

Data yang telah diperoleh melalui alat ukur kemudian dianalisis melalui program *SPSS 16.0 for windows* dengan menggunakan analisis regresi ganda untuk melakukan prediksi atau ramalan mengenai tinggi rendahnya niat variabel tergantung yang bersifat interval atau rasio berdasarkan dua atau lebih variabel bebas yang juga bersifat interval atau rasio (Suseno, 2012).

HASIL DAN DISKUSI

Kategorisasi skor subjek:

Tabel 1.1 Kategorisasi Skor Kesiapsiagaan Psikologis

Kategori	F	Persentase
Rendah	52	13%
Sedang	294	73,5%
Tinggi	54	13,5%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat dilihat bahwa 52 subjek (13%) memiliki skor kesiapsiagaan psikologis kategori rendah. Sebanyak 294 subjek (73,5%) memiliki skor kesiapsiagaan psikologis kategori sedang, dan sebanyak 54 subjek (13,5 %) memiliki skor kesiapsiagaan psikologis kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat Yogyakarta cenderung memiliki kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada tingkat sedang.

Tabel 1.2 Kategorisasi Skor Efikasi Diri

Kategori	F	Persentase
Rendah	54	13,5%
Sedang	258	64,5%
Tinggi	88	22%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 54 subjek (13,5%) memiliki skor efikasi diri kategori rendah. Sebanyak 258 subjek (64,5%) memiliki skor efikasi diri kategori sedang dan 88 subjek (22%) memiliki skor efikasi diri kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat Yogyakarta cenderung memiliki tingkat efikasi diri sedang.

Tabel 1.3 Kategorisasi Skor Koping Religius

Kategori	F	Persentase
Rendah	55	13,8%
Sedang	266	66,5%
Tinggi	79	19,8%

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 55 subjek (13,8%) memiliki skor koping religius kategori rendah. Sebanyak 266 subjek (66,5%) memiliki skor koping religius kategori sedang dan 79 subjek lainnya (19,8%) memiliki skor koping religius kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata masyarakat Yogyakarta cenderung memiliki skor koping religius dengan kategori sedang.

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dengan tujuan melakukan *screening* terhadap data yang sudah diperoleh. Pada penelitian ini, uji asumsi terdiri dari macam yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Tabel 2.1 Uji Normalitas

Var	Ks-Z	Sig.	P	Ket
Unstandardized Residual	0,43	0,99	p>0,0	Data Normal

Hasil dari uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai Ks-Z sebesar 0,430 dan nilai signifikansi sebesar 0,993 (nilai signifikansi lebih dari 0,05).

Tabel 2.2 Uji Linearitas

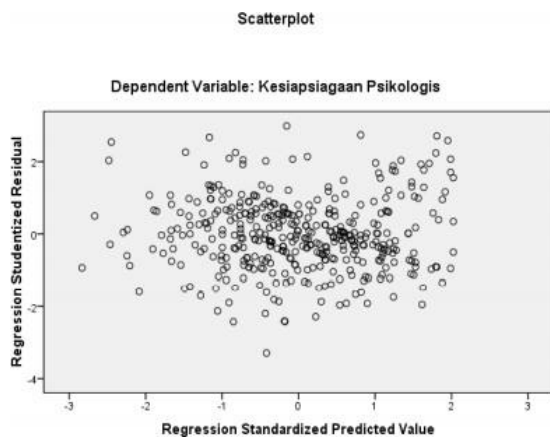
Var	Linearity		P	Ket
	F	Sig.		
KP*ED	253,259	0,000	P<0,05	Linear
KP*KR	119,781	0,000		Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel kesiapsiagaan psikologis dan variabel efikasi diri memiliki nilai F sebesar 253,259 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Begitu pula dengan variabel kesiapsiagaan psikologis dan variabel koping religius memiliki nilai F sebesar 119,781 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,000$) yang berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2.3 Uji Multikolinieritas

Var	Nilai	Ket	Kesimpulan
ED*	R=-0,397	R<0,90	Tidak terjadi
KR	Tolerance=0,842	T>0,10	multikolinieritas
	VIF=1,187	VIF<10,00	

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan variabel koping religius memiliki nilai korelasi r sebesar -0,397 ($r<0,90$), nilai tolerance sebesar 0,842 ($t>0,10$) dengan nilai VIF sebesar 1,187 ($VIF<10,00$), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar prediktor atau variabel bebas.



Gambar 1: Uji Heteroskedastisitas

Hasil dari uji heteroskedastisitas yang dilakukan menggunakan metode scatterplot, menunjukkan bahwa sebaran residual (*ZRESID) dan variabel yang diprediksikan (*ZPRED), yakni titik-titik dalam *plot* tidak menunjukkan adanya pola tertentu. Hal ini berarti bahwa data terbebas dari asumsi heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

Tabel 3.1 Uji Hipotesis Mayor

	R	F	Sig	P	Ket
RR	0,	153,	0,00	P<0, 05	Signifi
T	66	600	0		kan
	0				

Adapun hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi ganda dengan metode *stepwise*, diperoleh nilai Ratau *regression residual total* sebesar 0,660 dengan nilai F sebesar 153,600 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Tabel 3.2 Uji Hipotesis Minor

	T	Sig	P	Ket
ED	12,902	0,000	P<0,05	Signifikan
KR	5,763	0,000		

Hasil dari masing-masing variabel efikasi diri dengan variabel kesiapsiagaan

psikologis dalam menghadapi bencana memiliki hasil nilai t sebesar 12,902 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti keduanya memiliki korelasi yang signifikan. Sedangkan variabel koping religius dengan variabel kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana memiliki nilai t sebesar 5,763 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti keduanya memiliki korelasi yang signifikan.

Tabel 3.3 Uji Sumbangan Efektif

Var	Adjusted R Square	Sumbangan Efektif
ED dan KR*KP	0,433	43,3%
ED*KP	0,388	38,8%
KR*KP	0,045	4,5%

Pengaruh antara variabel efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (Adjusted R Square) sebesar 0,433 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa efikasi diri dan koping religius secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana sebesar 43,3%. Adapun variabel efikasi diri memiliki sumbangan efektif terhadap variabel kesiapsiagaan psikologis sebesar 38,8% dan variabel koping religius memiliki sumbangan efektif terhadap variabel kesiapsiagaan psikologis sebesar 4,5%.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada masyarakat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri dan koping religius, maka semakin tinggi pula kesiapsiagaan psikologis dalam

menghadapi bencana. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri dan Pengaruh antara variabel efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi (Adjusted R Square) sebesar 0,433 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa efikasi diri dan koping religius secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana sebesar 43,3%. Adapun variabel efikasi diri memiliki sumbangan efektif terhadap variabel kesiapsiagaan psikologis sebesar 38,8% dan variabel koping religius memiliki sumbangan efektif terhadap variabel kesiapsiagaan psikologis sebesar 4,5%.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada masyarakat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri dan koping religius, maka semakin tinggi pula kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri dan koping religius, maka semakin rendah pula kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang, maka semakin tinggi pula kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Berdasarkan literatur yang ada, hubungan efikasi diri dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana memang telah dibahas oleh beberapa tokoh. Menurut Morrissey dan Reser (Boylan, 2016) misalnya, dalam situasi bencana yang berupa kebakaran hutan, seseorang harus memiliki rasa percaya terhadap kemampuannya serta termotivasi untuk mengurangi risiko yang mungkin

menimpa diri dan lingkungannya. Individu harus mampu mengatur emosi maladaptif yang mungkin timbul selama situasi bencana agar emosi tersebut tidak mengganggu respon kognitif maupun perilaku, dan individu juga harus bersikap gigih dalam menghadapi keadaan sulit dan tidak menyenangkan. Untuk menjadi seseorang yang memiliki rasa percaya terhadap kemampuannya, termotivasi, serta mampu mengatur emosi, maka individu harus percaya bahwa ia mampu menghadapi situasi berbahaya dan penuh tekanan seperti saat bencana kebakaran terjadi (Boylan, 2016).

Bencana merupakan suatu permasalahan dengan tingkat kesulitan tinggi, dikarenakan bencana merupakan peristiwa yang penuh dengan situasi yang tidak dapat diprediksi (tidak terduga) dan penuh dengan ketakutan (Malkina-pykh, 2013). Menurut Godin dan Kok (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012) efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku ketika berhadapan dengan masalah yang dipersepsikan kurang terkontrol (dalam hal ini berupa bencana).

Efikasi diri mendorong seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Malkina-pykh, 2013). Kepercayaan terhadap kemampuan diri akan mempengaruhi kesiagaan terhadap potensi ancaman serta kemampuan untuk mengelola dan mengatasi stresor yang kuat. Semakin kuat rasa efikasi diri, maka individu akan semakin berani menghadapi situasi problematik yang mengembangkan stress (Benight dan Bandura, 2004, dalam (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012)).

Menurut Godin dan Kok (Paton, 2003, dalam (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012)) efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku ketika berhadapan dengan masalah yang dipersepsikan kurang terkontrol (dalam hal ini berupa bencana). Pengaruh tersebut

terlihat pada kecenderungan individu yang tidak bertindak jika mereka menganggap dirinya tidak memiliki kompetensi untuk bertindak (efikasi diri rendah) (Paton, dkk, 2000, (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012)). Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi sebaliknya akan cenderung lebih siap dalam menghadapi bencana (Bishop, 2000; Duval dan Mullis, 1999; Lindell dan Whitney, 2000; Paton, dkk, 2000, dalam (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012)).

Herdwiyanti & Sudaryono (2012) mengatakan bahwa efikasi diri mampu meningkatkan jumlah rencana yang dikembangkan oleh individu serta ketekunannya dalam menerapkan rencana-rencana tersebut. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan merasa dirinya memiliki kemampuan untuk mencegah kerusakan dan menjadi mandiri jika terjadi bencana melalui persiapan dan usahamereka. Kepercayaan terhadap kemampuan diri akan mempengaruhi kesiagaan terhadap potensi ancaman serta kemampuan untuk mengelola dan mengatasi stresor yang kuat. Semakin kuat rasa efikasi diri, maka individu akan semakin berani menghadapi situasi problematik yang mengembangkan stress (Benight dan Bandura, 2004, (Herdwiyanti & Sudaryono, 2012)).

Penelitian yang dilakukan oleh Country Fire Service Australia (2010) menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan fisiknya untuk mengatasi keadaan selama terjadinya bencana (kebakaran hutan) memiliki kemampuan untuk mengatasi emosi yang muncul ketika bencana (kebakaran hutan)(Boylan, 2016). Hal-hal tersebut kemudian bisa menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang, maka tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana juga semakin tinggi.

Selanjutnya, penelitian ini juga mengungkap adanya hubungan positif

antara koping religius dengan tingkat kesiapsiagaan psikologis seseorang dalam menghadapi bencana. Dimana semakin tinggi tingkat koping religiusnya maka semakin tinggi pula kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Hubungan antara koping religius dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana juga bisa dijelaskan melalui beberapa teori yang telah ada. Teori-teori tersebut menjelaskan bagaimana koping religius mampu memberikan efek ketenangan, rasa optimis, atau kekuatan sehingga secara psikologis seseorang lebih siap menghadapi bencana. McMahon dan Biggs (Angganantyo, 2014) dalam penelitiannya membuktikan bahwa orang yang memiliki tingkat religiusitas dan spiritualitas tinggi serta menggunakan koping religius dalam kehidupannya, cenderung lebih tenang serta tidak mudah dilanda kecemasan.

Koping religius yang aktif mendorong dan memotivasi seseorang untuk mengambil tindakan yang diperlukan dalam menghadapi masalah, dan kemudian menyerahkan hasilnya kepada Tuhan. Strategi koping yang melibatkan keaktifan dinilai memiliki pengaruh terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana (Every et al., 2019). Folkman dan Moskowitz (Octarina & Afiatin, 2013) mengatakan bahwa agama seringkali digunakan pada saat seseorang membutuhkan bantuan dalam menghadapi situasi menekan guna menemukan kekuatan untuk bertahan dan mencari makna dalam kesulitan. Koping religius positif mampu menimbulkan keyakinan akan adanya pertolongan dari Tuhan. Keyakinan tersebut kemudian memunculkan rasa optimis dan kepercayaan diri dalam menghadapi kesulitan. Atribusi dan keyakinan religius mampu mendorong seseorang untuk menginterpretasikan pengalaman hidup negatif dengan cara pandang yang bermakna. Pandangan positif tersebut

kemudian menumbuhkan harapan, sehingga muncul emosi yang lebih tenang dan penuh harapan. Suasana emosi positif ini yang kemudian mampu menghindarkan individu terjebak dalam depresi dan keadaan distress (Koenig, 2001 dalam Safaria, 2011).

Keyakinan religius akan adanya bantuan dari Tuhan membuat individu lebih resilien karena lebih optimis dalam menjalani hidup dan tingkat kecemasannya rendah (Pardini, Plant, Sherman, dan Stump, 2000, (Octarina & Afiatin, 2013)). Pargament dan Kasberger mengatakan bahwa dalam koping religius yang bersifat positif, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi ((Utami, 2012). Dampak tersebut kemudian diharapkan mampu memberikan pengaruh pada kesiapan psikologis seseorang dalam menghadapi bencana.

Adapun efikasi diri dan koping religius ketika dihubungkan dengan kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana secara bersama-sama terbukti memberikan efek ataupun sumbangan efektivitas yang lebih tinggi. Efikasi diri dapat membantu seseorang dalam mengatasi emosi ataupun mengatur diri pada saat terjadinya bencana, sedangkan koping religius, selain juga mampu memberikan efek pada saat kejadian bencana, namun fungsinya lebih fokus pada persiapan untuk mengurangi dampak psikologis yang timbul setelah terjadinya bencana. Pada saat setelah terjadinya bencana, simpton distress seperti ketakutan, panik, kesedihan, gangguan tidur, dan mimpi buruk akan muncul pada penyintas bencana. Hal-hal tersebut merupakan respon natural pada situasi abnormal dan biasanya bersifat temporer, namun tidak menutup kemungkinan memiliki dampak jangka panjang dan menjadi gangguan mental jika tidak diantisipasi atau segera di atasi (Sanger & Indra Nurpatria, 2019).

Oleh karena itu, usaha pencegahan yang diperlukan untuk mengatasi respon tersebut adalah melalui kesiapsiagaan psikologis.

Keduanya memiliki pengaruh yang saling melengkapi terhadap tingkat kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Efikasi diri memberikan dorongan kepada individu untuk mengambil tindakan pada saat terjadinya bencana agar individu tersebut mampu menyelamatkan diri, sedangkan koping religius mampu memberikan harapan, ketenangan, dan juga optimisme yang bisa membantu seseorang mengurangi dampak psikologis akibat bencana.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari paparan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mengungkapkan mengenai adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel efikasi diri dan koping religius terhadap kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana pada masyarakat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat efikasi diri dan koping religius, maka semakin tinggi pula kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri dan koping religius, maka semakin rendah pula kesiapsiagaan psikologis dalam menghadapi bencana.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan, oleh karena itu besar harapan peneliti agar penelitian selanjutnya mampu dilaksanakan lebih baik. Peneliti berharap jika kedepannya terdapat topik penelitian yang serupa maka peneliti selanjutnyamampu menggunakan literatur yang lebih kaya dan lebih baik daripada penelitian ini. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya mampu menggali lebih dalam terkait hubungan antara kesiapsiagaan psikologis dengan koping religius, dikarenakan pada penelitian ini

alat ukur yang digunakan yang masih mengandung bias dan teori mengenai

hubungan antara kedua variabel tersebut masih kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflakseir, A., & Mahdiyar, M. (2016). The role of religious coping strategies in predicting depression among a sample of women with fertility problems in Shiraz. *Journal of Reproduction and Infertility*, 17(2), 117–122.
- Angganantyo, W. (2014). Coping Religious pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Jipt*, 02(01), 50–61.
- Boylan, J. (2016). *The Development and Validation of the Bushfire Psychological Preparedness Scale(BPPS)*. 1–260.
- CNNIndonesia. (2019). *BNPB Catat 3.768 Bencana dan 478 MeninggalSepanjang 2019*.
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20191230190943-20-461135/bnpb-catat-3768-bencana-dan-478-meninggal-sepanjang-2019>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1.
<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Every, D., McLennan, J., Reynolds, A., & Trigg, J. (2019). Australian householders' psychological preparedness for potential natural hazard threats: An exploration of contributing factors. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 38(October 2018), 101203. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2019.101203>
- Flin, D. (2001). Coping with fire. *Nuclear Engineering International*, 46(561), 16.
<https://doi.org/10.1201/9781420031751.ch10>
- Grant, C. (2018). Disaster preparedness to reduce anxiety and post-disaster stress. *K4D Helpdesk Report*, 1–13.
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5c6bd4bae5274a72bac384e9/501_Disaster_Preparedness_for_Reduce_Anxiety_and_Post-Disaster_Stress.pdf
- Herdwiyanti, F., & Sudaryono. (2012). Perbedaan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Ditinjau dari Tingkat Self-Efficacy pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Dampak Bencana Gunung Kelud. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 1(03), 136–141.
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks957e6ca3132full.pdf>
- LIPI-UNESCO/ISDR. (2006). *Kajian Kesiapsiagaan Masyarakat dalam Mengantisipasi Bencana Gempabumi dan Tsunami*. 579. <http://www.buku-e.lipi.go.id/utama.cgi?lihatarsip&jans 001&1273262299&51>
- Malkina-pykh, I. G. (2013). *An integrated model of psychological preparedness for threat and impacts of climate change disasters*. July, 121–133.
- Mareta, N. (2018). Pengetahuan dan Manajemen Bencana. *Mareta, Nandian*, 1 (March 2014), 14. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28196.94089>
- Morrissey, S. a, & Reser, J. P. (2003). Evaluating the effectiveness of psychological preparedness advice in community cyclone preparedness materials. *The Australian Journal of Emergency Management*, 18(2), 46–61.
- Octarina, M., & Afiatin, T. (2013). Efektivitas Pelatihan Koping Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Perempuan Penyintas Erupsi Merapi. *Jurnal Intervensi*

Psikologi (JIP), 5(1),95–110.

<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art6>

Rohmi, F. (2016). Psychological Preparedness Masyarakat di Daerah Rawan Bencana Banjir Desa Sitarjo Sumbermanjing Wetan. *E-Journal UMM*, 7, 88–93. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/login?source=%2Findex.php%2Fkeperawatan%2Fissue%2Fview>

Safaria, T. (2011). Peran Religious Coping Sebagai Moderator Dari Job Insecurity Terhadap Stres Kerja Pada Staf Akademik. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 155. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.462>

Sanger, A. S. C., & Indra Nurpatia, N. (2019). Comparing Men's and Women's Psychological Preparedness in Cangkringan for Mount Merapi Volcanic Eruptions. *KnE Life Sciences*, 4(10),311. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i10.3734>

Utami, M. S. (2012). Religiusitas , Koping Religius , dan. *Psikologi*, 39(1), 46–66.

Zulch, H. (2019). Psychological preparedness for natural hazards – improving disaster preparedness policy and practice. *Griffith University School of Psychology Revue, Gar 2019*, 1–43. <https://www.unisdr.org/we/inform/publications/66345>