

## Pendekatan *self help* penyintas dalam penanganan dampak psikososial bencana longsor di Kabupaten Kuningan

Asmadi Asmadi

Dosen Keperawatan Komunitas, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

### How to cite (APA)

Asmadi, A. (2024). Pendekatan *self help* penyintas dalam penanganan dampak psikososial bencana longsor di Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01). 277-286.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1047>

### History

Received: 26 April 2024

Accepted: 10 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

### Corresponding Author

Asmadi Asmadi, Dosen Keperawatan Komunitas, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; kangasmadi75@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Secara geografis negara Indonesia memiliki potensi bencana alam yang tinggi, salah satunya adalah tanah longsor. Peristiwa bencana tanah longsor menimbulkan berbagai dampak diantaranya adalah terhadap psikososial pada penyintas. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama yaitu mengidentifikasi upaya penanganan dampak psikososial yang dilakukan para penyintas bencana tanah longsor di Kabupaten Kuningan.

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif eksploratif. Teknik pengambilan sampel menggunakan aksidental sampling sebanyak 101 responden. dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan persentase.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan ada tiga model pendekatan *self help* yang dilakukan oleh penyintas dalam menangani dampak psikososial pasca bencana yang dialaminya yaitu pendekatan religiusitas, pendekatan distraksi energi, dan pendekatan rasionalitas.

**Kesimpulan:** Pendekatan religiusitas merupakan pendekatan yang paling banyak digunakan oleh penyintas. Pendekatan ini dinilai lebih optimal dalam mengatasi stress. Hasil penelitian ini perlu ditindaklanjuti dengan mengoptimalkan peranan tokoh agama

**Kata Kunci :** bencana, psikososial, *self help*

### ABSTRACT

**Background:** Geographically, Indonesia has a high potential for natural disasters, one of which is landslides. Landslide disasters cause various impacts, including psychosocial impacts on survivors. This research was conducted with the main aim of identifying efforts to deal with the psychosocial impacts carried out by survivors of landslides in Kuningan

**Method:** The research design used was exploratory descriptive. The sampling technique used accidental sampling of 101 respondents. and data collection using questionnaires. Data analysis uses percentages.

**Result:** The research results showed that there were three models of *self-help* approaches used by survivors in dealing with the post-disaster psychosocial impacts they experienced, namely the religiosity approach, the energy distraction approach, and the rationality approach.

**Conclusion:** : The religiosity approach is the approach most widely used by survivors. This approach is considered more optimal in dealing with stress. The results of this research need to be followed up by optimizing the role of religious figures

**Keyword :** disaster, psychosocial, *self help*

## Pendahuluan

Secara geografis wilayah Indonesia berada pada posisi silang antara dua benua, yakni benua Asia dan Australia dengan dua samudera yakni samudera Hindia dan Pasifik. Selain itu, negara Indonesia berada dalam *ring of fire* atau cincin api. Kondisi ini membuat Indonesia memiliki keindahan dan kesuburan alam yang luar biasa. Namun, di sisi lain juga memiliki tingkat kerawanan yang tinggi terhadap berbagai bencana.

Kerawanan bencana geografis tersebar pada berbagai wilayah Indonesia tak terkecuali Kabupaten Kuningan Provinsi Jawa Barat. Jenis bencana yang sering terjadi di Kabupaten Kuningan adalah tanah longsor dan pergerakan tanah. Hal ini tidak lepas ditunjang karena letak geografis dan topografinya yang berupa daerah perbukitan dan memiliki gunung Ciremai yang masih aktif.

Data dari BPBD Kabupaten Kuningan bencana alam gerakan tanah dan tanah longsor di Kabupaten Kuningan yang berdampak pada 8 Desa di 5 Kecamatan menyebabkan sebanyak 3.661 jiwa mengungsi, beberapa rumah rusak dan akses jalan utama penghubung ke desa lain terputus (BPBD Kabupaten Kuningan, 2018).

Bencana tanah longsor merupakan bencana yang paling mematikan dan banyak memakan korban jiwa meninggal dunia. Misalnya saja pada tahun 2017 tercatat 156 korban jiwa, 52.930 jiwa luka-luka, mengungsi dan menderita, dan 7000 lebih rumah rusak akibat longsor (BNPB, 2017). Banyaknya korban jiwa umumnya disebabkan masyarakat banyak tinggal di daerah-daerah rawan longsor.

Peristiwa longsor menimbulkan dampak yang kompleks. Bukan hanya menimbulkan kerusakan infrastruktur semata tetapi juga menimbulkan kedukaan yang mendalam. Kesedihan, ketakutan, keputusasaan dan masih teringat terus kejadian bencana merupakan beberapa jenis dampak kesehatan mental yang sering dialami penyintas. Apalagi bila penyintas banyak mengalami kehilangan, baik kehilangan materi, maupun orang yang disayangi.

Dampak longsor terhadap psikososial penyintas tidak boleh dianggap sepele. Dampak yang ditimbulkan bila tidak teratasi bisa

menyebabkan semakin kompleks masalahnya yang dapat menyebabkan produktifitas seseorang menurun dan bisa berkembang ke dalam kondisi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Oleh karena itu, diperlukan *support* sistem dan mekanisme coping individu yang baik pasca bencana.

Support system mengacu pada kekuatan eksternal dari diri penyintas, seperti dukungan keluarga dan dukungan sosial. Sedangkan mekanisme coping merupakan kemampuan internal diri penyintas dalam mengatasi stress. Keduanya sangat penting saling menguatkan dalam pencegahan dan penanganan stres.

Support system dan mekanisme coping dilakukan untuk menjaga homeostatis sebagai cara untuk beradaptasi terhadap stress akibat bencana. Respon seseorang dalam menghadapi bencana bersifat personal, sehingga diperlukan kemampuan diri untuk bisa menolong dirinya sendiri. Bantuan dari luar bersifat sementara, sedangkan proses kehidupan harus terus berjalan.

Dampak psikososial bersifat individual namun dapat menyebabkan terganggunya kehidupan sosialnya dimana bisa mempengaruhi terhadap keluarga, orang terdekat, dan masyarakat. Oleh karena diperlukan berbagai upaya untuk menjaga homeostatis. Ketercapaian homeostatis ini dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi seseorang terhadap stress. Adaptasi adalah sebuah proses dimana individu menyesuaikan diri dengan stresor untuk mencapai homeostatis yaitu keseimbangan antara fisiologis, psikologis, sosial budaya, intelektual, dan kebutuhan spiritual (Asmadi, 2008).

Kemampuan mengatasi stress akibat bencana longsor sangat diperlukan. Setiap orang hendaknya mampu mengatasi kedukaan agar tidak sampai berlarut dan aktifitas kehidupan kembali normal. Oleh karenanya, penyintas dapat menjadi penolong bagi dirinya (*self helper*) dalam menghadapi stress akibat bencana guna menjaga homeostatis.

*Self help* dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun waktunya. *Self help* bisa dilakukan secara pribadi ataupun bersama-sama dengan penyintas lainnya. Beragam

pendekatan *self help* yang dapat dilakukan oleh penyintas. Pada penelitian ini penting untuk mengidentifikasi pendekatan *self help* yang banyak digunakan sebagai dasar untuk pengembangan model dan program layanan rehabilitasi psikososial pasca bencana

### Metode

Penelitian dilakukan di lokasi hunian sementara di Desa Pinara Kecamatan Ciniru Kabupaten Kuningan pada tahun 2019. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif eksploratif. Untuk memperoleh data penelitian menggunakan instrument berupa kuesioner.

Sampel dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang terdampak longsor dan tinggal di hunian sementara (hunian sementara) baik laki-laki maupun wanita yang diperoleh saat penelitian dilakukan. Jumlah sampel sebanyak 101 orang dengan Teknik pengambilan sampel yaitu aksidental sampling.

### Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah para penyintas yang terdampak bencana longsor di Desa Pinara Kecamatan Ciniru Kabupaten Kuningan. Responden yang diteliti sebanyak 101

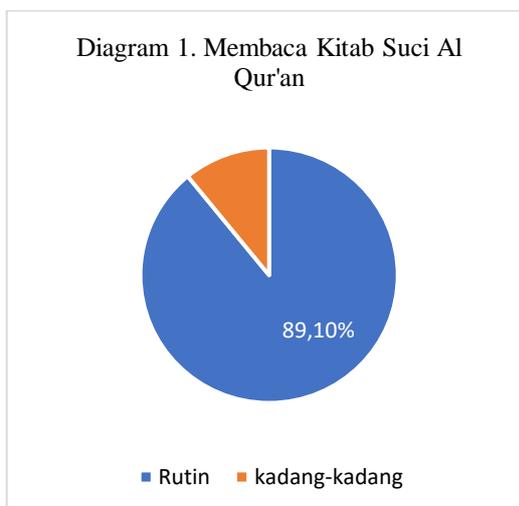
orang dengan karakteristik yang beragam. 64,4% responden berjenis kelamin laki-laki; pendidikan terakhir paling banyak yaitu tamatan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 50,6%; usia responden paling muda yaitu 22 tahun dan paling tua 60 tahun dimana usia responden yang paling banyak berusia 26-30 tahun yaitu 37,6%; dan pekerjaan responden yang paling banyak adalah bekerja di sector pertanian yakni sebanyak 39,6%.

Hasil penelitian didapatkan ada tiga model pendekatan *self help* yang dilakukan oleh penyintas dalam menangani dampak psikososial pasca bencana yang dialaminya. Ketiga model pendekatan tersebut yaitu pendekatan religiusitas, pendekatan distraksi energi, dan pendekatan rasionalitas..

#### 1. Pendekatan Religiusitas

Bentuk kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh penyintas untuk menangani dampak psikososial pada pendekatan religiusitas ini yaitu 100% melakukan sholat; 89,1% penyintas rutin membaca kitab suci Al Qur'an; dan 75,2% penyintas rajin mengikuti atau menghadiri kegiatan keagamaan

Diagram 1. Membaca Kitab Suci Al Qur'an

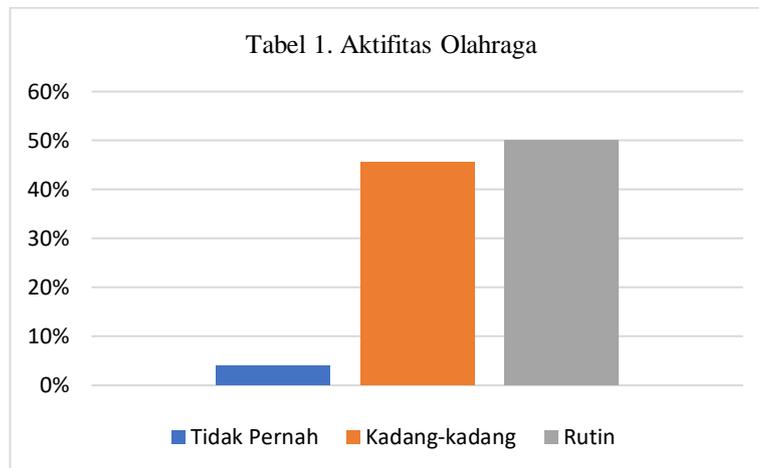


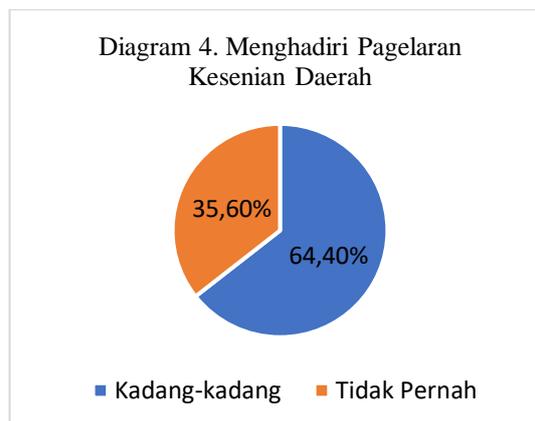
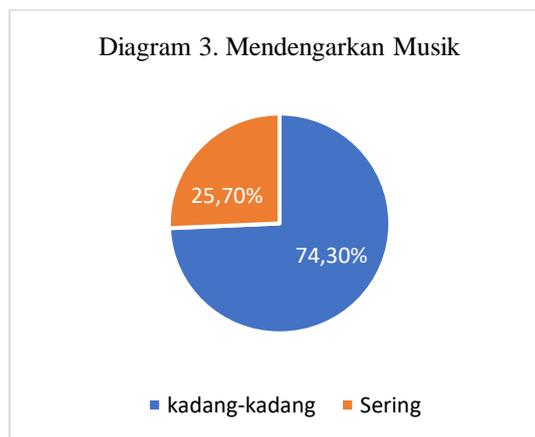
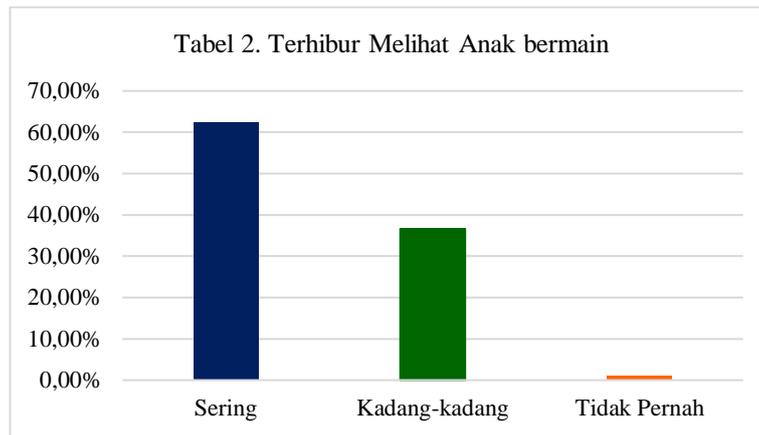


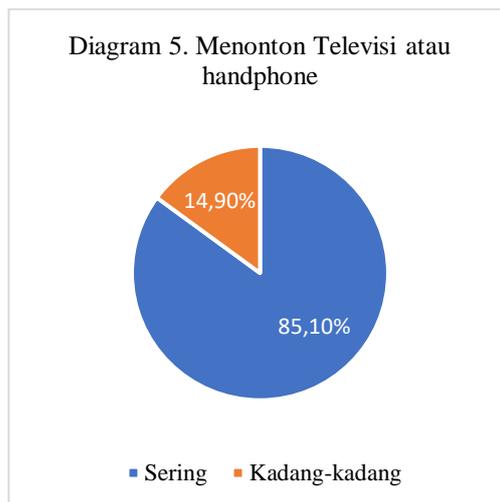
## 2. Pendekatan Distraksi Energi

Pendekatan distraksi energi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu Tindakan atau aktifitas yang dilakukan penyintas untuk mengalihkan energi negative akibat bencana ke dalam kegiatan yang positif. Jenis kegiatan yang banyak dilakukan oleh penyintas dalam upaya mengurangi dampak psikososial melalui

pendekatan distraksi energi yaitu 50% rutin melakukan olahraga (tabel 1); 74,30% mendengarkan music (diagram 3); 62,4% terhibur dan bahagia ketika melihat anak-anak bermain (tabel 2); 64,40% menonton pagelaran seni budaya (diagram 4); dan 85,1% menonton televisi (diagram 5).



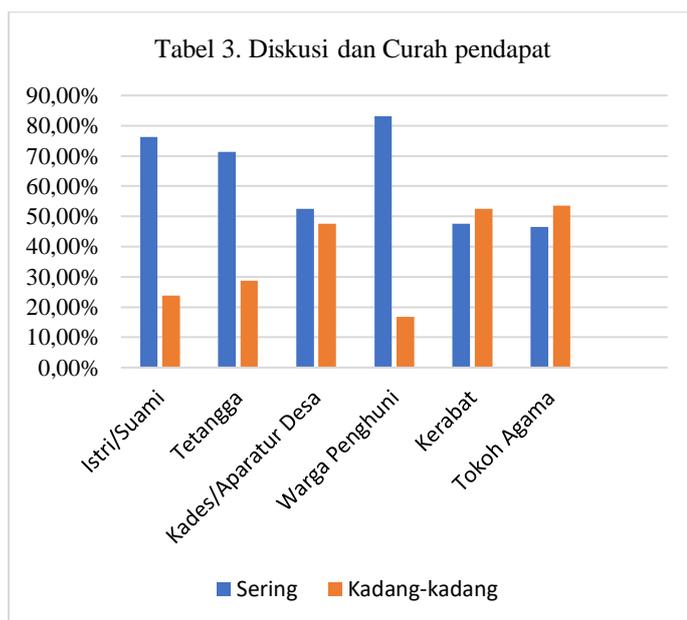




### 3. Pendekatan Rasionalitas

Pada pendekatan ini kegiatan yang banyak dilakukan oleh penyintas yaitu berdiskusi atau curah pendapat. Mendiskusikan mengenai rencana tindak lanjut setelah kejadian longsor dan menyampaikan keluhan kesah banyak dilakukan kepada keluarganya yaitu istri atau

suami (76,2%), tetangga sesama penghuni huntara (71,3%), kepala desa atau aparat desa (52,5%), dan warga penghuni huntara (83,2%). Sedangkan diskusi atau curah pendapat yang jarang dilakukan yaitu kepada kerabat (52,5%), pemuka agama (53,5%).



## Pembahasan

### 1. Self Help Pendekatan Religiusitas

Stres pasca bencana dapat membahayakan terhadap kehidupan penyintas maupun keluarganya bila tidak teratasi dengan baik. Hal ini dipertegas oleh pernyataan (Hawari, 2011) bahwa stress pasca trauma merupakan stressor psikososial yang

berdampak pada trauma mental yang dapat berlangsung selama hayatnya atau berlangsung seumur hidup apabila tidak segera diobati. Oleh karenanya stress pasca bencana harus bisa diatasi salah satunya melalui pendekatan keagamaan.

Agama merupakan pondasi utama manusia dalam menjalani kehidupan. Agama

tidak bisa dilepaskan dari kehidupan manusia. Sebab, menurut Shihab (2000), agama merupakan kebutuhan hidup manusia yang melakat pada diri manusia dan terbawa sejak kelahirannya. Ini menunjukkan ketika manusia mendapatkan suatu musibah dan tidak segera kembali kepada agama, maka permasalahan yang dihadapinya akan makin kompleks.

Kecemasan yang dialami oleh penyintas mengindikasikan butuhnya pertolongan besar untuk mengatasinya yang bisa cepat memulihkan kecemasan. Pertolongan yang paling besar adalah dari Allah SWT. Di sinilah agama menjadi hal yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan yang dapat membawa ketenangan. Sebab, ketakutan atau kecemasan merupakan salah satu dorongan yang terbesar untuk beragama (Shihab, 2005).

Agama merupakan modal utama manusia untuk menjalani kehidupan termasuk penyelesaian terhadap berbagai masalah, seperti stress akibat bencana. Kesadaran spiritual yang bagus akan menimbulkan dampak positif terhadap aspek lainnya. Pada penelitian ini diketahui seluruh responden penyintas menyadari bahwa bencana yang kemarin dialaminya adalah sebagai suatu takdir dari Allah SWT.

Kesadaran spiritual tersebut menimbulkan ketenangan. Melalui penyadaran diri akan kekuasaan Allah SWT akan membuat siapapun menjadi tenang ketika menghadapi atau mengalami suatu musibah atau bencana. Sebagaimana ditegaskan dalam Al Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 yang artinya *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram"*.

Kesadaran spiritual lainnya terkait dengan bencana diantaranya adalah Sabda Rasulullah saw yang artinya *"Dan sesungguhnya bila Allah SWT mencintai suatu kaum, dicobanya dengan berbagai cobaan. Siapa yang ridho menerimanya, maka dia akan memperoleh keridhoan Allah. Dan barang siapa yang murka (tidak ridho) dia akan memperoleh kemurkaan Allah SWT"* (HR. Ibnu Majah dan At Turmuzi).

Keasadaran spiritual yang tumbuh akan diikuti dengan semangat melakukan atau mengikuti berbagai aktifitas keagamaan. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan tingginya kesadaran spiritual dengan tingginya aktifitas keagamaan yang dilakukan penyintas. Seluruh responden penyintas melaksanakan sholat wajib bahkan sholat sunah juga 91,1% responden rutin melaksanakannya.

Selain sholat, penyintas juga banyak yang rutin membaca kitab suci Al Qur'an dan mengikuti kegiatan pengajian atau majelis taklim. Tentunya aktifitas keagamaan ini merupakan pendekatan yang fundamental dan sangat efektif. Spiritual yang memiliki iman kepada Allah dan aktivitas ibadah kepadanya merupakan indikator penting untuk menunjukkan bahwa seseorang telah berhasil meraih kesehatan mental. Berbagai hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat keagamaan seseorang, maka makin baik koping terhadap stress yang dialaminya.

Semua ini menunjukkan bahwa agama menjadi terapi yang efektif dalam mengatasi dampak psikososial pasca bencana. Sebagaimana ditegaskan oleh William James bahwa tidak ragu lagi terapi yang terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup.

## 2. Self Help Pendekatan Distraksi Energi

Stress menyebabkan metabolisme sel meningkat, sehingga energi banyak terkuras. Bila terus berlangsung dapat menyebabkan kerawanan terhadap terjadinya berbagai penyakit. Untuk itu, energi stress ini perlu diminimalisir salah satunya dengan melakukan distraksi atau pengalihan.

Pengalihan sumber stress dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pada penelitian ini pengalihan stress yang banyak digunakan oleh penyintas yaitu menonton televisi/bermain handphone, melihat anak kecil bermain, dan olahraga. Sedangkan jenis pengalihan yang jarang atau sedikit dilakukan yaitu mendengarkan musik dan menghadiri pagelaran kesenian daerah.

Pendekatan seni dan hiburan, khususnya musik, memiliki banyak manfaat terhadap Kesehatan mental. Musik bisa membantu seseorang meningkatkan dan menstabilkan kesehatan mental, rasa bahagia, motivasi, dan ketenangan (Andina, 2023). Oleh karenanya, secara naluri ketika mendengarkan musik atau melihat sesuatu yang menyenangkan dapat menggerakkan pikiran dan tubuh untuk menikmatinya.

Hiburan menimbulkan perasaan rileks dan tenang terjadi karena efek dari hormon dopamin. Hormon dopamin adalah senyawa kimiawi di otak yang berperan untuk menyampaikan rangsangan ke seluruh tubuh dan memengaruhi berbagai aktivitas manusia. Salah satu efeknya adalah meningkatkan suasana hati, sehingga orang akan merasa lebih senang dan bahagia. Hal ini dipertegas oleh Bella bahwa hormon dopamin berpengaruh terhadap munculnya perasaan yang menyenangkan, mulai dari jatuh cinta, gembira, motivasi, hingga kepercayaan diri (Bella, 2022).

Jenis *self help* lainnya yang sangat dekat dengan kehidupan manusia yaitu permainan anak kecil. Melihat anak kecil yang sedang bermain bisa menimbulkan kesenangan tersendiri. Ada gerak tingkah laku dan ucapan lucu dari kepolosan anak yang bisa membuat penyintas terhibur.

Melihat anak kecil bermain menjadi suatu hiburan tersendiri. Hiburan yang sederhana dan tidak membutuhkan waktu serta tanpa biaya ini dapat dilakukan oleh siapapun. Hiburan bisa tercipta dari mana saja yang penting bisa membuat pribadi tersenyum, tertawa dan merasa bahagia. Ini mengindikasikan pentingnya hiburan karena hiburan dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, tidak tegang.

Selain melakukan *self help* melalui aktifitas seni dan hiburan, penyintas juga melakukan olahraga. Olahraga diketahui memiliki banyak manfaat yang diperoleh ketika melakukannya dengan baik dan benar. Salah satu efeknya adalah membantu mengendalikan emosi. Pengendalian emosi bukan hanya bagian dari psikologis tetapi juga merupakan sebuah keterampilan kognitif. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dimana pada orang melakukan

program latihan fisik secara teratur menunjukkan perubahan positif dalam pola perilaku seperti penurunan stress emosional dan peningkatan kemampuan pengendalian emosi (Putri, 2014).

Olahraga secara rutin selain berdampak positif pada kesehatan fisik juga baik untuk kesehatan mental. Manfaat olahraga atau aktifitas fisik bagi kesehatan mental diantaranya adalah mood menjadi lebih baik, mengurangi stres, dan mengatasi depresi (Abdi, 2020). Atas dasar manfaat yang besar ini, maka para peneliti merekomendasikan pasien depresi, cemas, dan masalah mental lain untuk aktif fisik (olahraga).

### 3. Self Help Pendekatan Rasionalitas

Diskusi kelompok atau curah pendapat merupakan salah satu kegiatan yang positif untuk meminimalisir stress yang dialami seseorang. Berbagai persoalan dihadapi oleh penyintas pasca bencana perlu segera diatasi. Melalui diskusi dan curah pendapat berbagai persoalan yang dihadapi penyintas dibahas dan dicarikan solusinya serta diputuskan Bersama dalam upaya penanganannya.

Curah pendapat (*brainstorming*) ini merupakan pendekatan pemecahan masalah dimana setiap penyintas yang terlibat dalam diskusi ini bebas menyampaikan ide pikiran dan pendapatnya terkait dengan permasalahan pasca bencana yang dialaminya. Curah pendapat efektifnya dilakukan dalam suatu diskusi kelompok, sehingga setiap peserta menyampaikan gagasan atau usulan terhadap penyelesaian masalah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa urah pendapat merupakan teknik kreativitas dalam pencarian penyelesaian masalah dengan mengumpulkan gagasan usulan ide dan strategi secara spontan dari anggota kelompok.

Mendiskusikan berbagai permasalahan yang dialami penyintas penting untuk terus dilakukan. Melalui diskusi atau musyawarah akan memunculkan ide-ide untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Oleh karenanya, secara naluri ketika mengemukakan permasalahan walaupun tidak serta merta terselesaikan tetapi secara psikologis sudah merasa lega dan tenang.

Self help melalui pendekatan diskusi dan curah pendapat sejatinya adalah suatu bentuk dari dukungan social. Dukungan sosial merupakan salah satu cara untuk menolong di saat seseorang menghadapi masalah dan kesulitan termasuk masalah stress psikososial pasca bencana. Dukungan sosial dapat diberikan atau pun diperoleh dari sahabat, keluarga, masyarakat bahkan dari pemerintah.

Dukungan sosial yang baik dapat menurunkan tingkat stress. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono bahwa penyintas dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki stres rendah dan dapat terhindar dari efek negatif (Harsono, 2015). Dukungan sosial ini banyak bentuknya diantaranya adalah dukungan instrumental, emosional, penghargaan, dan informatif.

Dukungan sosial dapat diberikan oleh individu atau lembaga. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat penyintas sangat diperlukan dan memberikan efek positif dalam mengatasi stress pasca bencana. Sebagaimana dikemukakan oleh Tentama bahwa orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi gangguan atau masalah yang dihadapi penyintas (Tentama, 2014). Penyintas yang mengalami stres dengan adanya dukungan sosial dapat menjadikan penyintas memiliki kepercayaan diri yang baik, merasa diterima, diperhatikan, dan diakui serta dapat kembali hidup secara normal.

### Kesimpulan

Bencana menimbulkan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan terutama psikososial. Stress pasca bencana merupakan hal yang banyak dialami oleh warga terdampak. Banyak hal yang dapat dilakukan oleh penyintas dalam mengatasi stress pasca bencana.

Ada tiga pendekatan yang digunakan oleh penyintas dalam mengatasi dampak psikososial akibat bencana. Ketiga pendekatan tersebut yaitu pendekatan religiusitas, pendekatan distraksi energi, dan pendekatan rasionalitas. Dari ketiga pendekatan tersebut, pendekatan religiusitas merupakan pendekatan yang paling banyak digunakan oleh penyintas. Pendekatan ini dinilai lebih optimal dalam mengatasi stress.

### Saran

Hasil penelitian ini perlu ditindaklanjuti dengan membuat standar operasional prosedur dalam penanganan dampak psikososial dari ketiga pendekatan. Selain itu, perlu juga mengoptimalkan peranan tokoh agama atau pengembangan berbagai kegiatan keagamaan di tempat-tempat pengungsian.

### Daftar Pustaka

- Abdi. (2020). *Delapan Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Mental, Atasi Depresi*. <https://www.liputan6.com/hot/read/4433120/8-manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-mental-atasi-depresi?page=4>
- Andina. (2023). *musik untuk kesehatan - Penelusuran*. Google. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2231/musik-untuk-kesehatan-mental](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2231/musik-untuk-kesehatan-mental)
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Bella. (2022). *Sepuluh Fakta tentang Hormon Dopamin*. Sepuluh Fakta tentang Hormon Dopamin
- BNPB. (2017). *Data Bencana Indonesia 2017*. Jakarta: BNPB.
- BPBD Kabupaten Kuningan. (2018). *Rilis Update Akhir Bencana Grakan Tanah Dan Tanah Longsor Di Kabupaten Kuningan*. [file:///C:/Users/Asmadi/Downloads/BPBD Kabupaten Kuningan 2018.htm](file:///C:/Users/Asmadi/Downloads/BPBD%20Kabupaten%20Kuningan%202018.htm)
- Harsono. (2015). *Hubungan Optimisme, Harapan dan Dukungan Sosial Dengan Pertumbuhan Pasca Trauma Pada Penyintas Gempa Bumi yang Menjadi Difabel*. FisikNo Title. [https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/81136](https://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/81136)
- Hawari D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Putri, T. O. (2014). Efek Olahraga Terhadap Otak. In *Apki.or.id*. <https://apki.or.id/efek-olahraga-terhadap-otak/>
- Shihab, M. Q. (2005). *Wawasan Al Quran Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: PT Mizan Pustaka. In *Cet. XVI*. Mizan.
- Tentama. (2014). *Dukungan Sosial dan Post Traumatic Stres Disorder Pada Remaja*

Penyintas Gunung Merapi No Title. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, 133–138.