

## **URGENSI ALTRUISME DAN *HARDINESS* PADA RELAWAN PENANGGULANGAN BENCANA ALAM: SEBUAH STUDI KEPUSTAKAAN**

### ***THE URGENCY OF ALTRUISM AND RESILIENCE IN NATURAL DISASTER MANAGEMENT VOLUNTEERS: A LITERATURE STUDY***

**Hayatul Khairul Rahmat<sup>1\*</sup>, Syahti Pernanda<sup>2</sup>, C Casmini<sup>3</sup>, Arief Budiarto<sup>4</sup>,  
Suandara Pratiwi<sup>5</sup>, Moh Khoerul Anwar<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Magister Manajemen Bencana, Fakultas Keamanan Nasional, Universitas Pertahanan  
Republik Indonesia Bogor, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

<sup>4</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal  
Achmad Yani Cimahi, Indonesia

<sup>5</sup> Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>6</sup> Program Studi Doktor Psikologi Perkembangan dan Pendidikan,  
Fakultas Psikologi, Central China Normal University, Hubei, China

\*E-mail: hayatul.rahmat@idu.ac.id

#### ***Abstract***

*Indonesia is a country prone to natural disasters. Dealing with the negative impacts caused by natural disasters is not an easy matter but requires various parties who collaborate to handle them, such as volunteers. The author aims to examine the urgency of altruism and hardiness in natural disaster relief volunteers. The findings of this study are volunteers, namely people who voluntarily give their time, energy, and money to help other people affected by natural disasters. Seeing the sad reality, namely natural disasters that cause many casualties, it is very important for a disaster management volunteer to have altruism and hardiness because with these two attitudes a disaster management volunteer is able to be useful to the people around him.*

***Keywords:*** Altruism; Hardiness; Natural Disaster.

### Abstrak

Indonesia adalah negara yang rawan akan bencana alam. Dalam menangani dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam bukanlah suatu perkara yang mudah tetapi butuh berbagai pihak yang berkolaborasi untuk menanganinya, seperti relawan. Penulis bertujuan untuk mengkaji urgensi altruisme dan *hardiness* pada relawan penanggulangan bencana alam. Temuan dari penelitian ini adalah relawan yaitu orang yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga, dan uang yang dimiliki untuk membantu orang lain yang terdampak bencana alam. Melihat realita mengenaskan yaitu bencana alam yang menimbulkan banyak korban jiwa. menjadi sangatlah penting seorang relawan penanggulangan bencana memiliki altruisme dan *hardiness* karena dengan kedua sikap tersebut seorang relawan penanggulangan bencana mampu bermanfaat untuk orang di sekitarnya.

**Kata Kunci:** Altruisme; *Hardiness*; Bencana Alam.

### Pendahuluan

Indonesia adalah negara yang rawan akan bencana alam. Berbagai bencana alam yang datang silih berganti tersebut dipengaruhi karena Indonesia terletak di antara zona subduksi atau pertemuan tiga lempeng tektonik yang bertumbukan yaitu lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik. Ketika salah satu dari lempeng tersebut bergerak, maka akan terjadi gempa bumi, letusan gunung berapi, dan tsunami di Indonesia (CFE-DMHA, 2015). Selain itu, Indonesia juga terletak di jalur gempa bumi dan gunung berapi yang dinilai paling dahsyat oleh *United States Geological Surveys* (Utomo & Minza, 2016). Jalur yang terkenal dengan nama *Pasific Ring of Fire* yang berbentang dari belahan bumi bagian barat tepatnya di Chile, kemudian melewati Jepang dan Asia Tenggara (Israel, 2010). Indonesia juga memiliki kurang lebih 130 gunung berapi aktif yang tersebar di berbagai pulau.

Tidak dapat dipungkiri dengan terjadinya bencana alam menimbulkan banyak sekali dampak negatif bagi kehidupan masyarakat, di antaranya timbulnya korban jiwa yang tidak sedikit, hilangnya harta benda, kerusakan lingkungan, dan terganggunya fungsi psikologis para korban bencana alam (Utomo & Minza, 2016). Penanganan terhadap dampak negatif yang ditimbulkan haruslah dilakukan sesegera mungkin setelah bencana terjadi. Semakin cepat penanganan dilakukan

maka dampak negatif semakin dekat pula dapat direduksi serta dapat mempercepat pula proses pemulihan fungsi psikologis korban bencana alam.

Dalam menangani dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam bukanlah suatu perkara yang mudah tetapi butuh berbagai pihak yang berkolaborasi untuk menanganinya. Berbagai pihak tersebut melakukan kegiatan pengurangan dampak negatif tersebut dengan berbagai cara, seperti penggalangan dana, mengumpulkan berbagai macam kebutuhan kemudian disalurkan kepada korban, dan ada pula yang secara langsung terlibat di lapangan untuk bekerja sama dalam membantu proses penanganan dampak negatif pasca bencana alam.

Relawan adalah seseorang yang secara ikhlas karena panggilan nuraninya memberikan apa yang dimilikinya (pikiran, tenaga, harta, dan yang lainnya) kepada masyarakat sebagai perwujudan tanggung jawab sosialnya tanpa mengharapkan pamrik baik berupa imbalan (upah), kedudukan, kekuasaan, ataupun kepentingan, maupun karier (Tobing et al., 2008). Menjadi seorang relawan bukanlah hal yang mudah karena memutuskan menolong korban bencana alam membutuhkan kekuatan besar. Mereka secara drastis dihadapkan dengan realita mengenaskan yaitu bencana alam yang menimbulkan banyak korban jiwa. Ketika turun ke lapangan, relawan harus memiliki keterampilan praktis agar bisa bertindak secara strategis, sehingga kondisi psikologis yang kuat baik secara fisik maupun mental dan berani dalam menghadapi situasi bencana. Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk berhadapan dengan situasi yang tidak tenang seperti pasca bencana.

Selain merasa terpanggil untuk menolong sesama, menjadi seorang relawan harus memiliki kekuatan mental untuk mengevakuasi korban-korban luka ataupun meninggal termasuk memberikan pendampingan serta terlibat penuh dalam lingkungan pasca bencana dan lain sebagainya. Ketika menghadapi masalah yang ditemukan di lapangan, seorang relawan harus bisa mengembangkan cara-cara yang efektif dalam mengatasinya.

*Hardiness* merupakan suatu pola sikap dan tindakan yang membantu mengubah kondisi stres menjadi sebuah peluang untuk berkembang. Selain itu, *hardiness* juga dapat diartikan sebagai ketangguhan individu dalam merespon

masalah, dimana individu yang menunjukkan *hardiness* akan lebih jarang menghadapi stres ketika dihadapkan dengan masalah. Individu yang *hardiness* akan berkomitmen bahwa apapun kegiatan yang mereka lakukan akan memberikan pengaruh pada kehidupan mereka sendiri, serta dapat menjadikan situasi yang sulit menjadi sebuah kesempatan atau peluang untuk dapat tumbuh dan berkembang.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (dalam Arifin, 2015) menyebutkan relawan penanggulangan bencana adalah sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian dalam penanggulangan bencana yang bekerja secara ikhlas untuk kegiatan penanggulangan bencana. Baron & Byrne (2004) mengemukakan bahwa altruisme merupakan suatu bentuk khusus dari menolong yang dengan sukarela mengeluarkan biaya dan tenaga serta dimotivasi oleh keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain dan lebih dari sekedar mendapatkan *reward* eksternal.

Berdasarkan gambaran di atas, dapat diasumsikan bahwa penting bagi relawan untuk membangun ketangguhan (*hardiness*), sehingga ia akan dapat memberikan kemampuan terbaiknya untuk mencapai tujuan yaitu menolong korban bencana alam serta mengatasi kesulitan atau hambatan yang terjadi di lokasi bencana. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji mengenai urgensi altruisme dan *hardiness* pada relawan penanggulangan bencana alam.

## Metode Penelitian

Penulisan ini disusun menggunakan metode kepustakaan (*library research*). *Library research* ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi bacaan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, kemudian dilakukan pemahaman cara teliti dan *careful* sehingga mendapatkan sebuah temuan-temuan penelitian (Zed, 2004; Rahmat et al., 2021a; Muara et al., 2021; Yuliarta & Rahmat, 2021; Bastian et al., 2021; Rahmat et al., 2021b). Penulis melakukan *literature study* secara mendalam untuk mendukung penelitian ini. Dalam penyusunan tulisan ini menggunakan metode penelitian kepustakaan yaitu mengumpulkan semua bahan bacaan yang berkaitan dengan masalah yang dibahas, kemudian memahami secara teliti dan hati-hati sehingga menghasilkan temuan-temuan penelitian (Najib &

Rahmat, 2021; Widyaningrum et al., 2021; Widha et al., 2021; Alawiyah et al., 2020). Sebagai pendukung dalam penelitian ini, maka penulis melakukan kegiatan studi literatur yang mendalam yaitu dengan menggunakan penulisan deskriptif.

## Hasil dan Pembahasan

### Teori Altruisme: Sebuah Kerangka Konsepsi

Altruisme merupakan istilah yang diambil dari kata *altrui* yang merupakan bahasa Spanyol yang mempunyai arti orang lain. Dalam bahasa Latin, altruisme berasal dari kata *alter* yang berarti yang lain atau lain. Dalam bahasa Inggris, altruisme disebut *altruism* yang berarti mementingkan kepentingan orang lain. Lebih jelasnya, menurut Comte (dalam Desmita, 2008) sebagai orang yang pertama menggunakan istilah altruisme mengartikan bahwa dalam memberikan pertolongan manusia memiliki motif atau dorongan. Adapun orang yang mementingkan kepentingan orang lain dari pada kepentingan dirinya disebut altruis.

Dalam penjabarannya mengenai altruisme, Comte membagi sifat altruisme menjadi dua yaitu perilaku menolong yang altruis dan perilaku menolong yang egois. Altruisme adalah kebaikan dari sifat egoisme. Altruisme merupakan motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa sadar untuk kepentingan pribadi seseorang. Sedangkan, egoisme dalam menolong tujuannya justru untuk mencari manfaat untuk diri si penolong atau dia mengambil manfaat dari orang yang ditolongnya.

Menurut Sears (dalam Nashori, 2008) menyebutkan altruisme adalah tindakan sukarela yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk menolong orang lain tanpa mengharapkan apapun kecuali mungkin perasaan melakukan kebaikan. Menurut Borrong (dalam Nashori, 2008), altruisme diartikan sebagai kewajiban yang ditujukan pada kebaikan orang lain. Sebuah tindakan altruistik adalah sebuah tindakan kasih yang dikenal dalam bahasa Yunani dengan istilah *agape*. *Agape* adalah tindakan mengasihi atau memperlakukan sesama dengan baik untuk tujuan kebaikan orang itu dan tanpa dirasuki oleh kepentingan orang yang mengasihi (Sakinah, 2018).

Menurut Glasman (dalam Arifin, 2015) menjelaskan altruisme adalah konsep perilaku menolong seseorang yang didasari oleh keuntungan atau manfaat yang akan diterima pada kemudian hari dan dibandingkan dengan pengorbanan yang ia lakukan saat ini untuk menolong orang tersebut. Menurut Baron & Byne (2004) menyebutkan altruisme adalah bentuk khusus dalam penyesuaian perilaku yang ditujukan demi kepentingan orang lain, biasanya merugikan diri sendiri dan biasanya termotivasi terutama oleh hasrat untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain agar lebih baik tanpa mengharapkan penghargaan.

Myers (2012) membagi perilaku altruistik ke dalam tiga aspek sebagai berikut.

- a. Memberikan perhatian kepada orang lain. Seseorang akan membantu orang lain karena adanya rasa kasih sayang, pengabdian, kesetiaan yang diberikan tanpa ada keinginan untuk memperoleh imbalan untuk dirinya sendiri.
- b. Membantu orang lain. Seseorang akan memberikan bantuan kepada orang lain didasari oleh keinginan yang tulus dan hati nurani orang tersebut tanpa adanya pengaruh dari orang lain.
- c. Meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Dalam memberikan bantuan kepada orang lain, seorang yang altruistik akan mengesampingkan terlebih dahulu kepentingan yang bersifat pribadi dan lebih memfokuskan kepada kepentingan orang lain.

Adapun aspek-aspek dari perilaku altruis menurut Durkheim (1990) adalah sebagai berikut.

- a. Menolong sesama tanpa pamrih.
- b. Tidak egois.
- c. Bersedia berkorban.
- d. Peka dan siap bertindak demi membantu sesame.
- e. Mempunyai rasa belas kasihan.
- f. Murah hati.
- g. Tidak tegaan.
- h. Penuh kasih sayang.

Menurut Sarwono & Meinarno (2009), altruisme dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor situasional dan faktor personal. Adapun faktor situasional dibagi

menjadi enam yaitu kehadiran orang lain (*bystander*), daya tarik, atribusi terhadap korban, adanya model, desakan waktu dan sifat kebutuhan korban, sedangkan faktor personal dibagi menjadi lima yaitu suasana hati (*mood*), sifat, jenis kelamin, tempat tinggal, dan pola asuh.

Menurut Myers (2012), karakteristik seseorang yang memiliki sifat altruis yaitu orang yang memiliki lima sifat pada dirinya yaitu sebagai berikut.

- a. Empati. Orang yang berperilaku altruis akan terjadi empati dalam dirinya. Orang yang paling altruis merasa diri mereka paling bertanggung jawab, bersifat sosial, selalu menyesuaikan diri, toleran, dapat mengontrol diri, dan termotivasi untuk membuat kesan yang baik.
- b. Meyakini keadilan dunia (*Belief on a just world*). Seorang yang berperilaku altruis akan berkeyakinan bahwa dalam jangka panjang yang salah akan dihukum dan yang baik akan mendapat hadiah.
- c. Tanggung jawab sosial (*Social responsibility*). Seorang yang altruis akan bertanggung jawab terhadap apapun yang dilakukan orang lain sehingga ketika ada orang lain yang membutuhkan pertolongan orang tersebut harus menolongnya.
- d. Kontrol diri secara internal (*Internal locus of control*). Setiap individu yang memiliki perilaku altruisme mempunyai kontrol diri secara internal dimana segala sumber motivasi dan segala yang dilakukan itu berasal dari dalam dirinya.
- e. Ego yang rendah (*low egocentris*). Seorang individu yang memiliki altruisme tidak pernah mementingkan dirinya sendiri dan tidak bersikap egocentris.

Cohen (dalam Nashori, 2008) menyebutkan ada tiga ciri-ciri dari altruisme yaitu sebagai berikut.

- a. Empati yaitu kemampuan untuk merasakan perasaan yang dimiliki oleh orang lain.
- b. Keinginan memberi adalah tujuan hati untuk memenuhi kebutuhan orang lain.
- c. Sukarela adalah apa yang diberikan itu semata-mata untuk orang lain dan tidak ada kemungkinan untuk memperoleh imbalan.



### **Hardiness: Siap Menghadapi Stres**

Menurut Kobasa (dalam Sarafino, 1997), *hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang dimiliki individu dalam menghadapi keadaan stress. *Hardiness* merupakan ketahanan psikologis yang dapat membantu seseorang dalam mengelola stress yang dialami (Sukmono, 2009). Menurut Kobasa (dalam Mahmudah, 2009), individu yang memiliki *hardiness* tinggi mempunyai serangkaian sikap yang membuat mereka tahan terhadap stress. Individu dengan kepribadian *hardiness* senang bekerja keras karena dapat menikmati pekerjaan yang dilakukan, senang membuat sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar mempunyai makna dan membuat individu tersebut sangat antusias dalam menyongsong masa depan, karena perubahan-perubahan dalam kehidupan dianggap sebagai tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan hidupnya.

Menurut Santrock (2002) mengatakan *hardiness* adalah gaya kepribadian yang dikarakteristikan oleh suatu komitmen, pengendalian, dan persepsi terhadap masalah-masalah sebagai tantangan dari pada sebagai ancaman. Cotton (dalam Rahmawan, 2010) lebih jelas lagi mengartikan *hardiness* sebagai komitmen yang kuat terhadap diri sendiri, sehingga dapat menciptakan tingkah laku yang aktif terhadap lingkungan dan perasaan bermakna yang menetralkan efek negatif stress. Sementara Quick et al. (dalam Rahmawan, 2010) menyatakan *hardiness* sebagai konstruksi kepribadian yang merefleksikan sebuah orientasi yang lebih optimistik terhadap hal-hal yang menyebabkan stress.

Menurut Kobasa dan Maddi (dalam Sarafino, 1997) menjelaskan bahwa *hardiness* meliputi tiga aspek sebagai berikut.

- a. *Commitment* adalah kecenderungan individu untuk melibatkan diri ke dalam apapun yang dilakukan yaitu keyakinan bahwa individu bermakna dan memiliki tujuan.
- b. *Control* adalah kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal yang tidak terduga.
- c. *Challenge* adalah kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan



tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan.

Lebih lanjut Kobasa (dalam Mahmudah, 2009) menjelaskan bahwa individu dengan ketangguhan pribadi memiliki beberapa karakter sebagai berikut.

- a. Memiliki komitmen terhadap aktivitas dan hubungan dengan diri mereka dan mengakui adanya perbedaan nilai, tujuan, dan prioritas dalam hidup.
- b. Percaya bahwa mereka mampu melakukan control atau memberi pengaruh terhadap peristiwa yang terjadi.
- c. Memandang perubahan sebagai tantangan dan kesempatan dari pada sebuah ancaman.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* menurut Florian et al. (1995) adalah sebagai berikut.

- a. Kemampuan untuk membuat rencana yang realistis, dengan kemampuan individu merencanakan hal yang realistis maka saat individu menemui suatu masalah maka individu akan tahu apa hal yang terbaik yang dapat individu lakukan dalam keadaan tersebut.
- b. Memiliki rasa percaya diri dan positif citra diri, individu akan lebih santai dan optimis jika individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan citra diri yang positif maka individu akan terhindar dari stress.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan impuls.

Menurut Kobasa et al. (1982) menyebutkan *hardiness* dalam diri seorang individu memiliki berbagai fungsi sebagai berikut.

- a. Membantu dalam proses adaptasi individu. *Hardiness* yang tinggi akan sangat membantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal yang baru sehingga stress yang ditimbulkan tidak banyak.
- b. Toleransi terhadap frustrasi. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa kelompok yang memiliki *hardiness* yang tinggi memiliki tingkat frustrasi yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang memiliki *hardiness* yang rendah.
- c. Mengurangi akibat buruk dari stress. Menurut Kobasa menyebutkan bahwa *hardiness* sangat efektif dan berperan ketika terjadi periode stress dalam

- kehidupan seseorang karena mereka tidak terlalu menganggap stress sebagai ancaman.
- d. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*. *Burnout* merupakan situasi kehilangan kontrol diri karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan dialami oleh pekerja-pekerja *emergency* yang memiliki beban kerja yang tinggi sehingga *hardiness* sangat membantu dan dibutuhkan untuk mengurangi *burnout* yang sangat mungkin muncul.
  - e. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil. *Hardiness* membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang dihadapi. Individu yang *hardiness*-nya tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stress sebagai positif dan karena itu mereka dapat lebih dalam menentukan *coping* yang sesuai.
  - f. Meningkatkan ketahanan diri. *Hardiness* dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun memiliki kejadian-kejadian yang penuh stress. Karena lebih tahan terhadap stress, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena caranya menghadapi stress lebih baik dibandingkan individu yang *hardiness*-nya rendah.
  - g. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan. *Hardiness* dapat membantu individu untuk dapat melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan baik dalam keadaan stress maupun tidak.

## Simpulan

Relawan yaitu orang yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga, dan uang yang dimiliki untuk membantu orang lain. Terlebih relawan yang bergerak di bidang kebencanaan, mereka harus menghadapi berbagai risiko seperti hal-hal berbahaya di lingkungan, berhadapan dengan kematian seperti harus mengangkat mayat korban bencana alam serta menghadapi bencana susulan. Selain itu, para relawan juga membantu di bagian dapur umum dan pendampingan psikososial. Meskipun para relawan mengetahui adanya berbagai hal tersebut membuat relawan

tetap ikut serta dalam kegiatan kebencanaan dan merasa senang dan bermanfaat karena bisa membantu orang lain. Melihat kondisi tersebut menjadi sangatlah penting seorang relawan penanggulangan bencana memiliki altruisme dan *hardiness* karena dengan kedua sikap tersebut seorang relawan penanggulangan bencana mampu bermanfaat untuk orang di sekitarnya.

## Daftar Pustaka

- Alawiyah, D., Rahmat, H. K., & Pernanda, S. (2020). Menemukenali konsep etika dan sikap konselor profesional dalam bimbingan dan konseling. *JURNAL MIMBAR: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(2), 84-101.
- Arifin, B. S. (2015). *Psikologi Sosial*. Bandung: Pustaka Setia.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Bastian, O. A., Rahmat, H. K., Basri, A. S. H., Rajab, D. D. A., & Nurjannah, N. (2021). Urgensi Literasi Digital dalam Menangkal Radikalisme pada Generasi Millennial di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 126-133.
- CFE-DMHA. (2015). *Indonesia Disaster Management Reference Handbook*. Hawaii: Center for Excellence in Disaster Management and Humanitarian Assistance.
- Desmita, D. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Durkheim, E. (1990). *Pendidikan Moral Suatu Studi dan Aplikasi Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does Hardiness contribute to Mental Health During a Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.
- Israel, B. (2010). *Indonesia's Explosive Geology Explained*. Retrieved from <http://www.livescience.com/8823-indonesia-explosive-geology-explained.html>.
- Kobasa, S. C., Kahn, S., & Maddi, S. R. (1982). Hardiness and Health: a Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Mahmudah, I. (2009). Perbedaan Ketangguhan Pribadi (Hardiness) antara Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Daerah Abrasi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), pp. 47-59.

- Muara, T., Rahmat, H. K., & Prasetyo, T. B. (2021). Efektivitas Diplomasasi dan Komunikasi Strategis dalam Kampanye Melawan Terorisme di Indonesia. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 161-147.
- Munawaroh, E., & Sofyan, A. (2018). Keefektifan Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Yatim Piatu Penghuni Panti Asuhan Eem Munawaroh. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 15.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Najib, A., & Rahmat, H. K. (2021). Analisis Pelaksanaan Program Desa Tangguh Bencana di Desa Buluh Cina, Siak Hulu, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hummanioramaniora*, 5(1), 14-23.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islam*. Jakarta: Refika Aditama.
- Rahmat, H. K., Syarifah, H., Kurniadi, A., Putra, R. M., & Wahyuni, S. W. (2021a). Implementasi Kepemimpinan Strategis Guna Menghadapi Ancaman Bencana Banjir Dan Tsunami Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 7(1).
- Rahmat, H. K., Widana, I. D. K. K., Basri, A. S. H., & Musyrifin, Z. (2021b). Analysis of Potential Disaster in The New Capital of Indonesia and its Mitigation Efforts: A Qualitative Approach. *Disaster Advances*, 14(3), 40-43.
- Rahmawan, T. (2010). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Hardiness Remaja di Panti Asuhan Putra Muhammadiyah Kota Malang*. (Unpublished Thesis). Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sakinah, T. (2018). *Altruisme pada Relawan Palang Merah Indonesia (PMI)*. (Unpublished Thesis). Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, Ed. P. (1997). *Health Psychology Biopsychocial Interaction*. United Stated: John Willey and Sons Inc.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sukmono, R. J. (2009). *Training Meditasi Natural Stress Reduction*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tobing, U. R. I. L., Nugroho, F., & Tehuteru, E. S. (2008). Peran Relawan dalam Memberikan Pendampingan kepada Anak Penderita Kanker dan Keluarganya. *Indonesian Journal of Cancer*, 1(1), 35-39.
- Utomo, M. H., & Minza, W. N. (2016). Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 2(1), 48-59.

- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Widyaningrum, N., Rahmat, H. K., & Maarif, S. (2020). Langkah Taktis Gaya Kepemimpinan Gubernur Bali I Wayan Koster Dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Provinsi Bali. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 6(2).
- Yuliarta, I. W., & Rahmat, H. K. (2021). Peningkatan Kesejahteraan Melalui Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Berbasis Teknologi Sebagai Upaya Memperkuat Keamanan Maritim di Indonesia. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 180-189.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

