

## URGENSI PENINGKATAN DAN PENGEMBANGAN RESILIENSI SISWA DI SUMATERA BARAT

Oleh: Ifdil dan Taufik

[Ifdil@konselor.org](mailto:Ifdil@konselor.org) & [taufik@konselor.org](mailto:taufik@konselor.org)

Universitas Negeri Padang

### Abstract

*Resilience is a person's ability to be able to survive in difficult conditions in his life. A variety of situation's that threaten and even unavoidable need the ability to make decisions and adapt to the circumstances and to rise from adversity to better. Geographical condition of West Sumatra, making it prone to disaster's, and carry the psychological impact, making it necessary for high resilience students who could live again live learning activities well. Further this article will expose further with regard to resilience and resilience the urgency of enhanced and developed for students in West Sumatra.*

**Kata Kunci:** Resiliensi, bencana, stres, Sumatera Barat

### PENDAHULUAN

Sebagian remaja dalam perkembangannya, ada yang memiliki masa lalu yang kurang menguntungkan (Suarjo, 2008), misalnya remaja yang mengalami bencana. Bencana tersebut bisa dipicu oleh perbuatan manusia termasuk di dalamnya kecelakaan, perang, dan berbagai perseteruan, dan konflik atau faktor-faktor alam, yang antara lain meliputi, peristiwa gunung meletus, gempa bumi, banjir, kekeringan, dan kelaparan (Priyadi Kardono, 2009; Danieli, 1996). Semakin luas terjadinya bencana atau semakin dahsyat akibat yang akan terjadi pada individu yang mengalaminya. Dampak yang bisa terjadi diantaranya kehilangan harta benda dan nyawa, yang menimbulkan guncangan batin yang dirasakan oleh para korbannya (Ratih Putri Pratiwi, 2007; Wiryasaputra, 2006).

Guncangan batin yang dirasakan seyogyanya dihilangkan dengan segera. Upaya untuk bisa bangkit dari kondisi mental yang tidak menguntungkan atau guncangan psikologis yang terjadi, menuju kepada kondisi semula diperlukan kemampuan yang dikenal dengan resiliensi. Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan, yang tidak dapat dielakkan. Selanjutnya memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan tersebut untuk

memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang dirasakan tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Menurut Suwarjo (2008) resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas yang dimiliki dan berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan tersebut menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan, namun juga upaya untuk menyembuhkan diri dari kondisi tertekan.

### RESILIENSI

Istilah resiliensi pertama kali digunakan dalam ekologi, di mana ketahanan mengacu pada kemampuan ekosistem untuk bangkit kembali setelah guncangan besar (Merek dan Jax, 2007; Adger, 2000). Reivich dan Shatte (2002), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dirasakan atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan. Individu berusaha bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesulitan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Penelitian ilmiah yang telah dilakukan lebih dari 50 tahun telah membuktikan bahwa resiliensi justru

dapat menjadi kunci dari kesuksesan kerja dan kepuasan hidup.

Selanjutnya Al Siebert (2005) memaparkan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Definisi yang paling menekankan dua elemen penting untuk resiliensi dikemukakan oleh (Luthar dan Zelazo, 2003; Luthar et al, 2000) Pertama, perspektif masukan; eksposur terhadap risiko dan keadaan yang merugikan, dapat bervariasi dari tingkat sedang sampai dengan risiko lingkungan yang ekstrim. Risiko dapat dikonseptualisasikan sebagai berikut: yaitu digunakan untuk memprediksi kerentanan terhadap berbagai hasil kehidupan negatif termasuk kegagalan sekolah dan atau putus sekolah, penyalahgunaan narkoba, hubungan gagal, kenakalan/tindak kriminal, pengangguran, kesehatan yang buruk dan kematian dini' (Howard et al., 1999). Elemen kedua dari definisi ketahanan dalam perspektif hasil, mempelajari apakah mekanisme  *coping*  menyebabkan hasil dalam atau di atas kisaran yang diharapkan.

Dari berbagai pengertian resiliensi yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan yang sulit dalam kehidupannya, kemauan berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta berusaha bangkit dari keterpurukan untuk dapat menjadi lebih baik.

### ASPEK-ASPEK RESILIENSI

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

#### 1) *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain.

Reivich dan Shatte juga mengungkapkan dua jenis keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu yaitu tenang ( *calming* )

dan fokus ( *focusing* ). Dua jenis keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

#### 2) *Impulse Control*

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berperilaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.

Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti 'apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan? 'apakah manfaat dari semua ini?', dan lain-lain.

#### 3) *Optimism*

Optimisme adalah kemampuan melihat bahwa masa depan yang cemerlang (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan  *self-efficacy*  yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan  *self-efficacy* , karena dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan

solusi dan permasalahannya dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan

#### 4) *Causal Analysis*

*Causal analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

#### 5) *Empathy*

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh

karena itu, seseorang yang punya kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak dapat menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini karena salah satu kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

#### 6) *Self-efficacy*

*Self-efficacy* adalah kesuksesan dalam pemecahan masalah. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan.

*Self-efficacy* merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Dalam teori belajar sosial, Bandura menjelaskan bahwa faktor kognitif yang pada individu sangat menentukan perilaku seseorang. Bandura menolak pandangan behavioris dan psikoanalisis yang sangat deterministik. Dengan *self-efficacy* yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan dapat mencari penyelesaian masalah yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

#### 7) *Reaching out*

Kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan

standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI RESILIENSI

Terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi resiliensi. Everall, et al., (2006) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

### 1) Faktor individual

Faktor individual yang mempengaruhi resiliensi meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu. Menurut Holaday (1997) keterampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Melalui kemampuan kognitif individu dapat berpikir bahwa sebab terjadinya bencana bukan hanya karena kelalaian namun juga atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa, begitu juga akibatnya, individu akan berpikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan berusaha memaknainya serta berusaha menumbuh kembangkan semangat dan optimalisasi kemampuan berpikir untuk menjadi pulih seperti sedia kala. Untuk kembali pulih diperlukan tingkat inteligensi minimal, yaitu pada tingkat rata-rata

Pada diri individu untuk berkembangnya resiliensi sangat terkait erat dengan kemampuan untuk memahami dan menyampaikan sesuatu lewat bahasa yang tepat, melalui kemampuan membaca, dan berkomunikasi secara non verbal. Resiliensi juga dikaitkan dengan kemampuan individu untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan memanfaatkan fantasi dan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan.

Dengan demikian diyakini bahwa individu yang memiliki intelegensi yang tinggi memiliki resilien yang lebih tinggi juga dibandingkan dengan individu yang berintelegensi rendah.

### 2) Faktor keluarga

Faktor keluarga meliputi dukungan orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua memperlakukan dan melayani anak.

Keterkaitan emosional dan batin antara anggota keluarga sangat diperlukan dalam mendukung pemulihan individu-individu yang mengalami stress dan trauma. Keterikatan para anggota keluarga amat berpengaruh dalam pemberian dukungan terhadap anggota keluarga yang mengalami musibah untuk dapat pulih dan memandang kejadian tersebut secara objektif. Begitu juga dalam rangka menumbuhkan dan meningkatkan resiliensi.

Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu. Struktur keluarga yang lengkap terdiri dari ayah, ibu dan anak akan mudah menumbuhkan resiliensi dan sebaliknya keluarga yang tidak utuh dapat menghambat tumbuh kembang resiliensi.

### 3) Faktor komunitas

Faktor komunitas meliputi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja. Delgado (1995) dalam LaFramboise et al., (2006) menambahkan dua hal terkait dengan faktor komunitas, yaitu:

#### a) Gender

Gender memberikan kontribusi bagi resiliensi individu. Resiko kerentanan terhadap tekanan emosional, perlindungan terhadap situasi yang mengandung resiko, dan respon terhadap kesulitan yang dihadapi dipengaruhi oleh gender.

#### b) Keterikatan dengan kebudayaan

Keterikatan dengan budaya meliputi keterlibatan seseorang dalam aktivitas-aktivitas terkait dengan budaya setempat berikut ketaatan terhadap nilai-nilai yang diyakini dalam kebudayaan tersebut. Beuf (1990) dalam Holaday (1997) mengungkapkan bahwa resiliensi dipengaruhi secara kuat oleh kebudayaan, baik sikap-sikap yang diyakini dalam suatu budaya, nilai-nilai, dan standard kebaikan dalam suatu masyarakat.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam individu (*internal*) dan faktor-faktor dari luar individu (*eksternal*). Faktor internal meliputi, kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang

dimiliki individu, gender, serta keterikatan individu dengan budaya. Faktor eksternal mencakup faktor dari keluarga dan komunitas.

## URGENSI PENINGKATAN RESILIENSI

Resiliensi sangat penting pada diri individu. (Reivich & Shatte, 2002; Kurniya, 2007), Pada situasi-situasi tertentu saat bencana tidak dapat dihindari, seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Mereka akan mampu mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara cepat. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, korban menjadi penyintas, dan membuat penyintas terus bertumbuh. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi adalah kunci sukses dalam pekerjaan dan kepuasan hidup. Resiliensi akan mempengaruhi penampilan seseorang di sekolah, di tempat kerja, termasuk juga mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungan personalnya dengan orang lain (Reivich, 2002).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengetahui mengapa individu-individu tertentu memiliki resiliensi yang tinggi daripada individu yang lain pada saat menghadapi kesulitan. Dalam penelitiannya, Garmezy (dalam Wolkow dan Ferguson, 2001) telah mengidentifikasi sejumlah faktor pelindung yang berada di dalam diri individu, dalam keluarga, maupun dalam komunitas dimana mereka berada. Lebih khusus lagi bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang relatif tinggi, orientasi sosial yang positif, kohesivitas keluarga yang hangat, dan tambahan dukungan dari orang lain di luar komunitasnya, cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan secara lebih efektif daripada individu yang tidak mendapatkan hal itu selama masa kanak-kanak dan atau dewasa. Senada dengan hal ini, Holaday (1997) mengungkapkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal eksternal seperti keterampilan kognitif, sumber-sumber psikologis, dan dukungan sosial.

Wilayah pantai Sumatera, khususnya Sumatera Barat merupakan daerah rawan terjadi bencana. Menurut Priyadi Kardono (2009) sebaran kejadian bencana selama tahun 2002-2009 di Indonesia, terdapat lima provinsi yang termasuk dalam 10 provinsi yang mengalami kejadian bencana paling banyak yaitu Nusa Tenggara Timur,

Sulawesi Selatan, Sumatera Utara, Kalimantan Timur dan Sumatera Barat. Lebih lanjut Sumatera Barat merupakan daerah sering terjadi bencana, oleh karena itu wilayah provinsi Sumatera Barat merupakan daerah yang tergolong tinggi terjadinya bencana, (Bima, 2011; Afi. 2010). Dalam hal ini bencana alam yang sering terjadi adalah banjir, longsor dangempa bumi. Oleh karena itu masyarakat Sumatera Barat perlu disiapkan untuk siaga bencana sehingga apabila terjadi bencana, dampaknya dapat diminimalisir. Apabila masyarakat dikenai dampak bencana dapat pulih kembali dengan cepat melalui upaya peningkatan resiliensi.

Mudjiran dalam Ifdil (2012), menyatakan bahwa akibat lain dari bencana gempa dan tsunami telah pula menyebabkan masyarakat mengalami kegoncangan psikologis, depresi, stess dan trauma. Kondisi itu berpengaruh terhadap keadaan psikososial, terutama pada anak-anak. Sejalan dengan itu Diaz, J. O. P., Murthy, S., & Lakshminarayana, R. dalam ifdil (2012) menyatakan masalah kesehatan mental pasca bencana diantaranya anggota masyarakat mengalami depresi (*depression*), kegelisahan (*anxiety*), stres dan *somatization*.

Menurut Hodgkinson (dalam Sales, 2005), bencana alam menantang wilayah-wilayah, lingkungan, dan komunitas yang menjadi korban untuk bangkit dan memegang kendali kembali atas kehidupan dan masa depannya. Keberhasilan dari usaha ini secara langsung berkaitan dengan kapasitas korban untuk membangun kembali struktur dan organisasi sosialnya. Tingkat kekebalan yang membuat seseorang mampu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang demikian disebut resiliensi (Reivich dan Shatte, 2002).

Resiliensi yang dimiliki oleh seorang individu, mempengaruhi kinerja individu tersebut baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan kerja. Di samping itu akan memiliki efek terhadap kesehatan individu tersebut secara fisik maupun mental, dan menentukan keberhasilan individu tersebut dalam berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungannya. Kesemuanya itu adalah faktor-faktor dasar dari tercapai kebahagiaan dan kesuksesan hidup seseorang (Reivich & Shatte, 2002)

Berdasarkan pernyataan dari para ahli dan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi sangat penting untuk ditingkatkan dan dikembangkan dalam diri masyarakat di Sumatera

Barat khususnya para siswa di sekolah. Apalagi mengingat realita bahwa di Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang berpotensi terjadinya bencana yang sangat besar sebagaimana kajian para ahli. Khusus Kota Padang sangat rawan terjadinya gempa bumi dan berpotensi tsunami. Dalam yang ini masyarakat termasuk siswa sangat beresiko untuk terkena dampak psikologis setelah bencana; seperti depresi (*depression*), kegelisahan (*anxiety*), stres dan *somatization dan lebih lanjut Post Traumatic Stress Disorder*. Oleh karena itu perlu disiapkan upaya terintegrasi melalui kegiatan melatih para pendamping untuk meningkatkan resiliensi masyarakat secara umum dan siswa secara khusus.

### SIMPULAN

Kondisi daerah Sumatera Barat sebagai salah satu daerah yang berpotensi bencana sangat besar, yaitu termasuk dalam 5 dari 10 daerah di Indonesia yang berpotensi bencana, secara langsung masyarakatnya dapat mengalami dampak psikologis pasca bencana. Dampak psikologis tersebut antara lain adalah stress, depresi, kegelisahan dan trauma. Oleh karena itu Resiliensi siswa di Sumatera Barat sangat penting untuk ditingkatkan dan dikembangkan. Peningkatan dan pengembangan ini dapat dilakukan dengan mengidentifikasi awal tingkat resiliensi siswa. Setelah itu dipilih pelayanan konseling dan/atau terapi yang sesuai guna meningkatkan dan mengembangkan resiliensi tersebut. Tenaga yang berpotensi untuk melakukan pendampingan adalah para konselor sekolah.

Dengan demikian Para konselor sekolah di Sumatera Barat perlu dibekali dengan ketrampilan untuk meningkatkan resiliensi siswa, sehingga dampak psikologis lanjut pasca bencana pada diri siswa dapat diminimalkan. Salah satu jenis bimbingan konseling yang paling tepat diselenggarakan adalah bimbingan kelompok.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afi. (2010). Sumbar Rawan Bencana Alam Satlak Siaga, Perda Konstruksi Disiapkan. <http://kombinasi.net>. diakses 30 Oktober 2012
- Al Siebert . 2005. The Resiliency Advantage. Portland: Practical Psychology Press
- Bima. (2011). Sumbar Rawan Bencana, Pemprov Gelar Seminar.

<http://www.sumbaronline.com>. diakses 30 Oktober 2012

- Danieli, Yael, et.al, 1996. *International Responses to Traumatic Stress*. New York :Baywood Publishing Company, Inc
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470.
- Holiday, Morgot. 1997. *Resilience and Severe Burns*. *Journal of Counseling and Development*. 75. 346-357
- Ifdil. (2012, 14 Januari 2012). *Pelayanan Konseling Pasca Bencana*, Paper presented at the International Seminar of Guidance and Counseling, Padang.
- Kurniya Lestari. (2007). *Hubungan Antara Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Dengan Tingkat Resiliensi Penyintas Gempa di Desa Canan, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). Cambridge, UK: Cambridge Press.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Priyadi Kardono, Hermana, et al (2009). *Data Bencana Indonesia Tahun 2009*. Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB).
- Ratih Putri Pratiwi. (2007). *Sumbangan Psikologi Klinis Dalam Assessment Gangguan Psikologis Korban Bencana Alam*. <http://psikologi.or.id/>: diakses 10 November 2012

- Reivich, Karen & Andrew, Shatte. 2002. *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books
- Sales, Pau Perez, et.al. 2005. *Post Traumatic Factors and Resilience: The Role of Shelter management and Survivors' Attitudes after Earthquakes in El Salvador (2001)*. *Journal of Community & Applied Psychology*. 15. h.368-382
- Suwarjo. (2008). *Modul Pengembangan Resiliensi*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY.
- Wiryasaputra, T. S. (2006). *Pelayanan Psikologis Paska Bencana Traumatik (PPBT)*. (Online) (<http://bencana-jember.blogspot.com>) diakses 12 Oktober 2012
- Wolkow, K.W, Ferguson, H.B. 2001. *Community Factors in The Development of Resilience: Consideration and Future Directions*. *Community Mental Health Journal*. 37. 489-499