

EFEKTIVITAS PELATIHAN BERSYUKUR UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA PENYINTAS ERUPSI GUNUNG SINABUNG

Achmad Irvan Dwi Putra¹, Rodhiatul Hasanah Siregar², Rahma Fauziah³
Alumnus Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara¹,
Dosen Universitas Sumatera Utara, Medan², Dosen Universitas Sumatera Utara, Medan³

Musisi059@gmail.Com

Abstract

Sinabung eruption impact the survivors lived in shelters more than 6 months. Loss of farm, privacy, limited facilities and infrastructure is a stressor that makes the survivors feel bored lived in shelter. The uncertainty of how long to stay in evacuation add to the burden that makes the survivors feel worried, despair, defenceless and less optimistic. When helplessness, people had the opportunity to see life more positively. This can be done by given gratitude training as a part of the positive psychology approach to survivors of the eruption of Mount Sinabung. The method used is pretest-posttest control group design. Participants in this study were 12 survivors of the eruption Sinabung, 30-50 years old and still living in evacuation shelters. Participants were divided into a control and the experimental group. From the data analysis using the Mann Whitney test significance value $0.010 < 0.05$. This mean gratitude training effectively increases the resilience of survivors eruption Sinabung.

Keywords : Disaster, Resilience, Gratitude training.

1. PENDAHULUAN

Menurut Asian Disaster Risk Reduction bencana adalah gangguan serius dari keberfungsian masyarakat yang menyebabkan kerugian manusia, materi atau kerugian lingkungan yang melampaui kemampuan masyarakat yang terkena dampak untuk mengatasinya dengan kemampuan yang dimiliki (Shaluf, 2007). Data dari situs BNPB selama 10 tahun terakhir tercatat jumlah bencana yang terjadi di Indonesia lebih dari 1000 kali dan juga lebih dari 5000 korban yang terkena dampak bencana.

Salah satu bencana yang masih sering terjadi adalah erupsi gunungapi. Sebelumnya pemerintah menetapkan Gunung Sinabung merupakan gunung tipe B yang sejarah letusannya tidak lagi tercatat sejak tahun 1800, namun sejak

terjadi erupsi bulan Agustus tahun 2010 pemerintah menetapkan Gunung Sinabung termasuk dalam gunung tipe A (Islahudin, 2013).

Sejak pertengahan November 2013 BNPB menetapkan status Gunung Sinabung dari level siaga menjadi level awas dan penduduk yang tinggal di sekitar kawasan Gunung Sinabung diharuskan untuk melakukan evakuasi demi meminimalisir korban jiwa jika terjadi erupsi. Masyarakat yang menjadi penyintas merasa terkejut dan takut saat erupsi terjadi serta mereka mengakui tidak memiliki persiapan saat keadaan darurat.

Pasca erupsi Gunung Sinabung, para penduduk harus tinggal di posko pengungsian dalam jangka waktu yang tidak pasti. Ketika berada di posko pengungsian, penyintas merasa sedih, khawatir, gelisah, pesimis, putus asa, mudah marah, berdiam

diri karena tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa masyarakat yang menjadi penyintas erupsi Sinabung yang tinggal di posko pengungsian, kondisi saat ini lebih parah dibandingkan dengan erupsi yang terjadi pada tahun 2010. Ketika erupsi tahun 2010 mereka hanya mengungsi selama 2 minggu, namun saat ini mereka telah lebih dari 6 bulan tinggal di posko pengungsian dan tidak tahu harus berapa lama mereka harus mengungsi.

Tinggal di posko pengungsian akan menimbulkan masalah bagi para penyintas, baik masalah fisik maupun masalah psikologis. Beberapa masalah dapat disebabkan karena berbagai keterbatasan yang ada ketika hidup dalam posko pengungsian. Bencana berdampak pada hilangnya harga diri dan rasa percaya diri, sehingga penyintas terkesan pasrah, putus asa, tidak berdaya dalam menghadapi masa depan, cenderung menyalahkan orang / pihak lain yang dianggap menambah beban hidup mereka (Hikmawati & Rusmiyati, 2012).

Selain itu gangguan psikologis pasca bencana seperti kecemasan, depresi, *post traumatic stress disorder* (PTSD), bahkan bunuh diri dapat muncul pada para penyintas (Pietrzak, Tracy, Galea, Kilpatrick, Ruggiero, Hamblen, Southwick, & Norris, 2012; Kyotoku, Umeyama, Harada, Kikuchi, Watanabe, Dougall, & Dan, 2012; Caldera, Palma, Penayo, & Kullgren, 2001).

Masalah ekonomi sangat terasa setelah terjadi bencana. Kehilangan pendapatan menjadi dampak yang utama (Ursano, Fullerton dan Terhakopian, 2008). Para penyintas mengungkapkan mereka juga harus tetap mengeluarkan biaya untuk anak-anak mereka. Hal ini tentunya menjadi salah satu *stressor* ketika berada di posko pengungsian.

Berdasarkan wawancara dengan para penyintas diperoleh informasi bahwa penyintas merasa tidak nyaman dengan kondisi posko meskipun untuk kebutuhan

fisik seperti makan dan minum telah terpenuhi, namun mereka merasa kurang mendapat pemenuhan psikologis yang dapat membantu mereka untuk bisa adaptif selama berada dalam posko pengungsian. Penyintas mengaku telah merasa jenuh dan bosan dengan keadaannya sekarang.

Salah satu cara yang dilakukan penanggungjawab posko untuk memberikan aktivitas kepada para penyintas laki-laki dewasa adalah dengan melibatkan mereka secara bergantian untuk kegiatan di dapur umum seperti memasak nasi atau mempersiapkan logistik. Hal ini dilakukan agar para penyintas tidak merasa bosan dengan kondisi yang terjadi saat menjalani kehidupan di posko pengungsian. Pemerintah juga berupaya memberikan hiburan kepada para penyintas agar tidak merasa jenuh saat berada di posko dengan mengadakan berbagai kegiatan yang positif seperti menonton bersama, kegiatan adat Karo dengan menyanyi dan menari bersama diiringi dengan organ tunggal (Didiet, 2014). Namun hal ini menurut penyintas kurang efektif karena mereka tidak memiliki aktivitas lain ketika acara tersebut telah selesai. Selain itu penyintas juga tidak memiliki inisiatif untuk melakukan kegiatan yang dapat dilakukan secara bersama seperti membersihkan posko pengungsian.

Erupsi Gunung Sinabung juga membuat para penyintas kurang optimis menghadapi masa depan. Kehilangan sumber ekonomi, rusaknya harta benda dan ketidakpastian waktu mengungsi berapa lama, membuat penyintas tidak mengetahui apa yang dapat mereka lakukan. Saat ini penyintas juga tidak memiliki tujuan dalam menjalani kegiatan sehari-hari di posko pengungsian. Bencana erupsi Sinabung membuat para penyintas merasa putus asa akan kehidupannya. Perasaan putus asa terjadi ketika individu menggambarkan bahwa mereka tidak memiliki kekuatan untuk mengontrol dan mengubah situasi yang ada (Seligman, 1990; Schultz and Schultz, 1993).

Penyintas membutuhkan kemampuan untuk dapat bertahan dan beradaptasi ketika keadaan menjadi tidak pasti yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi merupakan suatu proses yang adaptif dan memberikan hasil yang positif dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Resiliensi dapat terjadi pada setiap fase kehidupan. Individu yang resilien memiliki karakteristik seperti memiliki emosi yang positif, memiliki kontrol atas dirinya, fleksibilitas dalam berfikir, altruisme, aktif dalam penyelesaian masalah, berani dan memiliki spiritual. Selain itu orang yang resilien dapat mengatasi tekanan dengan baik, ramah, menunjukkan minat yang lebih tinggi untuk berafiliasi pada orang lain, memiliki sikap optimis. Mereka menyelesaikan krisis secara cepat dengan komitmen dan *self-efficacy* yang tinggi dan memiliki pemahaman bahwa segala kesulitan dapat dipahami, dikelola, dan memiliki makna bagi kehidupan (Astuti 2005). Dengan demikian kemampuan untuk menjadi individu yang resilien dapat membantu dan memudahkan para penyintas agar dapat bertahan dan menyesuaikan diri secara positif selama berada dalam situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut Grotberg (1999) resiliensi bukan merupakan suatu keajaiban, tidak hanya ditemukan pada sebagian manusia dan bukan merupakan sesuatu yang berasal dari sumber yang tidak jelas. Resiliensi bersifat universal namun setiap manusia memiliki kapasitas resiliensi yang berbeda-beda. Situasi lingkungan juga mempengaruhi untuk meningkatkan atau justru memperlemah resiliensi untuk menghadapi tekanan (Gallo, Bogart, Vranceanu & Matthews, 2005 ; Reich dkk 2010).

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika keadaan menjadi tidak pasti. Resiliensi merupakan hal yang penting saat harus mengambil keputusan yang cepat meskipun berada dalam keadaan yang kacau. Dengan

resiliensi akan memberikan perubahan dalam kehidupan, kesulitan akan menjadi tantangan, kegagalan menjadi keberhasilan, keputusan menjadi kekuatan. Resiliensi dapat mengubah korban menjadi survivor dan membuatnya menjadi lebih baik.

Menurut Reivich & Shatte (2002) ada 7 kemampuan yang membangun resiliensi dan tidak ada orang yang bisa menguasai semua kemampuan tersebut dengan baik. Adapun 7 kemampuan tersebut yaitu : a) Regulasi emosi, b) Impuls control, c) *Empathy*, d) Optimisme, e) *Causal analysis*, f) *Self efikasi*, dan g) *Reaching out*.

Resiliensi bukan sifat bawaan atau faktor genetik sehingga dapat ditingkatkan melalui pelatihan (Reivich & Shatte, 2002). Kunci resiliensi adalah kemampuan mengenali pikiran sendiri dan struktur keyakinan, memanfaatkan kekuatan untuk meningkatkan keakuratan dan fleksibilitas berpikir sehingga mampu mengatur konsekuensi emosional dan behavioral secara lebih baik. Kemampuan ini dapat diukur, diajarkan, dan ditingkatkan (Jackson & Watkin dalam Mulyani 2011).

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi adalah dengan memberikan latihan bersyukur (*gratitude interventions*) terhadap kehidupan (Emmon, 2013). Bersyukur merupakan kunci utama pada resiliensi saat terjadi kemalangan (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Ruini & Vescovelli, 2012).

Sebagai masyarakat yang beragama, masyarakat Karo memiliki nilai bersyukur terhadap apa yang telah diperoleh dalam kehidupan dan nilai bersyukur merupakan bagian dalam kehidupan masyarakat Karo. Pada masyarakat tradisional suku Karo ada suatu kepercayaan untuk melakukan upacara tertentu sebagai bentuk syukur kepada *debata* atau Tuhan yang disebut dengan *erpanger* (Prinst, 2004).

Bentuk dari bersyukur dapat dilihat dari berbagai tradisi agama yang ada di dunia. Adanya rasa bersyukur dinyatakan dengan cara yang berbeda oleh hampir semua budaya dan masyarakat (Emmon

& Mc. Cullough, 2004). Bersyukur dapat dianggap sebagai perasaan menyenangkan yang dapat terjadi ketika individu menerima kebaikan atau manfaat dari orang lain. Bersyukur terhadap kehidupan dapat menciptakan kedamaian pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan kepuasan dalam hubungan personal (Emmon & Shelton dalam Emmon & Mc. Doughlas, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson dkk (2003) menyimpulkan bahwa dengan emosi positif seperti bersyukur, cinta dan simpati membantu individu menjadi *resilient* dan mengurangi depresi, menjadi lebih tenang, merasa optimis, dan memiliki kepuasan dalam hidup. Selain itu bersyukur dapat membantu individu untuk mengatasi stres dan trauma dengan menginterpretasi ulang secara positif pengalaman yang negatif (Kobau, Seligman, Peterson, Diener, Zack, Chapman, & Thompson, 2011).

Bersyukur terbagi menjadi dua jenis, yaitu personal dan transpersonal (Peterson dan Seligman, 2004). Bersyukur personal adalah rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada alam semesta.

Menurut Mc. Collough dkk (dalam Linley & Joseph, 2004; Peterson dan Seligman, 2004) ada 4 aspek dalam bersyukur yaitu : a) *Gratitude Intensity*, b) *Gratitude Frequency*, c) *Gratitude Span*, dan d) *Gratitude Density*. Dalam penelitian ini pelatihan bersyukur merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan aspek bersyukur tersebut.

Menurut Miler (dalam Emmons dan Mc. Collough, 2004) ada empat langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk melatih rasa bersyukur, yaitu : a)

Mengidentifikasi pemikiran akan hal-hal yang tidak disyukuri, b) Memformulasikan pemikiran akan hal-hal yang mendukung untuk disyukuri, c) Mengganti pemikiran akan hal-hal yang tidak disyukuri dengan hal-hal yang disyukuri, d) Segera mengerahkan apa yang sedang dirasakan dalam diri menjadi sebuah tindakan.

2. METODE

2.1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest control group design*.

2.2. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 12 orang penyintas erupsi Gunung Sinabung yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Seluruh partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian masih tinggal di posko pengungsian serta berusia antara 30 sampai 50 tahun. Partisipan dibagi menjadi 6 orang kelompok kontrol dan 6 orang kelompok eksperimen.

2.3. Alat Ukur

Instrumen dalam penelitian ini berupa skala resiliensi model Likert dengan alternatif 5 pilihan jawaban. Pemberian skor bergerak dari 1(STS) sampai 5 (SS) untuk sistem yang *favorabel* dan 5 (STS) sampai 1 (SS) untuk sistem *unfavorabel*. Skala ini disusun berdasarkan teori Reivich & Shatte (2002), mencakup 7 kemampuan yang dapat membangun resiliensi. Skala ini memiliki nilai reliabilitas $\alpha = .95$ dan *corrected item total correlation* = .34 sampai .81.

Skala diberikan saat pretes dan post test. Adapun kegiatan pelatihan bersyukur dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 1. Kesimpulan Kegiatan Pelatihan Bersyukur

Pertemuan	Kegiatan	Tempat
I 20 Juli 2014	Penjelasan mengenai pelaksanaan pelatihan	Ruangan pengungsian Universitas Karo
	Melaksanakan <i>pre- test</i>	
II 21 Juli 2014	Mereview pertemuan I	Ruangan posko pengungsian Universitas Karo
	Memberikan games ayo bangun	
	Memberikan materi resiliensi dan diskusi	
	Menutup pertemuan II	
III 22 Juli 2014	Mereview pertemuan II	Ruangan posko pengungsian Universitas Karo
	Mengidentifikasi hal-hal yang tidak disukai	
	Memberikan materi bersyukur untuk memformulasikan pemikiran akan hal-hal yang tidak disukai dengan hal yang disukai	
	Mengganti pemikiran akan hal-hal yang tidak disukai dengan hal-hal yang masih dapat disukai serta melakukan sesuatu hal sebagai bentuk syukur yang dirasakan	
	Menutup pertemuan III	
IV 24 Juli 2014	Mereview pertemuan III	Ruangan posko pengungsian Universitas Karo
	<i>Feed back</i>	
	Melaksanakan <i>post test</i>	
	Terminasi seluruh rangkaian kegiatan	
V 6 Agustus 2014	<i>Follow Up</i> dengan memberikan skala resiliensi	Ruangan posko pengungsian Universitas Karo

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Data Resiliensi *Pretest* dan *Posttest*

No.	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Pos test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Posttest</i>
1	137	139	136	120
2	140	149	115	116
3	146	149	139	135
4	163	171	139	138
5	130	147	132	120
6	120	132	129	128
<i>Mean</i>	139	147	131	126

Berdasarkan data tersebut dapat ditentukan mean hipotetik sebesar 120 dan standar deviasi sebesar 27. Dengan demikian maka dapat ditentukan kategorisasi data resiliensi sebagai berikut :

Tabel 3. Kategorisasi data resiliensi

$X > 147$	Tinggi
$93 < X < 147$	Sedang
$X < 93$	Rendah

Data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik non parameterik Mann-Whitney. Teknik ini digunakan karena data tidak terdistribusi secara normal. Adapun hasil dari pengolahan data dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Analisa Data Mann-Whitney

	Pretest	Post test
Mann-Whitney U	11.000	2.000
Asymp.Sig. (2-tailed)	.261	.010
Exact Sig. [2* (1-tailed Sig.)]		Rendah
	.310a	.009a

Berdasarkan tabel Mann-Whitney, saat post-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,010, dimana nilai $p < 0.05$. Dengan kata lain ada pengaruh pemberian pelatihan bersyukur terhadap peningkatan resiliensi pada kelompok yang diberikan pelatihan bersyukur dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Sehingga dapat disimpulkan pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi Gunung Sinabung.

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan, diketahui bahwa ada peningkatan resiliensi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi Gunung Sinabung. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Fredrickson dkk (dalam Ruini & Vescovelli, 2012) bahwa bersyukur merupakan kunci utama pada resiliensi saat terjadi kemalangan.

Selanjutnya dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa dengan diberikan pelatihan bersyukur partisipan dalam kelompok eksperimen melihat kondisi yang ada dengan cara yang lebih positif di mana partisipan melihat hal-hal positif yang masih ada dalam diri mereka sehingga hal-hal yang sebelumnya dipandang negatif menjadi sesuatu yang positif bagi partisipan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) bahwa *thinking style* akan menentukan resiliensi yang dimiliki oleh individu.

Pelatihan bersyukur memberikan dampak yang berbeda-beda terhadap kemampuan yang mempengaruhi resiliensi pada masing-masing partisipan. Menurut Jewel & Siegall (1998) masing-masing individu mempunyai kemampuan yang berbeda sehingga masing-masing individu akan berbeda dalam keterampilan yang diperolehnya dari pelatihan.

Berdasarkan 7 kemampuan yang ada dalam resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) tidak ada yang bisa menguasai seluruh kemampuan resiliensi dengan baik.

Perbedaan peningkatan resiliensi berkaitan dengan perbedaan bersyukur yang ada pada diri masing-masing partisipan, baik pada aspek *gratitude intensity*, *gratitude frequency*, *gratitude span*, dan *gratitude density*. Menurut Mc. Collough dkk (dalam Linley & Joseph, 2004; Peterson dan Seligman, 2004) orang yang memiliki rasa bersyukur yang kuat akan lebih bersyukur jika dibandingkan dengan orang yang memiliki rasa bersyukur yang lemah walaupun sama-sama mengalami kejadian yang positif. Orang yang memiliki rasa bersyukur yang kuat akan lebih sering bersyukur untuk segala hal dalam hidupnya, namun orang yang memiliki rasa syukur yang lemah hanya akan bersyukur pada beberapa aspek kehidupannya.

4. KESIMPULAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan pelatihan bersyukur efektif meningkatkan resiliensi pada penyintas erupsi Gunung Sinabung. Hal ini terlihat dari peningkatan skor resiliensi pada masing-masing partisipan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Adanya perbedaan tingkat resiliensi pada masing-masing partisipan berkaitan dengan perbedaan aspek bersyukur yang meliputi *gratitude intensity*, *gratitude frequency*, *gratitude span*, dan *gratitude density*.

Selanjutnya pelatihan bersyukur membuat masing-masing partisipan lebih optimis menghadapi masa depan serta membuat partisipan merasa lebih tenang menjalani kehidupan di posko pengungsian.

4.2. Saran

1. Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengukuran terhadap rasa bersyukur yang dimiliki masing-masing partisipan sehingga bagi penelitian

- selanjutnya diharapkan untuk mengukur rasa syukur pada yang ada, baik sebelum maupun sesudah diberikan pelatihan.
2. Kegiatan dalam pelatihan ini hanya dilakukan selama 4 hari sehingga hasil yang diperoleh hanya sampai tataran kognitif sehingga disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan kegiatan dengan waktu yang lebih lama agar memperoleh hasil yang lebih baik.
 3. Penggunaan alat bantu berupa video dalam pelatihan ini sangat mendukung untuk membantu partisipan dalam memformulasikan dan mengganti pemikiran yang tidak disyukuri menjadi hal yang lebih disyukuri sehingga diharapkan penggunaan alat bantu ini menjadi salah satu pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan hal yang sama dengan mempertimbangkan kesesuaian dari isi video yang hendak diberikan.
 4. Bagi penyintas diharapkan untuk tetap memikirkan kebaikan dan nikmat Tuhan yang masih bisa dirasakan saat ini meskipun penyintas berada di posko pengungsian. Hal tersebut membuat penyintas merasa bersyukur dan penyintas lebih resilien sehingga dapat lebih adaptif meskipun tinggal di posko pengungsian.
 5. Untuk profesional lainnya, melihat hasil yang diperoleh dari penelitian bahwa pelatihan bersyukur cukup efektif untuk meningkatkan resiliensi, diharapkan metode ini menjadi salah satu pertimbangan yang dapat digunakan dalam upaya meningkatkan resiliensi khususnya pada penyintas yang terkena dampak bencana alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Caldera, T., Palma, L., Penayo, U., & Kullgren, G. (2001). Psychological impact of the hurricane mitch in nicaragua in a one year perspective. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 36: 108-114.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology Of Gratitude*. New York Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2): 365-376.
- Gallo, L. C., Bogart, L. M., Vranceanu, A. M., & Matthews, K. A. (2005). Socioeconomic status, resources, psychological experiences, and emotional responses. A test of the reserve capacity model. *Journal of Personality and Social Psychology* 88: 386-399.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength. How to find the resilience to deal with anything*. Oakland, CA. Newharbinger Publication, Inc.
- Hikmawaty, E., & Rusmiyati, C. (2012). Penanganan dampak sosial psikologis korban bencana Merapi. *Jurnal Informasi* 17(2): 97-110
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in publichealth. Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal Of Public Health* 101(8):e1-e9

- Kyutoku, Y., Tada, R., Umeyama, T., Harada, K., Kikuchi, S., Watanabe, E., Dougall, A. L., & Dan, I. (2011). Cognitive and psychological reactions of the general population three months after the 2011 tohoku earthquake and tsunami. *Plos One* 7(2): 1-10.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology In Practice*. New Jersey. John Wiley and Son, Inc.
- Mulyani, S. (2011). *Resiliensi Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan. USU Press.
- Peterson, C., & Seligman, M, E, P. (2004). *Character Strength And Virtues*. New York. Oxford University Press.
- Pietrzak, R. H., Tracy, M., Galea, S., Kilpatrick, D. G., Ruggiero, K. J., Hamblen, J. L., Southwick, S. M., & Norris, F. H. (2012). Resilience in the face of disaster. Prevalence and longitudinal course of mental disorders following hurricane ike. *Plos One* 7(6): 1-14
- Prinst, D. (2004). *Adat Karo*. Medan. Bina Media Perintis.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of Adult Resilience*. New York. The Guilford Press.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York. Random House, Inc.
- Ruini, C., & Vascovelli, F. (2012). The role of gratitude in breast cancer. Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *J Happiness Stud* 4: 263-274