
SPIRITUALITAS MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI MUSIBAH BANJIR: DINAMIKA RESPON EMOSIONAL DAN RELIGIOUS COPING

Nurul Azizah¹, Annisa Arrumaisyah Daulay²

¹²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; Indonesia
Correspondence E-mail; nurul0102221021@uinsu.ac.id

Submitted: 03/06/2026

Revised: 21/06/2026

Accepted: 27/06/2026

Published: 30/06/2026

Abstract

This study explores how a community faced the aftermath of a flood, beginning with their emotional turmoil, moving through the religious strategies they embraced, and culminating in their search for spiritual meaning and heightened environmental awareness. Set in Kubu Village, Peusangan Siblah Krueng subdistrict, Bireuen regency, the research, conducted after the flood of 27 November 2025, draws on in-depth interviews, observations, and documentation. Using NVivo 14 Plus, the data was analyzed to uncover key patterns and themes. The findings reveal that as the floodwaters rose, the community was swept by panic, fear, and anxiety. In response, they leaned on religious coping methods like prayer, remembrance of God (dhikr), seeking forgiveness (istighfar), trusting in God (tawakal), and strengthening their faith. These practices became a source of emotional solace amid the turmoil. Through this journey, they gained psychological stability and began to view disasters as both tests and expressions of God's will. Their experience also sparked a deeper environmental awareness and a stronger commitment to preventing future calamities. The study concludes that the community's spirituality blossomed gradually after the disaster, shaped by a blend of psychological, religious, and ecological influences. These insights underscore the importance of a holistic approach in supporting communities as they recover from disasters.

Keywords

Ecological Awareness, Emotional Response, Psychological Stress, Religious Coping, Spiritual.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Banjir merupakan bencana hidrometeorologi yang kerap melanda berbagai belahan dunia, membawa dampak luas bagi kehidupan masyarakat. Tidak hanya merusak fisik, menghancurkan ekonomi, dan mengganggu aktivitas sosial, banjir juga menyisakan luka psikososial berupa rasa takut, kecemasan, stres, trauma, hingga ketidakpastian terhadap masa depan (Kusuma, P., 2025). Di Indonesia, banjir terus-menerus menjadi bencana yang paling sering terjadi, dan Aceh pun tak luput dari ancaman ini, dengan frekuensi kejadian yang terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu wilayah yang terdampak adalah Desa Kubu, Kecamatan Peusangan Siblah Krueng, Kabupaten Bireuen, Aceh. Banjir yang melanda pada November 2025 tidak hanya merusak rumah dan melumpuhkan ekonomi warga, tetapi juga mengguncang emosi para penyintas. Dalam kondisi seperti ini, masyarakat berjuang bukan hanya untuk memulihkan kerugian material, melainkan juga untuk menata kembali ketenangan jiwa dan spiritualitas sebagai bagian penting dari proses pemulihan pascabencana (Basith, A. A., & Satunnisah, 2023).

Penelitian tentang spiritualitas dan ketahanan masyarakat dalam menghadapi bencana telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Spiritualitas berperan penting dalam membantu masyarakat mengatasi trauma pascagempa melalui pencarian makna dan penguatan harapan hidup (Januarista, 2020). Dukungan sosial dan spiritual membantu membentuk resiliensi individu saat menghadapi krisis (Fitrianur, W. L., 2022). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas merupakan sumber daya psikologis yang membantu individu beradaptasi terhadap tekanan akibat bencana. Kesiapsiagaan masyarakat terhadap banjir dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap mereka dalam menghadapi risiko bencana (Hildayanto, 2020).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa spiritualitas sangat berkaitan dengan kemampuan individu dan komunitas dalam menghadapi dampak bencana. Penyintas banjir mengalami tingkat stres yang berbeda-beda akibat kehilangan, ketidakpastian, dan perubahan kondisi hidup setelah bencana (Setyaningsih, D., & Gati, 2023). Tingkat spiritualitas berhubungan positif dengan resiliensi penyintas banjir (Rahmawati, A. M., & Gati, 2024). Kesehatan emosional dan kesejahteraan spiritual membantu pemulihan trauma serta memperkuat ketahanan komunitas setelah bencana (Nole, O. A., 2025). Ketahanan masyarakat terhadap banjir dipengaruhi tidak hanya oleh faktor sosial dan budaya, tetapi juga oleh kemampuan adaptasi ekologis dan kesadaran untuk menjaga lingkungan (Wardana, W., & Adiputra, 2023).

Meski berbagai penelitian telah menyoroti kaitan antara spiritualitas, resiliensi, stres, dan ketahanan masyarakat pascabencana, masih terdapat celah akademik yang belum banyak disentuh. Pertama, perjalanan transisi dari gejala emosi awal menuju penerimaan spiritual pada penyintas banjir masih jarang diuraikan secara mendalam dalam studi tentang religious coping. Kedua, kebanyakan penelitian memandang religious coping sebatas strategi untuk mengelola stres dan kecemasan, tanpa menelusuri bagaimana proses ini berkembang menjadi pemaknaan spiritual yang lebih mendalam. Ketiga, keterkaitan antara spiritualitas pascabencana dan tumbuhnya kesadaran ekologis sebagai bagian dari upaya menjaga harmoni antara manusia dan lingkungan juga masih minim perhatian.

Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung memisahkan fokus antara spiritualitas dan resiliensi, tingkat stres pascabencana, kesiapsiagaan masyarakat, atau ketahanan sosial-ekologis. Banyak studi lebih menekankan pada hasil akhir seperti kemampuan adaptasi atau tingkat ketahanan masyarakat setelah bencana, sehingga perjalanan subjektif masyarakat dari gejala emosi awal, proses religious coping, hingga tercapainya penerimaan spiritual belum tergambarkan secara utuh. Selain itu, kajian yang merangkum aspek emosional, spiritual, dan ekologis dalam satu kerangka analisis masih sangat langka, khususnya pada masyarakat yang terdampak banjir di Aceh.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan analisis baru yang mengintegrasikan dinamika respons emosional, religious coping, dan pembentukan kesadaran ekologis untuk memahami spiritualitas masyarakat pascabencana. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan bagaimana masyarakat menggunakan agama sebagai strategi untuk menghadapi tekanan psikologis, tetapi juga mengungkap proses perubahan dari pengalaman emosional menuju pemaknaan spiritual yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini menyoroti konteks lokal Aceh melalui nilai-nilai sabar, patah, dan tawakal yang menjadi dasar bagi masyarakat dalam memaknai musibah serta membangun kesadaran untuk menjaga lingkungan sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual.

Kerangka yang dikemukakan oleh Pargament et al. (2011) dipakai untuk menjelaskan bagaimana individu memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaan dalam menghadapi tekanan akibat bencana. Teori ini menekankan bahwa agama tidak hanya berfungsi sebagai sumber kenyamanan psikologis, tetapi juga sebagai sarana pencarian makna yang membantu individu memahami pengalaman traumatis yang dialami. Dalam penelitian ini, teori Religious Coping

digunakan untuk menganalisis proses coping religius yang dilakukan masyarakat serta pembentukan makna spiritual setelah mengalami musibah banjir (Nurfadilah, 2025).

Penelitian ini juga menggunakan teori Stress, Appraisal, and Coping dari Lazarus dan Folkman untuk memahami dinamika respons emosional masyarakat dalam menghadapi bencana. Teori ini menjelaskan bahwa respons emosional dipengaruhi oleh penilaian terhadap ancaman serta kemampuan untuk mengatasinya (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984). Untuk menjelaskan munculnya kesadaran ekologis setelah bencana, penelitian ini menggunakan Ecological Systems Theory Bronfenbrenner yang menekankan hubungan timbal balik antara individu dan lingkungan. Teori ini digunakan untuk memahami bagaimana pengalaman banjir membentuk kesadaran masyarakat dalam menjaga keseimbangan hubungan antara manusia dan lingkungan sebagai bagian dari pemulihan pascabencana (Bronfenbrenner, 1979).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan: bagaimana dinamika respons emosional dan religious coping membentuk spiritualitas masyarakat dalam menghadapi musibah banjir? Pertanyaan ini penting untuk memahami proses yang dialami masyarakat dari reaksi emosional akibat bencana hingga terbentuknya pemaknaan spiritual terhadap musibah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika respons emosional dan religious coping dalam membentuk spiritualitas masyarakat yang terdampak banjir di Desa Kubu, Kecamatan Peusangan Siblah Krueng, Kabupaten Bireuen, Aceh. Dari sisi teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah psikologi agama, spiritualitas, dan studi kebencanaan, khususnya terkait keterkaitan antara respons emosional, coping religius, dan pembentukan makna spiritual pascabencana. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi pemerintah, tokoh agama, dan masyarakat dalam merancang strategi pemulihan pascabencana yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek fisik dan psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual masyarakat yang terdampak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menyelami pengalaman subjektif masyarakat saat menghadapi banjir, khususnya dalam merespons secara emosional dan menemukan makna spiritual melalui religious coping setelah bencana. Desa

Kubu, Kecamatan Peusangan Siblah Krueng, Kabupaten Bireuen, Aceh, menjadi lokasi penelitian karena pada 27 November 2025, desa ini untuk pertama kalinya dilanda banjir, meski sebelumnya tidak pernah dianggap rawan. Kejadian ini membawa pengalaman emosional dan spiritual yang unik bagi warga. Lima informan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: pernah mengalami banjir secara langsung, terdampak secara emosional, dan bersedia berbagi kisah mereka secara terbuka. Para informan terdiri dari laki-laki dan perempuan dewasa dengan latar belakang sosial yang beragam, sehingga memperkaya ragam pengalaman yang diperoleh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, dokumentasi, dan catatan lapangan (Sugiyono, 2019). Wawancara dilakukan secara langsung dengan panduan yang menyoroti pengalaman emosional saat banjir, strategi religious coping yang digunakan, serta makna spiritual yang muncul setelah bencana (George, 2022).

Analisis data dilakukan secara bertahap melalui proses initial coding untuk mengidentifikasi makna-makna penting dari hasil wawancara. Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dari initial coding untuk menemukan makna penting dari hasil wawancara, axial coding untuk mengelompokkan kode ke dalam kategori yang saling berkaitan, dan selective coding untuk merumuskan tema utama penelitian. Dalam proses ini, NVivo 14 Plus digunakan sebagai alat bantu untuk mengorganisasi data, melakukan pengkodean, memetakan hubungan antarkategori, serta memvisualisasikan temuan melalui fitur analytical map, matrix coding query, dan framework matrices (Lukiyana, L., 2024). NVivo hanya digunakan sebagai alat bantu, bukan sebagai metode analisis, agar data lebih mudah ditelusuri dan disusun secara sistematis. Kredibilitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, sedangkan dependabilitas dijaga dengan mendokumentasikan seluruh proses analisis secara sistematis. Penelitian ini juga memperhatikan etika dengan meminta persetujuan informan sebelum wawancara, menjaga kerahasiaan identitas partisipan, serta memastikan semua data hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

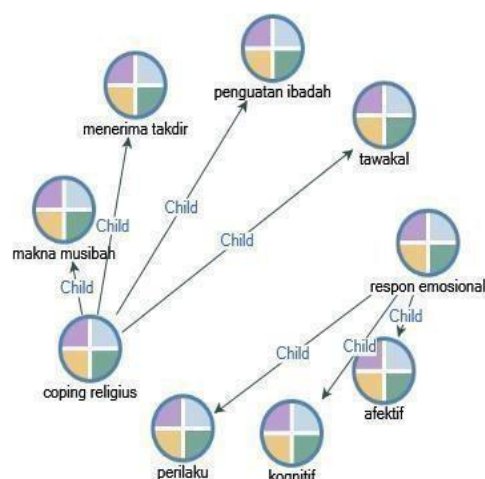
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan yang mengalami musibah banjir secara langsung di Desa Kubu, Kecamatan Peusangan Siblah Krueng, Kabupaten Bireuen. Analisis data menggunakan NVivo 14 Plus menghasilkan tiga tema utama yang

menggambarkan dinamika pengalaman masyarakat dalam menghadapi bencana, yaitu respons emosional, religious coping, dan spiritualitas pascabencana. Ketiga tema tersebut menunjukkan proses transformasi pengalaman masyarakat dari fase tekanan emosional menuju pembentukan makna spiritual yang lebih mendalam.

Gambar 1. *Concept Map (NVivo)*



Sumber : Olah data NVivo 14 Plus

Gambar 1 menunjukkan hubungan antara respons emosional, religious coping, dan spiritualitas masyarakat dalam menghadapi musibah banjir. Respons emosional muncul sebagai pengalaman awal yang ditandai oleh rasa takut, kecemasan, dan ketidakpastian. Kondisi tersebut kemudian mendorong masyarakat untuk melakukan berbagai bentuk religious coping melalui peningkatan ibadah, doa, tawakal, dan penerimaan terhadap takdir. Proses coping religius tersebut selanjutnya berkontribusi terhadap terbentuknya spiritualitas yang ditandai dengan berkembangnya sikap sabar, syukur, dan ikhlas dalam menghadapi musibah.

Dinamika Respons Emosional sebagai Fase Awal Adaptasi terhadap Musibah Banjir

Hasil analisis data menunjukkan bahwa banjir yang melanda Desa Kubu tidak hanya menimbulkan kerugian material, tetapi juga memunculkan berbagai respons emosional pada masyarakat terdampak. Berdasarkan proses pengkodean data menggunakan NVivo 14 Plus, respons emosional masyarakat dapat diklasifikasikan ke dalam tiga dimensi utama, yaitu afektif, kognitif, dan perilaku.

Tabel 1. Dimensi Respon Emosional Masyarakat dalam Menghadapi Banjir

Dimensi	Temuan
Afektif	Panik, takut, cemas, kecewa
Kognitif	Kebingungan, kekhawatiran, ketidakpastian
Perilaku	Menyelamatkan keluarga, mengamankan harta benda, mencari bantuan

Berdasarkan Tabel 1, dimensi afektif menjadi respons yang paling dominan pada fase awal bencana. Masyarakat mengalami kepanikan akibat banjir yang tiba-tiba terjadi di wilayah yang sebelumnya tidak dikenal sebagai daerah rawan banjir. Situasi tersebut memunculkan ketakutan akan keselamatan anggota keluarga, kekhawatiran akan kerusakan rumah dan harta benda, serta kecemasan terhadap kondisi kehidupan pascabencana. Intensitas emosi yang muncul menunjukkan bahwa masyarakat mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi sebagai konsekuensi dari peristiwa yang berada di luar kendali mereka.

Pada dimensi kognitif, masyarakat berusaha memahami situasi yang sedang terjadi dan memprediksi dampak yang mungkin muncul setelah banjir surut. Proses ini ditandai dengan munculnya berbagai pertanyaan mengenai penyebab banjir, kemungkinan terjadinya banjir susulan, serta kemampuan keluarga untuk kembali menjalani kehidupan normal. Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya bereaksi secara emosional, tetapi juga melakukan penilaian terhadap ancaman yang dihadapi serta sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya.

Sementara itu, dimensi perilaku ditunjukkan melalui berbagai tindakan adaptif yang dilakukan masyarakat selama masa darurat. Upaya penyelamatan anggota keluarga, pengamanan barang-barang berharga, serta pencarian bantuan menjadi bentuk respons nyata yang muncul setelah fase kepanikan awal. Temuan ini menunjukkan bahwa respons emosional masyarakat berkembang dari reaksi spontan menjadi tindakan yang lebih terarah sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap situasi bencana.

Religious Coping sebagai Mekanisme Regulasi Emosi

Analisis data menunjukkan bahwa setelah mengalami fase tekanan emosional, masyarakat mulai menggunakan berbagai strategi religious coping untuk memperoleh ketenangan psikologis. Religious coping menjadi mekanisme utama yang membantu masyarakat mengelola ketakutan, kecemasan, dan ketidakpastian yang muncul akibat banjir.

Tabel 2. Bentuk Religious Coping Masyarakat Pascabanjir

Bentuk Coping Religius	Manifestasi
Tawakal	Menyerahkan hasil akhir kepada Allah
Penguatan ibadah	Shalat, doa, dzikir
Istighfar	Refleksi diri dan introspeksi
Menerima takdir	Meyakini musibah sebagai ketentuan Allah

Berdasarkan Tabel 2, religious coping menjadi andalan utama masyarakat Desa Kubu dalam menghadapi tekanan psikologis akibat banjir. Setelah melewati gelombang awal yang dipenuhi kepanikan, ketakutan, dan kecemasan, mereka berupaya menemukan ketenangan agar mampu bertahan di tengah ketidakpastian. Dalam situasi seperti ini, agama hadir sebagai pelindung batin yang menumbuhkan rasa aman, harapan, dan keyakinan bahwa setiap musibah membawa makna yang lebih dalam daripada sekadar kehilangan materi.

Religious coping yang paling menonjol tampak dalam penguatan ibadah, seperti memperbanyak salat, doa, dan dzikir. Aktivitas keagamaan ini tidak sekadar rutinitas, melainkan pelabuhan hati untuk meraih ketenangan batin. Masyarakat merasakan bahwa mendekatkan diri kepada Allah mampu meredakan kecemasan dan menenangkan badai emosi negatif pascabencana. Ibadah pun menjadi ruang refleksi diri yang memperkuat stabilitas psikologis di tengah krisis.

Selain memperkuat ibadah, sikap tawakal menjadi pilar utama dalam coping religius. Masyarakat memilih menyerahkan hasil akhir dari setiap upaya kepada Allah setelah berjuang sekuat tenaga menghadapi dampak banjir. Tawakal ini meringankan beban psikologis akibat keterbatasan dalam mengendalikan keadaan. Dengan berserah diri, masyarakat mampu menerima keterbatasan manusiawi saat bencana melanda dan tetap menyalakan optimisme untuk masa depan.

Temuan lain mengungkap bahwa masyarakat memaknai banjir sebagai bagian dari takdir dan ujian hidup yang sarat hikmah. Dengan sudut pandang ini, musibah tidak lagi semata-mata menjadi sumber penderitaan, melainkan peluang untuk merenung dan memperkuat iman. Religious coping dalam penelitian ini pun bukan sekadar strategi pengelolaan emosi, melainkan proses pembentukan makna spiritual yang lebih mendalam dari pengalaman bencana.

Pembentukan Makna Spiritual Pascabencana

Temuan penelitian menunjukkan bahwa religious coping tidak berhenti pada fungsi regulasi emosi, tetapi berkembang menjadi proses pembentukan makna spiritual yang lebih mendalam.

Melalui pengalaman menghadapi banjir, masyarakat melakukan refleksi tentang hubungan mereka dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan sekitar.

Tabel 3. Pembentukan Makna Spiritual Pascabanjir

Tema	Bentuk Pemaknaan
Makna musibah	Ujian kehidupan
Penerimaan takdir	Ketentuan Allah
Penguatan spiritual	Kedekatan dengan Tuhan
Refleksi diri	Evaluasi perilaku dan kehidupan

Berdasarkan Tabel 3, pembentukan makna spiritual merupakan salah satu proses penting yang muncul setelah masyarakat melewati tekanan emosional awal dan melakukan berbagai cara coping religius. Menghadapi banjir mendorong masyarakat untuk merenungkan kehidupan mereka. Musibah dipahami sebagai pengalaman yang memberi pelajaran berharga tentang ketergantungan manusia pada Allah, keterbatasan manusia dalam mengendalikan hidup, serta pentingnya memperkuat keimanan saat menghadapi cobaan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat biasanya memaknai banjir sebagai ujian kehidupan dari Allah. Cara pandang ini membantu mereka menerima kenyataan dan membentuk sikap yang lebih positif terhadap musibah. Dalam proses ini, penerimaan terhadap takdir menjadi dasar penting yang membantu masyarakat mengurangi rasa marah, kecewa, dan putus asa. Penerimaan ini juga menandai perubahan perspektif dari fokus pada kehilangan menjadi fokus pada hikmah dan pelajaran yang diambil dari pengalaman bencana.

Selain itu, pembentukan makna spiritual juga terlihat dari meningkatnya kesadaran untuk memperbaiki hubungan dengan Allah serta mengevaluasi kehidupan. Masyarakat melihat musibah sebagai kesempatan untuk memperkuat ibadah, meningkatkan rasa syukur, dan memperbaiki perilaku sehari-hari. Dengan begitu, pengalaman banjir tidak hanya membantu pemulihan psikologis, tetapi juga membawa perubahan spiritual yang memberi arah baru bagi kehidupan masyarakat setelah bencana.

Spiritualitas sebagai Dasar Penguatan Kehidupan Pascabencana

Temuan akhir penelitian menunjukkan bahwa pengalaman banjir menghasilkan perubahan spiritual yang cukup signifikan pada masyarakat Desa Kubu. Perubahan tersebut tercermin melalui meningkatnya praktik keagamaan dan berkembangnya nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 4. Indikator Spiritualitas Pascabencana

Indikator	Manifestasi
Sabar	Ketahanan menghadapi cobaan
Syukur	Menghargai keselamatan yang masih dimiliki
Ikhlas	Menerima kehilangan dengan lapang dada
Doa dan ibadah	Intensitas ibadah meningkat
Tawakal	Kepercayaan kepada pertolongan Allah

Berdasarkan Tabel 4, spiritualitas masyarakat setelah bencana tumbuh perlahan namun pasti, seperti tunas yang muncul setelah hujan deras. Spiritualitas ini lahir dari pengalaman emosional yang mendalam, praktik coping religius, dan proses memaknai musibah yang dialami. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman banjir menjadi titik balik yang mendorong masyarakat untuk merenungkan kembali makna kehidupan, keimanan, dan hubungan mereka dengan Allah.

Salah satu wujud spiritualitas yang paling menonjol adalah sikap sabar dalam menghadapi berbagai akibat bencana. Kesabaran ini tercermin dari keteguhan masyarakat untuk bertahan di tengah kesulitan, menerima keterbatasan, dan tetap berjuang menjalani hari demi hari. Sikap ini membuktikan bahwa spiritualitas merupakan sumber kekuatan batin yang menopang masyarakat dalam menghadapi tekanan dan tantangan pascabencana.

Selain kesabaran, rasa syukur pun tumbuh subur di hati masyarakat. Mereka menyadari bahwa di balik kerugian materi, masih ada anugerah keselamatan dan kesempatan untuk melanjutkan hidup. Kesadaran ini menumbuhkan rasa syukur yang lebih mendalam terhadap nikmat-nikmat yang sebelumnya kerap luput dari perhatian. Dalam hal ini, musibah menjadi pengalaman yang mengubah cara pandang masyarakat tentang makna hidup dan pentingnya menghargai setiap karunia.

Penelitian juga menemukan bahwa sikap ikhlas tumbuh seiring dengan masyarakat yang belajar menerima kehilangan akibat banjir. Ikhlas di sini bukan sekadar pasrah, melainkan kemampuan untuk menerima kenyataan secara emosional dan spiritual sambil tetap berupaya memperbaiki hidup. Sikap ini meringankan beban psikologis akibat kehilangan dan menumbuhkan harapan akan masa depan yang lebih baik.

Selain itu, meningkatnya doa, ibadah, dan tawakal menandakan bahwa hubungan spiritual masyarakat dengan Allah semakin erat setelah musibah (Maftuhin, A. R. A., & Yazid, 2025).

Pengalaman banjir mendorong masyarakat untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber pertolongan dan ketenangan (Ahmad, 1983). Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas menjadi fondasi penting dalam pemulihan pascabencana karena mampu mengubah pengalaman yang penuh tekanan menjadi pengalaman yang bermakna, memperkuat ketahanan psikologis, dan menumbuhkan kembali optimisme dalam hidup.

Pembahasan

Respons Emosional sebagai Fase Awal Adaptasi terhadap Bencana

Penelitian ini menemukan bahwa pada awal banjir di Desa Kubu, masyarakat dilanda gelombang emosi akut seperti panik, cemas, takut, dan bingung (Ekman, 1992). Bukan hanya individu yang merasakannya, tetapi seluruh komunitas turut larut dalam kepanikan bersama, menandakan adanya guncangan psikologis kolektif akibat perubahan drastis dalam rutinitas harian (Nendissa, J. E., & Ranimpi, 2022). Banjir pun hadir sebagai kejutan besar yang merenggut rasa aman dan kepastian hidup Masyarakat (Fauziah, 2022).

Dalam kerangka *Stress, Appraisal, and Coping*, situasi ini menunjukkan bahwa penilaian awal masyarakat terhadap bencana merupakan ancaman besar bagi keselamatan, penghidupan, dan stabilitas sosial (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984). Temuan ini juga memperlihatkan bahwa penilaian tersebut tidak hanya terjadi secara individu, tetapi juga terbentuk melalui hubungan sosial dalam komunitas pedesaan yang memperkuat rasa ancaman bersama. Pola respons emosional dalam penelitian ini berada dalam spektrum yang konsisten, khususnya terkait munculnya stres dan disorientasi pascabencana. Namun demikian, penelitian ini memperluas temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa intensitas respons emosional tidak hanya dipengaruhi oleh severity bencana, tetapi juga oleh struktur sosial komunitas yang mempercepat penyebaran kecemasan secara interpersonal (Folkman, 1984).

Selain itu, menurut (Chbeir, S., & Carrión, 2023), interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial membantu menjelaskan bahwa respons emosional di Desa Kubu muncul dari kombinasi kehilangan materi, keterbatasan bantuan, dan tingginya ketergantungan sosial. Artinya, emosi tidak hanya merupakan fenomena individu, tetapi juga hasil dari sistem sosial yang terganggu (Gross, 1998).

Dengan demikian, respons emosional yang muncul bukan sekadar reaksi psikologis sesaat, melainkan menjadi pijakan awal dalam perjalanan adaptasi pascabencana (Plutchik, 1980). Fase ini

membentuk fondasi penting sebelum masyarakat beralih ke strategi coping, khususnya coping berbasis agama yang kemudian mendominasi proses pemulihan.

Religious Coping sebagai Mekanisme Regulasi Emosi dan Produksi Makna Spiritual

Penelitian ini menemukan bahwa religious coping di Desa Kubu bukan sekadar ritual, melainkan sistem adaptif yang menata emosi dan merangkai makna hidup. Praktik seperti shalat, doa, dzikir, istighfar, dan penerimaan (tawakal) menjadi lebih dari sekadar ekspresi religius; semuanya berubah menjadi strategi psikospiritual yang menenangkan jiwa setelah bencana (Al Faruqi, A. R. H., 2022).

Religious coping memiliki tiga fungsi utama: *membangun makna, mengendalikan, dan memberikan kenyamanan*. Di Desa Kubu, ketiga fungsi ini berjalan bersama-sama. Bencana tidak hanya diredam secara emosional, tetapi juga dipahami kembali secara kognitif sebagai bagian dari narasi teologis tentang ujian dan kehendak Tuhan (Atqiya, R. L., 2025). Proses ini menunjukkan perubahan dari penilaian stres menjadi penafsiran spiritual (Pargament, K., 2011).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiusitas membantu mengurangi stres psikologis (Nurfadilah, 2025). Namun, penelitian ini menyoroti bahwa coping religius tidak hanya mengatur emosi, tetapi juga membantu masyarakat membangun kembali makna dari penderitaan. Spiritual well-being membantu proses pemulihan dari trauma (Nole, O. A., 2025). Penelitian ini menambahkan bahwa pemulihan tidak hanya terjadi secara pribadi, tetapi juga melalui praktik bersama dalam komunitas religius yang memperkuat kohesi sosial. Jadi, religious coping bekerja pada tingkat individu dan komunitas (Efendy, M., 2024).

Lebih jauh, analisis lapangan mengungkap bahwa religious coping tumbuh menjadi proses reflektif yang menanamkan nilai-nilai kehidupan, seperti kesadaran akan keterbatasan manusia dan rasa bergantung pada kekuatan yang lebih tinggi. Proses ini menandai pergeseran dari coping reaktif menjadi coping transformatif (Giono, E., & Surawan, 2025). Dalam konteks ini, bukan hanya stres yang berkurang, tetapi juga tercipta *spiritual capital* yang memperkuat daya tahan psikologis dan sosial masyarakat (Hasanah, 2022).

Kesadaran Ekologis sebagai Manifestasi Spiritualitas Pascabencana

Penelitian ini mengungkap perubahan mendalam dalam cara masyarakat memandang lingkungan setelah terjadinya bencana. Banjir tidak lagi sekadar dianggap sebagai peristiwa alam, melainkan cerminan hubungan timpang antara manusia dan lingkungan (Suprianto, S., 2025).

Kesadaran baru ini memicu gerakan kolektif: menjaga kebersihan, mengatur aliran air, dan terlibat aktif dalam upaya pencegahan banjir kini menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari (Lingkan Mandas, A., 2025).

Menurut Bronfenbrenner, perubahan ini terjadi karena adanya interaksi dinamis antara individu dan lingkungan dalam berbagai lapisan sistem ekologi. Bencana merupakan kejadian luar biasa yang mengganggu keseimbangan sistem, sehingga mendorong individu dan komunitas untuk menilai kembali kebiasaan ekologis yang sebelumnya dianggap biasa (Bronfenbrenner, 2005).

Dibandingkan dengan penelitian Suprianto et al. (2025) dan Wardana & Adiputra (2023), hasil ini menegaskan bahwa ketahanan sosial-ekologis sangat terkait dengan kemampuan komunitas untuk beradaptasi. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesadaran ekologis tidak hanya muncul dari pengalaman menghadapi risiko, tetapi juga dari nilai-nilai spiritual yang memandang alam sebagai amanah moral dan religius.

Hal ini diperkuat oleh (Ma'lumah, 2023) dan (Mustikarani, W. T., 2025), yang juga menegaskan bahwa hubungan manusia dan alam menurut agama membawa tanggung jawab etis. Di Desa Kubu, tanggung jawab ini tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga terlihat dalam perubahan perilaku sosial yang lebih peduli terhadap lingkungan. Ekologis dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai ekstensi dari spiritualitas pascabencana, di mana pengalaman religius tidak hanya mengarah pada penguatan hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga menghasilkan transformasi horizontal dalam relasi manusia dengan lingkungan.

Kontribusi Teoretis dan Implikasi Layanan Kebencanaan Berbasis Spiritualitas

Penelitian ini menemukan bahwa adaptasi masyarakat Desa Kubu setelah bencana mengikuti pola bertahap: dimulai dari respons emosional, berlanjut pada penyesuaian religius, lalu bermuara pada kesadaran ekologis-spiritual. Proses adaptasi ini bergerak dinamis, berulang, dan melibatkan banyak dimensi kehidupan. Penelitian ini juga menawarkan model integratif yang memadukan *Stress, Appraisal, and Coping Theory*, *Religious Coping Theory*, dan *Ecological Systems Theory*. Integrasi ini membuka wawasan baru bahwa pemulihan pascabencana merupakan hasil interaksi yang rumit antara sistem psikologis, spiritual, dan ekologis, bukan sekadar proses psikologis semata (Arsini, Y., 2023).

Jika dibandingkan dengan (Storr, V. H., 2025), Nole et al. (2025), dan (Fitrianur, W. L., 2022), penelitian ini semakin menegaskan bahwa spiritualitas dan dukungan sosial merupakan bagian

penting dari ketahanan. Namun, penelitian ini juga masih baru dalam mengidentifikasi bagaimana perubahan dari tekanan emosional menuju kesadaran ekologis terjadi melalui penyesuaian religius.

Secara praktis, penelitian ini menegaskan bahwa penanganan bencana tidak cukup jika hanya berfokus pada aspek material. Pendekatan yang utuh diperlukan dengan merangkai intervensi psikologis, penguatan spiritual berbasis komunitas, dan edukasi ekologis yang berakar pada nilai-nilai agama di (Nabila, 2025). Tokoh agama dan lembaga keagamaan pun tampil sebagai pilar utama dalam memulihkan kondisi psikososial dan spiritual Masyarakat (Arifin, 1994).

Kesimpulannya, keunikan penelitian ini terletak pada model adaptasi pascabencana yang menekankan perubahan psikologis, spiritual, dan ekologis secara terpadu. Model ini menggambarkan bagaimana pengalaman emosional kolektif dapat tumbuh menjadi penyesuaian spiritual, lalu bermetamorfosis menjadi kesadaran ekologis yang menopang ketahanan masyarakat dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa pengalaman masyarakat dalam menghadapi banjir merupakan perjalanan adaptasi psikospiritual yang dinamis. Emosi awal yang muncul perlahan-lahan bertransformasi menjadi strategi coping religius yang pada akhirnya menumbuhkan pemaknaan spiritual dan kesadaran ekologis. Temuan ini menyoroti bahwa spiritualitas masyarakat bukan sekadar benteng psikologis, melainkan juga fondasi untuk memahami dan merespons bencana secara lebih adaptif dan bermakna. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan memperkuat jalinan antara psikologi stres, religious coping, dan perspektif ekologi dalam memahami pengalaman penyintas bencana. Temuan ini memperkaya kajian religious coping dengan memperlihatkan bahwa spiritualitas pascabencana tidak hanya berperan dalam regulasi emosi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran ekologis yang membentuk perilaku sosial masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya penanganan bencana yang merangkul dimensi psikologis, spiritual, dan ekologis secara terpadu demi pemulihan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Ahmad, A. (1983). *Dakwah dan Perubahan Sosial*. Prima Duta.
- Al Faruqi, A. R. H., et al. (2022). Konsep Tawakal Menurut Abdul Malik Karim Amrullah Dan Relevansinya Terhadap Kehidupan Sosial. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(1), 1–10.
- Arifin, M. (1994). *Psikologi Dakwah: Suatu Pengantar Studi*. Bumi Aksara.
- Arsini, Y., et al. (2023). The Effectiveness Of Cognitive Restructuring Counselling Containing Wahdatul Ulum Values To Increase Student Perseverance. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 6(2), 64–75.
- Atqiya, R. L., et al. (2025). Makna Tawakal Dan Syukur Sebagai Implementasi Akhlak Kepada Allah Pada Anak Usia Remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 699–708.
- Basith, A. A., & Satunnisah, M. (2023). Dampak Bencana Banjir Terhadap Aktivitas Ibadah Umat Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1, 944–959.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology Of Human Development: Experiments By Nature And Design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives On Human Development*. Sage Publications.
- Chbeir, S., & Carrión, V. (2023). Resilience By Design: How Nature, Nurture, Environment, And Microbiome Mitigate Stress And Allostatic Load. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 144–159.
- Efendy, M., et al. (2024). Coping Religius Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Di Indonesia. *Urnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 223–241.
- Ekman, P. (1992). An Argument For Basic Emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169–200.
- Fauziah, M. (2022). Dampak Kognitif, Afektif Dan Sosial Dari Pengalaman Situasi Krisis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 336–341.
- Fitrianur, W. L., et al. (2022). Dukungan Sosial Dan Spiritual Dalam Membentuk Resiliensi Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Kemayoran Bangkalan. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 7(2), 117–121.
- Folkman, S. (1984). Personal Control And Stress And Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852.
- George, T. (2022). *Semi-Structured Interview | Definition, Guide & Examples*. Scribbr.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stres Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Juperan*, 4(2), 393–400.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Hasanah, U. (2022). Konseling Islam Berbasis Spiritual Coping Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(2), 145–158.
- Hidayanto, A. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Kesiapsiagaan Masyarakat Terhadap Bencana Banjir. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(4), 577–586.
- Januarista, A. (2020). Spiritual Analysis Of The Ability Of Community Resilience To Post-Earthquake Trauma In The ATC Temporary Shelter At Mpanau Village, Sigi District. *Jurnal Kawistara*, 10(3), 343–351.
- Kusuma, P., D. (2025). Strategi Coping Penyintas Bencana Alam Banjir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.

- Lingkan Mandas, A., D. (2025). Studi Fenomenologi: Coping Mechanism Dalam Menghadapi Bencana Banjir Di Kelurahan Singkil. *Journal of Psychology Humanlight*, 6(1), 1–11.
- Lukiyana, L. (2024). *Riset Kualitatif Dengan Metode Nvivo*. Puspa Grafika.
- Ma'lumah, U. D. (2023). Hubungan Antara Tuhan, Manusia, Dan Alam Menurut Pandangan Imam Al-Ghazali Dalam Tahafut Al-Falasifah. *Mazalat: Jurnal Pemikiran Islam*, 6(3), 86–92.
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1).
- Mustikarani, W. T., D. (2025). Religiusitas Masyarakat Pasca Bencana Lahar Dingin Di Nagari Bukik Batabuah Kecamatan Canduang Kabupaten Agam. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 1733–1747.
- Nabila, et al. (2025). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Humanistik Dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Maidah*, 1(1).
- Nendissa, J. E., & Ranimpi, Y. Y. (2022). A Socio-Theological Study On Flood Natural Disaster For Karombasan Community In Manado City in 2021. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 11(1), 46–61.
- Nole, O. A., et al. (2025). Emotional Health And Spiritual Well-Being In Trauma Survivors Of Natural Disasters In Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The role of community resilience. *Psikohumaniora*, 10(2), 215–244.
- Nurfadilah, et al. (2025). Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students' Academic and Personal Stress. *International Journal of Islamic Studies Higher Education*, 4(1), 79–91.
- Pargament, K., et al. (2011). The brief RCOPE: Current Psychometric Status Of A Short Measure Of Religious Coping. *Religions*, 2(1), 51–76.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.
- Rahmawati, A. M., & Gati, N. W. (2024). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Resiliensi Pada Warga Penyintas Bencana Banjir Di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *Public Health and Safety International Journal*, 4(2), 326–333.
- Setyaningsih, D., & Gati, N. W. (2023). Gambaran Tingkat Stres Pasca Bencana Banjir Di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon. *Indonesian Journal of Public Health*, 1(3), 201–206.
- Storr, V. H., et al. (2025). Calling on and thanking God: The role of faith and faith communities in disaster recovery. *Disasters*, 49(4), 1–17.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suprianto, S., et al. (2025). Ketangguhan Sosial-Ekologis Komunitas Pesisir Terhadap Banjir: Studi Adaptasi Dan Ketahanan Di Rowoterate Kabupaten Malang. *JPIG (Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Geografi)*, 10(2), 158–167.
- Wardana, W., & Adiputra, A. (2023). Resiliensi Masyarakat Terhadap Bencana Banjir di Kecamatan Pebayuran, Bekasi, Jawa Barat. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*, 4(3), 354–370.