BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Upaya relawan dalam menangani stres korban pascabencana banjir dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) pada aspek *seeking religious direction* (mencari petunjuk melalui agama) di Lubuk Minturun, Kota Padang telah dilaksanakan melalui ceramah keagamaan, tanya jawab, dan nasihat personal. Relawan memberikan materi mengenai kesabaran, doa, tawakal, dan penerimaan terhadap musibah, sehingga korban memperoleh ketenangan dan penguatan spiritual. Namun, pelaksanaan kegiatan tanya jawab dan nasihat personal belum sepenuhnya optimal karena keterbatasan waktu, sikap pasif dan rasa malu sebagian korban, serta kondisi tempat yang kurang mendukung pendampingan secara personal.
2. Upaya relawan pada aspek *religious conversion* (konversi agama) telah dilaksanakan melalui pembinaan akhlak berupa nasihat dan diskusi sederhana yang mengarahkan korban untuk bersikap sabar, ikhlas, bersyukur, mengendalikan emosi, menjaga perkataan, saling menghargai, memaafkan, serta membantu sesama korban. Pembinaan ini mendorong perubahan sikap dan perilaku korban ke arah yang lebih positif, meskipun perubahan tersebut belum sepenuhnya optimal karena sebagian korban masih mengalami rasa takut, kecemasan, dan kesedihan pascabencana.

UIN IMAM BONJOL PADANG

3. Upaya relawan pada aspek *religious forgiving* (memaafkan melalui agama), khususnya subindikator pemaafan dalam Islam, telah dilaksanakan melalui nasihat keagamaan, refleksi diri, istighfar, dan doa untuk membantu korban melepaskan perasaan marah, kecewa, dan sedih. Namun, upaya ini belum sepenuhnya berhasil karena sebagian korban masih sulit menerima keadaan, masih teringat pengalaman bencana, dan belum mampu sepenuhnya melepaskan perasaan negatif yang dirasakan, sehingga proses pemaafan tersebut masih membutuhkan waktu, kesiapan emosional, dan pendampingan yang berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya relawan dalam menangani stres korban pascabencana banjir dengan teknik *religious coping* (pendekatan keyakinan) di Lubuk Minturun, Kota Padang, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

UIN IMAM BONJOL PADANG

1. Bagi Relawan

   Diharapkan agar dapat terus meningkatkan upayanya dalam pendampingan teknik *religious coping* secara lebih intensif dan berkelanjutan, khusunya pada kegiatan pemaafan dalam islam dengan menyediakan waktu yang lebih memadain dan membangun kedekatan dengan korban pascabencana banjir yang massif pasif dan sukit memaafkan dirinya maupun sekitarnya. Selain itu, relawan diharapkan memberikan pendampingan pemaafan secara bertahap, mengingat proses

menerima dan melepaskan pengalaman traumatis membutuhkan waktu dan kesiapan emosional masing-masing korban.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah informan yang lebih beragam atau meneliti pada lokasi pascabencana lain sehingga diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai penerapan teknik *religious coping* dalam menangani stres korban bencana. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji efektivitas teknik *religious coping* dengan pendekatan kuantitatif maupun *mixed methods* untuk mengukur tingkat keberhasilannya secara lebih objektif, serta meneliti dampak jangka panjang dari pendampingan tersebut terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritual korban pascabencana.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

Alisabana, S. T. (2022). Hubungan empati dengan resiliensi relawan tim tanggap darurat bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang. \. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 11–25.

Anam, A. K., Winarni, S., & Andriani, S. R. (2017). *Peran relawan dalam penanggulangan bencana erupsi gunung kelud*. *3*(1), 1–7.

Aryani, F. (n.d.). *Stres belajar*.

Astrella, N. B., & Kholifah, N. (2023). Perkembangan psikososial remaja di era new normal. Jurnal Psikologi. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *10(1)*.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2017). *Buku pedoman dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada penanggulangan bencana.* BNPB.

Fatimah, R., Sunarti, E & Hastuti, D. (2020). Tekanan ekonomi, interaksi orang tua-remaja, dan perkembangan sosial emosi remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *2*, 137–150.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hidayat, D. (2016). Peran relawan dalam penanggulangan bencana di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, *11(2)*, 95–104. https://doi.org/10.14203/jki.v11i2.92

Hidayati, D. L., Hasanah, M., & Suryani, S. I. (2020). *Konseling Islam untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda*. *1*(1), 1–17. https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2427

Hidayatullah, M. N., Lukmawati, L., & Rusli, R. (2021). Perilaku Prososial pada Relawan Anak Sumatera Selatan. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, *1*(2), 261–270. https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9290

Hikmandayani, H., Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman, & Yanthi, D. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.

Hikmandayani, H., et al. (2023). *Psikologi perkembangan remaja.* Eureka Media Aksara.

Jalaluddin. (2021). *Psikologi agama (Edisi revisi).* PT RajaGrafindo Persada.

UIN IMAM BONJOL PADANG

Jaya, Y. (2004). *Bimbingan Konseling Agama Islm.* Angkasa Raya.

Karakter, J. P., Studi, P., Fakultas, P., & Bosowa, U. (2023). *Religious Coping Pada Narapidana Lapas Kelas IA Kota Makassar Religious Coping In Prison Inmates Class IA Makassar*. *3*(2), 598–602. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2519

Khasan, M., & Widjanarko, M. (2011). *Masyarakat menghadapi banjir*. *I*(2), 93–103.

Kristiana, I. F., dkk. (2025). *Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja*. Universitas Diponegoro.

Kustanti, C. (2024). Penguatan Peran Relawan Rekkab Dalam Pendampingan Proses Berduka. *Jurnal Abdi Masyarakat*, *2*. https://doi.org/10.62085/jms.v2i3.142

Kusuma, P., Firdaus, F., Firmanilah, F. F., & Akhdisholikhah, R. (2025). *Strategi Coping Penyintas Bencana Alam Banjir*. *5*(2).

Lestari, D. (2023). *Koping Religius Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Spritual Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mahenda, M., Cahya, N. A. D., Sasi, K. B., & Basaria, D. (2023). Gambaran coping stres pada perempuan dewasa awal yang bersinggungan dengan hukum. *Jurnal PSIMAWA, 8(1)*.

Mahfuz, M. (2025). *Iplementasi Kebijakan Mitigasi Bencana Pada Fase Pra Bencana*. Penerbit Adab.

Majidah, A. M., & Lestari, S. (2023). *Religious Coping pada Penghafal Al- Qur ' an d alam Menghadapi Fase Krisis Seperempat Baya*. *6*(2), 77–94.

Mawarpury Marty dkk. (2021). *Kesehatan Mental Saat Pandemi di Indonesia*. Syiah Kuala University Press.

Nasrudin, E., & Jaenudin, U. (2021). *Psikologi agama dan spiritualitas: Memahami perilaku beragama dalam perspektif psikologi.* CV Pustaka Setia.

Oktarina, J. (2020). Pelatihan kader kesehatan pada remaja di SMAN 1 Sukamara Kalimantan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, *4(2)*, 162–168.

Puspanegara, D. A., & Ariyani, L. (2021). Stres dan Strategi Koping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, *9(2)*, 427–434.

Sinurat, N., dkk. (2025). Studi karakteristik, pertumbuhan, dan perkembangan remaja usia 10–18 tahun dalam kehidupan sosial. *Jurnal Christian*

UIN IMAM BONJOL PADANG

Humaniora, *9(1)*.

Sugiyono. (2022a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (27th ed.). Alfabeta.

Sugiyono. (2022b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Sukarni, R. (2023). *Analisis Hubungan Tingkat Stres , dan Strategi Koping pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur*. 14–25.

Umami, I. (2019). *Psikologi remaja*. Idea Press.

Utami, M. S. (2012). *Religiusitas , Koping Religius , dan*. *39*(1), 46–66.

Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, *2(1)*, 39–43.

Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). *Gambaran stres psikososial dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada remaja. JKEP, 6(1), 40–50.* JKEP.

UIN IMAM BONJOL
PADANG