

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penyesuaian Diri

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan. Gunarsa mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Sehingga penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan.<sup>1</sup> Sementara itu, dikutip dari Muhammad Ridho Zain, dalam jurnal Psikoborneo Vol 8, No 1, tahun 2020 yang berjudul Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Gegar Budaya, Schneider mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku individu untuk mampu mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi. Usaha tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan lingkungan.<sup>2</sup>

Selain penyesuaian diri, juga terdapat istilah penyesuaian psikologis. Penyesuaian psikologis menurut Seaton merupakan suatu istilah yang menunjukkan kondisi mental yang dialami individu yang mengacu

---

<sup>1</sup> Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 2004), Hlm. 10

<sup>2</sup> Muhammad Ridho Zain, *Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Gegar Budaya*, (Jurnal Psikoborneo, Vol 8, No 1, 2020). Hlm 93

pada kemampuan individu untuk bertindak atau mengatasi masalah secara efektif dalam memenuhi berbagai tuntutan lingkungan yang menekan. Sebagai suatu proses, penyesuaian psikologis mengacu pada kemampuan adaptasi individu pada kondisi lingkungan yang berubah. Riset-riset yang dilakukan banyak mengaitkan topik penyesuaian psikologis ini pada situasi yang penuh stress, termasuk di dalamnya situasi bencana.<sup>3</sup>

Dari beberapa definisi di atas, dapat kita simpulkan bahwa dalam penelitian ini penyesuaian diri yang ada pada relawan yaitu kemampuan adaptasi relawan terhadap kondisi lingkungan yang berubah-ubah juga membahayakan yang menuntut individu untuk berinteraksi dengan diri sendiri tubuh perilaku pemikiran serta perasaan dengan orang lain terutama lingkungan sekitarnya.

## 2. Dimensi Penyesuaian Diri

Ada beberapa dimensi penyesuaian diri sebagaimana yang disebutkan oleh Alberlt & Emmons yaitu sebagai berikut :<sup>4</sup>

### a. *Self Knowledge* dan *Self Insight*

*Self knowledge* atau pengetahuan diri kemampuan mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan *emosional insight*, yaitu kesadaran diri akan kelemahan yang didukung oleh sikap yang sehat terhadap kelemahan tersebut.

### b. *Self Objectifity* dan *Self Acceptance*

---

<sup>3</sup> Kartika Nurfathiyah, *Berbagai Faktor Penentu Penyesuaian Psikologis Positif Penyintas Bencana Pasca Bencana*, (Jurnal Paradigma, Vol 7, No 15, 2013). Hlm. 30

<sup>4</sup> Kumalasari, Fani & Latifah Nur Ahyani., (2012), "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan", Jurnal Psikologi Pitutur, Volume 1, No 01 hal 21-33

*Self objectivity* yaitu apabila individu telah mengenal dirinya, ia bersikap realistis yang kemudian mengarah pada penerimaan diri.

c. *Self Development* dan *Self Control*

*Self development* yaitu kendali diri berarti mengarahkan diri, regulasi pada pemikiran- pemikiran, kebiasaan, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai. Kendali diri bisa mengembangkan kepribadian kearah kematangan, sehingga kegagalan dapat diatasi dengan matang.

d. *Satisfaction*

*Satisfaction* yaitu adanya rasa puas terhadap segala sesuatu yang telah dilakukan, menganggap segala sesuatu merupakan suatu pengalaman dan bila keinginannya terpenuhi maka ia akan merasakan suatu kepuasan dalam dirinya.<sup>5</sup>

### 3. Faktor Penyesuaian Diri

a. Kepribadian

Pada prinsipnya tipe kepribadian *ekstrovert* akan lebih lentur dan dinamis, sehingga lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibanding tipe kepribadian *introvert* yang cenderung kaku dan statis.

b. Konsep Diri

Konsep diri yaitu bagaimana individu memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik. Individu dengan konsep diri tinggi akan lebih memiliki

---

<sup>5</sup> Fani Kumalasari, Latifah Nur Ahyani, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan*, (Jurnal Psikologi Pitutur, Volume 1, No 1, 2012). Hlm. 23-24

kemampuan untuk melakukan penyesuaian diri yang menyenangkan dibanding remaja dengan konsep diri rendah, pesimis ataupun kurang yakin terhadap dirinya

c. Sikap

Sikap yaitu kecenderungan individu untuk berperilaku positif atau negatif. Individu yang bersikap positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi akan lebih memiliki peluang untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dari pada remaja yang sering bersikap negatif.

d. Keluarga

Keluarga terutama pola asuh orang tua. Pada dasarnya pola asuh demokratis dengan suasana keterbukaan akan lebih memberikan peluang bagi individu untuk melakukan proses penyesuaian diri secara efektif.<sup>6</sup>

## **B. Resiliensi**

### **1. Pengertian Resiliensi**

Resiliensi merupakan pengajuan dari para ahli behavioral terkait konstruk psikologi dalam berusaha melihat, mengartikan serta pengukuran kemampuan seseorang untuk berkembang serta bertahan dalam keadaan tertekan (*adverse conditions*) serta guna melihat kapasitas seseorang untuk *recovery* (kembali pulih) dari keadaan tertekan. Sesuai pandangan dari Reivich dan Shatte , resiliensi yaitu kemampuan guna menanggapi secara produktif serta sehat pada saat dihadapkan dengan

---

<sup>6</sup> *ibid*

suatu permasalahan, yang dibutuhkan guna pengelolaan tekanan hidup dalam keseharian. Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon atau menghadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Lazarus mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai coping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. sementara menurut Richardson mengartikan resiliensi sebagai proses coping terhadap stressor kesulitan perubahan maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.<sup>7</sup>

Sementara Grotberg mengartikan resiliensi kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan.<sup>8</sup>

Berdasarkan pengertian tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada penelitian ini resiliensi yang dimiliki oleh relawan merupakan kemampuan untuk berkembang serta bertahan, tidak mudah menyerah dalam situasi tertekan serta bangkit melakukan penyesuaian dengan kondisi yang sulit untuk melakukan *recovery* dari keadaan tertekan menjadi pulih kembali sehingga mampu beradaptasi dengan kejadian yang berat.

## 2. Dimensi Resiliensi

Reivich dan Shatte menyebutkan ada 7 aspek kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu sebagai berikut<sup>9</sup> :

### a. Regulasi Emosi

---

<sup>7</sup> Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. Resiliensi Psikologis, Jakarta, Kencana, 2018 hal 22

<sup>8</sup> ibid hal 44

<sup>9</sup> Reivich, K., Shatte, A. *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacles*, (New York: Broadway Books, 2002)

Regulasi emosi ialah kapasitas yang dimiliki seseorang saat keadaan tertekan untuk tetap tenang. Hasil penelitian memaparkan bahwa seseorang yang memiliki kapasitas guna mengendalikan emosi mampu berhadapan dengan keterpurukan dalam menjaga serta membangun hubungan dengan seseorang

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls ialah kapasitas seseorang guna mengontrol tekanan, kesukaan, dorongan, serta keinginan yang muncul pada diri individu. Seseorang yang mempunyai potensi dalam mengendalikan diri yang rendah, maka akan mempercepat berubahnya emosi yang berakhir dengan mengontrol pikiran serta perilaku mereka

c. Optimisme

Optimisme yakni individu yang dapat mengetahui bahwa masa depannya akan lebih baik serta dipenuhi kebahagiaan. Optimisme yang dipunyai oleh seseorang menunjukkan seseorang tersebut yakin bahwa dalam dirinya mempunyai kemampuan guna mencari jalan keluar setiap masalah yang timbul di masa depan

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

*Causal analysis* adalah kemampuan seseorang guna mengidentifikasi permasalahan yang sedang dihadapinya secara akurat. Terdapat sebuah konsep yang erat hubungannya dengan analisa apa yang jadi pemicu masalahnya yakni gaya berfikir

*eksplanatory*. Gaya berfikir *eksplanatory* ialah metode yang umum di pakai seseorang guna mengartikan suatu hal yang sedang dialami tersebut apakah baik atau buruk.

e. Empati

Empati melibatkan bagaimana seseorang mampu membaca pertanda psikologis serta emosional orang lain. Seseorang yang memiliki empati mempunyai kemampuan dalam menginterpretasi kan bahasa-bahasa non verbal yang diperlihatkan oleh orang lain, misal bahasa tubuh, intonasi suara, mimik wajah, serta menangkap apa yang dirasakan maupun dipikirkan seseorang. Maka dari itu, individu yang mempunyai potensi empati tinggi relatif mempunyai hubungan sosial yang baik.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri ialah sebuah kepercayaan bahwa seseorang mampu menyelesaikan serta berani berhadapan langsung dengan permasalahan yang menimpanya secara efisien. Efikasi diri pula diartikan sebagai keyakinan diri sendiri untuk mampu berhasil serta meraih kesuksesan. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi berkomitmen bahwa dalam setiap permasalahan pasti terdapat solusinya serta tidak menyerah pada saat solusi yang dipakainya mengalami kegagalan.

g. *Reaching Out*

Seperti halnya yang telah diuraikan sebelumnya yaitu resiliensi tak hanya seseorang yang mempunyai potensi guna mencari jalan keluar setiap keterpurukan kemudian bangkit kembali. Selain itu resiliensi termasuk kemampuan seseorang mencapai aspek positif dari sebuah kemalangan yang sedang dialaminya.

### 3. Faktor Pembentuk Resiliensi

Ada beberapa faktor yang membentuk resiliensi pada individu yaitu sebagai berikut :

#### a. Keluarga

Keluarga merupakan unsur pertama dan utama dalam membentuk karakter resilien. Keluarga adalah tempat untuk bisa mengembangkan diri, menanamkan nilai-nilai luhur serta sebagai tempat berlindung. Grotberg menjelaskan bahwa kekuatan itu terbentuk dalam diri atau disebut (*I Have*), yang merupakan dukungan dan sumber eksternal untuk meningkatkan resiliensi. Faktor tersebut merupakan karakteristik *resiliensi* yang bersumber dari pemaknaan individu terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial.<sup>10</sup> Sebelum menyadari siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang dapat dilakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumberdaya dari anggota keluarga untuk terus berupaya

---

<sup>10</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2010).



mengembangkan dirinya dalam meletakkan pondasi, yang menjadi inti untuk mengembangkan resiliensi.

b. Pergaulan

Pergaulan sangat mempengaruhi terhadap proses resiliensi. Jika pergaulan dilakukan dengan orang yang memiliki motivasi yang tinggi, maka individu akan cenderung mengikutinya. Demikian juga apabila bergaul dengan orang yang memiliki semangat kerja tinggi, kreatifitas tinggi, perilaku yang baik serta optimis, maka individu akan terpengaruh dengan perilaku itu. Sebaliknya, apabila bergaul dengan orang yang memiliki motivasi rendah, perilaku kurang baik, mudah mengeluh dan pesimis, maka perilaku tersebut akan mempengaruhi individu bersangkutan. Menurut Grotberg teman sebaya akan bertindak dengan cara menunjukkan perilaku yang dapat diterima yang akan mempengaruhi orang lain. Mereka akan diberikan bantuan atau arahan oleh temannya jika mengalami kesulitan dalam beraktivitas. Oleh karena itu teman atau orang-orang yang ada di sekitar akan menjadi *role models* bagi individu tersebut.<sup>11</sup>

c. Faktor Resiko

Faktor risiko dapat terjadi karena kondisi budaya, ekonomi, atau medis yang memposisikan individu dalam risiko kegagalan pada waktu berhadapan dengan situasi yang sulit. Faktor risiko memperlihatkan bermacam-macam pengaruh yang dapat

---

<sup>11</sup> Reivich, K., Shatte, A. *The resilience factor: 7 essential Skill for overcoming life's inevitable obstacles*, (New York: Broadway Books, 2002). Hlm.

memperbesar kemungkinan timbulnya beberapa hal yang menyimpang dan dapat menimbulkan keadaan yang lebih serius lagi. Risiko adalah predisposisi individu yang meningkatkan kelemahan individu terhadap hasil negatif. Dampak lingkungan, yang dapat menimbulkan keadaan yang mendatangkan resiko. Rantai resiko akan muncul apabila ada hubungan antar berbagai variabel resiko.<sup>12</sup>

#### d. Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan ciri khas pada seseorang atau keadaan dari keluarga, lingkungan sekolah, ataupun kelompok yang meningkatkan kemampuan seseorang ketika akan menghadapi tantangan dengan baik. Suatu hubungan antara proses sosial dan intrapsikis dapat menimbulkan seseorang untuk bisa menanggulangi kesulitan dan semua bentuk tantangan dalam kehidupan secara baik. Dyer dan Mc Guinness menjelaskan bahwa resiliensi sebagai proses yang secara terus menerus. Salah satu faktor yang dominan dipengaruhi oleh faktor protektif, yang mana individu dapat menghadapi kesulitan dan bergairah dalam menjalani kehidupannya.<sup>13</sup>

### C. Relawan

Menurut BPBD Yogyakarta, relawan merupakan individu yang rela memberikan seluruh waktu tenaga jasa pemikirannya untuk membantu

---

<sup>12</sup> Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M., *Resilience at Work: How to Succeed no Matter what Life Throws at You*, (New York: Amacom Books, Vol, 1, 2005) Hlm.

<sup>13</sup> Reivich, K., Shatte, A. *The resilience factor: 7 essential Skill for overcoming life's inevitable obstacles*, (New York: Broadway Books, 2002). Hlm.

individu lainnya yang berada pada keadaan kesulitan tanpa mengharapkan imbal balik atau tanpa mendapatkan upah secara finansial dan juga tidak mengharapkan keuntungan dari organisasi pelayanan yang mengorganisasi dalam suatu kegiatan tertentu secara formal, Relawan Penanggulangan Bencana, yang selanjutnya disebut relawan, adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana.<sup>14</sup> Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 17 Tahun 2011, tentang Pedoman Relawan Penanggulangan Bencana menyebutkan bahwa relawan merupakan seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana.

Kepala Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Padang 2019, relawan memiliki lima darma (tindakan) dalam upaya penanggulangan bencana yaitu, mandiri, professional, solidaritas, sinergi, dan akuntabel. Oleh karena itu, kewajiban seorang relawan untuk mampu melakukan kegiatan, mentaati peraturan, menjunjung tinggi asas, prinsip, dan panca darma, mempunyai keterampilan, meningkatkan kapasitas, pengetahuan, keterampilan, dan menyediakan waktu untuk melaksanakan tugas kemanusiaan.

#### **D. Bencana Alam**

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang

---

<sup>14</sup> <http://bpbid.jogjapro.go.id> yang diakses pada hari Kamis, 29 Mei Pukul 19.38WIB

disebabkan, baik oleh faktor alam atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Berdasarkan Undang- Undang Republik Indonesia No. 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana disebutkan bahwa bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor. Bencana merupakan suatu peristiwa yang sangat ditakuti oleh dunia. Bencana alam yang ditakuti tersebut menimbulkan banyak dampak negatif bagi kelangsungan hidup masyarakat, diantaranya adalah hilangnya harta benda, korban jiwa dalam jumlah banyak, kerusakan lingkungan, dan terganggunya fungsi psikologis.

#### **E. Hubungan penyesuaian diri dengan resiliensi**

Penelitian yang dilakukan oleh Fauzan Adhiman dan Heru Mugiarto pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik Pada Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi COVID 19” menunjukkan jika adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan resiliensi. Seseorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dalam menghadapi keadaan baru maka dirinya akan menggunakan kemampuannya untuk dapat beradaptasi dengan keadaannya yang baru ini supaya pantang menyerah serta bangkit dari kesusahannya dalam keadaan baru ini, yang menandakan

bahwa individu ini memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi.<sup>15</sup> Sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Tia Rifa Andriani dan Joko Kuncoro pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Banjir dan Rob di UNISSULA” menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan resiliensi. Hal ini kemungkinan ketika seseorang sedang berada dalam situasi dan kondisi sulit yang penuh tekanan, kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut sangat diperlukan.<sup>16</sup> Dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Mutiara Mir’atannisa, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman pada tahun 2019 dengan judul “Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi” menunjukkan jika resiliensi merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki setiap individu. Resiliensi digunakan sebagai kemampuan adaptasi positif untuk membantu individu bertahan, mengatasi, menjadi kuat, bahkan berubah dan dapat berkembang walau dalam keadaan sulit.<sup>17</sup> Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Hendri Wan Prala, Andik Matulesy, dan Amanda Pasca Rini pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Penyesuaian Diri dan *Subjective Well-Being* Dengan Resiliensi Pada Pedagang Asongan di Surabaya” hasil penelitiannya menunjukkan penyesuaian diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Yang berarti semakin

---

<sup>15</sup> Fauzan Adiman dan Heru Mugarso, “Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik Pada Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi COVID 19”, *Jurnal bimbingan dan konseling*, Vol 5, No 2, (2021), 261

<sup>16</sup> Tia Rifa Andriani dan Joko Kuncoro, “Hubungan antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Banjir dan Rob di UNISSULA”, *jurnal Sultan agung fundamental research*, Vol 1, No 1, (2021), 73

<sup>17</sup> Mutiara Mir’atannisa, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman, “Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi”, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol 3, no 2, (2019)

tinggi nilai penyesuaian diri maka semakin tinggi nilai resiliensi.<sup>18</sup> Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Zakia pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Siswa dalam Belajar pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP N 15 Padang” menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan resiliensi, artinya bahwa semakin tinggi penyesuaian diri yang di miliki individu maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang di miliki.<sup>19</sup>

#### **F. Kerangka Berpikir**

Variabel penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah bahwa ada hubungan positif antara variabel X yakni penyesuaian diri terhadap variabel Y yakni resiliensi, yang artinya semakin tinggi penyesuaian diri pada relawan bencana alam maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya dan sebaliknya, semakin rendah penyesuaian dirinya, maka semakin rendah resiliensi.

Penyesuaian diri adalah proses dimana individu memiliki kematangan yang sudah lebih baik ketika merespon kebutuhan terhadap lingkungan yang sedang dihadapi. Penyesuaian diri akan menjadi sesuatu yang rumit untuk masing-masing individu, karena cara setiap orang ketika merespon satu kebutuhan dapat bertentangan dengan persyaratan yang ada di lingkungan individu. Lazarus menyatakan bahwa konflik akan muncul ketika adanya kebutuhan internal yang saling bertentangan, dan adanya tuntutan dari eksternal yang tidak selaras

---

<sup>18</sup> Hendri Wan Prala, Andik Matulesy, dan Amanda Pasca Rini,” Hubungan Penyesuaian Diri dan *Subjective Well-Being* Dengan Resiliensi Pada Pedagang Asongan di Surabaya”,*Jurnal UNTAG Surabaya*,(2022), 5

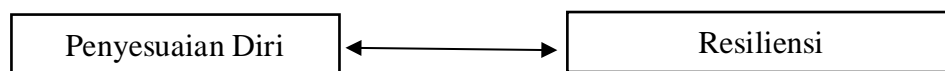
<sup>19</sup> Anisa Zakia,” *Hubungan Penyesuaian Diri dengan Resiliensi Siswa dalam Belajar pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP N 15 Padang*”,*Jurnal UNP*,(2022), 10

ataupun terjadinya perbedaan antara kebutuhan internal dan kebutuhan eksternal<sup>20</sup>.

Relawan yang terjun dalam kebencanaan harus mempunyai tingkat penyesuaian diri dan resiliensi yang tinggi serta baik. Oleh karena itu, seorang relawan harus menyesuaikan dengan lingkungan sosial dan masyarakat yang baru juga resiko yang ada pada daerah rawan bencana alam yang bisa berubah-ubah situasi kondisinya.

Maka dari itu, antara dengan resiliensi mempunyai hubungan yang saling berpengaruh. Apabila seseorang memiliki penyesuaian diri yang tinggi maka tingkat resiliensi juga tinggi. Dalam penelitian ini peneliti merumuskan penyesuaian diri sebagai variabel independent (X) dan resiliensi sebagai variabel dependent (Y).

Untuk memudahkan pemahaman peneliti menggambarkan alur kerangka berfikir sebagai berikut:



## G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara yang kemudian diuji kebenarannya sesuai dengan analisis yang telah ditentukan. Berdasarkan rumusan masalah di atas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai dugaan sementara yang akan diteliti kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Harun Al Rasyid, Achmad Chusairi, *Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga*. (Surabaya: Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) Vol. 1 (2), 2021), Hlm. 1306-1312

<sup>21</sup> Prof. Dr. Sugiyono., 2017, *Cara Mudah Menyusun: Skripsi, Tesis, dan Desertasi* (Yogyakarta: Alfabeta, 2014), 59.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan pada penyesuaian diri dengan resiliensi relawan bencana alam Rumah Zakat Kediri

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada penyesuaian diri dengan resiliensi relawan bencana alam Rumah Zakat Kediri