

# PERTEMUAN 2

## Peran Ilmu Psikologi Dalam Kebencanaan

**Dr. Yossy Nurul H., M.Si**



Kajian ilmu Psikologi dalam penanganan dan mitigasi risiko bencana memegang bagian yang penting dalam menyusun program program yang akan diterapkan di masyarakat yang tinggal di daerah rawan bencana.

Salah satu kajian psikologi yang akan dilakukan adalah peran “**psikologi bencana**” (disaster psychology). Dalam hal ini, peran psikologi sebagai ilmu yang mempelajari perilaku dan sejauh mana individu siap untuk menghadapi risiko dari bencana.

**Peran psikologi** dalam kebencanaan tidak hanya terfokus pada individu tetapi akan sangat terkait dengan komunitas, Mengapa? Karena manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang tidak bisa terlepas dari kehadiran orang lain dalam kehidupannya.



Psikologi juga berperan penting untuk membentuk sistem pendukung (support system) yang kuat untuk membantu para penyintas keluar dari masa sulitnya saat dan sesudah bencana terjadi.



# Dampak Bencana terhadap Kondisi Psikologis

Bencana alam adalah sesuatu yang sangat sulit diprediksi dan tidak dapat ditolak kedatangannya.

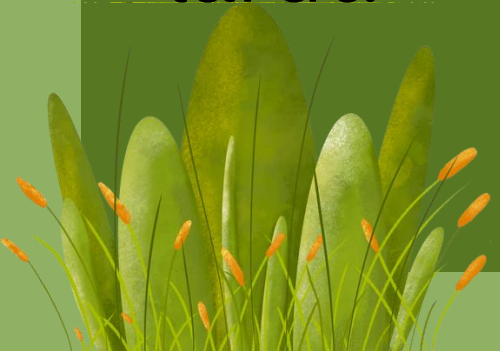
Bencana alam atau non-alam dapat memberikan dampak yang sangat besar terhadap kondisi psikologis individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Dampak psikologis yang sering muncul akibat bencana antara lain;

## **1. Trauma Psikologis (Post-Traumatic Stress Disorder / PTSD)**

Bencana sering kali meninggalkan bekas traumatik yang mendalam pada korban. PTSD adalah gangguan yang bisa muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang sangat menakutkan, seperti bencana alam.

Gejalanya; flashback, kecemasan, depresi, dan ketegangan emosional yang berlarut-larut.



## **2. Kecemasan dan Ketakutan**

Korban bencana sering kali merasa cemas dan takut, baik pada saat bencana terjadi maupun setelahnya. Kecemasan ini dapat terkait dengan kekhawatiran akan terulangnya bencana serupa di masa depan, kehilangan orang yang disayangi, atau kehilangan tempat tinggal dan barang-barang penting.

## **3. Depresi**

Kejadian bencana yang menghancurkan kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan perasaan putus asa, kehilangan semangat hidup, dan kelelahan emosional yang berat. Korban bencana, terutama yang kehilangan keluarga atau rumah, sering kali mengalami depresi berat yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk melanjutkan hidup dengan normal.

#### **4. Perubahan Perilaku**

Individu yang terkena bencana sering kali mengalami perubahan perilaku, seperti menarik diri dari interaksi sosial, mudah marah, atau bahkan melakukan perilaku destruktif seperti penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan. Perubahan ini terjadi karena individu berusaha mengatasi perasaan yang kacau dan kebingungannya.

#### **5. Gangguan Tidur**

Gangguan tidur sering terjadi pada korban bencana, seperti kesulitan tidur atau mimpi buruk. Ini adalah salah satu gejala yang sering dialami individu yang mengalami trauma setelah bencana. Kurangnya tidur dapat memperburuk kondisi psikologis dan fisik korban.

## **6. Stres dan Ketegangan Mental**

Stres akibat kehilangan rumah, pekerjaan, atau anggota keluarga dapat meningkatkan tingkat ketegangan mental. Masyarakat yang terkena dampak bencana juga sering mengalami stres sosial, yaitu perasaan terisolasi atau terabaikan dalam situasi yang penuh ketidakpastian.

## **7. Dampak terhadap Anak-Anak dan Remaja**

Anak-anak dan remaja sangat rentan terhadap dampak psikologis dari bencana. Mereka mungkin tidak memiliki pemahaman penuh tentang apa yang terjadi, tetapi dapat merasakan kecemasan dan ketakutan yang mendalam. Dalam beberapa kasus, anak-anak bisa mengalami gangguan emosional yang berkepanjangan, termasuk kecemasan berpisah dengan orang tua atau ketakutan akan kematian.



## **8. Kehilangan Identitas dan Rasa Aman**

Bencana dapat mengubah cara individu melihat dunia dan kehidupannya. Ketika tempat tinggal atau lingkungan yang biasa Individu huni hancur, perasaan aman dan identitas yang sudah dibangun selama bertahun-tahun dapat hilang.

Akibatnya dapat menyebabkan kebingungan dan rasa tidak berdaya.

## **9. Solidaritas Sosial**

Dampak psikologis yang negatif, bencana juga sering kali memicu munculnya rasa solidaritas sosial.

Masyarakat yang terdampak bencana cenderung saling membantu dan mendukung satu sama lain, yang dapat memberikan rasa keterhubungan dan mengurangi dampak psikologis yang lebih berat.





## **10. Rehabilitasi Psikologis dan Dukungan Sosial**

Untuk mengatasi dampak psikologis, penting bagi korban bencana untuk menerima bantuan psikologis dan sosial.

Terapi psikologis, dukungan keluarga, serta perhatian dari pihak berwenang dan lembaga terkait sangat penting untuk proses pemulihan.

Masyarakat juga perlu mendapatkan informasi yang tepat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan harapan dalam menghadapi masa depan



## Pentingnya Resiliensi Pada Fase Prabencana

Fase prabencana adalah fase persiapan yang dilakukan dalam rangka meminimalkan dampak bencana baik secara individu maupun kelompok/komunitas.

Untuk menyiapkan masyarakat yang siap menghadapi bencana, maka perlu dilakukan intervensi yang bertujuan membentuk resiliensi baik resiliensi personal maupun resiliensi komunitas.

**Connor & Davidson (2003)** mendefinisikan resiliensi sebagai cara manusia mengatasi stress, cemas, reaksi terhadap stress bahkan depresi.



**Konsep resiliensi** adalah daya lenting seseorang yang mengacu pada kemampuan untuk bertahan dan bangkit kembali sesudah mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau mengalami tekanan hidup.



# Komponen Pembentuk Resiliensi

## **1. Kemampuan Mengelola Emosi**

Kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri adalah komponen penting dari resiliensi.

Individu yang resilien mampu mengendalikan perasaan negatif, seperti kecemasan, marah, atau frustrasi, serta dapat mengubah perasaan tersebut menjadi energi positif untuk bertindak.

## **2. Penerimaan dan Fleksibilitas**

Resiliensi melibatkan kemampuan untuk menerima kenyataan dan beradaptasi dengan perubahan.

Ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan, individu yang resilien tidak terjebak dalam penolakan atau keputusasaan, tetapi mencoba melihat situasi dari berbagai sudut pandang dan mencari solusi yang lebih fleksibel.

### **3. Keterampilan Pemecahan Masalah**

Kemampuan untuk memecahkan masalah secara efektif adalah salah satu komponen utama resiliensi.

Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk menganalisis masalah, membuat keputusan yang rasional, dan mencari cara-cara kreatif untuk mengatasi hambatan yang dihadapi.

### **4. Dukungan Sosial**

Hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, atau komunitas dapat meningkatkan resiliensi seseorang.

Dukungan sosial memberikan rasa aman dan penerimaan, yang membantu individu merasa lebih didukung dan tidak sendirian dalam menghadapi tantangan.

Dukungan emosional, praktis, dan informasi dapat memperkuat daya tahan psikologis seseorang.



## **5. Optimisme dan Harapan**

Individu yang resilien memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Mereka cenderung memiliki harapan dan optimisme, percaya bahwa masa depan akan lebih baik meskipun ada tantangan saat ini. Sikap positif ini membantu mereka untuk tetap termotivasi dan tidak mudah putus asa.

## **6. Kemandirian dan Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri yang tinggi dan kemampuan untuk mandiri adalah komponen penting dari resiliensi.

Individu yang resilien yakin pada kemampuan mereka untuk menghadapi kesulitan dan tidak bergantung pada orang lain untuk mengatasi setiap masalah. Kemandirian ini memungkinkan mereka untuk tetap tangguh meskipun dalam situasi sulit.



## **7. Keterampilan Sosial dan Komunikasi**

Kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif dan efektif sangat mempengaruhi resiliensi.

Komunikasi yang baik memungkinkan individu untuk menyampaikan perasaan, mengungkapkan kebutuhan, serta membangun hubungan yang saling mendukung. Keterampilan sosial yang baik juga memudahkan individu untuk bekerja sama dalam menghadapi tantangan bersama.

## **8. Makna dan Tujuan Hidup**

Memiliki tujuan hidup yang jelas dan makna dalam kehidupan membantu individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan.

Resiliensi dipengaruhi oleh keyakinan bahwa hidup memiliki tujuan yang lebih besar, yang memberikan arah dan motivasi untuk terus maju meskipun menghadapi hambatan.



## **9. Kesehatan Fisik dan Perawatan Diri**

Kesehatan fisik yang baik mendukung kemampuan seseorang untuk mengatasi stres dan tantangan. Resiliensi juga terkait dengan kebiasaan hidup sehat, **CONTOH:** makan dengan baik, cukup tidur, dan berolahraga, merawat tubuh membantu memperkuat daya tahan mental dan emosional.

## **10. Kesadaran Diri dan Refleksi**

Kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri serta melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup berperan penting dalam pengembangan resiliensi.

Individu yang mampu memahami dirinya dengan baik dapat lebih mudah belajar dari pengalaman dan mengembangkan kemampuan baru untuk menghadapi tantangan di masa depan.





## **11. Spiritualitas atau Keyakinan**

Aspek spiritual atau keyakinan agama yang kuat dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan.

Spiritualitas memberikan rasa kedamaian batin, makna hidup, serta rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar, yang dapat memperkuat resiliensi psikologis.



# Kualitas Resiliensi Personal

Kualitas resiliensi personal merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi, beradaptasi, dan pulih kembali dari kesulitan atau situasi stres.

Individu yang memiliki resiliensi personal yang tinggi dapat tetap bertahan dan berkembang meskipun menghadapi tantangan besar.



# Beberapa Kualitas yang membentuk resiliensi personal;

1. Ketahanan Emosional
2. Optimisme
3. Kemampuan Beradaptasi
4. Kemandirian dan Kepercayaan diri
5. Kemampuan Memecahkan Masalah
6. Dukungan Sosial yang sehat
7. Penerimaan Diri
8. Tujuan Hidup yang Jelas
9. Keinginan untuk belajar dan berkembang
10. Keterampilan Mengelola Stres
11. Keberanian untuk Menghadapi Tantangan
12. Spiritualitas atau Keyakinan

## Peningkatan Resiliensi Personal

Proses yang memungkinkan Individu untuk menjadi lebih tangguh, mampu mengatasi stres, dan bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan.

Cara untuk meningkatkan resiliensi personal:

1. Mengembangkan Kesadaran Diri
2. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi
3. Membangun Jaringan Dukungan Sosial



4. Mengembangkan Pola Pikir Positif
5. Memiliki Tujuan yang Jelas
6. Menjaga Kesehatan Fisik
7. Mengembangkan Keterampilan Pemecahan Masalah
8. Belajar dari Pengalaman
9. Mengatur Ekspektasi
10. Mengembangkan Rasa Syukur
11. Spiritualitas dan Meditasi



## Ketahanan Rumah Tangga (Household Resilience)

Ketahanan Rumah Tangga (Household Resilience) merujuk pada kemampuan rumah tangga untuk bertahan dan pulih dari berbagai tantangan atau krisis, baik yang bersifat ekonomi, sosial, kesehatan, atau lingkungan.

Konsep ini sangat penting untuk memastikan keberlanjutan hidup keluarga dan kesejahteraan mereka dalam menghadapi situasi yang tidak terduga.



## Membangun Ketahanan Rumah Tangga:

- 1. Diversifikasi Pendapatan:** Mengandalkan berbagai sumber pendapatan untuk mengurangi risiko ketergantungan pada satu pekerjaan atau usaha.
- 2. Peningkatan Keterampilan:** Mengajarkan keterampilan baru kepada anggota keluarga yang dapat membantu mereka lebih siap menghadapi tantangan ekonomi atau sosial.
- 3. Perencanaan Keuangan yang Bijak:** Menyusun anggaran rumah tangga yang realistis dan menyisihkan dana untuk keadaan darurat.
- 4. Keterlibatan dalam Komunitas:** Membangun jaringan dukungan sosial dengan tetangga, keluarga besar, dan kelompok komunitas untuk saling membantu dalam situasi sulit.
- 5. Pendidikan dan Pelatihan:** Mengedukasi seluruh anggota rumah tangga tentang pentingnya ketahanan rumah tangga dan memberikan pengetahuan terkait dengan cara-cara mengelola krisis.

# Ketahanan Komunitas (Community Resilience)

Kemampuan sebuah komunitas untuk menghadapi, mengatasi, dan pulih dari berbagai jenis tantangan atau krisis yang mengancam kelangsungan hidup, kesejahteraan, dan keberlanjutan sosial, ekonomi, dan lingkungan.

Ketahanan komunitas tidak hanya berkaitan dengan bagaimana komunitas tersebut dapat bertahan dalam keadaan darurat, tetapi juga bagaimana mereka dapat beradaptasi dan berkembang dalam menghadapi perubahan yang berkelanjutan.





# **Komponen Ketahanan Komunitas (Community Resilience) menurut Chandra dkk, 2011;**

- 1.Kesehatan**
- 2.Jalur Akses**
- 3.Pendidikan**
- 4.Keterlibatan**
- 5.Kemandirian**
- 6.Kerjasama kemitraan**



## Kesimpulan:

Ketahanan komunitas adalah proses yang melibatkan kerjasama antara individu, keluarga, organisasi, dan pemerintah untuk membangun kekuatan kolektif dalam menghadapi tantangan yang ada. Komunitas yang resilient lebih mampu bertahan dalam menghadapi krisis, mengurangi dampak negatif dari bencana atau perubahan, dan pada akhirnya dapat tumbuh lebih kuat dan lebih berkelanjutan



**TERIMA KASIH**

