



Resiliensi Ibu Menghadapi Bencana Alam

Yulis Setiya Dewi
Sriyono
Muhammad Fikri Alfaruq
Rofiqa Dwi Febriyanti
Nanda Farhana Auliasani
Mustika Milenia Dwi Tunjung Biru
Anisa Roma Fitriani

**Resiliensi Ibu
Menghadapi
Bencana Alam**

Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta:

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Resiliensi Ibu Menghadapi Bencana Alam

Yulis Setiya Dewi

Sriyono

Muhammad Fikri Alfaruq

Rofiqa Dwi Febriyanti

Nanda Farhana Auliasani

Mustika Milenia Dwi Tunjung Biru

Anisa Roma Fitriani



RESILIENSI IBU MENGHADAPI BENCANA ALAM

Yulis Setiya Dewi, Sriyono, Muhammad Fikri Alfaruq ... [et al.]

ISBN 978-602-473-878-5 (PDF)

© 2022 Penerbit **Airlangga University Press**

Anggota IKAPI dan APPTI Jawa Timur
Kampus C Unair, Mulyorejo Surabaya 60115
Telp. (031) 5992246, 5992247
E-mail: adm@aup.unair.ac.id

Redaktur (Anas Abadi)
Layout (Bagus Firmansah)
Cover (Roy Wahyudi)
AUP (1235/11.22)

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip dan/atau memperbanyak tanpa izin tertulis
dari Penerbit sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun.

Prakata

Penulis panjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan kesehatan dan melimpahkan rahmat-Nya. Sehingga buku “Resiliensi Ibu Menghadapi Bencana Alam” dapat disusun dengan baik.

Diharapkan buku ini dapat menjadi bahan acuan untuk semua kalangan, terkhusus masyarakat terdampak bencana setiap tahunnya. Setelah mempelajari buku ini, diharapkan pembaca mampu meningkatkan upaya untuk tetap tangguh dalam menghadapi bencana dan mengurangi jumlah korban.

Penyusun menyadari banyak kekurangan dalam penulisan dari buku ini. Oleh karena itu, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua kalangan. Sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyempurnakan isi buku ini untuk menjadi buku lebih bermanfaat lagi.

Surabaya, Januari 2022

Penulis

Daftar Isi

Prakata	v
Daftar Gambar	
Daftar Tabel	
Daftar Singkatan.....	
Daftar Riset Penulis	
BAB 1 KONSEP BENCANA	1
Pengertian Bencana	2
Perspektif Terkait Kebencanaan	3
Jenis-Jenis Bencana Alam	6
Faktor Risiko Terjadinya Bencana	7
BAB 2 PENYELENGGARAAN PENANGGULANGAN BENCANA	9
Konsep Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana.....	10
BAB 3 PENILAIAN RISIKO BENCANA	11
Langkah Penilaian Risiko	12
Tahapan Penilaian Risiko Bencana	13
Pengkajian Risiko Bencana	15

BAB 4	INDONESIA KAYA BENCANA	17
	Letusan Gunung Berapi	18
	Gempa Bumi dan Tsunami	19
	Banjir dan Tanah Longsor	22
	Kebakaran Hutan	23
BAB 5	CUACA DAN CURAH HUJAN DI INDONESIA	25
BAB 6	KONSEP BENCANA BANJIR	29
	Pengertian Banjir.....	30
	Prevalensi Banjir	31
	Mekanisme Perusakan Banjir	32
	Kajian Bahaya	32
	Tanda-Tanda Banjir	33
	Penyebab Banjir.....	33
	Jenis Banjir.....	34
	Parameter Pembeda Banjir dan Genangan Lainnya	34
	Komponen yang Terancam.....	35
	Pencegahan Banjir	35
	Mitigasi Banjir	37
BAB 7	KESIAPSIAGAAN BENCANA	41
	Upaya Kesiapsiagaan Bencana.....	42
	Rencana Kesiapsiagaan	42
BAB 8	MITIGASI BENCANA PADA KELOMPOK RENTAN	45
	Kelompok Anak-Anak	46
	Kelompok Perempuan	47
	Kelompok Disabilitas.....	47
	Lanjut Usia (Lansia).....	49
	Peran Serta Masyarakat.....	49

BAB 9	DAMPAK BENCANA TERHADAP KELUARGA	51
BAB 10	SURVEILANS BENCANA	55
	Pengertian Surveilans	56
	Surveilans Penyakit tentang bencana	56
	Tujuan Surveilans	60
	Manfaat Surveilans Bencana	61
	Peran Surveilans Bencana	61
BAB 11	MENGAPA HARUS IBU SEBAGAI PEMIMPIN DALAM KETANGGUHAN	63
BAB 12	PERAN IBU DALAM MENGELOLA DAMPAK BENCANA	67
	Pengasuhan Anak	68
	Penyediaan Nutrisi	69
	Penguatan Mental	70
	Menjaga Kesehatan	71
BAB 13	POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)	73
	Definisi <i>Post Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD).....	74
	Epidemiologi.....	74
	Etiologi PTSD	75
	Faktor Risiko PTSD	77
	Tipe PTSD	8
	Komplikasi PTSD	79
	Tata laksana PTSD	79
	Bagaimana cara mengatasi PTSD secara mandiri.....	81

BAB 14 KONSEP RESILIENSI

83

Definisi Resiliensi 84
 Definisi Resiliensi dari Beberapa Tokoh 85
 Macam-Macam Resiliensi.....87
 Faktor yang Memengaruhi Resiliensi 88
 Faktor Risiko Resiliensi..... 88
 Faktor Protektif Resiliensi..... 89
 Manfaat Resiliensi 90
 Dampak Resiliensi91
 Tujuh Elemen Resiliensi91
 Tantangan dalam Penguatan Resiliensi..... 95
 Bagaimana Karakter Resiliensi ditumbuhkan dalam
 Situasi Bencana 96

**BAB 15 KONSEP RESILIENSI PERSONAL
(PERSONAL RESILIENCE)**

99

Pengertian Resiliensi Personal 100
 Karakteristik Resiliensi Personal 100
 Macam-Macam Individu Berdasarkan Ketahanan (*Resilience*)... 101
 Dimensi Faktor Risiko Resiliensi Personal 102
 Elemen Resiliensi Personal 103
 Fungsi Resiliensi Personal 104
 Strategi Resiliensi Personal 105
 Kerangka konsep resiliensi personal 106

**BAB 16 KONSEP RESILIENSI KELUARGA
(FAMILY RESILIENCE)**

107

Pengertian Keluarga 108
 Pengertian Resiliensi Keluarga 108
 Karakteristik Resiliensi Keluarga 108
 Faktor Protektif dari *Family Resilience*..... 109
 Teori Walsh Terkait *Family Resilience* 109
 Penilaian Ketahanan Keluarga terhadap
 Bencana (*Family Appraisal*) 112



BAB 17	KONSEP RESILIENSI KOMUNITAS (COMMUNITY RESILIENCE)	115
	Pengertian Komunitas	116
	Pengertian Resiliensi Komunitas.....	116
	Karakteristik Komunitas yang Resiliensi	117
	Elemen Resiliensi Komunitas	118
	Kerangka Konsep Resiliensi Komunitas	119
	Daftar Pustaka	121
	Glosarium.....	127
	Index.....	129

Daftar Tabel & Gambar

Tabel 4.1	Beberapa peristiwa letusan gunung berapi yang berdampak berat dalam sejarah Indonesia.....	18
Tabel 4.2	Beberapa peristiwa gempa bumi yang terjadi dalam sejarah Indonesia.....	21
Tabel 10.1	Penyebab luka bakar pada dewasa	57
Tabel 10.2	Penyebab luka bakar pada anak-anak	58
Tabel 14.1	Rangkuman pengertian resiliensi dari beberapa tokoh....	86



Gambar 2.1	Kegiatan dalam tahapan penanggulangan bencana	10
Gambar 4.1	Ilustrasi Gunung Meletus di Semeru.....	19
Gambar 4.2	Gempa di Wilayah Lombok.....	20
Gambar 4.3	Gambaran gempa disertai tsunami di Aceh dan Palu.....	21
Gambar 4.4	Banjir di Kecamatan Rejoso, Pasuruan.....	22
Gambar 4.5	Gambaran kebakaran hutan dan lahan di Riau	23
Gambar 5.1	Tiga wilayah iklim Indonesia.	27
Gambar 6.1	Banjir di Desa Sukorejo, Lamongan.....	30
Gambar 10.1	Derajat Luka Bakar berdasarkan Teori Wallace.....	58
Gambar 14.1	Gambar komponen resiliensi dan waktu adverse event ..	85
Gambar 15.1	Kerangka Konsep Resiliensi Personal	106
Gambar 17.2	Gambaran Kerangka Konsep Resiliensi Komunitas	119



Bab 1

KONSEP BENCANA

Pengertian Bencana

Bencana merupakan insiden atau rangkaian insiden yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik faktor alam maupun non-alam serta faktor manusia itu sendiri yang dapat menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan psikologis (Pemerintah Indonesia, 2007).

Pendekatan mengenai konsep bencana secara kompleks dapat menggunakan teori dari Checkland menggunakan metode CATWOE.

Metode CATWOE terdapat enam unsur atau elemen yang menunjukkan karakteristik atau ciri dari bencana. Sesuai dengan metode CATWOE terdiri dari;

1. C (*Customers*)
Customers maksudnya berupa subjek yang mana orang menerima dari dampak bencana tersebut. Orang tersebut yakni individu, masyarakat (komunitas), juga pemerintahan.
2. A (*Actors*)
Subjek yang berkepentingan dengan pemberi suatu kebijakan atau pemberi dalam bantuan dari segala aspek. Contoh *actors* yakni; memberi bantuan disaat bencana, pengelola dampak bencana seperti BPBD, BNPB, PMI, dan instansi lainnya dari pihak pemerintah.
3. T (*Transformation*)
Perubahan suatu kondisi atau keadaan dikarenakan dampak dari suatu bencana. Contohnya *Transformation* yakni; trauma dari kejadian bencana, adanya rasa panik, stres setelah mengalami trauma dari terjadinya bencana, adanya perasaan terancam para pengunjung di tempat pengungsian, juga terkadang adanya *miss communication*.
4. W (*Worldview* atau *Weltachung*)
Worldview atau *Weltachung* yang terdiri dari, *sensemaking* dan *miss communication*.
5. O (*Operator*)
Merupakan proses kerja sama dan proses geoteknik.
6. E (*Environment*)

Komponen *environment* yakni dari, dinamisme, *uncertainty*, *fragility*, dan *legacy* (Adiyoso, 2018).

Perspektif Terkait Kebencanaan

Bencana menjadi perhatian khusus secara nasional maupun internasional. Dengan banyaknya kebijakan tentang penanggulangan bencana juga banyaknya lembaga/instansi dengan mengkaji dan mengevaluasi bencana yang terjadi. Penggambaran karakter bencana sebagai kejadian (*events*)-memberikan dampak (*impact*) kepada masyarakat/komunitas (*social units/ community*) kemudian hasilkan (*response*). Sesuai dengan karakteristik bencana, maka bencana disebut *uncontrollable events* (Adiyoso, 2018).

Konsep bencana dapat dinilai dari berbagai perspektif yakni dari segi lingkungan, budaya, sosiologi, dan agama. Berikut penjelasan terkait perspektif dari berbagai segi (Adiyoso, 2018):

1. Perspektif budaya

Dalam perspektif budaya dibedakan menjadi dua yakni budaya masyarakat tradisional dan masyarakat modern. Berikut penjelasan dari dua teori perspektif budaya:

a. Perspektif budaya masyarakat tradisional

Bencana merupakan adanya penghakiman Tuhan pada manusia (umat-Nya) yang ingkar (tidak menjaga lingkungan dan melupakan akan Tuhannya) kepada-Nya.

b. Perspektif budaya masyarakat modern

Bencana merupakan suatu bagian yang akan menjadi bagian dari kehidupan manusia. Sehingga masyarakat modern menyadari bahwasanya bencana tersebut tidak dapat dihindari bisa terjadi sewaktu-waktu.

2. Perspektif sosiologi

Perspektif sosiologi terhadap bencana merupakan cara individu atau komunitas untuk menilai suatu kejadian atau peristiwa. Cara

pandangan tersebut juga menggambarkan respons masyarakat pada kebijakan yang otoritas tentang kebencanaan. Maka, perspektif sosiologi menjadi penting dikarenakan sebagai panduan untuk menyusun kegiatan manajemen bencana, menentukan prioritas, dan strategi implementasi manajemen bencana (Adiyoso, 2018).

3. Perspektif psikologi

Merupakan pengalaman emosional individu pada kejadian bencana dan dapat mengancam kelangsungan hidup individu juga masyarakat. Dinamika psikologis dalam fase bencana terdiri dari prabencana, kejadian, bulan madu (*honeymoon*), disilusi dan rekonstruksi (Wignyo Adiyoso, 2018)

Dari beberapa hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Pada tahap Prabencana, masyarakat dari kelompok rentan maupun bukan merasa tidak berdaya, rasa ketakutan, merasa tak lagi ada gunanya.
- b. Pada fase kejadian, adanya bencana sehingga memungkinkan terjadi kehilangan dari berbagai aspek (seperti kehilangan harta benda, kehilangan keluarga maupun saudara). Maka timbul perasaan kebingungan, ketidakpercayaan, panik, juga perasaan *shock*.
- c. Tahap bulan madu (*honeymoon*), adanya penyelamatan setelah terjadi bencana sehingga muncul rasa solidaritas antarinstansi dan masyarakat atau antarmasyarakat yang terdampak bencana.
- d. Fase disilusi merupakan suatu keadaan yang muncul setelah terjadi bencana terhadap korban bencana. Mulai timbul rasa kecewa timbul, hilangnya harapan hidup, merasa kelelahan fisik, adanya perasaan duka yang mendalam, frustrasi, dan adanya konflik.
- e. Fase rekonstruksi adalah adanya kehidupan dengan kondisi berangsur-angsur dalam keadaan pulih. Walaupun tidak sama dengan keadaan seperti sedia kala, namun juga mulai adanya harapan baru dalam kehidupan dari korban bencana tersebut (Adiyoso, 2018).

4. Perspektif ekologi

Perubahan sumber daya lingkungan yang mengakibatkan ketidakpastian dan terjadi konflik dalam pengelolaan sumber daya alam juga lingkungan. Perspektif dengan mempunyai cara pandang bahwa adanya perubahan pada sumber daya alam menyebabkan konflik antar manusia maupun negara. Perubahan sumber daya alam yang sering terjadi seperti;

- a. Manusia melakukan eksploitasi pada sumber daya alam sekitar secara besar-besaran.
- b. Terjadi peningkatan jumlah penduduk dengan tidak diiringi bertambahnya sumber daya alam.
- c. Adanya konflik kepentingan menyebabkan ketidakseimbangan akses sumber daya alam (Adiyoso, 2018).

5. Perspektif agama

Beberapa agama menyatakan bahwa bencana merupakan azab Tuhan kepada umat-Nya disebabkan perilaku manusia itu sendiri. Perspektif ini disesuaikan dengan kitab masing-masing agama. Di sisi lain pengajaran agama memiliki dampak positif terhadap pengurangan risiko bencana (PRB). Dengan ajaran agama untuk meminimalisasikan dampak dari bencana dengan mengantisipasi segala risiko yang terjadi jika adanya kemungkinan terburuk (Adiyoso, 2018).

6. Perspektif lingkungan

Perspektif dengan memandang bencana sebagai perilaku manusia tidak sesuai dengan prinsip ekologi. Maka perlu adanya cara untuk tidak menimbulkan bencana sebagai berikut;

- a. Melestarikan keanekaragaman biotik
- b. Meningkatkan keutuhan ekosistem juga melakukan pengembangan dan penerapan standar pemulihan ekosistem yang rusak
- c. Melindungi sebagai penyokong dari kehidupan manusia
- d. Melakukan strategi untuk menjaga, melindungi, dan adaptif guna merespons perubahan lingkungan global (Adiyoso, 2018).

■ Jenis-Jenis Bencana Alam

Menurut Undang – Undang No.24 tahun 2007, Jenis-jenis bencana di Indonesia diantaranya yaitu :

1. Bencana alam merupakan bencana yang disebabkan oleh alam diantaranya berupa gempa bumi, tsunami gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.
2. Bencana non-alam merupakan bencana yang diakibatkan oleh kejadian non-alam seperti kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.
3. Bencana sosial merupakan bencana yang diakibatkan oleh ulah manusia yaitu konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas masyarakat, dan teror.

Selain itu, bencana alam dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu (Dewi dkk, 2021) :

1. Bencana alam meteorologi
Bencana alam meteorologi adalah ilmu yang mengungkapkan tentang iklim. Bencana alam yang umum terjadi pada dunia yang termasuk bencana meteorologis yakni banjir dan kekeringan. Bencana alam yang lain umumnya terjadi pada daerah dengan iklim tertentu.
2. Bencana alam geologi
Bencana alam geologi merupakan bencana yang umumnya terjadi di permukaan bumi misalnya gempa bumi tsunami, tanah longsor dan gunung meletus.
3. Wabah
Wabah atau epidemi adalah penyakit yang bisa menular melalui individu dan pada ruang lingkup yang besar, yakni antarkota, provinsi, juga negara. Contoh epidemi yang mempunyai korban jiwa dengan kuantitas besar antara lain penyakit flu, cacar dan tuberkulosis.
4. Bencana alam dari ruang angkasa
Bencana yang berasal dari ruang angkasa merupakan bencana yang ditimbulkan oleh kegiatan benda langit misalnya asteroid atau

gangguan badai matahari. Meskipun pengaruh yang terjadi tidak terlalu besar, tetapi banyaknya jumlah benda langit menaikkan kemungkinan untuk menabrak bumi (Dewi *et al.*, 2021).

■ Faktor Risiko Terjadinya Bencana

Suatu wilayah yang mengalami bencana dapat dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu :

1. Ancaman
Peristiwa yang dapat memengaruhi proses kehidupan dan penghidupan masyarakat. Beberapa faktor yang memengaruhi adanya ancaman, yakni:
 - a. Alam, seperti angin kencang, gempa bumi, angin topan, tsunami, dan letusan gunung berapi.
 - b. Manusia, seperti perang, wabah penyakit, konflik, terorisme, kebakaran rumah, kerusakan teknologi, wabah penyakit dan polusi.
 - c. Alam dan Manusia, seperti banjir, tanah longsor, kelaparan, kebakaran hutan, dan kekeringan.
2. Kerentanan (*vulnerability*)
Suatu kondisi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain sosial, fisik, geografis dan ekonomi, yang berdampak pada menurunnya kemampuan masyarakat dalam menghadapi bencana.
3. Kapasitas
Kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu atau kelompok yang dapat digunakan untuk menghadapi bencana. Kemampuan tersebut dapat berupa mitigasi dan pencegahan dampak, kesiapsiagaan dan kemampuan bertahan dalam kondisi darurat (BNPB, 2016).

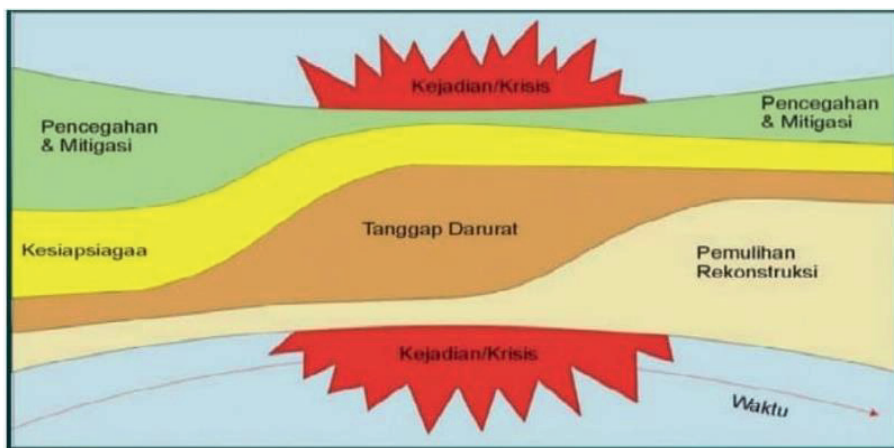


Bab 2

PENYELENGGARAAN PENANGGULANGAN BENCANA

■ Konsep Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana

Definisi penyelenggaraan penanggulangan bencana berdasar Pasal 1 Ayat 5 UU Nomor 24 Tahun 2007, yakni serangkaian upaya yang meliputi penetapan kebijakan pembangunan yang berisiko timbulnya bencana, kegiatan pencegahan bencana, tanggap darurat, dan rehabilitasi (Pemerintah Indonesia, 2007).



Gambar 2.1 Kegiatan dalam tahapan penanggulangan bencana (Harijoko, 2021)

Berikut penjelasan terkait gambar diatas:

1. Fase prabencana
Kegiatan-kegiatan di dalamnya untuk melakukan pencegahan (*preventif*) dan mitigasi.
2. Saat terjadinya bencana
Kegiatannya di bidang tanggap darurat yang mana gambar di atas menempati posisi terbesar.
3. Fase pascabencana
Kegiatan didalamnya ada rehabilitasi (pemulihan) dan rekonstruksi yang mana porsi atau peran lebih besar (Harijoko, *et al.*, 2021).



Bab 3

PENILAIAN RISIKO BENCANA

Langkah Penilaian Risiko

United Nation Development Programme (2017) merumuskan penilaian risiko secara komprehensif dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut :

1. Memahami situasi dan kebutuhan,
2. Penilaian ancaman (*hazard assessment*),
3. Penilaian keterpaparan (*exposure assessment*),
4. Analisis kerentanan dan kapasitas (*vulnerability and capacity analysis*),
5. Kerugian/ dampak analisis,
6. Evaluasi dan profiling risiko (*risk profiling and evaluation*),
7. Formulasi atau revisi PRB (*formulation or revision of disaster risk reduction*).

Indikator risiko adalah bagian terpenting dalam penilaian suatu risiko dan terbatas pada jenis ancaman atau bahaya tertentu. Pendekatan manajemen bencana berbasis masyarakat merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengukur tingkat risiko dalam suatu komunitas. Analisis risiko tidak dapat dilepaskan dari parameter, metode pengukuran skoring, dan data yang digunakan. Data dan skoring adalah hal mendasar dalam penilaian risiko yang akan digunakan dalam menyusun indikator terkait tingkat ancaman, kerentanan, dan kapasitas. Standar kriteria untuk pengembangan indikator antara lain dapat diukur (*measurable*), relevan (*devants*), terkait dengan kebijakan, hanya mengukur elemen kunci yang penting, menggunakan istilah yang mendekati secara statistik dan analitik, dimengerti, mudah diinterpretasikan, sensitif, akurasi, dapat diuraikan, sesuai dengan ketersediaan data, komparasi data, cakupan yang memadai dan tidak mahal (BNPB, 2016).

Pengurangan risiko bencana yang efektif membutuhkan pengetahuan tentang penilaian kerentanan pada semua karakteristik yang berhubungan dengan daerah setempat (BNPB, 2016).

■ Tahapan Penilaian Risiko Bencana

Dalam melakukan penilaian risiko bencana, ada tahapan-tahapan yang perlu dilakukan yaitu diantaranya :

1. Penilaian Ancaman (*probability*)

Dalam sebuah penilaian ancaman terdapat 2 komponen yang memiliki pengaruh penting yaitu kemungkinan terjadinya suatu ancaman (*probability*) dan besaran dampak yang pernah tercatat untuk bencana yang terjadi (*magnitude*).

Dalam mengidentifikasi terjadinya risiko bencana dapat dilakukan dengan menggunakan perkiraan kemungkinan terjadinya (*probabilitas*) sebagai berikut :

- a. Kemungkinan sangat kecil (0–20%)
- b. Kemungkinan kecil (21–40% dalam 100 tahun)
- c. Kemungkinan terjadi (41–60%)
- d. Kemungkinan besar (61–80% terjadi tahun depan/sekali dalam 10 tahun mendatang)
- e. Pasti (hampir dipastikan 81–90%)

Sedangkan untuk memperkirakan dampaknya dapat menggunakan faktor berikut:

- a. Jumlah korban
- b. Kerugian harta benda
- c. Kerusakan sarana dan prasarana
- d. Luas wilayah yang terkena bencana
- e. Dampak sosial ekonomi yang ditimbulkan (BNPB, 2016)

2. Penilaian Kerentanan

Kerentanan merupakan suatu peristiwa yang dapat meningkatkan terjadinya kerugian besar bagi masyarakat yang terkena bencana.

Suatu kerentanan dapat dilihat dari sisi internal dan eksternal. Sisi internal memiliki kemampuan untuk siap sigap, merespons dan memulihkan dari bencana. Sedangkan sisi eksternal berhubungan dengan kondisi eksposur bencana.

Kerentanan dibagi menjadi 4 bagian, diantaranya :

- a. Kerentanan fisik, berhubungan dengan lingkungan seperti pemukiman, ekonomi, pertanian atau perkebunan dan daya dukung lainnya. Faktor lainnya yaitu kondisi topografi wilayah, jumlah dan tingkat kepadatan penduduk, perilaku masyarakat terhadap lingkungan, jenis material dan struktur konstruksi bangunan, serta sistem pembuangan kotoran dan sampah.
 - b. Kerentanan ekonomi, berhubungan dengan kelangsungan hidup masyarakat dalam melakukan kegiatan ekonomi.
 - c. Kerentanan sosial, berhubungan dengan kondisi, struktur dan interaksi tatanan masyarakat setempat seperti tingkat pendidikan, tingkat kesehatan masyarakat, serta aspek sosial lainnya yakni tentang pemahaman dan pandangan yang dianut oleh masyarakat.
 - d. Kerentanan lingkungan, berhubungan dengan karakteristik lingkungan suatu masyarakat. Misalnya, masyarakat yang tinggal di daerah kurang resapan air maka akan rentan terhadap bencana banjir (BNPB, 2016).
3. Penilaian Kapasitas
- Konsep dari penilaian kapasitas dalam manajemen bencana adalah keberadaan yang dialami oleh individu maupun komunitas dari faktor fisik, sosial, ekonomi, lingkungan dan budaya. Berikut merupakan beberapa faktor dalam penilaian kapasitas, diantaranya :
- a. Kapasitas fisik, berhubungan dengan kemampuan untuk memperoleh barang yang dibutuhkan pada sebuah pencegahan, tindakan dan perbaikan bila terjadi bencana
 - b. Kapasitas sosial, berhubungan dengan tenaga yang terorganisasi pada sebuah pencegahan, tindakan dan perbaikan bila terjadi bencana
 - c. Kapasitas kelembagaan, berhubungan dengan kemampuan masyarakat dalam mengambil keputusan pada sebuah pencegahan, tindakan dan perbaikan bila terjadi bencana
 - d. Kapasitas ekonomi, berhubungan dengan kemampuan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya ekonominya pada sebuah pencegahan, tindakan dan perbaikan bila terjadi bencana (BNPB, 2016).

■ Pengkajian Risiko Bencana

Pengkajian risiko bencana merupakan sebuah perhitungan yang dilakukan untuk menjelaskan suatu kejadian dengan efek negatif saat terjadi bencana. Perhitungan ini menggunakan nilai kerentanan dan kapasitas suatu wilayah. Deskripsi dalam perhitungan ini menjelaskan tentang jumlah jiwa, kerugian harta benda, & kerusakan lingkungan yang terpapar oleh potensi bencana (Adiyoso, 2018). Dalam pelaksanaannya, pengkajian risiko menggunakan rumus umum sebagai berikut:

$$\textit{Risiko} = \frac{\textit{hazard X vulnerability}}{\textit{capacity}}$$

Beberapa prinsip menurut proses pengkajian risiko bencana yang dapat menjadi suatu pertimbangan proses analisa adalah:

1. Menggunakan data & segala bentuk rekaman peristiwa yang ada, dengan menggunakan data resmi menurut forum yang berwenang.
2. Melakukan integrasi analisis probabilitas insiden ancaman menurut para pakar menggunakan kearifan lokal masyarakat
3. Proses analisis yang dilakukan wajib dapat menghitung potensi jumlah jiwa, kerugian harta benda, & kerusakan lingkungan yang terpapar
4. Hasil kajian risiko dapat didefinisikan sebagai kebijakan general untuk mengurangi risiko bencana (Adiyoso, 2018).



Bab 4

INDONESIA KAYA BENCANA

Letak Indonesia berada di Cincin Api Pasifik yakni wilayah dengan banyak kegiatan tektonik yang mengharuskan masyarakatnya untuk terus menghadapi risiko kejadian bencana. Wilayah Indonesia terletak pada wilayah iklim tropis menggunakan 2 musim yaitu panas dan hujan yang menggunakan karakteristik adanya perubahan cuaca, suhu dan arah angin yang relatif ekstrem. Secara geografis Indonesia adalah negara kepulauan yang terletak dalam pertemuan empat lempeng tektonik. Kondisi tersebut sangat berpotensi sekaligus rawan bencana misalnya letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, dan banjir. Selain bencana alam, adapun bencana yang ditimbulkan oleh perbuatan manusia keliru misalnya kebakaran hutan (Rosyida, 2019).

Letusan Gunung Berapi

Indonesia dikelilingi oleh gunung berapi dan semuanya diawasi oleh Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi. Hal ini dilakukan lantaran sejumlah gunung berapi yang ada di Indonesia terus memperlihatkan aktivitasnya. Daftar ini hanya meliputi letusan yang berskala besar dan mengakibatkan tewasnya paling sedikit 20 orang (Rosyida, 2019).

Tabel 4.1 Beberapa peristiwa letusan gunung berapi yang berdampak berat dalam sejarah Indonesia

Gunung Api	Lokasi	Tanggal Letusan	Korban Jiwa
Merapi	Jawa Tengah	03 November 2010	353
Kelut	Jawa Timur	10 Februari 1990	35
Galunggung	Jawa Barat	05 April 1982	68
Merapi	Jawa Tengah	06 Oktober 1972	29
Kelut	Jawa Timur	26 April 1966	212
Agung	Bali	17 Maret 1963	1,148
Merapi	Jawa Tengah	25 November 1930	1,369
Kelut	Jawa Timur	19 Mei 1919	5,110
Awu	Sulawesi Utara	07 Juni 1892	1,532
Krakatau	Selat Sunda	26 Agustus 1883	36,600
Galunggung	Jawa Barat	08 Oktober 1822	4,011
Tambora	Sumbawa	10 April 1815	71,000+

Tabel di atas memberitahukan bahwa Indonesia, rata-rata, diguncang oleh letusan gunung berapi yang besar sehingga menyebabkan banyak korban jiwa setiap 15-20 tahun sekali. Selain menyebabkan korban jiwa, letusan gunung berapi mampu mengakibatkan kerusakan yang berarti bagi ekonomi lokal dengan merugikan pada ekonomi rendah maupun menengah yang terlibat pada industri pariwisata, kuliner, akomodasi komersial, pertanian, perkebunan, dan peternakan .



Gambar 4.1 Ilustrasi Gunung Meletus di Semeru (HIPGABI, 2022)

Gempa Bumi dan Tsunami

Gempa bumi timbul akibat adanya pergerakan lempeng tektonik yang dapat menyebabkan gelombang pasang bila terjadi pada samudera. Dengan wilayah ini, Indonesia tak jarang terjadi tsunami. Wilayah pantai di Indonesia adalah daerah yang rawan terjadi bencana tsunami dan Laut Maluku merupakan wilayah yang paling rawan tsunami (Rosyida, 2019).



Gambar 4.2 Gempa di Wilayah Lombok (BNPB, 2018)

Gempa bumi dengan kekuatan 5 SR sering terjadi di Indonesia tetapi umumnya tidak mengakibatkan atau hanya sedikit mengakibatkan kerusakan. Apabila kekuatan gempa melewati 6 SR, gempa tersebut mampu menimbulkan banyak kerusakan. Rata-rata, setiap tahunnya terjadinya suatu gempa bumi dengan 6 SR (atau lebih) di Indonesia dan mengakibatkan jatuhnya korban jiwa dan kerusakan infrastruktur juga lingkungan hidup. Di bawah ini masih ada daftar gempa bumi-gempa bumi yang terjadi pada sejarah dan terbaru yang mengakibatkan kerusakan parah beserta korban jiwa :

Tabel 4.2 Beberapa peristiwa gempa bumi yang terjadi dalam sejarah Indonesia

Pulau	Tanggal	Kekuatan	Korban Jiwa
Lombok	05 August 2018	6.9	565
Lombok	29 July 2018	6.4	20
Sumatra	07 Desember 2016	6.5	104
Sumatra	02 Juli 2013	6.1	42
Sumatra	25 Oktober 2010	7.7	435
Sumatra	30 September 2009	7.6	1,117
Jawa	02 September 2009	7.0	81
Sumatra	12 September 2007	8.5	23
Sumatra	06 Maret 2007	6.4	68
Jawa	17 Juli 2006	7.7	668
Jawa	26 Mei 2006	6.4	5,780
Sumatra	28 Maret 2005	8.6	1,346
Sumatra	26 Desember 2004	9.2	283,106



Gambar 4.3 Gambaran gempa disertai tsunami di Aceh dan Palu (©2018 m.tribunnews.com)

■ Banjir dan Tanah Longsor

Musim hujan yang terjadi di Indonesia pada bulan Desember hingga Maret memiliki curah hujan yang lebih tinggi dibanding bulan lainnya. Ditambah dengan adanya penggundulan hutan dan saluran air yang tersumbat oleh sampah, hal ini mampu mengakibatkan sungai-sungai meluap dan terjadi banjir. Banjir dan tanah longsor mampu mengakibatkan jatuhnya ratusan korban, hancurnya tempat tinggal dan infrastruktur lain, serta kerugian bagi bisnis lokal. Bahkan di Jakarta, banjir terjadi secara reguler (setiap tahun) lantaran lemahnya manajemen air serta curah hujan yang tinggi (Erita, 2019).



Gambar 4.4 Banjir di Kecamatan Rejoso, Pasuruan (HIPGABI, 2022)

■ Kebakaran Hutan

Secara umum, orang Indonesia mempunyai kesadaran rendah terhadap lingkungan sekitar. Hal ini terjadi pada penebangan dan pembakaran lahan oleh petani dan perusahaan hal tersebut menjadi sebuah strategi untuk membersihkan lahan demi perkembangan perkebunan, umumnya untuk perluasan perkebunan kelapa sawit terutama di pulau Sumatra dan Kalimantan. Strategi tebang-bakar merupakan pilihan yang paling murah dan seringkali menjadi pilihan untuk digunakan. Misalnya, kebakaran hutan yang terjadi dalam bulan Juni hingga Oktober 2015 sangat di luar kendali (Erita, 2019).



Gambar 4.5 Gambaran kebakaran hutan dan lahan di Riau (©2021 beritadaerah.co.id)



Bab 5

CUACA DAN CURAH HUJAN DI INDONESIA

Dikarenakan kondisi Indonesia yang berada di antara dua samudra besar yaitu Samudra Pasifik di sebelah timur laut dan Samudra Indonesia di sebelah barat daya menyebabkan sumber udara lembap yang banyak mendatangkan hujan bagi Indonesia. Sedangkan, adanya dua benua yang mengapit kepulauan Indonesia, yakni Benua Asia dan Benua Australia memengaruhi pola pergerakan angin di Indonesia. Jika angin berhembus dari arah Samudra Pasifik dan Samudra Indonesia, maka angin akan membawa udara lembap ke wilayah Indonesia sehingga curah hujan akan menjadi tinggi. Di sisi lain, jika angin berhembus dari wilayah Benua Asia dan Benua Australia, maka angin akan membawa sedikit uap air sehingga tidak banyak menimbulkan hujan. Indonesia juga berada di sekitar garis ekuator sehingga musim kemarau berlangsung singkat dan musim hujan berlangsung panjang. Hal ini terjadi karena tempat di sekitar garis ekuator merupakan zona pertemuan dua massa udara yang berasal dari dua belahan bumi. Posisinya relatif sempit dan berada pada lintang rendah dan dikenal dengan nama *Inter-Tropical Convergence Zone* (ITCZ) atau juga dikenal dengan ekuator panas (*heat equator*) atau ekuator depan (*equatorial front*) (Tukidi, 2010).

ITCZ bergerak menuju ke arah utara ketika musim panas di belahan Bumi Utara dan menuju selatan ketika musim panas di belahan Bumi Selatan. Posisi rata-rata sedikit ke utara dari ekuator, di atas lautan jelajah pergerakannya agak kecil, sedangkan di atas daratan atau benua cukup besar (Tukidi, 2010).

Hujan merupakan proses terjadi akibat adanya fenomena iklim dan cuaca. Cuaca merupakan sistem kompleks sehingga bisa dimaklumi apabila para peramal cuaca memiliki perkiraan yang meleset, sedangkan iklim ini sendiri dipengaruhi oleh banyak hal seperti aliran udara, kondisi topografi, aktivitas matahari, aktivitas hutan, dan lain sebagainya. Pada siang hari, akan terjadi proses evaporasi dari permukaan kedua samudra sehingga secara nyata meningkatkan kelembapan udara di atasnya.

Di Indonesia terdapat tiga pola curah hujan, yaitu Hujan Monsun, Hujan Ekuatorial, dan Hujan Lokal dengan periode hujan yang berbeda-beda. Pola hujan ini memengaruhi tempat dan intensitas bencana banjir yang terjadi di Indonesia. Pola ini diakibatkan karena pergantian musim

dari Barat ke Timur, atau karena perubahan arah angin. Selain itu juga dikarenakan sirkulasi udara pada skala global dan regional, pembentukan awan, suhu permukaan laut, dan kondisi topografi. Dengan adanya interaksi antara daratan dan lautan, maka iklim regional di beberapa daerah di Indonesia memiliki perbedaan. Berbagai parameter cuaca yang diawali oleh radiasi matahari diteruskan dengan fluktuasi suhu sehingga mengakibatkan perbedaan tekanan di berbagai tempat menjadi pemicu pergerakan massa udara yang terkandung uap air di dalamnya. Secara statistik, curah hujan di wilayah tropik seperti Indonesia merupakan salah satu parameter yang dapat menggambarkan kondisi cuaca secara umum baik jangka pendek maupun panjang (Hermawan, 2010).



Gambar 5.1 Tiga wilayah iklim Indonesia. Wilayah A (Monsun) garis hitam, Wilayah B (Ekuatorial) garis dan titik, Wilayah C (Lokal) garis putus-putus (Hermawan, 2010).

1. Curah hujan pola musonal
 Dicirikan dengan tipe curah hujan yang bersifat unimodial yakni satu puncak musim hujan, di mana musim kering terjadi pada bulan Juni,

Juli, dan Agustus. Sedangkan bulan basah terjadi pada Desember, Januari, dan Februari. Enam bulan sisanya merupakan pancaroba atau peralihan, tiga bulan merupakan peralihan dari musim hujan ke kemarau, dan tiga bulan lainnya peralihan musim kemarau ke hujan. Daerah yang sering terjadi pola monsun ini adalah Sumatera bagian Selatan, Kalimantan Tengah dan Selatan, Jawa, Bali, Nusa Tenggara dan sebagian Papua.

2. Curah hujan pola ekuatorial

Dicirikan dengan tipe curah hujan berbentuk bimodial atau dua puncak hujan, biasanya terjadi sekitar Maret dan Oktober, atau pada saat terjadi ekuinoks (*equinox*) (Hermawan, 2010). Ekuinoks atau *equinox* adalah ketika matahari melintasi ekuator, sehingga siang dan malam bagi tempat di lintang 0° sama panjang, saat busur siang dan busur malam matahari sama panjang bagi semua tempat di bumi, diperkirakan terjadi pada tanggal 21 Maret dan 23 September (Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, 2020). Daerah yang sering terjadi pola curah hujan ini adalah di Pulau Sumatra bagian tengah dan utara, serta Kalimantan Utara.

3. Curah hujan pola lokal

Dicirikan dengan tipe hujan unimodial atau memiliki satu puncak hujan, namun bentuknya berlawanan dengan tipe hujan monsun. Daerah yang terjadi pola curah hujan ini hanya di Maluku, Sulawesi, dan sebagian Papua (Hermawan, 2010).



Bab 6

KONSEP BENCANA BANJIR

■ Pengertian Banjir

Banjir merupakan peristiwa terendamnya daratan oleh air yang jumlahnya terlalu banyak (Ristanto, 2017). Pada dasarnya banjir terjadi akibat sungai tidak mampu menampung debit air yang terlalu banyak sehingga air meluap dan memasuki daratan dan menutupinya (Sulaiman *et al.*, 2019).

Banjir juga merupakan peristiwa ketika suatu wilayah yang biasanya kering atau tidak tergenang secara tiba-tiba tergenang oleh air dalam jangka waktu tertentu. Banjir bisa disebabkan baik karena faktor alam seperti curah hujan yang tinggi, sungai atau laut yang mengalami pendangkalan secara alami, atau air yang mengalir deras dari wilayah yang lebih tinggi. Selain faktor alam, banjir juga disebabkan karena



Gambar 6.1 Banjir di Desa Sukorejo, Lamongan (Dokumentasi Penulis, 2022)

faktor manusia seperti kawasan resapan air yang mulai berkurang, penggundulan hutan yang meningkatkan erosi dan pendangkalan sungai, membuang sampah di sungai sehingga terjadi penumpukan di saluran drainase, pendirian hunian di bantaran sungai, maupun bendungan yang tidak kokoh. Kejadian banjir ini biasanya bersifat lokal yang mana berarti banjir hanya terjadi di satu kawasan dan kawasan lain bisa saja aman, karena itu biasanya informasi mengenai banjir hanya disiarkan di wilayah sekitar seperti BPBD (Yanuarto *et al.*, 2019).

Pengertian lain dari banjir adalah air sungai yang tingginya melebihi muka air normal yang dapat menyebabkan genangan pada lahan rendah di dekat sungai. Aliran air tersebut akan terus meninggi hingga menutupi muka tanah yang normalnya tidak digenangi aliran air. Pengertian berikutnya adalah gelombang yang berjalan ke arah hilir sungai yang berinteraksi dengan kenaikan muka air di muara akibat badai (BNPB, 2016).

Pada negara tropis, banjir bisa disebabkan karena berbagai macam seperti hujan lebat yang melebihi kapasitas penyaluran sistem aliran air, banjir yang disebabkan karena meningkatnya muka air sungai akibat pasang laut atau gelombang laut, banjir yang diakibatkan oleh runtuhnya bangunan buatan manusia seperti tanggul, bendungan, bangunan pengendalian banjir, dan banjir akibat kegagalan bendungan alam atau penyumbatan aliran sungai (BNPB, 2016).

■ Prevalensi Banjir

Menurut BNPB pada tahun 2017, banjir terjadi di Indonesia dengan luas bahaya mencapai 39 juta Ha, luas lingkungan 12 juta Ha, dan korban jiwa mencapai 100 juta jiwa. Banjir di Manado pada tahun 2014 telah berdampak pada 55 sekolah, sedangkan Banjir di Jakarta pada tahun 2013 telah berdampak pada 251 sekolah (Amri, 2017).

■ Mekanisme Perusakan Banjir

Aliran air yang cepat dan bergolak atau *turbulent* dapat merusak meskipun pada dasarnya tidak dapat menghanyutkan manusia, hewan, maupun harta benda. Namun, aliran air dapat membawa material lain baik yang halus maupun kasar, dengan bobot ringan maupun berat. Hal inilah yang dapat meningkatkan daya rusak dari air banjir. Dengan adanya material-material tersebut, aliran air dari banjir dapat menyebabkan kerusakan parah pada bangunan, manusia, maupun hewan. Saat air telah surut, material yang terbawa banjir akan diendapkan dan dapat mengakibatkan kerusakan pada tanaman, perumahan, serta menimbulkan wabah penyakit. Banjir bandang (*flash flood*), biasanya terjadi pada aliran sungai yang kemiringan dasarnya curam. Aliran banjir yang tinggi dan cepat dapat mencapai ketinggian hingga 12 meter. Banjir ini dapat menyebabkan kematian maupun rusaknya material bangunan (Sabari, S. 2015).

■ Kajian Bahaya

Ketika banjir terjadi, dilakukan kajian atas kejadian banjir sebagai data historis dan empiris, kajian tersebut mencakup sebagai:

1. Rekaman atau catatan kejadian, hal ini memberi indikasi awal akan datangnya banjir di masa mendatang atau disebut dengan banjir periodik (tahunan, lima tahunan, sepuluh tahunan)
2. Pemetaan topografi dapat menunjukkan kontur ketinggian sekitar daerah aliran sungai yang dilengkapi dengan estimasi kemampuan kapasitas sistem hidrologi dan luas daerah tangkapan hujan (*catchment area*) serta plotting berbagai luas genangan yang terjadi
3. Data curah hujan diperlukan untuk menghitung kemungkinan kelebihan beban atau terlampauinya kapasitas penyaluran sistem pengaliran air baik sistem sungai maupun sistem drainase (Suripin, S., & Kurniani, D. 2016).

■ Tanda-Tanda Banjir

Banjir biasanya diawali dengan gejala :

1. Curah hujan yang tinggi merupakan peringatan dini akan datangnya banjir terutama di daerah rawan banjir
2. Air laut pasang dan disertai badai menunjukkan akan datangnya bencana banjir beberapa jam kemudian
3. Upaya evakuasi dapat dilakukan setelah air melebihi atau menyamai tinggi permukaan air, ini disebut dengan muka banjir atau air siaga (BNPB, 2016).

■ Penyebab Banjir

Penyebab banjir sebagian besar dapat disebabkan oleh ulah manusia sendiri. Berikut ini merupakan beberapa penyebab banjir diantaranya :

1. Hujan yang terus-menerus
2. Erosi tanah
3. Saluran air yang tidak dipelihara
4. Kerusakan hutan
5. Penggundulan hutan
6. Membuang sampah sembarangan
7. Membangun perkampungan di daerah resapan air (Handayaningsih, S. 2018)

Penyebab banjir yang paling sering terjadi yaitu akibat dari membuang sampah sembarangan sehingga saluran air yang tidak terpelihara menjadi tersumbat. Jika hujan deras maka air tidak akan lancar dan bisa membuat air meluap ke daerah disekitarnya sehingga terjadilah banjir. Saluran air yang tertutup sampah maupun tidak terawat akan menyulitkan air untuk mengalir dan mengakibatkan air mengalir ke sembarang tempat di sekitar pemukiman warga (BNPB, 2016).

■ Jenis Banjir

Banjir dapat dibedakan menjadi 3 kategori (Sudirman *et al.*, 2017), yaitu :

1. Banjir Bandang
Banjir bandang adalah peristiwa meluapnya air sungai secara tiba-tiba yang dikarenakan pemenuhan air yang berada di wilayah tersebut tidak mampu untuk menampung dan menyerap ke tanah. Contoh banjir bandang yang terjadi di Indonesia adalah jebolnya tanggul di Situ Gintung di Ciputat pada waktu subuh.
2. Banjir Lumpur
Banjir lumpur adalah peristiwa menyemburnya lumpur panas dari dalam perut bumi menuju permukaan bumi. Di Indonesia terdapat banjir lumpur yang terkenal dengan lumpur lapindo yang berada di Sidoarjo.
3. Banjir Missoula
Banjir missoula adalah peristiwa banjir yang bersifat periodik di wilayah Amerika Serikat yang biasa terjadi pada musim dingin dan musim semi. Banjir missoula ini sering disebut juga dengan nama Spokane atau banjir Bretz.

■ Parameter Pembeda Banjir dan Genangan Lainnya

1. Luas genangan (km², hektar)
2. Kedalaman atau ketinggian air banjir (meter)
3. Kecepatan aliran (meter/detik, km/jam)
4. Material yang dihanyutkan aliran banjir (batu, bongkahan, pohon, dan benda keras lainnya)
5. Tingkat kepekatan air atau tebal endapan lumpur (meter, sentimeter)
6. Lamanya waktu genangan (jam, hari, bulan) (BNPB, 2016).

■ **Komponen yang Terancam**

Banjir dapat mengakibatkan kerugian di berbagai komponen seperti material bahkan korban jiwa baik perorangan maupun umum, diantaranya:

1. Manusia:
 - a. Jumlah korban yang meninggal dunia
 - b. Jumlah korban yang hilang
 - c. Jumlah korban yang luka
 - d. Jumlah korban yang mengungsi
2. Prasarana umum
 - a. Prasarana yang tergenang, rusak, dan hanyut seperti jalan, jembatan dan bangunan, jalan kereta api, dan sebagainya.
 - b. Fasilitas sosial yang tergenang, rusak, dan hanyut seperti sekolah, rumah ibadah, pasar, gedung pertemuan, dan sebagainya.
 - c. Fasilitas pemerintahan, industri jasa, dan fasilitas strategis lainnya seperti kantor instansi pemerintah, kompleks industri, kompleks perdagangan, dan sebagainya.
 - d. Prasarana pertanian dan perikanan seperti sawah, perkebunan, tambak, pertanian, dan sebagainya.
 - e. Prasarana pengairan, seperti bendungan, tanggul, jaringan irigasi, dan sebagainya.
3. Harta benda perorangan
 - a. Rumah tinggal yang tergenang, rusak, dan hanyut
 - b. Harta benda berupa aset modal/barang produksi, mobil, perabot rumah tangga, dan sebagainya.
 - c. Sarana pertanian, peternakan, dan perikanan (Yanuarto *et al.*, 2019).

■ **Pencegahan Banjir**

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menghindari risiko banjir sesuai dengan penyebab yang ditimbulkan yaitu :

1. Tidak menggunduli hutan
Hutan yang ada perlu dilestarikan. Jika ingin memanfaatkan ataupun menggunakan dengan pohonnya, maka harus memiliki konsekuensi untuk menggantinya. Artinya apabila menginginkan pohon tersebut, maka harus menggantinya dengan bibit pohon yang baru untuk ditanam kembali. Sehingga terdapat penggantian pohon yang akan ditebang atau digunakan.
2. Penanaman hutan kembali hutan yang sudah gundul
Saat ini banyak hutan di daerah pelosok yang sudah mulai gundul akibat dari penebangan hutan secara liar. Hal ini dapat dikendalikan dengan diadakannya penghijauan kembali hutan yang sudah gundul tersebut dengan penanaman kembali dengan pohon yang baru.
3. Tidak membuang sampah sembarangan
Hal ini perlu disadari oleh seluruh masyarakat. Kebanyakan dari mereka lalai akan hal ini dan hanya beranggapan bahwa yang mereka buang hanyalah sampah yang tidak berguna. Padahal jika dihitung sudah berapa banyak penduduk di Indonesia yang membuang sampah sembarangan, maka dapat dibayangkan berapa banyak sampah yang sudah menumpuk. Sosialisasi untuk membuang sampah pada tempatnya sangat diperlukan. Walaupun di beberapa tempat dan wilayah telah diterapkan, namun dengan demikian masih saja banyak orang yang membuang sampah sembarangan.
4. Merawat saluran air dengan baik
Bila mengetahui saluran air di rumah maupun di sekitar rumah telah penuh dengan sampah ataupun tidak terawat, maka segeralah untuk membuangnya ke tempat sampah dan membersihkan saluran air tersebut.
5. Membuat tempat resapan air
Misalnya dengan membuat taman kecil di sekitar rumah. Saat ini pemerintah juga telah membangun taman kota yang berada di pinggir jalan yang gunanya sebagai tempat resapan air. Hal ini dilakukan agar tatanan kota yang indah dan hijau dapat menahan air ketika hujan dan juga sebagai tempat resapan air hujan (Yanuarto *et al.*, 2019).

■ Mitigasi Banjir

1. Nonstruktural
 - a. Membentuk POKJA/Kelompok Kerja dengan anggota berasal dari instansi terkait (diketuai Dinas Pengairan/Sumber Daya Air) di tingkat kabupaten/kota sebagai bagian dari Satuan Pelaksana (SATLAK)
 - b. Merekomendasikan upaya perbaikan sarana prasarana pengendalian banjir
 - c. Memonitor dan mengevaluasi data curah hujan, banjir, daerah genangan, dan informasi lain yang diperlukan untuk meramalkan kejadian banjir
 - d. Mengecek dan menguji sarana sistem peringatan dini
 - e. Melaksanakan perencanaan logistik dan penyediaan dana, peralatan, dan material yang diperlukan untuk upaya tanggap darurat
 - f. Perencanaan dan penyiapan SOP untuk kegiatan tanggap darurat yang melibatkan anggota Satkorlak, Satlak, dan Posko seperti identifikasi daerah rawan banjir, transportasi, perahu, dan sebagainya.
 - g. Mengadakan rapat koordinasi di berbagai tingkat
 - h. Melaksanakan pelatihan evakuasi untuk mengecek kesiapan masyarakat (Yanuarto *et al.*, 2019).
2. Struktural
 - a. Pembangunan tembok penahan dan tanggul di sepanjang sungai, tembok laut di sepanjang pantai, hal ini dilakukan untuk membantu mengurangi bencana banjir
 - b. Pengaturan kecepatan aliran dan debit air permukaan dari daerah hulu membantu mengurangi kejadian banjir

Pengerukan sungai, pembuatan sodetan sungai baik terbuka dan tertutup (Yanuarto *et al.*, 2019)

Mitigasi Banjir juga dapat dibedakan menjadi tiga yaitu

1. Prabencana
 - a. Mengetahui istilah peringatan yang berhubungan dengan banjir dan langkah-langkah yang harus dilakukan
 - b. Mengetahui tingkat kerentanan daerah sekitar terhadap bencana banjir
 - c. Mengetahui cara melindungi rumah dari banjir
 - d. Mengetahui saluran yang sering dilalui banjir
 - e. Melakukan persiapan untuk evakuasi seperti pengetahuan mengenai rute evakuasi, informasi terkait daerah yang lebih tinggi, barang yang harus dibawa ketika evakuasi, dan sebagainya
 - f. Berkoordinasi dengan anggota keluarga mengenai ancaman banjir dan merencanakan tempat pertemuan jika anggota terpencar
 - g. Mengetahui apa saja bantuan yang dapat didapatkan oleh korban bencana banjir
 - h. Mengetahui kebutuhan khusus keluarga ketika terjadi banjir
 - i. Membuat persiapan hidup mandiri selama sekurangnya tiga hari seperti makanan dan minuman darurat, baju ganti darurat, penghangat, dan sebagainya
 - j. Menyimpan dokumen penting di tempat aman banjir
 - k. Menghindari pembangunan rumah di tempat rawan
 - l. Menggunakan air bersih dengan efisien
 - m. Tidak membuang sampah sembarangan (Yanuarto et al., 2019).
2. Saat bencana
 - a. Memperhatikan informasi dari berbagai media mengenai informasi banjir
 - b. Mengungsi ke tempat yang lebih tinggi atau yang tidak terjangkau air banjir
 - c. Waspada terhadap arus bawah, saluran air, kubangan, dan tempat lain yang tergenang air
 - d. Waspada terhadap lubang-lubang dalam yang tergenang air banjir seperti sumur, sungai, danau kecil
 - e. Mengetahui risiko banjir di daerah sekitar

- f. Mengamankan barang-barang dan dokumen penting
 - g. Mematikan jaringan listrik apabila banjir terjadi
 - h. Jika melakukan evakuasi, jangan berjalan di arus air
 - i. Berjalan pada pijakan yang tidak bergerak ketika berjalan di air, gunakan tongkat untuk memastikan pijakan
 - j. Bawa barang yang dapat mengapung untuk berpegangan ketika berenang di air
 - k. Segera keluar dari mobil jika air banjir mulai naik dan segera berpindah ke tempat yang lebih tinggi
 - l. Mewaspada area/lokasi yang akan dilewati arus air yang deras (Yanuarto *et al.*, 2019).
3. Pasca bencana
- a. Menghindari air banjir sebisa mungkin karena dikhawatirkan air telah terkontaminasi zat berbahaya dan ancaman terserum
 - b. Menghindari instalasi listrik
 - c. Menghindari area yang baru saja surut karena jalan bisa saja tidak stabil (keropos dan amblas)
 - d. Berhati-hati memasuki gedung karena ancaman kerusakan
 - e. Buang makanan yang terkontaminasi air banjir
 - f. Memperhatikan kesehatan dan keselamatan keluarga dengan tetap menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
 - g. Membersihkan tempat tinggal dan lingkungan dari sisa kotoran setelah banjir
 - h. Melakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN)
 - i. Terlibat dalam kaporitisasi sumur gali
 - j. Terlibat dalam pembangunan ulang pascabencana
 - k. Terlibat dalam perbaikan jamban dan Saluran Pembuangan Air Limbah (SPAL) (Yanuarto *et al.*, 2019).



Bab 7

KESIAPSIAGAAN BENCANA

Rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk mengantisipasi bencana dengan langkah tepat guna dan berdaya guna. BNPB menetapkan 26 April sebagai Hari Kesiapsiagaan Bencana.

■ Upaya Kesiapsiagaan Bencana

Upaya kesiapsiagaan yang diimbangkan oleh BNPB adalah:

1. Memahami bahaya di sekitar
2. Memahami peringatan dini di lingkungan sekitar, rute evakuasi, dan rencana pengungsian
3. Memiliki keterampilan untuk mengevaluasi situasi secara tepat dan cermat sehingga tindakan yang diambil merupakan tindakan yang paling baik dan tepat
4. Memiliki rencana antisipasi bencana dan mempraktikkan rencana tersebut ketika latihan/simulasi
5. Mengurangi dampak bahaya dengan latihan mitigasi
6. Melibatkan diri dalam pelatihan (Yanuarto *et al.*, 2019).

■ Rencana Kesiapsiagaan

1. Rencana darurat keluarga
 - a. Analisis ancaman di sekitar
 - b. Mengidentifikasi titik evakuasi
 - c. Mengetahui nomor penting yang harus dihubungi
 - d. Memahami rute evakuasi
 - e. Mengidentifikasi lokasi untuk mematikan air, listrik, dan gas
 - f. Mengidentifikasi titik aman di dalam rumah atau gedung
 - g. Mengidentifikasi anggota keluarga yang rentan (anak-anak, lansia, ibu hamil, dan penyandang disabilitas) (Yanuarto *et al.*, 2019).
2. Tas Siaga Bencana (TSB)

Merupakan tas tahan air (*waterproof*) yang disiapkan oleh anggota keluarga untuk berjaga-jaga jika terjadi bencana atau kondisi darurat

lain. TSB ini bertujuan agar anggota keluarga siap untuk bertahan hidup saat bantuan belum datang dan memudahkan kita saat evakuasi menuju tempat aman. Contoh kebutuhan dasar TSB untuk tiga hari adalah

- a. Surat penting: Akta, Surat kendaraan, ijazah, dan sebagainya.
 - b. Pakaian darurat untuk 3 hari: pakaian dalam, celana panjang, jaket, selimut, handuk, jas hujan, dan sebagainya.
 - c. Makanan ringan tahan lama: mi instan, makanan kaleng, abon, cokelat atau *snack* manis, biskuit, dan sebagainya.
 - d. Air minum: Air minum yang dapat mendukung kebutuhan selama tiga hari
 - e. Kotak Obat/P3K: Obat pribadi dan obat umum
 - f. Alat bantu penerangan: Senter, *headlamp*, korek api, lilin, teplok, dan sebagainya.
 - g. Uang: Uang *cash* secukupnya, kartu debit/kredit, dan uang digital yang dapat menyokong hidup selama tiga hari
 - h. Peluit atau tanda alarm lainnya: Untuk meminta pertolongan saat darurat
 - i. Masker: Untuk menyaring udara kotor/tercemar
 - j. Radio/ponsel: Beserta baterai cadangan untuk memantau informasi bencana
 - k. Perlengkapan mandi: sabun mandi, sikat gigi + pasta gigi, sisir, dan sebagainya (BNPB, 2016).
3. Simak informasi dari berbagai media
Informasi dapat diperoleh dari BPBD, BNPB, dan kementerian/ lembaga terkait. Apabila sudah terbentuk posko, maka informasi akan didapat dari posko tersebut (Yanuarto *et al.*, 2019).
4. Memahami daftar upaya perlindungan
- a. Kaji situasi
 - b. Putuskan untuk tinggal atau berpindah tempat
 - c. Mencari air bersih dan area yang aman untuk bernapas
 - d. Melindungi diri dari reruntuhan
 - e. Memastikan higienitas (Yanuarto *et al.*, 2019).



Bab 8

MITIGASI BENCANA PADA KELOMPOK RENTAN

Mitigasi bencana dilakukan bukan hanya pada kelompok normal, namun juga pada kelompok rentan. Maksud dari kelompok rentan adalah kelompok yang terdiri dari anak-anak, bayi, balita, ibu yang mengandung dan menyusui, penyandang disabilitas, serta lansia. Menurut implementasi dalam *Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030*, dilakukan berdasarkan empat aksi yaitu:

1. memahami risiko bencana
2. memperkuat tata kelola risiko bencana untuk mengelola risiko
3. berinvestasi dalam pengurangan risiko bencana
4. meningkatkan kesiapsiagaan bencana untuk respons yang efektif

Kelompok rentan merupakan kelompok yang memiliki keterbatasan dan kebutuhan khusus atau lebih sehingga berisiko tinggi terhadap ancaman bencana. Kelompok ini membutuhkan perlakuan dan perlindungan khusus supaya bisa bertahan menghadapi situasi bencana (Siregar dan Wibowo, 2019).

Kelompok Anak-Anak

Anak-anak merupakan periode perkembangan dengan rentang usia 5 atau 6 tahun, periode ini disebut dengan prasekolah. Menurut Kemenkes, kelompok anak meliputi bayi, balita, anak prasekolah, dan anak usia sekolah SD atau setingkat. Perbedaan karakteristik anak dengan dewasa adalah usia, harapan, kebutuhan, pendidikan, keterampilan, pengalaman hidup, tekanan sosial, kerentanan, peluang dipekerjakan, tanggung jawab, masalah kesehatan, hak dan perlindungan hukum, otoritas dalam membuat keputusan, kemampuan melindungi diri, risiko kecelakaan, kemampuan fisik yang berbeda, risiko kurang gizi, kebutuhan akan cinta dan perhatian, dan berisiko mengalami tindak kekerasan. Pada saat bencana, anak sangat rentan terkena penyakit yang muncul karena daya tahan tubuh mereka yang lemah serta asupan gizi yang buruk pada masa bencana. Biasanya anak mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan makanan, tempat penampungan yang kurang kondusif, hilangnya dukungan sosial, dan masalah psikologis seperti trauma dan

ketakutan. Mitigasi bencana banjir pada anak bisa dilakukan dengan memberikan pendidikan bencana berupa pengurangan risiko bencana di sekolah (Siregar and Wibowo, 2019).

■ **Kelompok Perempuan**

Menurut Undang-Undang No. 24 tahun 2007, perempuan yang merupakan kelompok rentan adalah yang sedang hamil dan menyusui. Ibu hamil menurut Kemenkes adalah ibu yang mengandung hingga masa kehamilan 42 minggu. Perempuan masuk pada kelompok rentan karena memerlukan pemulihan yang lebih lama dibandingkan laki-laki. Gangguan kehamilan dapat terjadi karena stres, begitu pula dengan gangguan melahirkan dan produksi ASI. Tentu saja hal ini berdampak pada janin atau bayi yang diasuh. Bencana mengakibatkan banyak korban jiwa dari pihak perempuan seperti luka, dan bahkan meringkuk nyawa. Bencana juga menyebabkan banyak perempuan menjadi miskin dan mengalami marginalisasi dalam penanganan bencana. Mitigasi bencana banjir pada perempuan dilakukan dengan meningkatkan:

1. Kesadaran perempuan dalam memahami situasi lingkungan
2. Pemahaman tentang kerentanan dan kemampuan untuk mengukur kapasitas yang dimiliki perempuan
3. Kemampuan menilai risiko
4. Kemampuan merencanakan dan melakukan tindakan untuk mengurangi risiko
5. Kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan menjamin keberlangsungan (Siregar dan Wibowo, 2019)

■ **Kelompok Disabilitas**

Penyandang disabilitas menurut UU No.4 Tahun 1997 adalah orang yang memiliki kelainan fisik dan/atau mental, yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan seleyaknya. Jenis kecacatan ini terdiri dari

Tuna Rungu (tuli), Tunanetra (buta), Tuna Wicara (bisu), cacat anggota gerak, lumpuh, dan Tuna Grahita (cacat mental). Dengan adanya stigma bahwa penyandang cacat merupakan orang lemah, secara tidak langsung membentuk sebagian besar penyandang cacat tidak mampu hidup secara mandiri dan menjadi tidak produktif (Siregar dan Wibowo, 2019).

Penyandang disabilitas memiliki risiko yang lebih tinggi terkena dampak bencana karena keterbatasan fisik dan kognitif untuk menyelamatkan diri. Bencana alam bisa menambah angka disabilitas yang terjadi dan juga dapat memperparah kondisi mereka.

1. Prabencana
 - a. Memahami kelompok disabilitas berdasarkan wilayah, kondisi, dan jenis disabilitas
 - b. Memberikan informasi mengenai risiko yang akan dihadapi dan cara mengatasi
 - c. Melatih kerabat atau orang yang bertanggung jawab terhadap mereka mengenai mitigasi bencana
 - d. Memberikan informasi mengenai mitigasi dan peringatan dini sesuai disabilitasnya
 - e. Memetakan kebutuhan pada saat dan setelah terjadi bencana
 - f. Meningkatkan keamanan rumah maupun ruang publik
2. Saat bencana
 - a. Menjauhkan dari lokasi bencana
 - b. Fokus pada korban yang sendirian dan membutuhkan pertolongan
 - c. Membawa ke pengungsian atau rumah sakit
 - d. Melakukan pendataan dan penilaian
 - e. Memberi konseling dan terapi
 - f. Mengikutsertakan dalam kegiatan pencarian, penyelamatan, dan evakuasi
3. Pascabencana
 - a. Melibatkan dalam posko pelayanan bencana
 - b. Meningkatkan pelatihan penyelamatan dini
 - c. Memberikan konseling untuk meminimalkan trauma (Yanuarto et al., 2019)

■ Lanjut Usia (Lansia)

Menurut Undang-Undang No.13 Tahun 1998, seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun dapat dikategorikan sebagai lansia. Klasifikasi Lansia berdasarkan umur telah ditetapkan oleh Kemenkes yaitu lansia dengan umur ≥ 60 tahun, sedangkan lansia dengan usia ≥ 70 memiliki risiko tinggi kerentanan. Lansia mengalami penurunan sistem tubuh seperti perubahan fisik, mental, dan psikososial. Perubahan fisik mencakup perubahan sel, sistem saraf, kardiovaskular, pengaturan suhu tubuh, sistem pernapasan, dan lainnya. Perubahan mental dipengaruhi oleh perubahan fisik, kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan, lingkungan, kenangan, dan kecerdasan (Siregar dan Wibowo, 2019).

■ Peran Serta Masyarakat

Masyarakat memiliki peran dan tanggung jawab untuk berpartisipasi dalam mitigasi bencana yaitu dalam aspek:

1. Aspek penyebab, jika sebab dari permasalahan banjir dapat dihindari, maka hal ini dapat mengurangi dampak banjir secara signifikan, contohnya seperti:
 - a. Tidak membuang sampah padat ke sungai, saluran, dan sistem drainase
 - b. Tidak membangun jembatan dan bangunan yang menghalangi aliran sungai
 - c. Tidak tinggal dalam bantaran sungai
 - d. Tidak menggunakan dataran retensi banjir untuk pemukiman
 - e. Menghentikan penggundulan hutan (Sari, 2010)

2. Aspek partisipatif, kontribusi dari masyarakat dapat mengurangi dampak bencana banjir, partisipasi tersebut meliputi:
 - a. Ikut serta dan aktif dalam latihan upaya mitigasi bencana banjir
 - b. Ikut serta dalam program desain dan pembangunan rumah tahan banjir
 - c. Ikut serta dalam pendidikan publik yang terkait dengan upaya mitigasi banjir
 - d. Ikut serta dalam setiap tahapan konsultasi publik yang terkait dengan pembangunan prasarana pengendalian banjir
 - e. Melaksanakan pola dan waktu tanam yang mengadaptasi pola dan kondisi banjir
 - f. Mengadakan gotong-royong pembersihan saluran drainase (Sari, 2010).



Bab 9

DAMPAK BENCANA TERHADAP KELUARGA

Setiap keluarga yang terkena bencana alam pasti mengalami penderitaan lahir dan batin, dalam hal ini dapat diartikan bahwa keluarga korban bencana alam bukan hanya mengalami kerugian pada harta dan benda tetapi juga pada korban jiwa dan juga permasalahan psikis anggota keluarganya. sehingga membutuhkan bantuan dari masyarakat sekitar maupun pemerintah untuk memenuhi atau memulihkan kondisi tersebut. Agar dapat memahami permasalahan yang dihadapi oleh keluarga pasca bencana alam maka harus memahami dahulu fungsi keluarga itu sendiri. Fungsi keluarga artinya yaitu setiap anggota keluarga mempunyai peran dalam sebuah pelayanan. Maksudnya adalah bagaimana seorang ayah melayani ibu atau sebaliknya, ibu melayani anaknya atau sebaliknya (Murni, 2010).

Dalam kondisi normal fungsi keluarga dapat berjalan dengan baik, namun ketika kondisi keluarga mengalami gangguan maka fungsi keluarga juga akan terganggu. Sebagaimana adanya bencana alam yang menimpa keluarga, maka beberapa fungsi keluarga juga akan mengalami hambatan dan mungkin saja bisa tidak dapat berjalan sama sekali, sehingga dapat terjadi suatu masalah bagi mereka dan harus segera diselesaikan. Setiap terjadi suatu bencana, ada risiko yang harus ditanggung oleh Keluarga yang berada dalam risiko tinggi terdampak bencana harus memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapinya (Sriyono et al., 2020). . Risiko bencana yang dimaksud adalah potensi kerugian yang ditimbulkan akibat bencana pada suatu wilayah dalam kurun waktu tertentu seperti kematian, luka, sakit, jiwa terancam, hilangnya rasa aman, mengungsi, kerusakan atau kehilangan harta dan gangguan kegiatan serta gangguan psikis (Murni, 2010).

Dalam Undang-Undang RI No.24 tahun 2007 mengatakan bahwa permasalahan sosial yang dipandang mengganggu dalam pelaksanaan fungsi keluarga pasca terjadinya bencana. Misalnya bencana yang terjadi di Aceh dan Nias yaitu terjadinya masalah sosial psikologis pada setiap anggota keluarga yang selamat (*survivor*), panik, bingung, takut, serta segala emosi negatif seperti marah, menyesal dan mencari kambing hitam. Selain itu ada juga berbagai permasalahan bagi keluarga yang muncul akibat dari bencana banjir, diantaranya (Murni, 2010):

1. Hilangnya salah satu atau beberapa anggota keluarga
Sebelum terjadinya bencana banjir, sesuatu keluarga masih utuh atau bersatu. Namun, ketika terjadi bencana beberapa anggota mungkin akan hilang seperti terseret aliran banjir atau meninggalkan akibat tenggelam.
2. Hilangnya pekerjaan
Sebelum terjadi banjir, kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya pada umumnya yaitu bekerja. Ketika banjir terjadi, lahan yang digunakan ketika bekerja akan mengalami kerugian dan harapan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya akan berkurang.
3. Hilangnya tempat tinggal
Rumah sebagai tempat tinggal merupakan salah satu unsur utama yang dibutuhkan oleh setiap keluarga. Beberapa kondisi rumah masyarakat sebelum terjadi bencana terbuat dari papan, semi permanen dan permanen. Sehingga sebagian besar akan rapuh ketika banjir datang dan rumah yang tidak kokoh akan rusak berat bahkan ada yang sama sekali tidak bisa ditempati kembali karena terbawa oleh banjir.
4. Terhambatnya ruang gerak (mobilitas keluarga) selama berada di tempat penampungan atau pengungsian
Kehilangan tempat tinggal membuat keluarga harus mengungsi atau berpindah ke tempat penampungan yang disediakan oleh pemerintah. Jika banyak korban yang berpindah ke tempat pengungsian maka tempat tersebut akan penuh dan terjadi keterbatasan ruang gerak seperti terbatasnya tempat tidur, terbatasnya mobilisasi untuk melakukan kegiatan, dan lain-lain.
5. Trauma
Kehilangan pekerjaan utama dan tempat tinggal merupakan salah satu hal yang membuat keluarga korban bencana merasa berada dalam kondisi atau situasi yang sangat terpuruk. Trauma terhadap banjir bandang yang datang dengan membawa berbagai macam masalah membuat mereka selalu waspada terhadap datangnya kembali bencana tersebut. Namun dengan demikian karena kewaspadaan

mereka tidak disertai dengan kesiapsiagaan yang matang seperti persiapan bahan pangan, tempat pengungsian dan lain-lain, sehingga setiap terjadi bencana banjir selalu ada kerugian. Kewaspadaan yang disertai dengan kesiapsiagaan akan mengurangi korban atau kerugian dan kepanikan masyarakat saat bencana terjadi dan mengurangi trauma pada masyarakat terutama pada anak-anak sekolah. Akibat dari trauma tersebut, anak-anak sering tidak berangkat ke sekolah karena masih dalam situasi ketakutan, bila ada hujan dan mendung tebal mereka akan takut seolah akan terjadi banjir besar. Hal yang sama juga akan terjadi pada orang tua, mereka juga kehilangan harta benda, rumah dan pekerjaan yang membuat mereka khawatir jika tertimpa banjir lagi akan menghanyutkan rumah mereka kembali yang baru diperbaiki.

6. Kesehatan Terganggu

Permasalahan kesehatan dimulai sejak pindah ke tempat pengungsian sampai pada saat pembenahan lingkungan. kesehatan masih merupakan masalah yang harus dihadapi keluarga korban bencana. Menurunnya kesehatan terutama pada anak balita dan lansia membutuhkan perhatian yang serius dari keluarga dan masyarakat terutama dari pihak Pemerintah Daerah setempat (Murni, 2010).



Bab 10

SURVEILANS BENCANA

■ Pengertian Surveilans

World Health Organization (WHO) mendefinisikan surveilans adalah suatu proses kegiatan guna memantau secara detail dan secara kontinu pada berbagai faktor yang dapat menentukan kejadian dan penyebaran penyakit atau gangguan kesehatan. Proses kegiatannya meliputi, pengumpulan, menganalisis, menginterpretasi, juga menyebarluaskan data untuk menanggulangi dan pencegahan. Sedangkan menurut *Centers for Disease Control (CDC)* terkait surveilans adalah pengumpulan, analisis, dan interpretasi data kesehatan secara berurutan dan kontinu juga digunakan untuk perencanaan, implementasi, dan evaluasi upaya kesehatan masyarakat (Mahawati *et al.*, 2020).

■ Surveilans Penyakit tentang bencana

Surveilans sangat diperlukan di tempat pengungsian korban bencana. Maka diperlukan survei untuk mengetahui penyakit-penyakit yang ada di lokasi tersebut. Penyakit saat bencana dapat dibagi menjadi dua, yakni; penyakit secara langsung dan penyakit secara tak langsung (Heryana, 2020).

1. Beberapa penyakit langsung dapat saat terjadi bencana:

a. Trauma

Kejadian trauma ketika korban mengalami langsung pada benda-benda keras maupun tajam atau tumpul. Contoh trauma yang terjadi yakni;

- 1). Luka robek (*Vulnus laseratum*),
- 2). Luka tusuk (*Vulnus punctum*)
- 3). Luka sayat (*Vulnus scissum*)
- 4). Fraktur (Retak tulang)

Kasus trauma perlu adanya penanganan atau perawatan secara ringan maupun berat (lanjut). Kasus trauma umumnya terjadi pada korban bencana seperti;

- i. Gempa bumi
 - ii. Tanah longsor
 - iii. Banjir
 - iv. Tsunami
 - v. Kecelakaan dari transportasi, industri, adanya terkena bom, dan sebagainya
 - vi. Adanya kerusakan
- b. Gangguan pernapasan
Gangguan terjadi karena adanya trauma pada jalan napas (*airway*). Contohnya, adanya cairan dan gas beracun yang masuk ke dalam saluran pernapasan, masuknya partikel debu di saluran pernapasan, adanya penurunan kesadaran pada saat bencana terjadi, dan adanya trauma pada wajah atau di saluran jalan napas, seperti kerusakan organ di area tenggorokan dan sebagainya.
- c. Keluhan psikologis dan gangguan psikiatris (stres pascatrauma)
Terjadinya stres setelah kejadian bencana menyebabkan keluhan terkait pengalaman saat bencana. Kasus ini sering terjadi pada kelompok rentan (*vulnerability*) dan sebagian kelompok non rentan.
- d. Luka bakar
Suatu keadaan yang terjadi ketidakseimbangan jaringan tubuh dikarenakan adanya trauma seperti trauma mekanik, fisik, dan kimiawi. Penyebab luka bakar pada dewasa berdasarkan data di RSCM tahun 2012-2016 seperti berikut :

Tabel 10.1 Penyebab luka bakar pada dewasa

Penyebab	Persentase
Api	53,1%
Air Panas	19,1%
Listrik	14%
Kimia	3%
Kontak	5%

Sumber: BAKAR, 2019

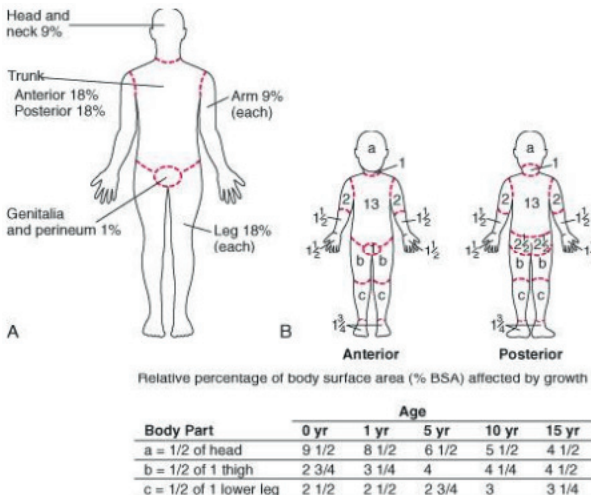
Sedangkan penyebab luka bakar pada anak-anak, sebagai berikut:

Tabel 10.2 Penyebab luka bakar pada anak-anak

Penyebab	Persentase
Api	52%
Air Panas	26%
Listrik	6%
Kimia	1%
Kontak	15%

Sumber: BAKAR, 2019

Pengklasifikasian luka bakar dapat berdasarkan luas luka bakar dan derajat luka bakar. Untuk penentuan selama ini menggunakan *Rules of Nines* dari Wallace. Luka bakar pada daerah muka juga leher lebih berbahaya dibandingkan luka bakar di tungkai bawah. Dikarenakan bahaya terjadi obstruksi jalan napas (Bakar, 2019). Sedangkan untuk luas bakar di daerah jari dan telapak tangan (palmar) dari tangan pasien memiliki nilai 1% dari TBSA (*Total Body Surface Area*). Metode tersebut dengan luas luka bakar kecil maka tidak dapat menggunakan teori dari Wallace (*Rules of Nine*).



Gambar 10.1 Derajat Luka Bakar berdasarkan Teori Wallace (*Rules of Nine*) (BAKAR, 2019).

- e. Korban meninggal (*Disaster Victim Identification*)
Pengidentifikasi korban meninggal setelah adanya bencana perlu dilakukan guna kepentingan kesehatan juga kepentingan penyelidikan.
2. Masalah kesehatan yang terjadi tersering dan akibatnya tidak langsung setelah bencana namun ketika pengungsi berada di tempat pengungsian.
- a. Kurangnya tempat untuk membuang kotoran
Di tempat pengungsian sangat minim untuk tempat pembuangan (sampah maupun limbah cair). Dengan tempat pembuangan yang minim mengakibatkan munculnya lalat juga nyamuk. Akibatnya muncul juga berbagai penyakit menular, contohnya: diare, tifoid, ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas) yakni pneumonia, malaria, DBD, berbagai macam penyakit kulit, campak.
 - b. Kesehatan lingkungan sekitar pengungsian yang buruk
Setelah adanya permasalahan tempat pembuangan yang minim mengakibatkan adanya hewan vektor (lalat, nyamuk) sehingga menjadikan sanitasi (lingkungan) sekitar pengungsian yang buruk, misalnya: sanitasi di dapur umum pengungsian kotor dan penuh sesak (*over crowded*). Maka munculnya berbagai penyakit yang mendukung seperti; diare, malaria, berbagai macam penyakit kulit, adanya tetanus, TBC, cacar, cacingan, hepatitis, ISPA, dan sebagainya.
 - c. Kuantitas dan kualitas air bersih kurang memadai di tempat pengungsian
Kurangnya air bersih menyebabkan berbagai penyakit yang muncul seperti; penyakit kulit (kudis, kurap, dan sebagainya), cacar.
 - d. Permasalahan kesehatan reproduksi
Seringnya mengabaikan kesehatan bagian reproduksi mengakibatkan berbagai permasalahan di dalamnya seperti, IMS (Infeksi Menular Seksual), bagi ibu hamil mengakibatkan tidak dapat melakukan pemeriksaan ANC, juga dapat terjadi kekerasan pada perempuan dan anak dikarenakan pelampiasan

dari keadaan di pengungsian maupun tidak dapat melakukan kegiatan seperti biasanya, dan sebagainya.

e. Pemenuhan gizi yang kurang dari kebutuhan

Setelah terjadinya bencana, masyarakat berada di pengungsian terkadang di tempat pengungsian masih sedikit bahan pangan. Mengakibatkan pengungsi mengalami berbagai macam penyakit yang muncul sebagai berikut:

- 1). KEP (Kekurangan Energi Protein)
- 2). Anemia
- 3). Xeroftalmia
- 4). Gizi buruk

Maka diperlukan makanan yang cukup juga mengandung zat gizi didalamnya, seperti:

- 1). Makanan mengandung karbohidrat, seperti; jagung, sagu, nasi
 - 2). Makanan mengandung protein nabati, seperti; kacang-kacangan
 - 3). Makanan yang mengandung protein hewani, seperti; ayam, daging, ikan
 - 4). Makanan yang mengandung vitamin dan mineral, seperti; sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Berbagai macam keluhan secara psikologis juga gangguan psikiatri Gangguan yang muncul setelah adanya bencana terjadi, masih teringat kejadian bencana mengakibatkan kehilangan dari segala aspek. Gangguan psikiatri yang muncul seperti, stres pascatrauma, depresi, ansietas, dan sebagainya (Heryana, 2020).

Tujuan Surveilans

Tujuan surveilans berdasarkan Kemenkes RI yakni;

1. Melakukan pemantauan kesehatan pada penduduk dan mengidentifikasi kebutuhan kesehatan yang prioritas.

2. Monitoring pada tingkat kedaruratan dengan analisa data masyarakat mengalami sakit dan kematian.
3. Membantu perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan
4. Adanya jaminan alokasi sumber daya pada kelompok rawan (*vulnerability*)
5. Memonitoring dampak intervensi khusus (Mahawati, 2020).

Manfaat Surveilans Bencana

1. Mengidentifikasi penyebab utama ada kesakitan dan kematian sehingga perlu adanya upaya pencegahan.
2. Mengidentifikasi pada pengungsi kelompok- kelompok rentan (*vulnerability*).
3. Adanya pendataan karakteristik pengungsi di wilayah terjadinya bencana.
4. Mengidentifikasi kebutuhan gizi bagi pengungsi
5. Adanya survei terkait epidemiologi di tempat pengungsian (Mahawati, 2020).

Peran Surveilans Bencana

Peran Surveilans dibutuhkan pada kondisi bencana dapat dijelaskan sebagai berikut;

1. Tanggap darurat (saat bencana)
Ketika bencana diperlukan tim *Rapid Health Assessment* (RHA) bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait kebutuhan pengungsi maupun korban dan yang membutuhkan ketanggapdaruratan segera.
2. Pasca bencana (setelah bencana)
Informasi yang telah diperoleh dapat dianalisis dan dijadikan kesimpulan seperti rencana kerja atau sebuah kebijakan, contohnya:

- a. Kegiatan pengungsi atau masyarakat untuk kembali ke tempat tinggal masing-masing dari tempat pengungsian.
 - b. Adanya rekonstruksi dan rehabilitasi
3. Menentukan arah/jalan penanggulangan dan menilai dari evaluasi Dalam manajemen penanggulangan bencana meliputi fase I, II, dan fase III (Mahawati, 2020).



Bab 11

**MENGAPA HARUS IBU
SEBAGAI PEMIMPIN
DALAM KETANGGUHAN**

Dengan adanya bencana, akan menyebabkan kehilangan sumber daya ekonomi, harta benda, dan sebagainya. Undang- Undang No. 4 Tahun 2007 menjelaskan bahwa penanggulangan bencana menjadi tanggung jawab pemerintah. Namun, peran masyarakat juga penting, karena masyarakat saat bencana datang menjadi posisi terdepan yang artinya paling terkena dampak bencana alam maupun non alam. Partisipasi masyarakat akan efektif ketika pengetahuan tentang komunikasi kebencanaan yang baik (Alawiyah and Susiana, 2019).

Keterlibatan kelompok masyarakat pada penanggulangan bencana menjadi peran yang efektif. Peran kelompok perempuan dianggap riil dikarenakan struktur kelompok yang langsung bersinggungan dengan masyarakat. Dengan begitu besarnya peran kelompok perempuan sehingga diberdayakan guna program pengurangan risiko bencana di Indonesia. Bahkan kelompok tersebut juga membantu proses rekonstruksi sistem sosial di saat pengungsian. Perkumpulan kaum perempuan tingkat daerah maupun nasional lebih baik untuk memaksimalkan peran perkumpulan tersebut guna upaya membangun masyarakat. Contohnya, perempuan terlibat dalam upaya preventif bencana melalui sosialisasi kesiapsiagaan bencana biasanya dilakukan dalam kegiatan kelompok pengajian perempuan, PKK, arisan, dan sebagainya. Dalam perkumpulan, perempuan juga terlibat dalam proses diskusi dan pengambilan keputusan pada masalah penanggulangan bencana di tingkat pemerintah desa (Alawiyah and Susiana, 2019).

Kunci dalam pengelolaan masyarakat adalah perempuan yang dapat memiliki kontribusi dalam berbagai kegiatan kesiapsiagaan, PRB (Pengurangan Risiko Bencana) dan pembangunan dari ketahanan. Saat ini, perempuan telah terlibat dalam kegiatan terkait penanganan bencana. Dengan membangun sumber daya perempuan untuk ketahanan akan membantu mengurangi dampak bencana di masa depan (Alawiyah and Susiana, 2019).

Perempuan menjadi peran yang strategis untuk menghadapi bencana alam maupun non alam. Agar bencana yang terjadi dapat ditekan dengan upaya peningkatan peran perempuan dalam mitigasi bencana. Sehingga perempuan perlu adanya meningkatkan kemampuan untuk menangani

risiko bencana. Berikut cara peningkatan kemampuan penanganan risiko bencana (Handoyo, 2020; Hastuti, 2016):

1. Kesadaran perempuan untuk memahami situasi lingkungan dan ancaman bahaya.
2. Pemahaman untuk kerentanan dan kemampuan untuk mengukur kapasitas yang dimiliki perempuan.
3. Kemampuan untuk menilai risiko yang dihadapi perempuan sebagai individu, anggota keluarga dan masyarakat.
4. Kemampuan untuk merencanakan dan melakukan tindakan untuk mengurangi risiko yang dimiliki baik melalui peningkatan kapasitas dan mengurangi kerentanan.
5. Kemampuan perempuan untuk memantau, mengevaluasi dan menjamin keberlangsungan upaya pengurangan risiko sehingga dampak bencana dapat dikurangi atau dicegah (Handoyo, 2020; Hastuti, 2016).



Bab 12

PERAN IBU DALAM MENGELOLA DAMPAK BENCANA

Pengasuhan Anak

Definisi pengasuhan merupakan suatu bentuk ikatan dan pemberian rangsangan dari individu yang dewasa di sekitar kehidupan anak tersebut. Rangsangan yang diberikan kepada anak selanjutnya akan memberikan respons. Menurut Sullivan dalam Hall dan Lindzey mengatakan bahwa pengasuhan orang tua adalah pendidikan mengenai kepribadian yang pertama kali diterima oleh anak/pola pengasuhan sebagai hal yang paling menonjol atau pola perilaku orang tua yang dominan dalam menangani anak sehari-hari termasuk nilai-nilai kehidupan, pengajaran keterampilan dalam hidup dan pengelolaan emosi (Aulia dan Alfiasari, 2017).

Berdasarkan teori Skinner dalam jurnal (Aulia dan Alfiasari, 2017) mengembangkan model negatif-positif berdasarkan pola pengasuhan yang terdiri dari enam dimensi yakni, dimensi kehangatan, struktur (keteraturan), dukungan otonomi, penolakan, ketidakteraturan, dan kekerasan. Baumrind dalam jurnal (Sumargi *et al.*, 2020) membagi gaya pola asuh menjadi empat bagian yakni, pengasuhan otoritatif, otoriter, permisif, dan tidak terlibat. Pola asuh secara otoriter yakni adanya orang tua secara berlebih mengontrol anak. Sebaliknya pola asuh yang otoritatif adalah pengasuhan dengan bersikap hangat dan adanya dukungan otonomi terhadap anak-anak. Untuk pola asuh permisif merupakan pola asuh kurangnya aturan dan pengawasan dari orang tua terhadap anaknya. Pengasuhan ini lebih condong kepada sikap memanjakan anak dan memberikan kebebasan tanpa batas (Sumargi *et al.*, 2020).

Anak yang dibesarkan dengan pengasuhan otoriter akan memiliki masalah pada emosi dan perilaku dibandingkan anak dengan pengasuhan otoritatif dan permisif. Namun orang tua yang mengasuh anak dengan model permisif, akan memiliki permasalahan pada perilaku anak. Pola asuh otoritatif terbukti rendah tingkat masalah emosional dan perilaku anak. Maka orang tua dianjurkan untuk menerapkan pola asuh secara otoritatif (Sumargi *et al.*, 2020).

Myers menjelaskan bahwa kegiatan dalam pengasuhan anak meliputi, melindungi anak, memberikan tempat perlindungan bagi anak, memberikan kebutuhan seperti pakaian, makanan, dan sebagainya,

merawat anak, kasih sayang dan perhatian terhadap anak juga memberikan stimulasi/rangsangan kepada anak dan menyosialisasikan terkait budaya yang ada (Pratiwi & Nurfadilah, 2021).

Setelah terjadinya bencana, maka banyak perubahan terhadap pengasuhan anak seperti adanya paparan orang tua dan reaksi dari trauma dapat memengaruhi perbedaan perilaku pengasuhan orang tua terhadap anaknya. Sehingga berdampak pada kualitas perawatan dan dukungan dari orang tua. Akhir-akhir ini orang tua khususnya ibu dapat membantu anak yang terdampak bencana. Berbagai strategi untuk mengatasi anak trauma dengan cara memfasilitasi anak dengan memberikan pemahaman terkait cara mengendalikan diri dan mengatasi bencana yang terjadi, mendengarkan ketakutan dan kekhawatiran anak, membantu anak merasa aman, dan menghindari anak dengan paparan lebih lanjut (Miller *et al.*, 2012).

Penyediaan Nutrisi

Ketahanan pangan dalam rumah tangga terjadi ketika rumah tangga memiliki fisik dan segi ekonomi terhadap pangan cukup, aman, bergizi untuk hidup yang sehat. Dalam situasi darurat kelangsungan hidup sangat tergantung terhadap akses makanan dan nutrisi yang cukup. Apabila kekurangan nutrisi atau biasa disebut dengan malnutrisi menjadi permasalahan kesehatan di masyarakat paling serius di situasi darurat. Kedaruratan nutrisi terjadi ketika ada risiko atau peningkatan secara aktual dalam kematian disebabkan malnutrisi (World Food programme (WFP), 2010).

Banyaknya bencana alam yang dapat terjadi di Indonesia mengakibatkan adanya suatu dampak dan pengaruh pada kualitas kehidupan penduduk. Dampak dari bencana mengakibatkan adanya penurunan kualitas hidup dari segi permasalahan kesehatan masyarakat. Adanya bencana alam sehingga diharuskan untuk masyarakat mengungsi di daerah aman dari bencana susulan. Ketika masyarakat melakukan pengungsian juga akan menimbulkan permasalahan kesehatan. Contoh

permasalahan kesehatan saat di tempat pengungsian yakni; awalnya kurang persediaan air bersih sehingga menimbulkan buruknya terkait kebersihan diri (*personal hygiene*), buruknya sanitasi lingkungan menjadikan awal dari perkembangbiakan beberapa jenis penyakit menular (Widayatun dan Fatoni, 2013).

Permasalahan yang seringkali terjadi dan terlupakan adalah kecukupan gizi bagi penyintas bencana (Batalipu *et al.*, 2019). Dengan persediaan pangan yang tidak mencukupi menjadikan proses awal mengalami penurunan derajat kesehatan dalam jangka panjang (Widayatun dan Fatoni, 2013). Penurunan status gizi orang terdampak diakibatkan terjadi adanya layanan kesehatan yang terbatas dan terputusnya jalur untuk distribusi makanan (Batalipu *et al.*, 2019).

Penguatan Mental

Bencana alam mengharuskan korban mengalami situasi dan kondisi yang kompleks dari segi fisik, psikis, maupun sosial. Masalah yang mendasar yakni permasalahan terkait fisik, contohnya kurangnya pemenuhan kebutuhan sehari-hari seperti makan, minum, tempat tinggal, kesehatan, dan pendidikan. Adanya permasalahan fisik berawal dari terbatasnya fasilitas umum, sosial, dan sanitasi lingkungan buruk sehingga muncul ketidaknyamanan dan menjadi sumber penyakit. Permasalahan terkait psikososial seperti, adanya rasa khawatir terjadi bencana susulan, rasa kehilangan atas meninggalnya anggota keluarga, kehilangan harta benda, juga sumber mata pencaharian sehingga memunculkan kesedihan berkepanjangan. Selain itu, korban bencana juga diharuskan tinggal di tempat pengungsian. Kondisi tempat pengungsian serba terbatas menambah kecemasan para korban bencana (Snider *et al.*, 2012).

Anak-anak memiliki kecenderungan mengalami stres setelah terjadi bencana dikarenakan orang tua kurang mengedukasi terkait dukungan sosial dan dukungan emosional pada anak. Sedangkan dukungan sosial seperti memberikan perlindungan pada anak setelah terjadi bencana sedangkan dukungan emosi seperti memberikan pengetahuan cara

mengendalikan emosional pada anak. Selain kesehatan mental pada anak juga memperhatikan kondisi ibu menghadapi keadaan bencana. Peran ibu mampu mengatasi stres setelah bencana dengan membangun dan/atau memperkuat hubungan emosional dengan anak-anaknya. Namun, di tempat pengungsian banyak tidak tercukupinya kebutuhan dan pemindahan tempat pengungsian yang kurang sesuai dengan harapan ibu dapat mengganggu dan memperburuk kemampuan ibu untuk mengatasi stress yang dihadapinya. Ibu yang tidak dapat menghadapi emosi negatifnya mengakibatkan sikap yang agresif pada anak-anaknya. Perlu adanya memperhatikan kemampuan pengasuhan para ibu dan memberikan konseling guna mendukung ibu untuk membangun hubungan fisik dan emosional terhadap anak-anaknya. Sehingga ibu dapat mengatur emosi negatifnya dan mendapatkan kemampuan pengasuhan untuk mendisiplinkan anak-anaknya (Budirahayu, 2019).

■ Menjaga Kesehatan

Ibu merupakan tokoh sentral dalam keluarga terlebih pada perkembangan anaknya karena pengaruhnya sangat besar dalam perkembangan anak. Anak memandang ibu sebagai individu yang mengasuh, yang dapat memenuhi kebutuhan fisiknya, memberikan kasih sayang dan perhatian kepada anak-anaknya maupun keluarga (Singgih *et al.*, 2016).

Ibu membentuk kelompok guna memantau kesehatan kelompok rentan yakni; ibu hamil, ibu menyusui, balita, dan lansia. Dalam kelompok tersebut terdapat kegiatan seperti pemeriksaan setiap tanggal dua belas per bulannya, pemeriksaan berat badan, tekanan darah, dan melakukan pemeriksaan kondisi kesehatan lainnya. Dan bagi peserta yang datang dalam kegiatan pemeriksaan akan diberikan informasi penting dari kepala dusun. Perlunya memperhatikan kesehatan pada kelompok rentan yang terdampak, terutama selama fase tanggap darurat dan fase pemulihan bencana (Wardyaningrum, 2015).



Bab 13

POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

Definisi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

PTSD atau *post traumatic stress disorder* merupakan masalah mental yang kemungkinan akan timbul setelah mengalami sebuah peristiwa traumatis. Biasanya kondisi ini terjadi pada veteran perang, korban bencana, atau korban kekerasan dan pelecehan seksual. Dahulu, PTSD memiliki sebutan di kalangan veteran perang yaitu *shell shock*, namun karena telah diketahui banyak hal dapat memicu PTSD, sebutan itu tidak dipakai lagi (Christie, 2021). Istilah *shell shock* digunakan pada era PD 1 dan disebut dengan *combat fatigue* pada PD 2 (American Psychiatric Association, 2021). Gangguan ini terdiri dari pengalaman yang terjadi berulang kali di dalam mimpi dan pikiran, penghindaran yang berkelanjutan oleh penderita terhadap pemicu dan trauma tersebut, serta kesadaran berlebihan dan persisten (Lesmana, 2017). Kondisi mental ini biasanya dikaitkan dengan *distress* dan fungsi mental yang kurang baik. Meskipun ada perbedaan antara sistem klasifikasi di ICD-11 dan DSM-5, namun keduanya memiliki kriteria inklusi yang sama yaitu adanya eksposur dari peristiwa traumatis dan karakter gejalanya adalah *re-experiencing* atau kilas balik kejadian, *avoidance* atau penghindaran, dan naiknya sensitivitas terhadap ancaman. Dalam DSM-5, definisi dari PTSD dan gejalanya telah diperluas dan ditambah dengan “perubahan dalam kondisi kognitif dan mood yang dikaitkan dengan kejadian traumatis”. Namun di dalam ICD-11 definisi tersebut dipersempit sehingga PTSD secara primer dikarenakan rasa takut (Bisson *et al.*, 2021).

Epidemiologi

Insiden eksposur kejadian traumatis selama ini diestimasikan 50%, dalam populasi secara umum dengan insiden PTSD diestimasikan sekitar 3–7% (Bisson *et al.*, 2021). Eksposur terhadap trauma dan PTSD pada remaja memiliki prevalensi 15-82.5% dan 1.3-8.1% mengalami PTSD di hidup mereka, 0.6-3.9% mengalami PTSD dalam kurun waktu 12 bulan (Lewis

et al., 2019). Menurut sumber lain, diestimasikan sekitar 3.5% dari orang dewasa di US mengalami PTSD setiap tahunnya dan sekitar 1 dari 11 orang mengalami PTSD di kehidupannya (American Psychiatric Association, 2021). Siapapun dapat mengalami PTSD di segala usia. Orang dengan PTSD akan merasa stres bahkan setelah kejadian tersebut telah berlalu dan tidak dalam bahaya lagi. Menurut National Center for PTSD, sekitar 7 atau 8 dari setiap 100 orang akan mengalami PTSD dalam hidupnya. Wanita akan lebih rentan terkena PTSD dibandingkan laki-laki. Beberapa aspek dari kejadian trauma dan faktor biologi (seperti gen) bisa menyebabkan seseorang mudah mengalami PTSD (National Institute of Mental Health, 2020). Wanita memiliki persentase mengalami PTSD dua kali lebih besar dibandingkan laki-laki. Tiga grup etnis di Amerika Serikat seperti Latino, Afrikan-Amerika, dan Amerika India memiliki kecenderungan lebih besar terdampak PTSD dibandingkan kulit putih bukan Latino (American Psychiatric Association, 2021).

■ Etiologi PTSD

Seseorang ketika akan didiagnosis PTSD, maka paling tidak harus mengalami kejadian berikut setidaknya selama satu bulan:

1. Setidaknya ada satu gejala *re-experiencing*
2. Setidaknya ada satu gejala *avoidance*
3. Setidaknya ada dua gejala *arousal and reactivity*
4. Setidaknya ada dua gejala *cognition and mood* (National Institute of Mental Health, 2020).

Menurut pembagian kejadian, penjelasan mengenai kejadian dibagi menjadi:

- a. Merasakan kejadian traumatis tersebut berulang kali (*re-experiencing*)

Hal ini bisa termasuk kilas balik yang jelas, bayangan yang mengganggu, mimpi buruk, distress yang intens akan hal-hal yang mengingatkan akan trauma, sensasi fisik seperti nyeri, berkeringat, mual, dan gemetar (Christie, 2021). Pemikiran dan

perasaan dapat mencetuskan gejala seperti kata-kata, objek, atau situasi (National Institute of Mental Health, 2020).

b. Terlalu waspada (*arousal and reactivity*)

Hal ini termasuk rasa panik ketika teringat trauma tersebut, mudah marah atau kesal, kewaspadaan yang berlebih, kurang tidur, iritabilitas, perilaku agresif, sulit berkonsentrasi, mudah kaget, dan gejala ansietas lainnya (Christie, 2021).

c. Penghindaran terhadap ingatan dan perasaan (*avoidance*)

Merasa ingin selalu sibuk untuk menghindari ingatan tersebut, menghindari segala hal yang mengingatkan terhadap kejadian tersebut, sulit mengingat detail, merasa mati rasa secara emosional maupun fisik, sulit mengekspresikan afeksi, melakukan hal yang dapat melukai diri, mengonsumsi alkohol atau obat-obatan untuk menghindari ingatan tersebut (Christie, 2021). Hal ini dapat mengubah kebiasaan sehari-hari penderita, seperti contohnya setelah menjadi korban banjir, maka orang tersebut akan menghindari berjalan di sungai, pantai, dan perairan lainnya (National Institute of Mental Health, 2020).

d. Kesulitan dalam mempercayai dan merasakan sesuatu (*cognition and mood*)

Gejala ini meliputi perasaan sulit mempercayai seseorang, merasa tidak aman dimanapun, merasa tidak ada yang bisa mengerti perasaan kita, menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa kita, perasaan marah, sedih, menyesal, dan malu yang berlebih (Christie, 2021). Kesulitan dalam mengingat kejadian traumatis tersebut, pemikiran negatif mengenai diri sendiri, seseorang, atau dunia, pemikiran yang salah mengenai kejadian traumatis sehingga menimbulkan perasaan untuk menyalahkan orang lain, kehilangan minat pada aktivitas yang dilakukan, merasa diisolasi dari masyarakat, kesulitan merasakan emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan. Kondisi ini bisa muncul atau makin parah setelah terjadi kejadian traumatis dan dapat mengakibatkan orang tersebut merasa jauh dari keluarga dan teman (National Institute of Mental Health, 2020).

■ Faktor Risiko PTSD

Tidak semua orang yang mengalami kejadian berbahaya dan traumatis dapat mengidap PTSD, ada beberapa faktor yang dapat mencetuskan PTSD tersebut. Beberapa faktor ini telah ada sebelum trauma terjadi, faktor-faktor ini adalah kunci dari kejadian PTSD (National Institute of Mental Health, 2020).

1. Faktor risiko
 - a. Eksposur kejadian traumatis
 - b. Terluka atau menyaksikan seseorang terluka atau terbunuh
 - c. Trauma masa kecil
 - d. Merasa takut, tidak berdaya, dan ketakutan yang berlebih
 - e. Tidak memiliki dukungan secara sosial setelah kejadian
 - f. Mengalami stres tambahan setelah terjadi trauma seperti kehilangan orang yang dicintai, terluka, atau kehilangan pekerjaan maupun rumah
 - g. Memiliki riwayat penyakit mental dalam hidupnya maupun keluarga
 - h. Pernah mengonsumsi obat atau alkohol (National Institute of Mental Health, 2020)
2. Faktor resiliensi
 - a. Mencari dukungan dari teman, keluarga, atau *support group*
 - b. Belajar untuk merasa baik-baik saja atas respons seseorang terhadap kejadian traumatis
 - c. Memiliki strategi koping untuk melalui dan belajar dari kejadian traumatis
 - d. Siap dan dapat merespons dengan baik terhadap kejadian buruk, meskipun merasa tetap takut (National Institute of Mental Health, 2020).

■ Tipe PTSD

Ketika seseorang didiagnosis PTSD, mereka diklasifikasikan berdasar tiga kriteria yaitu ringan, sedang, dan berat. Klasifikasi ini tidak menunjukkan tingkatan kejadian traumatis, namun dampak kejadian tersebut terhadap diri seseorang. PTSD juga dapat dideskripsikan berbeda-beda dalam beberapa situasi yaitu:

1. *Delayed-onset* PTSD
Jika gejala muncul lebih dari enam bulan setelah mengalami kejadian traumatis
2. *Complex* PTSD
Jika mengalami PTSD pada usia muda atau menetap dalam waktu yang lama. Biasanya seseorang yang mengalami *complex PTSD* atau disingkat dengan CPTSD mengalami kesulitan mengontrol emosi, merasa marah atau tidak percaya terhadap dunia, merasa hampa dan tidak berdaya, merasa dirinya rusak dan tidak berharga, perasaan tidak ada orang yang dapat memahami dia, menghindari berteman dan mengikat hubungan, mengalami *dissociative symptoms* seperti depersonalisasi atau derealisasi, gejala fisik seperti pusing, mual, nyeri dada dan perut, perasaan ingin bunuh diri.
3. Birth trauma
PTSD yang muncul setelah mengalami kejadian traumatis ketika proses kelahiran
4. Secondary trauma
Mengalami PTSD ketika memberikan dukungan pada seseorang yang mengalami trauma. Hal ini dimaksudkan meskipun kejadian traumatis yang asli menimpa orang lain, efeknya juga akan menimpa diri kita sendiri. Meskipun begitu, bukan berarti PTSD jenis ini lebih mudah ditangani atau lebih sepele (Christie, 2021).

■ **Komplikasi PTSD**

Biasanya ketika seseorang mengalami PTSD, mereka akan mengalami masalah mental lain seperti:

1. *Anxiety disorders*
2. Depresi
3. *Dissociative disorders*
4. *Self-harm*
5. Perasaan ingin bunuh diri (Christie, 2021)

■ **Tata laksana PTSD**

Beberapa orang dengan PTSD bisa saja hidup dengan trauma yang berlanjut, seperti saat hidup dalam hubungan yang penuh kekerasan, atau di daerah dengan bencana yang berkepanjangan. Orang dengan PTSD juga bisa mengidap *panic disorder*, depresi, penggunaan obat-obatan, dan keinginan untuk bunuh diri. Penatalaksanaan untuk kondisi ini sangat diperlukan untuk membantu kesembuhan trauma. Hasil riset menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan teman adalah hal penting dalam proses kesembuhan (National Institute of Mental Health, 2020). Contoh penatalaksanaan PTSD adalah:

1. Psikoterapi
Psikoterapi juga disebut dengan terapi bicara yang termasuk jenis teknik penatalaksanaan yang banyak digunakan profesional di bidang kesehatan mental untuk membantu orang mengidentifikasi dan mengubah emosi, pemikiran, dan kebiasaan yang bermasalah. Psikoterapi bisa memberikan dukungan, edukasi, dan arahan kepada orang dengan PTSD juga keluarga mereka. Tipe penatalaksanaan ini bisa dilakukan *one on one* atau dalam satu grup yang berlangsung 6 hingga 12 minggu, bisa juga lebih dari itu. Beberapa tipe psikoterapi menargetkan gejala PTSD, tipe lain bisa saja menargetkan ke sosial, keluarga, atau masalah yang terkait dengan pekerjaan. Psikoterapi yang efektif biasanya mengutamakan beberapa komponen kunci,

termasuk mempelajari kemampuan untuk mengidentifikasi faktor pencetus dan manajemen gejala (National Institute of Mental Health, 2020).

Salah satu contoh psikoterapi yaitu *cognitive behavioral therapy* bisa termasuk:

a. Exposure Therapy

Terapi ini membantu penderita untuk belajar manajemen rasa takut mereka dengan secara perlahan mengekspos diri kepada trauma yang dialami dengan cara yang aman. Sebagai bagian dari terapi eksposur, penderita bisa dengan memikirkan atau menulis trauma mereka, atau bisa dengan mengunjungi tempat di mana trauma terjadi. Terapi ini bisa menolong penderita dengan mengurangi gejala yang mengakibatkan distress pada mereka (National Institute of Mental Health, 2020).

b. Cognitive restructuring

Terapi ini membantu penderita untuk mengambil hikmah dari kejadian traumatis. Biasanya penderita akan mengingat kejadian tersebut dari perspektif lain dari yang sebenarnya terjadi, atau mereka bisa saja merasa bersalah, malu, atau emosi negatif lain yang bahkan bukan karena kesalahan mereka. Merestruktur kondisi kognitif bisa membantu penderita untuk berpikir mengenai kejadian traumatis itu dengan cara yang lebih realistis (National Institute of Mental Health, 2020)

Selain itu ada pula elemen – elemen dalam psikoterapi yaitu diantaranya sebagai berikut :

- 1). Membantu penderita untuk menyadari pola pikir yang salah dan membahayakan yang mungkin saja tercetus secara otomatis setelah melihat atau merasakan sesuatu. Biasanya terapis membantu penderita dengan menemukan cara untuk mempertanyakan kembali jalan pikir mereka, memahami bagaimana pemikiran tersebut berdampak pada emosi dan perilaku, dan mengubah pola *self-defeating*. Pendekatan ini biasanya dilakukan pada *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

- 2). Mengidentifikasi cara untuk mengkopling stres dan mengembangkan strategi pemecahan masalah
- 3). Memeriksa interaksi penderita dengan orang lain dan menawarkan bimbingan keterampilan sosial dan komunikasi
- 4). Teknik *mindfulness* dan relaksasi, seperti meditasi, latihan napas
- 5). Eksposur terapi dilakukan pada penderita gangguan ansietas, PTSD, dan sebagainya.
- 6). Menganalisis emosi dan perilaku untuk meningkatkan kesadaran dan dampak satu sama lain
- 7). Konseling suportif untuk membantu penderita mengeksplorasi masalah yang memberatkan dan memberikan dukungan emosional
- 8). Menciptakan rencana untuk membantu penderita yang memiliki kecenderungan untuk bunuh diri agar menyadari apa saja tanda-tandanya dan menggunakan strategi koping yang baik seperti mengontak teman, keluarga, atau petugas kesehatan (National Institute of Mental Health, 2021).

2. Medikasi

Medikasi yang paling sering digunakan untuk tata laksana pada penderita PTSD adalah tipe antidepresan seperti Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRIs). Medikasi ini bisa membantu mengontrol gejala PTSD seperti rasa sedih, cemas, marah, dan perasaan hampa. Biasanya medikasi akan diresepkan bersamaan dengan psikoterapi. Medikasi lain bisa saja menurunkan gejala lain seperti gangguan tidur (National Institute of Mental Health, 2020).

■ Bagaimana cara mengatasi PTSD secara mandiri

Penting kita tahu, meskipun membutuhkan waktu yang lama, namun kita dapat menyembuhkan PTSD secara mandiri, namun tentu saja tetap ada bimbingan dari ahli. Hal tersebut adalah:

1. Berbicara dengan *health care provider* mengenai opsi tata laksana dan mengikuti rencana tersebut
2. Berolahraga, kegiatan *mindfulness*, dan melakukan kegiatan lain yang dapat meredakan stres
3. Mencoba untuk menjaga rutinitas makan, olahraga, dan tidur
4. Memiliki tujuan yang realistis dan melakukan apapun sebisa mungkin
5. Menghabiskan waktu dengan teman atau keluarga yang dipercaya, lalu bercerita kepada mereka mengenai hal-hal yang dapat mencetuskan trauma
6. Berekspektasi bahwa gejala akan berkurang secara bertahap dan tidak secara langsung
7. Menghindari penggunaan alkohol dan obat berbahaya (National Institute of Mental Health, 2020)



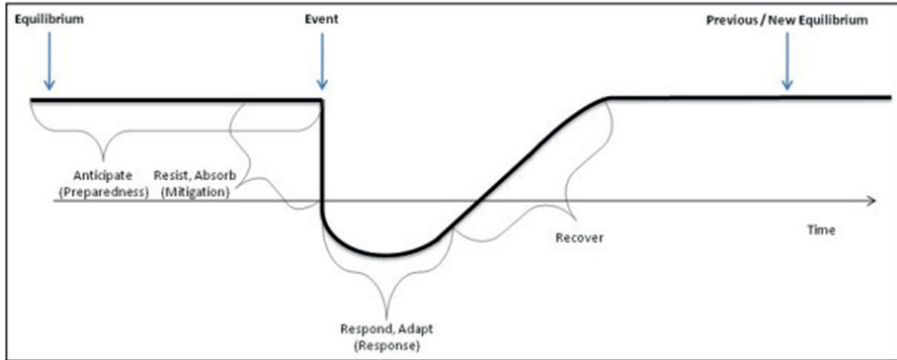
Bab 14

KONSEP RESILIENSI

Definisi Resiliensi

Definisi dari resiliensi sendiri beraneka macam jika dipandang dari objek yang dianalisis. Definisi resiliensi yang kita miliki bisa saja berpengaruh terhadap bagaimana kita membedakan resiliensi dengan hal lain yang diukur seperti spesifikasi, keamanan, dan kerentanan terhadap kemampuan kita menahan dampak buruk ancaman alam maupun yang diakibatkan oleh manusia. Definisi ini bisa beraneka macam pula tergantung fokusnya, baik pada kondisi setelah terjadi dampak bencana atau sebelumnya (Zohuri, 2015). Definisi tersebut adalah:

- 1) Definisi resiliensi yang berfokus hanya pada komponen *after-event*
Resiliensi adalah kapasitas dari sistem untuk menyerap gangguan, melewati perubahan, dan tetap menahan fungsi, struktur, identitas, dan umpan balik yang esensial. Definisi lainnya adalah proses mengaitkan set kapasitas adaptif dengan lintasan positif untuk beradaptasi dan berfungsi dengan baik setelah terjadi masalah, resiliensi ini dapat timbul dari set kapasitas adaptif. Selain itu, resiliensi juga didefinisikan sebagai kapasitas untuk menyintas, beradaptasi, dan tumbuh di dalam kondisi yang penuh dengan perubahan dan ketidakpastian (Zohuri, 2015).
- 2) Definisi resiliensi yang berfokus pada komponen *after-event* dan *before-event*
Kata resiliensi itu sendiri dimaksudkan pada kemampuan untuk beradaptasi atas perubahan kondisi dan menahan serta pulih dari gangguan secara cepat yang diakibatkan oleh keadaan darurat. Selain itu, resiliensi juga memiliki makna kemampuan untuk meminimalkan biaya dari bencana, untuk kembali ke kondisi seperti semula atau lebih baik dari semula, dan juga terjadi dalam waktu yang cepat. Resistansi dimaksudkan sebagai kemampuan untuk menahan hal buruk tanpa menderita banyak bahaya, resiliensi juga termasuk resistansi tersebut namun juga termasuk kemampuan untuk pulih dari penderitaan setelah bencana (Zohuri, 2015).



Gambar 14.1 Gambar komponen resiliensi dan waktu adverse event (Zohuri, 2015)

Berdasarkan Zohuri (2015), resiliensi merupakan kemampuan dari sebuah individu/entitas (asset, organisasi, komunitas, agama), untuk mengantisipasi, menolak, menyerap, merespons, beradaptasi, dan memulihkan diri dari sebuah masalah. Definisi ini dapat dipahami dari Gambar 14.1 di atas. Seperti yang ditunjukkan gambar tersebut bahwa kemampuan antisipasi, menolak, dan menyerap terjadi sebelum masalah muncul. Tepat ketika masalah muncul, kemampuan untuk merespon dan beradaptasi mulai muncul. Lama-kelamaan maka akan terjadi pemulihan diri, sehingga kondisi kembali stabil. Garis hitam tebal menunjukkan level aktivitas atau kemampuan (Zohuri, 2015).

■ Definisi Resiliensi dari Beberapa Tokoh

Schoon menyatakan bahwa resiliensi merupakan individu tertentu dalam keadaan bertahan dalam kondisi yang baik walaupun dalam situasi yang adversitas dan berisiko. Menurut Zautra, Hall, dan Murray, resiliensi adalah kemampuan seseorang bertahan dengan adanya tekanan yang dialami tanpa adanya perubahan yang mengarah pada perubahan negatif kehidupannya. Wolff memandang resiliensi sebagai *trait*, merupakan

kapasitas yang muncul dalam keadaan tertentu untuk pencegahan kehancuran dalam diri seseorang dan melindungi dalam segala rintangan kehidupan.

Masten dan Coatswerth mengungkapkan untuk mengetahui resiliensi ada dua syarat yakni, pertama adanya ancaman signifikan pada individu dari ancaman dengan *high risk* hingga *low risk* dan kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik. Banaag menyatakan resiliensi adalah proses interaksi antara faktor individu dengan faktor lingkungan. Faktor individu berfungsi mempertahankan diri untuk kerusakan diri sendiri dan melakukan perbaikan diri secara positif. Sedangkan faktor lingkungan berfungsi melindungi individu dan mengontrol kesulitan dalam hidup individu (Munawaroh, 2019).

Dengan demikian, kesimpulan dari resiliensi adalah proses dinamis dengan melibatkan peran dari individu, komunitas, keluarga untuk bersatu dan menjadi suatu kekuatan dan ketangguhan individu lain untuk bangkit dari permasalahannya. Untuk melengkapi penjelasan resiliensi diatas, terdapat tabel

Tabel 14.1 Rangkuman pengertian resiliensi dari beberapa tokoh

Tokoh	Definisi menurut pendapat tokoh
Banaag	Suatu proses interaksi antara faktor individu dengan faktor lingkungan.
Werner	Adanya hasil dari proses krisis atau berisiko tinggi ke kondisi yang baik dari trauma permasalahan yang dilalui sebelumnya. Dapat melewati proses krisis dikarenakan adanya kompetensi individu menetap/ berkelanjutan.
Reivich dan Shatte	Individu memiliki kemampuan untuk mengatasi trauma atau <i>adversity</i> dengan cara yang bermanfaat.
Richardson	Proses coping pada stressor, kesusahan maupun tantangan dengan dipengaruhi faktor protektif resiliensi.
Egeland, dkk	Kemampuan yang berhasil dalam beradaptasi, dalam berhadapan situasi atau kondisi berisiko tinggi, stres, trauma, dan sebagainya.
Greene, dkk	Kemampuan diri dalam mengatasi trauma dan merubah diri untuk tetap kompeten dalam menghadapi berbagai permasalahan atau stressor dalam kehidupan.
Meichenbaum	Interaksi secara menyeluruh dengan mempergunakan berbagai ciri dari peran (individu, keluarga, maupun masyarakat luas).

Tokoh	Definisi menurut pendapat tokoh
Luthar, dkk.	Proses secara dinamis dengan melibatkan proses adaptasi secara positif dalam kondisi susah atau krisis yang mengandung bahaya atau hambatan secara signifikan.
Grotberg	Kemampuan beradaptasi atau bertahan diri untuk memecahkan dan menghadapi permasalahan setelah mengalami kesusahan.
Ungar	Kapasitas individu untuk menjaga kesehatan diri saat kondisi susah dan adanya rasa tertekan.
HeavyRunner dan Marshall	Kemampuan seseorang secara alami dalam menunjukkan kepada kehidupan yang lebih baik.
Fonagi, dkk	Keadaan dalam normal juga dalam posisi kesusahan atau adanya hambatan.
Kaplan, dkk	Kemampuan untuk mempertahankan secara konsisten untuk menghadapi stressor dalam kehidupan.
B. Walker et al.	Kemampuan komunitas guna mengatasi permasalahan juga mengorganisasi ketika adanya perubahan. Sehingga masih adanya silsilah, kewajiban dan <i>feedback</i> seperti awal.

Sumber: Hendriani, 2018

Macam-Macam Resiliensi

Menurut James Neil telah membagi resiliensi menjadi tiga tipe yakni;

1. Resiliensi psikologis
2. Resiliensi emosional
3. Resiliensi akademik.

Sedangkan menurut Norman, telah membedakan resiliensi menjadi tiga macam seperti;

1. Resiliensi personal (*personal level of resilience*)
2. Resiliensi organisasional (*organizational level of resilience*)
3. Resiliensi nasional (*national level of resilience*)

Zautra, Hall, dan Murray juga membagi resiliensi menjadi tiga berdasarkan struktur sosial sebagai berikut:

1. Resiliensi individu (*individual resilience*)
2. Resiliensi keluarga (*family resilience*)
3. Resiliensi komunitas (*community resilience*) (Eem Munawaroh, 2019).

■ Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Resiliensi dapat dipengaruhi dari faktor mendasari, seperti:

1. Faktor pribadi individu: kepribadian, temperamen, gaya mengatasi, kekuatan pribadi, faktor biologis, variabel demografis seperti usia dan jenis kelamin.
2. Sifat stresor yang dihadapi orang tersebut, khususnya tingkat ancaman terhadap kehidupan, kerugian, bahaya yang ditimbulkan oleh bencana.
3. Pengalaman masa lalu, dan kerentanan serta kekuatan yang mungkin dihasilkan dari ini.
4. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dan orang penting lainnya dalam jaringan sosial seseorang, dan hubungan seseorang dengan anggotanya. Persepsi dukungan tersebut, yaitu apakah dianggap membantu atau tidak, merupakan aspek penting.
5. Sumber daya yang tersedia termasuk: informasi, praktis, keuangan, sosial dan sumber daya lainnya.
6. Paparan stressor lebih lanjut, peristiwa kehidupan yang merugikan, atau stressor yang sedang berlangsung atau konsekuensi dari kejadian asli, dan durasi dan intensitas paparan

■ Faktor Risiko Resiliensi

Faktor risiko merupakan faktor yang menimbulkan seseorang dalam kerentanan. Faktor risiko dalam resiliensi memiliki beberapa macam, yakni:

1. Faktor risiko dari individu (*personal*)
 - a. Disabilitas yakni mengalami kekurangan dalam diri
 - b. Rendahnya dalam kemampuan bersosial
2. Faktor risiko dari keluarga (*family*)
 - a. Orang tua kurang pengawasan dan kedisiplinan terhadap anaknya.

- b. Orang tua kurang mencontohkan yang baik terhadap anaknya, seperti (mengonsumsi narkoba, meminum-minuman keras, dan sebagainya).
 - c. Adanya permasalahan dalam keluarga dan terjadi kekerasan.
 - d. Isolasi sosial.
3. Faktor risiko dari sekolah (*school*)
- a. Adanya *bullying*
 - b. Pengaruh negatif dari teman
 - c. Sekolah kurang menerapkan kedisiplinan dan penegakan peraturan yang kurang.
4. Faktor risiko dari komunitas (*community*)
- a. Adanya kejadian kekerasan dan kriminalitas pada lingkungan sekitar.
 - b. Terjadi diskriminasi sosial maupun budaya (Munawaroh, 2019).

Faktor Protektif Resiliensi

Merupakan faktor untuk mengurangi akibat dari faktor risiko. Faktor protektif juga memainkan peranan penting untuk mengubah efek negatif menjadi positif. Faktor protektif terdiri atas tiga hal, yakni:

1. Karakteristik individu
Merupakan faktor protektif berasal dari internal dalam diri individu tersebut yang dapat meningkatkan kecenderungan resiliensi dan dapat menurunkan adversitas. Misalnya, individu yang memiliki karakter humoris akan mudah menghadapi situasi atau keadaan kurang menyenangkan dengan rasa tenang dan santai.
2. Hubungan keluarga
Merupakan faktor protektif berasal dari eksternal, faktor yang tumbuh dari keluarga bersifat stabil dan suportif yakni mendukung penuh tempat individu tersebut dapat tumbuh dan berkembang. Hubungan orang tua dan anak akan memberikan rasa aman atau *security feeling* pada anaknya. Tetapi sebaliknya, jika adanya hubungan kurang

harmonis antara orang tua dan anak akan mengakibatkan persepsi dan emosi negatif pada anaknya.

3. Lingkungan sosial

Faktor yang berasal dari eksternal selain hubungan keluarga. Faktor ini, muncul seperti di tempat sekolah, lingkungan bermain, organisasi sosial, dan masyarakat luas. Lingkungan masyarakat yang positif akan menumbuhkan sikap positif sesuai dengan nilai dan perilaku yang ada di masyarakat tersebut. Contohnya, masyarakat saling membantu terhadap suatu individu yang mengalami kesusahan. Sebaliknya, jika berada di lingkungan masyarakat yang negatif mengakibatkan hilangnya rasa kepedulian terhadap sesama masyarakat. Contohnya, ada individu mengalami kesusahan sehingga masyarakat di lingkungan tersebut hanya acuh tak acuh (Hendriani, 2018).

Individu yang mampu memanfaatkan sumber personal dan sosial maka lebih efektif dalam menghadapi hambatan atau permasalahan. Sehingga resiliensi dapat menjadi suatu fenomena yang relatif tergantung pada interaksi antara individu dengan lingkungannya. Maka diperlukan pemahaman terhadap interaksi pribadi dan lingkungan, mekanisme yang mendorong individu untuk berkembang dalam permasalahan

■ Manfaat Resiliensi

Resiliensi merupakan hasil akumulasi dari berbagai faktor internal dan eksternal yang terkumpul melalui kehidupan dalam sebagai proses dan/ atau berkembang sebagai hasil. Faktor tersebut dapat membentuk individu yang resilien dan mampu menempatkan diri pada situasi yang penuh tekanan (Dewi, Nursalam and Hargono, 2019).

Ketahanan masyarakat umumnya berhubungan dengan pengurangan risiko bencana (PRB). Maka ketahanan masyarakat memiliki fungsi sebagai berikut;

1. Mencegah, mengurangi dan menyerap hal positif atau ketahanan destruktif melalui adaptasi atau resistensi
2. Menjaga fungsi dan struktur dasar selama peristiwa bencana (Miller et al., 2012).

■ Dampak Resiliensi

1. Adanya rasa tanggung jawab
2. Memiliki standarisasi, satu ukuran cocok untuk semua kalangan
3. Kebijakan dan proses yang tidak fleksibel
4. Tidak memahami cara mendorong perubahan (Dewi, .R., Dalimunthe, R. Z., 2019).

■ Tujuh Elemen Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, ada tujuh domain dapat membangun resiliensi. Berikut tujuh domain resiliensi:

1. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)
Merupakan suatu keadaan untuk tetap tenang di saat berada dibawah tekanan. Dengan adanya individu yang resilien sehingga mampu mengubah atau mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku mereka. Juga dibutuhkan *self-regulated*. Namun, tidak semua perasaan emosi oleh seseorang dapat dikontrol dengan mudah. Dikarenakan dengan mengekspresikan emosi dari emosi positif maupun negatif merupakan hal yang sehat dan wajar. Bahkan dengan mengekspresikan emosi secara tepat atau tidak melakukan hal yang membahayakan diri sendiri maupun orang lain merupakan bagian dari resiliensi.
Reivich dan Shatte mengatakan ada dua cara keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk meningkatkan regulasi emosi yakni, cara *calming* (tenang) dan *focusing* (fokus). Berikut penjelasan terkait kedua keterampilan tersebut:
 - a. *Calming* (Tenang)

Sebuah keterampilan untuk meningkatkan kontrol individu terhadap respons tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stres melalui cara relaksasi. Relaksasi dapat mengontrol stres yang dialami individu tersebut. Beberapa cara untuk relaksasi dan membuat seseorang dalam keadaan tenang yakni, mengontrol pernapasan, relaksasi otot serta menggunakan teknik *positive imagery*, dengan membayangkan suatu tempat yang tenang dan menyenangkan.

b. *Focusing* (Fokus)

Kemampuan seseorang dengan cara memfokuskan diri pada suatu permasalahan untuk menemukan suatu pemecahan masalah. Setiap permasalahan akan memunculkan permasalahan yang baru. Sehingga hanya pada individu yang fokus mampu menganalisis dan membedakan antara sumber permasalahan dengan masalah yang muncul setelah adanya sumber masalah.

2. Impuls kontrol

Merupakan kemampuan seseorang guna mengendalikan keinginan, dorongan, kesenangan, serta tekanan yang ada dari dalam diri. Individu yang mempunyai pengendalian impuls rendah maka cepat mengalami perubahan emosi sehingga berubah pula pikiran dan perilaku mereka. Berbeda dengan individu yang memiliki pengendalian impuls yang tinggi dapat mencegah terjadi kesalahan pemikiran sehingga memberikan respon yang benar pada permasalahan yang ada.

Menurut Reivich & Shatte, kemampuan dalam mengendalikan impuls tergantung terhadap dengan kemampuan regulasi *Resilience Quotient* emosi yang dimiliki. Dalam regulasi tersebut, apabila individu memiliki skor tinggi maka memiliki skor *Resilience Quotient* pada faktor pengendalian impuls.

3. Optimisme

Optimisme merupakan percaya pada segala sesuatu akan berubah menjadi lebih baik. Individu yang memiliki optimisme otomatis memiliki harapan terhadap masa depannya dan merekalah yang memegang kendali pada segala arah hidupnya. Individu tersebut

juga jarang mengalami depresi serta memiliki produktivitas tinggi dibanding individu yang pesimis.

Optimisme menandakan adanya harapan atas kemampuan individu sehingga untuk mengatasi permasalahan atau ketidakberuntungan yang memungkinkan terjadi kapan saja. Optimisme sejalan dengan *self efficacy* pada individu yang artinya individu dalam dirinya memiliki kepercayaan mampu menyelesaikan suatu permasalahan yang terjadi dan mengendalikan kehidupannya. Sehingga, perlu adanya optimisme diiringi dengan *self efficacy*.

4. Analisis kausal

Sebuah kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat. Analisis kausal digunakan untuk mencari suatu penjelasan pada suatu kejadian. Jika seseorang mampu untuk menganalisis penyebab masalah dengan akurat, maka tidak akan membuat kesalahan yang sama terus menerus.

Individu yang resilien akan fleksibilitas secara kognitif (pemikiran) dan mampu mengidentifikasi penyebab secara signifikan dari permasalahan yang sedang menimpanya dan tidak mempunyai pemikiran monoton. Sedangkan pada individu yang tidak resilien sering menyalahkan orang lain atas kesalahannya demi menjaga *self-esteem* mereka.

5. Empati

Kemampuan seseorang dalam mengungkapkan bahasa-bahasa secara nonverbal yang ditunjukkan kepada orang lain seperti, ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, dan kemampuan memahami yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Individu yang kurang akan rasa empatinya terhadap individu lain dapat disebut dengan individu tidak resilien.

Individu yang tidak resilien adalah menyamaratakan semua kemauan dan emosi orang lain. Sedangkan individu yang dapat memahami cara menghadapi orang lain, sehingga orang tersebut mampu menanggulangi permasalahan di depannya. Dan seseorang yang memiliki rasa empati kepada sesama otomatis memiliki hubungan sosial yang baik

6. *Self efficacy* (Efikasi diri)

Merupakan keyakinan seseorang untuk melakukan dalam bentuk kontrol pada fungsi diri sendiri dan kejadian dalam lingkungannya. Bandura telah menggambarkan *Self efficacy* sebagai menentukan orang dalam memiliki rasa (*feeling*), berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku. *Self-efficacy* juga dapat disebut sebagai *self knowledge* yakni suatu aspek pengetahuan tentang diri sendiri. Dikarenakan *Self-efficacy* menjadi pengaruh terhadap diri untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan guna mencapai suatu tujuan.

Self-efficacy suatu keyakinan yang dapat membantu individu untuk memecahkan permasalahan dalam sehari-hari. Sebaliknya, individu dengan tidak memiliki keyakinan diri (*Self-efficacy*) maka akan selalu tertinggal dan nampak melakukan sesuatu dengan keraguan. Efikasi diri adalah hal terpenting untuk individu dalam mencapai resiliensi atau ketahanan.

7. *Reaching out* (Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan)

Individu yang resilien akan mendapatkan aspek positif dalam diri. Resiliensi menjadi sumber individu untuk mampu meraih tujuan tertentu. Sebagian individu merasa takut untuk meraih sesuai dengan keinginannya. Rasa takut tersebut muncul berdasarkan pengalaman terdahulu. Sehingga jika ada tantangan, seseorang akan berusaha menghindari. Pada individu lain untuk meraih sesuatu dipengaruhi rasa ketakutan untuk memperkirakan batasan yang sebenarnya dari kemampuannya (Pratiwi & Yuliandri, 2022).

Berdasarkan Connor dan Davidson mengatakan resiliensi akan berkaitan pada penjelasan dibawah ini:

1. Kemampuan individu, nilai standar yang tinggi dan memiliki keuletan. Mencerminkan seseorang mampu mencapai tujuan dalam keadaan kesusahan.
2. Memiliki kepercayaan diri sendiri, memiliki menghargai terhadap efek negatif dan kuat untuk segala kesusahan. Berhubungan dengan adanya ketenangan, segera untuk melakukan koping terhadap stres, berpikir penuh kehati-hatian dan fokus walaupun dalam keadaan ada permasalahan.

3. Adanya perubahan dan hubungan secara positif (*secure*) terhadap individu lain. Hal tersebut, berhubungan dalam kemampuan beradaptasi atau mampu beradaptasi dalam menghadapi perubahan.
4. Pengendalian diri untuk mencapai tujuan dan untuk mendapatkan bantuan dari orang lain.
5. Adanya pengaruh spiritual untuk adanya rasa yakin terhadap Tuhan Yang Maha Esa (Guzmán *et al.*, 2019; Kuiper *et al.*, 2019; Papini *et al.*, 2020).

■ Tantangan dalam Penguatan Resiliensi

Empat Faktor Penguat dan Pendorong Munculnya Resiliensi Keluarga dapat dibangun dari banyak faktor yaitu:

1. Lamanya dampak yang dihadapi keluarga
2. Tahap kehidupan di mana keluarga mengalami tantangan krisis
3. Sumber dukungan internal dan eksternal yang digunakan keluarga untuk menghadapi krisis.
 - a. Faktor internal
 - 1). Spiritualitas
Spiritualitas merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu. Seperti halnya jika orang tua mengajarkan anaknya untuk tetap menghargai perdamaian dan kasih sayang meskipun terkena bencana sehingga nilai spiritualitas mereka meningkat dan menunjukkan resiliensi yang baik.
 - 2). *Self efficacy*
Self efficacy merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam resiliensi. *Self efficacy* berkaitan dengan persepsi seseorang tentang kemampuan yang mereka

miliki. *Self efficacy* juga dapat menyebabkan tingkat resiliensi seseorang berbeda-beda.

3. Optimisme

Resiliensi merupakan kemampuan untuk berhasil beradaptasi dalam menghadapi kesulitan. Optimisme sebagai salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi dengan harapan untuk mendapatkan hasil yang positif di masa depan.

4. *Self esteem*

Self esteem diartikan sebagai pelindung individu dari pengaruh sakit dan mencegah dari berbagai macam permasalahan hidup. Dasar pemikiran ini mengartikan bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi, memiliki sikap yang secara sosial lebih dapat diterima dan bertanggung jawab. Hal ini membuat individu tersebut menjadi lebih resiliensi dalam menghadapi perubahan dalam hidup, dan secara umum menunjukkan pencapaian yang lebih tinggi, dan pada akhirnya secara sosioemosional lebih baik (Missasi & Izzati, 2019).

b. Faktor eksternal

Salah satu faktor eksternal yang dapat menjadi tantangan dalam penguatan resiliensi yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial juga dapat berasal dari petugas kesehatan. Petugas kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan yang maksimal dan pelayanan kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk bertahan serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya (Dwiyanto *et al.*, 2022)

Pada kasus ini, Masten dan Coatsworth memandang dari proses bagaimana keluarga bisa berurusan dan melalui krisis berdasarkan karakteristik dari stresor yang ada, bagaimana keluarga bisa tumbuh dengan berbagai macam proses yang berbeda yang telah disesuaikan dengan tingkat kesulitan yang mereka alami, dan bagaimana keluarga menghadapi masalah menggunakan dukungan sosial yang ada (Hendriani, 2018).

■ **Bagaimana Karakter Resiliensi ditumbuhkan dalam Situasi Bencana**

Tekanan yang terjadi dalam kehidupan merupakan proses yang tidak terkecuali dialami oleh semua anggota keluarga, salah satunya adalah tekanan akibat bencana alam dan konflik, namun yang membedakan antara keluarga yang satu dengan lainnya adalah pada keberhasilan tiap anggota keluarga dalam beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang ada. Bagi keluarga yang mampu beradaptasi dengan baik, mereka akan menghasilkan performa-performa positif dalam hidupnya, sebaliknya bagi keluarga yang kurang mampu beradaptasi mereka akan tetap berada dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut.

Secara umum resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk tetap bangkit kembali melanjutkan kehidupan yang sudah porak poranda sebagai akibat dari hebatnya kesulitan yang dialami. Dalam konteks bencana, resiliensi berarti kapasitas atau kemampuan untuk menghadapi atau bangkit dari bencana. Individu maupun keluarga yang resilien terhadap peristiwa alam lebih berpotensi untuk siap menghadapi peristiwa alam dan jauh dari bencana serta sekalipun terjadi bencana mereka dengan mudah dapat bangkit dari bencana tersebut, sehingga peristiwa alam tidak mesti menjadi ancaman yang cukup berarti (Padawangi, 2015).



Bab 15

**KONSEP
RESILIENSI PERSONAL
(*PERSONAL RESILIENCE*)**

■ Pengertian Resiliensi Personal

Ketahanan individu (*personal resilience*) merupakan suatu kondisi untuk mengurangi stres dan dapat meningkatkan kemampuan koping individu tersebut dalam keadaan traumatis atau rentan. Resiliensi personal dapat juga diartikan sebagai kemampuan dalam mengatasi atau menanggulangi dan dapat melepaskan terhadap hal negatif yang terjadi dalam kehidupan. Ketahanan secara individu dapat mengatasi naik turunnya pada kehidupan dan dapat pulih secara positif walaupun dilanda permasalahan (Ali et al., 2020).

■ Karakteristik Resiliensi Personal

1. Adaptasi sosial baik dari masa kecil
2. Kemampuan untuk berpikir dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah yang baik.
3. Strategi untuk regulasi emosi dan perilaku yang efektif.
4. Memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri dari percaya diri, harga diri yang tinggi, dan efikasi diri.
5. Memberikan pandangan positif dalam kehidupan.
6. Mempunyai keyakinan dan kebermanfaatannya dalam hidup.
7. Selalu hormat pada diri sendiri maupun orang lain.
8. Selalu belajar dari suatu kesalahan atau kejadian di masa lalu
9. Waktu luang dihabiskan untuk mengerjakan hobinya.
10. Jarang melihat ke belakang (kejadian masa lalu).
11. Mampu memantapkan tujuan yang jelas, realistis (sebenarnya), dan dapat dicapai.
12. Adanya karakter lain untuk bermanfaat bagi masyarakat dan diri sendiri seperti memiliki talenta, rasa humor dalam kebersamaan, dan adanya ketertarikan pada individu lainnya (Tahun terbit: 2018).

Macam-Macam Individu Berdasarkan Ketahanan (*Resilience*)

1. Individu dengan adanya keinginan mendapatkan tantangan dalam kehidupannya (*Quitters*). Dengan karakteristik sebagai berikut:
 - a. Memiliki gaya hidup kurang menantang atau stabil.
 - b. Tujuan individu bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidup yang pokok dan menghindari kemunculan tantangan berat yang lebih dari komitmen awal.
 - c. Individu tersebut kurang adanya mempunyai visi dan misi untuk masa depan dan kontribusi untuk kehidupannya sangat kecil.
 - d. Menolak perubahan dari kehidupan yang awal sehingga kurangnya persahabatan sejati.
2. Individu yang memiliki rasa akan berusaha menghadapi permasalahan dan tantangan, namun mereka menyudahi sampai batas individu tersebut merasa cukup dalam menghadapi suatu permasalahan maupun tantangan (*Campers*). Memiliki karakteristik sebagai berikut:
 - a. Mudah merasa cukup puas terhadap apa yang telah diperoleh.
 - b. Individu mengorbankan kemampuannya guna mendapatkan beberapa kepuasan dan membina hubungan.
 - c. Menahan diri untuk adanya perubahan, walaupun terkadang kurang menyukai perubahan besar disebabkan mudah nyaman dengan keadaan sebelumnya.
 - d. Individu tersebut mempunyai sejumlah inisiatif, semangat yang kurang dan hanya melakukan beberapa usaha dalam pencapaiannya.
 - e. Kurangnya memiliki prestasi dalam kehidupannya juga adanya kontribusi besar dalam kelompoknya dalam menghadapi permasalahan yang terjadi.
3. Individu yang memilih untuk terus memperjuangkan dan bertahan guna menghadapi berbagai permasalahan yang terus menerjang baik

seperti masalah, tantangan, hambatan, dan sebagainya (*Climbers*). Berikut karakteristik:

- a. Individu dengan selalu memikirkan adanya kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi.
- b. Kehidupan terasa lengkap dikarenakan telah melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya.
- c. Tantangan dianggap sebagai hal yang harus dilewati dengan perasaan senang dan menjadikan diri untuk berjuang dan memotivasi diri untuk mendapatkan terbaik dalam kehidupan.
- d. Membuat segala sesuatu untuk dapat terwujud.
- e. Tidak ada perasaan takut untuk menjelajahi potensi secara luas walaupun akan mendapatkan risiko buruk atau menyakitkan dari sebuah kritikan.
- f. Senang terhadap setiap perubahan juga mengarahkan setiap perubahan ke sisi positif.
- g. Memberikan kontribusi yang banyak dikarenakan adanya perwujudan potensi yang ada pada diri sendiri.
- h. Tidak merasa kesusahan maupun asing terhadap keadaan yang sulit dikarenakan kehidupan sebagian ada kesulitan (Suhandoyo and Wijayanti, 2016)

■ Dimensi Faktor Risiko Resiliensi Personal

1. Memahami individu benar-benar mengalami faktor risiko. Untuk melakukan pengembangan resiliensi individu dibutuhkan untuk memahami risiko yang akan terjadi. Dikarenakan berbeda faktor risiko, maka berbeda juga upaya untuk pengembangannya.
2. Memahami besar yang terjadi efek (secara *direct* maupun *indirect*) dari faktor risiko pada individu tersebut.
3. Adanya keseimbangan antara faktor risiko dengan faktor protektif
4. Faktor protektif yang melawan faktor risiko

5. Ragamnya dari faktor risiko dan faktor protektif berdasarkan rentang usia, tahap perkembangan, budaya, letak geografis, dan historis (sejarah) (Rahmawati, 2012).

■ Elemen Resiliensi Personal

1. Keyakinan diri sendiri (*Self- belief*)
Individu memiliki keyakinan dalam diri untuk dapat mengatasi hambatan/ gangguan dan permasalahan yang sedang dihadapi. Terutama permasalahan yang tak terduga, apabila dapat melewati atau bangkit dari permasalahan tersebut menandakan sepenuhnya telah menerapkan *self-belief*. Namun individu mengalami kegagalan melalui permasalahan tersebut, maka mengalami kemunduran (Chasanah, 2019).
2. Sikap untuk masa depan (*Attitude to the future*)
Melakukan berpikir layaknya seorang yang optimis namun tetap realistis (sesuai kenyataan) (Suryadi, 2018).
3. Orientasi tantangan (*Challenge Orientation*)
Adanya kemauan individu untuk keluar dari zona nyaman dan akan belajar pengalaman dari sebelumnya (Isyuniarsasi, 2020).
4. Kemauan untuk mencari dukungan dari orang lain (*Willingness to seek support from others*) (Perdana, 2018).
5. Pemecahan masalah yang fleksibel (*Flexible problem solving*)
Individu yang fokus untuk memecahkan masalah dan segera mendapatkan solusi. Dan memulai memandang permasalahan dari berbagai perspektif (Suminta, 2017).
6. Kemampuan beradaptasi atau sikap untuk berubah (*Adaptability/ attitude to change*)
Kemampuan individu untuk menerima perubahan sewaktu-waktu dan fleksibel dalam menanggapi suatu permasalahan (Salim and Fakhurrozi, 2020).
7. Kemampuan untuk dapat mengatur emosi (*Ability to regulate our emotions*)
Cara seseorang untuk mengendalikan emosi atau amarahnya dalam keadaan stres ataupun keadaan rentan ((Nabila, 2019)).

■ Fungsi Resiliensi Personal

Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa setiap individu memiliki resiliensi (ketahanan) yang mana resiliensi pada masing-masing individu memiliki empat fungsi dasar. Berikut penjelasan mengenai empat fungsi dari resiliensi personal:

1. *Overcoming* (mengatasi hambatan-hambatan dalam kehidupan)

Setiap manusia dalam kehidupan pasti menemukan suatu permasalahan dari hal yang kecil hingga hal yang berat. Dari munculnya suatu permasalahan sehingga menimbulkan stres pada individu yang merasakan. Maka individu membutuhkan namanya “resiliensi” untuk hidupnya.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara menganalisis juga transformasi (mengubah) perspektif seseorang menjadi lebih ke aspek positif dan mampu meningkatkan perspektif positif guna mengontrol diri sendiri. Dengan cara tersebut, maka individu akan merasa termotivasi, terlibat, dan bahagia walaupun sedang menghadapi suatu permasalahan.

2. *Steering through* (meyakini dan mampu menghadapi suatu permasalahan)

Individu selalu membutuhkan resiliensi untuk menangani permasalahan dalam hidupnya. Orang yang resilien akan menangani suatu permasalahan dengan tidak menunjukkan sisi negatif terhadap siapapun (misalnya, marah, membentak orang lain, dan melukai orang lain) dan tidak harus merasakan terbebani dari permasalahan yang dihadapi.

3. *Bouncing back* (membantu bangkit dari keterpurukan dan menemukan solusi permasalahan)

Untuk menangani atau mengendalikan dari permasalahan yang mengakibatkan traumatik maupun kejadian menimbulkan stres tingkat tinggi diperlukan tingkat resiliensi personal tinggi. Dengan adanya kejadian seperti kehilangan orang yang disayangi, mengalami PHK (Putus Hubungan Kerja), terjadi kebangkrutan, perceraian, dan sebagainya. Maka individu dengan resiliensi mampu untuk bangkit

kembali dari permasalahan yang menyimpannya (*bouncing back*) juga menemukan solusi dari keadaan krisis yang dialaminya.

Cara individu untuk resiliensi dengan melakukan tindakan yang mengatasi permasalahannya dan meyakini kuat untuk mengembalikan kehidupannya ke seperti semula (normal).

4. *Reaching out* (menemukan makna dan tujuan baru dalam kehidupan)

Resiliensi selain untuk mengatasi atau menangani permasalahan dengan cara menyelesaikan secara positif juga membuat individu menjadi memiliki rasa yakin untuk mengendalikan diri dan memulihkan keadaan krisis menjadi kondisi yang normal.

Resiliensi juga menjadikan individu mendapatkan suatu pengalaman yang baru dan pengalaman baru. Individu melakukan hal tersebut, juga tetap memperkirakan sesuai risiko yang akan terjadi dan kemampuan diri sendiri (Andriyani, 2021).

■ Strategi Resiliensi Personal

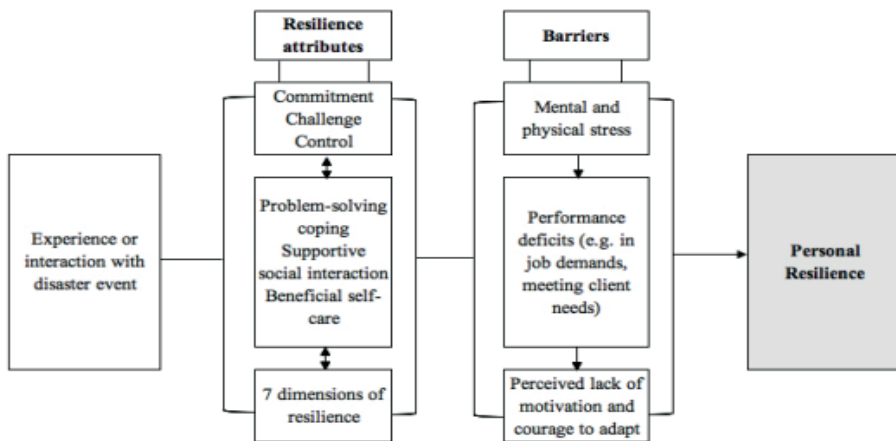
Strategi *personal resilience* diperlukan untuk membantu memperkuat individu dalam keadaan rentan:

1. Memastikan individu sadar akan tanggung jawab mereka. Dengan memberikan peran yang jelas dan menginformasikan individu tentang tanggung jawab mereka.
2. Mempertimbangkan adanya pelatihan kebencanaan untuk mahir dalam penanganan bencana. Dalam pelatihan tersebut, juga melihat bagaimana respons dalam situasi menegangkan yang justru memperkuat *personal resilience* secara menyeluruh.
3. Mendorong menggunakan layanan dan sumber daya telah ada untuk individu yang membutuhkan bantuan guna mengatasi masalah bencana alam. Dan memberikan dukungan pada mereka membutuhkan. Berfungsi untuk mengurangi stres, rasa ketidakberdayaan, dan memperkuat *personal resilience* (Ali *et al.*, 2020).

Untuk memperkuat sikap tangguh guna meningkatkan *personal resilience*, diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tantangan (*Challenge*)
2. Komitmen (*Commitment*)
3. Kontrol (*Control*) (Ali *et al.*, 2020).

■ Kerangka konsep resiliensi personal



Gambar 15.1 Kerangka Konsep Resiliensi Personal

Sumber: Ali *et al.*, 2020
(Skills for care, 2019)

Pada kerangka konsep di atas menjelaskan bahwa peralatan yang diperlukan dalam *personal resilience* adalah sikap tangguh, strategi yang bagus, dan adanya tujuh dimensi dalam resiliensi juga adanya hambatan dalam proses resiliensi. Faktor-faktor yang dapat mengajarkan individu untuk resiliensi yakni; adanya stres secara mental dan fisik, kurangnya pengetahuan untuk mengatasi, kurangnya dorongan motivasi baik internal maupun eksternal, tidak ada keberanian dalam melakukan adaptasi dalam proses perbaikan *personal resilience* (Skills for care, 2019).



Bab 16

**KONSEP
RESILIENSI KELUARGA
(*FAMILY RESILIENCE*)**

■ Pengertian Keluarga

Keluarga adalah unit yang paling terpenting guna membangun atau mendirikan suatu kelompok untuk menjadi masyarakat. Keluarga menjadi tempat kembali/ pemulihan (*recovery*) paling ampuh dan mudah dari segala macam bentuk tekanan yang menyebabkan seseorang mengalami trauma juga penyakit psikologi lainnya (Clara & Wardani, 2020).

■ Pengertian Resiliensi Keluarga

Kemampuan suatu keluarga dapat bangkit pada setiap permasalahan kemudian menjadi lebih kuat juga mampu mengambil hikmah dari permasalahan yang dihadapi masa lalu (Kadiyono, 2021).

■ Karakteristik Resiliensi Keluarga

1. Terdapat lingkungan rumah stabil dan saling mendukung terhadap anggota keluarga.
2. Rendahnya tingkat pertikaian pada orang tua maupun anak.
3. Adanya hubungan yang dekat anak terhadap ibu.
4. Gaya pengasuhan yang otoritatif yakni gaya pengasuhan dengan sikap hangat pada anak dan tetap adanya pengawasan orang tua kepada anaknya.
5. Adanya keterlibatan orang tua terhadap pendidikan anaknya misalnya, ibu melakukan pengajaran terhadap pekerjaan rumah dari sekolah pada anaknya.
6. Untuk melindungi anak, orang tua harus memenuhi syarat dari segi pendidikan, segi perilaku, dan sebagainya.
7. Memiliki kesejahteraan terhadap sosial ekonomi keluarga.
8. Keluarga mempunyai keyakinan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan aktif mengikuti acara atau aktivitas religi (Munawaroh, 2019).

■ Faktor Protektif dari *Family Resilience*

Menurut Daniel dan Wassel adanya faktor protektif berasal dari keluarga sebagai berikut:

1. Adanya rasa kepercayaan dan kepekaan sosial
2. Adanya ikatan kuat antar anggota keluarga
3. Kerukunan
4. Memiliki orang tua yang sehat secara mental
5. Adanya dorongan untuk mandiri pada perempuan di anggota keluarga
6. Adanya dorongan untuk mengekspresikan perasaan untuk laki-laki pada anggota keluarga.
7. Adanya keharmonisan di keluarga
8. Adanya hubungan dekat antar saudara kandung
9. Jumlah anak disesuaikan dengan panduan KB (Keluarga Berencana)
10. Adanya kecukupan secara finansial juga sumber materi
11. Saling tolong menolong pada sesama anggota keluarga
12. Adanya kedekatan terhadap kakek-nenek dari anaknya maupun cucunya ((Kadiyono, 2021)).

■ Teori Walsh Terkait *Family Resilience*

Resiliensi keluarga juga sebagai pengembangan diri dan hubungan terhadap orang lain. Walsh menyampaikan ada 3 elemen utama dalam resiliensi keluarga, yakni:

1. Keyakinan/kepercayaan (*Belief*)
Merupakan elemen yang penting dalam resiliensi keluarga. Walsh menyampaikan bahwa sistem keyakinan mencakup nilai, pendirian, sikap, prasangka, dan asumsi yang membentuk respon emosi, sebuah keputusan, dan menjadi pedoman tingkah laku. Sedangkan sistem keyakinan pada keluarga dipengaruhi oleh *cultural belief* yang diterapkan dari keluarga dan interaksi sosial. Secara umum, sistem

keyakinan mencakup tiga komponen seperti, memaknai situasi krisis (*making meaning of adversity*), pandangan positif (*positive outlook*), dan *transcendental* dan spiritualitas. Berikut penjelasan dari ketiga komponen dari sistem keyakinan:

a. Memaknai situasi krisis (*making meaning of adversity*)

Berdasarkan penjelasan dari Walsh resiliensi keluarga dapat melihat krisis dengan cara;

1) Relational view of resilience

Adalah dasar resiliensi. Keluarga dapat melihat krisis sebagai tantangan bersama (*shared challenge*) dan menjadikan hubungan antar keluarga yang memegang kekuatan dalam menghadapi krisis.

2) Normalizing and contextualizing distress

Adalah mengartikan kata “krisis” sebagai hal yang normal. Sehingga kemungkinan dalam keluarga untuk saling menyalahkan terkait krisis dapat berkurang.

3) Sense of coherence

Memberikan pandangan pada keluarga untuk melihat krisis sebagai hal yang dipahami, dikendalikan, dan bermakna. Sehingga SOC (*Sense of coherence*) menjadikan keluarga melalui krisis dengan baik.

4) Causal or explanatory attributions

Sebagai penilaian yang subjektif terkait krisis yang dapat memengaruhi coping dan adaptasi keluarga.

b. Pandangan positif (*positive outlook*)

Merupakan komponen dalam resiliensi yang penting. Pandangan positif terdapat hubungan kuat dengan coping, *recovery* dari krisis, dan menangani hambatan untuk mencapai sukses. Elemen dalam pandangan positif terdiri dari harapan dan optimisme, fokus pada kekuatan dan potensi, inisiatif dan ketekunan, keberanian dan dorongan, juga penguasaan aktif dan spiritualitas.

c. *Transcendental belief*

Pemberian makna hidup dan penghibur ketika adanya tekanan yang dialami. Selain itu, juga berperan sebagai pengubah krisis

yang terjadi menjadi hal yang tidak mengancam dan penguatan diri akan situasi yang tidak mungkin diubah.

2. Pola organisasi (*Organizational Patterns*)

Pada pola organisasi akan semakin dibutuhkan ketika keluarga mengalami situasi krisis. Untuk mengatasi krisis secara efisien, keluarga dapat mengatur sumber dari masalah, menghambat tekanan, dan melakukan reorganisasi guna menyesuaikan dengan kondisi saat itu. Diperlukan adanya pola organisasi yang efektif, keterhubungan (*connectedness*), dan ekonomi menjadi sumber sosial .

3. Proses komunikasi (*Communication Process*)

Pada resiliensi keluarga dibutuhkan adanya komunikasi yang baik. Komunikasi memiliki dua fungsi pokok yakni, a) pokok isi adalah komunikasi yang berfungsi menyampaikan informasi secara sebenarnya, pendapat atau perasaan; b) aspek hubungan artinya komunikasi yang berfungsi penentuan dari sifat hubungan. Pada komunikasi memiliki tiga aspek penting yakni;

a. Kejelasan/ transparansi (*clarity*)

Kejelasan dalam penyampaian pesan dapat terfasilitasi dari fungsi keluarga secara efektif. Kejelasan juga membantu keluarga dalam membedakan kenyataan dan khayalan.

b. Pengungkapan emosional

Resiliensi keluarga adalah keluarga yang dapat membagi rasa terhadap antar anggotanya juga mampu memahami dari berbagai respons yang muncul. Ketika membagi rasa terhadap suatu hal, keluarga menunjukkan rasa kepedulian dan menghargai pada perbedaan anggota keluarga.

c. Penyelesaian masalah secara kolaboratif

Keluarga mampu berfungsi baik adalah anggota keluarga yang dapat menyelesaikan permasalahan secara efektif. Penyelesaian masalah secara efektif adalah hal utama untuk anggota keluarga dalam menangani situasi rawan atau adanya permasalahan yang terus menerus. Untuk mengatasi situasi rawan, anggota keluarga dapat memunculkan pemikiran ide yang kreatif guna adanya keinginan untuk selesai dari permasalahan, mengambil

ketetapan secara bersama-sama, dan pernyataan permasalahan yang membutuhkan rundingan yang mencakup dari argumen individu antar anggota (Suwartono and Widyawati, 2018).

■ **Penilaian Ketahanan Keluarga Terhadap Bencana (*Family Appraisal*)**

Ketika suatu bencana terjadi, dengan jelas kita mengetahui bahwa segala layanan dan sumber daya yang diperlukan untuk kelangsungan hidup mereka tidak dapat diakses dengan baik. Dari perspektif keluarga, keluarga dan individu bekerja sama untuk mengatasi traumatis yang sedang dialami. Dalam hal ini menjelaskan bahwa terdapat salah satu anggota keluarga yang menjadi alasan untuk bangkitnya dari kejadian stres setelah mengalami traumatis (Maryanti, *et al.*, 2021).

Salah satu adaptasi keluarga yang dapat dilakukan adalah dengan peningkatan kemampuan pengelolaan stres (Stress Improvement). Hal ini memungkinkan keluarga mampu bangkit, menjadi kuat, menerima kondisi, dan perbaikan kesehatan psikologis (Sriyono *et al.*, 2020).

Walsh menjelaskan bahwa, "Jika sebuah keluarga dapat menghadapi dan mengelola pengalaman yang mengganggu serta dapat bergerak maju dengan kehidupan, maka akan memengaruhi adaptasinya terhadap kelangsungan hidup dan kesejahteraan tiap anggota keluarga". Dalam hal ini maka dapat dijelaskan bahwa setiap pola dan cara interaksi keluarga yang dapat melalui proses dari situasi traumatis akan mendapatkan dampak yang dapat dirasakan oleh setiap anggotanya. Pola interaksi ini dapat berkembang seiring berjalannya waktu dan berubah ketika keluarga tersebut kembali menghadapi situasi yang berbeda, di mana tiap anggota keluarga harus bisa beradaptasi dengan tuntutan yang dibebankan padanya. Oleh karena itu, ketahanan keluarga bukanlah hal yang permanen, artinya dapat berubah dan melibatkan banyak proses interaktif. Dalam teorinya, Walsh telah mengidentifikasi tiga proses utama

keluarga yaitu diantaranya terdapat sistem kepercayaan keluarga, pola organisasi mereka, dan praktik komunikasi mereka untuk menjadi dasar keluarga yang tangguh (Suwartono and Widyawati, 2018).



Bab 17

**KONSEP
RESILIENSI KOMUNITAS
(*COMMUNITY RESILIENCE*)**

■ Pengertian Komunitas

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) mengatakan bahwa komunitas adalah beberapa orang menempati pada kawasan yang sama (desa/ lingkungan), kebudayaan yang sama, kewajaran dan sumber daya. Sedangkan Hillery mengungkapkan komunitas adalah sebuah perkumpulan sosial secara baku maupun tak baku yang dibatasi dengan letak secara geografis atau pembentukan atas keinginan bersama (untuk mencapai segala keinginan masyarakat (Clements dan Casani, 2016).

■ Pengertian Resiliensi Komunitas

Menurut *United Nations Secretariat for International Strategy for Disaster Reduction (UNISDR)* menjelaskan resiliensi merupakan suatu kemampuan pada organisasi, masyarakat yang terdampak bahaya untuk menempuh, membantu, beradaptasi, mengubah, dan memulihkan dari adanya efek permasalahan dengan tangkas dan efektif. Masyarakat yang tangguh mempunyai kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengurangi bahaya dan risiko, beradaptasi, mengubah antisipasi atau dengan merespons pada peristiwa yang mengganggu dan mengembalikan keadaan seperti semula (Apriyanto dan Setyawan, 2020).

Menurut Vogel *et al.*, bahwa *community resilience* (Ketahanan komunitas) merupakan ketahanan yang berlaku pada sistem manusia dan sosial. Sedangkan menurut Pamungkas, resiliensi komunitas adalah kemampuan masyarakat dalam memulihkan keadaan menjadi normal setelah adanya bencana. Dengan adanya peningkatan resiliensi komunitas dapat mengurangi tingkat kerentanan di masa yang akan datang sesuai dengan fakta (Hendriani, 2018).

Ketahanan masyarakat terhadap bencana sesuai kemampuan untuk mengatasi bencana dengan cara mengurangi kerentanan yang terjadi. Masyarakat dengan resiliensi tinggi dapat mengatasi bencana dengan baik dan mengurangi kerentanan. Ketangguhan masyarakat umumnya diukur dengan indeks atau model ketahanan yang berbeda atau menggunakan

indikator ketahanan masyarakat seperti sosial, ekonomi, lingkungan, dan sebagainya (Kabir, *et al.*, 2018).

Karakteristik Komunitas yang Resiliensi

Program pengurangan bencana (PRB) diperlukan adanya identifikasi terkait persepsi komunitas yang resilien (tangguh). Menurut IFRC (*International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies*) enam karakteristik komunitas yang resiliensi yakni:

1. Memiliki pengetahuan yang luas dan sehat secara akal maupun rohani. Komunitas yang mampu mengelola, memantau, mengatur faktor risiko dapat terjadi sewaktu-waktu maka disebut resiliensi. Komunitas juga dapat belajar dari pengalaman permasalahan dari sebelumnya.
2. Terorganisir
Komunitas yang mempunyai kapasitas untuk mengidentifikasi masalah, menetapkan prioritas, dan langkah dalam mengambil tindakan.
3. Keterhubungan
Komunitas dapat melakukan hubungan atau koneksi dengan sumber dukungan eksternal . Sehingga mampu memberikan berupa barang, jasa, dan bantuan saat terjadinya bencana.
4. Mempunyai infrastruktur dan pelayanan yang memadai
Masyarakat yang memiliki perumahan, transportasi, kebutuhan listrik, kebutuhan air, dan sanitasi yang baik. Sehingga memiliki kemampuan yang dapat memperbaiki, merenovasi, dan memelihara.
5. Penawaran terhadap peluang ekonomi
Komunitas menawarkan jasa untuk dapat bekerja dan mempunyai penghasilan sendiri. Maka komunitas tersebut memiliki rasa fleksibel, memiliki ide kreatif, dan mampu menerima ketidakpastian dalam hal apapun juga dapat mengatasi secara proaktif terhadap perubahan.

6. Mampu mengelola sumber daya alam dan aset dari lingkungan lainnya.

Komunitas yang mengakui adanya nilai aset dari lingkungannya dan mereka mampu juga mau untuk merawat, melindungi, dan meningkatkan aset tersebut menjadi lebih baik dari sebelumnya (IFRC, 2016).

■ Elemen Resiliensi Komunitas

Menurut Saja dkk. ada lima elemen dalam resiliensi komunitas. Berikut penjelasan lima elemen resiliensi komunitas:

1. Struktur sosial

Dalam struktur sosial mencakup data demografi (seperti usia, ras, jenis kelamin, agama, pendidikan, pekerjaan), struktur keluarga, perubahan sosial-ekonomi, dan fungsi individu dalam komunitas.

2. Modal sosial

Adanya ikatan sosial dalam kelompok sosial-ekonomi sesuai asosiasi keluarga dan lokalitas. Kemampuan untuk membentuk hubungan seperti, ikatan lain dengan luar kelompok, kelompok sosial dengan jaringan penguasa/lembaga lokal.

3. Mekanisme atau nilai sosial

Adanya upaya pengembangan pada tujuan dan prioritas masyarakat, seperti keterlibatan dan kompetensi dalam upaya pembangunan ketahanan (*resilience*), mempunyai sikap kolektif dan mampu bersama-sama dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan bencana.

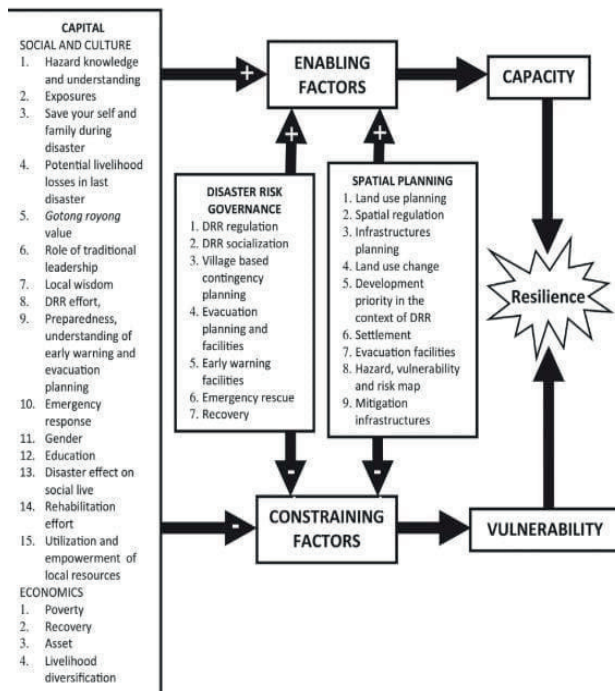
4. Keadilan dan keragaman sosial

Adanya rasa keadilan seperti memiliki akses yang sama untuk mendapatkan sumber daya, keterampilan, layanan seperti layanan kesehatan, pemerintahan, dan sebagainya. Dengan proses inisiatif resiliensi untuk memastikan kesetaraan dalam menghadapi bencana.

- Keyakinan/budaya/keyakinan sosial
Perilaku sosial atau berdasarkan adat istiadat yang berlaku dapat dilakukan sesuai dengan kepercayaan dari komunitas tersebut (Dr. Wiwin Hendriani, 2018).

Kerangka Konsep Resiliensi Komunitas

- Kerangka Model ICCR (*The Integrated Concept of Community Resilience*) telah dikembangkan sesuai di Indonesia, tidak hanya memperkenalkan pengaruh modal sosial tetapi juga modal budaya. ICCR memberikan kerangka konseptual yang berisi indikator ketahanan masyarakat yang lebih luas. Kerangka konsep tersebut menjelaskan seperti, modal sosial, ekonomi, budaya, serta tata kelola risiko dan perencanaan tata ruang.



Gambar 17.2 Gambaran Kerangka Konsep Resiliensi Komunitas (Anwar, *et al.*, 2017)

Hal ini ditentukan dengan pemeliharaan secara sisi positif dimensi internal seperti faktor sosial, ekonomi, dan budaya. Sedangkan sisi positif dimensi eksternal seperti tata kelola risiko dan perencanaan penggunaan lahan. Dalam ICCR, ketahanan masyarakat diukur menggunakan indikator yang sama dengan berbagai bahaya (seperti, bahaya bencana alam maupun non alam) (Anwar, *et al.*, 2017).

Daftar Pustaka

- Adiyoso, W. (2018). *Manajemen bencana: Pengantar dan isu-isu strategis*. Bumi Aksara.
- Alawiyah, F. and Susiana, S. (2019) 'Penanggulangan Bencana Dalam Berbagai Perspektif', Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, p. 139.
- Anwar, H. Z. et al. (2017) 'Measuring Community Resilience to Natural Hazards: Case Study of Yogyakarta Province', *Disaster Risk Reduction in Indonesia*, pp. 609–633. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-319-54466-3_25.
- Chasanah, D. U. (2019) *Hubungan Antara Strategi Self Regulated Learning dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Kelas Sore Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik yang Bekerja*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Clara, E. and Wardani, A. A. D. (2020) *Sosiologi Keluarga*. 1st edn. Jakarta Timur: UNJ Press.

- Dewi, Y. S., Nursalam and Hargono, R. (2019) Model of Resilience for Caring Enhancement (MORE CARE). Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Dwiyanto, F. E., Dewi, Y. S., & Nimah, L. (2022). The Correlation between Healthcare Workers' Support and Compliance of COVID-19 Health Protocol Implementation in The Community. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 1(2), 40–48. <https://doi.org/10.55048/jpns.v1i2.14>.
- Guzmán, C. G., Martín, M. B. G., Falcón, J. S., & Sierra, M. A. (2019). Psychometric Properties of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) on Vulnerable Colombian Adolescents. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 19(3), 277–289
- Handyaningsih, S. (2018) Bersahabat dengan Bencana Alam. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.
- Harijoko, A., Puspitasari, D., Prabaningrum, I., Prastika, K. P., & Wijayanti, N. F. (2021). MANAJEMEN PENANGGULANGAN BENCANA DAN PENGURANGAN RISIKO BENCANA DI INDONESIA. UGM PRESS.
- IFRC. (2016). 'Road Map to Community Resilience: Operationalizing the Framework for Community Resilience', p. 104. Available at: HYPERLINK "<http://www.ifrc.org>" www.ifrc.org.
- Isyuniarsasi, I. (2020) Hubungan Self Efficacy Dengan Resiliensi Dan Kualitas Hidup Caregiver Yang Merawat Penderita Skizofrenia Di Rsud Dr Soetomo Surabaya. Universitas Airlangga.
- Kabir, M. H. et al. (2018) 'Assessment of Urban Disaster Resilience in Dhaka North City Corporation (DNCC), Bangladesh', *Procedia Engineering*, 212(2017), pp. 1107–1114. doi: 10.1016/j.proeng.2018.01.143.

- Kuiper, H., van Leeuwen, C. C., Stolwijk-Swüste, J. M., & Post, M. W. (2019). Measuring resilience with the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Which version to choose? *Spinal Cord*, 57(5), 360–366
- Mahawati, E. et al. (2020) *Surveilans Kesehatan dalam Kondisi Bencana*. Yayasan Kita Menulis. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=8l8NEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.
- Maryanti, M Heridadi, H Sridundari, S. (2021) 'Ketahanan Keluarga Dalam Menghadapi Ancaman Bencana Non-Alam Covid-19: Sebuah Studi Kasus Di Kota Bogor', *Manajemen Bencana*, 7(1), pp. 19–26. doi: 10.33172/jmb.v7i1.671.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Murni, R. (2010) 'Permasalahan Keluarga Pasca Bencana Banjir (Studi Kasus Desa Blanting, Kecamatan Sambelia, Kab. Lombok Timur)', *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, pp. 254–266. Available at: <https://ejournal.kemensos.go.id/index.php/SosioKonsepsia/article/view/562>
- Nabila, N. (2019) *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Papini, N., Kang, M., Ryu, S., Griese, E., Wingert, T., & Herrmann, S. (2020). Rasch calibration of the 25-item Connor-Davidson Resilience Scale. *Journal of Health Psychology*, 1359105320904769.
- Pemerintah Indonesia. 2007. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana. Lembaran RI Tahun 2007 No. 66. Jakarta : Sekretariat Negara.

- Perdana, M. (2018) Hubungan Kebersyukuran dan Resiliensi pada Narapidana di Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia. Available at: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/6351>.
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi Antecedent and Outcome of Resilience. *Motiva : Jurnal Psikologi* 2022, 5(1), 8–15.
- Rahmawati, A. P. (2012) Perbedaan Tingkat Resiliensi pada Remaja di SMA DR. Musta'in Romly Payaman Lamongan. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Indonesia).
- Ristanto, N. I. (2017). Penentuan Pola Dampak Kerugian Banjir Menggunakan Metode Association Rule Dengan Algoritma Apriori (Studi Kasus: Kejadian Banjir di Indonesia Tahun 2015) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Sabari, S. (2015). Rancang Bangun Aktuator Pada Prototype Sistem Peringatan Dini Pengendalian Banjir Dengan Menggunakan Electronic Data Process. *Power Elektronik: Jurnal Orang Elektro*, 3(1).
- Salim, F. and Fakhurrozi, M. (2020) 'Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 16(2). doi: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>.
- Sari, Y. (2010) 'Partisipasi Masyarakat Dalam Mitigasi Bencana Di Daerah Aliran Sungai (Das) Deli Kota Medan', Universitas Sumatera Utara, pp. 44–48.
- Sriyono, S., Nursalam, N., & Hamzah, H. (2020). Family resilience, coping and disaster preparedness in the coastline area: One and a half years post-earthquake in Lombok. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(6), 1085–1089. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.6.154>
- Sriyono, S., Nursalam, N., & Hamzah, H. (2020). Religious behavior shapes adaptive family coping into well -prepared in Disaster. *Systematic*

- Reviews in Pharmacy, 11(6), 1145–1147. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.6.166>.
- Sudirman, S. T. S., Barkey, M. A. R. A., & Ali, M. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Banjir/Genangan di Kota Pantai dan Implikasinya Terhadap Kawasan Tepian Air. In Seminar Nasional Space# 3 (Vol. 3, No. 7, pp. 142-157).
- Suhandoyo, G. and Wijayanti, P. (2016) 'Profil Kemampuan Berpikir Kreatif dalam Manyesaikan Soal Higer Order Thinking Ditinjau dari Adversity Quotient', MATHEdunesa, 3(5), pp. 156–165.
- Sulaiman, M. E., Setiawan, H., Jalil, M., Purwadi, F., Brata, A. W., & Jufda, A. S. (2020). Analisis Penyebab Banjir Di Kota Samarinda. Jurnal Geografi Gea, 20(1), 39-43.
- Suminta, R. R. (2017) 'PEREMPUAN, RESILIENSI DAN LINGKUNGAN (Studi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental)', PALASTREN Jurnal Studi Gender, 10(1), p. 149. doi: 10.21043/palastren.v10i1.2746.
- Suripin, S., & Kurniani, D. (2016). Pengaruh Perubahan Iklim terhadap Hidrograf Banjir di Kanal Banjir Timur Kota Semarang. Media Komunikasi Teknik Sipil, 22(2), 119-128.
- Suryadi, D. (2018) Melenting Menjadi Resilien. 1st edn. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Suwartono, C. and Widyawati, Y. (2018) 'Pengembangan Skala Resiliensi Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus', Humanitas, 15(2), p. 82. doi: 10.26555/humanitas.v15i2.6072.
- Yanuarto, T. et al. (2019) Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh Menghadapi Bencana. 4th edn. Jakarta: Pusat Data Informasi dan Humas BNPB.
- IFRC (2016) 'Road Map to Community Resilience: Operationalizing the Framework for Community Resilience', p. 104. Available at: www.ifrc.org.

Glosarium

Aspek	: Sudut pandang
Asteroid	: Benda langit kecil, anggota tata surya yang jumlahnya puluhan ribu, menghuni ruang antara Planet Mars dan Yupiter
Dinamika	: Gerakan dari dalam, tenaga yang menggerakkan
Dinamisme	: Kepercayaan bahwa segala sesuatu mempunyai tenaga atau kekuatan yang dapat memengaruhi keberhasilan atau kegagalan usaha manusia dalam mempertahankan hidup
Eksplorasi	: Pengusahaan, pendayagunaan, pemanfaatan untuk keuntungan sendiri
<i>Environment</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Lingkungan”
<i>Fragility</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Kerapuhan”
Geoteknik	: Penerapan asas teknik secara ilmiah dalam memperoleh, menafsirkan, dan menggunakan pengetahuan tentang kerak bumi untuk penyelesaian permasalahan teknik sipil
Interpretasi	: Pemberian kesan, pendapat, atau pandangan teoretis terhadap sesuatu, atau sebuah tafsiran
<i>Legacy</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Warisan”



Glosarium

Mitigasi	: Tindakan mengurangi dampak bencana
Perspektif	: Sudut pandang
<i>Profiling</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Menganalisis karakter seseorang”
Otoritas	: Kekuasaan, wewenang
Relevan	: Bersangkutan, berkaitan
<i>Uncertainty</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Ketidakpastian”
<i>Uncontrollable events</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Kejadian yang tidak bisa dikontrol”
<i>Worldview</i>	: Bahasa Inggris yang berarti “Pandangan tentang hidup/dunia”
<i>Weltanschauung</i>	: Bahasa Jerman yang berarti “Pandangan tentang hidup/dunia”

Indeks

A

Aliran air, 31, 32
Ancaman, 13

B

Banjir Bandang, 34

D

Disabilitas, 47, 88

E

Epidemiologi, 74

F

Fungsi keluarga, 52

I

Interaksi, 86

K

Kedaruratan, 69
Kerentanan, 13, 14
Ketahanan, 69, 90, 100–101, 112,
116

M

Mengungsi, 38
Mitigasi bencana, 47

P

Pasca bencana, 39, 61
Pengasuhan, 68
Perspektif, 3, 4, 5

R

Rekonstruksi, 4
Risiko bencana, 52

S

Saluran air, 33

T

Tanggap darurat, 61
Trauma, 53, 56

W

Waspada, 38

Resiliensi Ibu Menghadapi Bencana Alam



"Buku yang luar biasa, sangat menggambarkan bagaimana keadaan saat ini dimana Ibu kerap dianggap sebagai kelompok rentan dalam kondisi bencana alam. Sesungguhnya, ibu memiliki potensi yang tersembunyi untuk mengurangi risiko bencana yang terjadi. Melalui buku ini pembaca dapat dengan mudah memahami gambaran kondisi bencana yang terjadi dan bagaimana ibu mampu untuk menghadapi bencana alam tersebut. Buku ini juga memberikan gambaran bagaimana resiliensi Ibu dalam menghadapi kondisi bencana alam."

Dadang Iqwandy, S.T., M.T.

Dosen Pengajar Elektronika Industri
Kepala Seksi Pencegahan BPBD Jawa Timur



"Datangnya bencana menimbulkan banyaknya kerugian yang dirasakan masyarakat. Buku ini menjelaskan terkait cara menilai risiko bencana juga adanya konsep ketangguhan yang lengkap. Saya merekomendasikan buku ini untuk membantu mengurangi risiko bencana yang terjadi dan menjadikan masyarakat yang tangguh bencana."

Welas Riyanto, S.Kep. Ns. M.Kep. Sp.Kep.MB.

Ketua Umum DPP HIPGABI



ISBN 978-602-473-878-5

