

Individual Disaster Resilience

Kesiapan Masyarakat Indonesia
menghadapi Bencana



Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si.
Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog

INDIVIDUAL DISASTER RESILIENCE
Kesiapan Masyarakat Indonesia Menghadapi
Bencana

TIM PENULIS:

Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si.

Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog

"All things are ready, if our mind be so."
— *William Shakespeare*

Penerbit:
Universitas Pembangunan Jaya
Jalan Cendrawasih Raya Blok B7/P, Sawah Baru, Ciputat,
15413

INDIVIDUAL DISASTER RESILIENCE

Kesiapan Masyarakat Indonesia menghadapi
Bencana

Dr. Clara Moningka, S.Psi., M.Si.

Maria Jane Tienoviani Simanjuntak, S.Psi., M.Psi., Psikolog

ISBN:

Penerbit:

Universitas Pembangunan Jaya
Jalan Cendrawasih Raya Blok B7/P, Sawah Baru, Ciputat,
15413

KATA PENGANTAR

Puji Syukur pada Tuhan Yang Maha Esa karena Kasih Karunia Tuhan Buku Berjudul *Individual Disaster Resilience* dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai Negara Kepulauan, Indonesia memiliki kondisi alam dan lingkungan yang unik dan beragam. Kondisi ini juga erat sekali kaitannya dengan munculnya bencana. Hal ini kemudian dapat memengaruhi bagaimana Kondisi psikologis korban bencana ataupun orang di sekitar wilayah terjadinya bencana.

Melalui Buku ini, Penulis ingin membahas kemampuan individu untuk bangkit dan menyesuaikan diri dari kondisi yang tidak menyenangkan, perubahan yang terjadi dalam hidup mereka, khususnya dalam konteks bencana.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penulisan. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan pembaca.

Tangerang Selatan, 04 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

<i>INDIVIDUAL DISASTER RESILIENCE</i>	ii
<i>HALAMAN BELAKANG JUDUL</i>	iii
<i>KATA PENGANTAR</i>	iv
<i>DAFTAR ISI</i>	v
<i>DAFTAR TABEL</i>	vi
<i>DAFTAR GAMBAR</i>	vii
<i>Bab 1</i>	1
<i>Bencana Alam di Indonesia</i>	1
Kondisi Bencana Alam di Indonesia.....	4
<i>Bab 2</i>	12
<i>Mengenal Bencana</i>	12
Identifikasi Bencana.....	15
<i>Bab 3</i>	19
<i>Resiliensi</i>	19
Resiliensi Terhadap bencana.....	22
Faktor yang memengaruhi <i>Individual Disaster Resilience (IDR)</i>	27
Pengukuran Individual Disaster Resilience	32
<i>Lembar Kerja</i>	42
<i>Referensi</i>	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Matriks Identifikasi Bencana.....	15
Tabel 2. Panduan Potensi Bencana.....	16
Tabel 3. Nomor Darurat Saat Bencana	17
Tabel 4. Aitem Skala Individual Disaster Resilience.....	33
Tabel 5. Lembar Kerja: Action Plan.....	42
Tabel 6. Lembar Kerja: Hal-hal yang dibawa saat Bencana....	43
Tabel 7. Lembar Kerja: Recovery List	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perubahan iklim ekstrim.....	1
Gambar 2. Kondisi Bencana Alam di Indonesia	2
Gambar 3. Dampak Fisik Bencana Alam	3
Gambar 4. Banjir di Kalimantan Selatan tahun 2021.....	4
Gambar 5. Banjir di 34 Ruas Jalan di Jakarta Maret 2024	5
Gambar 6. Korban Banjir Mengungsi.....	6
Gambar 7. Warga membuang sampah di sungai.....	7
Gambar 8. Anak-anak justru bermain di air banjir yang kotor....	8
Gambar 9. Anak-anak membuang sampah di Sungai.....	9
Gambar 10. Gempa Bumi	10
Gambar 11. Anak-anak mengungsi akibat aktivitas vulkanik Merapi	11
Gambar 12. Anak-anak tersenyum di tenda pengungsian.....	19
Gambar 13. Resiliensi membuat individu kuat untuk bertahan dan bangkit kembali.....	20
Gambar 14. Kekuatan komunitas dapat membantu individu beradaptasi dalam bencana.....	21
Gambar 15. Gambaran Individu yang Resilien.....	22
Gambar 16. Kondisi bencana yang datang tiba-tiba.....	23
Gambar 17. Ilustrasi Pembelajaran tentang bencana kepada anak-anak.....	24
Gambar 18. Ilustrasi kesiapan dalam menghadapi bencana...	25
Gambar 19. Ilustrasi Aksi Menolong saat Bencana Banjir.....	26
Gambar 20. Ilustrasi Keluarga di Jepang dalam menghadapi Bencana	27
Gambar 21. Ilustrasi Persiapan Keluarga saat Menghadapi Bencana	28
Gambar 22. Disaster Prevention Week di Jepang.....	31
Gambar 23. Instruksi Penyelamatan Kebakaran.....	37

Bab 1

Bencana Alam di Indonesia

Saat ini, kita memasuki perubahan iklim yang ekstrim di seluruh belahan dunia. Perubahan iklim tersebut ini menyebabkan terjadinya berbagai bencana alam.



Gambar 1. Perubahan iklim ekstrim
(Sumber: <https://asppuk.or.id/2022/08/perubahan-iklim-ancaman-nyata-saatnya-bertindak/>)

Di satu daerah bisa mengalami kekeringan, di daerah lain banjir dan longsor terjadi. Gempa bumi, angin kencang, kemarau berkepanjangan, bahkan cuaca dingin yang cukup ekstrem.

Indonesia merupakan negara rawan bencana. Berdasarkan data dari World Risk Index tahun 2023, Indonesia menduduki peringkat kedua dari 193 negara yang rentan terhadap bencana yaitu skor 43,50 (Frege et al., 2023). Hal ini dapat disebabkan karena posisi Indonesia yang berada di antara empat lempeng tektonik yaitu Eurasia, Indo Australia, Filipina, dan Pasifik (Adi dkk., 2023).



Gambar 2. Kondisi Bencana Alam di Indonesia
(Sumber: <https://www.bola.com/ragam/read/5516773/macam-macam-bencana-alam-di-indonesia-yang-perlu-diketahui>)

Posisi ini menyebabkan Indonesia berisiko akan bencana seperti gempa bumi, erupsi gunung berapi, banjir, tanah longsor dan banyak lagi. Bencana yang dimaksud bisa berupa bencana alam atau non-alam seperti kebakaran karena ulah manusia ataupun

wabah penyakit. Pada dasarnya bencana mengganggu bahkan dapat merusak tatanan kehidupan Masyarakat.



Gambar 3. Dampak Fisik Bencana Alam
(Sumber: <https://www.cnbcindonesia.com/news/20210101202517-4-212972/akibat-bencana-42000-rumah-rusak-sepanjang-2020>)

Bencana juga dapat menimbulkan korban jiwa, kerugian atau kehilangan harta benda dan rusaknya lingkungan. Hal lain yang perlu mendapat perhatian akibat bencana adalah dampak psikologis pada individu.

Kondisi Bencana Alam di Indonesia

Berdasarkan data tahun 2022, Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melaporkan bahwa bencana alam di Indonesia mencapai 3.455 dan meningkat pada tahun 2023 menjadi 5.400 (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2024).



Gambar 4. Banjir di Kalimantan Selatan tahun 2021
(Sumber: <https://bnpb.go.id/berita/lebih-dari-dua-puluh-ribu-jiwa-terdampak-banjir-di-kalimantan-selatan>)

Banjir merupakan bencana yang paling sering terjadi di Indonesia. Hal ini bahkan terjadi di kota metropolitan seperti Jakarta. Sebagai kota metropolitan, Daerah Khusus Jakarta merupakan wilayah rentan banjir. Jakarta memiliki luas sekitar 1.671,83 km² dengan 40% wilayahnya berada 1 hingga 1,5 m di

bawah permukaan laut (Adi et al., 2023). Nilai Indeks Risiko Bencana (IRB) Jakarta berdasarkan data tahun 2022 berada pada angka 62,58 yang tergolong memiliki risiko sedang.



Gambar 5. Banjir di 34 Ruas Jalan di Jakarta Maret 2024

(Sumber: <https://rm.id/baca-berita/megapolitan/212152/34-ruas-jalan-terendam-jakarta-banjir-tapi-tidak-heboh>)

Pada tahun 2020, Jakarta mengalami banjir besar yang menelan korban jiwa dan membuat lebih dari 31.000 mengungsi. Banjir menyebabkan pemadaman Listrik dan berbagai kerusakan. Tidak terbayangkan bahwa di kota besar dengan sarana dan prasarana cukup lengkap, kondisi bencana dapat terjadi kapan saja. Saat kondisi bencana terjadi, tidak jarang banyak individu yang kesulitan menghadapi, bahkan menyebabkan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

Penulis melakukan wawancara pada lima orang yang mengalami bencana banjir di Jakarta Barat dan Tangerang Selatan. Responden dewasa berasal dari daerah yang kerap mengalami banjir tahunan. Responden juga bertempat tinggal dekat dengan sungai. Berdasarkan wawancara diketahui bahwa walaupun mereka pernah mengalami banjir sebelumnya mereka tetap merasa cemas saat banjir. Mereka tidak dapat pindah karena kondisi ekonomi, namun juga tidak tahu harus berbuat apa. Saat banjir terjadi mereka memang memindahkan barang-barang dan ikut mengungsi.



Gambar 6. Korban Banjir Mengungsi

(Sumber: <https://aceh.tribunnews.com/2023/09/06/ini-data-korban-banjir-di-aceh-utara-yang-masih-mengungsi>)

Mereka hanya tahu bahwa banjir terjadi karena sampah, dan tidak tahu penyebab lain. Hal tersebut juga tidak membuat mereka berhenti membuang sampah di sungai terdekat karena merasa mudah untuk melakukan hal tersebut.



Gambar 7. Warga membuang sampah di sungai
(Sumber: <http://www.psikogenesis.com/2021/10/psikologi-dan-perilaku-membuang-sampah.html>)

Mereka juga beranggapan bahwa banjir memang merepotkan, namun akan berlalu juga. Mereka juga mendapat bantuan dan tempat sementara saat banjir terjadi. Mereka berusaha untuk

menahan air dengan karung berisi pasir. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa para responden tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai bencana. Mereka juga tidak memiliki pilihan untuk memilih tempat tinggal lain. Usaha mencegah banjir juga cenderung minim.

Pada anak, mereka juga merasa takut saat menghadapi banjir. Mereka merasa tidak nyaman karena kondisi lingkungan sekitar yang terendam air, hanya saja saat diajak bermain air oleh teman, mereka ikut bermain daripada berdiam di tempat yang terendam.



Gambar 8. Anak-anak justru bermain di air banjir yang kotor
(Sumber: <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/03/22/16302041/keceriaan-4-bocah-di-tengah-banjir-jakarta-hari-ini>)

Mereka tahu banjir terjadi karena hujan deras dan tidak tahu solusi ataupun apa yang harus mereka lakukan saat banjir. Wawancara dilakukan penulis pada enam siswa kelas 4 dan 5 SDN di kawasan Tangerang Selatan. Berdasarkan wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa mereka mengetahui penyebab banjir dari pelajaran di sekolah. Mereka mengetahui penyebab banjir juga dari pelajaran dan penyebab utama adalah membuang sampah di sembarangan.



Gambar 9. Anak-anak membuang sampah di Sungai
(Sumber: <https://poskomalut.com/curah-hujan-tinggi-bpbd-halteng-ajak-warga-tidak-buang-sampah-ke-sungai/>)

Dalam menghadapi banjir mereka kerap hanya mengikuti arahan orang dewasa. Mereka tidak mengetahui apa yang diperlukan selama bencana banjir melanda. Dalam hal ini dapat disimpulkan

bahwa responden sudah memiliki pengetahuan mengenai bencana banjir, namun memang masih terbatas. Mereka juga belum memiliki kesiapan dalam mengantisipasi atau menghadapi bencana.

Selain banjir, salah satu bencana alam yang sering terjadi di Indonesia yaitu gempa bumi.



Gambar 10. Gempa Bumi

(Sumber: <https://www.liputan6.com/hot/read/5496346/7-cara-menghadapi-gempa-bumi-tanpa-panik-simak-pula-faktor-penyebabnya>)

Pada kejadian gempa bumi yang terjadi di Jakarta dan Tangerang Selatan, banyak kasus individu tetap menggunakan elevator untuk turun dari gedung. Instansi pendidikan juga jarang sekali melakukan pelatihan untuk menghadapi bencana. Saat gempa bumi terjadi, siswa-siswi justru lari ketakutan berjejal-jejal

menuruni tangga. Hal ini perlu mendapat perhatian karena anak-anak merupakan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi saat bencana terjadi.



Gambar 11. Anak-anak mengungsi akibat aktivitas vulkanik Merapi
(Sumber: <https://www.kompas.id/baca/dikbud/2021/01/25/membudayakan-siap-siaga-bencana-di-sekolah>)

Anak-anak yang tinggal negara berkembang tidak mendapatkan pengetahuan mengenai bagaimana menghadapi bencana. Mereka juga terbatas dalam memahami risiko di lingkungannya. Sehubungan dengan kondisi ini perlu adanya pengetahuan mengenai bencana dan bagaimana menghadapinya bahkan pada usia dini.

Bab 2

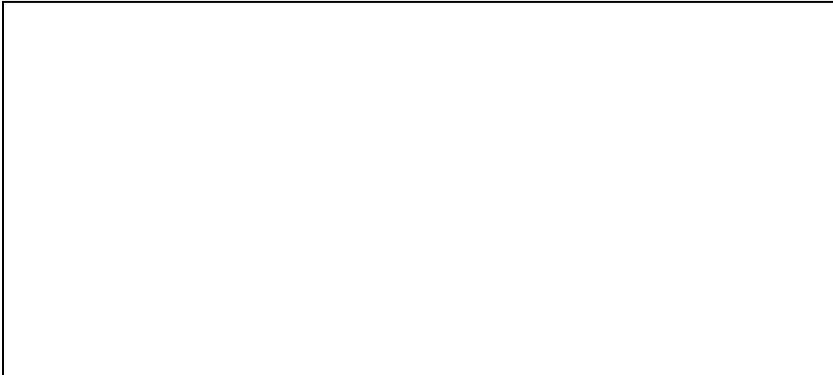
Mengenal Bencana

Bencana dibagi menjadi dua yaitu bencana alam (*natural*) dan bencana karena manusia (*man-made*). Bencana dapat berdampak pada perekonomian individu dan masyarakat. Bencana yang paling umum terjadi dan berdampak pada perekonomian atau bisnis adalah kebakaran ataupun kehilangan data (*man-made*). Dalam kaitannya dengan bencana, bisnis atau perusahaan juga memerlukan usaha antisipasi bencana dan resiliensi.

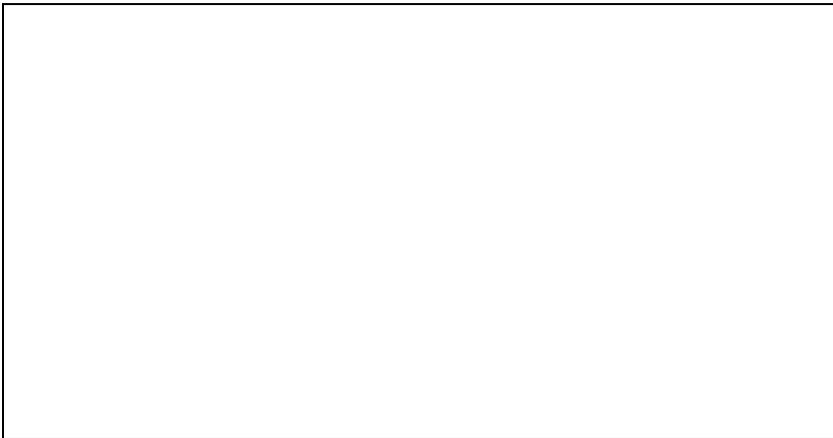
Sebagai individu yang tinggal di wilayah rentan bencana sebutkan bencana yang dapat mengancam kesejahteraan di wilayah anda:

- Kebakaran
- Banjir
- Tanah longsor
- Angin topan
- Gempa bumi
- Gunung Meletus

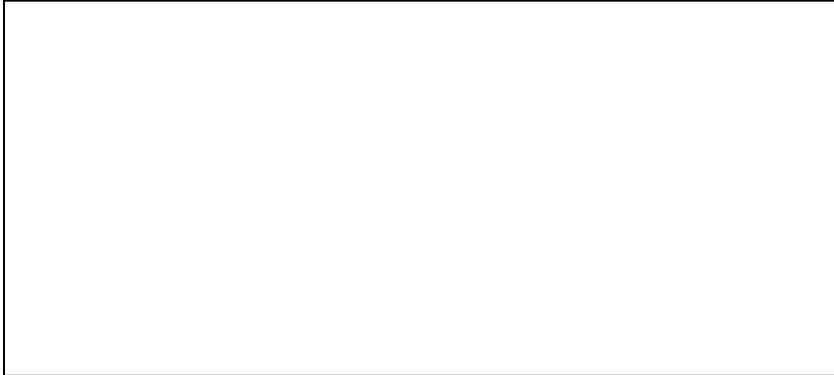
Bencana apa yang pernah anda alami karena kelalaian manusia? Sebutkan sesuai pengalaman Anda!



Apa yang pernah anda lakukan untuk antisipasi hal tersebut?



Apa yang anda lakukan saat hal tersebut terjadi?



Apa yang anda rasakan setelah kejadian tersebut? Apakah ada tindakan nyata?



Identifikasi Bencana

Dalam menghadapi bencana perlu adanya resiliensi, tahap awal adalah pengetahuan termasuk identifikasi bencana yang dapat terjadi di sekitar anda.

Dapatkan anda mengidentifikasi potensi bencana di lingkungan anda? Ingat kembali bahwa bencana adalah bukan bencana alam saja, tetapi juga bisa terjadi karena manusia.

Tabel 1. Matriks Identifikasi Bencana

Potensi/tipe bencana di daerah/lingkungan anda	Berdampak pada individu	Berdampak pada lingkungan hidup	Keterangan lain

Anda juga dapat melakukan percobaan untuk mengidentifikasi bencana di sekitar Anda dengan menggunakan panduan di bawah ini.

Tabel 2. Panduan Potensi Bencana

Potensi Keadaan Darurat Umana	Ada kemungkinan terjadi dalam 1-2 tahun ke depan?
1- Kebakaran	Iya/Tidak
2- Gempa Bumi	Iya/Tidak
3- Banjir	Iya/Tidak
4- Ancaman Bom	Iya/Tidak
5- Kerusakan	Iya/Tidak
• Kriminal (Perampokan, Pencurian)	Iya/Tidak
• Darurat medis	Iya/Tidak
• Darurat lift (macet, malfungsi)	Iya/Tidak
• Kecelakaan lalu lintas	Iya/Tidak
6- Serangan hewan buas	Iya/Tidak
7- Gunung Meletus	Iya/Tidak

8- Tanah Longsor	Iya/Tidak
------------------	-----------

Tahukah anda siapa yang bisa dihubungi saat bencana terjadi.
Isilah lembar berikut:

Tabel 3. Nomor Darurat Saat Bencana

Jenis bencana	No. pemerintah resmi yang Bisa dihubungi	No. orang terdekat yang bisa dihubungi	Lainnya
1- Kebakaran			
2- Gempa Bumi			
3- Banjir			
4- Ancaman Bom			
5- Kerusakan			
• Kriminal (Perampokan, Pencurian)			
• Darurat medis			
• Darurat lift (macet, malfungsi)			
• Kecelakaan lalu lintas			
6- Serangan hewan buas			
7- Gunung Meletus			

8- Tanah Longsor			
------------------	--	--	--

Apakah anda memiliki daftar nomer yang bisa dihubungi?

Jika Anda saat ini belum memiliki nomor darurat, maka Anda perlu mulai mencari individu lain atau nomor yang dapat membantu anda ketika bencana terjadi.

Layanan nomor darurat dapat memudahkan masyarakat untuk mengakses bantuan dalam situasi mendesak.

Bab 3

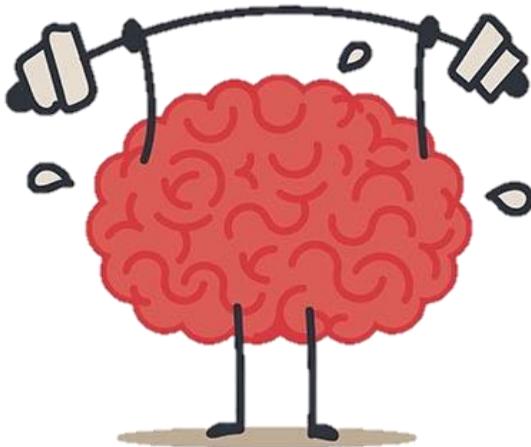
Resiliensi

Ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, individu pasti merasa sedih dan merasa sedang berada di kondisi terendah mereka. Individu yang sehat adalah mereka yang mampu bangkit kembali dari keterpurukan mereka. Kemampuan individu untuk bangkit dan menyesuaikan diri dari kondisi yang tidak menyenangkan, perubahan yang terjadi dalam hidup mereka disebut disebut sebagai resiliensi (Connor & Davidson, 2003).



Gambar 12. Anak-anak tersenyum di tenda pengungsian
(Sumber: https://nasional.kompas.com/read/2018/10/08/06142941/dalam-bencana-jangan-lupakan-anak-anak#google_vignette)

Individu dengan resiliensi yang baik, setelah mengalami stres akan perlahan kembali pada kondisi psikologis yang normal. Kemampuan ini membuat individu dapat bertahan dan bangkit dari peristiwa yang dialami. Matsukawa et al. (2023) menjelaskan bahwa resiliensi adalah potensi individu yang dapat membantu mengatasi kesulitan dengan lebih baik atau beradaptasi dengan positif.



Gambar 13. Resiliensi membuat individu kuat untuk bertahan dan bangkit kembali

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa dengan resiliensi, individu dapat berkembang dan mampu menghadapi kesulitan dan risiko hidup. Dalam hal ini resiliensi tidak hanya potensi internal, namun sumber daya eksternal yang dapat mendukung mereka, seperti hubungan sosial, sumber daya seperti uang, tempat tinggal bahkan layanan sosial.

Matsukawa et al., (2023) menjelaskan bahwa resiliensi sangat bergantung pada kemampuan komunitas atau masyarakat untuk menghadapi, beradaptasi pada kondisi bencana atau bahaya secara efisien dan akhirnya pulih.



Gambar 14. Kekuatan komunitas dapat membantu individu beradaptasi dalam bencana

Grotberg (2003) memaparkan bahwa resiliensi terdiri dari tiga aspek, yaitu *“I have”*, *“I am”*, dan *“I can”*. Aspek *“I have”* merujuk pada dukungan dari luar diri individu dan dapat memengaruhi resiliensinya. Dukungan ini bisa dari orang terdekat, teman, keluarga. Konsep *“I have”* juga merujuk pada sumber daya lain

yang mendukung individu untuk resilien. “*I am*” merujuk pada potensi yang ada dalam diri individu. Apa yang dapat dihargai dari dirinya sedangkan “*I can*” merujuk pada bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan sesuatu.

Resiliensi Terhadap bencana

Resiliensi terhadap bencana tidak jauh berbeda dengan konsep resiliensi secara umum. Konsep resiliensi ini dikenal dengan sebutan *individual disaster resilience* (IDR). Teori ini dikembangkan oleh Matsukawa et al., (2023). Sehubungan dengan bencana, individu memiliki peranan penting dalam ketahanan komunitas mereka. Untuk membentuk komunitas yang resilien terhadap bencana, dibutuhkan individu yang yang resilien.



Gambar 15. Gambaran Individu yang Resilien

Matsukawa mendefinisikan IDR sebagai seluruh proses yang dihadapi individu dalam menghadapi bencana, yaitu mitigasi, kesiapsiagaan, respon dan proses pemulihan.



Gambar 16. Kondisi bencana yang datang tiba-tiba
(Sumber: <https://kemensos.go.id/mitigasi-bencana-berbasis-masyarakat-melalui-desasiaga-bencana>)

Individual disaster resilience (IDR) bukan sekedar kemampuan individu, tetapi merupakan kapasitas berkaitan dengan meningkatkan atau mengubah dan beradaptasi untuk mempertahankan kondisi atau fungsinya. Dalam hal ini individu dapat bangkit kembali saat menghadapi bencana.

Individual disaster resilience meliputi tiga dimensi yaitu:

1. Learning (pembelajaran)

Dimensi ini mengacu pada bagaimana pengetahuan individu dalam menghadapi situasi bahaya atau bencana, termasuk mengetahui dampak dari bencana tersebut. Pengetahuan ini diperoleh dari proses belajar; pencarian secara mandiri maupun belajar dari pengalaman.



Gambar 17. Ilustrasi Pembelajaran tentang bencana kepada anak-anak

Individu bisa saja pernah mengalami bencana sebelumnya dan belajar dari kondisi tersebut. Individu bisa belajar sebelum bencana terjadi, sebagai bentuk antisipasi. Individu dapat

mempelajari mengapa bencana terjadi di daerahnya, risiko, dan apa yang harus dilakukan saat bencana terjadi.

2. *Readiness* (kesiapan)

Mengacu pada kesiapan/usaha individu dalam menghadapi situasi bencana. Hal ini meliputi sumber daya yang sudah disiapkan individu untuk menghadapi bencana.



Gambar 18. Ilustrasi kesiapan dalam menghadapi bencana

Contohnya seperti persediaan makanan, minuman, obat-obatan, uang, bahkan kesiapan finansial untuk menjalani hidup pasca bencana.

3. *Action* (aksi/tindakan)

Mengacu pada perilaku nyata yang dilakukan individu pada saat perilaku bencana. Dalam hal ini *action* merupakan tindakan nyata atau langkah apa yang diambil individu saat menghadapi bencana sampai pasca bencana. Terdapat tiga perilaku yang dapat ditunjukkan individu, yaitu bagaimana individu menolong bahkan menyelamatkan orang lain.



Gambar 19. Ilustrasi Aksi Menolong saat Bencana Banjir

Perilaku lain yang menunjukkan adanya aksi adalah kemampuan adaptasi individu terhadap perubahan karena bencana, dan bagaimana usaha individu untuk pulih dari kondisi dan membantu komunitas atau daerahnya.

Faktor yang memengaruhi *Individual Disaster Resilience* (IDR)

Jenis Kelamin dan usia

Penelitian Matsukawa et al., (2023) menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi resiliensi individu dalam menghadapi bencana. Berdasarkan penelitiannya di Jepang, laki-laki memiliki dimensi pembelajaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan dalam hal identifikasi bahaya dan dampak bencana.



Gambar 20. Ilustrasi Keluarga di Jepang dalam menghadapi Bencana

Laki-laki berusia 40-70 tahun juga memiliki skor yang cenderung tinggi dalam pengambilan keputusan secara mandiri saat evakuasi. Di sisi lain, perempuan yang berusia 50 tahun ke atas cenderung memiliki pengetahuan bagaimana menghadapi bencana. Hal ini dapat dimungkinkan karena pada usia tersebut, mereka sudah pernah mengalami bencana, memiliki pengalaman dan sudah berhasil mengatasi hal tersebut.



Gambar 21. Ilustrasi Persiapan Keluarga saat Menghadapi Bencana

Semakin dewasa atau semakin usia individu bertambah, maka kesiapan mereka dalam menghadapi bencana semakin baik, termasuk dalam mempersiapkan kebutuhan hidup saat bencana. Laki-laki usia dua puluh tahunan juga akan cenderung mudah beradaptasi setelah bencana, ketimbang perempuan dengan rentang usia yang sama. Perempuan memiliki skor yang tinggi dalam keterlibatan aktif saat proses pemulihan.

Wilayah Tempat Tinggal dan Karakteristik Masyarakat

Berdasarkan penelitian Matsukawa et al., (2023) daerah tempat tinggal dapat memengaruhi resiliensi terhadap bencana. Wilayah tertentu mungkin lebih baik dalam proses perlindungan dan evakuasi, daerah lain mungkin akan lebih proaktif dalam proses pemulihan dan menyediakan kebutuhan komunitas.

Di Jakarta, misalnya untuk daerah Jakarta Barat, beberapa daerah lebih cepat pulih dari banjir karena memang lebih cepat surut dan lebih mudah diakses orang yang datang untuk membantu. Di beberapa daerah lain, wilayahnya lebih sulit diakses seperti di bantaran kali. Mereka juga cenderung lebih lama dan lebih sering mengalami kondisi banjir. Masyarakat cenderung pasrah karena memang tidak memiliki pilihan.

Pengalaman Bencana

Pengalaman menghadapi bencana merupakan faktor yang juga penting dalam membentuk *Individual disaster resilience*. Individu yang pernah mengalami biasanya akan memiliki resiliensi yang lebih baik dibandingkan yang belum pernah mengalami. Mereka yang mengalami bencana sudah melalui proses belajar dari pengalaman.

Mereka akan Cenderung Lebih waspada dan lebih memahami proses mengatasi bencana. Dari hasil wawancara penulis dengan lima individu yang pertama kali mengalami bencana gempa bumi, diketahui bahwa mereka cenderung cemas, ketakutan dan bingung ketika gempa terjadi. Mereka berteriak dan lari keluar ruangan. Beberapa dari mereka sudah mengetahui mengenai gempa bumi, namun belum mengalami sendiri. Mereka mempelajari apa yang harus dilakukan ketika gempa, namun ketika mengalami mereka menjadi panik. Berbeda dengan individu yang sudah belajar, mempraktikkan atau melakukan latihan, bahkan mengalami sendiri.

Kita dapat belajar dari Jepang berkaitan dengan pendidikan mengenai bencana. Mereka melakukan pendidikan mulai dari

pusat penitipan anak sampai universitas sehingga individu dapat melindungi dirinya selama bencana. Mereka memiliki *Disaster Prevention Week* atau minggu pencegahan bencana, dimana orang dewasa membantu anak untuk berlatih evakuasi. Jepang sendiri merupakan negara yang rentan bencana seperti gempa bumi dan Tsunami.



Gambar 22. Disaster Prevention Week di Jepang
(Sumber: <https://japantoday.com/category/picture-of-the-day/disaster-prevention-day>)

Pemahaman masyarakat Jepang dari berbagai usia terhadap bencana semakin bertambah. Informasi mengenai bencana, termasuk peta bencana (*hazard map*) yang menunjukkan daerah

berisiko berencana dibuat dan diperbaharui. Individu dapat mengakses kondisi wilayah mereka lewat internet. Informasi berupa buku, selebaran mengenai bencana juga disebarluaskan untuk meningkatkan kewaspadaan mereka terhadap bencana. Program ini dilakukan untuk mengurangi atau meminimalisir dampak bencana.

Sebagai langkah awal, ada baiknya kita mengidentifikasi bagaimana kesiapan terhadap bencana. Untuk melakukan hal tersebut, dapat dilakukan wawancara, survey atau pengukuran berkaitan dengan *Individual Disaster Resilience*.

Pengukuran Individual Disaster Resilience

Pengukuran *Individual Disaster Resilience* perlu dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat kesiapan individu menghadapi bencana. Alat ukur IDR sendiri dikembangkan oleh Matsukawa, et.al (2023). Pengukuran dapat dilakukan dengan formulir versi pendek yang terdiri dari delapan item. Delapan item ini memiliki kelayakan yang tinggi untuk mengukur resiliensi individu terhadap bencana dengan **empat pilihan respon (1 = Sangat tidak sesuai sampai 4 = Sangat sesuai)**. Delapan item ini mengukur tiga dimensi IDR yaitu pengetahuan, kesiapan, dan

aksi/*action*. Berikut adalah adalah item pengukuran dan dimensinya:

Tabel 4. Aitem Skala *Individual Disaster Resilience*

Dimensi	Aitem pernyataan
Pengetahuan (Knowledge)	Saya mengetahui lokasi yang berbahaya di daerah saya.
	Kami memiliki pusat komunitas tempat berkumpul bila ada bencana.
Kesiapan (Readiness)	Saya berdiskusi dengan keluarga dan orang terdekat mengenai apa yang harus dilakukan jika terjadi bencana.
	Saya/ keluarga saya biasanya menyiapkan bahan makanan dan air untuk keadaan darurat.
	Saya/ keluarga memiliki cadangan uang atau asuransi yang dapat mendukung kehidupan saya setelah bencana.
Aksi (Action)	Saya menyelamatkan orang lain dalam keadaan bencana.
	Saya bersedia membantu di posko saat bencana.
	Saya dapat menerima perubahan yang terjadi di daerah saya akibat bencana.

Cara Skoring atau penilaian:

- Menggunakan skor total, menambahkan semua skor. Semakin tinggi skor maka semakin resilien individu terhadap bencana.

Penggunaan Hasil Pengukuran

Hasil pengukuran dapat membantu peneliti atau pihak lain yang berkepentingan untuk mengidentifikasi kesiapan individu terhadap bencana. Pada dasarnya dengan melihat kesiapan individu, dapat membantu kita untuk mempersiapkan komunitas yang terdampak bencana.

Membuat *Emergency Action Plan*

Emergency Action Plan atau rencana tindak darurat pada dasarnya adalah prosedur yang harus diikuti karyawan selama bencana atau keadaan bahaya. Pada dasarnya rencana ini juga dapat diterapkan dalam menghadapi bencana di rumah atau masyarakat. Rencana ini dapat dibuat dalam komunitas atau dalam keluarga. Rencana tindak darurat harus berupa langkah sederhana dan sistematis yang mudah diikuti. Dengan membuat rencana ini, saat terjadi bencana individu akan lebih memiliki persiapan.

Berikut contoh rencana tindak darurat:

Prosedur Tanggap Darurat Kebakaran

Jika terjadi kebakaran:

- Jangan panik
- Gunakan APAR untuk memadamkan api
- Jika api membesar, berteriak minta pertolongan atau telepon pemadam
- Tekan tombol alarm kebakaran
- Segera hubungi Tim Tanggap Darurat Gedung bila ada

Jika mendengar instruksi evakuasi, segera tinggalkan gedung:

- Gunakan rute evakuasi menuju titik berkumpul.
- Ikuti floor warden
- Tunggu di titik berkumpul

Selama evakuasi kebakaran:

JANGAN:

- Menggunakan lift
- Mengumpulkan barang
- Menyangga pintu darurat agar terbuka
- Masuk kembali ke dalam gedung atau berkerumun di pintu masuk

- Menanggulangi api sendiri kecuali telah terlatih

ANDA BOLEH:

- Membawa tas atau barang bawaan darurat

LAKUKAN:

- Keluar dari gedung dengan cepat dan tenang melalui pintu terdekat
- Lanjutkan evakuasi meski suara alarm berhenti di tengah-tengah evakuasi
- Tutup jendela dan pintu di belakang anda bila memungkinkan
- Bergerak menuju Titik Berkumpul yang telah ditentukan dan tunggu petunjuk selanjutnya

Setelah Evakuasi Kebakaran:

- Perhatikan anggota keluarga anda di titik kumpul
- Gedung harus diinspeksi lebih lanjut oleh Regu Teknis
- Gedung tidak dapat dihuni kembali sampai dinyatakan aman
- Isolasi atau pembatas akses masuk atau rambu keselamatan yang diperlukan harus dipasang oleh Regu Pengamanan untuk mencegah orang atau tamu masuk

kedalam gedung atau untuk mencegah potensi bahaya yang ada.



“Jika alarm kebakaran berbunyi”

Gambar 23. Instruksi Penyelamatan Kebakaran

Selain itu, terdapat contoh prosedur tanggap darurat gempa bumi berdasarkan Indonesiabaik.id.



Gambar 24. Prosedur Tanggap Darurat Gempa Bumi
(Sumber: <https://indonesiabaik.id/infografis/prosedur-selamatkan-diri-saat-gempa-bumi>)

Selanjutnya, berikut contoh prosedur tanggap darurat banjir.

SEBELUM TERJADINYA BANJIR

1. Segera mungkin dapatkan pengumuman resmi dari sumber yang dapat dipercaya tentang banjir di wilayah Anda.
2. Pastikan anda mencatat nomor telepon Posko Banjir di bawah ini untuk memperoleh informasi awal tentang bencana banjir di daerah anda (Posko Banjir/Satlak PBP).
3. Dengarkan tentang perkembangan situasi melalui media elektronik radio FM/AM atau televisi Anda juga via RT atau RW lingkungan Anda. Dan jangan mudah terpancing isu. Dengarkan hanya informasi dari pemerintah atau aparat berwenang.
4. Periksa dan bersihkan lubang saluran pembuangan air anda. Pastikan tidak ada masalah.
5. Jika daerah Anda dipastikan menjadi langganan banjir setiap tahunnya, pastikan Anda dan keluarga Anda mengetahui jalur evakuasi dan tempat pengungsian dan letakkan dokumen penting di tempat yang aman atau masukkan pada wadah yang kedap/tahan air, agar tidak rusak.

6. Pastikan bahwa Anda dan keluarga anda tahu benar dimana POSKO banjir terdekat dari rumah Anda.
7. Buat perencanaan dengan keluarga, kalau perlu latihan evakuasi keluarga, sebagai persiapan jika banjir benarbenar datang.
8. Sediakan Perlengkapan P3K dan alat-alat standard penyelamatan.
9. Pastikan seluruh anggota keluarga Anda mengetahui langkah darurat jika banjir tiba.

SAAT HAMPIR BANJIR

1. Dengar pengumuman dan berita dari radio.
2. Penuhi tong, bak mandi, ember dan segala wadah air lainnya dengan air bersih. Karena saat banjir, air mungkin menjadi kotor dan sulit mendapatkan air bersih.
3. Bawalah masuk perabot atau perkakas di luar rumah.
4. Letakkan dokumen penting di tempat yang aman atau masukkan pada wadah yang kedap/tahan air, agar tidak rusak.
5. Tutuplah dengan aman stop kontak listrik, jika perlu padamkan listrik dan saluran gas rumah Anda.
6. Beritahu anggota keluarga Anda dan bersiaplah untuk mengungsi.

7. Pastikan semua peralatan darurat standard, termasuk tas siaga bencana, telah disiapkan & berada ditempat yang mudah dijangkau.

SAAT BANJIR TIBA (KETIKA BERADA DI DALAM RUMAH)

1. Terus pantau pengumuman dan berita dari radio. Dan jangan mudah terpancing isu. Dengarkan hanya informasi dari pemerintah atau aparat berwenang.
2. Siap sedia dengan semua peralatan darurat standard, termasuk tas siaga bencana. Jangan keluar dari rumah kecuali telah dipastikan bahwa perlengkapan ini anda bawa.
3. Perhatikan jalur evakuasi & tempat pengungsian yang telah dibuat oleh keluarga anda.
4. Ingatlah bahwa aparat memerlukan waktu untuk tiba dilokasi pada saat bencana.

Lembar Kerja

Cobalah membuat *action plan* untuk bencana yang biasa anda hadapi:

Tabel 5. Lembar Kerja: *Action Plan*

Fase 1	
Fase 2	
Fase 3	
Fase 4	
Fase 5	
..	
..	
dst	

Hal-hal apa saja yang perlu Anda bawa saat bencana terjadi?
Tuliskan dengan detail beserta alasannya!

Tabel 6. Lembar Kerja: Hal-hal yang dibawa saat Bencana

Nama barang/ benda	Alasan Membawa saat bencana terjadi

Tahap Pemulihan (*Recovery*)

Selama Tahap pemulihan (bila sudah pernah mengalami bencana), buatlah *recovery list* atau daftar yang kamu lakukan dalam Tahap pemulihan.

Tabel 7. Lembar Kerja: *Recovery List*

Sebelum Bencana	Setelah Bencana
Apa yang terjadi?	Apa yang dilakukan?

Referensi

- Adi, A. W., Shalih, O., & Shabrina, F. Z. (2023). *Indeks risiko bencana Indonesia 2022*.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). *Infografis bencana tahun 2023*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). <https://bnpb.go.id/infografis/infografis-bencana-tahun-2023>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Frege, I. A., Bradshaw, S., & Dijkzeul, D. (2023). *World risk report 2023. Focus: Diversity*.
- Grotberg. (2003). *Resiliensi for Today: Gaining Strength from Adversity*. London: Praeger Publisher.
- Matsukawa, A., Nagamatsu, S., Ohtsuka, R., & Hayashi, H. (2023). *Disaster Resilience Scale for Individuals: A fundamental requirement for disaster-resilient society*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4489747>



Universitas Pembangunan Jaya
Jalan Cendrawasih Raya Blok B7/P, Sawah Baru, Ciputat,
15413