

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Reivich dan Shatte menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang menekan, mampu mengatasi dan melalui, serta mampu untuk pulih kembali dari keterpurukan.¹ Sedangkan *The American Psychological association* (APA) (di kutip dalam Ramlan Balahanti, Windy Mononimbar, and Pierre H Gosal) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi yang baik dalam mengatasi keterpurukan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber tekanan yang signifikan seperti masalah keluarga, hubungan, kesehatan yang serius, atau masalah di tempat kerja dan tekanan finansial. Artinya, resiliensi adalah kemampuan untuk kembali ke keadaan semula dari tekanan-tekanan atau

¹ Karen Reivich and Andrew Shatté, *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles* (New York: Broadway Books, 2002).

keadaan yang sulit di hadapi. Resiliensi dianggap sebagai kapasitas untuk melakukan penyembuhan sendiri atau bangkit kembali dari situasi sulit.²

Ungar (di kutip dalam Lianda Marta, Lenny Kendhawati, and Marisa F. Moeliono) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu saat terpapar kesulitan untuk mengarahkan jalan menuju sumber daya psikologis, sosial, budaya, dan fisik, guna mempertahankan kesejahteraan mereka, serta kapasitas individu untuk bernegosiasi agar sumber daya tersebut dapat tersedia dengan cara-cara yang bermakna. Definisi tersebut menunjukkan bahwa resiliensi merupakan kombinasi dari proses yang dilakukan individu untuk mengarahkan jalan dan bernegosiasi dengan cara-cara mereka sendiri. Dalam hal ini, mengarahkan jalan mengacu pada kapasitas individu untuk mencari bantuan yang tersedia dan mudah diakses, sedangkan bernegosiasi yang dimaksud adalah

²Ramlan Balahanti, Windy Mononimbar, and Pierre H Gosal, "Analisis Tingkat Kerentanan Banjir Di Kecamatan Singkil Kota Manado," *Jurnal Spasial* 11 (2023): 69–79, <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/spasial/article/download/51447/44169/121650>.

upaya yang dilakukan individu untuk memastikan bahwa sumber daya di lingkungan sekitar mereka turut menyediakan bantuan yang dibutuhkan.³ Resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengubah pola pikir irasional menjadi rasional sehingga mampu mengelola emosi negatif dan gangguan psikologis yang muncul akibat tekanan atau pengalaman traumatis.⁴

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, mengelola tekanan psikologis, serta bangkit kembali dari permasalahan yang dihadapi. Melalui intervensi bimbingan dan konseling, individu tidak hanya dibantu dalam mengatasi masalah yang bersifat langsung, tetapi juga diperkuat dalam aspek pengendalian emosi, pembentukan identitas positif, serta pengembangan kemampuan sosial-emosional, sehingga mampu menghadapi dan memulihkan diri dari berbagai tantangan

³ Lianda Marta, Lenny Kendhawati, and Marisa F. Moeliono, "Adolescent Resilience Reviewed by Gender," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 3 (2023): 371, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3.11577>.

⁴ Sugeng Sejati and Desi Isnaini, "Toxic Relationship: Rational Emotive Behavior Therapy," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 09, no. 2 (2022): 166–72.

psikologis dan sosial.⁵Dengan 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.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena memfokuskan kajian pada resiliensi psikologis masyarakat pascabencana banjir, bukan hanya pada aspek kesiapsiagaan atau ketahanan fisik seperti pada banyak penelitian sebelumnya. Studi ini secara khusus dilakukan di Desa Pondok Batu, Kabupaten Mukomuko, wilayah yang masih jarang dikaji dari sisi psikologis korban banjir. Kebaruan juga terletak pada penggunaan tujuh aspek resiliensi Reivich dan Shatté (regulasi emosi, kontrol impuls, analisis kausal, efikasi diri, optimisme, empati/dukungan sosial, dan pengembangan diri) yang diterapkan dalam konteks bencana alam. Selain itu,

⁵ Sugeng Sejati, "The Role of Guidance and Counseling Teachers in Addressing Juvenile Delinquency in Indonesian Schools," *Jurnal Pustaka Indonesia* 3, no. 2 (2023): 85–94.

penelitian ini mengintegrasikan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam dalam memahami proses pemulihan psikologis masyarakat. Hasil penelitian tidak hanya menampilkan keberhasilan, tetapi juga menunjukkan bahwa resiliensi masyarakat masih dalam tahap berkembang, ditandai oleh kecemasan, rasa takut saat hujan, dan perasaan tidak aman. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru sebagai dasar pengembangan pendampingan psikososial berbasis komunitas bagi masyarakat terdampak banjir.

2. Macam-Macam Resiliensi

James Neil telah membagi resiliensi menjadi tiga tipe yakni;⁶

a) Resiliensi psikologis

Resiliensi psikologis adalah kemampuan individu untuk pulih dan berkembang secara positif setelah mengalami tekanan, stres, atau tantangan dalam

⁶ Eem Munawaroh, Esya Anesty Mashudi, 'Enhacing resilience: the contributors of oudor education', pp.(2020): 12-16

kehidupan. Ini melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, mengatasi kesulitan, dan bahkan menjadi lebih kuat setelah mengalami pengalaman negatif.

b) Resiliensi emosional

Resiliensi emosional adalah kemampuan seseorang untuk pulih dan beradaptasi dengan baik setelah mengalami situasi sulit, tekanan, atau emosi negatif. Ini bukan berarti tidak merasakan sakit atau kesulitan, tetapi tentang bagaimana seseorang mengelola emosi dan bangkit kembali setelah mengalami pengalaman negatif.

c) Resiliensi akademik.

Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dalam lingkungan akademik, serta tetap berprestasi dan berhasil dalam proses belajar. Ini melibatkan kemampuan untuk bangkit dari kemunduran, beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan motivasi dalam menghadapi rintangan.

Demikian dapat di simpulkan bahwa resiliensi merupakan konsep yang luas dan multidimensional, mencakup berbagai aspek kehidupan individu, kelompok, hingga bangsa. Masing-masing ahli mengelompokkan resiliensi berdasarkan konteks atau level yang berbeda.

3. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Adapun factor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi sebagai berikut:⁷

- a) Faktor pribadi individu: kepribadian, temperamen, gaya mengatasi, kekuatan pribadi, faktor biologis, variabel demografis seperti usia dan jenis kelamin.
- b) Sifat stresor yang dihadapi orang tersebut, khususnya tingkat ancaman terhadap kehidupan, kerugian, bahaya yang ditimbulkan oleh bencana.
- c) Pengalaman masa lalu, dan kerentanan serta kekuatan yang mungkin dihasilkan dari ini.

⁷ Sriyono Dwi, Yulis Setiya, "Resiliensi Ibu Menghadapi Bencana Alam," 88, 2022.

- d) 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.
- e) Sumber daya yang tersedia termasuk: informasi, praktis, keuangan, sosial dan sumber daya lainnya.
- f) Paparan stressor lebih lanjut, peristiwa kehidupan yang merugikan, atau stressor yang sedang berlangsung atau konsekuensi dari kejadian asli, dan durasi dan intensitas paparan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan Resiliensi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor mendasar yang saling berkaitan. Faktor pribadi seperti kepribadian, temperamen, gaya menghadapi masalah, kekuatan internal, aspek biologis, serta karakteristik demografis seperti usia dan jenis kelamin memainkan peran penting. Selain itu, tingkat keparahan dan sifat stressor terutama ancaman terhadap kehidupan,

kerugian, atau bahaya yang ditimbulkan juga memengaruhi tingkat resiliensi. Pengalaman masa lalu turut memberikan dampak, baik dalam bentuk kerentanan maupun kekuatan yang terbentuk darinya.

4. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (di kutip dalam Salsabila Arum Pratiwi and Baiq Sandiati Yuliandri) terdapat tujuh aspek dari resiliensi:⁸

- a) Regulasi emosi yaitu aspek yang dapat melihat kemampuan untuk mengelola sisi internal diri agar tetap efektif untuk membantunya mengendalikan emosi, perhatian maupun perilakunya dengan baik. Aspek ini menjelaskan bahwa pengendalian emosi dapat dibantu dengan regulasi emosi yang baik pula.
- b) Pengendalian dorongan (kontrol impuls) yaitu aspek yang melihat kemampuan untuk mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran termasuk

⁸ Salsabila Arum Pratiwi and Baiq Sandiati Yuliandri, “Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi,” *Motiva Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2022): 8, <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>.

kemampuan untuk menunda mendapatkan hal yang dapat memuaskan bagi individu dan dapat mengendalikan dorongan, Pengendalian dorongan dapat membantu individu untuk melakukan hal-hal tidak diinginkan di kemudian hari.

- c) Analisis kausal (sebab) yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara akurat dan mendapatkan sesuatu yang berpotensi menjadi solusi dari permasalahan tersebut, Saat individu telah memiliki analisis kausal, akan lebih mudah untuk menganalisis penyebab permasalahan dan mencari solusi sehingga dapat keluar dari permasalahan dengan solusi yang telah dipikirkan secara akurat. Efikasi diri yang merupakan keyakinan individu untuk dapat memecahkan masalah dan yakin bahwa dirinya telah melakukan dengan baik serta menempatkan diri berada di tempat yang baik. Efikasi diri ini diperlukan ketiga solusi telah dipikirkan tetapi individu harus terus

- berpikir cara menjalankan solusi tersebut dengan keyakinan diri serta menempatkan dirinya.
- d) Efikasi diri yang merupakan keyakinan individu untuk dapat memecahkan masalah dan yakin bahwa dirinya telah melakukan dengan baikserta menempatkan diri berada di stempat yang baik. Efikasi diri ini diperlukan ketiga solusi telah dipikirkan tetapi individu harus terus berpikir cara menjalankan solusi tersebut dengan keyakinan diri serta menempatkan dirinya.
- e) Optimis yang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap positif terhadap masa depan yang belum terealisasikan dan melibatkan akurasi dan realisme, Ketika individu dapat tetap positif dalam menjalani hidup serta realistis akan berkuranglah rasa khawatir dan kegelisahan sehingga lebih mudah untuk bangkit.
- f) Empati yaitu dapat melihat kemampuan individu untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan emosional orang tersebut sehingga dapat

membangun hubungan yang lebih baik. Memiliki kemampuan empati ini mempermudah individu untuk beradaptasi dan mengenal individu baru.

- g) Keterbukaan/mengembangkan diri yaitu kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dari kehidupan sehingga dapat mengambil suatu kesempatan baru sebagai tantangan. Keterjangkauan ini dapat menjadi pondasi bagi individu untuk meningkatkan pandangan positifnya kepada kehidupan.

Demikian dari tujuh aspek-aspek resiliensi ini dapat disimpulkan aspek penting dalam resiliensi yang membantu individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup.

5. Indikator Aspek-Aspek Resiliensi Secara Psikologis

- a) Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, serta gejala fisiologis seperti jantung berdebar, keringat berlebih, dan sulit tidur yang muncul ketika seseorang

menghadapi ancaman atau situasi yang tidak pasti. Kecemasan dapat bersifat situasional (*state anxiety*), yaitu muncul karena kondisi tertentu, maupun bersifat menetap (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan seseorang untuk merasa cemas dalam berbagai situasi. Dalam konteks psikologis pasca bencana, kecemasan sering kali timbul akibat trauma, kehilangan, atau rasa takut terhadap kemungkinan terjadinya bencana serupa.⁹

Dalam masyarakat Desa Pondok Batu, kecemasan muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis akibat banjir yang berulang. Masyarakat yang kehilangan tempat tinggal, harta benda, atau anggota keluarga cenderung mengalami kecemasan tinggi ketika hujan deras datang, karena mengingatkan mereka pada peristiwa banjir sebelumnya. Oleh sebab itu, memahami tingkat

⁹ Yakup İme and Bülent Dilmaç, "The Association between Depression, Anxiety, Stress, and Resilience; Self-Efficacy and Social Support as Mediators among 2023 Türkiye Earthquake Survivors," *Current Psychology* 44, no. 14 (2025): 167, <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08114-1>.

kecemasan ini penting untuk melihat bagaimana kemampuan masyarakat mengelola emosi negatif dan tetap bertahan (resilien) dalam menghadapi kondisi alam yang tidak menentu.

b) Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial adalah persepsi individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang peduli terhadap kesejahteraannya. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional (empati dan perhatian), dukungan instrumental (bantuan fisik atau finansial), dukungan informasional (nasihat dan informasi), serta dukungan penilaian (penguatan terhadap nilai diri). Dukungan sosial berperan besar dalam menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi terhadap stresor kehidupan.¹⁰

¹⁰ Dandan Han et al., "The Relationship between Social Support, Psychological Resilience, and Positive Coping among Medical Staff during Emergency Assistance for Public Health Emergency," *Journal of Public Health (Germany)* 33, no. 7 (2025): 59, <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02113-x>.

Dalam penelitian di Desa Pondok Batu, dukungan sosial menjadi salah satu pilar utama resiliensi masyarakat pasca bencana. Ketika banjir melanda, solidaritas dan gotong royong antarwarga, serta bantuan dari pemerintah dan lembaga sosial, memberikan rasa aman dan harapan bagi korban. Dukungan sosial yang kuat membantu masyarakat untuk tidak merasa sendirian dalam menghadapi trauma, sehingga mempercepat pemulihan psikologis dan menumbuhkan kekuatan kolektif dalam menghadapi ancaman bencana berikutnya.

c) *Coping Stress* (Strategi Penyesuaian Diri)

Coping stress adalah proses kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Coping dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* (berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada

pengendalian emosi). Efektivitas strategi coping sangat bergantung pada kemampuan individu menilai situasi secara realistis serta ketersediaan dukungan sosial dan sumber daya psikologis yang dimiliki.¹¹

Dalam masyarakat Desa Pondok Batu, coping stress menjadi bagian penting dari kemampuan mereka untuk bertahan dan bangkit setelah banjir. Sebagian warga berupaya menyesuaikan diri dengan kondisi pasca bencana melalui tindakan konkret, seperti memperbaiki rumah, memindahkan barang ke tempat lebih tinggi, atau mencari mata pencaharian sementara. Sementara itu, sebagian lain mengelola tekanan emosional dengan memperbanyak doa, mengikuti kegiatan keagamaan, atau berbagi cerita dengan sesama korban. Strategi coping inilah yang menunjukkan tingkat ketahanan dan fleksibilitas

¹¹ Craig P. Polizzi et al., "Resilience, Coping, And The Covid-19 Pandemic Across The Globe-An Update: What Have We Learned," *Handbook of Child and Adolescent Psychology Treatment Modules: Personalized Care in Behavior and Emotion* 01, no. 7 (2023): 75–87, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-99613-6.00013-2>.

psikologis masyarakat dalam menghadapi situasi krisis.

d) Optimisme dan Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Menurut Bandur yang dikutip dari A Syamsu, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang tantangan sebagai hal yang dapat diatasi, bukan ancaman. optimisme adalah kecenderungan individu untuk menafsirkan peristiwa negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan spesifik, bukan permanen dan menyeluruh. Kedua aspek ini saling berhubungan erat dan berperan penting dalam membentuk resiliensi psikologis.¹²

Dalam penelitian ini, optimisme dan efikasi diri menjadi indikator penting dalam menilai sejauh

¹² Awaluddin Syamsu, "Self-Efficacy: A New Research Construct in Indonesian English Teachers Study," *ETERNAL (English, Teaching, Learning and Research Journal)* 3, no. 2 (2017): 118–23, <https://doi.org/10.24252/eternal.v32.2017.a1>.

mana masyarakat Desa Pondok Batu mampu memulihkan diri setelah bencana. Individu yang optimis dan percaya pada kemampuan diri sendiri akan lebih mudah mengambil keputusan, beradaptasi, dan melihat masa depan dengan harapan positif meskipun pernah mengalami trauma banjir. Kepercayaan diri ini membantu mereka membangun kembali kehidupan sosial dan ekonomi, serta menumbuhkan sikap pantang menyerah terhadap tantangan yang mungkin datang di masa depan.

6. Teori Protective Factors Framework

Terdapat dua konsep yang memiliki keterkaitan erat dengan konstruksi resiliensi, yaitu faktor protektif (*protective factors*) dan faktor risiko (*risk factors*). Faktor protektif merupakan unsur-unsur yang berfungsi melindungi individu agar tidak mudah terjerumus ke dalam perilaku bermasalah, sedangkan faktor risiko adalah kondisi atau karakteristik yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami kesulitan atau

gangguan perilaku. Menurut Kraem , istilah *risk factors* merujuk pada meningkatnya peluang munculnya hasil negatif dalam proses adaptasi pada kelompok populasi tertentu.¹³ Sementara itu, Glantz dan Johnson menjelaskan bahwa faktor risiko juga dapat disebut sebagai *risk characteristics* atau karakteristik yang membuat individu lebih rentan terhadap masalah psikologis maupun sosial.¹⁴

Interaksi antara faktor-faktor resiko dan fakor-faktor pencegah penting untuk menguji variabel hasil (*outcome variable*) yang mungkin berubah dari waktu ke waktu, tergantung pada sifat permasalahan dan signifikansi kejadian. *Protective factors* dibutuhkan dalam rangka memperbaiki dan melindungi seseorang dari hasil perkembangan yang buruk.

Terdapat tiga bentuk *protective factors*, yaitu: pertama, karakteristik individu yang memunculkan respon positif dari lingkungan (seperti, anak-anak yang memiliki

¹³ Kraemer, "Coming to Terms with the Terms of Risk," *Archives of General Psychiatry* 4, no. 54 (1997): 337–343, <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1997.01830160065009>.

¹⁴ J. Glantz, M. D., & Johnson, *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers., 2002).

temperamen yang baik dalam keluarga yang sedang menghadapi kondisi stress yang signifikan). Kedua, praktek sosialisasi di dalam keluarga yang mendorong kepercayaan, otonomi, inisiatif dan hubungan baik dengan orang lain. Ketiga, sistem dukungan eksternal pada lingkungan sekitar atau komunitas yang memperkuat *self-esteem* dan *self-efficacy*.

Beauvais dan Oetting membedakan secara jelas antara konsep *protective factors* dan *resilience*. Menurut mereka, *protective factors* berperan dalam mendukung terbentuknya perilaku prososial serta menjaga konsistensi norma positif dalam jangka waktu panjang, sedangkan *resilience* baru berfungsi ketika individu menghadapi kesulitan atau tekanan hidup. Dengan kata lain, *protective factors* berfungsi sebagai pelindung agar seseorang tidak mudah terdampak oleh situasi negatif, sementara *resilience* merupakan kemampuan individu untuk pulih dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Pembedaan antara kedua konsep ini penting diperhatikan

dalam penelitian maupun dalam pengujian konstruk psikologis seseorang.¹⁵

Protective factors dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

1) *Internal protective factors*

Seperti: Harga diri (*self-esteem*), kemampuan diri (*self-efficacy*) dan kejujuran (*honesty*). *Internal protective factors* memiliki dua sub-kategori, yaitu:

- a. Kejujuran
- b. Tanggungjawab
- c. Kemampuan mengendalikan seseorang atau kemampuan mengambil keputusan

2) *External protective factors*

Seperti: Dukungan keluarga dan keterlibatan komunitas. *External protective factors* dibagi menjadi dua sub-kategori, yaitu:

¹⁵ Beauvais and Oetting, "Drug Use, Resilience, and the Protective Factors in Adolescents," *A Review of the Literature. Substance Use & Misuse* 34, no. 7 (1999): 835–842.

- a. Dukungan
- b. Pemberdayaan
- c. Batasan dan Harapan
- d. Pemanfaatan waktu

7. *Community Resilience Theory*

Goncangan sebagai akibat dari perubahan iklim dan kebijakan oleh pemerintah membuat masyarakat pada daerah rawa lebak harus bisa bangkit dan beradaptasi dengan memanfaatkan semua sumberdaya yang dimiliki. Kemampuan masyarakat untuk bangkit dari guncangan dan menyerap gangguan sambil tetap mempertahankan fungsi dasarnya disebut dengan resiliensi.¹⁶

Komunitas yang resilien adalah komunitas yang memiliki kapasitas untuk beradaptasi dengan kondisi setelah guncangan terjadi. Kapasitas adaptasi komunitas adalah fungsi dari kemampuan individu dan kelompok untuk: 1) menyimpan dan mengingat pengalaman;

¹⁶ Longstaff, "Building Resilient Communities: A Preliminary Framework for Assessment. Homeland Security Affairs," *Homeland Security Affairs* 6, no. 3 (2010): 1–23.

2) menggunakan memori dan pengalaman untuk belajar, berinovasi, dan mereorganisasi sumber daya untuk beradaptasi dengan tuntutan perubahan lingkungan; serta

3) terhubung dengan orang lain di dalam dan di luar komunitas untuk berkomunikasi tentang pengalaman dan pelajaran atau untuk mendapatkan sumberdaya dari luar.

1) *Resource Robustness* (Kekuatan Sumberdaya)

Kekuatan sumberdaya (*resources robustness*) merupakan salah satu faktor komunitas untuk dapat resilien. Sumberdaya bukan hanya berasal dari sumberdaya alam dan sumberdaya manusia saja, terdapat pula sumber daya lain seperti sumberdaya sosial, budaya, politik, dan fisik. Komunitas perlu untuk memanfaatkan semua sumberdaya yang mereka miliki untuk membangun dan meningkatkan resiliensi.

Sumber daya komunitas bersifat dinamis.

Sumberdaya tersebut memang dapat dihabiskan dan dihancurkan, namun sumberdaya tersebut juga dapat dikembangkan dan diperluas.

Pengembangan sumberdaya berkontribusi pada kapasitas komunitas, tidak hanya untuk menanggapi stres dan krisis tetapi juga untuk memanfaatkan peluang (Barrow Cadbury Trust 2012). *Resources robustness* dapat dilihat dari tiga aspek, yakni *performance* (sejauh mana kinerja sumberdaya yang ada dapat memenuhi kebutuhan hidup komunitas), *diversity* (beragam pilihan sumberdaya yang dapat dimanfaatkan oleh komunitas), serta *redudancy* (ketersediaan sumberdaya yang dapat diakses ketika mengalami masalah atau dalam kondisi darurat).

2) *Adaptive Capacity* (Kapasitas Adaptif)

Komunitas yang resilien harus mampu beradaptasi terhadap guncangan atau gangguan yang mereka alami. Kapasitas adaptif (*adaptive capacity*) dilihat dari *Institutional memories*, *innovative learning*, serta *connectedness*. *Institutional memories* adalah akumulasi pengalaman dan pengetahuan lokal sebuah kelompok atau komunitas, yang dikumpulkan

melalui pengamatan kelompok dan disimpan dalam berbagai cara seperti dokumen tertulis atau ritual-ritual dan upacara-upacara berulang yang dilakukan sejalan dengan keanggotaan kelompok yang berkembang sepanjang waktu.¹⁷

Innovative learning merupakan kemampuan komunitas untuk mempelajari hal-hal yang baru dengan memanfaatkan informasi dan pengalaman yang dimiliki sebelumnya. *Connectedness* merupakan keterhubungan dengan pihak lain secara interpersonal maupun kelompok, baik yang berada di dalam komunitas maupun di luar komunitas. Selanjutnya, Pandjaitan et al. (2016) menjelaskan bahwa jaringan-jaringan yang terdapat dalam komunitas akan berkontribusi pada kemampuan komunitas untuk tukarmenukar, menyimpan dan memanggil kembali pengetahuan, dan mengambil tindakan kolektif. Kuat dan lemahnya ikatanikatan ini akan menentukan

¹⁷ Pandjaitan, "Kapasitas Adaptasi Komunitas Pesisir Pada Kondisi Rawan Pangan Akibat Perubahan Iklim," *Sodality* 3, no. 4 (2016): 281–90.

kekuatan atau kerapuhan komunitas.

B. Bencana Alam

1. Pengertian Bencana Alam

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.¹⁸ Letak Indonesia berada di cincin api pasifik yakni wilayah dengan banyak kegiatan tekt onik 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 relative ekstrem.

¹⁸ Dewi Kurniawati, "Communication on Disaster Mitigation as Community Precautions in Disaster Management," *Journal of SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study* 6, no. 1 (2020): 51–58.

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.¹⁹ Selain bencana alam, adapun bencana yang di timbulkan oleh perbuatan manusia keliru misalnya kebakaran hutan.

Demikian dapat di simpulkan dari pernyataan di atas adalah Indonesia merupakan negara yang rawan terhadap berbagai jenis bencana karena letak geografis dan kondisi alamnya. Terletak di cincin api Pasifik dan di pertemuan empat lempeng tektonik, Indonesia sering menghadapi bencana alam seperti gempa bumi, letusan gunung berapi, tsunami, dan banjir. Selain itu, iklim tropis dengan dua musim yang ekstrem juga meningkatkan risiko bencana terkait cuaca. Tidak hanya bencana alam, bencana non-alam dan ulah manusia seperti kebakaran hutan juga menjadi

¹⁹ & Eslamian Eslamian, S., *Handbook of Disaster Risk Reduction for Resilience: New Frameworks for Building Resilience to Disasters* (Springer, 2021).

ancaman serius. Semua jenis bencana ini berpotensi menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis bagi masyarakat.

2. Jenis-Jenis Bencana Alam

Menurut Undang – Undang No.24 tahun 2017, Jenis-jenis bencana di Indonesia diantaranya yaitu :²⁰

- a) Bencana alam merupakan bencana yang disebabkan oleh alam diantaranya berupa gempa bumi, tsunami gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.
- b) Bencana non-alam merupakan bencana yang diakibatkan oleh kejadian non-alam seperti kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.

Bencana sosial merupakan bencana yang diakibatkan oleh ulah manusia yaitu konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas masyarakat, dan teror.

²⁰ Lalu Zulkifli et al., “Sosialisasi Mitigasi Bencana Dan Pemetaan Jalur Evakuasi Untuk Mendukung Desa Sengkol Sebagai Desa Tanggap Bencana,” *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA* 5, no. 1 (2022): 295–99, <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i1.1477>.

Demikian kesimpulan dari yang di atas, bencana di Indonesia dikategorikan menjadi tiga jenis utama. Pertama, bencana alam yang disebabkan oleh faktor alam seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor. Kedua, bencana non-alam yang timbul akibat kejadian non-alam seperti kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit. Ketiga, bencana sosial yang disebabkan oleh perilaku manusia, seperti konflik sosial antar kelompok atau komunitas, serta tindakan terorisme. Klasifikasi ini bertujuan untuk memudahkan penanganan dan mitigasi bencana secara tepat sesuai dengan penyebabnya.

3. Faktor Risiko Terjadinya Bencana

Suatu wilayah yang mengalami bencana dapat dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu:²¹

²¹ Liny Tambajong, Lely Mustika, and Amanda Sembel, "Strategi Aksi Kota Berketahanan Bencana," 2023.

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.

Demikian kesimpulan dari faaktor resiko terjadinya bencana alam adalah Suatu wilayah yang mengalami bencana dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu ancaman, kerentanan, dan kapasitas. Ancaman merupakan peristiwa yang berpotensi merugikan kehidupan masyarakat, baik yang berasal dari alam, manusia, maupun gabungan keduanya. Kerentanan adalah kondisi yang melemahkan kemampuan masyarakat menghadapi bencana, dipengaruhi oleh faktor sosial, fisik, geografis, dan ekonomi. Sementara itu, kapasitas mencerminkan kemampuan individu atau kelompok dalam menghadapi bencana melalui mitigasi, kesiapsiagaan, dan ketahanan. Ketiga faktor ini saling berkaitan dan menentukan seberapa besar dampak bencana terhadap suatu wilayah.

C. Banjir

1. Pengertian Banjir

Banjir adalah debit aliran air sungai yang secara relatif lebih besar dari biasanya normal akibat hujan yang turun di hulu atau di suatu tempat tertentu secara terus menerus, sehingga tidak dapat ditampung oleh alur sungai yang ada, maka air melimpah keluar dan menggenangi daerah sekitarnya.²² 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 faktor manusia seperti kawasan resapan air yang mulai berkurang, penggundulan hutan yang meningkatkan erosi dan pendangkalan sungai,

²² Agus Taryana, Muhammad Rifa El Mahmudi, and Herjanto Bkti, "Analisis Kesiapsiagaan Bencana Banjir Di Jakarta," *JANE - Jurnal Administrasi Negara* 13, no. 2 (2022): 302, <https://doi.org/10.24198/jane.v13i2.37997>.

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. 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.²³

²³ Sarwono et al., "Pedoman Pengelolaan Bencana Banjir : Output Kegiatan Pengembangan Rancangan Nspm (K) Bidang Sungai Desember," Pusat Litbang Sumber Daya Air: Kementerian Pekerjaan Umum Dan Perumahan Rakyat, no.022(2020):_F_KMS_BOOK_201807241215.pdf.

2. Faktor–Faktor Penyebab Banjir

Adapun factor-faktor penyebab banjir dapat digolongkan menjadi dua: yaitu banjir yang bersifat alami dan banjir yang disebabkan oleh aktivitas manusia. Banjir alami disebabkan oleh berbagai faktor seperti curah hujan, karakteristik wilayah, proses erosi dan sedimentasi, kapasitas sungai, drainase, serta pengaruh pasang air laut. Di sisi lain, banjir buatan terjadi akibat ulah manusia yang mengubah lingkungan, seperti perubahan pada Daerah Aliran Sungai (DAS), pembangunan pemukiman di sekitar aliran sungai, degradasi hutan (vegetasi alami), dan perencanaan yang tidak tepat dalam pengelolaan banjir.²⁴

Dapat di simpulkan dari faktor-faktor penyebab banjir adalah banjir terdapat dua faktor dari faktor alam dan faktor campur tangan manusia faktor ini lah yang membuat banjir terjadi.

²⁴ Arief Rosyidie, “Banjir: Fakta Dan Dampaknya, Serta Pengaruh Dari Perubahan Guna Lahan Arief,” *Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kota* 24, no. 3 (2018): 241–49.

3. Dampak Bencana Banjir Secara psikologis

Adapun dampak banjir secara psikologis sebagai berikut:²⁵

a. Kecemasan

Kecemasan terhadap keselamatan diri serta keluarga , perasaan tidak aman, dan merasa ketakutan.

b. Lingkungan fisik

Berkaitan dengan proses fisik alami bumi yang selalu berubah dan dinamis, seperti perubahan iklim dan proses geologi. Kedinamisan pada sistem ini berimplikasi pada kondisi yang tidak menentu pada suatu lingkungan hidup.

c. Sosial kependudukan

Berkaitan dengan distribusi dan komposisi penduduk yang mempengaruhi jumlah karakteristik penduduk korban bencana alam.

²⁵ Nadya Safitri, "Padangsidimpuan Tahun 2021: 33-34.

d. Ekonomi

Mengalami kerusakan rumah atau infrastruktur, kehilangan pekerjaan, dan kehilangan harta benda.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan Dampak bencana alam tidak hanya dirasakan secara fisik, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti psikologis, kecemasan, lingkungan fisik, dan sosial.

