

KAPITA SELEKTA PSIKOLOGI BENCANA

DIES NATALIS
PSIKOLOGI
UBAYA
KE - 33

EDITOR
LISTYO YUWANTO

KATA PENGANTAR
PROF. YUSTI PROBOWATI RAHAYU



KAPITA SELEKTA PSIKOLOGI BENCANA

**Editor
Listyo Yuwanto**

**Kata Pengantar
Prof. Yusti Probowati Rahayu**



KAPITA SELEKTA PSIKOLOGI BENCANA

Editor: Listyo Yuwanto

Desain sampul: Listyo Yuwanto

Layout: Hafit S.

©2015, Dwiputra Pustaka Jaya

Diterbitkan Oleh:

CV. Dwiputra Pustaka Jaya

Perum Star Safira – Nizar Mansion E4-14, Sidoarjo 61265

Telp: 03177003756, 08558414756

e-mail: dwiputra.pustaka@gmail.com

Anggota Ikapi No. 148/JTI/2013

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

ISBN : 978-602-71376-0-8



Sanksi Pelanggaran Pasal 22

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta:

Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat(1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat (satu) bulan dan/ atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).

Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SURABAYA

Bencana merupakan peristiwa yang tidak pernah diharapkan oleh manusia dibelahan dunia manapun. Namun bencana terjadi tanpa terelakkan khususnya di Indonesia. Gempa dan tsunami di Aceh, gempa di Yogyakarta dan sekitarnya, letusan gunung seperti Merapi, Kelud, dan Raung merupakan contoh bencana alam yang terjadi di Indonesia. Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari psikis manusia tentu dapat berperan dalam penanganan bencana. Sebab bencana alam tentu memberikan stres, trauma tapi juga dapat memunculkan ketangguhan bagi penyintas.

Buku ini merupakan tulisan dari tim Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang didasarkan pada pengalaman tim dalam mendampingi penyintas bencana di Indonesia.

Buku ini ditulis dalam rangka 33 tahun Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang bertemakan *Empowering Urban Community*. Kepedulian terhadap masyarakat menjadi komitmen civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Buku ini menjadi bukti komitmen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada pemberdayaan masyarakat yang terkena bencana.

Semoga buku ini bermanfaat bagi pengembangan
Psikologi Kebencanaan.

Viva Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Prof. Dr. Yusti Probowati, Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

KATA PENGANTAR

EDITOR

Puji syukur kepada Allah SWT atas tersusunnya buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana* sebagai bentuk persembahan Dies Natalis ke 33 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (1982-2015). Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia yang dapat diterapkan dalam berbagai area kehidupan salah satunya pada area bencana. Penerapan ilmu psikologi secara spesifik pada area bencana disebut sebagai psikologi bencana (*disaster psychology*). Dengan demikian ilmu psikologi dalam kebencanaan memiliki peran yang penting. Buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana* merupakan wadah bagi rekan sejawat, akademisi, praktisi, dan pemerhati isu-isu bencana dari tinjauan ilmu psikologi untuk berbagi hasil penelitian, kajian literatur, pengalaman, ataupun pemikiran. Buku ini terbagi menjadi empat bagian utama yaitu kiprah Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dalam Psikologi Bencana, artikel penelitian, artikel kajian literatur, dan artikel refleksi pemikiran dan pengalaman.

Ucapan terimakasih editor sampaikan kepada para penulis yang telah berkontribusi dalam buku *Kapita Selekta Psikologi Bencana*, yaitu Cyntia Maria Poedjianto Adi, S. Psi; Kristianto Batuadji, S. Psi, M. A; Heidi Patricia, S. Psi; Yunita Winardi Tjong, S. Psi; Dr. Setiasih; Maria Helena Suprpto, S. Psi, M. Psi, Psikolog; Dra. Ayuni, M.Si; Rizky Amelia, S. Psi; Putri Asih Setyorini; Vanessa Khiat; Mary Philia Elisabeth, S.

Psi, M. Psi, Psikolog; Dra. N. K. Endah Triwijati, M.A., dan Nerissa Arviana.

Semoga buku ini memberikan manfaat dan membantu kita untuk lebih bersiap diri dalam menghadapi bencana yang sewaktu-waktu dapat terjadi karena kerawanan bencana di Indonesia.

Surabaya, September 2015

Editor
Listyo Yuwanto

DAFTAR ISI

Kata Pengantar Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya	iii
Kata Pengantar Editor	v
Kiprah Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dalam Psikologi Bencana	
1. <i>Live in</i> di antara Pengungsi <i>Cyntia Maria Poedjianto Adi</i>	1
2. Jaringan Sampai ke Kelud <i>Cyntia Maria Poedjianto Adi</i>	9
3. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya Jalin Kerjasama dengan Merpati Pilot School dalam Rangka Pemantapan Karir Taruna Penerbang <i>Listyo Yuwanto</i>	17
4. Belajar Manajemen Bencana di Disaster Oasis Yakkum Emergency Unit <i>Listyo Yuwanto</i>	21
5. Ubaya Berbagi Tips Mengatasi Trauma Pasca Bencana Fakultas Psikologi Peduli Kekeringan Bojonegoro <i>Listyo Yuwanto</i>	29
Penelitian	
1. Pembelajaran Karakter Multikulturalisme Melalui Program <i>Psychological First Aid</i> Penyintas Bencana Alam <i>Listyo Yuwanto & Vanessa Khat</i>	33
2. Gambaran Kepuasan Hidup Anak-anak Penyintas Bencana Sosial <i>Listyo Yuwanto & Cyntia Maria Poedjianto Adi</i>	45

3. *Social Stories Punakawan (clown-puppet) as a Means of Traumatic Healing Intervention for Children After Mount Merapi Disaster*
Listyo Yuwanto & Cyntia Maria Poedjiyanto Adi 53

Kajian Literatur

6. **Anak dan Bencana**
Setiasih 59
7. *Tata Laksana Psychological First Aid pada Anak*
Maria Helena Suprpto 65
8. *Remaja dan Bencana*
Rizky Amelia 73
9. *Catatan Penanganan Psikologis Penyintas Bencana*
N. K. Endah Triwijati 79
10. *Psychological First Aid Bagi Penyintas Bencana Alam*
Listyo Yuwanto 121

Refleksi Pengalaman & Pemikiran

11. *Mitos dan Bencana Alam*
Listyo Yuwanto 133
12. *Belajar Psychological First Aid Melalui Membantu Penyintas Bencana Erupsi Gunung Kelud*
Yunita Winardi 159
13. *Kebahagiaan dalam Kesulitan*
Heidi Patricia 167
14. *Trauma Healing Tsunami Serambi Mekkah*
Putri Asih Setyorini 173
15. *Jalan Panjang Menuju Rekonsiliasi: Studi Kasus Penyintas 1965*
Kristianto Batuadji 189
16. *Solidaritas Sesama Rakyat*
Ayuni 199

17. Peran Media dalam Bencana Alam	
<i>Listyo Yuwanto</i>	203
18. Waspada Bencana Hidrometeorologi di Musim Hujan	
<i>Listyo Yuwanto</i>	207
19. Reaksi-reaksi Individu yang Mengalami Bencana	
<i>Listyo Yuwanto</i>	211
20. Mitos Perilaku yang Ditampilkan Penyintas Bencana	
<i>Listyo Yuwanto</i>	217
21. Memperkuat Relasi Penyintas Bencana	
<i>Listyo Yuwanto</i>	223
22. Kerelawanan Bencana Alam	
<i>Listyo Yuwanto</i>	227
23. Menakar Kembali <i>Social Sensitivity</i> Kita	
<i>Listyo Yuwanto</i>	233
24. Emansipasi Perempuan di Area Bencana	
<i>Listyo Yuwanto</i>	237
25. Belajar dari Gempa Nepal	
<i>Listyo Yuwanto</i>	241
26. Semangat Baru untuk Lansia	
<i>Cyntia Maria Poedjianto Adi</i>	245
27. Pentingnya Pendidikan Kebencanaan	
<i>Listyo Yuwanto</i>	251
28. Lahan Pembelajaran Mahasiswa di Lokasi Bencana Gunung Kelud	
<i>Listyo Yuwanto</i>	257
29. Refleksi Pembelajaran Psikologi Bencana di Kelud	
<i>Listyo Yuwanto</i>	263
30. Bencana dan Kematian	
<i>Mary Philia Elisabeth</i>	269
31. Manfaat Barang Bekas bagi Program <i>Psychological</i> <i>First Aid</i> Korban Bencana Longsor Banjarnegara	
<i>Listyo Yuwanto</i>	273

32. <i>Stres Management</i> dengan Pendekatan Diri terhadap Agama <i>Nerissa Arviana</i>	279
Biografi Penulis.....	287

KAJIAN LITERATUR

ANAK DAN BENCANA

SETIASIH

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Pendahuluan

Bencana merupakan suatu peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba yang menimbulkan kerugian secara ekonomi, material, dan lingkungan bahkan menyebabkan kematian/kehilangan seseorang serta mengganggu fungsi suatu komunitas atau masyarakat. Bencana dapat timbul karena (1) faktor alam, misalnya gunung meletus, banjir/tsunami dan (2) faktor manusia, misalnya adanya *terror*. Bencana yang disebabkan oleh alam lebih memungkinkan untuk diprediksi daripada bencana yang ditimbulkan oleh manusia. Sebagai contoh peristiwa gunung meletus dapat diprediksi, karena sebelumnya sudah dilakukan pemantauan terhadap aktivitas gunung tersebut oleh badan meteorologi dan geofisika (BMKG).

Sekalipun manusia dapat melakukan prediksi terhadap kemungkinan terjadinya suatu bencana alam, namun ketika bencana itu terjadi, individu mengalami kepanikan yang sangat tinggi. Pengalaman dari bencana yang pernah terjadi sebelumnya menunjukkan anak-anak terutama anak usia dini, merupakan kelompok paling rentan untuk mengalami kecelakaan/luka baik secara fisik maupun psikis (contoh: kehilangan orang tua). Hal ini disebabkan kemampuan anak untuk menyelamatkan diri sendiri masih sangat terbatas (Kabupaten/Kota Layak Anak, 2015).

Anak dan Bencana

Kerusakan lingkungan (misalnya rumah) yang parah dan pengalaman berbahaya yang diakibatkan oleh bencana alam dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan berkepanjangan pada anak. Seringkali peristiwa tersebut juga berdampak pada seluruh komunitas dan mengganggu keadaan (kehidupan) yang sebelumnya berjalan secara baik/seimbang. Pada umumnya, setelah bencana berakhir, anak menjadikan orang tua atau anggota keluarga dewasa lainnya sebagai panutan atau model dalam berperilaku. Dalam hal ini orang tua, guru dan pengasuh dapat membantu memulihkan kondisi psikologis anak yang terganggu akibat bencana dengan cara bersikap tenang dan meyakinkan anak bahwa semuanya telah berakhir. Tanggapan-tanggapan yang sifatnya langsung hendaknya ditekankan pada upaya mengajarkan perilaku mengatasi masalah secara efektif, memperkuat relasi yang suportif, dan membantu anak untuk memahami reaksi atau perilaku yang dimunculkannya.

Sekolah juga mempunyai peran yang penting dengan memberikan lingkungan yang stabil dan nyaman. Melalui dukungan yang diberikan oleh guru-guru di sekolah anak-anak tersebut dapat kembali menjalani kehidupan sehari-hari seperti sediakala, memberi kesempatan kepada anak untuk mengubah kejadian yang menakutkan menjadi sebuah pembelajaran.

Implikasi

Bencana dapat terjadi dalam waktu yang singkat, meski demikian dampak dari bencana tersebut dapat berlangsung beberapa bulan atau beberapa tahun. Indonesia merupakan daerah yang rawan mengalami bencana. Banyaknya kejadian bencana dan variasi bencana yang beragam sebagai buktinya (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2015). Dampak bencana membutuhkan penanganan dan penanganan dampak bencana memerlukan waktu yang cukup panjang. Berikut informasi yang perlu dilakukan orang tua dan guru ketika menghadapi anak yang mempunyai pengalaman dengan bencana alam (National Association of School Psychologist, 2003 ; Guterman, 2005; Margolin, Ramos, & Guran (2010) :

- Bersikap tenang dan merasa yakin: Anak, terlebih yang masih kecil (balita) melihat perilaku orang tua/gurunya. Mengakui tentang kehilangan atau kerusakan yang ada namun juga menekankan bahwa komunitas, keluarga dan teman-teman berupaya untuk memperbaiki atau menyelesaikan masalah tersebut hingga semuanya kembali seperti semula.

- Membuat anak-anak merasa nyaman. Dalam hal ini anak-anak boleh bertanya atau menyampaikan perasaannya. Kita mendengarkan dan berempati kepada anak-anak. Biarkan anak-anak tahu bahwa apa yang mereka lakukan itu hal yang wajar untuk dilakukan.
- Mendorong anak-anak untuk mau menceritakan tentang segala hal yang berkaitan dengan bencana. Anak-anak perlu diberi kesempatan untuk bisa menceritakan pengalamannya dengan aman dan nyaman. Berikan aktivitas yang memungkinkan anak dapat menceritakan pengalamannya. Aktivitas dapat bersifat verbal atau nonverbal dan melibatkan berbagai kegiatan, misal menggambar, menyanyi, bercerita atau bermain drama. Dalam kegiatan ini orang tua bisa mengajak psikolog atau konselor sekolah jika memerlukannya atau merasa kesulitan untuk menggali informasi dari anak.
- Mendukung kemampuan dan strategi pemecahan masalah yang positif. Aktivitas yang dilakukan hendaknya mengajarkan ketrampilan memecahkan masalah yang berkait dengan bencana. Mendorong anak untuk mengembangkan metode pemecahan masalah yang sifatnya realistik dan positif, yang nantinya akan meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi kecemasan dan menemukan strategi pemecahan masalah yang cocok dengan situasi yang dihadapinya.
- Menekankan kemampuan resiliensi anak. Fokus pada kemampuan anak, dalam hal ini membantu anak menyadari bahwa apa yang telah dilakukannya di masa lalu telah membuat dirinya mampu dalam menghadapi peristiwa yang menakutkan. Anak perlu diperkenalkan bahwa ada komunitas lain yang mengalami bencana dan dapat mengatasinya.

- Memperkuat relasi anak dengan teman-teman/kelompoknya. Anak yang mempunyai dukungan emosional yang kuat mempunyai daya tahan lebih baik. Relasi yang baik dengan sebaya dapat menjadi sarana belajar tentang bagaimana memecahkan suatu masalah dan menghindari terjadinya isolasi. Dalam situasi dan kondisi bencana, pertemanan bisa terganggu karena adanya relokasi. Pada beberapa kasus, orang tua tidak bisa memberikan dukungan pada anak karena pada saat yang sama orang tua itu sendiri juga mengalami situasi penuh stress. Meminta anak untuk bekerjasama dalam kelompok kecil dapat memperkuat relasi yang sifatnya suportif antara anak dengan teman/kelompoknya.
- Upayakan orang tua berhasil memenuhi kebutuhannya sendiri. Orang tua akan dapat membantu anaknya dengan lebih baik ketika ia dapat mengatasi masalahnya sendiri. Jika orang tua cemas/sedih maka anak juga akan cemas/sedih. Oleh karenanya orang tua perlu menyediakan waktu untuk berbicara/membahas masalahnya sendiri dengan teman/anggota keluarga yang lain/konselor. Selain itu orang tua juga perlu menjaga kesehatan fisik serta menyediakan waktu untuk melakukan kegiatan yang disukainya.

Daftar Pustaka

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2015). *Statistik bencana Indonesia 2015*, diunduh dari <http://dibi.bnpb.go.id/>.
- Guterman, P. S. (2005), *Psychological preparedness for disaster*. Diunduh dari http://www.ceep.ca/resources/Guterman2005_Psychological_Preparedness_for_Disaster.pdf.
- Kabupaten/Kota Layak Anak (2015). *Anak dan daerah bencana alam*. Diunduh dari http://www.kla.or.id/index.php?option=com_content&view=article&id=53:anak-dan-bencana-alam&catid=37:masalah-sosial&Itemid=58.
- Margolin, G., Ramos, M., C., & Guran, E.L. (2010). *Earthquakes and children: The role of psychologists with families and communities*. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2859846/>.
- National Association of School Psychologists (2003). *Helping children after a natural disaster: Information for parents and teachers*. Diunduh dari http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/naturaldisaster_ho.aspx.

KAPITA SELEKTA PSIKOLOGI BENCANA

DIES NATALIS
PSIKOLOGI
UBAYA
KE - 33



SAC 'P'
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SURABAYA

ISBN : 978-602-71376-0-8

