JURNAL RIKSA CENDEKIA NUSANTARA
Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Jurnal Riksa Cendikia Nusantara
Volume 2, No.2, 2026
E-ISSN: 3110-8377

Penanggulangan Bencana Banjir dan Dampak Psikologis Bagi Masyarakat

Najwa Safhira, Wheny Utariningsih

Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Abstrak

Banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling sering terjadi di Indonesia akibat kondisi geografis, perubahan tata ruang, degradasi lingkungan, serta curah hujan tinggi yang melebihi kapasitas penampungan air. Fenomena banjir, terutama pada wilayah rawan, tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi masyarakat. Kondisi ini diperparah oleh hilangnya lingkungan tempat tinggal, terganggunya aktivitas ekonomi, serta ancaman keselamatan yang berulang setiap terjadinya banjir. Dampak psikologis yang muncul antara lain stres, kecemasan, depresi, trauma, gangguan tidur, hingga risiko gangguan stres pascatrauma. Masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir seringkali harus mengembangkan strategi adaptasi untuk mengurangi beban psikologis, termasuk membangun resiliensi dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga maupun komunitas. Resiliensi berperan penting dalam membantu individu bangkit dari situasi sulit, menjaga stabilitas emosi, serta kembali menjalankan aktivitas setelah bencana. Dukungan sosial juga menjadi faktor protektif yang membuat korban merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak menghadapi bencana secara sendirian. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan dampak psikologis banjir, faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan mental korban, serta pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan berbagai upaya penanggulangan bencana dapat mencakup aspek psikologis sehingga mampu meningkatkan kesiapsiagaan dan kapasitas masyarakat dalam menghadapi bencana secara berkelanjutan.

Kata kunci: banjir, dampak psikologis, stres, kecemasan, resiliensi, dukungan sosial.

Abstract

Flooding is one of the most frequent natural disasters in Indonesia due to geographical conditions, spatial planning changes, environmental degradation, and high rainfall that exceeds water storage capacity. The phenomenon of flooding, especially in prone areas, not only causes physical damage and material losses, but also has a significant psychological impact on the community. This condition is exacerbated by the loss of living environments, disruption of economic activities, and repeated threats to safety every time flooding occurs. The psychological impacts that arise include stress, anxiety, depression, trauma, sleep disorders, and the risk of post-traumatic stress disorder. Communities living in flood-prone areas often have to develop adaptation strategies to reduce psychological burdens, including building resilience and utilizing social support from family and community. Resilience plays an important role in helping individuals recover from difficult situations, maintain emotional stability, and resume activities after a disaster. Social support is also a protective factor that makes victims feel cared for, valued, and not alone in facing disasters. This article aims to describe the psychological impact of flooding, the factors that influence the mental resilience of victims, and the importance of social support in the recovery process. By understanding these dynamics, it is hoped that various disaster management efforts can include psychological aspects so as to improve community preparedness and capacity in dealing with disasters in a sustainable manner.

Keywords: *floods, psychological impact, stress, anxiety, resilience, social support.*

Article Info
Received date: 05 February 2026 Revised date: 26 February 2026 Accepted date: 28 February 2026

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Jurnal Riksa Cendikia Nusantara

PENDAHULUAN

Bencana alam sebagai peristiwa alam dapat terjadi setiap saat, dimana saja dan kapan saja. Indonesia merupakan salah satu negara yang tergolong rawan terhadap kejadian bencana alam, hal tersebut disebabkan karena letak geografis Indonesia berada pada posisi diantara dua samudera besar dan terletak di wilayah lempeng tektonik yang rawan terhadap adanya gempa bumi. Banyak gunung

berapi yang masih aktif sangat berpotensi untuk munculnya bencana gunung Meletus (Anwaruddin, 2017)

Maraknya penebangan liar yang menyebakan hutan menjadi gundul sehingga berpotensi besar menyebabkan terjadinya banjir dan tanah longsor. Pada akhirnya, bencana tersebut menimbulkan kerusakan dan kerugian material bahkan korban jiwa serta mengakibatkan adanya pengungsian besar-besaran dan terganggunya kehidupan sosial ekonomi masyarakat (Bakornas PBP, 2006). Banjir adalah fenomena alam dimana terjadi kelebihan air yang tidak tertampung oleh jaringan drainase di suatu daerah sehingga dapat menimbulkan genangan merugikan. Dampak yang ditimbulkan oleh banjir kerap kali tak terkendali, terutama di wilayah yang tak mampu mengatasi dampaknya (Balahanti, Mononimbar, & Gosal, 2023) . Dari berbagai kajian yang telah dilakukan, banjir yang melanda daerah daerah rawan, pada dasarnya disebabkan tiga hal. Pertama, kegiatan manusia yang menyebabkan terjadinya perubahan tata ruang dan berdampak pada perubahan alam. Kedua, peristiwa alam seperti curah hujan sangat tinggi, kenaikan permukaan air laut, badai, dan sebagainya. Ketiga, degradasi lingkungan seperti hilangnya tumbuhan penutup tanah pada catchment area, pendangkalan sungai akibat sedimentasi, penyempitan alur sungai dan sebagainya. (Idati, Magribi, & Lakawa, 2022).

Banjir ada kalanya terjadi dengan waktu yang cepat dengan waktu genangan yang cepat pula, tetapi adakalanya banjir terjadi dengan waktu yang lama dengan waktu genangan yang lama pula. Banjir bisa terjadi karena curah hujan yang tinggi, luapan dari sungai, tersumbatnya saluran drainase atau bendungan yang runtuh. Banjir berkembang menjadi bencana jika sudah mengganggu kehidupan manusia dan bahkan mengancam keselamatannya. Penanganan bahaya banjir bisa dilakukan dengan cara struktural dan nonstruktural. Dua pengertian tentang banjir yaitu: (1) aliran sungai yang tingginya melebihi muka air normal sehingga melempas dari palung sungai yang menyebabkan adanya genangan pada lahan rendah di sisi sungai sehingga air tersebut akan mengenangi pemungkiman, (2) gelombang banjir jalan kearah hilir sistem sungai yang berinteraksi dengan kenaikan muka air di muara karena akibat badai (Udori & Miranti, 2019)

Kejadian banjir yang terus menerus menyebabkan warga yang tinggal di daerah rawan banjir mencari strategi sendiri untuk mengatasi banjir agar tidak menimbulkan kerugian yang besar baik dari aspek materi dan psikologis. Kemampuan warga dalam mengorganisasi, belajar dan beradaptasi serta adanya keyakinan bahwa mereka mampu untuk bertahan dan bangkit dari kondisi keterpurukan serta menyesuaikan diri dengan kondisi sulit, hal inilah yang disebut resiliensi. Resiliensi secara umum didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi terhadap situasi-situasi yang dirasakan sulit dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Bencana yang terjadi sering kali memberikan dampak psikologis kepada penyintas/survivor seperti trauma, stress, maupun gejala psikologis lainnya. Hal ini terjadi karena mereka kehilangan orang yang dicintai, kehilangan harta benda, barang berharga, kehilangan lahan pekerjaan, dan lainnya (Zakiah, Rosalinda, & Mauna, 2021).

Dukungan sosial yang merupakan aspek eksternal dari individu, yang merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui interaksi individu dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Para korban banjir yang mendapatkan dukungan sosial merasa diperhatikan dan dicintai sehingga hal tersebut dapat menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri (Anwaruddin, 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah, termasuk artikel jurnal, laporan penelitian, buku psikologi bencana, serta publikasi pemerintah terkait manajemen stres saat gempa bumi. Sumber-sumber tersebut dianalisis untuk mengidentifikasi pola respon psikologis, faktor risiko yang berpengaruh, serta pendekatan penanganan yang umum digunakan dalam konteks bencana. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema, yaitu stres, kecemasan, dampak psikologis, dan strategi pemulihan. Metode ini digunakan untuk menyusun gambaran komprehensif mengenai pengaruh gempa terhadap kondisi mental masyarakat dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meminimalkan dampaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak psikologis bencana

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Jainurakhma, et al 2022) dampak psikologis yang ditemukan pasca bencana antara lain:

a) Tekanan psikologis, gangguan stres akut, ganggaun stres pasca- trauma, depresi, gangguan panic, bahkan risiko bunuh diri pada populasi yang tidak mampu bertahan dengan kondisi pasca bencana.
b) Merasa berada dalam kondisi yang sangat tidak menyenangkan, tidak tenang, ketakutan, gelisah karena keadaan yang tidak pasti, sangat mudah panik hingga dapat mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca trauma.
c) Secara umum, dampak psikologis yang dialami korban pasca bencana alam adalah depresi, gangguan stres pasca trauma atau post-traumatic stress disorder (PTSD), ketakutan, percobaan bunuh diri, dan gangguan kesehatan mental lainnya.
   i. Depresi, dampak kesehatan mental atau psikologis yang umumnya terjadi akibat bencana yang dilaporkan dari berbagai hasil studi. Manifestasi yang menunjukkan depresi pasca bencana adalah ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan, dan kehilangan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
   ii. *Post-traumatic stress disorder* (PTSD), alam akan mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD). PTSD ditemukan pada kobran bencana yang mengalami pengalaman seperti tidak mampu melarikan diri dari bencana, mengalami kepanikan, ketakutan yang ekstrim, terjebak dalam bencana dalam waktu yang lama, strategi coping yang maladaptive, dan lokasi tempat tinggal dekat dengan sumber bencana.
   iii. Ketakutan, Ketakutan umumnya terjadi terhadap kemungkinan adanya bencana susulan yang menakutkan.
   iv. Bunuh diri, Beberapa korban dapat ditemukan memiliki pemikiran atau rencana untuk bunuh diri. Kondisi ini umumnya terjadi pada korban yang memiliki coping yang maladaptive terhadap bencana.
   v. Anxiety, Anxiety atau kecemasan merupakan dampak psikologis yang paling banyak ditemukan khususnya bencana gempa bumi. Kecemasan terjadi karena kwhatir akan adanya gempa susulan yang berpotensi lebih merusak dan atau mengancam kehidupan.

Kendala dalam melakukan penanggulangan bencana

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Anggara, Idris, & Hasanah, 2019), kendala dalam melakukan kegiatan penanggulan bencana antara lain :

1. kurangnya anggaran

Anggaran yang diberikan pemerintah kepada BPBD bisa dikatakan jauh dari kata cukup. Dari anggaran yang diberikan pemerintah tersebut kemudian digunakan untuk penanggulangan bencana bencana yang terjadi tidak terkecuali banjir. Anggaran tersebut selain digunakan untuk sosialisasi, anggaran tersebut juga akan digunakan untuk melakukan Pembangunan Pembangunan seperti pembuatan gorong-gorong maupun tanggul.

2. kurangnya sumber daya manusia

Pemilihan sumber daya manusia yang kurang tepat merupakan factor penghambat dibidang penanggulangan bencana. Sebagai Lembaga baru harusnya BPBD memilih sumber daya manusia yang memiliki kemampuan dalam penanggulangan bencana. Kemudian sumber daya manusia juga merupakan bagian integral dari system yang membentuk suatu organisasi, maka dari itu dapat kita Tarik Kesimpulan bahwa sumber daya manusia ini sangat penting bagi terbentuknya suatu Lembaga organisasi, sukses tidaknya suatu organisasi tersebut tergantung dari potensi potensi yang dimiliki oleh orang orang didalamnya.

3. kurangnya sarana dan prasaran

Sarana adalah suatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai tujuan yang di inginkan, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang menjadi penunjang utama terselenggaranya suatu kegiatan. Tanpa sarana dan prasarana yang memadai, proses penanggulangan bencana tidak dapat optimal. Maka dari itu untuk menunjang proses penanggulangan bencana BPBD harus memiliki saran dan prasarana yang memadai.

Penanggulan bencana banjir

Adapun Penanggulangan bencana banjir yang dilakukan oleh Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) menurut (Anggara, Idris, & Hasanah, 2019) antara lain :

1. Sebelum terjadinya bencana banjir, BPBD melakukan identifikasi daerah yang rawan terkena

bencana banjir, selain itu BPBD juga telah membuat jalur evakuasi ketika bencana banjir itu terjadi, hingga melakukan pendidikan kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana banjir. BPBD juga melakukan sosialisasi kepada masyarakat agar tetap waspada terhadap bencana yang akan datang.

2. Saat terjadinya bencana banjir, BPBD langsung mengerahkan Tim Reaksi Cepat (TRC) ke lokasi bencana yang dibantu oleh satuan tugas BPBD untuk melakukan penyelamatan korban bencana ke jalur evakuasi yang sudah disediakan dengan mengutamakan perlindungan pada kelompok yang rentan.
3. Setelah terjadinya bencana banjir BPBD melakukan kegiatan rehabilitasi dan rekonstruksi, yaitu: 1) Pada tahap rehabilitasi BPBD melakukan pemulihan kesehatan dan membersihkan sampah-sampah yang terikut arus banjir yang dibantu oleh warga. 2) Selanjutnya pada tahap rekonstruksi, BPBD melakukan perbaikan pada fasilitas-fasilitas umum yang rusak akibat banjir.

Selain itu ada beberapa contoh yang dapat dilakukan dengan metode mitigasi struktur menurut (Ningrum & Br. Ginting, 2020) diantanya adalah :

a. Membangun tembok pertahanan dan tanggul. Sangat dianjurkan untuk membangun tembok pertahanan dan tanggul di sepanjang aliran sungai yang memang rawan apabila terjadi banjir, seperti kawasan yang dekat dengan penduduk. Hal ini sangat membantu untuk mengurangi resiko dari bencana banjir yang kerap terjadi pada tingkat debit banjir yang tidak bisa diprediksi.
b. Mengatur kecepatan aliran dan debit air. Diusahakan untuk Melihat atau memperhatikan kecepatan aliran dan debit air di daerah hulu. Yang dimaksud disini adalah dengan mengatur aliran masuk dan keluar air di bagian hulu serta membangun bendungan atau waduk guna nenbendung banjir.
c. Membersihkan sungai dan pembuatan sudetan. Pembersihan sungai sangatlah penting, dimana hal ini untuk mengurangi sedimentasi yang telah terjadi di sungai, cara ini dapat diterapkan di sungai yang memiliki saluran terbuka, tertutup ataupun di terowongan

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa banjir rob memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis masyarakat pesisir, terutama berupa stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan kekhawatiran terhadap keberlanjutan ekonomi keluarga. Meskipun demikian, masyarakat menunjukkan tingkat ketahanan mental yang cukup kuat melalui berbagai bentuk adaptasi, seperti saling membantu, dukungan sosial keluarga, rutinitas keagamaan, serta strategi coping sehari-hari yang telah terbentuk secara turun-temurun. Hasil telaah literatur juga menegaskan bahwa ketahanan mental dipengaruhi oleh faktor sosiodemografi, tingkat paparan bencana, serta ketersediaan dukungan pemerintah dan komunitas. Rendahnya layanan dukungan psikososial dan minimnya program intervensi kesehatan mental di wilayah pesisir menjadi tantangan utama. Dengan demikian, diperlukan penguatan program kesiapsiagaan psikologis, peningkatan akses terhadap layanan PFA, serta pengembangan kebijakan berbasis komunitas untuk memperkuat kapasitas masyarakat dalam menghadapi dampak berkelanjutan banjir rob. Penelitian ini menegaskan bahwa ketahanan mental bukan hanya hasil dari kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung dan intervensi pemerintah yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwaruddin, H. (2017). Dukungan sosial dan Kecerdasan emosi dengan Resiliensi korban banjir. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *6*(1).

Anggara, B., Idris, A., & Hasanah, N. (2019). Penanggulangan Bnecana Banjir Oleh Badan Penanggulangan Bencana Daerah(BPBD) Di Kabupaten Berau. *Ejournal ilmu pemerintah*, 879-890.

Badan Koordinasi Nasional Penanggulangan Bencana dan Penanganan Pengungsi. 2006. Buletin Laporan Perkembangan Penanganan Bencana Gempa Bumi Di Jogjakarta dan Jawa Tengah, No. 32, 3 Juli 2006,

Balahanti, R., Mononimbar, W., & Gosal, P. H. (2023). Analisis Tingkat Kerentanan Banjir di Kecamatan Singkil Kota Manado. *Jurnal Spasial* , 69-79.

Idati, L. M., Magribi, L. M., & Lakawa, I. (2022). Analisis Banjir, Faktor Penyebab Dan Prioritas

Penanganan Sungai Anduonuhu. *Aultra Civil Engineering Journal*, 54-71.

Jainurakhma, Janes. Lestari, K. Y. R. D. et al. (2022). *Dampak Psikologis Bencana Dan Dampak Bencana Terhadap Kesehatan (Keperawatan Bencana Dan Kegawatdaruratan : Teori Dan Penerapan)*. *December*.

Ningrum, A. S., & Br. Ginting, K. (2020). Strategi penanganan banjir berbasis mitigasi bencana di kawasan rawan bencana banjir di daerah aliran sungan seulalah kota Langsa. *Geography science education explored journal*, 6-13.

Udori, A., & Miranti. (2019). Upaya Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) dalam penanggulangan bencana banjir. *Jurnal politik dan pemerintahan daerah* , 85-94.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: Random House, Inc.

Zakiah, E., Rosalinda, I., & Mauna. (2021). Gambaran post traumatic stress disorder (ptsd) pada penyitas banjir. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi*, 42-50.