

## PSIKOLOGI SOSIAL DALAM BIDANG LINGKUNGAN DAN BENCANA

**Adelia Citra \*1**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia.  
[202310515015@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515015@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Putri Fairuz Hidayat**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia.  
[202310515017@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515017@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Caroline Maryam Wijaya**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia.  
[202310515021@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515021@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Sulistiasih**

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia.  
[sulistiasih77@gmail.com](mailto:sulistiasih77@gmail.com)

### **Abstract**

*Natural disasters not only cause material and ecological damage, but also have serious psychological impacts on individuals and communities. The increasing frequency of disasters due to climate change is a global threat that requires a deeper understanding of human response and adaptation to disasters. Social psychology plays an important role in understanding the dynamics of human behavior, risk perception, and factors that influence disaster preparedness and response. In Indonesia, which often experiences various natural disasters, research in the field of social psychology is very important. This study aims to identify the psychological impact of disasters, assess the effectiveness of existing interventions, and develop strategies to support affected communities. The research uses an interdisciplinary approach combining theories and methods from social psychology, environmental science, and disaster management, which provides insights into social dynamics before, during, and after disasters. The research shows that vulnerable communities must be better prepared in the face of disaster threats. Disaster management should include psychosocial support, community interventions and specialized approaches for vulnerable groups. Social psychologists can help communities understand information about threats and encourage appropriate behavior through effective and sustainable interventions. Natural disasters are environmentally and socio-economically destructive phenomena. To minimize their impact, communities must improve preparedness. Research in the field of social psychology can help develop better strategies to deal with disasters, restore the physical, mental and social conditions of victims, and increase community resilience in the face of future disasters.*

**Keywords:** Natural Disasters, Social Psychology, Community Adaptation.

### **Abstrak**

Bencana alam tidak hanya menyebabkan kerusakan material dan ekologis, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang serius pada individu dan masyarakat. Peningkatan

frekuensi bencana akibat perubahan iklim menjadi ancaman global yang mengharuskan pemahaman lebih mendalam tentang respons dan adaptasi manusia terhadap bencana. Psikologi sosial memainkan peran penting dalam memahami dinamika perilaku manusia, persepsi risiko, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapsiagaan dan respons terhadap bencana. Di Indonesia, yang sering mengalami berbagai bencana alam, penelitian di bidang psikologi sosial sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak psikologis bencana, menilai efektivitas intervensi yang ada, dan mengembangkan strategi untuk mendukung masyarakat terdampak. Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan teori dan metode dari psikologi sosial, ilmu lingkungan, dan manajemen bencana, memberikan wawasan tentang dinamika sosial sebelum, saat, dan setelah bencana. Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang rentan memerlukan kesiapan lebih baik untuk menghadapi ancaman bencana. Penanganan bencana harus mencakup dukungan psikososial, intervensi komunitas, dan pendekatan khusus untuk kelompok rentan. Psikolog sosial dapat membantu masyarakat memahami informasi tentang ancaman dan mendorong perilaku yang sesuai melalui intervensi yang efektif dan berkelanjutan. Bencana alam merupakan fenomena yang merugikan lingkungan dan sosial ekonomi. Untuk meminimalisir dampak, masyarakat harus meningkatkan kesiapsiagaan. Penelitian di bidang psikologi sosial dapat membantu mengembangkan strategi yang lebih baik untuk menghadapi bencana, memulihkan kondisi fisik, mental, dan sosial korban, serta meningkatkan ketangguhan masyarakat dalam menghadapi bencana di masa depan.

**Kata Kunci :** Bencana Alam, Psikologi Sosial, Adaptasi Masyarakat.

## PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan fenomena yang tidak hanya menimbulkan kerusakan material dan ekologis, namun juga mempunyai dampak psikologis yang serius terhadap individu dan masyarakat yang terkena dampaknya. Sebagai cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari interaksi antara individu dan lingkungannya. Perubahan iklim dan meningkatnya frekuensi bencana alam menjadi permasalahan global yang mengancam keamanan manusia dan kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks ini, memahami bagaimana individu dan komunitas merespons dan beradaptasi terhadap bencana menjadi semakin penting. Psikologi sosial menawarkan perspektif unik dalam menjelaskan dinamika perilaku manusia, persepsi risiko, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapsiagaan dan respons bencana lingkungan. Psikologi sosial mempelajari interaksi antara individu dan lingkungannya, termasuk bagaimana perilaku dan sikap dipengaruhi oleh faktor sosial dan konteks situasional.

Pentingnya penelitian psikologi sosial menjadi semakin penting dalam konteks Indonesia yang merupakan negara yang sering mengalami berbagai bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, dan letusan gunung berapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak psikologis dari bencana, menilai efektivitas intervensi yang ada, dan mengembangkan strategi yang lebih baik untuk mendukung masyarakat yang terkena dampak. Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner dengan mengintegrasikan teori dan metode dari psikologi sosial dan ilmu lingkungan serta manajemen bencana untuk memberikan wawasan baru mengenai dinamika sosial yang terjadi sebelum, saat, dan pasca bencana. Hal ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan kebijakan dan

Oleh karena itu, penelitian di bidang ini tidak hanya berfokus pada mekanisme psikologis individu, tetapi juga mempertimbangkan konteks sosial dan struktural yang lebih luas. Penelitian

ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai aspek psikologi sosial terkait bencana lingkungan, termasuk persepsi risiko, perilaku kesiapsiagaan, dan proses pemulihan. Dengan menggunakan pendekatan multidisiplin, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana masyarakat dapat lebih mempersiapkan diri dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi bencana di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan studi literatur. Sumber dari penelitian ini berasal dari jurnal-jurnal dan penelitian sebelumnya. Dalam jurnal ini juga berisi tentang pendapat-pendapat dari para ahli.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Bencana**

Bencana adalah suatu fenomena yang terjadi di kapan saja dan dapat terjadi di setiap saat.<sup>2</sup> Tidak sedikit bencana yang terjadi di Indonesia yang menghancurkan tempat tinggal, menghilangkan sumber mata pencaharian serta menjadikan kehidupan masyarakat semakin terpuruk. Bencana telah memberikan dampak yang begitu besar baik secara fisik maupun psikologikal. Besar dampak yang ditimbulkan akibat bencana, maka yang diperlukan dari bencana tersebut adalah Adanya upaya pengembangan masyarakat yang memiliki kemampuan mengorganisasi, belajar, dan beradaptasi dalam menghadapi bencana merupakan hal yang penting. Salah satu konsep psikologi yang menjelaskan kemampuan tersebut adalah resiliensi. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup dan menjadikan peristiwa buruk sebagai pengalaman berharga yang membawa perubahan positif dalam diri (Grotberg, dalam Aulia, 2014). Adapula pengertian bencana menurut UU. No. 24 tahun 2007 dan United Nations International Strategy for Disaster Reduction (UNISDR), yaitu:

#### **1. 24 Tahun 2007**

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam atau mempengaruhi kehidupan atau lingkungan hidup. Tidak hanya mencakup faktor manusia saja, tetapi juga kehidupan masyarakat yang dipengaruhi oleh faktor alam dan non alam. Hal ini Menyebabkan kerugian bagi manusia, merusak lingkungan, merusak harta benda, dan berdampak pada psikologis.<sup>3</sup>

#### **2. United Nations International Strategy for Disaster Reduction (UNISDR)**

Bencana didefinisikan sebagai gangguan serius terhadap fungsi sosial yang berada di luar kemampuan masyarakat, sehingga mengakibatkan banyak korban jiwa baik material, ekonomi, dan lingkungan. Masyarakat yang terkena dampak harus mengatasi sumber daya mereka sendiri (UNISDR, 2004).

Mengingat besarnya dampak yang disebabkan oleh bencana alam terhadap kehidupan sosial, maka masyarakat perlu cepat bersiap karna masyarakat dapat mengantisipasi dampak bencana alam. Peningkatan frekuensi bencana alam tidak terlepas dari konsekuensi lingkungan global dan regional akibat pemanasan global. Pemanasan global mengakibatkan kenaikan suhu, perubahan iklim, naiknya permukaan air laut, serta perubahan ekosistem yang berdampak signifikan bagi masyarakat global. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya bencana alam. Menurut Sutopo, sebanyak 95% bencana terjadi di Indonesia adalah bencana hidrometeorologi, atau bencana yang dipengaruhi cuaca. Contohnya adalah tanah longsor, kekeringan, angin puting beliung, kebakaran hutan dan lahan, serta kejadian cuaca ekstrim.<sup>4</sup> Tiga aspek dasar yang disebut bencana :

- **Ancaman bencana (hazard):** yaitu peristiwa atau kejadian yang berpotensi menimbulkan bencana.<sup>5</sup>
- **Kerentanan (vulnerability):** adalah kondisi atau karakteristik geologi, biologi, hidrologi, iklim, geografis, sosial, budaya, politik, ekonomi, dan teknologi suatu wilayah dalam jangka waktu tertentu dan berdampak pada kemampuan mencapai pencegahan, mitigasi, dan penanggulangan bencana. dan kesiapsiagaan. Berkurangnya kemampuan untuk merespons dampak negatif dari bahaya tertentu.
- **Resiko bencana (Risk):** yaitu potensi kerugian yang mungkin timbul akibat bencana di suatu wilayah dan dalam periode waktu tertentu meliputi berbagai hal, Seperti kehilangan nyawa, cedera, gangguan kesehatan, ancaman terhadap keselamatan diri, kehilangan rasa aman, pengungsian, dan lain sebagainya.

Ancaman dan kerentanan menimbulkan bencana. Bencana tidak akan terjadi jika ancaman tidak diatasi dengan kerentanan masyarakat, dengan kata lain jika masyarakat mempunyai kemampuan untuk mengatasi ancaman yang muncul. Begitu pula dengan keadaan masyarakat yang terancam, bencana tidak akan terjadi jika tidak ada kondisi yang mengancam.

## **B. Jenis-Jenis Bencana**

### **1. Bencana alam**

Bencana alam adalah bencana yang disebabkan oleh peristiwa atau rangkaian gejala alam seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.

### **2. Bencana non alam**

Bencana non alam adalah bencana yang disebabkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa non alam, termasuk namun tidak terbatas pada kekurangan teknologi, kegagalan modernisasi, wabah penyakit, dan wabah penyakit.

### **3. Bencana Sosial**

Bencana sosial adalah bencana yang disebabkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa akibat ulah manusia, yang meliputi konflik sosial antar kelompok atau komunitas dan terorisme.<sup>6</sup>

### **C. Teori yang digunakan**

Teori-teori terkait dalam psikologi sosial yang berkaitan dengan lingkungan dan bencana:

#### **1. Teori Medan (Kurt Lewin):**

- Teori ini menekankan pada interaksi antara manusia dan lingkungan. Menurut persamaan  $B = f(E, O)$ , perilaku merupakan fungsi dari lingkungan dan organisme.
- Dalam konteks bencana, teori ini membantu memahami bagaimana lingkungan fisik dan faktor internal mempengaruhi perilaku individu.<sup>7</sup>

#### **2. Teori Gestalt:**

- Teori ini menekankan proses persepsi dan kognitif manusia atas perilaku yang terlihat.
- Penerapan teori Gestalt dalam kaitannya dengan kesadaran lingkungan dalam psikologi lingkungan.<sup>8</sup>

#### **3. Behaviorisme:**

- Teori ini mempelajari perilaku yang dihasilkan dari pengaruh umpan balik (penguatan positif dan negatif) dan pemodelan.
- Dalam psikologi lingkungan, teori ini dapat diterapkan melalui determinan geografis, dimana perilaku manusia diperkirakan dipengaruhi oleh faktor lingkungannya.<sup>9</sup>

#### **4. Psikologi Lingkungan dan Bencana:**

- Psikologi bencana berfokus pada dampak psikologis dan sosial dari bencana dan proses pemulihan.
- Psychological First Aid (PFA) adalah teknik terapi segera setelah terjadinya bencana untuk mengurangi dampak negatif dan mendorong pemulihan bagi para penyintas. PFA dapat dilakukan oleh siapa saja yang memiliki pelatihan profesional.

#### **5. Dampak Psikososial:**

- Dampak psikososial mengacu pada perubahan psikologis dan sosial yang terjadi setelah bencana atau peristiwa traumatis.

- Gangguan stres pascatrauma (PTSD), depresi, dan gangguan kecemasan merupakan beberapa dampak psikologis yang sering terjadi akibat bencana.<sup>10</sup>

#### D. Permasalahan pada masyarakat

Ketidakpahaman masyarakat, yang dimaksud di sini adalah kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai potensi ancaman bencana alam di wilayah tempat tinggalnya serta langkah-langkah praktis yang harus dilakukan selama seluruh siklus penanggulangan bencana. Menurut Ambari (2016), kurangnya pengetahuan masyarakat akan mengakibatkan kurangnya antisipasi terhadap dampak bencana alam sebelum, saat, dan setelah terjadinya bencana, yang berpotensi menimbulkan korban jiwa, kerugian, dan kerusakan yang signifikan. Kondisi ini akan mencerminkan cara berpikir dan bersikap masyarakat, yang menjadi alasan utama bagi mereka untuk melakukan upaya kesiapsiagaan atau perlindungan. Sikap dan kepedulian masyarakat terhadap bencana dipengaruhi oleh pengetahuan mereka, terutama bagi mereka yang tinggal di daerah yang rentan terhadap bencana alam.<sup>11</sup>

#### E. Penanggulangan Bencana yang dilakukan oleh Psikologi Sosial

Penanggulangan bencana yang dilakukan oleh psikologi sosial mencakup beberapa pendekatan, antara lain:

- a) **Psychological First Aid (PFA):** Ini adalah jenis pertolongan pertama psikologis yang diberikan segera setelah bencana untuk mengurangi dampak negatif dan meningkatkan proses pemulihan dari orang-orang yang selamat. PFA dapat dilakukan oleh siapa saja yang memiliki pelatihan profesional.
- b) **Intervensi psikososial:** Termasuk dukungan emosional, sosial dan psikologis bagi orang yang terkena dampak. Intervensi ini dapat berupa dukungan psikososial, trauma healing, dan penguatan spiritual keagamaan.
- c) **Pendekatan berbasis komunitas:** Penanggulangan bencana juga mencakup pemberdayaan masyarakat dan pemanfaatan kearifan lokal untuk mendukung pemulihan psikososial korban bencana.
- d) **Pendekatan khusus untuk kelompok rentan:** Perlindungan dan dukungan psikososial khusus diberikan kepada kelompok rentan seperti anak-anak, ibu hamil dan menyusui, serta lansia.
- e) **Assessment Psikososial:** Penanganan lebih lanjut memerlukan penilaian psikososial untuk mengidentifikasi kebutuhan spesifik individu atau komunitas pasca bencana.

Upaya ini bertujuan untuk memulihkan tidak hanya kondisi fisik tetapi juga kondisi mental dan sosial para korban bencana dan memungkinkan mereka untuk kembali ke kehidupan normal secepat mungkin.<sup>12</sup>

#### F. Peran Psikologi Sosial dalam Bidang Lingkungan dan Bencana

- a) Psikolog sosial mempelajari cara terbaik untuk membuat masyarakat memahami dan menerima informasi tentang ancaman lingkungan dan bencana, serta mendorong perilaku yang sesuai.

- b) Psikologi sosial memberikan wawasan penting mengenai bagaimana individu dan kelompok merespons permasalahan lingkungan dan bencana. Dengan memahami faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi perilaku, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan untuk mengatasi tantangan ini.
- c) Perilaku kelompok dan dinamika sosial sangat penting dalam situasi bencana. Psikologi sosial mengkaji bagaimana masyarakat bertindak secara kolektif dalam keadaan darurat, bagaimana kepanikan dapat dicegah, dan bagaimana kerja sama dan solidaritas dapat didorong untuk mendukung respons yang efektif.<sup>13</sup>

## KESIMPULAN

Bencana adalah suatu proses alami atau tidak wajar yang mengakibatkan hilangnya nyawa dan harta benda serta mengganggu tatanan kehidupan. Dampak bencana sangat merugikan, baik secara lingkungan maupun sosial ekonomi (BNPB, 2008). Dalam menghadapi meningkatnya tren bencana alam, penting bagi kita untuk melakukan persiapan yang matang. Persiapan ini melibatkan diri sendiri, keluarga, dan juga masyarakat sekitar kita. Dengan melakukan persiapan yang baik, kita dapat memprediksi dampak bencana alam yang mungkin terjadi dan mengurangi risiko kematian, cedera, kerusakan, dan kerugian yang mungkin timbul.

Namun, masih terlihat bahwa kerugian, jumlah korban, dan kerusakan akibat bencana alam masih cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat dalam mengantisipasi dampak bencana alam masih rendah. Oleh karena itu, perlu ada upaya untuk meningkatkan prediksi dampak bencana alam yang lebih baik. Saat ini, kesiapsiagaan masyarakat masih belum optimal.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan konsep yang tepat. Konsep ini harus mampu memperbaiki kondisi saat ini dan meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana alam. Dengan adanya konsep yang tepat, diharapkan kita dapat mengurangi kerugian dan kerusakan yang ditimbulkan oleh bencana alam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305-314.
- Utomo, D. D., & Marta, F. Y. D. (2022). Dampak bencana alam terhadap perekonomian masyarakat di kabupaten tanah datar. *Jurnal Terapan Pemerintahan Minangkabau*, 2(1), 92-97.
- Pudjiastuti, S. R. (2019). Mengantisipasi dampak bencana alam. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 10(2), 1-14.
- Helmi, A. F. (1999). Beberapa teori psikologi lingkungan. *Buletin Psikologi*, 7(2).
- Marsha, G. C., Diponegoro, A. M., & UH, N. U. (2020, September). Psychological Well-Being Masyarakat yang Terdampak Banjir: Studi Kasus di Kecamatan Bati-Bati. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-7).
- Ridwan, I. R. (2010). Menyikapi bencana sebagai fenomena sosial terintegrasi. *Jurnal Geografi Gea*, 10(1), 33-41.
- Vivian Aunalal, M. (2013). *Dampak Psikososial Korban Banjir 1 Agustus 2012* (Doctoral dissertation, Magister Sosiologi Agama Program Pascasarjana FTEO-UKSW).