



Tinjauan Literatur Dampak Psikologis Pascabencana Banjir pada Masyarakat DKI Jakarta

Gadis Eka Fitri Sibarani^{1*}, Desy Safitri², Sujarwo³

¹⁻³Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email: adisefs27@gmail.com¹, desysafitri@unj.ac.id², sujarwo-fis@unj.ac.id³

*Penulis Korespondensi: adisefs27@gmail.com

Abstract. *Flooding is one of the most frequent disasters in DKI Jakarta and contributes not only to physical and economic losses but also to the emergence of various psychological problems among affected communities. This study aims to analyze the psychological impacts of post-flood disasters, particularly among vulnerable groups such as children and the elderly, and to examine the effects of repeated flood exposure on mental health conditions. This study employs a literature review method with a qualitative descriptive approach through the identification and synthesis of relevant scientific sources. Data analysis was conducted using content analysis to identify patterns, relationships, and trends in research findings. The results indicate that flooding is associated with psychological disorders such as stress, anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD), with varying levels of severity. Repeated exposure to flooding has been shown to increase individuals' vulnerability to mental health problems and reduce psychological well-being. However, protective factors such as social support, religiosity, emotional regulation abilities, and adaptive coping strategies play a significant role in strengthening resilience and accelerating psychological recovery. The findings highlight the importance of a holistic disaster management approach that integrates mental health services, strengthens community capacity, and enhances preparedness education to improve the psychological resilience of flood-affected communities.*

Keywords: *Flood Disaster; Mental Health; Psychological Impact; Resilience; Vulnerable Groups.*

Abstrak. Bencana banjir merupakan salah satu kejadian yang paling sering terjadi di DKI Jakarta dan berkontribusi tidak hanya terhadap kerugian fisik dan ekonomi, tetapi juga terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis pada masyarakat terdampak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis pascabencana banjir, khususnya pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia, serta mengkaji pengaruh paparan banjir berulang terhadap kondisi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui penelusuran dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan kecenderungan temuan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa banjir berasosiasi dengan munculnya gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Paparan banjir yang terjadi secara berulang terbukti meningkatkan kerentanan individu terhadap gangguan kesehatan mental serta menurunkan *psychological well-being*. Namun demikian, keberadaan faktor protektif seperti dukungan sosial, religiusitas, kemampuan regulasi emosi, dan strategi *coping* yang adaptif berperan penting dalam memperkuat resiliensi dan mempercepat proses pemulihan psikologis. Implikasi penelitian ini menegaskan perlunya pendekatan penanggulangan bencana yang holistik dengan mengintegrasikan aspek kesehatan mental, penguatan kapasitas komunitas, serta peningkatan edukasi kesiapsiagaan sebagai upaya untuk meningkatkan ketahanan psikologis masyarakat terdampak banjir.

Kata kunci: Banjir; Dampak Psikologis; Kelompok Rentan; Kesehatan Mental; Resiliensi.

1. LATAR BELAKANG

DKI Jakarta merupakan salah satu kota dataran rendah dengan ketinggian rata-rata lebih dari 7 meter di atas permukaan laut. Kota ini memiliki batas wilayah berupa Laut Jawa di bagian utara, Provinsi Jawa Barat di sisi timur dan selatan, serta Provinsi Banten di sebelah barat. Letak geografis tersebut menyebabkan DKI Jakarta memiliki tingkat kerawanan banjir yang cukup tinggi, baik akibat intensitas curah hujan yang tinggi maupun karena terjadinya banjir

rob di kawasan pesisir. Dampak yang ditimbulkan akibat bencana banjir meliputi kerugian materi berupa kerusakan tempat tinggal, infrastruktur, fasilitas umum, luka-luka, dan korban jiwa. Data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) 2020-2021 menunjukkan bahwa banjir menjadi salah satu bencana dengan frekuensi kejadian yang tinggi di DKI Jakarta, serta menimbulkan kerugian ekonomi yang signifikan. Selain itu, banjir juga menyebabkan banyak masyarakat harus mengungsi ke tempat yang lebih aman, sehingga aktivitas sosial dan ekonomi menjadi terganggu.

Selain dampak fisik dan materi, bencana banjir juga menimbulkan dampak non-fisik yang tidak kalah serius, khususnya terhadap kondisi psikologis korban. Individu yang terdampak berpotensi mengalami stres, kecemasan, trauma, hingga gangguan kesehatan mental akibat kehilangan harta benda, ketidakpastian kondisi, serta tekanan selama berada di pengungsian. Menurut World Health Organization (WHO) 2013, situasi darurat dan bencana dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD), terutama pada kelompok masyarakat yang terdampak langsung. Paparan berulang terhadap situasi darurat dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap gangguan mental yang lebih serius apabila tidak diimbangi dengan dukungan psikososial yang memadai.

Gangguan Psikologis akibat banjir tidak dirasakan merata, melainkan cenderung dialami kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Anak-anak memiliki keterbatasan dalam memahami dan mengelola emosi, sehingga lebih mudah mengalami ketakutan dan trauma, sedangkan lansia cenderung memiliki kondisi fisik dan psikologis yang lebih rentan terhadap tekanan. Oleh sebab itu, upaya penanganan banjir perlu mempertimbangkan aspek kerentanan kelompok tertentu serta pentingnya intervensi kesehatan mental yang berkelanjutan, terutama bagi masyarakat yang terdampak secara berulang.

Walaupun berbagai upaya penanggulangan banjir di DKI Jakarta sudah dilakukan oleh pemerintah, sebagian besar kebijakan dan program yang ada masih cenderung berfokus pada penanganan dampak fisik dan infrastruktur, seperti perbaikan drainase, normalisasi sungai, dan penyediaan tempat pengungsian. Sementara itu, aspek kesehatan non-fisik, seperti kesehatan mental korban, masih belum mendapatkan perhatian yang optimal. Selain itu, penelitian terkait dampak psikologis banjir di DKI Jakarta, terutama yang menyoroti paparan berulang serta kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia masih tergolong terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya risiko gangguan psikologis akibat banjir dengan upaya penanganan dan kajian ilmiah yang secara spesifik membahas aspek tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak psikologis yang dialami masyarakat akibat bencana banjir di DKI Jakarta, khususnya pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji bagaimana paparan banjir yang terjadi secara berulang memengaruhi kondisi kesehatan mental masyarakat, serta mengidentifikasi kebutuhan dukungan psikososial sebagai bagian dari upaya penanggulangan bencana yang lebih komprehensif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan dan strategi penanganan banjir yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental korban.

2. KAJIAN TEORITIS

Bencana banjir merupakan fenomena alam yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Dalam kajian psikologi bencana, paparan terhadap situasi darurat seperti banjir dapat memicu berbagai gangguan mental, mulai dari stres ringan hingga gangguan yang lebih serius seperti *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). PTSD merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat pengalaman traumatis yang mengancam keselamatan atau kehidupan korban, yang ditandai dengan gejala seperti kecemasan berlebih, kilas balik peristiwa, dan gangguan emosional.

Selain PTSD, konsep *psychological well-being* juga menjadi penting dalam memahami dampak bencana. *Psychological well-being* mengacu pada kondisi kesejahteraan mental individu yang mencakup kemampuan mengelola emosi, memiliki tujuan hidup, serta mampu beradaptasi dengan tekanan lingkungan. Bencana banjir yang terjadi secara tiba-tiba dan berulang dapat mengganggu keseimbangan psikologis tersebut, sehingga menurunkan kualitas hidup masyarakat terdampak. Dalam konteks ini, tingkat kecemasan juga menjadi indikator penting, karena meningkatnya kecemasan menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dialami individu akibat ketidakpastian dan ancaman yang terus berulang.

Selanjutnya, dalam menghadapi tekanan akibat bencana, individu memiliki mekanisme penyesuaian yang dikenal sebagai *coping strategy* atau strategi koping. Strategi ini mencerminkan cara individu dalam mengelola stres, baik melalui pendekatan *problem-focused* (berfokus pada penyelesaian masalah) maupun *emotion-focused* (berfokus pada pengelolaan emosi). Efektivitas strategi koping sangat menentukan kondisi kesehatan mental seseorang pasca bencana. Individu dengan strategi koping yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi, sementara individu dengan strategi yang kurang efektif lebih rentan mengalami gangguan psikologis.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dampak psikologis akibat banjir merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Penelitian mengenai faktor determinan sosial dan kejadian PTSD pasca banjir di wilayah DKI Jakarta dan Bekasi menunjukkan bahwa kondisi sosial seperti tingkat ekonomi dan dukungan lingkungan turut memengaruhi tingkat gangguan psikologis masyarakat (Thresya, 2021). Selain itu, studi tentang dampak banjir berulang terhadap kesehatan mental mengungkapkan bahwa masyarakat yang mengalami banjir secara berulang memiliki tingkat kecemasan, depresi, serta gangguan aktivitas harian yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak terdampak (Kusuma et al., 2025).

Penelitian lain turut memperkuat temuan tersebut. Studi Wahyudi (2023) menunjukkan bahwa banjir berpengaruh terhadap penurunan *psychological well-being* dan peningkatan tingkat kecemasan masyarakat. Sementara itu, penelitian dari menyoroti pentingnya strategi coping dalam membantu individu dewasa menghadapi stres pasca banjir. Di sisi lain, studi di kawasan bantaran Sungai Ciliwung Prasetyo (2024) menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah rawan banjir mengalami berbagai manifestasi gangguan mental akibat paparan bencana yang terus berulang. Penelitian dari Jurnal UNJ juga menjelaskan bahwa penyintas bencana dapat mengalami spektrum gangguan psikologis, mulai dari stres ringan hingga PTSD, tergantung pada tingkat paparan dan kondisi individu. Hal ini menunjukkan bahwa kajian mengenai dampak psikologis akibat banjir, khususnya dalam konteks paparan berulang, masih relevan untuk diteliti lebih lanjut.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan mengumpulkan referensi dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, artikel, serta penelitian terdahulu guna mendapatkan data yang akurat dan mendalam sesuai dengan topik yang ditentukan (Nursalam, 2020). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperdalam pemahaman terkait Dampak Psikologis Pascabencana Banjir pada Masyarakat DKI Jakarta. Dengan penerapan *literature review* yang dilakukan secara sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya, sehingga mampu menghasilkan karya ilmiah lainnya.

Desain penelitian dalam studi ini bersifat deskriptif kualitatif, karena bertujuan untuk menggambarkan dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari berbagai literatur secara sistematis dan mendalam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur dengan memanfaatkan database ilmiah seperti Google Scholar, Jurnal nasional, serta

sumber lainnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu dengan cara mengelompokkan, membandingkan, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber untuk menemukan pola, hubungan, serta kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang terstruktur. Model penelitian dalam studi literatur berupa kerangka konseptual yang disusun berdasarkan hasil sintesis teori dan penelitian terdahulu. Keterangan mengenai simbol atau hubungan antar variabel dalam model tersebut dijelaskan secara naratif dalam kalimat, sehingga memudahkan pembaca dalam memahami alur pemikiran penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai sumber literatur, temuan penelitian dirangkum dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Kajian Literatur dari Berbagai Penelitian.

Penulis, Tahun & Judul	Tujuan	Hasil	Metode
(Thresya, 2021). Faktor Determinan Sosial Dan Gambaran Kejadian Post Traumatic Syndrome Disorder (Ptd) Pasca Banjir Di Dki Jakarta Dan Bekasi Tahun 2020.	Mengidentifikasi tingkat kejadian (prevelensi) gangguan PTSD setelah bencana banjir, sekaligus menganalisis faktor-faktor sosial yang berpotensi memengaruhi risiko terjadinya PTSD pada masyarakat terdampak di wilayah DKI Jakarta dan Bekasi.	Menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki risiko PTSD setelah enam bulan pasca banjir, dengan hanya sekitar 3% yang teridentifikasi beresiko mengalami PTSD.	Kuantitatif
(Sri et al., 2026). Kegiatan Psikososial Kesehatan Mental Pada Penyintas Bencana Banjir Bandang di Aceh Tamiang.	Memberikan dukungan psikososial awal kepada penyintas banjir bandang melalui pendekatan berbasis komunitas, dengan fokus pada peningkatan pemahaman kesehatan mental, pengelolaan stres dan emosi, serta penguatan dukungan sosial.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini mendapat respons positif dari peserta, ditandai dengan meningkatnya keterbukaan dalam mengekspresikan perasaan, pemahaman yang lebih baik tentang kondisi psikologis pascabencana, serta munculnya dukungan sosial antarwarga, sehingga berkontribusi pada pemulihan kesehatan mental dan ketahanan psikologis komunitas.	Kualitatif
(Wahyudi, 2023). Pengaruh Banjir terhadap <i>Psychological Well-Being</i> dan Religiusitas Masyarakat Hulu Sungai Tengah.	Mengetahui dan menganalisis pengaruh bencana banjir terhadap kondisi <i>psychological well-being</i> (kesejahteraan psikologis) serta tingkat religiusitas masyarakat khususnya di kabupaten Hulu Sungai Tengah.	Menunjukkan bahwa dampak banjir terhadap kondisi psikologis masyarakat berbeda tergantung pada durasi banjir.	Deskriptif Kuantitatif

(Kusuma et al., 2025). Strategi <i>Coping</i> Penyintas Bencana Alam Banjir.	Mengumpulkan, mengkaji, dan memetakan berbagai strategi <i>coping</i> (cara mengatasi stres) yang digunakan oleh penyintas bencana banjir dalam menghadapi tekanan psikologis.	Menunjukkan bahwa strategi <i>coping</i> penyintas banjir beragam dan dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, serta pengalaman bencana.	<i>Systematic Literature Review</i> (SLR)
(Prasetyo, 2024). Dampak Banjir di Bantaran Sungai Ciliwung terhadap Psikologis Masyarakat Sekitar Bantaran Sungai.	Menganalisis dan memahami dampak banjir terhadap kondisi psikologis masyarakat yang tinggal di bantaran Sungai Ciliwung, serta mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka setelah mengalami bencana.	Menunjukkan bahwa banjir di bantaran Sungai Ciliwung tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak besar pada kondisi psikologis masyarakat.	<i>Mixed methods</i>
(Zakiah et al., 2021). Gambaran <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) pada Penyintas Banjir.	Meingambarkan kondisi <i>post-traumatic stress disorder</i> (PTSD) pada individu penyintas banjir, sehingga dapat memberikan pemahaman tentang tingkat gejala yang mereka alami serta menjadi dasar dalam pemberian intervensi psikologis yang tepat.	Mengindikasi bahwa mayoritas responden masih cukup sering merasakan gejala trauma setelah bencana, sehingga membutuhkan perhatian dan penanganan profesional agar kondisi psikologis mereka dapat membaik.	Kuantitatif Deiskriptif
(Mardiyah et al., 2026). Peranan Konseling Individual dalam Pemulihan Korban Pasca Banjir.	Mengkaji peran dan efektivitas konseling individual dalam membantu pemulihan psikologis korban pasca banjir, khususnya dalam mengatasi kecemasan, stres, dan trauma yang dialami korban.	Konseling individual memiliki peran penting dalam membantu korban memahami kondisi emosionalnya, mengelola stres, mengekspresikan perasaan secara aman, serta membangun kembali harapan dan ketahanan diri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasca bencana.	Kualitatif
(Sari, 2021). Status Mental Korban Pasca Bencana Banjir Berdasarkan Studi Empiris dalam 5 Tahun Terakhir.	Mengidentifikasi status mental pada korban pasca bencana banjir berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.	Korban banjir mengalami berbagai gangguan mental seperti kecemasan ringan hingga berat, depresi, serta gangguan stres pasca trauma (PTSD), dengan sebagian kecil mengalami gangguan berat dan sebagian lainnya berada pada tingkat ringan hingga sedang.	<i>Literaturei Review</i>
(Rahmat, 2024). Psikologi Bencana: Sebuah Kajian dalam Memitigasi Dampak Psikologis Pasca Bencana bagi Masyarakat Urban.	Menggali penerapan psikologi bencana dalam memitigasi dampak psikologis pasca bencana pada masyarakat urban.	Menunjukkan bahwa psikologi bencana memiliki peran yang sangat penting, karena reaksi psikologis masyarakat urban berbeda dengan masyarakat rural sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang berbeda.	Kualitatif (studi literatur)

(Safhira, 2025). Penanggulangan Bencana Banjir dan Dampak Psikologis Bagi Masyarakat.	Menggambarkan dampak psikologis banjir terhadap masyarakat, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan mental korban, serta menjelaskan pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan.	Menunjukkan bahwa banjir rob memberikan dampak signifikan bagi masyarakat, terutama berupa stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan kekhawatiran ekonomi.	Studi Literatur
(Purba, 2025). Resiliensi Psikologis Korban Banjir di Indonesia.	Mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi psikologis korban banjir di Indonesia.	Menunjukkan bahwa resiliensi psikologis korban banjir dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu dukungan sosial, kecerdasan emosi, spiritualitas (tawakal), dan kesiapsiagaan masyarakat.	Studi Literatur
(Permata, 2025). Kolaborasi Pemerintah, Masyarakat dan Pendekatan Budaya untuk Pemulihan Psikologis Pasca Banjir.	Menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam pemulihan pasca banjir, termasuk pelatihan regulasi emosi, trauma healing, dan terapi berbasis spiritual seperti <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT).	Banjir tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik dan ekonomi, tetapi juga memicu stres, kecemasan, trauma, hingga PTSD, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia.	Studi Literatur
(Nikmah, 2022). Efektivitas Pendampingan Psikologis untuk Meningkatkan <i>Emotional Focused Coping</i> pada Korban Banjir.	Mengetahui apakah pendampingan psikologis memiliki pengaruh terhadap peningkatan <i>emotional focused coping</i> (EFC) pada remaja korban banjir, khususnya dalam membantu mereka mengelola emosi dan menghadapi tekanan psikologis akibat bencana.	Menunjukkan bahwa pendampingan psikologis tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan <i>emotional focused coping</i> pada korban banjir, ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,918 ($p > 0,05$).	Eksperimen (<i>randomized two group posttest only</i>)
(Nora et al., 2025). Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Banjir Bandang Melalui Kegiatan Trauma Healing di Kabupaten Tanah Datar.	Mereduksi dampak psikologis berupa trauma, rasa takut, cemas, dan histeris pada anak-anak korban banjir bandang melalui kegiatan trauma healing, sehingga anak dapat kembali beraktivitas normal dan mencapai tugas perkembangannya.	Menunjukkan bahwa kegiatan trauma healing mampu membantu anak-anak mengurangi trauma, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan suasana yang lebih bahagia sehingga mereka dapat kembali beraktivitas secara normal.	Kualitatif Deskriptif
(Gulo, 2026). SI JIWA TANGGUH: Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Terdampak Banjir untuk Pemulihan Kesehatan Fisik dan Psikologis, Sosial.	Meningkatkan kapasitas masyarakat terdampak banjir dalam pemulihan kesehatan fisik, psikologis, dan sosial melalui inovasi teknologi berbasis komunitas yaitu SI JIWA TANGGUH.	Menunjukkan bahwa program ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, ditandai dengan meningkatnya kemampuan kader dalam skrining kesehatan, penggunaan aplikasi digital, peningkatan literasi kesehatan mental, serta terbentuknya sistem monitoring kesehatan berbasis komunitas yang berdampak	Mix methods

(Inayati & Mullah, 2022). Penanggulangan Bencana Banjir di Aceh: Psikologis dan Strategi Efektif.	Mengkaji penanggulangan bencana banjir di Aceh dengan menekankan pentingnya pendekatan psikologis selain aspek teknis dan infrastruktur, serta memahami bagaimana masyarakat beradaptasi terhadap stres dan trauma akibat bencana.	pada meningkatnya ketahanan masyarakat pascabencana. Menunjukkan bahwa penanggulangan banjir yang efektif harus dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan dukungan psikologis seperti psychological first aid, konseling, edukasi kesiapsiagaan, serta penguatan kapasitas masyarakat agar lebih siap menghadapi bencana di masa depan.	Studi Literatur
(Marsha, 2020). Psychological Well-Being Masyarakat yang Terdampak Banjir: Studi Kasus di Kecamatan Bati-Bati.	Mengetahui gambaran “psychological well-being” atau kesejahteraan psikologis masyarakat Kecamatan Bati-Bati, Kabupaten Tanah Laut, yang terdampak bencana banjir, ditinjau dari aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi .	Meingindikasikan bahwa meskipun mengalami dampak banjir seperti kehilangan tempat tinggal, kecemasan, dan keterbatasan bantuan, sebagian besar masyarakat tetap mampu bertahan karena adanya dukungan sosial, religiusitas, serta kemampuan memaknai pengalaman bencana secara positif.	Kualitatif
(Haryati & Berutu, 2025). Meminimalisir Tingkat Stres Masyarakat Pasca Bencana Banjir.	Menggambarkan tingkat stres yang dialami masyarakat setelah bencana banjir serta menekankan pentingnya upaya meminimalisir dampak psikologis melalui pendekatan psikologis dan penguatan mekanisme koping.	Menunjukkan bahwa mayoritas korban banjir mengalami tingkat stres sedang hingga berat, yang dipengaruhi oleh kehilangan harta benda, kondisi kesehatan, tinggal di pengungsian, dan terganggunya aktivitas sehari-hari.	Studi Literatur
(TREZYA, 2022). Pengalaman Psikologis Lansia Pasca Bencana Banjir Bandang di Desa Radda Kabupaten Luwu Utara.	Mengeksplorasi pengalaman psikologis lansia setelah bencana banjir bandang di Desa Radda, Kabupaten Luwu Utara.	Menunjukkan bahwa para lansia mengalami dampak psikologis yang signifikan, seperti perasaan sedih, cemas, kehilangan, dan trauma akibat kehilangan tempat tinggal serta perubahan kondisi hidup pasca bencana.	Kualitatif

Pembahasan dalam ini menunjukkan bahwa, bencana banjir tidak hanya menimbulkan kerugian fisik, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi masyarakat terdampak. Berbagai penelitian yang dianalisis mengindikasikan munculnya gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, hingga *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Meskipun demikian, tingkat keparahan dampak psikologis yang ditemukan tidak seragam. Beberapa studi menunjukkan prevalensi PTSD yang relatif rendah dalam jangka waktu tertentu sebagian besar korban masih mengalami gejala trauma pada tingkat sedang hingga tinggi. Perbedaan ini dapat

dipengaruhi oleh waktu pengukuran pascabencana, karakteristik responden, serta konteks sosial dan lingkungan tempat penelitian dilakukan.

Selain itu, hasil kajian menegaskan bahwa terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis korban banjir, baik sebagai faktor resiko maupun faktor protektif. Faktor resiko meliputi lamanya durasi banjir, pengalaman bencana berulang, kehilangan harta benda, serta ketidakpastian kondisi ekonomi dan sosial. Kondisi tersebut dapat memperburuk tekanan psikologis dan meningkatkan kerentanan individu terhadap gangguan mental. Sebaliknya, faktor protektif seperti dukungan sosial, religiusitas, kemampuan regulasi emosi, serta keterlibatan komunitas terbukti berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis korban. Individu yang memiliki dukungan keluarga dan lingkungan sosial yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dan pulih dari dampak trauma yang dialami.

Lebih lanjut, pembahasan ini juga menunjukkan bahwa intervensi psikologis memiliki peran penting dalam proses pemulihan korban banjir, meskipun efektivitasnya dapat bervariasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling individual, trauma healing, serta pendekatan berbasis komunitas mampu membantu korban dalam mengelola emosi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun, terdapat pula temuan yang menunjukkan bahwa intervensi tertentu tidak memberikan pengaruh yang signifikan, yang kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan durasi intervensi, karakteristik individu, maupun metode yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis perlu dirancang secara lebih komprehensif dan berkelanjutan agar memberikan hasil yang optimal.

Secara keseluruhan, temuan dalam kajian ini mengimplikasikan pentingnya pendekatan yang holistik dalam penanganan dampak banjir. Penanggulangan bencana tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan infrastruktur, tetapi juga perlu mengintegrasikan layanan kesehatan mental, penguatan kapasitas komunitas, serta edukasi kesiapsiagaan masyarakat. Pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan ketahanan masyarakat serta mempercepat proses pemulihan psikologis korban bencana banjir.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kajian ini menunjukkan bahwa bencana banjir di DKI Jakarta tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik dan kerugian ekonomi, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi masyarakat, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Dampak tersebut mencakup stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan stres pascatrauma (PTSD), dengan tingkat keparahan yang bervariasi tergantung pada durasi banjir, frekuensi paparan, serta kondisi sosial ekonomi individu. Paparan banjir yang terjadi

secara berulang terbukti meningkatkan kerentanan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental dan menurunkan kualitas *psychological well-being*. Namun demikian, tidak semua individu mengalami dampak yang sama, karena adanya faktor protektif seperti dukungan sosial, religiusitas, kemampuan regulasi emosi, serta strategi *coping* yang efektif yang dapat memperkuat resiliensi dan membantu proses pemulihan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam penanggulangan bencana banjir secara komprehensif.

Diharapkan kedepannya, pemerintah dan pemangku kebijakan tidak hanya berfokus pada penanganan fisik dan infrastruktur, tetapi juga mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam sistem penanggulangan bencana, seperti penyediaan *psychological first aid*, layanan konseling, serta program trauma healing yang berkelanjutan. Penguatan peran komunitas dan dukungan sosial perlu ditingkatkan melalui pendekatan berbasis masyarakat, termasuk edukasi kesiapsiagaan, pelatihan regulasi emosi, dan peningkatan literasi kesehatan mental. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris dengan pendekatan longitudinal guna melihat dampak psikologis jangka panjang akibat paparan banjir berulang, serta lebih memfokuskan pada kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan metode *literature review* yang bergantung pada ketersediaan dan variasi kualitas sumber, sehingga tidak dapat menggambarkan kondisi secara langsung di lapangan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan data primer sangat diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan kontekstual terkait kondisi psikologis masyarakat terdampak banjir di DKI Jakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, I., Suizanna, Ei., & Deiwi, R. (2021). *Aseismein Psikologis Korban Beincana Banjir Bandang Aceh Teingah*. 2(1), 7–13. <https://jurnalp3k.com/indeix.php/J-P3K/articlei/view/69>
- Guilo, A. R. B. (2026). *SI JIWA TANGGUih: INOVASI PEiMBEiRDAYAAN MASYARAKAT TEiRDAMPAK BANJIR UiNTUiK PEiMULIHAN KEiSEiHATAN FISIK DAN PSIKOLOGIS DAN SOSIAL*. 4(2), 711–720. <https://geimbirapkm.my.id/indeix.php/juurnal/articlei/view/1675>
- Haryati, M., & Beiruitui, T. (2025). *Meiminimalisir Tingkat Streis Masyarakat Pasca Beincana Banjir*. 1(2). <https://ejournal.leimbagariseitmandirinuisantara.or.id/indeix.php/jwsn/articlei/view/28>
- Inayati, R., & Muillah, M. I. (2022). *Peinangguilangan Beincana Banjir di Aceh : Psikologis dan Strateigi Eifeiktif*. 1(2). <https://ojs.unimal.ac.id/galeinical/articlei/view/17472>
- Kuisuima, P., Firdauis, F., Firmanilah, F. F., & Akhdisholikhah, R. (2025). *Strateigi Coping Peinyintas Beincana Alam Banjir*. 5(2). <https://doi.org/10.26858/jtm.v5i2.80969>

- Mardiyah, A., Suikma, T. A., Kamala, M. Y., & Shobron, I. (2026). *Peiranan Konseiling Individuial dalam Peimuilhan Korban Pasca Banjir*. 3. <https://pkm.lpkd.or.id/indeix.php/AksiNyata>
- Marsha, G. C. (2020). *Psychological Weill-Beüing Masyarakat yang Teirdampak Banjir : Stuidi Kasus di Keicamatan Bati-Bati*. 114–131. https://www.academia.edu/109282489/Psychological_Weill_Beüing_Masyarakat_yang_Teirdampak_Banjir_Stuidi_Kasuis_di_Keicamatan_Bati_Bati
- Nikmah, J. F. (2022). *EiFEiKTIVITAS PEiNDAMPINGAN PSIKOLOGIS UiNTUiK MEiNINGKATKAN EiMOTIONAL FOCUiSEiD COPING PADA KORBAN BANJIR*. 1(1), 61–70. <https://juirnal.uintang-sby.ac.id/indeix.php/reijosse/articlei/vieiw/7577>
- Nora, B., Puitri, D., Chandra, Y., Pgri, Ui, & Barat, S. (2025). *Meireiduksi Dampak Psikologis Korban Beincana Banjir Bandang Meilalui Keigiatan Trauma Heialing di Kabuipatein Tanah Datar*. 5(1), 146–150. <https://www.juirnal.peirmapeindis-suimuit.org/indeix.php/peima/articlei/vieiw/768>
- Nuirsalam. (2020). *LITEiRATUiREi SYSTEiMATIC REiVIEW PADA PEiNDIDIKAN*. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/65292471/Reiview_LR_SR_PeindKeis_contoh_14.12.2020_1-librei.pdf
- Peirmata, K. M. (2025). *Kolaborasi Peimeirintah , Masyarakat dan Peindeikatan Buidaya uintuik Peimuilhan Psikologis Pasca Banjir*. 1(2), 1–5. <https://ejournal.leimbagariseitmandirinuisantara.or.id/indeix.php/jwsn/articlei/vieiw/26>
- Praseityo, F. A. (2024). *DAMPAK BANJIR DIBANTARAN SUiNGAI CILIWUiNG TEiRHADAP PSIKOLOGIS TEiRHADAP PSIKOLOGIS MASYARAKAT SEiKITAR BANTARAN SUiNGAI*. 8(6), 212–219. <https://oaj.juirnalhst.com/indeix.php/jsm/articlei/vieiw/3154>
- Puirba, I. A. (2025). *Reisilieinsi Psikologis Korban Banjir di Indoneisia*. 1(1). <https://ejournal.leimbagariseitmandirinuisantara.or.id/indeix.php/jwsn/articlei/vieiw/9>
- Rahmat, H. K. (2024). *PSIKOLOGI BEiNCANA : SEiBUiAH KAJIAN DALAM MEiMITIGASI DAMPAK PSIKOLOGIS PASCA BEiNCANA BAGI MASYARAKAT UiRBAN*. 7(2), 599–610. <https://juirnal.pabki.org/indeix.php/alisyraq/articlei/vieiw/843>
- Safhira, N. (2025). *Peinangguilangan Beincana Banjir dan Dampak Psikologis Bagi Masyarakat*. 1(2), 36–40. <https://ejournal.leimbagariseitmandirinuisantara.or.id/indeix.php/jrcn/articlei/vieiw/36>
- Sari, A. O. (2021). *STATUiS MEiNTAL KORBAN PASCA BEiNCANA BANJIR*. <https://repository.itskeisicmei.ac.id/id/eiprint/5760/>
- Sri, I., Zeibuia, A., Prabuidi, B. A., & Nadia, M. (2026). *Keigiatan Psikososial Keiseihatan Meintal Pada Peinyintas Beincana Banjir Bandang di Aceih Tamiang*. 01(03), 772–780. <https://portalpublikasi.com/indeix.php/inomateic/articlei/vieiw/801>
- Threisy, F. (2021). *Faktor Deiteirminan Sosial Dan Gambaran Kejadian Post Trauimatic Syndromei Disordeir (Ptsd) Pasca Banjir Di Dki Jakarta Dan Beikasi Tahuin 2020 Threisy*. 20(1). <http://publikasi.dinuis.ac.id/indeix.php/visikeis/articlei/vieiw/4585/2279>
- TREiZYA. (2022). *PEiNGALAMAN PSIKOLOGIS LANSIA PASCA BEiNCANA BANJIR BANDANG DI DEiSA RADDA KABUiPATEiN LUiWUi UiTARA*. <https://repository.stiksteillamarismks.ac.id/131/>

- Wahyuidi, S. N. (2023). *PEINGARUih BANJIR TEiRHADAP PSYCHOLOGICAL WEiLL-BEiING AN REiLIGIUiSITAS MASYARAKAT HUiLUi SUiNGAI TEiNGAH (THEi IMPACT OF FLOOD ON PSYCHOLOGICAL WEiLL-BEiING AND REiLIGIOSITY OF PEiOPLEi IN HUiLUi SUiNGAI TEiNGAH)*. 1(2), 1–9. <https://jipkm.com/index.php/jipkm/article/view/8>
- Zakiah, Ei., Rosalinda, I., Psikologi, F. P., & Jakarta, Ui. N. (2021). *GAMBARAN POST-TRAUIMATIC STREiSS DISORDEiR (PTSD) PADA PEiNYINTAS BANJIR*. 10(1), 42–50. <https://journal.uinj.ac.id/uinj/index.php/jppp/article/view/18236>