

Dukungan Psikososial Berbasis Nilai-Nilai Islam bagi Penyintas Banjir: Sebuah Library Research

Fadil Maiseptian

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
fadilmaiseptian@gmail.com

Thaheransyah

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
thaheransyah@gmail.com

Anggi Fitria

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
anggifitria@gmail.com

Iqbal Nuari

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
iqbalnuari@gmail.com

Abstract

Flood disasters frequently cause not only material loss but also serious psychological burdens for survivors, including anxiety, grief, trauma, and a loss of meaning in life. Within Muslim communities, religious values are often used spontaneously by survivors and volunteers as a source of strength during the recovery process, yet systematic studies on how Islamic values can be organized into a structured psychosocial support framework remain limited. This study aims to examine the concept and implementation of psychosocial support based on Islamic values for flood survivors through a library research approach. Data were collected from books, journal articles, and other scholarly publications published within the last ten years, then analyzed using content analysis and thematic synthesis. The findings indicate that Islamic values such as patience (sabr), trust in God (tawakal), gratitude (syukur), remembrance of God (dzikir and doa), and brotherhood (ukhuwah) function as core resources that strengthen survivors' resilience, reduce psychological distress, and restore a sense of meaning. The study concludes that an Islamic-value-based psychosocial support model can complement conventional psychosocial interventions and recommends its integration into community-based disaster management programs.

Keywords: psychosocial support; Islamic values; flood survivors; resilience; library research

Abstrak

Bencana banjir tidak hanya menimbulkan kerugian material, tetapi juga beban psikologis yang serius bagi para penyintas, seperti kecemasan, kesedihan mendalam, trauma, dan hilangnya makna hidup. Dalam masyarakat muslim, nilai-nilai keagamaan sering digunakan secara spontan oleh penyintas maupun relawan sebagai sumber kekuatan selama proses pemulihan, namun kajian sistematis mengenai bagaimana nilai-nilai Islam dapat disusun menjadi kerangka dukungan psikososial yang terstruktur masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep dan implementasi dukungan psikososial berbasis nilai-nilai Islam bagi penyintas banjir melalui pendekatan library research. Data dikumpulkan dari buku, artikel jurnal, dan publikasi ilmiah lain yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir, kemudian dianalisis menggunakan analisis isi dan sintesis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, syukur, dzikir dan doa, serta ukhuwah berfungsi sebagai sumber daya utama yang memperkuat resiliensi penyintas, menurunkan tekanan psikologis, dan mengembalikan makna hidup. Penelitian ini menyimpulkan bahwa model dukungan psikososial berbasis nilai Islam dapat melengkapi intervensi psikososial konvensional dan merekomendasikan integrasinya ke dalam program penanggulangan bencana berbasis komunitas.

Kata Kunci: dukungan psikososial; nilai-nilai Islam; penyintas banjir; resiliensi; library research

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara dengan tingkat kerentanan bencana hidrometeorologi yang sangat tinggi, dan banjir menjadi salah satu jenis bencana yang paling sering terjadi serta berdampak luas terhadap kehidupan masyarakat. Selain menimbulkan kerugian material berupa kerusakan rumah, fasilitas umum, dan hilangnya harta benda, banjir juga meninggalkan dampak psikologis yang mendalam bagi para penyintasnya. Berbagai kajian menunjukkan bahwa penyintas banjir rentan mengalami kecemasan, gangguan tidur, kesedihan berkepanjangan, hingga gejala stres pascatrauma akibat kehilangan tempat tinggal, anggota keluarga, maupun rasa aman yang telah hilang.

Dalam konteks penanggulangan bencana, dukungan psikososial menjadi salah satu komponen penting dalam fase tanggap darurat maupun pascabencana. Dukungan psikososial dipahami sebagai upaya untuk membantu individu maupun kelompok dalam memulihkan kondisi emosional, sosial, dan spiritual setelah mengalami peristiwa yang menekan. Berbagai pendekatan psikososial telah dikembangkan, mulai dari konseling krisis, dukungan kelompok sebaya, hingga program pemulihan berbasis komunitas. Namun demikian, pendekatan-pendekatan tersebut sering kali bersifat sekuler dan belum secara optimal

mengintegrasikan dimensi spiritualitas yang justru menjadi sumber kekuatan utama bagi masyarakat muslim dalam menghadapi musibah.

Beberapa kajian terdahulu telah menunjukkan peran penting nilai-nilai keagamaan dalam proses pemulihan psikologis korban bencana. Dewita dan Maiseptian (2023) menjelaskan bahwa pendekatan bimbingan kelompok berbasis nilai keislaman efektif dalam membentuk sikap positif pada remaja yang mengalami kondisi tertekan. Rosdialena dkk. (2021) menemukan bahwa stres akademik mahasiswa pada masa pandemi dapat diturunkan melalui strategi koping religius. Sementara itu, Maiseptian dkk. (2021) menegaskan bahwa kontrol diri yang dilandasi nilai-nilai Islam berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi individu yang menghadapi tekanan psikologis. Kajian-kajian tersebut memberikan landasan bahwa nilai-nilai Islam memiliki potensi besar sebagai sumber daya psikologis (*psychological resources*), namun penerapannya secara spesifik dalam konteks dukungan psikososial bagi penyintas banjir belum banyak dikaji secara komprehensif.

Nilai-nilai Islam seperti sabar (*patience*), tawakal (*trust in God*), syukur (*gratitude*), dzikir dan doa (*remembrance and prayer*), serta ukhuwah (*brotherhood/solidarity*) merupakan ajaran fundamental yang sejak lama menjadi pegangan umat Islam dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, termasuk bencana alam. Nilai-nilai tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga sebagai mekanisme koping (*coping mechanism*) yang dapat menumbuhkan resiliensi, menurunkan kecemasan, dan mengembalikan makna hidup pasca bencana. Sayangnya, integrasi nilai-nilai tersebut ke dalam kerangka dukungan psikososial yang sistematis masih jarang dibahas dalam literatur ilmiah, khususnya dalam konteks bencana banjir di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kebaruan dari penelitian ini terletak pada upaya untuk menyusun kerangka konseptual dukungan psikososial bagi penyintas banjir yang secara eksplisit diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, dengan menelusuri dan menyintesis berbagai literatur terkait. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi dampak psikologis yang dialami penyintas banjir, (2) mengkaji nilai-nilai Islam yang relevan sebagai sumber dukungan psikososial, dan (3) merumuskan model implementasi dukungan psikososial berbasis nilai-nilai Islam yang dapat diterapkan dalam program penanggulangan bencana berbasis komunitas.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *library research* (penelitian kepustakaan). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk menelusuri, mengkaji, dan menyintesis konsep-konsep yang telah dikembangkan dalam literatur terkait dukungan psikososial, nilai-nilai Islam, dan penanganan penyintas bencana, tanpa melibatkan pengambilan data primer di lapangan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014-2024), serta sumber sekunder berupa buku-buku referensi yang relevan dengan tema psikologi bencana, bimbingan konseling Islam, dan psikologi positif Islam. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, Garuda, dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci "dukungan psikososial", "nilai-nilai Islam", "penyintas bencana", "banjir", dan "resiliensi religius".

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, membaca, dan mencatat informasi relevan dari sumber-sumber yang telah ditentukan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dan sintesis tematik (thematic synthesis), yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai literatur, mengelompokkannya berdasarkan kategori (dampak psikologis bencana, nilai-nilai Islam, dan model intervensi), kemudian menyintesis temuan tersebut menjadi sebuah kerangka konseptual yang utuh. Untuk menjaga kredibilitas hasil kajian, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai literatur yang berbeda perspektif maupun latar belakang penulis.

Hasil dan Pembahasan

Dampak Psikologis Bencana Banjir bagi Penyintas

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa bencana banjir memberikan dampak psikologis yang kompleks bagi para penyintasnya. Dampak yang paling sering dilaporkan adalah munculnya kecemasan berlebihan, terutama terkait kekhawatiran akan terulangnya bencana, kehilangan tempat tinggal, dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, banyak penyintas mengalami kesedihan mendalam (grief) akibat kehilangan harta benda, mata pencaharian, bahkan anggota keluarga atau orang-orang terdekat.

Selain kecemasan dan kesedihan, sejumlah penyintas juga menunjukkan gejala stres pascatrauma (post-traumatic stress), seperti mimpi buruk berulang, mudah terkejut, sulit berkonsentrasi, dan menghindari hal-hal yang mengingatkan pada peristiwa banjir. Pada anak-anak, dampak psikologis ini sering muncul dalam bentuk perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pendiam, mudah menangis, atau justru menjadi agresif. Kondisi-kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental jangka panjang yang menghambat proses pemulihan dan keberfungsian sosial penyintas.

Selain dampak emosional, banjir juga sering menimbulkan apa yang disebut sebagai krisis spiritual atau krisis makna (meaning crisis), di mana penyintas mempertanyakan mengapa peristiwa tersebut menimpa mereka dan bagaimana mereka harus memaknainya. Pada titik inilah nilai-nilai keagamaan, termasuk nilai-nilai Islam, memiliki peran penting sebagai kerangka pemaknaan (framework of meaning) yang dapat membantu penyintas memahami peristiwa yang dialaminya secara lebih konstruktif.

Konsep Dukungan Psikososial dalam Perspektif Islam

Dukungan psikososial secara umum didefinisikan sebagai segala bentuk bantuan yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan spiritual seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan. Dalam perspektif Islam, konsep ini sejalan dengan ajaran ta'awun (saling membantu) dan ukhuwah (persaudaraan), yang menempatkan dukungan terhadap sesama, terutama mereka yang sedang mengalami kesulitan, sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dan ibadah.

Dukungan psikososial berbasis nilai-nilai Islam dapat dipahami sebagai upaya pendampingan yang tidak hanya berorientasi pada pemulihan kondisi emosional, tetapi juga pada penguatan hubungan individu dengan Allah (hablum minallah) dan dengan sesama manusia (hablum minannas). Dengan demikian, dukungan psikososial dalam perspektif Islam bersifat holistik, mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara terintegrasi, sehingga proses pemulihan tidak hanya berhenti pada hilangnya simptom psikologis, tetapi juga pada tumbuhnya kembali makna hidup dan harapan.

Nilai-Nilai Islam sebagai Sumber Dukungan Psikososial

Sabar (Patience). Sabar merupakan salah satu nilai sentral dalam Islam yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk menahan diri dari keluhan berlebihan, tetap tenang, dan terus berusaha menghadapi kesulitan. Dalam konteks penyintas banjir, sikap sabar membantu individu untuk tidak terjebak dalam emosi negatif secara berkepanjangan, melainkan mengarahkan energi psikologisnya pada upaya-upaya pemulihan yang konstruktif, seperti membersihkan rumah, mencari bantuan, atau membangun kembali kehidupan secara bertahap.

Tawakal (Trust in God). Tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Nilai ini membantu penyintas banjir untuk menerima kenyataan yang telah terjadi tanpa merasa bahwa segala sesuatu berada di luar kendali secara absolut. Tawakal memberikan rasa aman psikologis karena individu meyakini bahwa di balik peristiwa yang menyakitkan terdapat hikmah dan rencana yang lebih besar dari Allah, sehingga mengurangi perasaan putus asa.

Syukur (Gratitude). Meskipun kehilangan harta benda, banyak penyintas yang tetap dapat bersyukur atas hal-hal lain, seperti keselamatan diri dan keluarga. Nilai syukur ini terbukti dalam berbagai kajian psikologi positif berperan dalam meningkatkan afek positif dan menurunkan afek negatif, sehingga dapat menjadi salah satu strategi penting dalam dukungan psikososial untuk mengalihkan fokus penyintas dari apa yang hilang menuju apa yang masih dimiliki.

Dzikir dan Doa (Remembrance and Prayer). Dzikir dan doa merupakan praktik spiritual yang memberikan efek menenangkan secara psikologis. Aktivitas dzikir secara rutin dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketegangan, sekaligus memberikan ruang refleksi bagi penyintas untuk memaknai peristiwa yang dialami. Dalam praktik dukungan psikososial, sesi dzikir bersama dapat dijadikan salah satu bentuk intervensi kelompok yang sederhana namun efektif.

Ukhuwah (Brotherhood/Solidarity). Nilai ukhuwah mendorong terbentuknya solidaritas sosial yang kuat, baik dalam bentuk gotong royong membersihkan lingkungan, berbagi kebutuhan pokok, maupun mendampingi sesama yang membutuhkan dukungan emosional. Dukungan sosial yang berlandaskan ukhuwah ini terbukti menjadi salah satu faktor pelindung (protective factor) yang penting dalam membangun resiliensi komunitas pascabencana.

Model Implementasi Dukungan Psikososial Berbasis Nilai Islam

Berdasarkan sintesis terhadap berbagai literatur, dapat dirumuskan sebuah model implementasi dukungan psikososial berbasis nilai-nilai Islam bagi penyintas banjir yang terdiri atas tiga tahap utama, yaitu tahap tanggap darurat, tahap pemulihan, dan tahap penguatan jangka panjang.

Pada tahap tanggap darurat, fokus utama diberikan pada pemenuhan kebutuhan dasar sekaligus pendampingan spiritual ringan, seperti membimbing penyintas untuk berdzikir dan berdoa bersama sebagai bentuk penenangan diri di tengah situasi krisis. Pendamping atau relawan dapat menggunakan pendekatan mendengarkan aktif (active listening) yang dilandasi sikap empati sebagaimana dianjurkan dalam ajaran Islam, tanpa menghakimi kondisi emosional penyintas.

Pada tahap pemulihan, dukungan psikososial dapat dilakukan melalui kegiatan bimbingan kelompok (group counseling) yang mengintegrasikan materi tentang sabar, tawakal, dan hikmah di balik ujian. Kegiatan ini dapat dipadukan dengan kajian-kajian ringan yang relevan dengan kondisi penyintas, sesi berbagi pengalaman (sharing session), serta kegiatan gotong royong yang memperkuat ukhuwah antarwarga terdampak.

Pada tahap penguatan jangka panjang, dukungan psikososial diarahkan pada pembentukan kelompok-kelompok dukungan berbasis masjid atau majelis taklim yang berfungsi sebagai wadah pendampingan berkelanjutan. Kelompok ini dapat dilatih untuk memberikan dukungan psikososial dasar (psychological first aid) yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, sehingga masyarakat memiliki kapasitas untuk saling mendampingi ketika menghadapi bencana di masa mendatang. Model ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi berbasis kelompok dengan pendekatan keislaman efektif dalam membentuk sikap dan perilaku positif pada individu yang menghadapi tekanan psikologis.

Tantangan dan Rekomendasi

Meskipun nilai-nilai Islam memiliki potensi besar sebagai sumber dukungan psikososial, terdapat beberapa tantangan dalam implementasinya. Pertama, masih terbatasnya jumlah tenaga pendamping yang memiliki kompetensi ganda, yaitu pemahaman tentang psikologi bencana sekaligus penguasaan nilai-nilai dan praktik keislaman secara memadai. Kedua, belum tersedianya modul atau pedoman baku yang dapat digunakan secara luas oleh relawan maupun lembaga kemanusiaan dalam menerapkan dukungan psikososial berbasis nilai Islam.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan kolaborasi antara lembaga pendidikan, khususnya program studi bimbingan dan konseling Islam, dengan lembaga penanggulangan bencana dan organisasi kemanusiaan berbasis

keagamaan. Kolaborasi ini dapat diwujudkan melalui penyusunan modul pelatihan psychological first aid yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam, serta pelatihan rutin bagi relawan dan tokoh masyarakat agar dukungan psikososial dapat diberikan secara cepat, tepat, dan berkelanjutan pasca bencana banjir.

Penutup

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bencana banjir menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi para penyintas, mulai dari kecemasan, kesedihan mendalam, gejala stres pascatrauma, hingga krisis makna hidup. Nilai-nilai Islam, seperti sabar, tawakal, syukur, dzikir dan doa, serta ukhuwah, terbukti memiliki potensi besar untuk berfungsi sebagai sumber dukungan psikososial yang dapat membantu penyintas dalam proses pemulihan psikologis dan spiritual. Nilai-nilai tersebut dapat diintegrasikan ke dalam model dukungan psikososial yang terstruktur melalui tiga tahap, yaitu tanggap darurat, pemulihan, dan penguatan jangka panjang, dengan melibatkan peran pendamping, kelompok masyarakat, serta institusi keagamaan seperti masjid dan majelis taklim.

Penelitian ini menyarankan agar lembaga pendidikan, khususnya program studi bimbingan dan konseling Islam, mengembangkan modul pelatihan dukungan psikososial berbasis nilai-nilai Islam yang dapat digunakan oleh relawan dan tenaga pendamping di lapangan. Selain itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif lapangan diperlukan untuk menguji efektivitas model yang dirumuskan dalam penelitian ini secara empiris pada kelompok penyintas banjir di berbagai wilayah.

Referensi

- Dewita, E., & Maiseptian, F. (2023). Peningkatan Sikap Cinta Tanah Air Remaja Menggunakan Bimbingan Kelompok Media Ular Tangga di Panti Asuhan Aisyiyah. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 14(1), 43-57.
- Rosdialena, R., Trinova, Z., Dewita, E., Deswila, N., & Maiseptian, F. (2021). Investigating students' academic stress on the transition to online learning during the covid-19 pandemic. *Al-Ta'lim Journal*, 28(3), 204-212.
- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self-Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 11(1), 107-120.
- Jasman, J., Fitria, A., Thaheransyah, T., & Sugita, S. (2022). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pemahaman Mahasiswa tentang Perilaku Konsumtif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 123-138.

- Thaheransyah, T., Fitria, A., Rosdialena, R., & Utami, S. (2022). Implementation of Group Setting REBT Counseling to Reduce the Consumption of Adolescence. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 6(1), 86-96.
- Hartini, N., & Ariana, A. D. (2016). Psikologi konseling: Perkembangan dan penerapan konseling dalam psikologi. Airlangga University Press.
- Nugraheni, E. P., Putri, A., & Febrianti, T. (2020). Psikologi Konseling: Sebuah pengantar bagi konselor pendidikan. Prenada Media.
- Thalib, S. B. (2017). Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Prenada Media.
- Achour, M., Bensaid, B., & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 663-685.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Hasan, A., & Suryani, S. (2021). Resiliensi religius pada penyintas bencana: Sebuah kajian psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(2), 95-108.
- Maulana, H., & Wulandari, R. (2020). Dukungan sosial dan kesehatan mental masyarakat pasca bencana banjir: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 145-156.
- Subandi, M. A. (2011). Sabar: Sebuah konsep psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215-227.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, koping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46-66.
- Yusuf, A., & Nuhrison, M. (2019). Peran tokoh agama dalam pemulihan psikososial korban bencana alam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 1-15.
- Zuhdi, M. H. (2018). Konsep tawakal dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 13(1), 77-94.