

MODUL PELATIHAN & PANDUAN

MENJADI PEREMPUAN TANGGUH BENCANA

Partisipasi Perempuan dalam
Penanggulangan Bencana
dan kontribusi terhadap
Masyarakat Tangguh Bencana



SinerGi

(Supporting Disaster Preparedness of Government and Communities)

Mendukung Pemerintah dan Masyarakat dalam Kesiapsiagaan Bencana

Kata Pengantar

Strategi program CARE Global 2020 memiliki sebuah visi untuk bagaimana CARE dapat membantu melawan ketidaksetaraan/ketimpangan dalam rangka mengatasi ketidakadilan dalam kemiskinan. Strategi tersebut memprioritaskan tiga pendekatan, yaitu: Peningkatan ketangguhan, Penguatan kesetaraan gender dan suara perempuan; serta Mempromosikan tata kelola yang inklusif. Fokus ini didasarkan pada pengalaman kerja CARE yang memusatkan pada penyebab-penyebab kemiskinan dan ketidakadilan sosial, termasuk ketidaksetaraan gender, tata kelola yang buruk, dan kerentanan terhadap guncangan/ancaman dan tekanan yang muncul dari berbagai faktor seperti: perubahan iklim, penurunan fungsi lingkungan, bencana alam maupun bencana non-alam dan adanya konflik.

Dalam modul ini, makna ketangguhan perempuan difokuskan pada peningkatan kemampuan perempuan dalam proses menanggulangi diri terhadap ancaman bencana dan potensi kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual yang ada disekitarnya. Peningkatan ketangguhan adalah hal yang sangat penting dalam kerja-kerja program CARE, yang diaplikasikan kedalam strategi-strategi untuk pemenuhan hak-hak masyarakat yang terpinggirkan dan tidak menjadi perhatian utama. Modul ini secara umum akan menyoroti tiga isu yang menjadi komponen proses ketangguhan:

- Memahami kerentanan dan pentingnya meningkatkan ketangguhan.
- Elemen-elemen kunci dalam proses peningkatan ketangguhan.
- Integrasi peningkatan kesetaraan gender dan suara perempuan terhadap ketangguhan perempuan, keluarga dan masyarakat.

Dalam kerangka membangun kesiapsiagaan dan ketangguhan bencana, pengetahuan menjadi bahan utama dalam mengetahui dan memahami konteks penanggulangan bencana. Salah satunya dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah yang dilakukan individu dalam menyikapi situasi yang dapat mengarah terjadinya bencana (BNPB, 2018), dan juga perlunya individu dalam mempersiapkan diri untuk dapat bangkit kembali dengan sesegera mungkin pasca mengalami kejadian bencana, sehingga diharapkan setiap warga negara dapat secara mandiri dan berkontribusi dalam mewujudkan visi “Ketangguhan Bangsa dalam Menghadapai Bencana”.

Hal ini mendorong CARE Indonesia melalui dukungan proyek SinerGi untuk menyusun sebuah modul yang mengulas proses dan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk menjadi Perempuan Tangguh dalam rangka untuk mampu menyiapkan diri, bersama-sama dengan keluarga dan komunitas disekitarnya terhadap segala potensi ancaman maupun risiko bencana yang bisa terjadi kapan saja. Melalui modul ini, kami mengharapkan para pembelajar memperoleh pengetahuan yang cukup sebagai modal untuk dapat melakukan kesiapsiagaan dan membangun ketangguhan bencana dimulai dari diri sendiri/tingkat personal dan keluarga, serta secara aktif mendukung ketangguhan masyarakat.

Selamat membangun ketangguhan,
Tim CARE Indonesia

Pendahuluan

I. Latar Belakang

Indonesia merupakan wilayah yang rawan bencana. Hal tersebut dilatarbelakangi suatu realita bahwa Indonesia dikelilingi oleh tiga lempeng tektonik aktif, deretan gunungapi aktif bagian dari *ring of fire* dan letak geografis yang dilewati garis khatulistiwa. Kondisi geologis, geografis, hidrologis, ini juga mempengaruhi kondisi demografis dan sosiologis yang menjadikannya rawan terhadap bencana, baik bencana alam, non-alam, maupun bencana sosial (BNPB, 2018). Kondisi Indonesia secara umum juga mempengaruhi kondisi wilayah-wilayah didalamnya, seperti halnya dengan wilayah provinsi DKI Jakarta yang juga memiliki permasalahan bencana yang kompleks. Selain ancaman bencana banjir, DKI Jakarta juga memiliki ancaman bencana lain berupa cuaca ekstrim, gelombang ekstrim, gempa bumi, tanah longsor maupun ancaman bencana non alam dan sosial seperti konflik sosial, kegagalan teknologi, epidemi dan wabah penyakit, kebakaran gedung dan pemukiman. Risiko bencana di DKI Jakarta dipengaruhi oleh ancaman bencana, kerentanan dan kapasitas dalam menghadapi ancaman yang ada (BPBD DKI Jakarta, 2013).

Bencana telah menghancurkan hasil-hasil pembangunan yang diperoleh dengan susah payah. Dana yang digunakan untuk tanggap darurat dan pemulihan pasca bencana juga telah mengurangi anggaran yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk pembangunan nasional dan program-program pemberantasan kemiskinan. Jika terjadi bencana, masyarakat miskin dan kaum marjinal yang tinggal di kawasan rawan akan menjadi pihak yang paling dirugikan, karena jumlah korban terbesar biasanya berasal dari kelompok ini dan pemiskinan yang ditimbulkan oleh bencana sebagian besar akan menimpa mereka (BNPB, 2012).

Bencana adalah krisis yang terjadi akibat adanya kerentanan disertai ketidakmampuan atau minimnya kapasitas masyarakat dalam mengantisipasi dan merespon sumber bencana. Besar kecilnya dampak suatu krisis tergantung pada kerentanan mereka yang mungkin terkena pengaruhnya. Kerentanan adalah hasil dari kesenjangan sosial, ekonomi dan politik yang terjadi secara kontekstual dan terus berubah dari waktu ke waktu. Meskipun laki-laki dan perempuan mengalami kerentanan yang berbeda, tetapi sebagian besar perempuan, terutama dari kalangan miskin, lanjut usia, dari kelompok minoritas sosial dan suku minoritas memiliki strategi penanganan yang terbatas dan terbatas dan berisiko paling tinggi terkena dampak bencana (KPPPA, 2011).

Untuk menghadapi bencana dibutuhkan sikap, pemikiran dan perilaku tangguh sehingga dibutuhkan sebuah proses internalisasi antara pengetahuan dan pengalaman sehingga diharapkan timbul kesadaran tidak hanya pada sikap tetapi juga pemikiran dan perilaku. Kesiapsiagaan menjadi elemen penting sebagai bentuk tangguh menghadapi potensi bencana (BNPB, 2018). Proses ketangguhan bencana itu sendiri merupakan kemampuan mandiri untuk beradaptasi dan untuk menghadapi berbagai potensi ancaman bencana, serta memulihkan diri dengan segera dari dampak bencana yang merugikan (BNPB, 2012).

Modul ini dikembangkan berangkat dari fakta-fakta akan adanya berbagai ancaman maupun kejadian bencana, dampak dan risiko serta masih adanya kerentanan masyarakat dalam

siklus bencana yang terjadi di Indonesia. Ketika bencana terjadi, tak ayal dapat merugikan mata penghidupan terkait aset ekonomi, fisik/infrastruktur, sosial, sumber daya alam pendukung serta dapat mencederai fisik dan psikis, bahkan dapat menghilangkan nyawa masyarakat terutama perempuan dan kaum rentan yang awam bencana. Hal ini diperparah dengan adanya persoalan-persoalan Kekerasan, Pelecehan, dan Eksploitasi Seksual (KPES) yang selama ini terjadi dan menimpa perempuan serta anak perempuan. Kejadian KPES tersebut banyak yang tidak dilaporkan dan korban (baca : perempuan dan anak perempuan) tidak mendapatkan keadilan dalam menyelesaikan kasus – kasus yang menimpa mereka. Mereka bahkan sering mendapatkan stigma atau sanksi sosial dari keluarga serta masyarakat, selalu disalahkan dengan kejadian yang telah dialaminya. Seyogyanya mereka berhak mendapatkan perlindungan dan pembelaan atas hak-haknya, dikarenakan mereka adalah korban yang sesungguhnya.

Modul Perempuan Tangguh Bencana ini dikembangkan dari berbagai sumber bacaan, kebijakan dan panduan yang kemudian dilakukan proses diskusi terfokus dan dijahit menjadi sebuah kerangka berpikir dalam alur proses peningkatan ketangguhan bencana. Modul ini pada awalnya memang diperuntukkan untuk partisipan perempuan, namun informasi yang disajikan sangat relevan untuk masyarakat umum dan dapat diimplementasikan juga oleh partisipan laki-laki dan semua kalangan.

II. Tujuan






Tujuan dari penyusunan modul ini adalah untuk memberikan panduan dan rujukan informasi awal bagi calon pelatih yang telah mengikuti kegiatan project SinerGi yaitu: ‘Pelatihan Calon Pelatih Perempuan Tangguh Bencana’. Namun demikian tak terkecuali, modul ini juga dapat dipergunakan sebagai panduan, bahan informasi dan pengetahuan untuk khalayak lintas sektor dalam kegiatan-kegiatan peningkatan kapasitas seperti sosialisasi peningkatan pengetahuan, sikap dan kemampuan untuk masyarakat, khususnya kelompok perempuan di lingkup kelurahan maupun struktur dibawahnya seperti: lingkup keluarga, komunitas warga, RT/RW, dalam rangka membantu mengembangkan ketangguhan perempuan dan masyarakat terhadap berbagai potensi guncangan dan tekanan hidup, serta ancaman dan risiko bencana. Diharapkan, bahan bacaan ini dapat menjadi bagian dari upaya mendorong perempuan dan masyarakat untuk:

1. Mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kewaspadaan dan kemampuan mengantisipasi terhadap segala jenis ancaman konflik, kekerasan, maupun bencana.
2. Mampu meningkatkan kepercayaan diri dan sikap positif.
3. Mampu mengembangkan dan memajukan pribadi dalam kerangka antisipasi, adaptasi dan proses transformasi/perubahan menjadi pribadi yang lebih baik dan tangguh.
4. Mampu menyuarakan suara agar dapat berkontribusi terhadap perubahan tatanan masyarakat yang lebih baik dan positif.
5. Mampu mengelola sumberdaya personal maupun sumberdaya bersama secara bijak dan mengembangkannya menjadi aset/modal dalam membangun ketangguhan yang berkelanjutan.
6. Mampu menjadi pelopor dalam melaksanakan pengurangan risiko ancaman/bencana maupun kesiapsiagaan bencana berbasis keluarga dan masyarakat, serta menjadi agen pencegahan kekerasan dan eksploitasi seksual.

Daftar Isi







Kata Pengantar	1
Pendahuluan	2
I. Latar Belakang	2
II. Tujuan	3
Sesi Pembuka/Pengantar Pelatihan.....	5
Bagian I: Memahami Kerentanan dan Pentingnya Membangun Ketangguhan Perempuan	6
1.1. Indonesia Merupakan Wilayah Rawan Bencana.....	7
1.2. Kenapa Perempuan lebih Rentan dari Laki-laki?.....	7
1.3. Kerentanan Perempuan Dalam Siklus Bencana di Indonesia	8
1.4. Perempuan Rentan Menjadi Korban Kekerasan, Pelecehan, dan Eksploitasi seksual	9
1.5. Pentingnya Membangun Ketangguhan Perempuan	11
1.6. Informasi / Pesan Kunci	12
Bagian II: Membangun Kesetaraan Gender dan Pencegahan Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual	13
2.1. Memahami Apa itu Gender?	14
2.2. Ketimpangan Gender	14
2.3. Membangun Kesetaraan Gender	15
2.4. Pencegahan Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual (KPES) dalam Penanggulangan Bencana.....	15
Bagian III: Membangun Ketangguhan Perempuan	20
3.1. Apa itu Ketangguhan?.....	21
3.2. Ketangguhan Menghadapi Bencana.....	21
3.3. Membangun Ketangguhan.....	22
3.4. Membangun Ketangguhan Personal	27
3.5. Menjadi Perempuan Tangguh Bencana.....	45
Bagian IV: Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga dan Masyarakat.....	47
4.1. Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga.....	48
4.2. Teknik Penyelamatan Diri dari Bencana	52
4.3. Melakukan Latihan Evakuasi Mandiri bersama Tetangga dan Masyarakat	56
Daftar Lampiran.....	59
Lampiran 1. Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk Kegiatan Sosialisasi/Diseminasi di Tingkat Kelurahan	59

Sesi Pembuka/Pengantar Pelatihan

	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Memperkenalkan sekilas tentang project/program dan fasilitator. ✓ Menyampaikan sekilas agenda pelatihan, tujuan dan keluaran yang diharapkan ✓ Meningkatkan antusiasme partisipan terhadap pelatihan ✓ Melakukan perkenalan antar partisipan ✓ Penyampaian harapan dan pembuatan kesepakatan bersama oleh partisipan ✓ Pengisian pre-test 	
	Durasi	60 menit
	Metode Penyampaian	Ceramah interaktif, ice breaking dan diskusi
	Perlengkapan pendukung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Slide presentasi ✓ Laptop ✓ LCD Proyektor dan pointer ✓ Kertas plano, plester, meta plan, spidol aneka warna ✓ Perlengkapan untuk perkenalan (bisa disesuaikan): Bola tenis, Kertas HVS A4, spidol/pensil, kertas post-it. ✓ Lembar survey/pertanyaan pre-test
	<p>Petunjuk untuk Fasilitator:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Awali sesi dengan pembukaan pelatihan, acara dapat berjalan secara formal maupun informal/santai: <ul style="list-style-type: none"> - Jika pembukaan dilakukan secara formal maka perlu disiapkan susunan acara pembukaan, pembawa acara, dirigen lagu kebangsaan, pemberi sambutan dan pembuka pelatihan (pimpinan organisasi/project, pimpinan badan pemerintah terkait), dan pembaca doa. - Jika pembukaan dilakukan secara informal/santai, maka bisa langsung masuk ke sesi pemberian sambutan sekaligus membuka Pelatihan. b. Gunakan slide presentasi untuk memperkenalkan project, menyampaikan agenda pelatihan dan fasilitator, tujuan dan keluaran/output Pelatihan, mekanisme evaluasi peserta dsb. c. Memfasilitasi proses perkenalan antar partisipan menggunakan ice breaking, dapat berupa perkenalan singkat dengan metode lempar bola tenis, seluruh peserta berdiri membentuk lingkaran besar, perkenalan bisa diawali dari fasilitator sambil memegang bola tenis, setelah mengenalkan diri selama 30 detik (nama, asal, institusi/afiliasi, dan hobi) kemudian bola dilemparkan secara acak ke partisipan, proses yang sama dilakukan hingga partisipan yang terakhir dan pastikan semua partisipan sudah memperkenalkan diri. Jenis ice breaking perkenalan yang lain bisa juga dengan memanfaatkan kertas dan spidol. d. Fasilitator mengajak partisipan untuk menyusun kesepakatan bersama dan menyampaikan harapan pelatihan melalui kertas post-it/meta plan, kemudian bisa ditempelkan di kertas plano yang telah disiapkan/diempel di dinding. e. Fasilitator mengadministrasikan proses pre-test. Pre-test dapat dilakukan menggunakan form kertas survey atau bisa juga secara langsung dengan memanfaatkan aplikasi survey yang bisa diakses oleh partisipan menggunakan ponsel pintar (HP). 	

Bagian I

Memahami Kerentanan dan Pentingnya Membangun Ketangguhan Perempuan

	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Memberikan informasi tentang fakta Indonesia sebagai wilayah rawan bencana✓ Memberikan informasi tentang kerentanan perempuan terhadap bencana, dan juga rentan terhadap kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual. .✓ Meningkatkan kesadaran partisipan terkait pentingnya berpihak pada kaum rentan, dan mendorong partisipan untuk mau meningkatkan kapasitasnya agar bisa menjadi agen kesetaraan gender, ketangguhan serta agen pencegahan kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual	
	Durasi	90 - 120 menit
	Metode Penyampaian	Ceramah interaktif dan diskusi
	Perlengkapan pendukung	<ul style="list-style-type: none">✓ Slide presentasi✓ Laptop✓ LCD Proyektor dan pointer✓ Kertas plano, plester, meta plan, spidol aneka warna
	Petunjuk untuk Fasilitator: a. Awali sesi dengan curah pendapat dan diskusi b. Gunakan slide presentasi untuk membantu menjelaskan materi	
	Pertanyaan pengantar yang dapat dikembangkan: a. Tahukah anda? Percayakah anda? bahwa Indonesia adalah salah satu wilayah dengan kejadian bencana tertinggi di dunia? Slide presentasi bisa menampilkan statistik maupun data periodik kejadian bencana, beserta jenis bencana dan jumlah korban maupun kerusakan. b. Apa yang anda ketahui tentang kerentanan dan kerentanan bencana? c. Kenapa dalam setiap kejadian bencana, rata-rata korban perempuan, anak-anak dan lansia lebih banyak? d. Kenapa perempuan rentan terhadap kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual? Baik dalam keadaan normal dan diperparah pada saat terjadi bencana? Slide presentasi bisa menampilkan data statistik kasus KPES terkini dan data korban. e. Pentingkah perempuan untuk bisa tahu informasi kebencanaan? f. Perlukah perempuan tahu cara menyelamatkan diri, bertahan dan bangkit kembali dari keterpurukan bencana? Atau justru perempuan bisa menjadi agen pelopor kesiapsiagaan bencana dan pencegahan kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual?	

1.1. Indonesia Merupakan Wilayah Rawan Bencana

Indonesia merupakan wilayah yang rawan bencana. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh suatu realita bahwa Indonesia dikelilingi oleh tiga lempeng tektonik aktif, deretan gunungapi aktif bagian dari *ring of fire* dan letak geografis yang dilewati garis khatulistiwa. Kondisi geologis, geografis, hidrologis, ini juga mempengaruhi kondisi demografis dan sosiologis yang menjadikannya rawan terhadap bencana, baik bencana alam, non-alam, maupun bencana sosial.

Menurut BNPB, Badan Nasional Penanggulangan Bencana, data bencana dari Januari hingga bulan November 2019. Tercatat lebih dari 3.000 bencana terjadi dan mengakibatkan jatuhnya korban jiwa dan kerusakan infrastruktur termasuk tempat tinggal. Jumlah korban jiwa akibat bencana bahkan mencapai angka lebih dari 400 jiwa dan kerusakan rumah dengan kategori rusak berat mencapai 14.957 unit.

Kondisi Indonesia secara umum juga mempengaruhi kondisi wilayah-wilayah didalamnya, seperti halnya dengan wilayah provinsi DKI Jakarta yang juga memiliki permasalahan bencana yang kompleks. Selain ancaman bencana banjir, DKI Jakarta juga memiliki ancaman bencana lain berupa cuaca ekstrim dan gelombang ekstrim, banjir, gempa bumi, ancaman bencana non alam dan sosial seperti konflik sosial, kegagalan teknologi, epidemi dan wabah penyakit, kebakaran gedung dan pemukiman. Risiko bencana di DKI Jakarta dipengaruhi oleh adanya ancaman bencana, tingkat kerentanan dan kapasitas dalam menghadapi ancaman.

Bencana adalah sebuah keniscayaan yang akan terus terjadi di wilayah Indonesia, sehingga setiap individu diharapkan agar selalu siap siaga dan terlatih dalam upaya-upaya keselamatan. Kesiapsiagaan tidak dapat terbentuk tanpa kita memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai potensi ancaman bahaya di sekitar kita.

1.2. Kenapa Perempuan lebih Rentan dari Laki-laki?

Secara lahiriah, kondisi fisik dan biologis perempuan berbeda dengan laki-laki, yang secara langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi dan membedakan kekuatan fisik dan psikis perempuan dengan laki-laki, dimana perempuan dianggap lebih lemah dari pada laki-laki. Anggapan ini juga dibentuk dan dipengaruhi oleh kondisi sosial-budaya dimana perempuan tinggal, yang mana juga menjadikan perempuan mengalami tekanan-tekanan sosial, fisik dan psikis yang sangat merugikan perempuan, yaitu adanya kondisi-kondisi sebagai berikut:

- a. Ketidaksetaraan gender
- b. Power (daya/kemampuan) yang tidak setara antara laki-laki dan perempuan
- c. Sikap laki-laki memandang rendah kepada perempuan, dan tidak menghormati hak – hak asasi perempuan sebagai hak asasi manusia.
- d. Perlakuan – perlakuan yang tidak adil yang selama ini sering dipraktikan dan menjadi sesuatu yang dianggap biasa.
- e. Kekerasan hidup dan berkembang dengan subur sehingga semakin menguat di tengah masyarakat.

- f. Pelecehan, kekerasan, dan eksploitasi seksual sering dijadikan senjata untuk melemahkan perempuan atau menanamkan rasa takut.
- g. Praktik budaya patriarki, yang menyebabkan perempuan kurang dinamis dan tidak memiliki kemampuan pertahanan maupun penyelamatan diri.
- h. Lemahnya sistem dukungan di tengah masyarakat karena pengetahuan masyarakat yang kurang.
- i. Banyak masyarakat menganggap itu persolan pribadi dan tidak perlu dicampuri.
- j. Masyarakat sering menstigma perempuan.

1.3. Kerentanan Perempuan Dalam Siklus Bencana di Indonesia

Kerentanan perempuan juga tercermin dalam banyak kejadian bencana di Indonesia. Menurut hasil analisa data BNPB, perempuan memiliki risiko 14 kali lebih tinggi untuk menjadi korban bencana dibanding laki-laki dewasa. Hal ini disebabkan karena naluri perempuan yang ingin melindungi keluarga dan anak-anaknya, sehingga seringkali membuat mereka mengabaikan keselamatan diri sendiri untuk lebih mengutamakan penyelamatan keluarganya yang mana tanpa dibekali kemampuan khusus dan memadai, yang kemudian menjadikan dirinya lebih rentan dari pada laki-laki.

Perempuan adalah kelompok rentan dalam masyarakat, terutama saat bencana alam terjadi. Korban terbanyak dalam bencana alam adalah perempuan. Perempuan menjadi korban terbanyak karena mendahulukan keselamatan anggota keluarganya. Data yang ada menunjukkan kecenderungan yang serupa. Pada bencana tsunami di Aceh 2004, data menunjukkan sebanyak 55-70% korban meninggal adalah perempuan.

Menurut berbagai sumber, tingginya jumlah perempuan yang menjadi korban bencana alam disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut:

- a. Adanya ketidaksetaraan gender, konstruksi nilai sosial dalam masyarakat yang mengharuskan perempuan untuk lebih dahulu menyelamatkan anggota keluarganya.
- b. Perempuan sering tidak dapat hadir dalam latihan penyelamatan diri dari kondisi bencana alam. Hal itu terjadi karena konstruksi nilai budaya di mana perempuan fokus pada urusan domestic, sehingga membuat perempuan mengalami hambatan mengakses pengetahuan atau fasilitas yang berada di ranah publik: sekolah, pekerjaan di sektor publik, informasi hukum, termasuk akses pengetahuan tentang tanggap darurat bencana.
- c. Ketidakhadiran perempuan dalam pendidikan bencana membuat pengetahuan mereka terkait pencegahan dan penanggulangan bencana menjadi minim. Pengetahuan yang terbatas soal teknik penyelamatan diri membawa konsekuensi perempuan lebih rentan menjadi korban bencana alam.
- d. Memudarnya pengetahuan lokal dalam masyarakat tentang pengenalan gejala awal bencana alam. Dan perempuan sebagai kelompok dengan akses yang minim terhadap penyebaran pengetahuan menjadi rentan.
- e. Budaya patriarki juga membuat perempuan lebih rentan. Misalnya ada nilai budaya yang sering melarang perempuan melakukan aktivitas fisik (berenang, lari, memanjat) di alam terbuka. Hal ini tentu saja menyulitkan perempuan ketika menyelamatkan diri saat bencana.

1.4. Perempuan Rentan Menjadi Korban Kekerasan, Pelecehan, dan Eksploitasi seksual

Berdasarkan hasil Rapid Gender Assessment yang pernah dilakukan oleh CARE Indonesia di bulan Oktober 2018 pada bencana di Palu, didapatkan informasi bahwa perempuan dan anak perempuan mereka menghadapi risiko kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual, termasuk peningkatan kekerasan dalam rumah tangga. Sering juga para anak perempuan dalam keadaan bencana alam ataupun karena perang/konflik mereka mengalami eksploitasi seksual serta pernikahan dini untuk mendapatkan tambahan sumber daya atau untuk mengurangi jumlah dalam rumah tangga yang membutuhkan sumber daya. Dalam keadaan darurat, institusi yang biasanya dapat memberikan perlindungan seperti keluarga, masyarakat, pemerintah dan polisi sering sekali tidak berfungsi normal. Mata pencaharian masyarakat sangat terpengaruh karena mereka kehilangan atau rusak aset produktif yang selama ini memberikan pendapatan bagi kehidupan mereka, oleh karenanya muncul implikasi psikososial besar pada kehidupan orang yang terkena dampak. Dalam skenario seperti itu, kemungkinan eksploitasi atau pelecehan, terutama yang bersifat seksual, meningkat karena terjadinya peningkatan kerentanan dan ketidakberdayaan yang dialami oleh mereka yang selamat dari situasi darurat. Eksploitasi seksual adalah penyalahgunaan posisi kerentanan, kekuatan yang berbeda, atau kepercayaan untuk tujuan seksual. Ini termasuk mengambil keuntungan secara moneter, sosial atau politik dari eksploitasi seksual orang lain (definisi Buletin Sekretaris Jenderal PBB).

Ketidaksetaraan gender berdampak sangat buruk pada perempuan dan anak perempuan, mereka termasuk kelompok yang sangat rentan dalam masa bencana disebabkan terbatasnya akses kesempatan yang ada pada mereka selama ini sehingga pada saat bencana mereka sangat tergantung pada pihak lain (baca: laki-laki) untuk mendapatkan bantuan. Peran tradisional gender yang selama ini dilekatkan bahwa perempuan berkewajiban mengerjakan pekerjaan rumah tangga, mengurus anak dan suami, pemenuhan kebutuhan pangan, mengumpulkan air bersih dan sebagainya sehingga tidak ada waktu bagi mereka untuk terlibat dalam kegiatan publik lainnya. Jikapun mereka punya waktu tentunya tidak serta merta perempuan dapat menghadiri pertemuan dan menyumbangkan ide atau gagasannya karena selalunya perlu izin dari laki-laki bahkan ketika mereka berpendapat pun sering diabaikan/tidak didengarkan.

Karena relasi kuasa yang tidak seimbang, dimana keputusan yang dibuat selama ini tidak memasukan perempuan sebagai pihak yang harus didengar suaranya oleh karena situasinya seperti itu pada saat kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual terjadi, mereka memilih untuk tidak melaporkannya karena beberapa alasan berikut:

- Mereka menguatkirkan akan hilangnya dukungan yang selama ini diterima
- Takut akan pembalasan yang akan diterima
- Takut akan hilangnya sumber pendapatan
- Kuatir kasus akan menyebar luas dan diketahui oleh masyarakat
- Tidak mendapatkan dukungan keluarga
- Tidak tahu mekanisme pelaporan
- Tidak ada pendampingan
- Menerima sanksi sosial baik dari keluarga maupun masyarakat
- Kurangnya informasi tentang kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual

- Rumit atau kompleksitas dalam pelaporan
- Tidak ada perlindungan korban
- Lemahnya penegakan hukum dan pembelaan atas hak – hak korban

Catatatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan 2019

Catatan Tahunan (CATAHU) 2019 ini merekam kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak perempuan yang dilaporkan sepanjang tahun 2018, di mana terdapat sejumlah temuan, pola dan trend kekerasan, yaitu:

- a. Kekerasan di ranah privat (korban dan pelaku berada dalam relasi perkawinan, kekerabatan, atau relasi intim lainnya) baik dalam lingkup rumah tangga maupun di luar rumah tangga, masih merupakan kasus yang dominan dilaporkan. Kasus WS yang tertinggi dilaporkan adalah Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT), kedua, Kekerasan dalam Pacaran (KDP), dan ketiga Incest.
- b. Pelaporan kasus Marital Rape (perkosaan dalam perkawinan) mengalami peningkatan pada tahun 2018. Hubungan seksual dengan cara yang tidak diinginkan dan menyebabkan penderitaan terhadap isteri ini, mencapai 195 kasus pada tahun 2018. Mayoritas kasus perkosaan dalam perkawinan dilaporkan ke Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak serta P2TP2A (sebanyak 138 kasus), selebihnya dilaporkan ke organisasi masyarakat dan lembaga lainnya. Meningkatnya pelaporan kasus perkosaan dalam perkawinan ini mengindikasikan implementasi UU No.23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU P-KDRT) masih memiliki sejumlah persoalan, terutama pada bagian pencegahan kekerasan seksual dalam lingkup rumah tangga dan penanganan KDRT sendiri. Meski UU P-KDRT telah 14 tahun diberlakukan, namun hanya 3% dari kasus KDRT yang dilaporkan ke lembaga layanan yang sampai ke pengadilan.
- c. Incest (perkosaan oleh orang yang memiliki hubungan darah) masih cukup tinggi dilaporkan pada tahun 2018, mencapai 1071 kasus dalam 1 tahun. Pelaku tertinggi incest adalah Ayah Kandung dan Paman. Fakta yang menguatkan di tengah kuatnya konstruksi sosial yang menempatkan laki-laki sebagai wali dan pemimpin keluarga yang tentunya diharapkan dapat melindungi perempuan dan anak perempuan di dalam keluarga. Fakta ini juga menjadi penting dipertimbangkan sebagai basis utama dalam membangun konsep ketahanan keluarga. Incest dan marital rape merupakan kekerasan yang sulit diungkapkan, karena terjadi dalam relasi keluarga dan terhadap korban telah diletakkan kewajiban untuk patuh dan berbakti serta tidak membuka aib keluarga. Pengungkapan kasus incest dan marital rape ini perlu ditindaklanjuti dengan penyediaan mekanisme pemulihan yang komprehensif dan berpihak kepada korban, serta penghukuman pelaku yang berorientasi pada perubahan perilaku, sehingga tidak mengulangi lagi kejahatan yang pernah dilakukannya.

Dari catatan Komnas Perempuan diatas, kita bisa melihat bagaimana kekerasan terhadap perempuan dan anak perempuan dapat dilakukan oleh siapa saja, bahkan dari kalangan keluarga sendiri dan orang terdekat, hal ini terjadi karena adanya ketimpangan kekuasaan dan ketidaksetaraan gender, serta ketidakmampuan perempuan dan anak perempuan untuk bersuara.

1.5. Pentingnya Membangun Ketangguhan Perempuan

Dengan adanya faktor-faktor penyebab kerentanan perempuan yang telah diidentifikasi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki hambatan dan tantangan dalam proses membangun ketahanannya. Hambatan-hambatan ini akan terus berlanjut dan bahkan dapat menciptakan kemiskinan dan kerentanan baru selama belum adanya kesadaran akan pentingnya perubahan gender dan pemberian kesempatan untuk peran-peran yang setara antara laki-laki dan perempuan.

Apayang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi-kondisi ketimpangan/ketidaksetaraan gender untuk mendorong ketangguhan perempuan? berikut beberapa langkah yang perlu kita advokasi/tangani bersama:

- Mengatasi perbedaan kebutuhan dan prioritas diantara mereka yang terdampak karena bencana terutama kelompok Perempuan, anak-anak, penyandang disabilitas dan orang lanjut usia, melalui pengembangan kebijakan, perencanaan Pengurangan Risiko Bencana.
- Membangun pendekatan dari perspektif hak asasi manusia, dengan mendorong kesetaraan dan keadilan gender dengan memberdayakan kelompok – kelompok yang terdampak, intervensi PRB yang responsif gender memastikan bahwa kebutuhan kelompok yang terdampak (perempuan, anak-anak, penyandang disabilitas, dan orang lanjut usia lebih buruh menerima dampak) akan membuat mereka segera pulih dan bangkit.
- Pendekatan responsif gender akan memberikan peluang untuk memperbaiki situasi sebelum bencana, dengan meningkatkan partisipasi dan kapasitas perempuan agar terlibat aktif untuk mengurangi dan mitigasi risiko bencana.







Belajar dari berbagai pengalaman bencana yang terjadi di Indonesia, penting untuk memastikan perlindungan dan pemenuhan hak – hak perempuan dan anak perempuan untuk dijadikan prioritas, oleh karenanya proses dialog dan diskusi digunakan untuk memperkenalkan respon kemanusiaan yang memperhatikan isu – isu keamanan dan keselamatan para pengungsi (terutama perempuan dan anak – anak perempuan). Untuk itu, perempuan Indonesia perlu meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya (kapasitas) untuk menjadi bagian (agen) dari perubahan tatanan nilai masyarakat yang lebih baik dan berpihak pada perempuan dan kaum rentan dalam setiap aspek maupun dalam fase-fase penanggulangan kebencanaan.

1.6. Informasi / Pesan Kunci

- **Indonesia merupakan wilayah yang rawan bencana**, untuk mendapatkan rasa aman dan selamat dari ancaman tersebut, semestinya kita harus bersiap siaga dan tanggap dalam menghadapi ancaman tersebut dan aktif mengurangi risiko /dampak yang dimungkinkan ada.
- **Kerentanan Perempuan**, termasuk **Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual** terhadap perempuan dan anak perempuan (**KPES**) secara umum dapat diidentifikasi karena disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut:
 - a. Secara lahiriah perempuan memiliki kondisi fisik dan biologis yang berbeda dengan laki-laki, sehingga berdampak pada kekutan fisik dan psikologis perempuan, menjadikan power (daya/kemampuan) yang tidak setara antara laki-laki dan perempuan
 - b. Ketidaksetaraan gender
 - c. Sikap laki-laki memandang rendah kepada perempuan, dan tidak menghormati hak – hak asasi perempuan sebagai hak asasi manusia.
 - d. Perlakuan – perlakuan yang tidak adil yang selama ini sering dipraktikan dan menjadi sesuatu yang dianggap biasa.
 - e. Kekerasan hidup dan berkembang dengan subur sehingga semakin menguat di tengah masyarakat.
 - f. Pelecehan, kekerasan, dan eksploitasi seksual sering dijadikan senjata untuk melemahkan perempuan atau menanamkan rasa takut.
 - g. Praktik budaya patriarki, sehingga perempuan kurang mendapatkan akses informasi dan berpartisipasi dalam pembangunan.
 - h. Lemahnya sistem dukungan di tengah masyarakat karena pengetahuan masyarakat yang kurang.
 - i. Banyak masyarakat menganggap itu persolan pribadi dan tidak perlu dicampuri.
 - j. Pelaku kekerasan sering tidak mendapatkan hukuman yang setimpal.
 - k. Penerapan hukum di Indonesia terkadang tebang pilih, dan sering juga pelaku tidak mendapatkan ganjaran yang setimpal.
 - l. Masyarakat sering menstigma korban.
- **Akar Permasalahan dari Kerentanan Perempuan, secara umum** disebabkan oleh adanya ketimpangan kekuasaan dan ketidaksetaraan gender yang diindikasikan dengan minimnya atau bahkan tidak adanya akses dan partisipasi perempuan dalam diseminasi informasi / pengetahuan maupun terbatasnya hak pengelolaan terhadap sumberdaya atau aset untuk peningkatan kemampuannya. Untuk itu, sangat perlu untuk memberikan akses dan kesempatan partisipasi dan kepercayaan untuk mengelola sumberdaya atau aset yang ada, sehingga kebermanfaat dapat dirasakan bersama antara laki-laki dan perempuan.

Bagian II

Membangun Kesetaraan Gender dan Pencegahan Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual

	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberikan informasi terkait definisi dan pengetahuan tentang apa itu Gender, Kesetaraan dan Keadilan Gender, Kekerasan – Pelecehan - Eksploitasi Seksual (KPES) beserta contoh-contoh kasus KPES. ✓ Memberikan informasi tentang kerentanan perempuan terhadap bencana, dan juga rentan terhadap kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual. ✓ Meningkatkan kesadaran partisipan terkait pentingnya membahas tentang Gender dan Pencegahan KPES. ✓ Mendorong partisipan untuk lebih berpihak pada kaum rentan, dan mau meningkatkan kapasitasnya agar bisa menjadi agen kesetaraan gender, ketangguhan serta agen pencegahan KPES. 	
	Durasi	180 menit
	Metode Penyampaian	Ceramah interaktif dan diskusi, diskusi kelompok
	Perlengkapan pendukung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Slide presentasi ✓ Laptop ✓ LCD Proyektor dan pointer ✓ Kertas plano, plester, meta plan, spidol aneka warna
	<p>Petunjuk untuk Fasilitator:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Awali sesi dengan curah pendapat dan diskusi b. Gunakan slide presentasi untuk membantu menjelaskan materi c. Berikan ice breaking jika partisipan terlihat bosan dan butuh penyemangat d. Perlu memastikan partisipan sudah paham perbedaan Sex dan Gender? Jika partisipan belum tahu apa definisi dan perbedaan sex dan gender, maka fasilitator perlu menambahkan slide dan satu sesi tentang Sex dan Gender e. Beberapa pendekatan metode fasilitasi untuk sesi pencegahan KPES dapat merujuk pada modul Pencegahan KPES 	
	<p>Pertanyaan pengantar yang dapat dikembangkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apakah anda sudah tahu apa itu gender? b. Apa itu ketimpangan gender? Kenapa bisa terjadi? Bagaimana cara kita mewujudkan kesetaraan gender? c. Apa itu Kekerasan Seksual? Pelecehan Seksual? Eksploitasi Seksual? d. Kenapa Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual tidak dapat diterima? 	

2.1. Memahami Apa itu Gender?

Gender adalah perbedaan peran, kedudukan, fungsi, tanggung jawab, dan pembagian kerja antara laki-laki dan perempuan yang ditetapkan atau di harapkan oleh masyarakat yang dianggap pantas menurut norma, adat istiadat, kepercayaan atau kebiasaan masyarakat

Gender merupakan identitas, sifat dan perilaku yang dilekatkan pada laki-laki dan perempuan karena bentukan sosial maupun budaya

Gender berkaitan dengan peran sosial dan budaya antara laki-laki dan perempuan (hasil konstruksi sosial dan budaya) yang dapat ditukarkan antara keduanya. Kondisinya bisa berbeda-beda antar wilayah yang memiliki budaya tersendiri. Perbedaan gender bersumber dari masyarakat sehingga anggota masyarakat baik perempuan maupun laki-laki bisa bersama-sama untuk menciptakan kesempatan dan akses yang setara.

Berbeda dengan gender, **Seks** berkaitan dengan perbedaan fisik dan biologis antara laki-laki dan perempuan, yang merupakan bawaan sejak lahir dan tidak dapat dipertukarkan.

Pelabelan (stereotip) gender adalah suatu proses memberikan cap/ merk tertentu untuk laki-laki dan perempuan. Contohnya laki-laki itu harus kuat, tidak boleh nangis, perempuan itu harus bersifat lemah lembut, teliti, lebih banyak menggunakan perasaan jika menghadapi masalah. Seringkali pelabelan itu merugikan terutama bagi perempuan.



Pembedaan gender tentang bagaimana perempuan dan laki-laki bersikap turut mempengaruhi gaya komunikasi seseorang. Ada beberapa gaya yang dianggap tidak pantas untuk perempuan dan atau laki-laki sehingga mempengaruhi gaya komunikasinya.

2.2. Ketimpangan Gender

Ketimpangan gender terkait erat dengan isu – isu kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual, serta diskriminasi hak – hak asasi manusia yang selama ini terjadi. Bahkan sebelum bencanapun kondisi perempuan jauh tertinggal dibandingkan dengan laki-laki, terbatasnya ruang bagi perempuan untuk menyuarkan aspirasinya menjadi salah satu pendorong

kerentanan mereka. Disamping itu kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual adalah satu satu bentuk penindasan hak – hak asasi manusia terutama perempuan dimana mereka kehilangan kebebasan untuk menikmati apa yang mejadi hak – haknya.

1.3. Membangun Kesetaraan Gender

Kesetaraan gender adalah kondisi baik bagi laki-laki maupun perempuan untuk memperoleh kesempatan serta hak-haknya sebagai manusia, agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam kegiatan politik, hukum, ekonomi, pendidikan, sosial, dan aspek pembangunan lainnya serta dapat menikmati hasil pembangunan.

Keadilan Gender, Suatu kondisi dimana masyarakat yang menempatkan laki-laki maupun perempuan secara adil dan setara demikian juga dengan kebijakan dan program harus memperhatikan kebutuhan keduanya yang tentunya sangat berbeda. Masyarakat sudah terbebas dari nilai-nilai yang mengutamakan laki-laki dibandingkan perempuan sehingga tidak terjadi lagi pembedaan peran, posisi, tanggung jawab antara laki-laki dan perempuan yang berdasarkan pada jenis kelamin yang selama ini selalu menempatkan perempuan pada sub-ordinasi serta mengalami berbagai diskriminasi sehingga perempuan tidak bisa bebas menikmati hak – haknya.

Salah satu cara untuk mencapai kesetaraan gender adalah melalui strategi menyuarakan suara perempuan, dan melakukan advokasi yaitu dengan melakukan pendekatan dan komunikasi yang baik, asertif serta persuasive kepada semua pihak dan kalangan, serta mendorong inklusivitas/melibatkan partisipasi aktif perempuan dalam aktivitas sosial pembangunan,

1.4. Pencegahan Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual (KPES) Dalam Penanggulangan Bencana.

Kekerasan, Pelecehan, dan Eksploitasi seksual sering terjadi baik sebelum bencana, masa darurat/emergency, masa pemulihan, dan setelahnya yakni masa rehabilitasi dan rekonstruksi dan bahkan pada saat peperangan/konflik kondisinya bisa lebih buruk dimana perempuan dan anak – anak perempuan menjadi target. Pada saat bencana situasi sangat buruk semua kelompok orang yang terdampak termasuk perempuan dan anak – anak perempuan terpaksa tinggal di tenda–tenda pengungsian bersama dengan pengungsi lainnya. Dalam minggu pertama bahkan hingga minggu kedua, persoalan keselamatan dan keamanan khususnya bagi perempuan dan anak perempuan masih belum diprioritaskan meski sebenarnya setiap saat bisa kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual dapat terjadi.

Kekerasan Seksual adalah suatu **serangan fisik dalam bentuk pemaksaan** terhadap seseorang secara seksual, karena ketimpangan relasi kuasa, bahkan kondisi-kondisi lain yang memaksa misalnya situasi dimana perempuan tidak berdaya untuk melepaskan dirinya dari ancaman kekerasan.

“Mengapa Kekerasan Sexual tidak dapat diterima?”

Di banyak negara tindakan ini termasuk kejahatan dan pelanggaran terhadap hak asasi manusia/perempuan seperti yang tertuang di dalam UUD negara RI tahun 1945. Disebutkan dalam UUD 1945 perkosaan, merampas hak perempuan sebagai warga negara atas jaminan perlindungan dan rasa aman yang telah dijamin (Pasal 28 G (1)). Kekerasan seksual dapat menciptakan ruang yang tidak aman, ketakutan, dan lain sebagainya; tindakan ini merampas martabat seseorang khususnya perempuan dan kelompok rentan lainnya; berdampak negatif pada reputasi Pemerintah/Lembaga/Komunitas; dan akan merusak kerja-kerja untuk membangun keadilan gender bagi semua.

Pelecehan Seksual adalah suatu **tindakan yang tidak diinginkan**, baik secara komentar, permintaan atau ajakan yang berbau seksual baik tersurat maupun tersirat, dapat berupa sentuhan, lelucon, isyarat dan visual, oleh seseorang kepada orang lain dalam lingkup pekerjaan/interaksi. Definisi tersebut mencakup pelecehan seksual yang ditujukan pada seseorang yang jenis kelaminnya sama atau berbeda, serta terhadap orang yang orientasi seksualnya berbeda. Pemerintah/Lembaga/Komunitas melarang pelecehan seksual terhadap setiap individu, pegawai, mitra proyek atau peserta proyek/penerima manfaat, terlepas dari bagaimana hubungan kerja diantara mereka.

“Mengapa Pelecehan Sexual tidak dapat diterima?”

Karena hal ini dapat menimbulkan suasana kerja/interaksi yang tidak nyaman dan/atau tidak aman; dan tindakan tersebut merupakan penghinaan terhadap martabat seseorang; serta dapat merusak kerja – kerja Pemerintah / Lembaga / Komunitas untuk membangun keadilan gender bagi semua.

Eksplorasi Seksual adalah: setiap **tindakan penyalahgunaan** atau **upaya penyalahgunaan posisi dengan memanfaatkan kerentanan orang lain**, kekuasaan yang berbeda, atau kepercayaan, untuk tujuan seksual, termasuk, namun tidak terbatas pada, mengambil keuntungan yang bersifat keuangan, sosial, politik dari eksploitasi seksual yang dilakukan terhadap orang lain.

Eksplorasi Seksual menekan atau menuntut orang lain untuk **memberikan imbalan seksual sesuai dengan keinginan mereka**, diiringi dengan ancaman untuk tidak memberikan bantuan proyek, menunda menyediakan dukungan kerja, atau hal lain yang dapat menimbulkan dampak negatif lainnya di tempat kerja atau di tengah masyarakat.

“Mengapa Eksploitasi Sexual tidak dapat diterima?”

Karena hal ini dapat menimbulkan situasi kerja/interaksi yang tidak nyaman dan tidak aman, tindakan tersebut merupakan penghinaan terhadap martabat seseorang; bertentangan dengan mandat kemanusiaan; berdampak negative terhadap reputasi Pemerintah/Lembaga/Komunitas di dalam bekerja untuk masyarakat; serta dapat merusak kerja-kerja untuk membangun keadilan gender bagi semua.

Berikut adalah beberapa contoh kasus KPES:

- a) Seorang relawan kemanusiaan laki-laki mengajak beberapa perempuan untuk tidur dengannya sebelum dia mendistribusikan makanan bulanan untuk mereka di pengungsian. (Eksplorasi seksual)
- b) Seorang pegawai kebencanaan perempuan membuat komentar kasar yang berbaur seksual kepada rekan-rekannya terutama bila setiap kali seorang pegawai logistik laki-laki tertentu lewat. Komentar ini didengar oleh pegawai logistik itu dan membuatnya tidak nyaman, jadi dia berusaha menghindarinya semampu yang dia bisa lakukan. (Pelecehan seksual)
- c) Seorang pegawai lembaga internasional laki-laki meminta layanan pekerja seks komersial pada hari Sabtu petang. (Eksplorasi seksual)
- d) Seorang relawan perempuan setempat menyentuh anak laki-laki secara tidak pantas, dan dengan sengaja, sebagai bagian dari program psikososial anak-anak. (kekerasan seksual)
- e) Seorang **kepala kantor** laki-laki punya banyak hubungan seksual dengan pegawai perempuannya. Pegawai-pegawai ini diperlakukan dengan lebih baik daripada pegawai perempuan lainnya didalam tim yang tidak punya hubungan romantis dengannya. (Eksplorasi seksual-diskusikan dinamika kekuasaan)
- f) Seorang pegawai laki-laki memperkosakan seorang pekerja honorer masyarakat saat mereka sedang bersih-bersih setelah melakukan distribusi bantuan kemanusiaan. (kekerasan seksual)
- g) Seorang pegawai di sebuah sekolah mengharuskan orang tua untuk mengirimkan foto telanjang anak mereka sebelum mereka terdaftar di sekolah tersebut. (Eksplorasi seksual terhadap orang tua, kekerasan seksual terhadap anak-anak)

“Hal –hal yang mendasari dari perilaku Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual adalah karena tidak adanya persetujuan”.

Persetujuan tidak dapat berlaku / diberikan jika salah satu orang di bawah tekanan, ada ancaman, ada dampak negatif yang ditimbulkan, serta ada dinamika kekuasaan yang berbeda.

“kapan persetujuan bisa diberikan?” dan “kapan persetujuan tidak bisa diberikan?”



Untuk mengilustrasikan contoh-contoh persetujuan, fasilitator dapat mendiskusikannya secara kelompok dengan bantuan gambar-gambar persetujuan dalam lampiran Modul Pencegahan Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual.

Adanya relasi/hubungan kuasa yang tidak seimbang, dimana keputusan yang dibuat selama ini tidak memasukan perempuan sebagai pihak yang harus didengar suaranya oleh karena situasinya seperti itu pada saat kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual terjadi, perempuan memilih untuk tidak melaporkannya karena beberapa alasan berikut:

- Mereka menguatkirkan akan hilangnya dukungan yang selama ini diterima
- Takut akan pembalasan yang akan diterima
- Takut akan hilangnya sumber pendapatan
- Kuatir kasus akan menyebar luas dan diketahui oleh masyarakat
- Tidak mendapatkan dukungan keluarga
- Tidak tahu mekanisme pelaporan
- Tidak ada pendampingan
- Menerima sanksi sosial baik dari keluarga maupun masyarakat
- Kurangnya informasi tentang kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual
- Rumit atau kompleksitas dalam pelaporan
- Tidak ada perlindungan korban
- Lemahnya penegakan hukum dan pembelaan atas hak – hak korban

Apa yang harus dilakukan ketika Anda mengalami kejadian KPES? berikut adalah langkah-langkah antisipasi yang bisa dilakukan:

- a. Jangan pernah menyalahkan diri Anda sendiri atas apa yang Anda alami
- b. Temukan orang yang paling tepat, dapat dipercaya, dan berpihak kepada Anda
- c. Libatkanlah keluarga/orang terdekat Anda, karena dalam kondisi tersebut Anda membutuhkan dukungan moral'
- d. Ceritakan kejadian apa yang Anda alami; kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual
- e. Sampaikan apa yang Anda butuhkan untuk penanganan atau langkah berikutnya
- f. Selalu konsultasikan hal – hal yang berkenaan dengan penanganan terkait kasus dan pemulihan psikologis yang sedang Anda jalani dengan pihak yang mendampingi

Jika Anda Melihat Kejadian KEKERASAN, PELECEHAN dan EKSPLOITASI SEKSUAL, Lakukan Langkah-langkah Sebagai berikut:



- Amankan dan dampingi korban kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual
- Bicaralah secara asertif/santun dengan korban dan dengarkan apa yang dibutuhkannya
- Dukonglah korban untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut

- Jangan menghakimi Korban
- Jangan mengintimidasi, merundung/ membully korban!
- Jangan memberikan pelabelan/stigma
- Jangan menyebarkan gossip/ informasi tentang korban
- Jangan Membiarkan Korban dalam kondisi ketakutan/kebingungan



HENTIKAN KEKERASAN, PELECEHAN dan EKSPLOITASI SEKSUAL Terhadap PEREMPUAN dan ANAK



Kekerasan Seksual merupakan suatu serangan fisik dalam bentuk pemaksaan terhadap seseorang secara seksual, yang disebabkan karena adanya ketimpangan relasi kuasa, bahkan kondisi-kondisi lain yang memaksa misalnya situasi dimana perempuan tidak berdaya untuk melepaskan dirinya dari ancaman kekerasan.



Pelecehan Seksual merupakan suatu tindakan yang tidak diinginkan, baik dalam bentuk komentar, permintaan atau ajakan yang berbau seksual baik tersurat maupun tersirat, dapat berupa sentuhan, lelucon, isyarat dan visual/tatapan, oleh seseorang kepada orang lain dalam lingkup pekerjaan/interaksi. Definisi tersebut mencakup pelecehan seksual yang ditujukan pada seseorang yang jenis kelaminnya sama atau berbeda, serta terhadap orang yang orientasi seksualnya berbeda.



Eksplorasi Seksual merupakan setiap tindakan penyalahgunaan atau upaya penyalahgunaan posisi dengan memanfaatkan kerentanan orang lain, kekuasaan yang berbeda, atau kepercayaan, untuk tujuan seksual, termasuk, namun tidak terbatas pada, mengambil keuntungan yang bersifat keuangan, sosial, politik dari eksploitasi seksual yang dilakukan terhadap orang lain.

☑ Bentuk perilaku lain **Eksplorasi Seksual** juga dalam bentuk menekan atau menuntut orang lain untuk memberikan imbalan seksual sesuai dengan keinginan mereka, diiringi dengan ancaman untuk tidak memberikan bantuan, menunda menyediakan dukungan kerja, atau hal lain yang dapat menimbulkan dampak negatif lainnya di tempat kerja atau di tengah masyarakat.

Jika Anda Mengalami KEKERASAN, PELECEHAN dan EKSPLOITASI SEKSUAL, Lakukan Langkah-langkah Sebagai berikut:



- ☑ Jangan pernah menyalahkan diri Anda sendiri atas apa yang Anda alami
- ☑ Temukan orang yang paling tepat, dapat dipercaya, dan berpihak kepada Anda
- ☑ Libatkanlah keluarga /orang terdekat Anda, karena dalam kondisi tersebut Anda membutuhkan dukungan moral
- ☑ Ceritakan kejadian apa yang Anda alami; kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual
- ☑ Sampaikan apa yang Anda butuhkan untuk penanganan atau langkah berikutnya
- ☑ Selalu konsultasikan hal – hal yang berkenaan dengan penanganan terkait kasus dan pemulihan psikologis yang sedang Anda jalani dengan pihak yang mendampingi

STRATEGI PENCEGAHAN KEKERASAN, PELECEHAN dan EKSPLOITASI SEKSUAL



Jika Anda Melihat Kejadian KEKERASAN, PELECEHAN dan EKSPLOITASI SEKSUAL, Lakukan Langkah-langkah Sebagai berikut:



- ☑ Amankan dan dampingi korban kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual
- ☑ Bicaralah secara asertif/santun dengan korban dan dengarkan apa yang dibutuhkannya
- ☑ Dukonglah korban untuk mendapatkan bantuan lebih lanjut

- ⊘ Jangan menghakimi Korban
- ⊘ Jangan mengintimidasi, merundung/ membully korban!
- ⊘ Jangan memberikan pelabelan/ stigma
- ⊘ Jangan menyebarluaskan gossip/ informasi tentang korban
- ⊘ Jangan Membiarkan Korban dalam kondisi ketakutan/kebingungan



Apabila kamu menemukan kasus kekerasan seksual di lingkunganmu, **SEGERA LAPORKAN** ke:







Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Provinsi DKI Jakarta, Jl. Raya Bekasi Timur Km. 18
Pulo Gadung, Jakarta Timur
Telp. 021 4788 2898, Hotline: 0813 176 176 22
Email: sekretariat@p2tp2a-dki.org

Call Center JAKARTA SIAGA: 112



Bagian III:

Membangun Ketangguhan Perempuan

	Tujuan <ul style="list-style-type: none">✓ Memberikan informasi tentang pengertian ketangguhan dan upaya-upaya dalam membangun ketangguhan personal, keluarga dan masyarakat.✓ Memberikan informasi terkait formulasi dan faktor-faktor yang dapat meningkatkan ketahanan maupun ketangguhan.✓ Meningkatkan kesadaran partisipan terkait pentingnya membangun ketangguhan personal, keluarga dan masyarakat.✓ Mendorong partisipan untuk mau meningkatkan kapasitasnya agar bisa menjadi pribadi yang lebih tangguh dan mampu menjadi agen ketangguhan bagi keluarga dan masyarakat disekitarnya.	
	Durasi	180 menit
	Metode Penyampaian	Ceramah interaktif, tanya jawab, role play dan simulasi
	Perlengkapan pendukung	<ul style="list-style-type: none">✓ Slide presentasi✓ Laptop✓ LCD Proyektor✓ Kertas plano, meta plan, spidol aneka warna✓ Kertas HVS A4 dan alat tulis sejumlah peserta✓ Form kesiapsiagaan bencana keluarga sejumlah peserta✓ Perlengkapan simulasi: petunjuk arah, penanda lokasi, peluit/suara sirine peringatan dini, perlengkapan untuk kaum rentan/disabilitas
	Petunjuk untuk Fasilitator: <ol style="list-style-type: none">a. Awali sesi dengan curah pendapat dan diskusib. Jika partisipan terlihat kurang antusias, bisa diberikan ice breaking atau permainan yang relevan dengan topik yang akan disampaikan, berikan kesimpulan apa makna dari permainan yang telah dilakukanc. Gunakan slide presentasi untuk membantu menjelaskan materid. Pada sesi	
	Pertanyaan pengantar yang dapat dikembangkan: <ol style="list-style-type: none">a. Apa itu tangguh? Apa yang anda ketahui tentang Ketangguhan? Apa itu Ketangguhan Bencana? Apa saja faktor-faktor pembentuk Ketangguhan?b. Apakah anda dan keluarga anda sudah Tangguh? Sudah menjadi bagian dari masyarakat Tangguh Bencana?c. Apa saja langkah-langkah yang harus dilakukan dalam merencanakan Ketangguhan? Langkah-langkah menjadi pribadi yang tangguh?	

3.2. Ketangguhan Menghadapi Bencana

Menurut Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dalam peraturannya No. 1 tahun 2012 tentang Pedoman Umum Desa/Kelurahan Tangguh Bencana, secara prinsip **Ketangguhan Bencana** diartikan sebagai **Proses kemampuan mandiri untuk beradaptasi dan menghadapi potensi ancaman bencana, serta memulihkan diri dengan segera dari dampak-dampak bencana yang merugikan.**

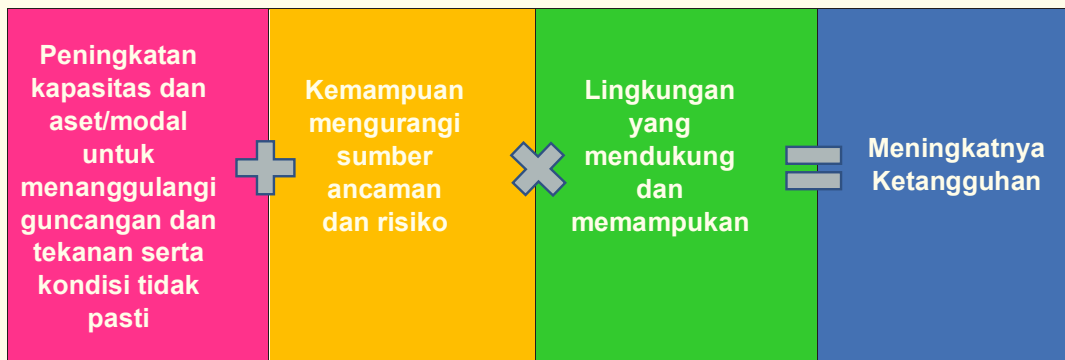
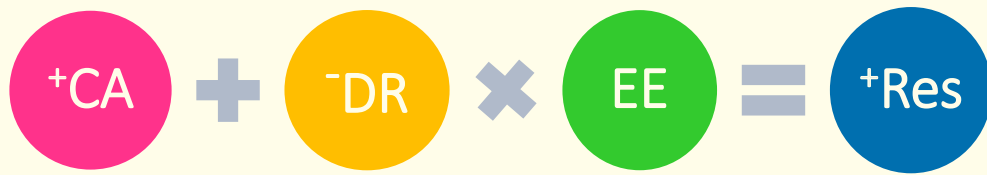
Secara garis besar untuk menjadi Desa/Kelurahan Tangguh Bencana diharuskan untuk memiliki komponen-komponen sebagai berikut:

1. **Legislasi:** Penyusunan Peraturan Desa/Kelurahan yang mengatur pengurangan risiko dan penanggulangan bencana di tingkat desa
2. **Perencanaan:** Penyusunan rencana penanggulangan bencana Desa/Kelurahan; rencana kontinjensi bila menghadapi ancaman tertentu; dan rencana aksi pengurangan risiko bencana komunitas (pengurangan risiko bencana menjadi bagian terpadu dari pembangunan)
3. **Kelembagaan:** Pembentukan forum penanggulangan bencana Desa/Kelurahan yang berasal dari unsur pemerintah dan masyarakat, kelompok/tim relawan penanggulangan bencana di dusun, RW dan RT, serta pengembangan kerjasama antar sektor dan pemangku kepentingan dalam mendorong upaya pengurangan risiko bencana.
4. **Pendanaan:** Rencana mobilisasi dana dan sumber daya (dari APBD Kabupaten/ Kota, APBDDes/ADD, dana mandiri masyarakat dan sector swasta atau pihak-pihak lain bila dibutuhkan)
5. **Pengembangan kapasitas:** Pelatihan, pendidikan, dan penyebaran informasi kepada masyarakat, khususnya kelompok relawan dan para pelaku penanggulangan bencana agar memiliki kemampuan dan berperan aktif sebagai pelaku utama dalam melakukan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan-kegiatan pengurangan risiko bencana
6. **Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana:** Kegiatan-kegiatan mitigasi fisik struktural dan non-fisik; sistem peringatan dini; kesiapsiagaan untuk tanggap darurat, dan segala upaya pengurangan risiko melalui intervensi pembangunan dan program pemulihan, baik yang bersifat struktural-fisik maupun non-struktural.

3.3. Membangun Ketangguhan

Ketangguhan terhadap gangguan (*shock*) dan tekanan (*stress*) bukanlah sebuah hasil yang dapat dicapai dalam jangka waktu singkat, namun merupakan sebuah proses berjalan dan terus menerus sepanjang hidup. Artinya, proses ketangguhan dapat dimulai kapan saja, tanpa harus menunggu mengalami proses penderitaan (terdampak bencana/musibah), juga dapat diawali dari sebuah momentum refleksi, yaitu proses bagaimana kita mengingat dan melihat kembali (evaluasi/introspeksi) kondisi kita, kapan kita terakhir kali dalam keadaan terpuruk/menderita? apakah saya mampu bangkit kembali dari penderitaan itu? Apakah kita sudah dalam posisi tangguh, mampu bangkit kembali dengan kondisi lebih baik? Ataupun saya belum mampu bangkit, bahkan semakin terpuruk dalam kondisi ketidakpastian dan menjadi rentan?

Untuk membangun maupun meningkatkan ketangguhan, CARE memiliki pendekatan berkelanjutan dan telah dikembangkan melalui proses konsultasi, diskusi dan berdasar pada hasil kerja-kerja CARE di masa lalu hingga kini. Formulasi peningkatan ketangguhan diperoleh dari hubungan kapasitas, aset/modal, sikap mawas diri, dan lingkungan pendukung yang secara sederhana dirumuskan sebagai berikut:



Dari rumusan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa:

Jika KAPASITAS dan ASET / Modal MAMPU DITINGKATKAN dan digunakan sebaik-baiknya untuk menghadapi guncangan (*shock*), tekanan (*stress*) serta kondisi tak pasti (*uncertainty*), ditambah dengan kemampuan untuk MENGURANGI SUMBER ANCAMAN DAN RISIKO, serta didukung oleh LINGKUNGAN YANG MEMAMPUKAN, maka KETANGGUHAN akan dapat MENINGKAT



PENINGKATAN KAPASITAS dan ASET

Berikut ini merupakan kemampuan-kemampuan yang dapat membantu individu dan komunitas untuk dapat menanggulangi adanya guncangan, tekanan dan kondisi tak pasti:

1. Antisipasi

Merupakan kemampuan untuk memprediksi adanya ancaman dan risiko disekitar kita, sehingga kita mampu untuk mengurangi dampak dari bahaya yang akan terjadi, serta bersiap diri untuk menghadapi kejadian-kejadian yang tidak diharapkan melalui aksi pencegahan, kesiapsiagaan dan perencanaan.

2. Absorpsi

Adalah kemampuan dalam merespon dampak *shock* dan *stress* yang muncul tiba-tiba dari kejadian negatif dan mengganggu kehidupan dan kesejahteraan kita, yaitu dengan merubah kebiasaan dan perilaku kita menggunakan kemampuan serta memaksimalkan sumberdaya/aset yang ada untuk mengelola dampak buruk yang ada.

3. Adaptasi

Merupakan kemampuan untuk menyesuaikan diri dan berkembang, menyesuaikan perilaku, praktek-praktek, gaya hidup dan strategi penghidupan dalam rangka merespon keadaan dan kondisi yang berubah dan kompleks, sehingga kita mampu bertahan.

4. Transformasi

Adalah kemampuan untuk mendorong/memotivasi diri dan mempengaruhi lingkungan sekitar untuk mendukung, memampukan dan mengubah (mengurangi dampak) sumber ancaman dan risiko dalam rangka untuk menciptakan individu dan perubahan sistem terhadap perilaku, tata kelola lingkungan sekitar dan struktur pengambilan keputusan, ekonomi pasar, kebijakan dan legislasi (pembuatan peraturan).

Kapasitas Transformasi ini juga disebut sebagai **kemampuan untuk mempengaruhi cakupan yang lebih luas, kemampuan untuk merubah kondisi lingkungan, dan juga tatanan sosial masyarakat** agar menjadi lebih baik, agar bisa saling melindungi dan saling mendukung penghidupan di wilayah tertentu.

Proses dari praktek kemampuan transformasi tidaklah mudah, dibutuhkan usaha yang besar, ketekunan dan mungkin tidak akan sanggup dilakukan oleh hanya satu orang saja, karenanya dibutuhkan usaha bersama-sama (*collective action*) antar individu dalam komunitas untuk bisa secara bersama-sama melakukan pendekatan dan komunikasi dengan pemegang kekuasaan, pemimpin/tokoh, dan para pengambil keputusan di wilayah terkait sehingga mereka dapat memberikan dukungan lebih terhadap kegiatan-kegiatan yang positif.

Untuk memudahkan dalam mengingat, keempat elemen diatas dapat pula disingkat dengan **Kemampuan Ketangguhan 3A + 1T** yang dapat dikembangkan tidak hanya pada tingkatan individu, keluarga, tapi juga komunitas dan sistem yang lebih luas.



PENGURANGAN SUMBER ANCAMAN dan RISIKO

Individu, keluarga, komunitas maupun lingkup wilayah yang lebih luas dapat terpapar oleh ancaman dan risiko serta kondisi tak pasti, yang dapat muncul dari berbagai sumber, seperti:

- Perubahan iklim
- Ancaman bencana alam dan non-alam
- Fluktuasi ekonomi / naik turunnya harga
- Faktor politik

- Konflik sosial berbasis kekerasan
- kekerasan berbasis gender / kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual.

Sumber-sumber ancaman ini dapat terjadi di semua lapisan sosial masyarakat, baik di tingkat keluarga (contoh: KDRT), di tingkat masyarakat / wilayah kelurahan (contoh: rawan bencana banjir, kebakaran, kejahatan / kriminalitas), atau bahkan di tingkat provinsi /negara (contoh: pengelolaan sampah yang buruk, kelangkaan air bersih / kebutuhan pokok dsb.). Pada kondisi yang lebih kompleks dan parah, sumber ancaman tersebut datang secara bersamaan yang dapat menghancurkan semua aset kita serta memperparah kondisi kita (menciptakan krisis: guncangan dan tekanan).

Langkah-langkah pengurangan sumber ancaman ini, terutama sumber ancaman terhadap potensi bencana disekitar kita, akan dibahas juga nanti di Bagian IV.



LINGKUNGAN yang Mendukung dan Memampukan

Merupakan daya dukung lingkungan disekitar kita, tidak hanya dalam bentuk kemudahan untuk mengakses sumber daya penghidupan (alam, ekonomi, informasi), namun juga daya dukung sosial (baik dari lingkungan keluarga maupun masyarakat dan pemerintah). Lingkungan sosial, seperti halnya norma sosial, relasi kuasa, institusi dan kerangka hukum (peraturan-peraturan), maupun praktik-praktik budaya dan keselarasan dengan alam sangat berpengaruh terhadap proses pembangunan ketangguhan. Kondisi sosial dan lingkungan yang responsif gender dan inklusif pada perempuan, akan memungkinkan bagi perempuan untuk mendapatkan akses dan aktif berpartisipasi, mampu menyuarakan suara dan hak-haknya, serta dapat memanfaatkan dan mengelola/mengontrol sumber daya maupun aset yang ada sehingga perempuan dapat lebih berkembang dan menjadi lebih tangguh.

Daya dukung lingkungan yang memampukan ini akan sangat mempengaruhi dan menjadi faktor pengali/pemercepat kemampuan perempuan, seseorang maupun masyarakat dalam rangka untuk keluar dari kondisi berisiko (hidup dalam ancaman) menuju kondisi yang lebih aman, serta lebih sejahtera.

Diagram Kerangka Kerja dan Elemen-Elemen Ketangguhan CARE

Bagaimana kapasitas dan aset dapat membantu kita menghadapi guncangan dan tekanan (*shock & stress* - cobaan hidup) dari kondisi tak pasti yang bersumber dari ancaman-ancaman dan risiko yang ada disekitar kita? Berikut dibawah ini adalah ilustrasi kerangka kerja dan elemen-elemen praktek ketangguhan yang telah dikembangkan oleh CARE:



Ilustrasi. Kerangka Kerja dan Elemen-elemen Ketangguhan CARE

Penjelasan Diagram/Illustrasi:

1. Tujuan dari pendekatan upaya-upaya peningkatan ketangguhan adalah untuk mengkaitkan hubungan antara faktor kemampuan/kapasitas dengan faktor sumber ancaman dan risiko, serta faktor dukungan lingkungan yang memampukan. Dimana ketiga faktor ini saling terkait dan berpengaruh sama lain (*lihat kesimpulan rumusan*)
2. Dasar/Pondasi dari pendekatan proses ketangguhan adalah dengan melakukan tiga pendekatan:
 - a. Melakukan analisis/kajian risiko dan kerentanan, serta kapasitas yang dimiliki.
 - b. Fleksibilitas untuk berubah. *Fleksibilitas* ini juga disebut sebagai daya lenting, kemauan dan kemampuan untuk beradaptasi dalam bentuk peningkatan kapasitas, baik itu kapasitas yang tak terlihat (*soft skills*) maupun kemampuan yang terlihat (*hard skills*) yang dapat menghasilkan karya-produk yang bernilai dan dapat mendatangkan pendapatan sehingga menjadikan mata pencaharian baru/alternatif.
 - c. Melakukan inovasi melalui pembelajaran. Melakukan inovasi, terobosan maupun mencoba cara-cara yang baru tidaklah harus selalu dimulai dari nol, kita bisa belajar dari praktik-praktik baik yang telah dilakukan orang lain/komunitas lain sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan lebih cepat, dan bahkan kita bisa menciptakan atau menyempurnakan inovasi yang ada.
3. Sumber penghidupan dari setiap individu, keluarga dan komunitas/masyarakat terkait erat dengan 5 aspek pokok kehidupan (sering juga disebut **pentagon aset**), yaitu: kemampuan **Manusia**, daya dukung **Alam**/lingkungan, hubungan **Sosial**, pengelolaan **Ekonomi**, dan **Infrastruktur**/fisik pendukung, yang merupakan saling terkait dan menjadi pendukung satu sama lain antar aspek kehidupan.

4. Harapannya, individu maupun komunitas dapat menggunakan kapasitas dan aset mereka untuk dapat berhubungan dengan aspek penghidupan yang lain, untuk dapat lebih baik dalam merawat dan menjaga, dalam rangka untuk memenuhi hak-hak dasarnya serta dapat menjaga lingkungannya secara arif dan bijaksana, serta dalam rangka untuk menyiapkan diri akan datangnya kemungkinan terburuk maupun hal-hal yang tak pasti.

3.4. Membangun Ketangguhan Personal

Semua orang, baik laki-laki maupun perempuan tentunya pernah menghadapi tantangan dan rintangan/hambatan dalam hidupnya. Dalam kondisi yang lebih buruk, pernah mengalami kejadian yang dapat menimbulkan gangguan dan mengakibatkan stress dalam berbagai tingkatan, diantara contoh kejadian-nya seperti:

- Salah paham dalam rumah tangga, maupun antar tetangga
- Selisih paham dalam hubungan pertemanan
- Tekanan pekerjaan
- Kegagalan-kegagalan (akademik, karir atau bisnis)
- Menghadapi orang-orang yang menjengkelkan di sekitar kita
- Mengalami diskriminasi
- Gangguan kesehatan
- Mendapat tekanan dari orang atau kelompok lain
- Krisis keuangan
- Krisis rumah tangga, atau
- Dalam kondisi terburuk terdampak krisis bencana atau mengalami tragedi kehidupan, bahkan hingga harus kehilangan orang yang dicintainya, dll.

Tantangan hidup seperti diatas bisa datang kapan saja, bahkan bisa terjadi selama masa hidup kita, baik di saat kita masih kecil, remaja atau di saat kita sedang produktif atau di puncak usia misalnya. Juga di saat kita sedang membangun rencana hidup kita, tantangan ini bisa datang bergantian atau datang sekaligus dalam satu waktu.

Mereka yang memiliki sifat dan sikap resilience (ketahanan atau ketangguhan) akan mampu bertahan, hanya terpengaruh sedikit, akan lebih cepat pulih atau bangkit kembali, bahkan tampil lebih baik dari yang lainnya. Namun mereka yang tak memiliki resilience akan terpengaruh atau terpuruk amat dalam dan untuk waktu yang lama. Mereka yang tak memiliki Resilience akan sulit untuk bangkit kembali, sulit untuk menata kembali hidupnya, atau sulit untuk kembali menjalankan rencana-rencana hidup yang sudah disusun sebelumnya. Mereka dapat tenggelam dalam depresi yang lama dan dapat menghancurkan kesehatan serta hubungan dengan pasangan hidup, anggota keluarga, teman dan lainnya. Bahkan depresi akhirnya mengubah perilaku dan karakternya menjadi buruk.

Ketangguhan personal diperoleh dari kemampuan kita untuk menciptakan pikiran dan sikap positif. Tantangan maupun cobaan hidup akan dapat dilalui ketika kita mampu berpikiran positif, tidak pesimis dan melakukan upaya-upaya yang positif juga. Pikiran positif ini juga bisa mempengaruhi pola komunikasi dan hubungan dengan orang disekitar kita, baik dengan keluarga, teman maupun masyarakat, termasuk bagaimana memuluskan tujuan apa yang kita

inginkan. Setidaknya ada beberapa kemampuan dasar yang perlu ditingkatkan sebagai pondasi dalam membangun ketangguhan seperti yang terlihat di ilustrasi berikut:

Ketahanan atau ketangguhan Personal merupakan hasil dari proses olah rasa dan olah raga dari kehidupan yang telah dijalani,

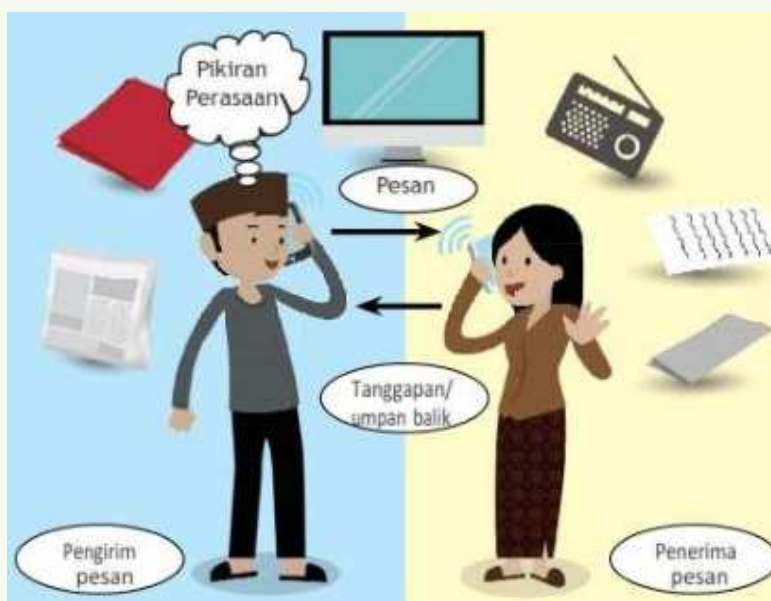


Ilustrasi. Bentuk kata-kata yang terkait dengan istilah “Pribadi Tangguh”

Untuk dapat membangun sifat dan sikap yang berketangguhan dibutuhkan peningkatan kemampuan mendasar sebagai bekal untuk menanggulangi adanya gangguan dan tekanan:

1.4.1. Membangun Kemampuan Berkomunikasi (Melek Komunikasi)

1. **Komunikasi** merupakan aktivitas dalam menyampaikan/mempertukarkan pesan/informasi yang berasal dari pikiran dan perasaan secara verbal maupun non-verbal. Dengan kata lain, merupakan proses pertukaran informasi, pikiran, ide, gagasan, apa yang dirasakan, dari satu orang (pengirim pesan) kepada orang lain (penerima pesan) secara langsung melalui lisan dan kata-kata (*verbal*) maupun secara non-lisan melalui bahasa tubuh/isyarat dan perantara alat komunikasi (*non-verbal*).



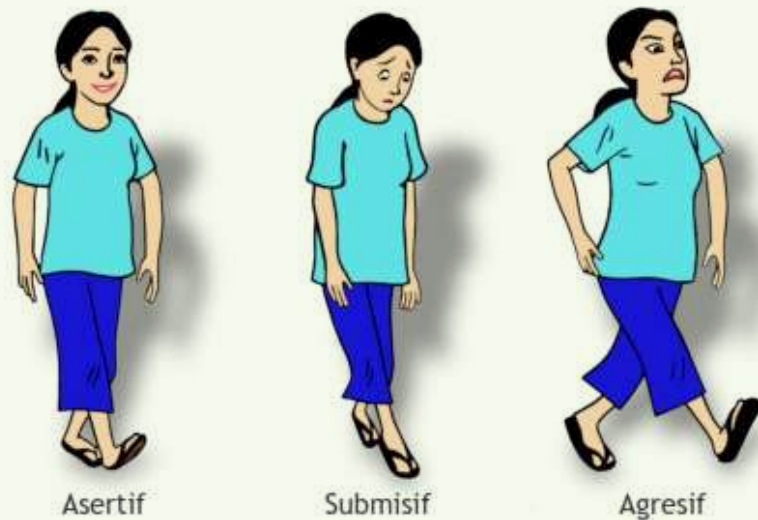
2. Komunikasi memegang peranan penting dalam kehidupan kita dan menjadi sarana untuk menjembatani pikiran, perasaan dari gangguan dan tekanan yang kita alami.
3. Komunikasi personal memiliki tiga unsur (bagian), dan masing-masing unsur ini memiliki tingkat pengaruh yang berbeda-beda:
 - a. **Verbal**, kata-kata (apa yang disampaikan), tingkat pengaruh atau kepercayaannya dalam komunikasi sebesar **7%**
 - b. **Vokal**, nada (tinggi rendah atau keras lembut suara), tingkat pengaruh atau kepercayaannya dalam komunikasi sebesar **38%**
 - c. **Visual**, bahasa tubuh (tatapan mata, gerakan tangan, cara berdiri), tingkat pengaruh atau kepercayaannya, dalam komunikasi sebesar **55%**

Contoh dari unsur-unsur tersebut dapat kita lihat dari proses komunikasi kita sehari-hari, dimana pola komunikasi yang disertai dengan tinggi rendah suara dan bahasa/gerakan tubuh akan lebih berpengaruh dan dapat diterima.

4. **Komunikasi efektif** merupakan kemampuan untuk membuat orang lain mengerti apa yang ingin kita katakan atau sampaikan sehingga informasi/pesannya dapat diterima dengan baik, sesuai dengan tujuan komunikasi.

Komunikasi yang efektif terjadi hanya ketika penerima mampu menerima dan memahami pesan yang dikirim oleh pengirim, dimana jika terpenuhinya syarat-syarat berikut:

- a. Menggunakan bahasa yang sama
 - b. Dilakukan di waktu yang tepat dan situasi yang mendukung
 - c. Tidak ada gangguan dari lingkungan
 - d. Tidak adanya diskriminasi atau perbedaan perlakuan
 - e. Prasangka, sikap, asumsi yang positif.
5. **Perilaku komunikasi**, atau sikap dalam menyampaikan komunikasi juga dapat mempengaruhi proses komunikasi, apakah berjalan efektif sesuai tujuannya, atau justru dapat menyebabkan gangguan dan tekanan kepada lawan bicara/penerima pesan. **Perilaku komunikasi** terdiri atas 3 jenis:
 - a. **Komunikasi Assertif**, merupakan perilaku komunikasi yang percaya diri, yakin, dilakukan dengan lembut tetapi tegas, bijaksana dan mau mendengarkan secara aktif, kata-katanya jelas dan langsung tidak bertele-tele.
 - b. **Komunikasi Agresif**, adalah perilaku komunikasi yang menunjukkan sikap agresif, menyerang, merasa kuat/arogan, suaranya lantang/nada pembicaraan tinggi, mau menang sendiri dan tidak mau mendengarkan.
 - c. **Komunikasi Submisif**, merupakan perilaku komunikasi dengan sikap kurang percaya diri, terkesan takut dan lemah, pasif, diam dan cenderung penurut. Orang yang memiliki sikap komunikasi ini cenderung tertekan, tak berdaya dan pasrah.



Ilustrasi. Contoh sikap dari 3 jenis pelaku komunikasi

6. Salah satu kunci dalam menjalin komunikasi efektif dengan orang lain adalah dengan memiliki **Kemampuan Mendengarkan Positif**, yang terdiri atas sikap:
- Memberi perhatian penuh kepada pembicara/lawan bicara.
 - Membuat kontak mata dengan pembicara.
 - Merespon secara verbal (dengan kata-kata positif) maupun non-verbal (mengangguk, menggelengkan kepala, ekspresi muka, dll.).
 - Mencoba berempati, mencari tahu apa yang dirasakan pembicara.
 - Tidak memotong pembicaraan dengan cara kasar/membentak.
 - Tidak menentang secara langsung ide pembicara.
 - Menanyakan pertanyaan untuk memastikan apa yang dikatakan pembicara, misalnya: maksud anda? Atau maaf, saya kurang paham, bisa dijelaskan lebih lanjut?
 - Cerminkan pesan pembicara, misalnya: menurut saya maksud anda adalah...

Perilaku komunikasi asertif dan efektif disertai dengan mendengarkan positif memegang peranan kunci di dalam melakukan pendekatan (negosiasi) personal maupun antarpersonal dalam rangka untuk mencapai tujuan komunikasi, termasuk dapat digunakan untuk:

- Sosialisasi kesetaraan gender dan merubah cara pandang seseorang/masyarakat terhadap kemampuan perempuan dan peran perempuan.*
- Menyuarakan suara perempuan untuk memenuhi hak-hak dasar perempuan dan kaum rentan.*
- Sosialisasi kesiapsiagaan bencana, dan interaksi untuk meningkatkan keselamatan dan keamanan perempuan.*
- Kemampuan dasar dalam pendampingan korban kekerasan, pelecehan, eksploitasi seksual dan penanganan darurat bencana*

Sedangkan sebaliknya, **Perilaku Mendengarkan Negatif** dapat mengganggu proses komunikasi dan menurunkan kualitas komunikasi efektif, diantara contoh perilakunya adalah sebagai berikut:

- a. Memberi saran saat tidak diminta
 - b. Memotong pembicaraan lawan bicara
 - c. Mengkritik berlebihan tanpa diminta, bahkan menyalahkan hingga membuat malu lawan bicara
 - d. Membelokkan topik pembicaraan lawan bicara
 - e. Berbisik-bisik dengan orang lain disekitarnya
 - f. Tidak fokus dalam mendengarkan (main HP, membuang pandangan/wajah)
 - g. Menandingi kisah pembicara dengan kisah anda sendiri yang anda pikir lebih baik atau menarik
 - h. Dampak dari mendengarkan secara negatif adalah **memicu timbulnya kesalah pahaman dalam komunikasi**
7. Aturan sederhana untuk **Komunikasi yang Baik** meliputi:
- a. Kejelasan tujuan dan isi pembicaraan
 - b. Rasa hormat kepada lawan bicara
 - c. Ketenangan diri
 - d. Kesediaan untuk mendengarkan
 - e. Pilihan media yang sesuai dengan tujuan komunikasi
8. Penanaman nilai tentang bagaimana perempuan dan laki-laki seharusnya bersikap turut mempengaruhi gaya komunikasi seseorang. Ada beberapa gaya yang dianggap tidak pantas untuk perempuan dan atau laki-laki sehingga mempengaruhi gaya komunikasinya.
9. Perempuan perlu menggunakan kesempatan untuk berkomunikasi menyampaikan pendapat, demi kemajuan perempuan.
10. Hambatan komunikasi bisa berasal dari faktor internal (misalnya : gangguan pendengaran, stress/tertekan, prasangka berpikir negatif, tidak percaya diri, dll) maupun eksternal (misalnya : waktu, kebisingan, gangguan, jarak, ruang, interupsi, bahasa, dll).
11. Dengan mengamati dan mengkaji pola hubungan dengan siapa kita berkomunikasi, maka akan memudahkan kita untuk mengatasi dan mengelola isu-isu keselamatan dan keamanan diri dimanapun kita berada baik ditempat kerja maupun dirumah.
12. Komunikasi efektif dapat diambil untuk menjaga keselamatan dan keamanan kita dalam berinteraksi /berhubungan.
13. Stereotip/pelabelan gender dan sistem patriarki mempengaruhi persamaan kekuatan dan pola komunikasi, yang dapat menyebabkan perempuan berada pada risiko bahaya yang lebih besar dalam hal keselamatan dan keamanan dari sekitarnya jika dibandingkan dengan laki-laki.

14. Menciptakan dan mempertahankan hubungan / komunikasi yang efektif dengan teman kerja dan masyarakat itu penting dan perlu keterampilan baik bagi perempuan maupun laki-laki.
15. Beberapa cara membina hubungan / komunikasi yang efektif dengan teman kerja dan masyarakat antara lain:
 - a. Menghargai terhadap semua manusia, tanpa membedakan status, golongan, agama, suku dan ras.
 - b. Berempati (mencoba merasakan apa yang mereka rasakan)
 - c. Berkomunikasi dengan orang lain secara terbuka / jujur
 - d. Berkomunikasi sesuai dengan situasi, hindari komunikasi jika situasi tidak tepat
 - e. Selalu memiliki tujuan komunikasi
 - f. Berpikir sebelum berbicara
 - g. Berbicara dengan jelas dan percaya diri
 - h. Berperilaku komunikasi asertif
 - i. Mendengarkan secara POSITIF

👉 Manfaat dari mendengarkan secara positif **bagi kedua belah pihak** adalah terciptanya komunikasi yang efektif, hubungan yang baik antar pihak/individu dan keharmonisan dalam berbagai aspek kehidupan.

👉 Manfaat **bagi penerima pesan** adalah lebih banyak mendapatkan informasi, dapat memberikan umpan balik atau tanggapan dengan tepat, mempermudah dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah serta melatih konsentrasi.

👉 Manfaat **bagi pengirim pesan** adalah merasa lebih dihargai dan mendapatkan dukungan serta merasa lebih nyaman dalam menyampaikan informasi

Mendengarkan positif merupakan kunci dalam melakukan komunikasi efektif, bahkan saat melakukan pendampingan korban Kekerasan, Pelecehan, dan Eksploitasi Seksual, serta saat melakukan kaji cepat kebutuhan dan pendampingan korban bencana

3.4.2. Mampu Mengakses Teknologi dan Bijak Mengelola Informasi

Di masa sekarang segala informasi, termasuk informasi tentang bencana menjadi sangat mudah diakses dan dijangkau. Dari televisi, radio, koran dan tentunya yang paling mudah sekarang adalah dari genggam tangan kita, yaitu dari *handphone* atau *smartphone*.

Bayangkan, tiap pagi baru bangun tidur, anak-anak kita langsung menyambar *handphone*. Belum mandi, lupa makan, tapi tidak lupa memegang *handphone*. Kita dengan mudah dibanjiri informasi tentang apa saja, sampai kewalahan dan kesulitan membedakan mana berita bohong (*hoax*) dan mana berita yang benar.

Dalam kaitannya dengan penanggulangan bencana, pengelolaan informasi adalah hal yang sangat penting. Salah satunya penyebaran peringatan dini, dan cara mengakses informasi.

Peringatan dini adalah informasi yang memberitahukan tentang potensi bencana yang akan terjadi atau kejadian alam lainnya. Misalnya, peringatan dini akan datangnya banjir, atau peringatan dini akan terjadinya hujan berangin.

Menurut BNPB, **Sistem Peringatan Dini** adalah serangkaian sistem yang berfungsi untuk memberitahukan akan terjadinya kejadian alam. Peringatan dini yang disebarakan kepada masyarakat tentang potensi bencana yang akan melanda perlu dilakukan dengan menggunakan Bahasa yang mudah dicerna. Dalam keadaan kritis, secara umum peringatan dapat dilakukan dalam bentuk bunyi sirine yang melengking atau kentongan.

Jadi, ketika kita mengakses informasi, atau mencari informasi serta menyebarkannya, kita harus berhati-hati dan mampu menyaring dengan baik, informasi apa saja yang baik untuk diri sendiri dan orang lain.

Ingat, informasi tentang kebencanaan berhubungan dengan keselamatan diri, juga keselamatan keluarga. Lalu, bagaimana langkah-langkahnya untuk mengakses informasi tersebut?

1. Kita harus mengakses informasi dari sumber yang resmi. Rujuklah informasi bencana dari sumber-sumber yang disebarakan oleh lembaga resmi, seperti Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) DKI Jakarta, BMKG, Kelurahan maupun Suku Dinas terkait.
2. Pastikan informasi yang diterima itu adalah informasi terbaru. Saat bencana, informasi bisa berubah sangat cepat dan berkelanjutan. Misal, untuk kejadian banjir, setiap waktu akan dipantau kondisinya dan diperbarui informasinya oleh pihak yang berwenang.
3. Jika kita menerima informasi di grup-group *Chat* seperti WhatsApp atau media sosial, lakukan proses perbandingan dengan sumber-sumber resmi, **JANGAN MUDAH**
4. **MENYEBARKAN INFORMASI YANG BEREDAR DI MEDIA SOSIAL ATAU MEDIA CHAT**, sebelum memastikan keakuratan informasinya.
5. **JANGAN MUDAH TERKECOH** oleh informasi yang disertai gambar dan video di dalamnya. Sekarang mudah sekali orang mengambil gambar dan video, dan digunakan untuk menyebarkan informasi yang tidak benar.

Untuk informasi bencana, kita perlu berkonsultasi kepada pihak atau orang yang lebih memahami persoalannya, misal para ahli atau pakar.

Bagaimana kita memilah dan memilih informasi secara tepat?

1. Jika suatu ketika, kita menerima kutipan-kutipan dari para tokoh atau pakar melalui media *chat* seperti WhatsApp, kita sebaiknya tidak segera menyebarkannya. Telusuri dulu apakah kutipan itu memang berasal dari akun resmi tokoh dan pakar yang bersangkutan. Banyak orang membuat kutipan sendiri dan mencatut nama tokoh seolah itu kutipan dari tokoh tersebut.

2. Informasi resmi yang disebarakan melalui media *chat* biasanya disertai *signature* atau penanda identitas, dan nomor atau alamat untuk dapat dihubungi. Perlu dipastikan bahwa nomor atau alamat yang disertakan memang benar dan dapat dihubungi.
3. Kita perlu waspada, bahwa bisa saja saat proses penyebaran informasi di *char*, isinya bisa dipelintir dan diedit oleh oknum yang tidak bertanggung jawab. Oleh karena itu, sekali lagi, KITA HARUS BERHATI-HATI DALAM MENYEBARKAN INFORMASI, apalagi informasi kebencanaan.
4. Jika ingin menyebarkan informasi, pertimbangkan dampak positif dan negatifnya. Pertimbangkan siapa saja sebaiknya yang perlu mendapat informasi tersebut, juga kapan dan di forum seperti apa yang paling tepat untuk menyampaikannya.

PASTIKAN INFORMASI YANG DISEBARKAN AKURAT, ETIS dan BERMANFAAT

3.4.3. Membangun Kemampuan Penyelesaian Masalah dan Pengambilan Keputusan (PMPK)

Masalah merupakan sesuatu yang harus diselesaikan sebagai akibat dari adanya perbedaan antara HARAPAN dengan KENYATAAN.

Semua orang hidup mempunyai masalah yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam merespon kejadian-kejadian negatif.

Ketidakmampuan dalam menangani masalah dapat menyebabkan munculnya stress / tekanan.

Masalah akan mempengaruhi psikis dan fisik kita, ini sebagai tanda psikis / tubuh kita sedang menyiapkan untuk merespon masalah atau mengekspresikan tekanannya.

Manfaat masalah antara lain sebagai kesempatan untuk menjadi lebih baik / lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, lebih kreatif dan mampumeningkatkan kepercayaan diri.

Untuk menyelesaikan masalah kita bisa menggunakan MODEL BINTANG / STAR yang terdiri dari 5 langkah yaitu:

1. Hindari emosi sesaat untuk dapat mengenali / mengidentifikasi masalah
2. Definisikan permasalahan dan mencari penyebab utama / akar masalah
3. Pertimbangkan semua kemungkinan / beberapa alternatif tindakan
4. Memilih yang terbaik dari beberapa alternatif pilihan yang ada
5. Menerapkan pilihan terbaik melalui praktek sekaligus evaluasi hingga masalah terpecahkan

3.4.4. Membangun Kemampuan Mengelola Waktu dan Stress (*Time and Stress Management*)

Membangun kemampuan mengelola waktu dan stress berfokus pada pentingnya nilai waktu dan manajemen waktu, penetapan tujuan dan prioritas dalam kehidupan perempuan, dan juga memberikan wawasan tentang mengurangi stres, mengatasi stres dan menumbuhkan gaya hidup yang lebih seimbang dan memuaskan. Berikut merupakan hal-hal penting yang perlu diperhatikan dalam rangka menghargai waktu dan mengelola stress:

A. Mampu Mengelola Waktu

1. Waktu merupakan salah satu SUMBER DAYA YANG TERBATAS, TIDAK DAPAT DISIMPAN dan akan TERUS BERKURANG seiring dengan penambahan umur seseorang.
2. Waktu dan uang merupakan 2 hal yang berbeda namun keduanya SAMA-SAMA SANGAT BERTARTAMBA.
3. Meskipun sama-sama berharga namun kebanyakan orang memperlakukannya berbeda, lebih menghargai uang daripada waktu.



WAKTU

Tidak berwujud
Tidak dapat dikumpulkan atau disimpan
Tidak dapat dilihat dan disentuh
Tidak bisa dipinjam
Jika hilang tidak dapat dikembalikan

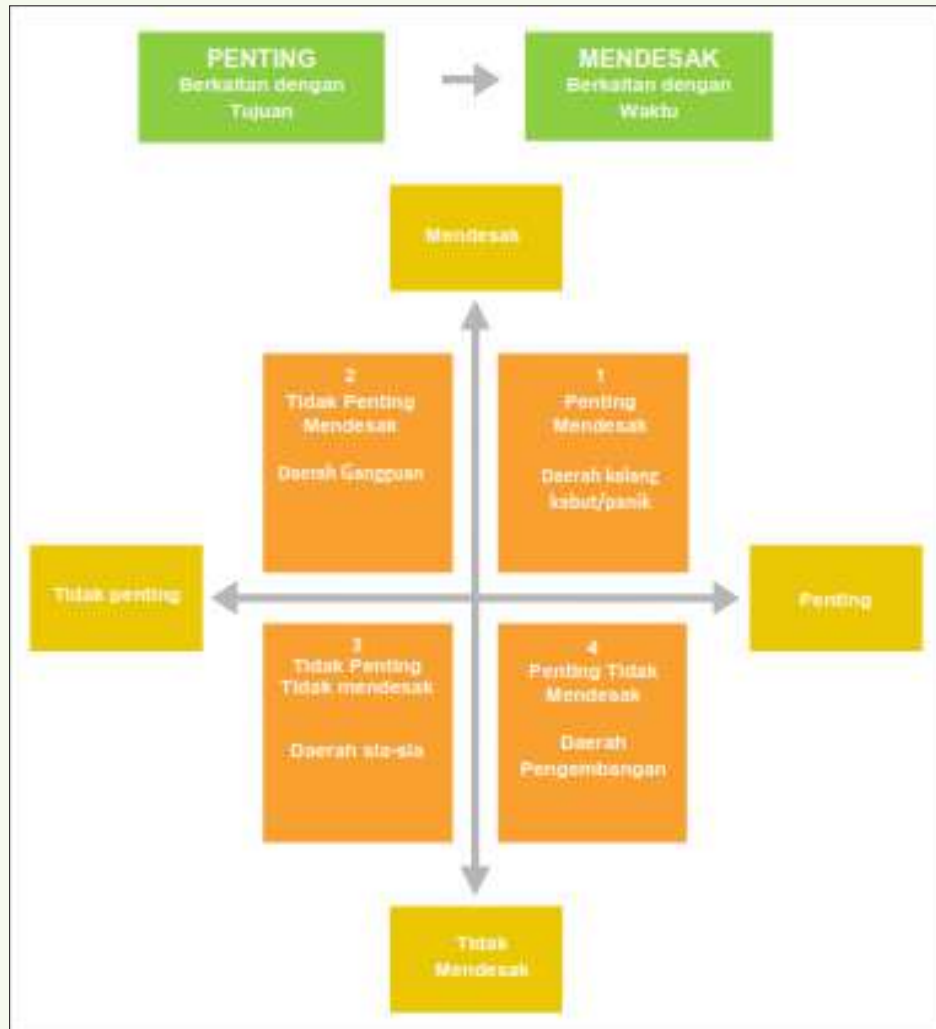


UANG

Berwujud
Dapat dikumpulkan atau disimpan
Dapat dilihat dan disentuh
Bisa dipinjam
Jika hilang dapat dikembalikan atau digantikan

4. Dengan memilih mengikuti peningkatan kapasitas (pelatihan, loka karya, dsb.) artinya anda sudah menginvestasikan waktu anda, dengan mendapatkan manfaat jangka panjang karena ilmu yang kita peroleh bisa dimanfaatkan seumur hidup dan juga dapat bermanfaat bagi orang lain.
5. Pengutamaan atau skala prioritas adalah menentukan pilihan, apa yang harus dilakukan terlebih dahulu dan kapan waktu melakukannya.
6. Kategori PENTING dan MENDESAK, itu yang sebaiknya menjadi prioritas atau dilakukan terlebih dahulu.
7. Audit waktu adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk memahami, memeriksa pola penggunaan atau pemanfaatan waktu saat ini dan mengenali area yang sudah baik maupun area yang perlu peningkatan dan perbaikan.

8. Apabila perempuan mampu menyediakan waktu untuk dirinya sendiri akan memungkinkan adanya kehidupan keluarga dan kualitas pekerjaan yang lebih baik, bahkan dapat meluangkan waktunya untuk bersosialisasi dan mengabdikan pada masyarakat.



Ilustrasi 4 zona kuadran waktu



Coba instruksikan peserta untuk memilah jenis-jenis kegiatan sehari-hari berdasarkan 4 zona kuadran waktu seperti ilustrasi diatas: 1) Penting Mendesak, 2) Tidak Penting Mendesak, 3) Tidak Penting Tidak Mendesak, 4) Penting Tidak Mendesak

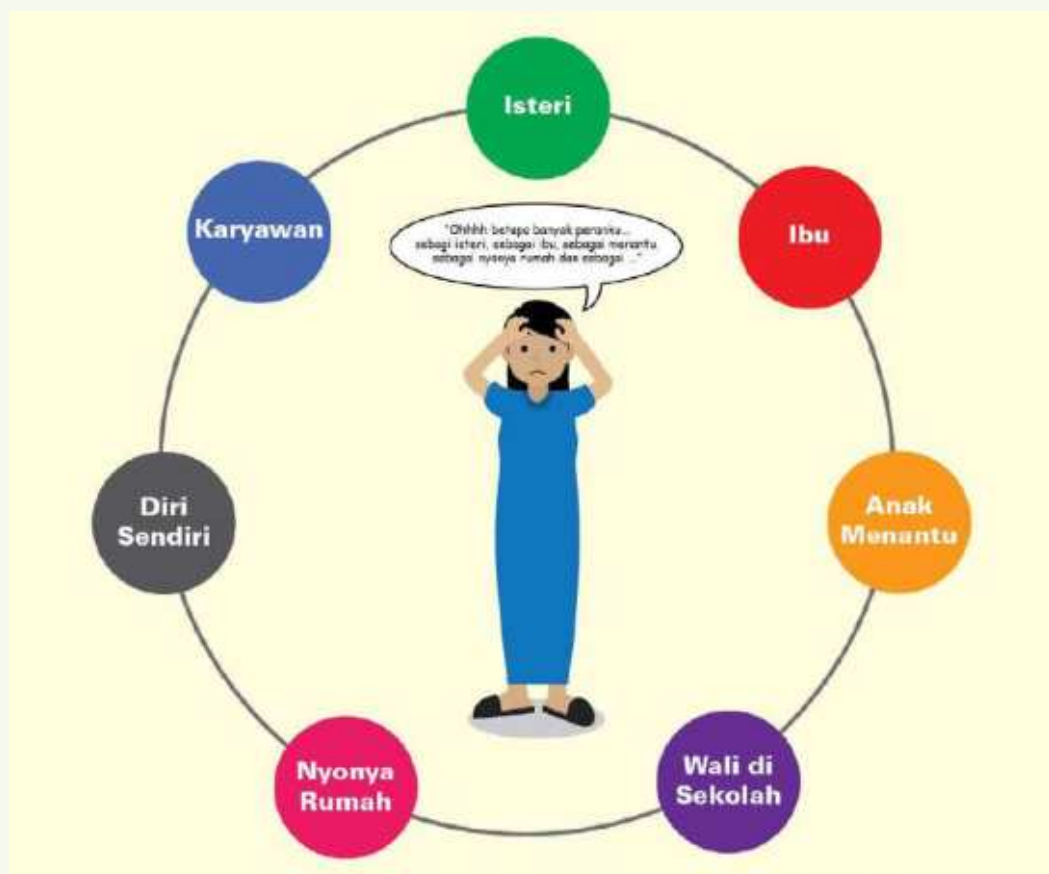
B. Mampu Menetapkan Tujuan

1. Penetapan tujuan adalah memutuskan apa yang ingin kita capai dalam waktu tertentu dengan menggunakan rencana, strategi dan proses.
2. Dalam menetapkan tujuan diperlukan prinsip “SMART” atau “KUCAPAI NYAWA” yaitu:

<i>Specific</i>	Khusus	Tujuan harus dikenali dengan baik dan jelas.
<i>Measurable</i>	Dapat diukur	Hasil tujuan harus dapat diukur sehingga tahu tujuan yang telah ditetapkan sudah tercapai atau belum.
<i>Achievable</i>	Dapat dicapai	Tujuan yang ditetapkan harus memungkinkan untuk dicapai atau tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.
<i>Realistic</i>	Realistis	Tujuan harus realistis, dapat dicapai dengan sumber daya yang ada, pengetahuan dan waktu yang tersedia.
<i>Time bound</i>	Terbatas waktu	Tujuan harus mempunyai titik awal (kapan mulai), titik akhir (kapan harus tercapai) dan durasi atau lama waktu yang tetap.



3. Menentukan tujuan biasanya di nilai sebagai pekerjaan laki-laki, perempuan dilihat hanya sebagai pendukung laki-laki untuk mampu mencapai tujuannya, kalaupun perempuan menentukan tujuan biasanya selalu terkait dengan keluarga. Hal ini tidak terlepas dari adanya ketidakadilan gender yang sudah terbangun di masyarakat.
4. Perempuan perlu sadar, bahwa tujuan untuk diri sendiri sangat penting bagi kemajuan dan masa depan perempuan. Untuk itu perempuan perlu menjelaskan manfaat dari apa yang menjadi tujuan mereka sekaligus negosiasi waktu dan dukungan dari suami dan keluarga agar perempuan dapat mencapai tujuan.
5. Perempuan harus bisa bernegosiasi dengan keluarga mereka untuk dapat mengatur waktu dalam rangka mencapai tujuan “diri sendiri”.
6. Penting untuk membuat daftar tugas jangka pendek, untuk dapat mencapai tujuan.
7. Dukungan harus ada setiap kali dibutuhkan agar tugas-tugas dapat diselesaikan, sehingga dapat mencapai tujuan.
8. Multi tugas yaitu melakukan lebih dari satu tugas pada waktu yang sama, dibutuhkan kecakapan, perencanaan dan konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan hasil kerja yang terbaik.



9. Dengan mengelompokkan kegiatan besar atau utama, selanjutnya setiap tugas utama di dibagi menjadi tugas-tugas yang lebih kecil atau detil akan lebih memperjelas terhadap lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

10. Stereotip atau pelabelan gender mengakibatkan rendahnya nilai pekerjaan yang dilakukan oleh perempuan dari berbagai macam peran yang dimainkan termasuk harapan dari setiap peran tersebut.
11. Pekerjaan rumah yang dilakukan perempuan dirumah tidak dianggap sebagai “pekerjaan” yang menghasilkan uang dan dianggap sebagai sebuah kewajiban perempuan.
12. Perempuan yang bekerja diluar rumah seringkali mengalami beban ganda untuk melakukan juga pekerjaan-pekerjaan rumah, hal ini membatasi pilihan dan kesempatan untuk berkembang bagi perempuan.

C. Mampu Mengelola Stress

1. Stres adalah kondisi dimana saat terjadi banyak tekanan, tugas, harapan, tanggung jawab telah mempengaruhi kondisi tubuh (fisik) dan pikiran (perasaan atau psikis) kita.
2. Kebanyakan penyebab stres berasal dari lingkungan eksternal atau diluar diri kita, baik itu secara sosial, adanya konflik hubungan maupun yang disebabkan oleh adanya bencana alam dan non-alam.
3. Kita semua bisa mengalami stres. Tingkat stres seseorang akan berbeda-beda tergantung dari cara pandang mereka terhadap kehidupan dan cara menghadapinya.



4. Stress mempunyai sisi positif dan negatif. Sisi positif stres adalah mampu memberikan semangat kepada Anda, memberi energi untuk Anda mencapai tujuan-tujuan. Sedangkan sisi negatif stres adalah mampu menurunkan motivasi atau semangat Anda bahkan menghabiskan energi Anda.

5. Sebaiknya kita jangan sampai terjebak pada sisi negatif stres yang akhirnya akan merugikan diri kita sendiri.
6. Dalam menetapkan target atau tujuan dalam hidup sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan diri agar tidak terkena stress.
7. Mengelola stres berarti kita harus melakukan hal-hal secara efektif yaitu:
 - 👉 Secara sadar menghindari sisi negatif stres yang dapat merugikan diri sendiri.
 - 👉 Mempelajari keterampilan baru dalam mengatasi stres secara efektif.
 - 👉 Rileks (tidak tegang).
 - 👉 Melakukan perubahan yang positif dalam berpikir dan bertindak atau bersikap.
8. Stres dapat disebabkan oleh banyak faktor; salah satunya adalah tidak mampu mengelola waktu secara efektif.
9. Beberapa masalah terkait dengan manajemen waktu yang berpotensi menimbulkan stres, antara lain:
 - 👉 Menetapkan harapan yang terlalu tinggi kepada diri sendiri dalam hal waktu dan kualitas (menerima semua tugas yang diberikan dan berusaha untuk memberikan kualitas yang terbaik dalam waktu yang terbatas atau tidak mengukur kemampuan diri).
 - 👉 Pantang meminta bantuan atau bekerjasama dengan orang lain (“Saya harus melakukan pekerjaan sendiri”)
 - 👉 Terpaksa melakukan sesuatu demi menyenangkan orang lain misalnya atasan/ bos, orang lain yang punya pengaruh, dll.

D. Mampu Berpikir Positif & Melakukan Relaksasi untuk Mengelola Stress

1. Sistem kerja tubuh merupakan cara tubuh manusia berfungsi dengan tingkat energi yang berbeda beda dalam satu hari. Sistem kerja tubuh mempengaruhi konsentrasi dan produktivitas.
2. Kita cenderung melihat hal-hal yang tidak kita miliki daripada mensyukuri apa yang kita miliki dan fokus pada apa yang harus kita lakukan.
3. Penting kiranya untuk mengetahui sifat diri sendiri, baik itu sifat positif (kelebihan) maupun sifat negatif (kekurangan). Hal ini untuk mengidentifikasi adanya sifat *mental block* (tidak mau mengakui kekurangan dan hanya mengakui kelebihan) diri sendiri.
4. Berpikir positif membantu membebaskan kita dari stres karena perubahan pemikiran kita. Contoh dari berpikir positif diantaranya dengan bersyukur dan berperasaan baik.
5. Pikiran yang positif akan menimbulkan tindakan/sikap yang positif. Dengan berpikir positif kita akan mampu menikmati dan mengelola tugas-tugas lebih efektif.
6. Setiap orang perlu memahami pentingnya memiliki waktu dan ruang pribadi.
7. Untuk bisa mendapatkan waktu dan ruang pribadi khususnya bagi perempuan perlu negosiasi dengan anggota keluarga.

8. Seringkali Perempuan masih terjebak dalam lingkarannya (rutinitas keseharian) yang dapat membuat stress, dan perlu sesekali untuk keluar dari lingkarannya untuk mendapatkan.
9. Kenyataan menunjukkan bahwa perempuan ada kecenderungan tidak memiliki waktu dan ruang untuk dirinya sendiri, sehingga rentan akan stress.
10. Melakukan relaksasi dapat meringankan stres dan menghindarkan kita dari sisi negatif stres.
11. Relaksasi tidak perlu dengan gerakan rumit dan berbiaya mahal. Relaksasi dapat dilakukan dengan cara mengolah raga dan mengolah pikiran, diantaranya bisa dengan melakukan peregangan otot (*stretching*), senam, yoga, atau melalui kegiatan-kegiatan kerohanian.



3.4.5. Membangun Kemampuan Mengelola Keuangan (Melek Keuangan)

Melek keuangan adalah kemampuan untuk mengelola keuangan dengan aman meliputi penghitungan pendapatan dan pengeluaran untuk kehidupan ekonomi yang lebih aman atau terjamin. Berikut adalah beberapa pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam mengelola keuangan pribadi dan keluarga:

- a. Rencana keuangan harus berdasarkan pada pendapatan, dan semua pengeluaran harus berdasarkan prioritas dan tujuan.
- b. Perlu berhati-hati dan memperhitungkan dengan cermat dalam membuat keputusan penting terkait pengeluaran.
- c. Saling percaya dan terbuka mengenai keuangan antara suami dan istri itu sangat penting.
- d. Menumbuhkan kebiasaan menabung adalah hal yang penting, walaupun sedikit. Menabung tidak harus dalam jumlah yang banyak.
- e. Membayar hutang / tagihan merupakan prioritas yang harus diutamakan dari pada memenuhi kesenangan yang konsumtif.
- f. Jika diperlukan, meminjam uang untuk tujuan produktif dan sesuaikan dengan kemampuan membayar kita.
- g. Menabung adalah kegiatan menyisihkan pendapatan/uang dengan jumlah sesuai kemampuan yang dapat diambil sewaktu-waktu.

- h. Ketika akan mengambil keputusan untuk menabung atau investasi, penting untuk mempertimbangkan faktor likuiditas, keamanan dan pengembalian/hasil imbal, sehingga kita bisa mengambil keputusan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan kita.
- i. Kita perlu memahami manfaat menabung dan resiko jika tidak menabung:

Manfaat Menabung	Resiko Tidak Menabung
<ul style="list-style-type: none"> 👍 Menyediakan keamanan keuangan 👍 Memenuhi kebutuhan dasar 👍 Dapat digunakan untuk menangani keadaan darurat dan krisis 👍 Mengajarkan untuk mengeluarkan uang dengan bijaksana 👍 Meningkatkan kepercayaan diri 👍 Meningkatkan kualitas kehidupan 	<ul style="list-style-type: none"> 👎 Jika pengeluaran lebih besar dari pendapatan, dapat menyebabkan berhutang 👎 Membuat stres dan tegang 👎 Mengurangi kepercayaan diri 👎 Tidak ada antisipasi keuangan untuk keadaan darurat dan pengeluaran tak terduga

Perencanaan keuangan adalah mengelola keuangan untuk masa depan sedini mungkin dalam mencapai tujuan keuangan, dilakukan secara terencana, teratur dan bijaksana. Perencanaan keuangan memiliki dua komponen penting:

- 👍 Menentukan tujuan keuangan dengan SMART
 - 👍 Membuat anggaran
- a. Tujuan keuangan dapat dikelompokkan menjadi tujuan jangka pendek, jangka sedang, dan jangka panjang. Dalam melakukan usaha untuk mencapai tujuan keuangan, buat prioritas tujuan keuangan mana yang ingin segera dicapai dan sesuaikan dengan kemampuan kita.
 - b. Menyusun anggaran secara tertulis memiliki beberapa manfaat, yaitu sebagai berikut:
 - ✓ Merencanakan masa depan dan memudahkan untuk mencapai tujuan keuangan.
 - ✓ Memudahkan kita untuk membuat pos-pos pengeluaran dari penghasilan kita
 - ✓ Memudahkan kita untuk memutuskan berapa jumlah yang harus ditabung dan berapa jumlah yang bisa dibelanjakan.
 - ✓ Keuangan menjadi lebih terkendali.
 - c. Membuat skala prioritas dan memilih pengeluaran mana yang benar-benar menjadi kebutuhan Utama dana mana yang merupakan keinginan yang bisa ditunda, sehingga pengeluaran tidak lebih besar dari penerimaan atau penghasilan.
 - d. Disiplin dalam menabung dan dahulukan membayar hutang baru kemudian dialokasikan untuk pengeluaran-pengeluaran rutin. **Ingat, selalu dahulukan kebutuhan daripada keinginan.**

#Catatan Tambahan untuk Sesi Membangun Ketangguhan Personal

Materi membangun ketangguhan personal ini disarikan dari materi program PACE (*Personal Advancement of Career Enhancement*) yang telah dikembangkan dan dijalankan oleh CARE Indonesia selama beberapa tahun terakhir. Agar dapat memahami pengetahuan dasar ini dengan baik, silahkan lebih lanjut membaca informasi tambahan terkait atau dapat juga dengan mengikuti pelatihan lanjutan yang diselenggarakan oleh CARE Indonesia dengan tema pelatihan:

1. Dasar-Dasar Komunikasi
2. Penyelesaian Masalah dan Pengambilan Keputusan
3. Melek Keuangan
4. Pengelolaan Waktu dan Stress

3.4.6. Indikator Perempuan Tangguh

Menjadi perempuan yang tangguh itu merupakan sebuah proses olah jiwa dan olah raga, dan sebagai langkah awalnya perempuan harus membangun kepercayaan dirinya sendiri, belajar membuat perubahan positif dalam hidupnya untuk menjadi sosok yang diinginkan dan membiarkan kepercayaan diri yang dimilikinya terus tumbuh dan mampu mempengaruhi cara pandang orang lain maupun lingkungan sosial terhadap perempuan, yaitu cara pandang yang lebih menghargai, mengakui dan percaya bahwa perempuan juga berhak (memiliki hak yang sama dengan laki-laki) dan bisa berperan lebih, serta dapat diandalkan.

Setelah dalam sesi-sesi sebelumnya dibahas terkait bagaimana membangun pikiran dan komunikasi yang positif sebagai modal meningkatkan kepercayaan diri, Selanjutnya ada beberapa indikator yang harus dicapai/dimiliki perempuan untuk menjadi pribadi yang lebih tangguh, harapannya perempuan tidak hanya mampu membangun ketangguhannya sendiri tetapi juga mampu menjadi agen untuk membangun ketangguhan orang-orang disekitarnya, mulai dari keluarga, teman, masyarakat terutama kelompok-kelompok rentan, dan bahkan mampu berkontribusi untuk ikut membangun ketangguhan bangsa. Berikut beberapa indikator ketangguhan yang harus terus dikembangkan untuk ketangguhan yang berkelanjutan:

1. Meningkatkan Kemampuan/Kapasitas Personal (Pribadi Berkemajuan)
2. Mampu Berbagi Kuasa dan Peran
3. Mampu Menentukan Pilihan
4. Berdaya Ekonomi
5. Mampu Menyuarakan Pendapat dan Hak-Haknya

Adapun seperti apa uraian indikator-indikator tersebut, akan disajikan dalam ilustrasi di halaman berikut:

Menjadi Perempuan Tangguh merupakan sebuah proses panjang, dibutuhkan perencanaan sikap dan tekad yang kuat, disertai dengan disiplin dan keikhlasan untuk bertindak. Untuk menjadi perempuan tangguh bisa dimulai dengan memiliki sikap dan sifat "Pribadi yang Percaya Diri dan Berkemajuan" yang kemudian secara bertahap ditingkatkan ke karakter yang lain.

Apa saja Indikator (Ciri-Ciri) menjadi PEREMPUAN TANGGUH? Berikut adalah ciri-ciri nya?

Has a Power (Berbagi Kuasa dan Peran)

- Memiliki akses dan kendali terhadap sumber daya, informasi dan mau berbagi.
- Berperan serta dalam dan dapat mempengaruhi pengambilan keputusan rumah tangga serta kebijakan diwilayahnya untuk merubah kondisi rentan menjadi lebih baik dan tangguh.
- Secara aktif memiliki kapasitas untuk membangun jejaring dengan pihak lain diluar komunitasnya dalam penanggulangan bencana dan pencegahan kekerasan seksual.
- Memiliki akses/hubungan dengan pemangku kepentingan yang relevan.

Economic Empowerment (Berdaya Ekonomi)

- Dapat mempergunakan sumber dayanya sendiri, dan dapat menyimpan keuntungannya.
- Mampu mengelola keuangan dan mengakses teknologi
- Dapat bertahan hidup melalui usahanya sendiri.
- Dapat bernegosiasi untuk kerjasama yang lebih baik dalam rangka meningkatkan ekonominya.
- Dapat membangun jejaring ekonomi untuk meningkatkan akses pasar, kredit, pelatihan dan kesempatan peluang usaha.
- Mampu mengembangkan alternatif ekonomi serta memitigasi risiko yang akan dihadapinya dan keluarganya.



Choice (Mampu Menentukan Pilihan)

- Mampu membuat pilihan terkait dengan kesehatan dan kebalikan keluarga.
- Memiliki akses terhadap layanan kesehatan dan kebutuhan dasar lainnya.
- Mampu membuat pilihan mitigasi terhadap ancaman dan risiko yang akan dihadapi.
- Berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya
- Mampu berbagi tugas dan peran didalam rumah tangganya.
- Mampu memprioritaskan dan mengelola waktu, beban kerja/kewajiban serta keinginan.
- Mampu menolaki kekerasan dan meredakan konflik, turut serta dalam membangun perdamaian.

Voice (Mampu Menyuarakan Pendapat dan Hak-Haknya)

- Memiliki peran yang setara didalam pengambilan keputusan baik ditingkat rumah tangga maupun publik.
- Dapat memperjuangkan hak-haknya dan kelompok rentan lainnya serta berperan aktif dalam menjaga lingkungan.
- Mampu mengakses dan menggunakan hak-hak dan pilihannya.
- Dapat mewakili suara dan kebutuhan komunitasnya dalam mempengaruhi perencanaan dan anggaran pembangunan.

Personal skills (Pribadi Berkemajuan)

- Percaya Diri, Mampu berkomunikasi secara asertif dan persuasif untuk menciptakan komunikasi dan hubungan yang positif dengan orang lain.
- Mampu mengenali apa itu ancaman dan risiko, serta tahu cara mengantisipasi dan menangulangnya.
- Memiliki kemauan yang kuat untuk belajar dan meningkatkan kapasitasnya serta berbagi untuk orang lain.
- Mampu mengelola stress/tekanan maupun gangguan, baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri.

Antisipasi

3.5. Menjadi Perempuan Tangguh Bencana

Menjadi perempuan tangguh bencana merupakan bagian dari kebutuhan pokok pengembangan diri dan bisa menjadi pembuktian diri bahwa perempuan juga mampu untuk berperan lebih dan dapat berkontribusi dalam membangun masyarakat tangguh bencana.

- a. Mengidentifikasi dan mengantisipasi ancaman bencana dan kondisi tak pasti
- b. Mengurangi risiko/dampak yang tidak diharapkan
- c. Meningkatkan kapasitas dengan menambah pengetahuan dan kemampuan
- d. Bersiaga menyiapkan kebutuhan darurat dan melakukan evakuasi penyelamatan
- e. Bertahan dan bangkit kembali dengan lebih baik

Mengapa perempuan perlu terlibat dalam penanggulangan bencana, khususnya dalam tanggap darurat bencana? Apakah perempuan dan laki-laki memiliki kebutuhan yang sama saat terjadi bencana? Misal, untuk urusan air bersih. Siapakah yang lebih kerepotan jika air bersih tidak tercukupi saat mengungsi?

Perempuan jauh sangat kesulitan saat terjadi bencana, apalagi tubuh perempuan memiliki fungsi reproduksi yang berbeda antara laki-laki dan perempuan.

Contoh fungsi reproduksi perempuan:

1. Perempuan mengalami menstruasi, atau haid. Saat mengalami menstruasi, perempuan cenderung membutuhkan air bersih lebih banyak untuk menjamin kebersihan pribadi. Perempuan juga perlu pembalut, sementara laki-laki tidak.
2. Fungsi reproduksi perempuan lainnya juga fungsi menyusui. Saat menyusui perempuan juga perlu air bersih yang mencukupi, untuk menjamin kesehatannya dan bayinya
3. Fungsi reproduksi perempuan berikutnya adalah fungsi kehamilan. Perempuan yang sedang hamil juga membutuhkan dukungan khusus, termasuk dukungan psikologis, air bersih dan nutrisi yang mencukupi. Jika perempuan yang hamil tidak mendapat dukungan yang cukup, dapat membawa akibat yang berbahaya, baik bagi janin yang dikandungnya maupun dirinya sendiri.
4. Fungsi reproduksi lainnya adalah melahirkan. Perempuan yang melahirkan perlu dukungan khusus secara medis dan psikologis, terlebih saat terjadi bencana.

Karena perempuan memiliki kebutuhan yang berbeda dari laki-laki, maka perempuan perlu terlibat aktif dalam kegiatan penanggulangan bencana, agar pemenuhan kebutuhan ini dapat tepat sasaran.

Kebutuhan perempuan yang berbeda ini tidak hanya terkait kebutuhan reproduksi, tetapi juga kebutuhan komunikasi, pendidikan, pelatihan dan ekonomi.

3.5.1. Peran Perempuan dalam Kesiapsiagaan Bencana

Selain memiliki kebutuhan yang berbeda, perempuan juga memiliki jaringan yang berbeda dengan laki-laki, sehingga perempuan memiliki cara yang berbeda dalam memperoleh informasi.

Laki-laki biasanya memperoleh kesempatan untuk dapat ikut rapat formal di kelurahan atau rapat RT/RW. Para ibu-ibu kadang ikut rapat di kelurahan jika mereka mewakili suami atau mewakili PKK. Kesempatannya masih sangat jarang. Jaringan berbagi informasi perempuan di antaranya melalui media social dari *smartphone* (telepon pintar), melalui pertemuan informal seperti arisan dan pengajian, serta perbincangan santai di pasar atau dengan tetangga.

Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk memperoleh dan menyampaikan informasi yang akurat tentang bencana. Ibu-ibu perlu mengetahui sumber informasi yang dapat dipercaya. Sumber informasi yang akurat tentang bencana contohnya dari **Badan Penanggulangan Bencana Daerah Provinsi DKI Jakarta (BPBD DKI Jakarta), Dinas Pemadam Kebakaran, Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika (BMKG).**

Penyebaran informasi yang efektif untuk perempuan sangat perlu untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan diri dalam mengantisipasi datangnya bencana. Oleh karena itu, Perempuan juga perlu terlibat dalam kegiatan sosialisasi dan penyebaran peringatan dini, terlebih ke jaringan komunikasi perempuan. Informasi yang disampaikan juga harus dipilah, diseleksi, jangan sampai menyebarkan berita bohong (disebut juga: **HOAKS**) yang dapat menimbulkan kepanikan warga.

3.5.2. Peran Perempuan dalam Tanggap Darurat Bencana

Perempuan dapat terlibat dalam banyak bidang dalam aksi tanggap darurat bencana, diantaranya:







1. Pengelolaan dapur umum. Dapur umum bukan hanya menjadi tugas perempuan. Perempuan dan laki-laki harus bekerjasama dan berbagi tugas secara seimbang di dapur umum. Laki-laki juga bisa ditugaskan untuk memasak.
2. Menjadi bagian dari tim kaji cepat bencana, perempuan juga perlu terlibat langsung dalam pendataan korban serta pendataan kebutuhan/logistik. Mengingat perempuan dan kelompok rentan, seperti lansia, bayi dan penyandang disabilitas, memiliki kebutuhan berbeda, maka sebaiknya perempuan perlu terlibat aktif dalam pendataan kebutuhan dan jumlah warga terdampak.
3. Perempuan juga dapat berperan aktif dalam layanan Pendidikan darurat.
4. Perempuan juga perlu berperan dalam layanan kesehatan, terlebih perempuan memiliki kebutuhan kesehatan reproduksi yang berbeda dari laki-laki.
5. Perempuan juga perlu terlibat langsung dalam kegiatan Dukungan Psikososial saat bencana. Dukungan psikososial merupakan suatu pendekatan kepada para korban bencana (alam atau kekerasan) yang bertujuan mendorong ketahanan individu dan masyarakat. Dukungan psikososial diberikan dengan tujuan memfasilitasi partisipasi

masyarakat yang terkena dampak untuk mencapai pemulihan dan mencegah konsekuensi patologis dari situasi yang traumatis. Dukungan psikososial dibutuhkan oleh semua orang yang mengalami bencana dalam derajat yang berbeda-beda.

6. Perempuan juga memiliki peran penting untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan kelompok rentan seperti lansia, anak, ibu menyusui, ibu hamil dan penyandang disabilitas.

Bagian IV:

Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga dan Masyarakat

	<p>Tujuan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberikan informasi tentang upaya-upaya dalam menyusun rencana kesiapsiagaan bencana dalam keluarga. ✓ Mengetahui dan mampu menyusun rencana kesiapsiagaan keluarga secara mandiri ✓ Meningkatkan kesadaran partisipan terkait pentingnya membangun kesiapsiagaan bencana dalam keluarga dan masyarakat. ✓ Meningkatkan kesadaran partisipan terkait pentingnya melakukan kesiapsiagaan dan simulasi bencana secara berkala. 	
	Durasi	180 menit (50 - 60 menit/sesi x 3 Sesi)
	Metode Penyampaian	Ceramah interaktif, tanya jawab, role play dan simulasi
	Perengkapan pendukung	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Slide presentasi ✓ Laptop ✓ LCD Proyektor ✓ Kertas plano, meta plan, spidol aneka warna ✓ Kertas HVS A4 dan alat tulis sejumlah peserta ✓ Form kesiapsiagaan bencana keluarga sejumlah peserta ✓ Perlengkapan simulasi: petunjuk arah, penanda lokasi, peluit/suara sirine peringatan dini, perlengkapan untuk kaum rentan/disabilitas
	<p>Petunjuk untuk Fasilitator:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Awali sesi dengan curah pendapat dan diskusi b. Jika partisipan terlihat kurang antusias, bisa diberikan ice breaking atau permainan yang relevan dengan topik yang akan disampaikan, berikan kesimpulan apa makna dari permainan yang telah dilakukan c. Gunakan slide presentasi untuk membantu menjelaskan materi d. Pada sesi 'Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga' dapat dilakukan dengan mengisi form kesiapsiagaan keluarga, pastikan untuk menyiapkan copy form sebanyak jumlah partisipan dan alat tulis. e. Dalam sesi 'Teknik Penyelamatan Diri dari Bencana', fasilitator bisa mengajak partisipan untuk mempraktekkan langkah-langkah penyelamatan diri, terutama teknik penyelamatan diri dari bencana gempa bumi. Untuk Teknik penyelamatan diri dari bencana kebakaran bisa juga mengundang dan melibatkan petugas pemadam kebakaran terdekat. 	
	<p>Pertanyaan pengantar yang dapat dikembangkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Apa yang anda ketahui tentang kesiapsiagaan bencana? b. Apakah anda dan keluarga anda sudah siap jika sewaktu-waktu terjadi bencana? c. Apa saja langkah-langkah yang harus dilakukan dalam merencanakan kesiapsiagaan bencana? d. Apakah simulasi evakuasi darurat bencana perlu dilakukan secara rutin? e. Apa saja langkah-langkah yang harus dilakukan pada saat sebelum bencana, pada saat darurat bencana dan sesudah/pasca kejadian bencana? 	

4.1. Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga

Dalam menghadapi ancaman bencana, kesiapsiagaan menjadi kunci keselamatan. Kesiapsiagaan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian serta melalui langkah yang tepat guna dan berdaya guna.

Rencana kesiapsiagaan rumah tangga diperlukan untuk mengurangi risiko bencana di lingkungan keluarga, seperti luka, kerugian harta benda bahkan kematian akibat bencana. Rencana kesiapsiagaan rumah tangga harus dibuat dan disepakati oleh seluruh anggota keluarga dan dilakukan uji coba/simulasi terhadap rencana yang sudah disepakati.

Bencana sering terjadi tanpa peringatan sehingga membutuhkan pengetahuan dan keterampilan untuk menghadapinya. Salah satu kebutuhan yang diperlukan untuk menghadapi bencana adalah rencana kesiapsiagaan. **Berikut adalah upaya-upaya dalam menyusun ‘Rencana Kesiapsiagaan Keluarga dalam Menghadapi Bencana’:**

1) Melakukan analisa / kajian ancaman bencana di lingkungan sekitar

Identifikasi dan analisa bersama keluarga tentang ancaman yang ada di sekitar rumah dan bagaimana dampak dari ancaman itu. Kenali risiko bencana di lokasi Anda dengan mencari tahu informasi ancaman dan risiko bencana di lingkungan setempat dengan mengingat peristiwa bencana terdahulu, apa saja bencana yang pernah terjadi dan bagaimana dampaknya?. Tingkat bahaya ancaman bencana juga dapat dicek melalui portal/website *inarisk.bnpb.go.id*, bisa juga diakses melalui aplikasi ponsel pintar android maupun iOS yang dapat diunduh melalui playstore atau Appstore.

2) Mengidentifikasi titik aman dan titik kumpul evakuasi

Identifikasikan titik aman di dalam rumah untuk jenis ancaman tertentu. Misal untuk bencana gempa bumi titik amannya tentu berbeda untuk ancaman banjir. Titik kumpul berbeda untuk masing-masing bencana. Misal untuk bencana gempa bumi, pilih titik kumpul di daerah yang terbuka, perhatikan sekitar apakah ada benda tinggi yang akan jatuh seperti tiang listrik, kabel-kabel, pohon, bangunan dan lain-lain.

Penentuan titik kumpul berdasarkan:

- a. Titik kumpul telah ditentukan lokasinya dan dipastikan aman dari ancaman bencana susulan;
- b. Titik kumpul terbebas dari segala sesuatu yang bisa menjadi penghalang saat digunakan;
- c. Titik kumpul telah dilengkapi dengan rambu-rambu;
- d. Anggota keluarga memahami perannya saat berada di titik kumpul.

3) Mengetahui peringatan dini bencana di lingkungan

Peringatan dini adalah serangkaian kegiatan pemberian peringatan sesegera mungkin kepada masyarakat tentang kemungkinan terjadinya (ancaman) bencana pada suatu tempat oleh lembaga yang berwenang (UU 24/2007 Pasal 1 ayat 8). Peringatan yang dimaksud dapat berupa tanda – tanda alam atau peringatan resmi dari instansi pemerintah,

seperti BMKG, BPPTKG, Dinas Kehutanan, BPBD, Dinas Kesehatan dan sebagainya. Sistem peringatan dini efektif memerlukan adanya pusat peringatan dini yang terpercaya, rutin melakukan pemantauan ancaman, dan pada saat yang tepat mampu mengambil keputusan untuk menyebarkan peringatan kepada masyarakat di kawasan berisiko. Beberapa jenis ancaman semacam tsunami dan gunung api misalnya sudah dilakukan BMKG dan BPPTKG. Namun untuk sebagian jenis ancaman yang lain masih bergantung pada upaya pemantauan oleh masyarakat sendiri. Misalnya jenis ancaman kebakaran, puting beliung, banjir genangan dan longsor.

Masyarakat perlu memiliki beragam alat penyebaran peringatan yang disepakati untuk mengingatkan masyarakat di wilayah. Alat yang berasal dari kearifan lokal disarankan untuk digunakan sebagai alat untuk peringatan dini, yaitu alat-alat yang dapat mengeluarkan bunyi / nada tinggi seperti: kentongan, bedug, alat tiup/peluit maupun alat pukul lain. Konsep rantai peringatan dirancang sependek mungkin untuk mempercepat penyebaran peringatan.

Tanda peringatan dini yang sudah ada di lingkungan sekitar, dapat dikenali seluruh anggota keluarga termasuk kelompok rentan dan penyandang disabilitas baik saat di dalam dan di luar rumah. Selalu update berita dengan pihak yang berwenang di RT/ RW/ Kelurahan.

Langkah-langkah penyusunan sistem peringatan dini meliputi:

- a. Penetapan pemantauan dan peringatan bahaya; tatacara melakukan pemantauan atau memeproleh informasi bahya.
- b. Penetapan penyebarluasan peringatan bahaya; menentukan tata cara penyebarluasan peringatan bahaya kepad amasyarakat.
- c. Penetapan respon/ tindakan terhadap peringatan

4) Mengidentifikasi anggota keluarga yang rentan dan penyandang disabilitas

✓ Kelompok Rentan

Kerentanan adalah suatu keadaan atau kondisi lingkungan dari suatu komunitas atau masyarakat yang mengarah atau menyebabkan ketidakmampuan dalam menghadapi ancaman bencana. Kerentanan bagi perempuan menjadi ganda karena peran kodrat, seperti haid, hamil, melahirkan dan memberikan ASI yang jika tidak diprioritaskan akan berpotensi menyebabkan ketidakadilan gender, dan juga peran gender yang diharapkan oleh masyarakat kepada perempuan membuat mereka kehilangan akses, partisipasi, kontrol terhadap pengambilan keputusan dan tidak mendapat manfaat dari penyelenggaraan penanggulangan bencana (BPBD DKI Jakarta, 2012). Identifikasi ini dilakukan untuk membuat kesepakatan dalam keluarga tentang siapa yang bertanggung jawab melakukan proses evakuasi saat terjadi bencana karena anggota keluarga tersebut tidak bisa sendiri (membutuhkan bantuan) untuk evakausi menyelamatkan diri.

✓ Penyandang Disabilitas

Penyandang disabilitas, menurut UU No. 8 Tahun 2016, adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan

untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak. Ragam penyandang disabilitas menurut UU tersebut adalah:

- a. Penyandang disabilitas fisik adalah terganggunya fungsi gerak, antara lain amputasi, lumpuh layuh atau kaku, paraplegi, cerebral palsy (CP), akibat stroke, akibat kusta, dan orang kecil.
- b. Penyandang disabilitas intelektual adalah terganggunya fungsi pikir karena tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, antara lain lambat belajar, disabilitas grahita dan down syndrome
- c. Penyandang disabilitas mental adalah terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku, antara lain:
 - Psikososial, di antaranya skizofrenia, bipolar, depresi, anxietas dan gangguan kepribadian;
 - Disabilitas perkembangan yang berpengaruh pada kemampuan interaksi sosial, di antaranya autis dan hiperaktif.
- d. Penyandang disabilitas sensorik adalah terganggunya salah satu fungsi dari panca indera, antara lain disabilitas netra, disabilitas rungu dan/atau disabilitas wicara.

Selain itu, kelompok rentan dapat terdiri dari anak-anak, kaum lansia dan tunawisma (*homeless*), yang perlu mendapatkan perlindungan bencana dan latihan evakuasi kesiapsiagaan bencana

5) Mencatat nomor kontak penting

Setiap anggota keluarga memiliki nomor-nomor penting dan kontak anggota keluarga yang lain dan dapat dihubungi saat keadaan darurat.

Kontak Darurat Wilayah DKI Jakarta

No.	Kontak	No. Telepon
1.	BPBD DKI Jakarta	0811-9987-164 (WhatsApp) 021-3822078 / 021-386 5632
2.	Telepon Darurat	112
3.	Pemadam Kebakaran	113
4.	Polisi	110
6.	SAR/ Basarnas	115
7.	Palang Merah Indonesia	021-4207051
8.	BMKG	021-6546318
9.	Ambulans	118 atau 119

6) Membuat Rencana Evakuasi Keluarga

Masyarakat di Kawasan rawan bencana wajib memiliki rencana evakuasi untuk penyelamatan diri beserta harta bendanya ketempat lebih aman sebelum datang ancaman. Undang-undang Penanggulangan Bencana Nomor 24 Tahun 2007 pada pasal 45 ayat 2 butir e. berbunyi “kesiapsiagaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan melalui:

e. penyiapan lokasi evakuasi”. Dalam rencana evakuasi efektif, digunakan beberapa istilah (terminologi) yakni:

a. Tempat evakuasi

Ruang perlindungan berupa bangunan dan/ atau lahan terbuka dengan perlengkapan untuk menampung warga masyarakat terdampak bencana (penyintas) selama masa tanggap darurat

b. Jalur evakuasi

Jalan dan/ atau arah disepakati untuk menghindari ancaman menuju tempat evakuasi. Jalur evakuasi telah ditentukan untuk seluruh anggota keluarga termasuk kelompok rentan dan penyandang disabilitas, jalur evakuasi terbebas dari segala sesuatu yang bisa menjadi penghalang saat digunakan, jalur evakuasi telah dilengkapi dengan rambu-rambu yang dapat diketahui oleh seluruh anggota keluarga termasuk kelompok rentan dan penyandang disabilitas. Menetapkan dan menyiapkan jalur evakuasi, dengan memperhatikan beberapa hal penting sebagai berikut:

- ✓ Jalur evakuasi yang merupakan rute tercepat dan teraman bagi pengungsi menuju tempat pengungsian.
- ✓ Rute alternatif selain rute utama.
- ✓ Kesesuaian waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tempat pengungsian.
- ✓ Kelengkapan sumber daya termasuk ketersediaan kendaraan yang dapat digunakan dalam proses evakuasi. Penting juga mempertimbangkan posisi kendaraan dan jumlah minimum muatan jika dibutuhkan. Pastikan setiap parkir kendaraan di rumah, posisi kendaraan menghadap keluar untuk memudahkan jika membutuhkan kendaraan untuk proses evakuasi.

c. Peta evakuasi

Gambar dua dimensi atau instalasi multi dimensi (market/ miniature) memuat informasi tentang daerah rawan bencana, sumber ancaman, jalur atau arah evakuasi, dan tempat-tempat evakuasi. Peta evakuasi disusun menggunakan peta risiko hasil pengkajian risiko bencana. Setelah strategi evakuasi ditetapkan, selanjutnya peta jalur evakuasi menjadi bentuk visual/ gambar dan mudah dipahami seluruh masyarakat. Peta evakuasi berdasarkan hasil survei dan desain yang menginformasikan jalur evakuasi, tempat pengungsian dan waktu untuk mencapainya, jalur alternatif, lokasi-lokasi aman bencana, serta posisi posko siaga tim evakuasi. Penting untuk membuat peta evakuasi di rumah tangga, peta evakuasi ini bisa diseduaikan dengan peta evakuasi yang sudah ada di RT/ RW/ Kelurahan. Jangan lupa untuk tetap melakukan koordinasi dengan tim siaga di RT/ RW/ Kelurahan

d. Strategi atau cara/ tahapan/ hirarki evakuasi

Serangkain keputusan mengatur cara-cara evakuasi efektif dalam upaya penyelamatan diri warga beserta harta bencan sebelum ancaman tiba. Dalam penyusunan strategi evakuasi, beberapa prinsip penting adalah: (1) kecepatan, keamanan, menghindari ancaman; (2) jumlah penduduk yang akan dievakuasi serta jenis harta bendanya yang akan dibawa; (3) ketersediaan alat angkut, peralatan dan operatornya; (4) pembagian tugas dan tanggungjawab dalam evakuasi.

- 7) **Menyiapkan Tas Siaga Bencana (TSB)** yang berisi makanan ringan tahan lama dan minuman untuk 3 hari, obat-obatan, keperluan pribadi, pakaian, jaket, senter, Hanphone dan charger dan lain-lain (yang dirasa penting).

Lakukan Perencanaan Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga dengan Mengisi Form seperti dibawah ini:

USAID **CRS** **Save the Children** **care** **Wawasan Visi**

SinerGi

RUMAHKU SIAGA BENCANA

<p>Jumlah Anggota Keluarga</p> <p>Laki-laki dewasa :</p> <p>Perempuan Dewasa :</p> <p>Anak Laki-laki :</p> <p>Anak Perempuan :</p> <p>Kelompok Rentan</p> <p>Anak Usia <5 tahun :</p> <p>Ibu Hamil :</p> <p>Lansia :</p> <p>Difabel :</p> <p>Sakit Keras :</p>	<p>Yang dilakukan sebelum terjadi BENCANA</p> <p><i>RINGG!!!</i></p>	<p>Perlengkapan SIAGA</p> <p><i>Illustration of disaster kit items</i></p>	<p>Titik Kumpul & Tempat Evakuasi</p> <p>Titik Kumpul :</p> <p>Tempat Evakuasi :</p> <p><i>Icons for meeting point and evacuation</i></p>	<p>Yang dilakukan saat terjadi BENCANA</p> <p>Yang dilakukan setelah BENCANA</p> <p><i>Evacuation icon</i></p>
<p>Nomor telepon penting</p> <p><i>Blank space for phone numbers</i></p> <p><small>Jika ada legdian keaduratan bencana, kebakaran, medis dan lainnya segera hubungi call center Jakarta Siaga 112</small></p>	<p>Peta dan Arah Evakuasi</p> <p><i>Illustration of people and an evacuation map</i></p>			

Keterangan: form kesiapsiagaan bencana dalam keluarga ini dikembangkan oleh Yayasan Save the Children (STC) untuk konsorsium SinerGi Project.

4.1. Teknik Penyelamatan Diri dari Bencana

Secara umum, teknik penyelamatan diri dari bencana mengacu pada standar prosedur keamanan dan kesiapsiagaan bencana yang diterbitkan oleh BNPB. Teknik penyelamatan diri ini didasarkan pada karakteristik jenis ancaman bencana di tiap wilayah yang berbeda-beda. Teknik penyelamatan diri terhadap suatu bencana, berbeda dengan Teknik penyelamatan bencana yang lain, contohnya Teknik penyelamatan diri menghadapi bencana gempa bumi tentunya berbeda dengan teknik penyelamatan diri menghadapi banjir, karena karakteristik ancaman dari kedua bencana tersebut berbeda.

Secara ringkas, CARE menyajikan langkah-langkah teknik penyelamatan diri dari bencana banjir, kebakaran dan gempa bumi dalam ilustrasi terlampir (halaman berikutnya), untuk teknis penyelamatan diri dari bencana yang lain seperti angin puting beliung, tsunami, tanah longsor, dan gunung meletus dapat merujuk pada “Buku Saku Menghadapi Bencana” maupun “Buku Panduan Kesiapsiagaan Bencana untuk Keluarga” yang diterbitkan oleh BNPB dan bisa diunduh (download) secara gratis.

SinerGi HADAPI BANJIR

SEBELUM



- ✓ Tidak membuang sampah sembarangan
- ✓ Bersihkan saluran air
- ✓ Menanam pohon
- ✓ Kenali gejala banjir
- ✓ Tentukan daerah evakuasi dengan sanitasi bersih
- ✓ Siapkan Tas Siaga

SAAT

- ✓ Matikan aliran listrik
- ✓ Amankan dokumen berharga dan ambil Tas Siaga Bencana
- ✓ Pantau kondisi banjir
- ✓ Bersiap mengungsi jika diperlukan
- ✓ Evakuasi orang sakit, manula, balita, ibu hamil dan penyandang disabilitas



OFF

SESUDAH

- ✓ Pakai alas kaki dan antiseptik saat membersihkan tubuh
- ✓ Siapkan air bersih untuk minum
- ✓ Hati-hati terhadap binatang berbisa dan kotor, seperti ular, kecoa, tikus, dsb
- ✓ Waspada terhadap banjir susulan
- ✓ Sediakan tempat, alat bantu dan pendamping bagi penyandang disabilitas sesuai dengan jenis dan derajat disabilitas



Pakaian secukupnya sesuai dengan jenis kelamin dan usia anggota keluarga



Kotak P3K, obat pribadi



Alat komunikasi senter dan baterai



Peralatan mandi dan sanitasi, termasuk yang khusus perempuan dan balita



Dokumen penting



Selimut atau sarung



Makanan siap santap/ biskuit & air minum



Masker

TAS SIAGA

JIKA ADA KEJADIAN KEDARURATAN BENCANA, KEBAKARAN, MEDIS DAN LAINNYA SEGERA HUBUNGI CALL CENTER JAKARTA SIAGA 112

SinerGi HADAPI KEBAKARAN



SEBELUM

- ✓ **Rapikan instalasi listrik**
- ✓ **Simpan bahan yang mudah terbakar di tempat aman**
- ✓ **Jangan tutup semua jendela dengan teralis**
- ✓ **Buat akses yang mudah untuk sumber air**

SAAT

- ✓ **Jangan panik, perhatikan sumber api**
- ✓ **Evakuasi anggota keluarga dan penyandang disabilitas, matikan listrik dan kompor**
- ✓ **Ungsikan barang penting**
- ✓ **Basahi badan, kenakan selimut basah, balut tangan dengan kain basah jika memegang pintu panas**
- ✓ **Jika ada asap, tutup hidung dan menunduk, udara bersih ada di bawah**
- ✓ **Segera minta bantuan/ hubungi pemadam kebakaran**



SESUDAH

- ✓ **Segera menyingkir jika daerah bekas kebakaran mengeluarkan panas/asap**
- ✓ **Jangan masuk ke tempat yang belum dinyatakan aman**
- ✓ **Gunakan sarung tangan dan alas kaki**
- ✓ **Sediakan tempat, alat bantu dan pendamping bagi penyandang disabilitas sesuai dengan jenis dan derajat disabilitas**



Pakaian secukupnya sesuai dengan jenis kelamin dan usia anggota keluarga



Kotak P3K, obat pribadi



Alat komunikasi senter dan baterai



Peralatan mandi dan sanitasi, termasuk yang khusus perempuan dan balita



Dokumen penting



Selimut atau sarung



Makanan siap santap/ biskuit & air minum



Masker

TAS SIAGA

**JIKA ADA KEJADIAN KEDARURATAN BENCANA,
KEBAKARAN, MEDIS DAN LAINNYA SEGERA HUBUNGI
CALL CENTER JAKARTA SIAGA 112**



SinerGi HADAPI GEMPA BUMI

SEBELUM



- ✓ **Buat jalur evakuasi dan rencana komunikasi jika terjadi gempa**
- ✓ **Simpan benda yang mudah pecah dan bahan bakar di tempat aman**
- ✓ **Tata benda yang lebih berat di bagian bawah lemari**
- ✓ **Siapkan Tas Siaga**
- ✓ **Lakukan simulasi gempa**

SAAT

- ✓ **Di dalam ruangan: berlindung di bawah meja yang kuat atau di samping perabot yang kuat, jauhi kaca dan barang yang bisa jatuh**
- ✓ **Di luar ruangan: lindungi kepala dari pecahan/puing, hati-hati dengan papan reklame, tiang listrik dan pohon yang bisa tumbang**
- ✓ **Cari tempat terbuka, jauh dari bangunan atau tiang-tiang**
- ✓ **Evakuasi penyandang disabilitas**



SESUDAH

- ✓ **Di dalam ruangan: segera keluar dengan teratur sambil melindungi kepala**
- ✓ **Jauhi tembok, pohon, tiang listrik, dsb**
- ✓ **Waspada terhadap gempa susulan**
- ✓ **Sediakan tempat, alat bantu dan pendamping bagi penyandang disabilitas sesuai dengan jenis dan derajat disabilitas**



Pakaian secukupnya sesuai dengan jenis kelamin dan usia anggota keluarga



Kotak P3K, obat pribadi



Alat komunikasi senter dan baterai



Peralatan mandi dan sanitasi, termasuk yang khusus perempuan dan balita



Dokumen penting



Selimit atau sarung



Makanan siap santap/ biskuit & air minum



Masker

TAS SIAGA

JIKA ADA KEJADIAN KEDARURATAN BENCANA, KEBAKARAN, MEDIS DAN LAINNYA SEGERA HUBUNGI CALL CENTER JAKARTA SIAGA 112



4.2. Melakukan Latihan Evakuasi Mandiri bersama Tetangga dan Masyarakat

A. Persiapan sebelum melakukan simulasi adalah sebagai berikut:

1. Membuat skenario latihan kesiapsiagaan. Skenario adalah acuan jalan cerita kejadian yang dipakai untuk keperluan latihan. Skenario dibuat berdasarkan kejadian yang paling mungkin terjadi. Skenario perlu dipahami oleh seluruh anggota keluarga.
2. Menyiapkan atau mengkaji ulang SOP/Protap yang sudah ada yaitu memastikan kembali beberapa area/tempat alternatif yang akan dijadikan sebagai pusat evakuasi, tempat pengungsian maupun tempat perlindungan sementara. Tempat tersebut bisa memanfaatkan bangunan atau area terbuka berdasarkan keamanan, aksesibilitas, juga lingkungan lokasi
3. Menentukan tempat pengungsian yang dipilih setelah mempertimbangkan kapasitas ketersediaan logistik (seperti makanan atau minuman, pakaian, obat-obatan dan peralatan medis, keperluan tidur, peralatan kebersihan, bahan bakar, dan lain-lain), serta ketersediaan fasilitas umum (dengan berkoordinasi dengan tim penanggulangan bencana di sekitar).
4. Sepakati tanda bunyi yang akan digunakan dalam latihan (tanda latihan dimulai, tanda evakuasi, tanda latihan berakhir). Pastikan seluruh anggota keluarga memahami tanda ini.
5. Dalam melaksanakan latihan, dapat juga mengundang pengamat atau observer untuk membantu memberikan masukan dan umpan balik proses latihan, untuk perbaikan kedepan

B. Tahap Pelaksanaan

Berikut adalah hal-hal yang perlu diperhatikan saat LATIHAN KESIAPSIAGAAN BERLANGSUNG:

1. Tanda Peringatan Dini Bencana

Tentukan tiga ganda peringatan seperti tanda latihan dimulai, tanda evakuasi dan tanda latihan berakhir. Tanda bunyi yang menandakan dimulainya latihan, tanda evakuasi, dan tanda latihan berakhir. Tanda mulainya latihan dapat menggunakan tiupan peluit, atau tanda bunyi lainnya. Tanda ini harus berbeda dengan tanda peringatan dini untuk evakuasi seperti pukulan lonceng/sirine/megaphone/bel panjang menerus dan cepat, atau yang telah disepakati. Tanda latihan berakhir dapat kembali menggunakan peluit panjang.

2. Reaksi Terhadap Peringatan

Latihan ini ditujukan untuk menguji reaksi peserta latih dan prosedur yang ditetapkan. Pastikan semua peserta latih, memahami bagaimana harus bereaksi terhadap tanda-tanda peringatan di atas. Seluruh komponen latihan, harus bahu membahu menjalankan tugasnya dengan baik.

3. Dokumentasi

Rekamlah proses latihan dengan kamera foto. Jika memungkinkan, rekam juga dengan video. Seluruh peserta latihan, pelaksana maupun yang bertugas, dapat bersama-sama melihat hal-hal yang baik atau masih perlu diperbaiki, secara lebih baik dari rekaman dokumentasi tersebut.

Lakukan simulasi di lingkungan rumah tangga untuk ancaman prioritas minimal 1 (satu) kali dalam 3 (tiga) bulan, dan secara serentak juga dapat dilakukan setiap tanggal 26 April yang bertepatan dengan HKBN atau Hari Kesiapsiagaan Bencana Nasional yang dipimpin oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB).

C. Evaluasi dan rencana perbaikan Simulasi

Evaluasi adalah salah satu komponen yang paling penting dalam latihan. Tanpa evaluasi, tujuan dari latihan tidak dapat diketahui, apakah tercapai atau tidak. Dalam mengevaluasi latihan, beberapa hal berikut ini perlu dipertimbangkan:

- a. Apakah semua anggota keluarga memahami tujuan dari latihan?
- b. Siapa saja yang berperan aktif dalam latihan?
- c. Bagaimana kelengkapan peralatan pendukung latihan?
- d. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk melakukan tindakan-tindakan di dalam setiap langkah latihan?
- e. Apa hal-hal yang sudah baik dan hal-hal yang masih perlu diperbaiki?

Daftar Referensi

- BNPB. 2012. Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana No.12 Tahun 2012 tentang Pedoman Umum Desa/Kelurahan Tangguh Bencana.
- BNPB. 2014. Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana No.13 Tahun 2014 tentang Pengarusutamaan Gender di Bidang Penanggulangan Bencana.
- BNPB. 2018. Buku Saku Tanggap Tangkas Tangguh (Siaga) Menghadapi Bencana. Cetakan-3 Pusdatin & Humas Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- BNPB. 2018. Panduan Kesiapsiagaan Bencana untuk Keluarga. Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- BPBD. 2018. Buku Saku Siap Hadapi Bencana DKI Jakarta. Badan Penanggulangan Bencana Daerah Provinsi DKI Jakarta.
- CARE. 2016. Increasing Resilience Guidance Note. Theoretical guidance document for CARE International.
- CARE. 2016. Gender Equality and Women's Voice. Guidance Note. CARE International.
- CARE. 2016. Modul Inti PACE: Komunikasi, Penyelesaian Masalah dan Pengambilan Keputusan, Manajemen Waktu dan Stress, Pengelolaan Keuangan.
- KPPPA. 2011. Kertas Kebijakan 6: Gender dalam Bencana Alam dan Adaptasi Iklim. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- LIPI. 2010. Perempuan dan Dampak Perubahan Iklim. Ditulis oleh Athiqah Nur Alami. <http://www.politik.lipi.go.id/kolom/175-perempuan-dan-dampak-perubahan-iklim>
- Rahardjo, MJ. 2019. "Resilience" Ketangguhan dalam Hidup, Apa Kata Neuroscience?. <https://www.kompasiana.com/mjr/5d7da49bod82307c4b4c80e3/resilience-ketangguhan-dalam-hidup-apa-kata-neuroscience?page=all>

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk Kegiatan Sosialisasi/Diseminasi di Tingkat Kelurahan

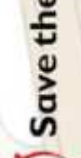
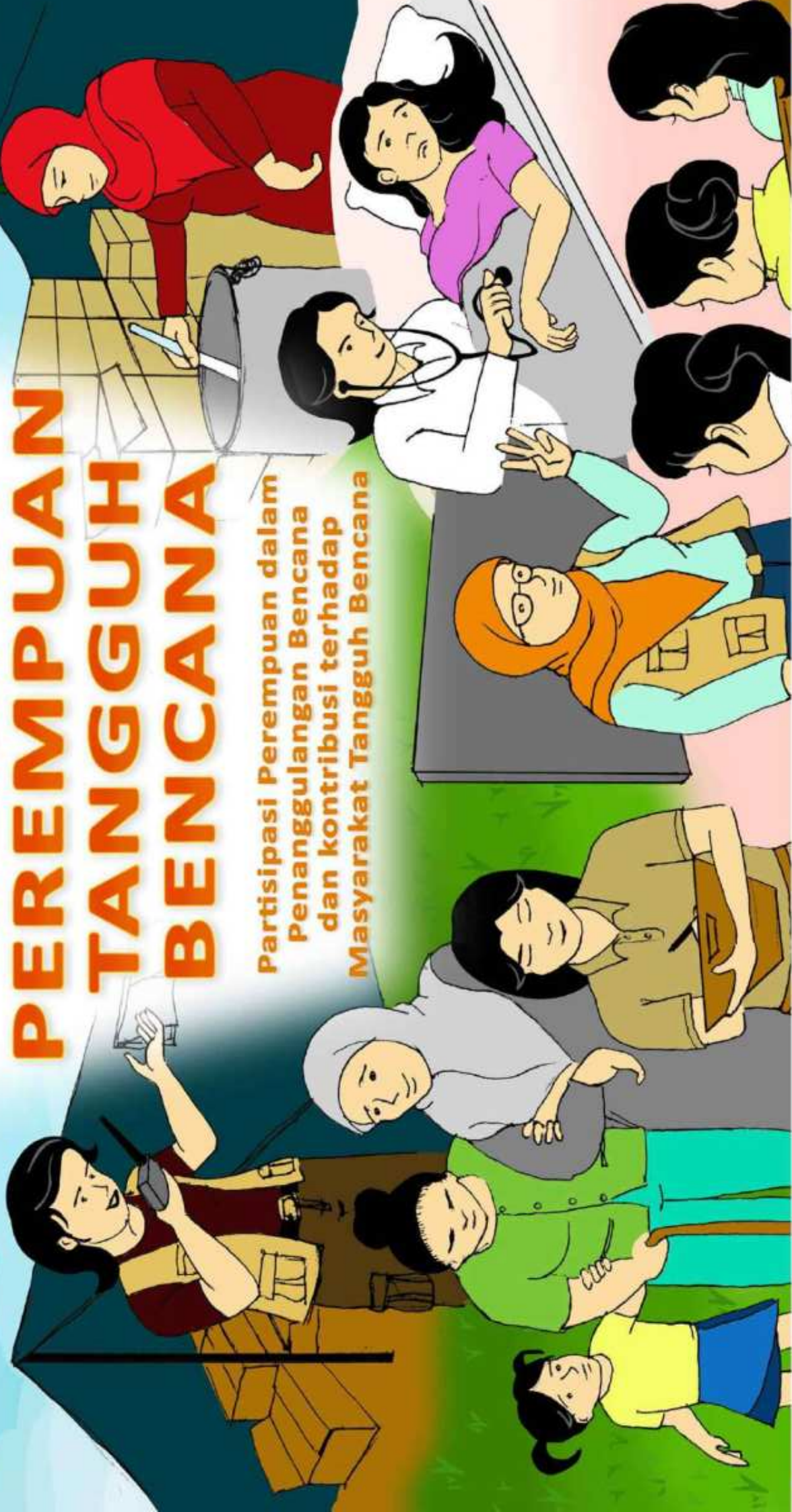
Tabel dibawah ini merupakan contoh RPP yang dapat di pergunakan dan dipraktikkan oleh fasilitator dalam rencana kegiatan sosialisasi di tingkat kelurahan. Disusun dalam kerangka waktu tiga kali pertemuan, dengan durasi tiap pertemuannya berkisar antara 2 – 3 jam, yang disesuaikan dengan ketersediaan waktu peserta sosialisasi.

Pertemuan 1: Mengidentifikasi Risiko dan Kerentanan Bencana serta Pencegahan KPES		
Durasi Waktu Pertemuan: 120 – 180 menit (2-3 jam)		
Alokasi Waktu	Topik	Metode
30 menit	Pembukaan dan Pre-Test	Ceramah, Mengisi form
30 – 45 menit	Mengenal bencana, ancaman dan kerentanan terhadap bencana: a. Apa itu bencana dan ancaman? Apa risikonya? b. Amankah tempat tinggal dan tempat bekerja kita dari bencana? Aman hak siapa? c. Haruskah kita pasrah menerima kenyataan atau kita bisa bersiap siaga?	Ceramah Interaktif
30 – 45 menit	Kerentanan perempuan dalam kebencanaan dan kekerasan berbasis gender	Ceramah Interaktif
30 – 45 menit	Pencegahan kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual (KPES)	Ceramah Interaktif
Pertemuan 2: Membangun Ketangguhan Perempuan dalam Penanggulangan Bencana		
Durasi Waktu Pertemuan: 120 – 180 menit (2-3 jam)		
30 menit	Review Pertemuan I	Permainan
30 – 45 menit	Membangun ketangguhan	Ceramah Interaktif
30 – 45 menit	Membangun ketangguhan personal/perempuan	Ceramah Interaktif, Diskusi Kelompok, Role Play
30 – 45 menit	Menjadi Perempuan Tangguh Bencana: Peran Perempuan dalam Penanggulangan Bencana dan meningkatkan ketangguhan masyarakat	Ceramah Interaktif
Pertemuan 3: Kesiapsiagaan Bencana dalam Rumah Tangga dan Masyarakat		
Durasi Waktu Pertemuan: 120 – 180 menit (2-3 jam)		
30 menit	Review Pertemuan II	Permainan
60 menit	Kesiapsiagaan bencana dalam rumah tangga	Ceramah Interaktif, Mengisi form kesiapsiagaan bencana keluarga
30 – 45 menit	Rencana kesiapsiagaan rumah tangga terhadap bencana (tematik: banjir, kebakaran, atau gempa)	Ceramah Interaktif, Simulasi
30 menit	Evaluasi dan Post-Test	Mengisi form Post-Test



MENJADI PEREMPUAN TANGGUH BENCANA

Partisipasi Perempuan dalam Penanggulangan Bencana dan kontribusi terhadap Masyarakat Tangguh Bencana



Save the Children Wahana Visi

Salam Tangguh Bencana, ibu dan bapak serta para rekan semua (salam pembuka dapat menyesuaikan peserta sosialisasi, sesuai jenis kelamin dan usia)

Terima kasih telah hadir dan bergabung dalam kegiatan sosialisasi kesiapsiagaan bencana pada hari ini dalam rangka untuk:

Membangun Ketangguhan Perempuan dan Keluarga Tangguh Bencana. Kegiatan sosialisasi ini merupakan kerja sama antara masyarakat dan pemerintahan DKI Jakarta berkolaborasi dengan Lembaga CARE Indonesia (Yayasan CARE Peduli), Wahana Visi Indonesia, Yayasan Save the Children (STC), dan Catholic Relief Service (CRS) dalam konsorsium project SinerGi. Project SinerGi merupakan sebuah program yang mendukung Pemerintah dan Masyarakat dengan tujuan utama untuk menguatkan kesiapsiagaan dan membangun ketangguhan terhadap bencana.

Pertemuan ini adalah pertemuan pertama dari tiga kali rangkaian pertemuan yang akan kita laksanakan bersama. Selama tiga kali pertemuan, kita akan secara bersama-sama membahas dan berdiskusi tentang topik-topik sebagai berikut:

- **Pertemuan 1 :** Mengenal Kerentanan Wilayah terhadap ancaman bencana dan kekerasan berbasis gender (kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual)
- **Pertemuan 2 :** Memahami Proses Ketangguhan dan Membangun Ketangguhan Personal (Perempuan)
- **Pertemuan 3 :** Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga dan Masyarakat

Mengingat besarnya manfaat dari rencana rangkaian pertemuan tersebut, dan dalam rangka untuk membangun ketangguhan bersama untuk menjadi masyarakat yang tangguh bencana, kiranya bapak-ibu dapat selalu hadir dalam setiap pertemuan sosialisasi program SinerGi.

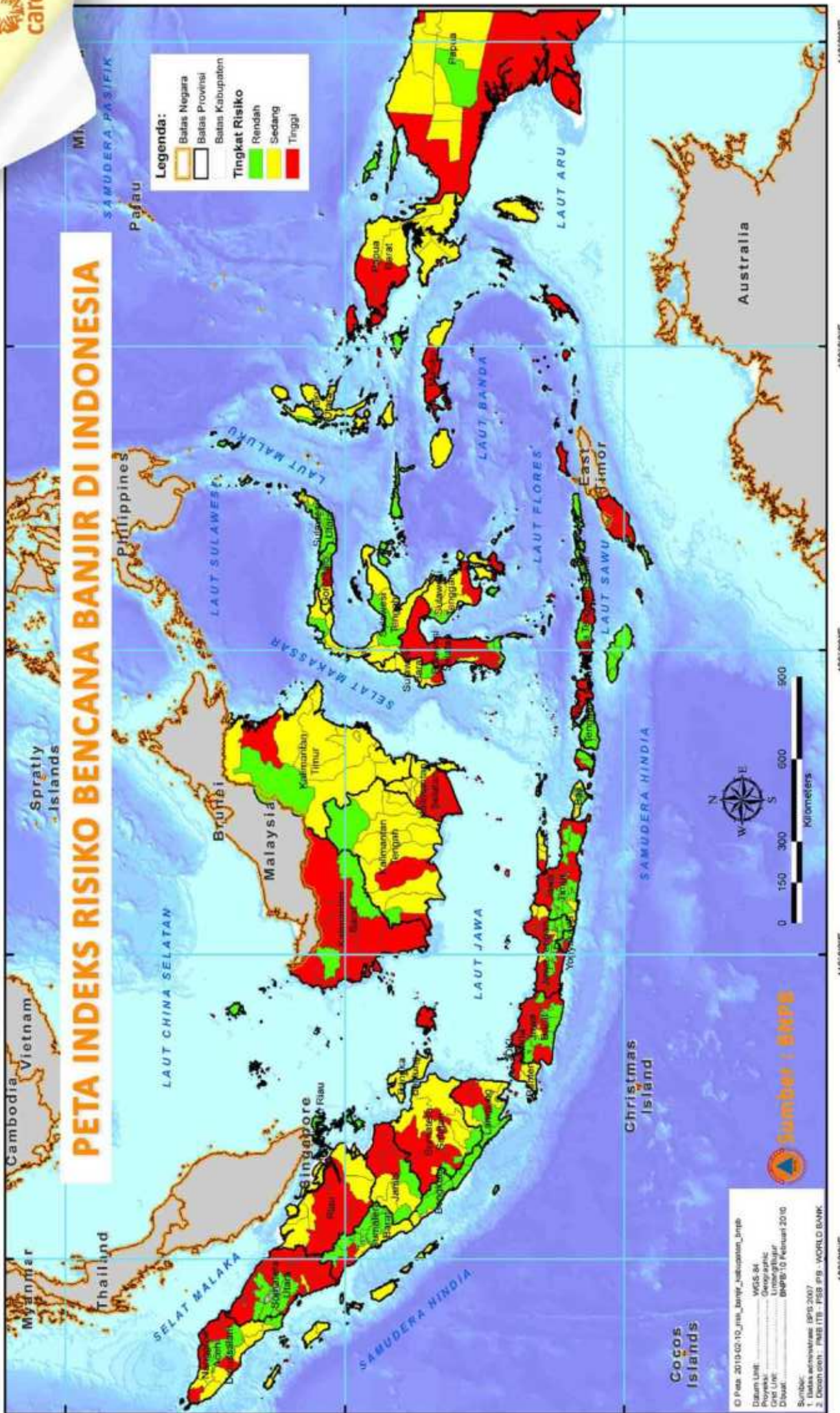
Menurut Bapak Ibu, Apakah kita, keluarga kita dan orang-orang disekitar kita berhak untuk selamat dari bencana? Berhak terhindar dari kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual? Berhak menjadi pribadi yang tangguh?

Apakah Bapak Ibu siap menjadi bagian dari masyarakat tangguh bencana?

Baik, kalau memang selamat dari bencana dan ancaman-ancaman lainnya menjadi hak kita bersama, mari kita bersama-sama belajar untuk mengenali dan menanggulangi bencana!!! Serta bersungguh-sungguh menjadi pribadi yang tangguh bencana dan bermanfaat untuk sesama.

**Indonesia adalah wilayah rawan bencana,
Mari kita mengidentifikasi kerawanan bencana disekitar kita!!!**

PETA INDEKS RISIKO BENCANA BANJIR DI INDONESIA



© Peta: 2010-02-10_msi_banjir_selapan_1mp
 Datum UTM: WGS 84
 Proyeksi: Geografic
 CRS UTM: UTM/World Bank
 Dibuat: BNPB 10 Februari 2010

Sumber:
 1. Badan Koordinasi BPB 2007
 2. Direktorat: PMS ITB - PMS P/B - WORLD BANK



• Indonesia adalah wilayah rawan bencana

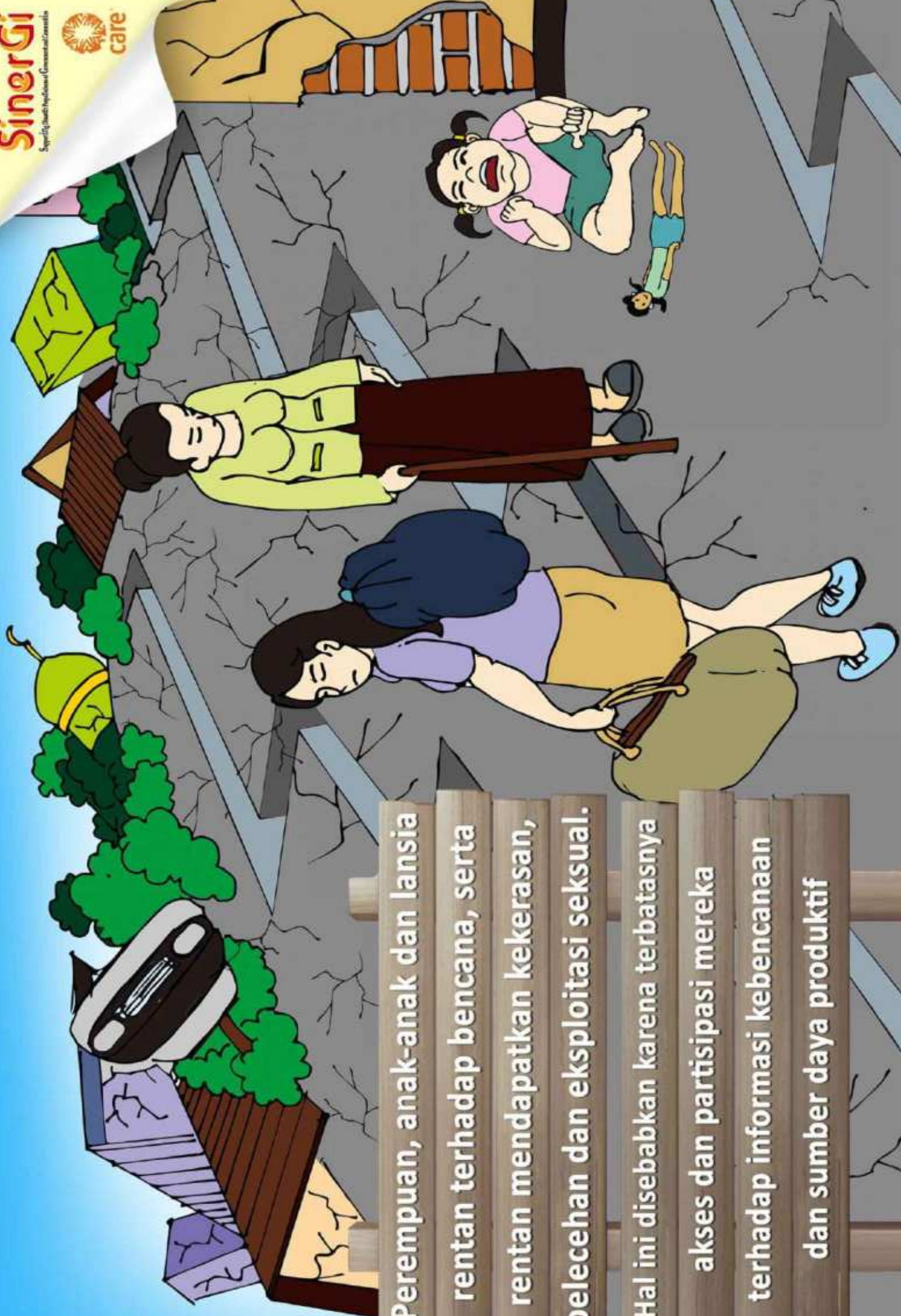
Indonesia merupakan wilayah yang rawan bencana. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh suatu realita bahwa Indonesia dikelilingi oleh tiga lempeng tektonik aktif, deretan gunungapi aktif bagian dari ring of fire dan letak geografis yang dilewati garis khatulistiwa. Kondisi geologis, geografis, hidrologis, ini juga mempengaruhi kondisi demografis dan sosiologis yang menjadikannya rawan terhadap bencana, baik bencana alam, non-alam, maupun bencana sosial.

Menurut BNPB, Badan Nasional Penanggulangan Bencana, data bencana dari Januari hingga bulan November 2019. Tercatat lebih dari 3.000 bencana terjadi dan mengakibatkan jatuhnya korban jiwa dan kerusakan infrastruktur termasuk tempat tinggal. Jumlah korban jiwa akibat bencana bahkan mencapai angka lebih dari 400 jiwa dan kerusakan rumah dengan kategori rusak berat mencapai 14.957 unit.

Kondisi Indonesia secara umum juga mempengaruhi kondisi wilayah-wilayah didalamnya, seperti halnya dengan wilayah provinsi DKI Jakarta yang juga memiliki permasalahan bencana yang kompleks. Selain ancaman bencana banjir, DKI Jakarta juga memiliki ancaman bencana lain berupa cuaca ekstrim dan gelombang ekstrim, banjir, gempa bumi, ancaman bencana non alam dan sosial seperti konflik sosial, kegagalan teknologi, epidemi dan wabah penyakit, kebakaran gedung dan pemukiman. Risiko bencana di DKI Jakarta dipengaruhi oleh adanya ancaman bencana, tingkat kerentanan dan kapasitas dalam menghadapi ancaman.

Bencana adalah sebuah keniscayaan yang akan terus terjadi di wilayah Indonesia, sehingga setiap individu diharapkan agar selalu siap siaga dan berlatih dalam upaya-upaya keselamatan. Kesiapsiagaan tidak dapat terbentuk tanpa kita memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai potensi ancaman bahaya di sekitar kita.

Dalam kerangka membangun kesiapsiagaan dan ketangguhan bencana, pengetahuan menjadi bahan utama dalam mengetahui dan memahami konteks penanggulangan bencana. Salah satunya dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah yang harus dilakukan tiap individu, keluarga dan masyarakat dalam menyikapi situasi yang dapat mengarah terjadinya bencana, dan juga perlunya mempersiapkan diri untuk dapat bertahan dan bangkit kembali dengan segera mungkin pasca mengalami kejadian bencana, sehingga diharapkan setiap warga negara dapat secara mandiri dan berkontribusi dalam mewujudkan visi "Ketangguhan Bangsa dalam Menghadapai Bencana".



**Perempuan, anak-anak dan lansia
rentan terhadap bencana, serta
rentan mendapatkan kekerasan,
pelecehan dan eksploitasi seksual.
Hal ini disebabkan karena terbatasnya
akses dan partisipasi mereka
terhadap informasi kebencanaan
dan sumber daya produktif**

Di dalam masyarakat Perempuan dan Laki-laki memiliki peran, tanggung jawab, kapasitas, yang berbeda oleh karenanya ketika bencana terjadi maka mereka akan menghadapi ancaman yang berbeda pula. Mengingat jumlah perempuan hampir berimbang dengan laki-laki, maka penting mendorong partisipasi perempuan dalam kegiatan penanggulangan bencana; (1) pencegahan dan mitigasi, (2) kesiapsiagaan, (3) Tanggap Darurat, (4) Rehabilitasi dan Rekonstruksi. Perempuan, anak-anak, penyandang disabilitas dan orang lanjut usia adalah kelompok-kelompok yang paling rentan pada saat bencana terjadi, serta rentan mendapatkan kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual:

- Salah satunya disebabkan karena masih ada diskriminasi berbasis gender, mereka umumnya memiliki akses lebih sedikit daripada laki – laki terutama terhadap sumber daya produktif, layanan, dan peluang kerja menciptakan celah antara produktivitas perempuan dan laki-laki. Kesenjangan gender dalam berbagai sektor tidak hanya menghambat partisipasi perempuan saja, lebih dari itu menempatkan mereka pada risiko atau ancaman yang lebih besar pada saat bencana terjadi dan akan memperburuk atau memperdalam kesenjangan antara perempuan dan laki-laki.
- Hambatan terhadap akses perempuan ke informasi dapat meningkatkan kerentanan perempuan itu sendiri, misalnya pada saat bencana karena rendahnya partisipasi perempuan maka sering mereka kurang mendapatkan informasi tentang pencatatan data masyarakat yang terdampak, layanan kesehatan, hunian dan bantuan logistik selama masa bencana, dan sebagainya.
- Beban kerja bagi perempuan dan anak perempuan terutama akan meningkat selama dan setelah bencana, karena mereka sebelum bencana terjadi bertanggung jawab untuk mengelola semua urusan rumah tangga, mengumpulkan / mencari air bersih, merawat orang lanjut usia, anak-anak, orang sakit atau terluka terluka, pada daerah pertanian beban perempuan akan lebih banyak lagi ketimbang mereka yang tinggal di urban atau sebaliknya karena peran gender mereka sangat berbeda. Ketidakesetaraan gender ini berkontribusi pada fakta bahwa perempuan dan anak perempuan di pedesaan seringkali yang paling terkena dampak lebih buruk yang disebabkan bencana.
- Kerentanan perempuan sering disoroti, namun kapasitas mereka untuk membangun ketahanan bencana sering diabaikan, dan sebagian besar terpinggirkan dalam pengembangan kebijakan PRB dan dalam pengambilan keputusan. Ini akan sangat mempengaruhi sejauh mana perbedaan kebutuhan, kerentanan, dan kapasitas dapat dilihat dan dijadikan landasan ketika para pengambil kebijakan akan merumuskan intervensi atau perencanaan, agar setiap kelompok orang yang terdampak akan dapat pulih dengan segera setelahnya bencana. Intervensi yang mengabaikan peran politik dan ekonomi perempuan dapat memiliki dampak buruk pada mata pencaharian mereka, serta posisi mereka dan status mereka di masyarakat.

Apa yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi tersebut :

- Mengatasi perbedaan kebutuhan dan prioritas diantara mereka yang terdampak karena bencana terutama kelompok Perempuan, anak-anak, penyandang disabilitas dan orang lanjut usia, melalui pengembangan kebijakan, perencanaan Pengurangan Risiko Bencana.
- Membangun pendekatan dari perspektif hak asasi manusia, dengan mendorong kesetaraan dan keadilan gender dengan memberdayakan kelompok – kelompok yang terdampak, intervensi PRB yang responsif gender memastikan bahwa kebutuhan kelompok yang terdampak (perempuan, anak-anak, penyandang disabilitas, dan orang lanjut usia lebih buruh menerima dampak) akan membuat mereka segera pulih dan bangkit.
- Pendekatan responsif gender akan memberikan peluang untuk memperbaiki situasi sebelum bencana, dengan meningkatkan partisipasi dan kapasitas perempuan agar terlibat aktif untuk mengurangi dan mitigasi risiko bencana.

**TOLOONG....
Jangan
Pegang-Pegang
Saya...**

Kita Harus Bisa Mencegah, Melawan Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual

Apabila kamu menemukan kasus kekerasan seksual di lingkunganmu, **SEGERA LAPORKAN** ke:

**Pusat Pelayanan Terpadu
Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A)**

Provinsi DKI Jakarta, Jl. Raya Bekasi Km 18
Pulo Gadung, Jakarta Timur

Telp 021 4788 2898, Hotline: 0813 176 176 22

Email: sekretariat@p2tp2a-dki.org

Kenapa Kekerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual pada saat bencana meningkat kejadiannya

- Tempat penampungan evakuasi yang sangat ramai membuat perempuan dan anak-anak perempuan khususnya berisiko tinggi mengalami kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual. Semua orang yang terdampak berasal dari tempat yang berbeda atau tempat yang sama (misalnya dari satu kelurahan, rt atau rw) di tempatkan di gedung atau lokasi yang sama, tanpa ada ruang privasi akan sangat memungkinkan tercipta situasi yang sangat berbahaya bagi mereka.
- Masih banyak masyarakat kita belum memahami bentuk – bentuk kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual dan terkadang merasa bahwa kejadian tersebut tidak akan mungkin terjadi dalam kondisi semua orang dalam keadaan sulit. Perkiraan ini tidak sepenuhnya benar karena justru sebaliknya yang terjadi, dimana dalam kondisi sulit seperti bencana ancaman dan bahaya ini muncul karena minimnya pengetahuan dan kesadaran tentang isu – isu ini, ditambah juga kebijakan untuk ini dalam PRB belum begitu mampu menjangkaunya.
- Selama masa bencana, stres, ketakutan, dan rasa tidak berdaya yang terkait dengan situasi darurat cenderung meningkatkan faktor risiko untuk terjadinya kekerasan. Kekerasan seksual terjadi disebabkan karena kekuasaan dan kontrol yang tidak setara antara diantara anggota masyarakat, sehingga kekuasaan dan kontrol pada sebagian orang dapat mereka gunakan untuk melakukan tindakan kekerasan dalam bentuk apapun terhadap orang lain terutama perempuan dan anak perempuan yang lebih sering menjadi target atau korban.
- Pada saat bencana, struktur sosial biasanya juga akan terganggu dimana setiap orang tidak lagi fokus melakukan tugas, peran, dan fungsinya pada saat sebelum bencana, persoalan pada saat bencana lebih banyak porsinya memprioritaskan pada isu – isu penyelamatan korban termasuk penyediaan logistik bagi mereka yang terdampak. Isu – isu sosial seperti kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual sering terabaikan atau belum masuk dalam prioritas yang harus diperhatikan. Mekanisme perlindungan korban mungkin masih hanya lihat sebatas tersedianya hunian sementara, tetapi hal lain yang penting diperhatikan persoalan potensi bahaya yang akan muncul belum dijangkau atau dipertimbangkan secara baik.
- Setelah bencana, standar minimal yang harus tersedia dalam kaitannya dengan kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual sering tidak tersedia. Akibatnya, korban mungkin tidak dapat mencari perawatan medis atau psikologis atau dapat melaporkan apa yang dialaminya kepada aparat penegak hukum. Contohnya bila terjadi kekerasan seksual dan korban butuh tempat / rumah aman yang menyediakan layanan perlindungan yang aman bagi mereka mungkin tidak tersedia disamping juga tenaga terlatih yang bertugas untuk pusat-pusat krisis juga terdampak / sebagai korban bencana.

Apa yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan penanganan kasus kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual

- Membangun mekanisme pencegahan dan penanganan kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual, serta menyediakan pelatihan sejak paska bencana
- Mendukung upaya relokasi / pembangunan kembali dengan memberikan panduan pencegahan kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual.
- Mendukung tersedianya kebutuhan yang diperlukan oleh penyintas kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual
- Memfasilitasi untuk menyediakan tempat sementara untuk menerima pengaduan kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual
- Mengembangkan inisiatif – inisiatif tentang pencegahan untuk melindungi pengungsi dari kekerasan, pelecehan, dan eksploitasi seksual

Kesetaraan Gender, Suara Perempuan dan Ketangguhan Bencana



Kesetaraan Gender, Suara Perempuan dan Ketangguhan Bencana

Ketidaksetaraan gender adalah salah satu hambatan utama untuk membangun ketangguhan Kenapa?? karena dapat membatasi cara perempuan dan anak perempuan, laki-laki dan anak laki-laki dalam suatu komunitas dan masyarakat untuk dapat merespon dan mengelola setiap perubahan yang terjadi. Contoh positif dapat kita petik dari Projek SinerGi yang mendukung dan mendorong partisipasi perempuan untuk terlibat aktif dalam pengambilan keputusan serta dapat memiliki akses terhadap sumber - sumber daya. Karena itu SinerGi secara eksplisit memasukkan isu – isu membangun kesetaraan gender dan pemberdayaan dalam Kerangka kerja untuk membangun ketangguhan perempuan, upaya ini bertujuan untuk mengintegrasikan kesetaraan dan keadilan gender dan hak-hak perempuan dalam semua tahapan intervensi proyek yang dilakukan.

Apa dampaknya jika kita mengabaikan isu – isu kesetaraan gender?

Mengabaikan isu – isu kesetaraan gender dalam setiap aspek intervensi yang dilaksanakan tidak akan memberikan hasil yang adil bagi semua kelompok yang terdampak, karena suara atau pendapat mereka tidak dijadikan pertimbangan pada saat merancang dan memutuskan kebijakan yang akan diambil. Oleh karenanya bekerja menggunakan sudut pandang (perspektif) gender akan mendatangkan perubahan yang lebih baik bagi perempuan, anak – anak dan kelompok rentan lainnya.

Apa manfaatnya dengan mengintegrasikan gender dalam kebijakan dan program

- Pendekatan gender inklusi dapat membangun kesadaran kolektif (bersama) dan dengan adanya kepemimpinan perempuan akan memberikan dampak positif bagi kerja – kerja kesiapsiagaan bencana.
- Bekerja dengan jaringan, koalisi dan aliansi dapat memberikan kontribusi guna mewujudkan keadilan dan kesetaraan gender. Itulah kenapa kita harus bisa menjalin silaturahmi/hubungan dengan kelompok-kelompok lain.
- Perempuan sangat berperan aktif dalam proses penanggulangan bencana, termasuk dalam membangun koordinasi dengan pihak lain, juga menyediakan kebutuhan – kebutuhan yang dibutuhkan oleh pengungsi.
- Perempuan dapat secara aktif mensosialisasikan penanggulangan bencana baik secara formal maupun informal di lingkungannya.
- Terbangunnya model kerjasama yang setara diantara perempuan dan laki-laki dimana setiap orang dapat memberikan kontribusi yang sama.

Kemajuan untuk mencapai tujuan kesetaraan gender akan memberikan dampak yang signifikan karena program yang dilaksanakan berupaya untuk mendorong dan merubah kondisi sosial yang tidak adil dan setara bagi perempuan dan laki-laki.

Tangguh memiliki banyak makna dan merupakan sebuah proses yang membangun..
Mari miliki sifat dan sikap yang tangguh
untuk menjadi Perempuan Tangguh dan menjadi bagian masyarakat yang tangguh

Mampu Mengelola Waktu dan Stress

Didukung Perawatan Diri **Kebugaran**

Tanggung Jawab Kesehatan Mental Positif

Ketenangan Jiwa Penyeritaan

Keterampilan Mengatasi Masalah **Mandiri**

Damai komunikasi

Yakin

Kesadaran DIRI

Ketangguhan

Mampu Bangkit Kembali lebih Baik

Percaya Diri

keamanan Optimis

Berfikir dan Kebahagiaan

Memutuskan Kesehatan Mental

Pembelajar Mandiri Mampu Menghadapi Tantangan

Pelajaran berharga

Ruang Berpikir

Dukungan

Keutuhan

Keuletan Kesiapsiagaan

Penghargaan Diri

Kecerdasan Emosional Kesehatan

Menghargai pemberdayaan

Pembelajar yang percaya diri

Sehat

Kesadaran

Maju dan berkembang

Kepercayaan Diri

Ketahanan

seimbangan

Kemampuan

Keamanan

Pantang

Menyerah

Tanggung Jawab

Memahami

Kesederhanaan

Keyakinan Diri

Berjejaring

empati

Terpuaskan

Sikap Positif

Informasi

Lahiriah

Hubungan Ilmu Pengetahuan

Kematangan Diri Bertumbuh

Inklusivitas
Terhubung

Penghargaan Diri
Penuh Kesadaran
penerimaan
Perawatan Diri

Pengembangan
Penyembuhan Diri

Kebebasan
Kekuatan
Keterampilan Mengatasi Masalah

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Keuletan Kesiapsiagaan

Tangguh memiliki banyak makna dan merupakan sebuah proses yang membangun.

Ketangguhan berasal dari kata dasar **tangguh** yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti: **kuat, andal, tabah dan tahan, kukuh**. Sedangkan **Ketangguhan** diartikan sebagai **keuletan, kekuatan** yang merupakan wujud dari sikap pantang menyerah/putus asa, mau berusaha untuk menghadapi dan mengatasi rintangan/cobaan yang ada. Bentuk kata-kata lain yang terkait dengan ketangguhan dapat juga dilihat dalam ilustrasi ini, dimana banyak kata sifat yang merupakan buah dari sebuah proses.

Ketangguhan diartikan sebagai kemampuan individu untuk dapat bangkit kembali dari kondisi terpuruk yang disebabkan oleh berbagai guncangan (shock) dan tekanan (stress) yang bersumber dari keadaan/kejadian-kejadian negatif yang ada disekitar kita dan berdampak pada kita. Keadaan/Kejadian negatif ini dapat berupa kejadian marabahaya: kejahatan /kriminalitas, KPES (Kekeerasan, Pelecehan dan Eksploitasi Seksual), bencana alam (banjir, gempa bumi) maupun non-alam (kebakaran, konflik sosial).

Semua orang, baik laki-laki maupun perempuan tentunya pernah menghadapi tantangan dan rintangan/hambatan dalam hidupnya. Dalam kondisi yang lebih buruk, pernah mengalami kejadian yang dapat menimbulkan gangguan dan mengakibatkan stress dalam berbagai tingkatan. Mereka yang memiliki sifat dan sikap resilience (tangguh) akan mampu bertahan, hanya terpengaruh sedikit, akan lebih cepat pulih atau bangkit kembali, bahkan tampil lebih baik dari yang lainnya. Namun mereka yang tak memiliki sikap resilience/tangguh akan terpuruk amat dalam dan bisa jadi untuk waktu yang lama. Mereka yang tak memiliki Resilience akan sulit untuk bangkit kembali, sulit untuk menata kembali hidupnya, atau sulit untuk kembali menjalankan rencana-rencana hidup yang sudah disusun sebelumnya. Mereka dapat tenggelam dalam depresi yang lama dan dapat menghancurkan kesehatan serta hubungan dengan pasangan hidup, anggota keluarga, teman dan lainnya. Bahkan depresi akhirnya mengubah perilaku dan karakternya menjadi buruk. **Ketahanan atau ketangguhan Personal** merupakan hasil dari proses olah rasa dan olah raga dari kehidupan yang telah dijalani.

Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dalam peraturannya No. 1 tahun 2012 tentang Pedoman Umum Desa/Kelurahan Tangguh Bencana, secara prinsip **Ketangguhan Bencana** diartikan sebagai **Proses kemampuan mandiri untuk beradaptasi dan menghadapi potensi ancaman bencana, serta memulihkan diri dengan segera dari dampak-dampak bencana yang merugikan.**

Sedangkan kebalikan / lawan kata dari ketangguhan/ketahanan adalah **Kerentanan**, yaitu kondisi **ketidakmampuan** suatu individu atau masyarakat di suatu wilayah dalam jangka waktu tertentu untuk mencegah, meredam, mencapai kesiapan dan menanggapi dampak ancaman atau bahaya tertentu. Kerentanan merupakan kebalikan dari ketangguhan.

APAKAH BAPAK-IBU yang ada disini sudah memiliki sikap dan sifat yang TANGGUH??

YUK MARI kita belajar bersama untuk menjadi pribadi-pribadi yang tangguh dan menjadi masyarakat yang tangguh!!!

Proses Membangun Ketangguhan

+KA

+

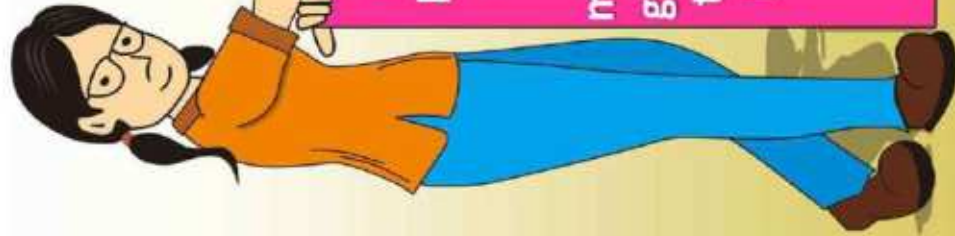
PR

×

LM

=

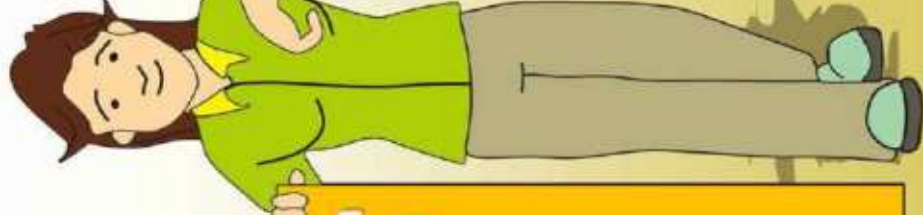
+T



Peningkatan kapasitas dan aset/modal untuk menanggulangi guncangan dan tekanan serta kondisi tidak pasti



Kemampuan mengurangi sumber ancaman dan risiko



Lingkungan yang Mendukung dan Memampukan

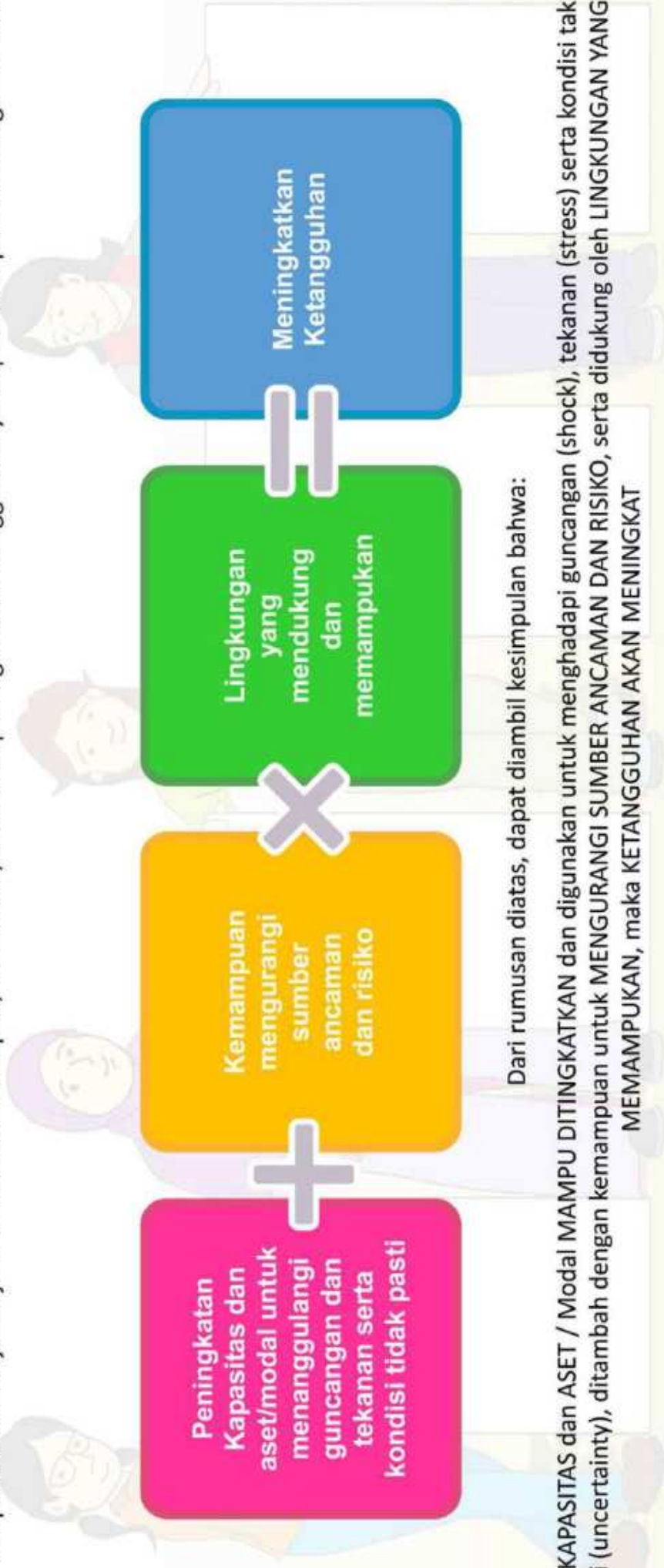


Meningkatnya Ketangguhan

Proses Membangun Ketangguhan

Ketangguhan terhadap gangguan/guncangan (shock) dan tekanan (stress) bukanlah sebuah hasil yang dapat dicapai dalam jangka waktu tertentu, meskipun hal ini memungkinkan untuk dilakukan dengan perencanaan dan tekad yang kuat. Ketangguhan merupakan sebuah proses berjalan dan terus menerus sepanjang hidup. Artinya, proses ketangguhan dapat dimulai kapan saja dengan diawali dari sebuah momentum refleksi, yaitu proses bagaimana kita mampu mengingat dan melihat kembali (evaluasi/introspeksi) kondisi kita, kapan kita terakhir kali dalam keadaan terpuruk/menderita? apakah saya mampu bangkit kembali dari penderitaan itu? Apakah kita sudah dalam posisi tangguh, mampu bangkit kembali dengan kondisi lebih baik? Ataukah saya belum mampu bangkit, bahkan semakin terpuruk dalam kondisi ketidakpastian dan menjadi rentan?

Untuk meningkatkan ketangguhan, CARE memiliki pendekatan berkelanjutan dan telah dikembangkan melalui proses konsultasi, diskusi dan berdasar pada hasil kerja-kerja CARE di waktu lampau, formulasi / rumusan peningkatannya dapat disimpulkan sebagai berikut:



Oleh karenanya, mari kita Bersama-sama meningkatkan kapasitas kita melalui kegiatan-kegiatan pembelajaran, menambah pengetahuan terkait penanggulangan bencana dan pencegahan kekerasan, pelecehan dan eksploitasi seksual agar dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan, kesadaran, serta kemampuan kita.

INDIKATOR PEREMPUAN TANGGUH

**Berbagi
Kuasa
dan Peran**

**Pribadi
Berkemajuan**

**Berdaya
Ekonomi**

**Mampu
Menentukan
Pilihan**

**Mampu
Menyuarakan
Pendapat dan
Hak-Haknya**



Akses

Partisipasi

Kontrol

Manfaat

Antisipasi

Adaptasi

Absorpsi

Transformasi

KITA PASTI BISA MENJADI PEREMPUAN TANGGUH!!!!

Menjadi Perempuan Tangguh merupakan sebuah proses panjang, dibutuhkan perencanaan sikap dan tekad yang kuat, disertai dengan disiplin dan keikhlasan untuk bertindak. Untuk menjadi perempuan tangguh bisa dimulai dengan memiliki sikap dan sifat “Pribadi yang Percaya Diri dan Berkemajuan” yang kemudian secara bertahap ditingkatkan ke karakter yang lain.

Apa saja Indikator (Ciri-Ciri) menjadi PEREMPUAN TANGGUH? Berikut adalah ciri-cirinya?

Has a Power (Berbagi Kuasa dan Peran)

- Memiliki akses dan kendali terhadap sumber daya, informasi dan mau berbagi.
- Berperan serta dalam dan dapat mempengaruhi pengambilan keputusan rumah tangga serta kebijakan di wilayahnya untuk merubah kondisi rentan menjadi lebih baik dan tangguh.
- Secara aktif memiliki kapasitas untuk membangun jejaring dengan pihak lain diluar komunitasnya dalam penanganan bencana dan pencegahan kekerasan seksual.
- Memiliki akses/hubungan dengan pemangku kepentingan yang relevan.

Economic Empowerment (Berdaya Ekonomi)

- Dapat menggunakan sumber dayanya sendiri, dan dapat menyimpan keuntungannya.
- Mampu mengelola keuangan dan mengakses teknologi
- Dapat bertahan hidup melalui usahanya sendiri.
- Dapat bernegosiasi untuk kerjasama yang lebih baik dalam rangka meningkatkan ekonominya.
- Dapat membangun jejaring ekonomi untuk meningkatkan akses pasar, kredit, pelatihan dan kesempatan peluang usaha.
- Mampu mengembangkan alternatif ekonomi serta memitigasi risiko yang akan dihadapinya dan keluarganya.



Choice (Mampu Menentukan Pilihan)

- Mampu membuat pilihan terkait dengan kesehatan dan kebaikan keluarga.
- Memiliki akses terhadap layanan kesehatan dan kebutuhan dasar lainnya.
- Mampu membuat pilihan mitigasi terhadap ancaman dan risiko yang akan dihadapi.
- Berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya
- Mampu berbagi tugas dan peran didalam rumah tangganya.
- Mampu memprioritaskan dan mengelola waktu, beban kerja/kewajiban serta keinginan.
- Mampu menolak kekerasan dan meredakan konflik, turut serta dalam membangun perdamaian.

Voice (Mampu Menyuarakan Pendapat dan Hak-Haknya)

- Memiliki peran yang setara didalam pengambilan keputusan baik ditingkat rumah tangga maupun publik.
- Dapat memperjuangkan hak-haknya dan kelompok rentan lainnya serta berperan aktif dalam menjaga lingkungan.
- Mampu mengakses dan menggunakan hak-hak dan pilihannya.
- Dapat mewakili suara dan kebutuhan komunitasnya dalam mempengaruhi perencanaan dan anggaran pembangunan.

Personal skills (Pribadi Berkemajuan)

- Percaya Diri, Mampu berkomunikasi secara asertif dan persuasif untuk menciptakan komunikasi dan hubungan yang positif dengan orang lain.
- Mampu mengenali apa itu ancaman dan risiko, serta tahu cara mengantisipasi dan menangulangnya.
- Memiliki kemauan yang kuat untuk belajar dan meningkatkan kapasitasnya serta berbagi untuk orang lain.
- Mampu mengelola stress/tekanan maupun gangguan, baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri.

Antisipasi

Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga

Rencana kesiapsiagaan keluarga adalah perencanaan yang dibuat oleh keluarga untuk siap dalam kondisi darurat akibat bencana baik saat berada di dalam ataupun di luar rumah (1). Dalam pembuatan rencana ini, setiap anggota keluarga terlibat untuk memastikan bahwa mereka memahami dan menyetujui rencana tersebut.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat rencana kesiapsiagaan keluarga adalah:

1. Mengetahui ancaman bencana yang dapat terjadi di sekitar kita
2. Mengetahui cara melindungi diri jika terjadi bencana
3. Mengenali bagian dari dalam rumah yang dapat dijadikan sebagai perlindungan
4. Menghindari bagian di dalam rumah yang beresiko membahayakan
5. Mengetahui jalur evakuasi yang telah disepakati
6. Mengetahui titik kumpul di luar rumah yang telah disepakati
7. Menyiapkan perlengkapan standar keadaan darurat bencana untuk keluarga
8. Mencatat nomor telepon setiap anggota keluarga
9. Mencatat nomor nomor penting untuk keadaan darurat bencana
10. Mencatat nomor telepon penting terkait aktivitas setiap anggota keluarga



Membangun Kesiapsiagaan Bencana dalam Keluarga (Rumah Tangga)

Untuk membangun keluarga yang siaga bencana kita perlu mengetahui dan memperhatikan beberapa hal berikut ini:

- Jenis dan karakteristik bencana serta ancaman disekitar kita
- Memahami dan mengenali potensi ancaman bencana di sekitar kita
- Menyusun rencana kesiapsiagaan keluarga untuk menghadapi bencana
- Mampu memitigasi bencana gempa bumi, banjir dan kebakaran

Keluarga siaga bencana (KSB) perlu untuk diketahui setiap individu karena merekalah yang terdekat dengan potensi ancaman bahaya. Mereka juga yang terlebih dahulu untuk merespon ancaman bahaya yang mungkin terjadi. Oleh karena itu, kesiapsiagaan individu atau setiap anggota keluarga menjadi sangat penting. Ujung dari kesiapsiagaan itu adalah keselamatan nyawa manusia, terutama keluarga, saudara maupun orang-orang terdekat dengan kita.

Keluarga siaga bencana adalah permulaan untuk menuju menjadi Keluarga Tangguh Bencana. Keluarga Tangguh Bencana ini akan menjadi bagian dari komponen Desa/Kelurahan Tangguh Bencana (Destana/Katana), yang secara khusus gagasan katana memiliki tiga tahapan, yaitu:

- **Sadar risiko bencana:** mengetahui dan sadar akan adanya ancaman dan risiko bencana dilingkungannya
- **Pengetahuan:** mengetahui dan memperkuat struktur bangunan, paham manajemen bencana, serta perlu edukasi bencana
- **Berdaya:** mampu menyelamatkan diri sendiri, keluarga dan tetangga.

Sementara itu, setiap keluarga memiliki karakteristik ancaman bahaya yang berbeda-beda, tentu memiliki bentuk maupun struktur tempat tinggal yang berbeda. Oleh karena itu, setiap keluarga diharapkan mampu untuk menganalisis dan mendiskusikan di antara mereka. Misal saat terjadi gempa bumi, anggota keluarga memahami jalur evakuasi atau upaya apa saja yang dapat dilakukan untuk menyelamatkan diri maupun anggota keluarga lain. Hal sederhana lain, misalnya setiap anggota mengetahui bagaimana harus mematikan aliran listrik atau mematikan kompor di rumah.

Pemahaman setiap anggota terhadap potensi ancaman bahaya harus diberikan sejak dini. Bencana tidak mengenal waktu dan usia. Kejadian ini bisa datang kapan saja dan apabila kita tidak siap siaga, keselamatan jiwa menjadi taruhannya. Oleh karena itu, pemahaman, khususnya bagi orang tua, dan edukasi dini bagi anak-anak perlu diselenggarakan, karena ini merupakan investasi keselamatan diri dan anggota keluarga yang kita cintai.

"Siap Siaga & Bersinergi Hadapi Bencana Banjir"

Apa TINDAKAN KELUARGA pada saat:

Sebelum terjadi banjir

Persiapan didalam rumah

Tentukan peran dan tugas keluarga (misalnya saat banjir apa peran ayah, ibu, anak dan asisten rumah tangga)



Persiapan di lingkungan

Membuat peringatan dini banjir yang dipasang tempat yang sudah disepakati dan mudah terlihat berupa bambu/papan untuk menunjukkan ketinggian air. Bambu/papan tersebut diberi warna secara berurutan (Hijau berarti aman, Kuning waspada, merah bahaya) dengan ketinggian yg disepakati bersama



Periksa saluran pembuangan air (pastikan bebas dari sumbatan)



Periksa dan beri tanda tempat-tempat yang berpotensi membahayakan saat terjadi banjir. Contoh sumur yg tidak tertutup, bekas galian, pagar berduri dll



Menyelaraskan rencana kedaruratan keluarga kita dengan tetangga, lingkungan RT, RW dan Kelurahan (sistem peringatan dini, jalur evakuasi, titik kumpul, serta bantuan kedaruratan)



Mengadakan pelatihan dan mensimulasikan bersama keluarga dan warga sekitar dalam penyelamatan banjir.



SinerGi
Sinergi Masyarakat dan Pemerintah dalam Menanggulangi Bencana



CALL CENTER
PANGKALBARANG
112
DARURAT
SARUNG
RENCANA
Sebelum Banjir Terjadi

Sesudah terjadi banjir

Pastikan anggota keluarga dan barang yang diungsikan lengkap

Mendengarkan arahan lanjutan dari RT, RW dan petugas terkait

Jangan kembali ke rumah sebelum diperbolehkan dan dinyatakan aman

Periksa rumah (jika ada tanda-tanda dinding retak, atau kerusakan lainnya)

Jangan langsung masuk ke dalam rumah yang masih digenangi air, berhati hatilah dengan binatang beracun dan benda-benda berbahaya yang tersembunyi lihatlah situasi dengan seksama



Buang bahan makanan yang terendam air banjir

Bersihkan seluruh peralatan atau pakaian yang terendam banjir

Bersihkan rumah dan sekitar kita (bisa dengan kerja bakti bersama warga)

Melaporkan seluruh tindakan yang sudah dilakukan dan kerusakan serta kerugian kepada RT, RW dan Petugas



Mengevaluasi rencana kesiapsiagaan keluarga

Membersihkan sumber air

Saat terjadi banjir

Bila kondisi air ada di level hijau

Menerima pengumuman dan pengarahan dari RT, RW atau petugas setempat untuk melakukan tindakan evakuasi mandiri.



siapkan obat-obatan, dokumen penting dan makanan yang mudah dibawa dan tahan lama.

Pindahkan barang elektronik

Jika memiliki hewan peliharaan atau hewan ternak, agar segera diungsikan

Bila kondisi air ada di level kuning dan merah

Memutuskan aliran listrik



Awasi anak-anak jangan bermain air banjir didalam dan di luar rumah



Membawa tas siaga bencana

Membawa keluarga dan anggota keluarga yang rentan/manula/berkebutuhan khusus setempat yang aman yang diarahkan oleh RT, RW atau petugas terkait sebagai langkah awal jauh sebelum air banjir meningkat

BersinerGi Hadapi Bencana Banjir

Untuk membangun keluarga yang siap siaga menghadapi bencana BANJIR kita perlu mengetahui dan memperhatikan beberapa langkah-langkah berikut ini:

Apa TINDAKAN KELUARGA pada saat:

Sebelum terjadi banjir

Persiapan didalam rumah

Tentukan peran dan tugas keluarga (misalnya saat banjir apa peran ayah, ibu, anak dan asisten rumah tangga)



Persiapan di lingkungan

Membuat peringatan dini banjir yang dipasang tempat yang sudah disepakati dan mudah terlihat berupa bambu/papan untuk menunjukkan ketinggian air. Bambu/papan tersebut diberi warna secara berurutan (Hijau berarti aman, Kuning waspada, merah bahaya) dengan ketinggian yg disepakati bersama



Periksa saluran pembuangan air (pastikan bebas dari sumbatan)



Periksa dan beri tanda tempat-tempat yang berpotensi membahayakan saat terjadi banjir. Contoh sumur yg tidak tertutup, bekas galian, pagar berdiri dll



Menyelaraskan rencana kedaruratan keluarga kita dengan tetangga, lingkungan RT, RW dan Kelurahan (sistem peringatan dini, jalur evakuasi, titik kumpul, serta bantuan kedaruratan)



Mengadakan pelatihan dan mensimulasikan bersama keluarga dan warga sekitar dalam penyelamatan banjir.



CALL CENTER
KUALITAS ABADI
DAKARUK
SALUS
BERSAMA
BERSAMA

112

Saat terjadi banjir

Bila kondisi air ada di level hijau

Menerima pengumuman dan pengarahan dari RT, RW atau petugas setempat untuk melakukan tindakan evakuasi mandiri.



siapkan obat-obatan, dokumen penting dan makanan yang mudah dibawa dan tahan lama.

Pindahkan barang elektronik

Jika memiliki hewan, peliharaan atau hewan ternak, agar segera diungsikan

Bila kondisi air ada di level kuning dan merah

Memutuskan aliran listrik



Awasikan anak-anak jangan bermain air banjir didalam dan di luar rumah



Membawa tas siaga bencana

Membawa keluarga dan anggota keluarga yang rentan/manula/berkebutuhan khusus setempat yang aman yang diarahkan oleh RT, RW atau petugas terkait sebagai langkah awal jauh sebelum air banjir meningkat

Sesudah terjadi banjir

Pastikan anggota keluarga dan barang yang diungsikan lengkap

Mendengarkan arahan lanjutan dari RT, RW dan petugas terkait

Jangan kembali ke rumah sebelum diperbolehkan dan dinyatakan aman

Periksa rumah (jika ada tanda-tanda dinding retak, atau kerusakan lainnya)

Jangan langsung masuk ke dalam rumah yang masih digenangi air, berhati-hatilah dengan binatang beracun dan benda-benda berbahaya yang tersebunyi lihatlah situasi dengan seksama



Buang bahan makanan yang terendam air banjir

Bersihkan seluruh peralatan atau pakaian yang terendam banjir

Bersihkan rumah dan sekitar kita (bisa dengan kerja bakti bersama warga)

Melaporkan seluruh tindakan yang sudah dilakukan dan kerusakan serta kerugian kepada RT, RW dan Petugas



Mengevaluasi rencana kesiapsiagaan keluarga

Membersihkan sumber air

“Siap Siaga & Bersinergi” Hadapi Bencana Kebakaran”

Apa TINDAKAN KELUARGA pada saat:

Sebelum terjadi letusan kebakaran

Persiapan didalam rumah

Tentukan peran dan tugas keluarga (misalnya saat banjir apa peran ayah, ibu, anak dan asisten rumah tangga)

Pastikan Gas, kompor dan instalasi listrik menggunakan Standar Nasional Indonesia dan rapikan serta periksa secara berkala, serta pastikan kondisi aman saat digunakan

Biasakan Mematikan percikan api untuk menghindari potensi terjadi kebakaran

Jangan meninggalkan kompor ketika masih menyala

Jauhkan benda-benda yang mudah terbakar

Siapkan tas siaga bencana untuk keluarga yang diletakkan di tempat yang mudah terjangkau dan terlihat serta dekat akses keluar rumah

Siapkan alat pemadam api ringan (APAR) portable atau alat pemadam api ringan tradisional contoh handuk basah

Siapkan tas siaga untuk keluarga harga yang diletakkan di tempat yang mudah terjangkau dan terlihat serta dekat dengan akses keluar rumah untuk bertahan di 3 x 24 jam pertama

Pastikan jalur evakuasi keluar rumah dalam keadaan kosong, tidak ada yang menghambat (meja, kursi, lemari, dll).

Jauhkan benda-benda yang mudah terbakar

Memperhatikan keluarga yang sakit dan kebutuhan khusus

Pastikan rencana keluarga ketika terjadi bencana banjir (dimana titik kumpul, dimana jalur evakuasi)



Saat terjadi kebakaran

Mempersiapkan keluarga menghadapi evakuasi mandiri untuk keluarga (berlatih memadamkan api dengan alat yang tersedia (apar portable atau handuk basah)

Menyimpan nomor penting (pemadam kebakaran, polisi, dan ambulans gawat darurat)

Di dalam rumah:

Jangan panik dan berteriaklah sekencang mungkin untuk meminta bantuan ketika terjadi kebakaran di rumah

Lakukan tindakan untuk mencegah penyebaran api (gunakan APAR atau kain tebal/handuk basah)

Hubungi pemadam kebakaran

Selamatkan segera diri dan keluarga secepatnya

Menggunakan masker, handuk atau kain basah yang menutupi mulut dan hidung

Bila pakaian kita terbakar segera berhenti, jatuhkan diri dan berguling untuk mematikan api

Keluarlah melalui jalur yang aman

Setelah terjadi kebakaran

Hitung jumlah keluarga yang berhasil menyelamatkan diri

Nomor telepon penting

Periksa kondisi kesehatan seluruh keluarga

Jauhi rumah yang terbakar guna menghindari kecelakaan

Mengunjungi lah di tempat yang sudah disepakati, (Misalnya di rumah keluarga terdekat).



Persiapan di lingkungan

Membuat peringatan dini manual yang diletakkan di depan pintu halaman rumah contoh: kentongan baik bambu atau tiang listrik, bel atau lonceng

Pastikan kran air dan alat penampungan air berfungsi dengan baik

Antisipasi hal-hal yang dapat menimbulkan kebakaran

Menyelaraskan rencana kedaruratan keluarga kita dengan tetangga, lingkungan RT, RW dan kelurahan (sistem peringatan dini, jalur evakuasi, titik kumpul, serta bantuan kedaruratan)

Mengadakan pelatihan dan mensimulasikan bersama keluarga dan warga sekitar dalam pemadaman dan penyelamatan kebakaran

Bersinergi Hadapi Bencana Kebakaran

Untuk membangun keluarga yang siap siaga menghadapi bencana **KEBAKARAN** kita perlu mengetahui dan memperhatikan beberapa langkah-langkah berikut ini:

Apa TINDAKAN KELUARGA pada saat:

Sebelum terjadi letusan kebakaran

Persiapan didalam rumah

Tentukan peran dan tugas keluarga (misalnya saat banjir apa peran ayah, ibu, anak dan asisten rumah tangga)

Pastikan Gas, kompor dan instalasi listrik menggunakan Standar Nasional Indonesia dan rapikan serta periksa secara berkala, serta pastikan kondisi aman saat digunakan

Biasakan Mematikan percikan api untuk menghindari potensi terjadi kebakaran

Jangan meninggalkan kompor ketika masih menyala

Jauhkan benda-benda yang mudah terbakar

Siapkan tas siaga bencana untuk keluarga yang diletakkan di tempat yang mudah terjangkau dan terlihat serta dekat akses keluar rumah

Siapkan alat pemadaman api ringan (APAR) portable atau alat pemadam api ringan tradisional contoh handuk basah

Siapkan tas siaga untuk keluarga harga yang diletakkan di tempat yang mudah terjangkau dan terlihat serta dekat dengan akses keluar rumah untuk bertahan di 3 x 24 jam pertama

Pastikan jalur evakuasi keluar rumah dalam keadaan kosong, tidak ada yang menghambat (meja, kursi, lemari, dll).

Jauhkan benda-benda yang mudah terbakar

Memperhatikan keluarga yang sakit dan kebutuhan khusus

Pastikan rencana keluarga ketika terjadi bencana banjir (dimana titik kumpul, dimana jalur evakuasi)



Saat terjadi kebakaran

Di dalam rumah:

Jangan panik dan berteriaklah sekecang mungkin untuk meminta bantuan ketika terjadi kebakaran di rumah

Lakukan tindakan untuk mencegah penyebaran api (gunakan APAR atau kain tebal/handuk basah)

Hubungi pemadam kebakaran

Selamatkan segera diri dan keluarga secepatnya

Menggunakan masker, handuk atau kain basah yang menutupi mulut dan hidung

Bila pakaian kita terbakar segera berhenti, jatuhkan diri dan berguling untuk mematikan api

Keluarlah melalui jalur yang aman

Setelah terjadi kebakaran

Hitung jumlah keluarga yang berhasil menyelamatkan diri

Nomor telepon penting

Periksa kondisi kesehatan seluruh keluarga

Jauhi rumah yang terbakar guna menghindari kecelakaan

Mengunjungi lah di tempat yang sudah disepakati, (Misalnya di rumah keluarga terdekat).



Memperiapkan keluarga menghadapi evakuasi mandiri untuk keluarga (berlatih memadamkan api dengan alat yang tersedia (apar portable atau handuk basah)

Menyimpan nomor penting (pemadam kebakaran, polisi, dan ambulans gawat darurat)

Persiapan di lingkungan

Membuat peringatan dini manual yang diletakkan di depan pintu halaman rumah contoh: kentongan baik bambu atau tiang listrik, bel atau lonceng

Pastikan kran air dan alat penampungan air berfungsi dengan baik

Antisipasi hal-hal yang dapat menimbulkan kebakaran

Menyelaraskan rencana kedaruratan keluarga kita dengan tetangga, lingkungan RT, RW dan kelurahan (sistem peringatan dini, jalur evakuasi, titik kumpul, serta bantuan kedaruratan)

Mengadakan pelatihan dan mensimulasikan bersama keluarga dan warga sekitar dalam pemadaman dan penyelamatan kebakaran



"Siap Siaga & BersinerGi Hadapi Bencana Gempa Bumi"

Apa TINDAKAN KELUARGA pada saat:

Sebelum terjadi gempa bumi

Persiapan didalam rumah

Kenali tempat yang aman di dalam rumah jika terjadi gempa (di kolong meja yang kuat, pilar bangunan, atau furniture yang kuat lainnya)

Perhatikan kondisi rumah:

- penataan barang pecah belah dan yang berat harus diletakkan di tempat penyimpanan bagian bawah
- perkuat lemari dan perabot yang beresiko roboh dikaitkan ke dinding menggunakan pengait
- Periksa Dan perbaikan jika terhadap atap atau dinding yang rusak/retak
- periksa perabot lain (lampu gantung, kipas angin, pigura, dll) yang berkemungkinan menjatuh saat terjadi gempa bumi
- pastikan gas, instalasi listrik aman



Tentukan peran dan tugas setiap anggota keluarga (misalnya saat gempa bumi apa peran ayah, ibu, anak, dan asisten rumah tangga)

Siapkan tas siaga bencana (untuk kelangsungan hidup darurat di 3 x 24 jam pertama) termasuk dokumen dan nomor telepon penting yang diletakkan di tempat yang aman, mudah dijangkau, terlihat dan dekat akses keluar rumah

Pastikan jalur evakuasi keluar rumah dalam keadaan kosong, tidak ada yang menghambat (meja, kursi, lemari, dll)

Pastikan anggota keluarga mengetahui dan memahami cara berlindung saat terjadi gempa bumi dengan melindungi kepala, masuk ke kolong meja/tempat tidur yang kuat, dan berpegangan pada kaki meja atau di tempat yang aman (drop, cover and hold on)



Pastikan anggota keluarga memahami dan melaksanakan rencana kesiapsiagaan keluarga ketika terjadi bencana gempa bumi (melindungi diri, menuju titik kumpul melalui jalur evakuasi yang disepakati)



Saat terjadi gempa bumi

Jika terjadi gempa saat di dalam rumah:

Jangan panik dan berjarilah keluar ruangan

Merebut (drop)

Lindungi kepala (cover)

Berpegangan (Hold on)

Jauhi kaca jendela, barang pecah belah dan benda-benda yang beresiko menimpa kita



Jika berada di tempat tidur lindungi kepala dengan bantal bila memungkinkan segera bergerak menuju ke kolong dan berpegangan pada salah satu kaki tempat tidur tersebut

Jika sedang memasak segera mematikan kompor

Matikan semua peralatan yang menggunakan listrik untuk mencegah terjadinya kebakaran

Jika terjadi gempa susulan lakukan tindakan drop, cover, hold on (merunduk, lindungi kepala, berpegangan)

Tetap berada di dalam rumah sampai guncangan berhenti dan aman

Jika terjadi gempa saat di luar rumah, lakukan langkah sebagai berikut:

Jangan panik

Lindungi kepala dan merunduk

Hindari bangunan berpotensi roboh yang ada di sekitar kita

Hindari tiang listrik, papan reklame, dll yang dapat roboh akibat gempa



CALL CENTER
112
Siaga Bencana
Gerebata, Blaya Pubda

Bersinergi Hadapi Bencana Gempa Bumi

Untuk membangun keluarga yang siap siaga menghadapi bencana GEMPA BUMI kita perlu mengetahui dan memperhatikan beberapa langkah-langkah berikut ini:

Apa TINDAKAN KELUARGA pada saat:

Sebelum terjadi gempa bumi

Persiapan didalam rumah

Kenali tempat yang aman di dalam rumah jika terjadi gempa (di kolong meja yang kuat, pilar bangunan, atau furniture yang kuat lainnya)



Perhatikan kondisi rumah:

- penataan barang pecah belah dan yang berat harus diletakkan di tempat penyimpanan bagian bawah
- perkuat lemari dan perabot yang beresiko roboh dikaitkan ke dinding menggunakan pengait
- Periksa Dan perbaiki jika terhadap atap atau dinding yang rusak/retak
- periksa perabot lain (lampu gantung, kipas angin, pigura, dll) yang berkemungkinan menjatuh saat terjadi gempa bumi
- pastikan gas, instalasi listrik aman



Tentukan peran dan tugas setiap anggota keluarga (misalnya saat gempa bumi apa peran ayah, ibu, anak, dan asisten rumah tangga)

Siapkan tas siaga bencana (untuk kelangsungan hidup darurat di 3 x 24 jam pertama) termasuk dokumen dan nomor telepon penting yang diletakkan di tempat yang aman, mudah dijangkau, terlihat dan dekat akses keluar rumah

Pastikan jalur evakuasi keluar rumah dalam keadaan kosong, tidak ada yang menghambat (meja, kursi, lemari, dll)



Pastikan anggota keluarga mengetahui dan memahami cara berlindung saat terjadi gempa bumi dengan melindungi kepala, masuk ke kolong meja/tempat tidur yang kuat, dan berpegangan pada kaki meja atau di tempat yang aman (drop, cover and hold on)

Pastikan anggota keluarga memahami dan melaksanakan rencana kesiapsiagaan keluarga ketika terjadi bencana gempa bumi (melindungi diri, menuju titik kumpul melalui jalur evakuasi yang disepakati)



Saat terjadi gempa bumi



Jika terjadi gempa saat di dalam rumah:

Jangan panik dan berlari keluar ruangan

Merebut (drop)

Lindungi kepala (cover)

Berpegangan (Hold on)

Jauhi kaca jendela, barang pecah belah dan benda-benda yang beresiko menimpa kita



Jika berada di tempat tidur lindungi kepala dengan bantal bila memungkinkan segera bergerak menuju ke kolong dan berpegangan pada salah satu kaki tempat tidur tersebut

Jika sedang memasak segera mematikan kompor

Matikan semua peralatan yang menggunakan listrik untuk mencegah terjadinya kebakaran

Jika terjadi gempa susulan lakukan tindakan drop, cover, hold on (merunduk, lindungi kepala, berpegangan)

Tetap berada di dalam rumah sampai guncangan berhenti dan aman

Jika terjadi gempa saat di luar rumah, lakukan langkah sebagai berikut:

Jangan panik

Lindungi kepala dan merunduk

Hindari bangunan berpotensi roboh yang ada di sekitar kita

Hindari tiang listrik, papan reklame, dll yang dapat roboh akibat gempa



Persiapan di lingkungan

Menyelaraskan rencana kedaruratan keluarga kita dengan tetangga, lingkungan RT, RW dan kelurahan (sistem peringatan dini, jalur evakuasi, titik kumpul, serta bantuan kedaruratan)

- sepakati sarana dan bunyinya sebagai tanda terjadi gempa bumi di lingkungan tempat tinggal kita, contoh kentongan
- sepakati jalur evakuasi dan lengkapi dengan rambu-rambu evakuasi
- sepakati titik kumpul yang aman yang berada di tempat terbuka yang jauh dari bangunan tinggi, tiang listrik, tiang telepon, papan reklame, serta relatif mudah diakses untuk keperluan pertolongan kedaruratan.

Mengadakan pelatihan dan simulasi perlindungan diri serta evakuasi menghadapi gempa bumi yang diikuti seluruh anggota keluarga lingkungan tempat tinggal kita.



Janganlah membangun bangunan di atas, pada atau di bawah tebing, atau di atas tanah timbunan yang tingkat kepadatannya tidak sesuai dengan daya dukung dan tanah terhadap bangunan diatasnya



Perempuan Mampu Berkiprah dalam Penanggulangan Bencana



- Mengapa perempuan perlu terlibat dalam penanggulangan bencana, khususnya dalam tanggap darurat bencana?
- Apakah perempuan dan laki-laki memiliki kebutuhan yang sama saat terjadi bencana banjir, kebakaran atau gempa? Misal, untuk urusan air bersih. Siapakah yang lebih kerepotan jika air bersih tidak tercukupi saat mengungsi?
- Perempuan jauh sangat kesulitan saat terjadi bencana, apalagi tubuh perempuan memiliki fungsi reproduksi yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Berikut adalah contoh fungsi reproduksi perempuan yang rentan saat terjadi bencana:
 1. Perempuan mengalami **menstruasi**, atau haid. Saat mengalami menstruasi, perempuan cenderung membutuhkan air bersih lebih banyak untuk menjamin kebersihan pribadi. Perempuan juga perlu pembalut, sementara laki-laki tidak.
 2. **Menyusui**. Saat menyusui perempuan juga perlu air bersih yang mencukupi, untuk menjamin kesehatannya dan bayinya
 3. **Kehamilan dan Melahirkan**. Perempuan yang sedang hamil dan akan melahirkan juga membutuhkan dukungan khusus, termasuk dukungan psikologis, air bersih dan nutrisi yang mencukupi. Jika perempuan yang hamil tidak mendapat dukungan yang cukup, dapat membawa akibat yang berbahaya, baik bagi janin yang dikandungnya maupun dirinya sendiri.
- Karena perempuan memiliki kebutuhan yang berbeda dari laki-laki, maka perempuan perlu terlibat aktif dalam kegiatan penanggulangan bencana, agar pemenuhan kebutuhan ini dapat tepat sasaran. Kebutuhan perempuan yang berbeda ini tidak hanya terkait kebutuhan reproduksi, tetapi juga kebutuhan komunikasi, pendidikan, pelatihan dan ekonomi.

Perempuan dapat terlibat dalam banyak bidang dalam penanggulangan bencana, di antaranya:

1. Pengelolaan dapur umum. Dapur umum bukan hanya menjadi tugas perempuan. Perempuan dan laki-laki harus bekerjasama dan berbagi tugas secara seimbang di dapur umum. Laki-laki juga bisa ditugaskan untuk memasak.
2. Tidak hanya dapur umum, perempuan juga perlu terlibat langsung dalam pendataan korban serta pendataan kebutuhan/logistik. Mengingat perempuan dan kelompok rentan, seperti lansia, bayi dan penyandang disabilitas, memiliki kebutuhan berbeda, maka sebaiknya perempuan perlu terlibat aktif dalam pendataan kebutuhan dan jumlah warga terdampak.
3. Perempuan juga dapat berperan aktif dalam layanan Pendidikan darurat.
4. Perempuan juga perlu berperan dalam layanan kesehatan, terlebih perempuan memiliki kebutuhan kesehatan reproduksi yang berbeda dari laki-laki.
5. Perempuan juga perlu terlibat langsung dalam kegiatan Dukungan Psikososial saat bencana, untuk meringankan stress.
6. Perempuan juga memiliki peran penting untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan kelompok rentan seperti lansia, anak, ibu menyusui, ibu hamil dan penyandang disabilitas.

Perempuan juga perlu terlibat dalam kegiatan sosialisasi dan penyebaran peringatan dini, terlebih ke jaringan komunikasi perempuan. Informasi yang disampaikan juga harus dipilah/disaring, diseleksi, jangan sampai menyebarkan berita bohong/tidak jelas dan menimbulkan kepanikan warga.



USAID
DARI RAKYAT AMERIKA



SinerGi

RUMAHKU SIAGA BENCANA

Jumlah Anggota Keluarga

Laki-laki dewasa :

Perempuan Dewasa :

Anak Laki-laki :

Anak Perempuan :

Kelompok Rentan

Anak Usia <5 tahun :

Ibu Hamil :

Lansia :

Difabel :

Sakit Keras :

Yang dilakukan sebelum terjadi BENCANA



Perlengkapan SIAGA



Titik Kumpul & Tempat Evakuasi

Titik Kumpul :



Tempat Evakuasi :

Yang dilakukan saat terjadi BENCANA

Yang dilakukan setelah BENCANA



Nomor telepon penting

Peta dan Arah Evakuasi

Blank lined area for writing important phone numbers.



SinerGi

(Supporting Disaster Preparedness of Government and Communities)
Mendukung Pemerintah dan Masyarakat dalam Kesiapsiagaan Bencana



Jl. Taman Margasatwa No. 26 Blok D
Ragunan, Pasar Minggu
Jakarta Selatan 12550
Indonesia

Telepon : +6221 7805547
Fax : +6221 7805587
Email : info@careind.or.id

www.careindonesia.or.id