



Gempa Bumi di NTT dan Trauma Pada Masyarakat

Hamdani¹, Shela Andrayani¹

¹ Faculty of Medicine, Malikussaleh University

*Corresponding Author: shelaan@mhs.unimal.ac.id

Abstrak

Dampak yang dihasilkan akibat bencana alam bisa berjangka pendek dan berjangka panjang karena selain mengakibatkan kerugian material, bencana alam juga berdampak pada kondisi psikis dan sosial korbannya terutama pada perempuan dan anak. Trauma menjadi salah satu dampak bagi korban bencana yang merupakan akibat individu tidak mampu mengendalikan suatu peristiwa yang dialaminya. Penulisan ini menggunakan metode *literature review* dengan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap semua hasil penelitian terkait topik tertentu. Berdasarkan *literature review* didapatkan hasil bahwa individu yang baru saja mengalami peristiwa traumatis akibat bencana alam akan memiliki respon siaga dan kewaspadaan yang intens. Sedangkan jika gejala yang dirasakan individu berlangsung selama lebih dari enam bulan, dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada kasus korban bencana alam, ada beberapa kelompok yang perlu menjadi prioritas utama dalam pemulihan diantaranya ibu rumah tangga, anak-anak, lansia, dan penyandang disabilitas.

Kata Kunci: *Bencana, Gempa bumi, Trauma*

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara dengan potensi gempa bumi yang besar di dunia. Oleh karena itu, gempa bumi merupakan peristiwa atau fenomena alam yang tidak asing lagi di negeri ini. Peristiwa ini terjadi karena pelepasan energi secara tiba-tiba yang menyebabkan bergesernya bagian dalam bumi. Gempa yang sering terjadi di Indonesia adalah gempa bumi tektonik. Gempa bumi tektonik disebabkan oleh pergeseran tektonik lempeng pada litosfer bumi layaknya karet gelang yang ditarik kemudian dilepaskan secara tiba-tiba. Gempa bumi biasanya terjadi di perbatasan lempeng-lempeng tektonik tersebut. Pergerakan dari lempeng tersebut diilustrasikan dalam gambar di samping.

Gempa yang berkekuatan besar dengan guncangan yang kuat biasanya menimbulkan kerusakan-kerusakan baik pada bagian permukaan bumi maupun bagian di bawah

permukaan. Efek yang ditimbulkan pada bagian permukaan bumi mengakibatkan kerusakan-kerusakan seperti pada bangunan, pepohonan dan benda-benda permukaan bumi lainnya. Untuk itu, diperlukan upaya untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat gempa bumi. Hal ini dinamakan mitigasi. Mitigasi pada dasarnya adalah pengurangan. Upaya yang dilakukan disini bukan untuk mencegah atau menghambat gempa itu terjadi namun untuk mengurangi dampaknya. Mitigasi yang dilakukan dapat berupa sebelum, sesaat atau sedang, serta setelah terjadinya gempa bumi.

Dengan demikian, peran pemerintah dalam mitigasi dan penanganan bencana di Indonesia amat sangat penting. Berbagai peran dan pelatihan dalam menganggulangi bencana alam di Indonesia perlu diperhatikan lebih jauh lagi agar dapat meminimalisir dampak dari bencana itu sendiri. Dampak yang dihasilkan akibat bencana alam bisa berjangka pendek dan berjangka panjang karena selain mengakibatkan kerugian material, bencana alam juga berdampak pada kondisi psikis dan sosial korbannya terutama pada perempuan dan anak. Pada perempuan, dampak psikis paling banyak terjadi akibat kehilangan suami sebagai tulang punggung keluarga serta material lainnya seperti tempat tinggal yang mengharuskannya menanggung jawab kebutuhan diri sendiri dan anak-anaknya. Sedangkan pada anak, kerentanan psikis ini terjadi akibat kondisi kognitif anak yang belum sempurna sehingga sulit untuk menyampaikan apa yang menjadi ketakutannya, selain itu juga memori pada anak yang dalam proses merekam setiap kejadian sebagai pembelajaran sehingga sering kali bencana alam menjadi trauma yang berlangsung seumur hidup jika tidak ditangani dengan benar.

Peran profesional dalam mengurangi dan mengembalikan kehidupan korban bencana alam ini sangat dibutuhkan. Salah satunya peran pekerja sosial sebagai profesi penyelenggara kesejahteraan sosial dapat membantu pemerintah dengan menjembatani antara pemerintah dan masyarakat korban bencana alam, sehingga terhubunglah pemerintah dengan masyarakat dan memudahkan proses bantuan dan evakuasi. Pekerja sosial juga memiliki beberapa peran profesi yang dapat membantu dalam penanggulangan bencana diantara sebagai pendidik dengan mengedukasi masyarakat terkait bencana alam dan apa saja upaya mitigasi bencana serta berbagai informasi yang diperlukan saat dan setelah terjadinya bencana, selain itu juga pekerja sosial dapat berperan sebagai konselor dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada korban bencana terutama pada anak-anak.

GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh Vol.1 No.1 Juni 2022

Pentingnya pelatihan dan peningkatan kompetensi pada pekerja sosial sangat diperlukan khususnya pada manajemen bencana alam, peran sebagai konselor akan sangat membantu para korban bencana alam agar dapat berfungsi kembali secara normal baik sosial maupun psikisnya. Khususnya pada anak yang menjadi fokus utama pemulihan trauma pasca bencana alam, pekerja sosial harus mampu memahami berbagai kebutuhan dalam pemulihan trauma pada anak. Selain sesi konseling, terapi bermain juga dapat menjadi jalan agar anak dapat lebih terbuka dan mengembalikan kondisi psikis serta memulihkan ketakutannya terhadap kejadian bencana yang dialaminya.

Metode

Penulisan ini menggunakan metode *literature review* dengan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap semua hasil penelitian terkait topik tertentu. Metode literatur review merangkum hasil-hasil penelitian primer dalam penyajian fakta yang lebih komprehensif serta berimbang. Sumber pustaka yang digunakan dalam artikel ini melibatkan pustaka yang berasal dari jurnal nasional atau internasional. Penelusuran sumber pustaka dalam artikel melalui database Google Scholar, Science Direct, Springer Link dan PubMed dengan kata kunci bencana dan trauma .

Pembahasan

Tanggapan Terjadinya Gempa bumi Di Laut Sawu, NTT

Laporan tanggapan terjadinya gempabumi di Laut Sawu, Nusa Tenggara Timur, berdasarkan informasi yang diperoleh dari BMKG, USGS, Amerika Serikat, dan data- data lain sebagai berikut: gempa bumi terjadi pada hari Senin, 27 Juni 2011, pukul 23:47:15 WIB atau hari Selasa, 28 Juni 2011, pukul 00:47:15 WITA (waktu setempat). Berdasarkan informasi dari BMKG pusat gempabumi berada pada koordinat 9,41° LS dan 122,51° BT, dengan magnituda 5,6 SR pada kedalaman 140 Km, berjarak 114 Km Tenggara Ende, NTT. Sedangkan berdasarkan informasi dari USGS, pusat gempabumi berada pada koordinat 8,915° LS dan 122,469° BT, dengan magnituda 5,8 Mw pada kedalaman 120,7 Km.1. Kondisi geologi daerah terkena gempabumi: Pusat gempabumi berlokasi di Laut Sawu, wilayah yang terdekat adalah Pulau Flores Bagian Timur dimana daerah tersebut didominasi oleh batuan gunungapi yang berumur Kwartar dan Tersier. Batuan berumur Kwartar dan pelapukan batuan Tersier bersifat lepas dan belum terkonsolidasi.

GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh Vol.1 No.1 Juni 2022

Dampak gempa bumi

Informasi dari Pos Pengamatan G. Iya dan G. Kelimutu di Kabupaten Ende, menyebutkan bahwa gempabumi tersebut terasa dan terekam oleh alat pencatat gempabumi di lokasi tersebut dengan intensitas III MMI (Modified Mercally Intensity) di G. Kelimutu dan II MMI di G. Iya. BMKG melaporkan bahwa gempabumi ini dirasakan di Kota Ende dengan intensitas III MMI. Hingga laporan ini dibuat belum ada informasi kerusakan bangunan maupun korban jiwa akibat gempabumi ini.

Penyebab gempa bumi.

Berdasarkan kedalaman pusatnya, gempa bumi ini diperkirakan berasosiasi dengan aktivitas zona penunjaman Lempeng Indo-Australia terhadap lempeng Eurasia.

Rekomendasi

Masyarakat dihimbau untuk tetap tenang dan mengikuti arahan serta informasi dari petugas Satlak PB dan Satkorlak PB. Jangan terpancing oleh isu yang tidak bertanggung jawab mengenai gempabumi dan tsunami. Masyarakat agar tetap waspada dengan kejadian gempa bumi susulan, yang diperkirakan berkekuatan lebih kecil. Gempa bumi ini tidak menimbulkan tsunami, karena walaupun gempabumi berpusat di laut namun energinya tidak cukup kuat untuk membangkitkan tsunami

Konseptualisasi Trauma

Trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan pada masa lalu (1,2). Trauma terjadi akibat individu tidak mampu mengendalikan suatu peristiwa yang dialaminya. Secara psikologis, trauma mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan serta melebihi situasi stres yang di alami manusia dalam kondisi wajar. Orang bisa dikatakan mempunyai trauma adalah mereka harus mengalami suatu stres emosional yang besar dan berlebih sehingga orang tersebut tidak bisa mengendalikan perasaan itu sendiri yang menyebabkan munculnya trauma pada hampir setiap orang.

Kognitif adalah pikiran-pikiran termasuk diantaranya kepercayaan, asumsi, harapan, atribusi, dan sikap. Kognitif menitik beratkan cara berpikir individu yang mengalami distorsi dan penilaian kognitif (cognitive appraisal) terhadap sebuah peristiwa dapat secara negatif mempengaruhi perasaan dan perilaku individu, dengan tujuan untuk menggantikan penilaian konseli yang mengalami distorsi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami dengan penilaian yang lebih adaptif dan realistis (3). Kognitif seseorang dapat dimodifikasi dengan menggunakan dua cara yaitu secara langsung dengan menggunakan intervensi kognitif dan secara tidak langsung dengan intervensi perilaku.

Intervensi kognitif dapat dilakukan dengan melakukan restrukturisasi kognitif. Intervensi perilaku meliputi pemberian keterampilan-keterampilan sehingga seseorang dapat melakukan tindakan-tindakan yang adaptif ketika dihadapkan dengan situasi bermasalah. Pengalaman traumatik dapat menimbulkan berbagai gangguan di antaranya gangguan fisik, psikologis, dan gangguan perkembangan sosial yang akan menimbulkan dampak terhadap gangguan mental, emosi, sosial dan kepribadian serta gangguan pada harga diri (4).

Umumnya, individu yang baru saja mengalami peristiwa traumatis akibat bencana alam akan memiliki respon siaga dan kewaspadaan yang intens. Kecepatan dalam merespon bencana akan menentukan keselamatan masyarakat saat bencana (5). Namun, apabila gejala yang muncul terus-menerus dalam jangka waktu dibawah enam bulan disebut *Acute stress Disorder* yang membutuhkan dukungan psikososial. Sedangkan jika gejala yang dirasakan individu berlangsung selama lebih dari enam bulan, dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami gejala PTSD (*Post Traumatic Stresss Disorder*) pada kasus korban bencana alam, ada beberapa kelompok yang perlu menjadi prioritas utama dalam pemulihan diantaranya ibu rumah tangga, anak-anak, lansia, dan penyandang disabilitas. Hal ini perlu dilakukan karena pada dasarnya anak-anak belum mampu mengungkapkan dan mengekspresikan apa yang mereka rasakan dan kemampuan dalam memahami emosi diri masih sangat rendah sehingga membutuhkan perhatian khusus. Sementara ibu rumah tangga seteah kejadian bencana yang merusak tempat tinggal, pekerjaan, bahkan suami, mereka harus siap memikul beban ganda atas tanggung jawab keluarganya, selain itu para perempuan ini juga rentan mengalami pelecehan seksual dan kekerasan rumah tangga.

GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh Vol.1 No.1 Juni 2022

Ada beberapa metode terapi yang dapat digunakan dalam pemulihan trauma dan gangguan stress (PTSD) pasca bencana di antaranya Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau terapi kesehatan mental, Exposure therapy Atau terap pereda kegelisahan pada penderita anxiety disorder, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) atau psikoterapi peristiwa traumatik, dan Psychological Debriefing (PD) atau terapi kesehatan psikologis dan emosional. Sedangkan untuk metode pemulihan pasca trauma dapat dibagi menjadi dua yaitu pemberian obat dan terapi psikis. alam memberi dampak yang sangat besar bagi masyarakat yang berada di wilayah rawan bencana. Tidak hanya dampak material tetapi juga dampak sosial dan psikis yang akan terus terbawa seumur hidup korbannya jika tidak ditangani secara cepat dan profesional.

Salah satu dampak yang timbul adalah dampak psikis dimana bencana alam dapat menjadi trauma dan memicu ketakutan mendalam pada diri korban sehingga mengganggu kehidupan korbannya dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Pada kasus ini profesi pekerja sosial memiliki beragam peran yang dapat membantu dalam manajemen kasus kebencanaan seperti menjadi konselor dalam penanganan kondisi traumatis pasca bencana alam. Pekerja sosial telah banyak menggunakan metode pendekatan Cognitive Behavioral Therapy, dimana terapi dilakukan dengan menggunakan kegiatan-kegiatan yang dapat mengubah pola pikir individu. Dengan metode ini diharapkan proses pemulihan trauma pasca bencana alam dapat menjadi lebih efektif dan dilakukan secara profesional sehingga Membantu individu yang terkena dampak untuk pulih kembali.

Kesimpulan

Bencana alam memberi dampak yang sangat besar bagi masyarakat yang berada di wilayah rawan bencana. Tidak hanya dampak material tetapi juga dampak sosial dan psikis yang akan terus terbawa seumur hidup korbannya jika tidak ditangani secara cepat dan profesional. Salah satu dampak yang timbul adalah dampak psikis dimana bencana alam dapat menjadi trauma dan memicu ketakutan mendalam pada diri korban sehingga mengganggu kehidupan korbannya dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Pada kasus ini profesi pekerja sosial memiliki beragam peran yang dapat membantu dalam manajemen kasus kebencanaan seperti menjadi konselor dalam penanganan kondisi traumatis pasca bencana alam. Pekerja sosial telah banyak menggunakan metode pendekatan Cognitive Behavioral Therapy, dimana terapi dilakukan dengan menggunakan kegiatan-kegiatan yang

GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh Vol.1 No.1 Juni 2022

dapat mengubah pola pikir individu. Dengan metode ini diharapkan proses pemulihan trauma pasca bencana alam dapat menjadi lebih efektif dan dilakukan secara profesional sehingga membantu individu yang terkena dampak untuk pulih kembali.

Daftar Pustaka

1. Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1). 2021
2. Rahmat, H. K., & Pernanda, S. The Importance Of Disaster Risk Reduction Through The Participation Of Person With Disabilities In Indonesia. *Proceeding Iain Batusangkar*, 1(1), 137-148. 2021
3. Aryani. Efektifitas Pendekatan Kognitif Behavioral Modification (CBM) Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa. Disertasi. Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang. 2008
4. Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44. 2020
5. Utariningsih, W., & Sofia , R. Individual Household Preparedness in Ujong Blang Village, Lhokseumawe in Facing Tsunami. *Jurnal Spatial Wahana Komunikasi Dan Informasi Geografi*, 20(1), 22-27. 2020 Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/spatial/article/view/14038>