



## **Penanganan Gangguan Psikologi Bagi Anak Korban Gempa Bumi**

Rika Yusnaini<sup>1</sup>, Dhea Uzakia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Medicine, Malikussaleh University

\*Corresponding Author: [dheauz@mhs.unimal.ac.id](mailto:dheauz@mhs.unimal.ac.id)

### **Abstrak**

Korban gempa tidak hanya mengalami masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis.. 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 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.

**Kata Kunci:** *Bencana, Gempa bumi, Trauma*

### **Pendahuluan**

Gempa bumi menempati peringkat kedua di antara bencana alam paling mematikan yang mempengaruhi manusia. Bencana gempa bumi yang terjadi secara berturut-turut membawa dampak yang luar biasa terhadap semua aspek kehidupan para korban bencana baik aspek fisik, sosial, dan psikologis. Korban gempa tidak hanya mengalami masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti; masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma (1). Gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stres paska-trauma, sebuah survey menunjukkan bahwa, setelah peristiwa bencana, sekitar 15-20% populasi akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang merujuk pada kondisi post-traumatic stress disorder (PTSD), sementara 3-4% akan mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi berat dan kecemasan yang tinggi (2).

Bencana memiliki pengaruh terbesar pada kelompok yang paling rentan terutama adalah kelompok usia anak-anak (3). Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis.

Penelitian sebelumnya pada responden anak-anak dan remaja di Turki menunjukkan adanya peningkatan PTSD, depresi, dan ketakutan akibat gempa bumi pada kelompok anak-anak dan remaja, masalah psikologis tersebut disebabkan oleh hilangnya kendali atas ketakutan yang disebabkan oleh getaran gempa bumi yang tiba-tiba tak terduga dan tak terkendali.

Masalah psikologis pada usia anak-anak dan remaja yang berkaitan dengan bencana alam akan berlangsung lama setelah insiden. Kondisi tersebut akan semakin memburuk bila tidak ditangani dengan baik dan dideteksi sejak awal dengan cara melakukan identifikasi masalah pada korban bencana alam. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecemasan dan gejala psikologis yang terjadi pada anak-anak korban bencana alam gempa bumi.

### **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 psikologi, anak, gempa bumi .

### **Pembahasan**

#### **Dampak-Dampak Psikologi Yang Dirasakan Oleh Korban Gempa Bumi**

Dampak-dampak psikologi yang dirasakan oleh korban gempa bumi terutama pada mayoritas populasi anak-anak, ialah menyangkut kondisi trauma mental yang sangat serius. Anak-anak menunjukkan gejala-gejala perilaku seperti: susah tidur, rasa takut yang berlebihan, diliputi kecemasan, menarik diri, tidak mau ditinggalkan oleh orang tuadengan menunjukkan sikap ketergantungan yang tinggi terhadap orang dewasa, takut masuk rumah, tidak mau tidur didalam rumah, rewel, psikosomatis, stress, depresi dan seterusnya.

Keadaan traumatis pada anak digolongkan mulai dari tingkatan ringan sampai dengan berat. Bagi anak-anak yang kehilangan anggota keluarga karena orang tuanya meninggal dunia karena gempa, tentu memiliki beban psikologis yang lebih berat dibandingkan anak-anak yang masih memiliki keluarga secara utuh. Hal ini membutuhkan identifikasi dan klasifikasi kebutuhan sesuai dengan karakteristik permasalahan masing-masing individu.

Oleh karena itu upaya yang ditempuh yaitu membantu anak-anak mengatasi gangguan-gangguan psikologis yang dihadapinya.

## **Upaya Konselor Dalam Penanganan Gangguan Psikologis Pada Anak Korban Gempa Bumi**

Layanan bimbingan dan konseling oleh konselor dalam upaya menangani gangguan psikologis dan trauma mental anak-anak dilaksanakan dengan berbagai metode dan kegiatan. Program-program children center dilaksanakan melalui aktivitas-aktivitas psikologisosial dalam layanan bimbingan dan konseling bagi anak dengan berbagai bentuk layanan pemberian bantuan, yaitu mencakup:

### *1. Smile child center*

Fokus utama dalam program ini adalah untuk membantu perkembangan mental anak-anak dengan melakukan survey psikologis dan mengembangkan program bantuan khusus untuk kebutuhan setiap individu dengan mengutamakan prinsip individual difference. Artinya penanganan masalah anak yang tergolong berat akan berbeda dengan permasalahan anak yang tergolong ringan, begitu juga sebaliknya. Metode dan teknik konseling yang digunakan akan menyesuaikan kepada jenis permasalahan dan karakteristik masing-masing anak.

Selanjutnya disediakan tempat sebagai arena aman dan nyaman bagi anak-anak untuk melindungi anak dari bangunan-bangunan yang rusak akibat gempa. Tempat tersebut didesain sebagai smile child center dimana anak diberikan kebebasan dan kenyamanan untuk mengekspresikan perasaannya melalui kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan suasana keceriaan, seperti menonton film film anak, permainan, menyanyi dan lain sebagainya.

### *2. Terapi bermain (play therapy)*

Terapi bermain digunakan sebagai media untuk menguatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Aktivitas bermain adalah kegiatan bebas yang spontan dan dilakukan untuk kesenangan memiliki manfaat yang positif bagi anak yaitu: (a) aspek

perkembangan fisik: anak berkesempatan melakukan kegiatan yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang membuat tubuh anak sehat dan otot-otot tubuh menjadi kuat, (b) aspek perkembangan motorik halus dan kasar: dalam bermain dibutuhkan gerakan dan koordinasi tubuh (tangan, kaki, dan mata).

### 3. Terapi emosi dan menggambar

Terapi emosi dengan menggambar dan mewarnai dilaksanakan dengan tujuan agar anak-anak dapat menyalurkan pengalamannya melalui media kertas dan alat tulis. Emosi atau perasaan memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Emosi dapat menjadi energi yang mendorong anak untuk bertindak secara konstruktif dan kreatif. Ketika anak-anak menggambar dan mewarnai gambar-gambar, dibutuhkan pendampingan oleh konselor untuk membantu menginterpretasikan gambar yang dibuat oleh anak. Teknik menggambar bermanfaat juga sebagai sebuah media untuk berkomunikasi dengan anak dan media bercerita tentang pengalaman emosional anak saat terjadinya gempa.

### 4. Belajar sambil bermain

Anak-anak merupakan aset negara dan penerus bangsa. Kondisi bangunan yang hancur terutama sekolah-sekolah tempat anak-anak belajar sehari-hari, mengakibatkan kegiatan pembelajaran terganggu dan tidak mungkin bagi siswa untuk melanjutkan pendidikannya. Rusak atau hilangnya tempat beraktivitas, rumah, halaman, termasuk di dalamnya sekolah merupakan kendala yang perlu dieliminasi. Apalagi bila orang tua dan guru yang selama ini mendampingi mereka tumbuh dan berkembang untuk sementara tidak dapat melakukan tugas karena musibah yang dialami.

Hal ini telah menciptakan suatu kebutuhan bagi anak-anak untuk memulai pelajaran dan pendidikan secepat mungkin. Untuk itu, tenda darurat maupun lokasi outdoor dijadikan sebagai strategi untuk melibatkan anak dalam proses belajar mengajar. Proses belajar anak dilaksanakan sambil bermain untuk mengurangi beban psikologis anak yang masih melekat dalam ingatannya. Permainan yang dikemas secara terorganisir dengan substansi materi belajar dan tetap menyenangkan telah menarik perhatian pada anak-anak mengikuti kegiatan belajar sambil bermain.

## **Kesimpulan**

Kegiatan layanan koseling bagi anak korban gempa merupakan upaya bantuan

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

yang diberikan konselor kepada konseli secara profesional untuk memecahkan masalahmasalah gangguan psikologis dan trauma-trauma emosional yang dialami anak-anak akibat peristiwa bencana gempa bumi. Layanan konseling anak bertujuan agar anak-anak mampu mengatasi kesulitan dirinya melalui proses konseling yang dilaksanakan sehingga perkembangan kepribadian dan potensi diri anak menjadi optimal.

Aktivitas-aktivitas psikososial secara teknis diwujudkan melalui program-program yang bersifat edukatif bagi anak, seperti program smile child center, play therapy, terapi emosi dengan menggambar dan belajar sambil bermain. Harapan dari jenis-jenis aktivitas tersebut adalah terbebasnya anak-anak dari perasaan trauma, shock, sedih, dan ketakutan berlebihan.

**Daftar Pustaka**

1. Ramirez, M., & Peek-Asa, C. Epidemiology of traumatic injuries from earthquakes. *Epidemiologic Review*, 27(1). 2005
2. Surendra S., Samuel, R., Marahatta, K, Anwar, N., Van Ommeren, M. H., & Ofrin, R..*Post-disaster mental health and psychosocial support: Experience from the 2015 Nepal earthquake*. WHO South-East Asia Journal of Public Health, 6(1), 22-29. 2017. doi: 10.4103/2224- 3151.2061
3. Nakamura, Y. *Public health impact of disaster on children*. JMAJ, 48(7). 2005.
4. Ammerman, R.T. & Hersen, M. *Handbook Of Prevention And Treatment With Children And Adolescents, Intervention In The Real World Context*. New York: JohnWiley & Sons, Inc. 1997
5. Damon, W & Eisenberg, N. *Handbook Of Child Psikology*. New York: John Wiley & Sons, Inc. 1998
6. Furqon. *Konsep Dan Aplikasi Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. 2005