



Dampak Psikologis dan Upaya Penanggulangan Bencana Gempa Bumi

Iskandar¹, Siska Rahayu^{1*}

¹Faculty of Medicine, Malikussaleh University

*Corresponding Author: Siskarahayu13@gmail.com

Abstrak

Dampak bencana sangat terasa pada sebagian orang akibat kehilangan keluarga dan sahabat, kehilangan tempat tinggal, dan harta benda, kehilangan akan makna kehidupan yang dimiliki, perpindahan tempat hidup serta perasaan ketidakpastian karena kehilangan orientasi masa depan, serta keamanan personal. Dampak dari bencana ini dapat menimbulkan Gangguan yang dapat berupa Post-traumatic stress disorder (PTSD) dan apabila tidak ditangani oleh pihak profesional lama kelamaan akan menjadi stress akut. Penulisan ini menggunakan metode *literature review* dengan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap semua hasil penelitian terkait topik tertentu. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, dapat dilihat bahwa sejumlah lembaga psikologi di Indonesia yang konsen terhadap proses pemulihan psikologis penyintas di daerah bencana telah mengembangkan istilah Psychological First Aid (PFA) atau dapat dikatakan sebagai pertolongan pertama psikologis, secara umum dalam PFA diberikan pengetahuan mendasar mengenai kondisi-kondisi psikologis yang dapat saja terjadi setelah terjadinya bencana dan langkah-langkah praktis untuk mengatasi stressor yang akan ditemukan.

Kata Kunci: Bencana, Gempa bumi, Psikologis

Abstract

The impact of disasters is felt by some people due to the loss of family and friends, loss of shelter and property, loss of meaning in life, displacement, and feelings of uncertainty due to loss of future orientation and personal security. The impact of this disaster can cause disorders that can be in the form of post-traumatic stress disorder (PTSD) and if not handled by professionals over time it will become acute stress. This writing uses the literature review method by identifying, evaluating, and interpreting all research results related to a particular topic. Based on the literature study conducted, a number of psychological institutions in Indonesia that are concerned with the psychological recovery process of survivors in disaster areas have developed the term Psychological First Aid (PFA) or can be said to be psychological first aid, in general, PFA provides basic knowledge about psychological conditions that can occur after a disaster and practical steps to overcome the stressors that will be found.

Keywords: Disaster, Earthquake, Psychological

Pendahuluan

Indonesia adalah negara yang sangat rawan bencana alam baik yang disebabkan faktor geologi maupun meteorologi. Letak Indonesia berada pada pertemuan tiga lempeng tektonik bumi yaitu lempeng Eurasia, indo Australia dan samudera pasifik. Hal tersebut menyebabkan sering terjadinya gempa bumi dan letusan gunung berapi. Wilayah Indonesia

sekitar 70% merupakan lautan yang berdampak rawan bencana tsunami dan daerah tropis dengan curah hujan yang tinggi sehingga berpotensi bencana longsor, banjir dan angin puting beliung pada musim hujan dan kekeringan pada musim kemarau melanda.

Menurut UU No 24 Tahun 2007, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (1).

Bencana membawa efek negatif luar biasa pada seluruh sendi kehidupan manusia. Temuan berbagai penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan pada berbagai problem kesehatan fisik dan psikologis penyintas bencana jangka panjang. Itu bisa berupa penurunan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri karena berkaitan dengan perubahan kehidupan personal, interpersonal, sosial, dan ekonomi pasca bencana.

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, gempa bumi dan psikologis.

Pembahasan

Gempa bumi adalah peristiwa berguncangnya bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, aktivitas sesar (patahan), aktivitas gunungapi atau runtuh batuan. Jenis bencana ini bersifat merusak, dapat terjadi saat dan berlangsung dalam waktu singkat. Ancaman bahaya gempa bumi tersebar di hampir seluruh wilayah Kepulauan Indonesia, baik dalam skala kecil hingga skala besar yang merusak. Gempa bumi merupakan peristiwa yang tidak dapat diprediksi kejadiannya. Berguncangnya bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, aktivitas sesar (patahan), aktivitas gunungapi atau runtuh batuan ini bersifat merusak dan dapat terjadi setiap saat serta berlangsung dalam waktu singkat. Untuk mengantisipasi hal tersebut, maka dalam

menghadapi ancaman bencana gempa bumi, kesiapsiagaan menjadi kunci keselamatan. Kesiapsiagaan sangat penting dimiliki oleh masyarakat sehingga dapat melakukan penyelamatan diri ketika bencana gempa terjadi dengan merencanakan aksi ketika terjadi bencana (2,3). Berdasarkan Undang-undang No. 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana yang menerangkan bahwa kesiapsiagaan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian serta melalui langkah yang tepat guna dan berdaya guna (1). Kesiapsiagaan ini dipengaruhi beberapa hal seperti pelatihan dan penyuluhan tentang bencana (4).

Penguasaan yang baik terhadap manajemen bencana yang tepat merupakan sebuah keniscayaan untuk mengurangi risiko bencana. Manajemen bencana dapat dipahami sebagai kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk mengendalikan bencana dan keadaan darurat, sekaligus memberikan kerangka kerja untuk menolong masyarakat dalam keadaan berisiko tinggi agar dapat menghindari ataupun pulih dari dampak bencana (Kurniayanti, 2012). Sementara itu, Undang-undang nomor 24 tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana menjelaskan bahwa penyelenggaraan penanggulangan bencana adalah serangkaian upaya yang meliputi penetapan kebijakan pembangunan yang berisiko timbulnya bencana, kegiatan pencegahan bencana, tanggap darurat dan rehabilitasi (1).

Jika diuraikan lebih lanjut, manajemen bencana (disaster manajemen) dapat diartikan sebagai rangkaian fase atau tahapan penanggulangan bencana yang meliputi: 1). Mitigasi (mitigation) merupakan upaya yang dilakukan untuk mengurangi dampak buruk dari suatu ancaman. 2). kesiap-siagaan (preparedness) yaitu persiapan rencana untuk bertindak ketika terjadi (kemungkinan akan terjadi) bencana. Perencanaan terdiri dari perkiraan terhadap kebutuhan-kebutuhan dalam keadaan darurat dan identifikasi atas sumber daya yang ada untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Perencanaan ini dapat mengurangi dampak buruk dari suatu ancaman. 3). tanggap darurat (emergency respons) yaitu upaya untuk menyelamatkan jiwa dan melindungi harta serta menangani gangguan kerusakan dan dampak lain suatu bencana. Sedangkan keadaan darurat yaitu kondisi yang diakibatkan oleh kejadian luar biasa yang berada di luar kemampuan masyarakat untuk menghadapinya dengan sumber daya atau kapasitas yang ada sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan pokok dan terjadi penurunan drastis terhadap kualitas hidup, kesehatan atau ancaman secara langsung terhadap keamanan banyak orang di dalam suatu komunitas atau lokasi. 4). Pemulihan (recovery) adalah suatu proses yang dilalui agar kebutuhan pokok terpenuhi. Proses pemulihan terdiri dari rehabilitasi (rehabilitation) dan

rekonstruksi (reconstruction).

Dampak bencana menurut Gregor (2005) sangat terasa pada sebagian orang akibat kehilangan keluarga dan sahabat, kehilangan tempat tinggal, dan harta benda, kehilangan akan makna kehidupan yang dimiliki, perpindahan tempat hidup serta perasaan ketidakpastian karena kehilangan orientasi masa depan, serta keamanan personal. Baik pada anak maupun pada orang dewasa dampak bencana bervariasi dari jangka pendek sampai jangka panjang. Dampak emosional jangka pendek yang masih dapat dilihat dengan jelas meliputi rasa takut dan cemas yang akut, rasa sedih dan bersalah yang kronis, serta munculnya perasaan hampa. Pada sebagian orang perasaan-perasaan ini akan pulih seiring berjalannya waktu. Namun pada sebagian yang lain dampak emosional bencana dapat berlangsung lebih lama berupa trauma dan problem penyesuaian pada kehidupan personal, interpersonal, sosial, dan ekonomi pasca bencana.

Gejala-gejala gangguan emosi yang terjadi merupakan sumber distress dan dapat mempengaruhi kemampuan penyintas bencana untuk menata kehidupannya kembali. Apabila tidak segera direspons akan menyebabkan penyintas, keluarga, dan masyarakat tidak dapat berfungsi dalam kehidupan dengan baik (5). Dengan adanya gejala tersebut dapat dimungkinkan terjadi gangguan jiwa pada korban bencana. Gangguan yang muncul dapat berupa Post-traumatic stress disorder (PTSD) Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan salah satu jenis gangguan yang paling banyak dialami oleh korban bencana. PTSD adalah kondisi mental ketika seseorang mengalami serangan panik yang dipicu oleh trauma pengalaman masa lalu.

Mengerikannya bencana alam yang dialami dapat menjadi salah satu hal yang mungkin membekas di pikiran para korban. Itulah sebabnya banyak korban bencana alam yang rentan akan gangguan jiwa yang satu ini. Meski dapat terjadi pada setiap orang, baik pria maupun wanita, dewasa maupun anak-anak, menurut penelitian, PTSD lebih banyak dialami oleh para wanita. Sebab, wanita umumnya lebih sensitif terhadap perubahan daripada pria, sehingga mereka akan mengalami emosi yang lebih intens. Selain wanita, PTSD juga rentan terjadi pada anak-anak. Jika tidak ditangani dengan baik, akan terbawa hingga usia dewasa. Sebelum mengalami PTSD, biasanya akan terjadi fase akut yang berlangsung mulai dari 3 hari hingga 1 bulan pasca trauma (gangguan stres akut). Bila tidak ditangani dengan baik, gangguan stres akut itu dapat berlanjut menjadi PTSD. Perlu diketahui bahwa, di dalam otak manusia, terdapat bagian yang disebut amigdala. Amigdala merupakan pusat rasa takut. Ketika terjadi gangguan psikologis akibat suatu kejadian,

amigdala akan teraktivasi dan mengirim sinyal ke berbagai otaklainnya. Seperti misalnya ketika amigdala mengirim sinyal ke batang otak, terjadilah peningkatan denyut jantung (berdebar-debar) dan pembuluh darah perifer menciut sehingga orang menjadi pucat.

Vaughan Bell seorang pakar psikologi melaporkan bahwa kebanyakan orang yang terganggu, tertekan dan berduka setelah pasca bencana tidak mengalami kondisi stress, hanya sekitar 30% dari masyarakat penyintas yang kira-kira akan mengalami masalah psikologis dan umumnya akan pulih dengan sendirinya. Walau demikian dari sejumlah penyintas akan ada sebagian kecil yang akan mengalami gangguan psikologis yang membutuhkan bantuan ahli namun untuk melakukan penegakan diagnosis dibutuhkan waktu dan observasi yang akurat dalam melihat kecenderungan stress pasca trauma (Post traumatic stress disorders). Sehingga sebulan pasca bencana hal yang paling tepat dilakukan adalah pemberian edukasi pada seluruh penyintas termasuk para masyarakat yang bekerja dalam tahap pemulihan untuk memahami konsep trauma healing yang sesungguhnya, pelabelan psikologis yang tidak tepat pada penyintas saat ini akan memberikan dampak negative pada para penyintas dalam proses pemulihan. Untuk itu pendampingan psikososial merupakan hal yang tepat dilakukan pada para penyintas untuk membantu melewati masa-masa krisis, dalam hal ini sejumlah lembaga psikologi di Indonesia yang konsen terhadap proses pemulihan psikologis penyintas di daerah bencana telah mengembangkan istilah Psychological First Aid (PFA) atau dapat dikatakan sebagai pertolongan pertama psikologis, secara umum dalam PFA diberikan pengetahuan mendasar mengenai kondisi-kondisi psikologis yang dapat saja terjadi setelah terjadinya bencana dan langkah- langkah praktis untuk mengatasi stressor yang akan ditemukan.

Memberikan pemahaman kepadapara penyintas dan masyarakat mengenai kondisi nyata yang dialami merupakan hal yang akan membantu para penyintas untuk pulih dengan sendirinya. Melalui PFA juga para penyintas dapatdiberikan soft skills untuk membantu berlangsungnya proses pemulihan khususnya pemulihan kondisi Psikologis, dalam hal ini seperti pemberian informasi dan teknik-teknik relaksasi sederhana, teknik menjadi pendengar yang efektif, dan berempati. Pemberian soft skills ini dapat membantu para penyintas untuk saling menguatkan di tengah kondisi krisis. Trauma pada korbanbencana alam tidak bisa dibiarkan berlarut-larut. Agar para korban bisa melanjutkan kehidupannya secara normal tanpa dihantui rasa takut. Oleh karena itu, dibutuhkan trauma healing atau pemulihan trauma pasca terjadinya gempa bumi. Ada banyak cara yang bisa ditempuh dalam melakukan trauma healing.

Pada anak-anak, trauma healing dapat dilakukan dengan beberapa metode, pertama melalui play therapy, lewat metode ini anak-anak diajak untuk mengatasi traumanya melalui media permainan. Dengan mengajak mereka bermain bisa membantu mengalihkan fokus anak dari situasi tidak kondusif menjadi menerima situasi yang sedang ia hadapi saat ini. Untuk metode lainnya, bisa dilakukan lewat tari. Dengan tari, anak-anak dapat mengekspresikan emosi yang ada di dalam dirinya. Sedangkan pada orang dewasa, trauma healing dapat dilakukan dengan cara konseling. Trauma healing pada orang dewasa biasanya lebih mudah dilakukan, karena mereka bisa dengan mudah mengekspresikan apa yang dirasakannya secara verbal. Dengan cara konseling, trauma yang dialami oleh korban diharapkan bisa sedikit berkurang.

Kesimpulan

Gempa bumi adalah peristiwa berguncangnya bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi, aktivitas sesar (patahan), aktivitas gunungapi atau runtuhnya batuan. Dampak bencana menurut Gregor (2005) sangat terasa pada sebagian orang akibat kehilangan keluarga dan sahabat, kehilangan tempat tinggal, dan harta benda, kehilangan makna kehidupan yang dimiliki, perpindahan tempat hidup serta perasaan ketidakpastian karena kehilangan orientasi masa depan, serta keamanan personal. Dampak dari bencana ini dapat menimbulkan Gangguan yang dapat berupa Post-traumatic stress disorder (PTSD) dan apabila tidak ditangani oleh pihak profesional lama kelamaan akan menjadi stress akut.

Dalam hal ini sejumlah lembaga psikologi di Indonesia yang konsen terhadap proses pemulihan psikologis penyintas di daerah bencana telah mengembangkan istilah Psychological First Aid (PFA) atau dapat dikatakan sebagai pertolongan pertama psikologis, secara umum dalam PFA diberikan pengetahuan mendasar mengenai kondisi-kondisi psikologis yang dapat saja terjadi setelah terjadinya bencana dan langkah-langkah praktis untuk mengatasi stressor yang akan ditemukan. Memberikan pemahaman kepada para penyintas dan masyarakat mengenai kondisi nyata yang dialami merupakan hal yang akan membantu para penyintas untuk pulih dengan sendirinya. Sementara itu, Undang-undang nomor 24 tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana menjelaskan bahwa penyelenggaraan penanggulangan bencana adalah serangkaian upaya yang meliputi penetapan kebijakan pembangunan yang berisiko timbulnya bencana, kegiatan pencegahan bencana, tanggap darurat dan rehabilitasi (1).

Daftar Pustaka

1. Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.
2. Utariningsih, W., & Sofia, R. Individual Household Preparedness in Ujong Blang Village, Lhokseumawe in Facing Tsunami. *Jurnal Spatial Wahana Komunikasi Dan Informasi Geografi*, 20(1). 2020. 22-27 p
3. Utariningsih W, Sofia R, Talib IF, Saifullah T. The preparedness of school community in facing tsunami disaster in Lhokseumawe City. InE3S Web of Conferences 2021 (Vol. 331, p. 04002). EDP Sciences.
4. Utariningsih, W., Khairunnisa, Z., & Novalia, F. Pelatihan Evakuasi Bencana Gempa Bumi Dan Tsunami Di Dayah Ihyaussunnah Kota Lhokseumawe. *Global Science Society: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 137-144. 2021
5. Retnowati, Dampak Psikologis Korban Bencana. [internet]. diakses tanggal 12 Juni 2020. <http://:Indonesiabaik.id>.