



Upaya Penanganan Dampak Sosial dan Psikologis Pada Korban Bencana Merapi

Salamah¹, Wahyuni Dwi Putri^{1*}

¹ Faculty of Medicine, Malikussaleh University

*Corresponding Author: wahyuni22@mhs.unimal.ac.id

Abstrak

Tidak dapat dipungkiri dengan terjadinya bencana alam menimbulkan banyak sekali dampak negatif bagi kehidupan masyarakat. Dalam menangani dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam bukanlah suatu perkara yang mudah tetapi butuh berbagai pihak yang berkolaborasi untuk menanganinya. Begitu juga bencana memiliki akibat yang cukup fatal yaitu dampak 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 dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor yaitu faktor pra bencana, faktor saat bencana, dan faktor pasca bencana. Dalam implementasi konseling traumatik dalam mereduksi dampak psikologis korban bencana alam menggunakan beberapa strategi dalam tiga tahap yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan konseling, dan tahap akhir konseling.

Kata Kunci: *Bencana, Dampak, Merapi, Psikologis*

Pendahuluan

Bencana adalah salah satu peristiwa yang sering terjadi di Indonesia, mengingat letak Indonesia berada pada lingkaran api menyebabkan Indonesia sebagai Negara yang sering terkena bencana seperti gempa bumi, puting beliung, dan kekeringan yang tidak dapat diketahui datangnya. Indonesia juga terletak di jalur gempa bumi dan gunung berapi yang dinilai paling dahsyat oleh United States Geological Surveys (1). Beberapa bencana lainnya seperti banjir, tanah longsor, kekeringan, letusan gunung api, tsunami dan anomali cuaca masih dapat diramalkan sebelumnya (2). Adanya bencana tersebut banyak menimbulkan dampak atau permasalahan baik permasalahan sosial ataupun permasalahan psikologis masyarakat setempat. Mulai dari adanya korban jiwa, kerugian harta benda, bahkan adanya rasa trauma terhadap psikologi masyarakat. Bencana terbagi dalam beberapa jenis diantaranya adalah bencana alam, bencana non alam dan bencana

Tidak dapat dipungkiri dengan terjadinya bencana alam menimbulkan banyak sekali dampak negatif bagi kehidupan masyarakat, di antaranya timbulnya korban jiwa yang tidak sedikit, hilangnya harta benda, kerusakan lingkungan, dan terganggunya fungsi psikologis para korban bencana alam (1). Oleh karena itu maka diperlukan kesiapsiagaan masyarakat agar masyarakat mampu merencanakan aksi ketika terjadi bencana (4). 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 (5). Kesiapsiagaan ini dipengaruhi beberapa hal seperti pelatihan dan penyuluhan tentang bencana (6).

Penanganan terhadap dampak negatif yang ditimbulkan haruslah dilakukan sesegera mungkin setelah bencana terjadi. Semakin cepat penanganan dilakukan maka dampak negatif semakin dapat direduksi serta dapat mempercepat pula proses pemulihan fungsi psikologis korban bencana alam (7).

Dalam menangani dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam bukanlah suatu perkara yang mudah tetapi butuh berbagai pihak yang berkolaborasi untuk menanganinya. Begitu juga bencana memiliki akibat yang cukup fatal yaitu dampak psikologis. Dampak psikologis dipengaruhi oleh interaksi perubahan atau gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material (8). Oleh karena itu manajemen bencana di butuhkan dalam mengatasi dan meminimalisir adanya dampak yang terjadi baik itu sebelum dan sesudah terjadinya bencana. Dikarenakan masih minimnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya bentuk atau model dari manajemen itu sendiri seperti bagaimana cara mengatasi dan mengantisipasi bencana alam tersebut. Penyelenggaraan penanganan bencana adalah serangkaian upaya yang meliputi penetapan kebijakan pembangunan yang berisiko timbulnya bencana, kegiatan pencegahan bencana, tanggap darurat, dan rehabilitasi (5).

Dalam kondisi bencana semacam itu, dampak yang diakibatkan tidak hanya bersifat fisik seperti hancurnya bangunan dan luka yang dialami oleh penyintas, melainkan juga psikologis. Sebagian penyintas bencana mengalami dampak psikologis yang serius dan jangka panjang sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis penyintas dalam menjalani aktivitas sehari-hari (9,10). Sejumlah gangguan psikologis

juga ditemukan pada penyintas bencana, seperti gangguan stress akut, gangguan stress pasca trauma, dan depresi yang berkaitan dengan trauma (10).

Dalam situasi yang demikian maka diperlukan upaya penanganan dampak sosial dan psikologis terhadap korban agar terhindar dari gangguan psikologis dan permasalahan sosial yang lebih luas (11). Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui upaya penanganan dampak sosial dan psikologis korban bencana Merapi yang telah dilakukan. Oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana penanganan dampak sosial dan psikologis korban bencana Merapi.

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 dampak, bencana, sosial, psikologis, Merapi.

Pembahasan

Berbicara tentang bencana alam tentunya akan berdampak terhadap orang yang terdampak bencana alam tersebut. Salah satunya dampak psikologis. Dampak psikologis terdiri dari dua kata yaitu dampak dan psikologis. Dampak adalah pengaruh yang kuat yang menimbulkan akibat baik positif maupun negatif (12). Kata psikologis merupakan kata sifat dari psikologi yang artinya kejiwaan. Menurut Irwanto (2002) menyebutkan bahwa psikologi jika diterjemahkan berarti ilmu yang mempelajari jiwa. Jadi dipahami bahwa dampak psikologis adalah dampak atau pengaruh yang kuat pada jiwa seseorang yang ditimbulkan oleh suatu penyebab yang dalam hal ini adalah bencana alam (13).

Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam. Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti shock, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau perhatian pada kehidupan sehari-hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan

Menurut Tomoko (2009) disebutkan bahwa dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor yaitu sebagai berikut (14):

1. Faktor pra bencana. Dampak psikologis pada faktor pra bencana ini dapat ditinjau dari beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia dan pengalaman hidup, faktor budaya, ras, dan karakter etnis, sosial ekonomi, keluarga, serta tingkat kekuatan mental dan kepribadian.
2. Faktor bencana. Dampak psikologis dilihat dari faktor bencana ini maka dapat dilihat dari faktor seperti tingkat keterpaparan, ditinggal mati oleh sanak keluarga atau sahabat, diri sendiri atau keluarga terluna, merasakan ancaman keselamatan jiwa atau mengalami ketakutan yang luar biasa, mengalami situasi panik pada saat bencana, kehilangan harta benda dalam jumlah besar, pengalaman berpisah dari keluarga, pindah tempat tinggal akibat bencana, dan bencana menimpa seluruh komunitas.
3. Faktor pasca bencana. Dampak psikologis pasca bencana dapat diakibatkan oleh kegiatan tertentu dalam siklus kehidupan dan stres kronik pasca bencana yang terkait dengan kondisi psikiatri korban bencana. Hal ini perlunya pemantauan jangka panjang oleh tenaga spesialis.

Dalam menangani dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam bukanlah suatu perkara yang mudah tetapi butuh berbagai pihak yang berkolaborasi untuk menanganinya. Begitu juga bencana memiliki akibat yang cukup fatal yaitu dampak psikologis. Dampak psikologis dipengaruhi oleh interaksi perubahan atau gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material (8). Akibat dari bahaya trauma ini diperlukan suatu solusi untuk mengurangi dampak psikologis pada korban bencana.

Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka. Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian ataupun situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan lainnya sehingga setiap orang akan mengalami reaksi yang berbeda-beda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik. Adapun ciri-ciri trauma adalah a) Disebabkan oleh kejadian dahsyat yang mengguncang di luar rencana dan kemauan kita; (b) Kejadian itu sudah berlalu; (c) Terjadi mekanisme psikofisis artinya kalau tidak melawan maka saya akan binasa; d) Sensitif terhadap stimulus yang menyerupai

kejadian asli (16).

Kondisi trauma biasanya berawal dari keadaan stress yang mendalam dan berlanjut yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Se jauh mana trauma tersebut berkembang, bagaimana sifat atau jenisnya. Bila keadaan trauma dalam jangka panjang, maka itu merupakan suatu akumulasi dari peristiwa atau pengalaman buruk yang memilukan yang kemudian konsekuensinya menjadi suatu bebat psikologis yang amat berat dan mempersulit diri seseorang dalam proses penyesuaian diri, akan menghambat perkembangan emosi dan sosial individu dalam berbagai aspek perilaku dan sikap, seperti dalam hal proses pendidikan maupun pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu lainnya secara luas.

Melihat kondisi yang demikian, maka diperlukanlah suatu layanan konseling pada individu yang mengalami trauma-trauma maupun dampak psikologis agar tidak sampai berlebihan seperti stress dan depresi yang berdampak mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Dalam melakukan konseling traumatik, keberadaan konsep deteksi awal akan menjadi hal penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh pemberi bantuan sehingga tergambar berbagai sifat atau jenis trauma yang diderita oleh korban seperti trauma ringan, sedang, dan berat. Namun, tidak semua peristiwa yang dialami manusia bermuara kepada trauma. Biasanya kejadian dan pengalaman yang buruk, mengerikan, menakutkan, atau mengancam keberadaan individu yang bersangkutan, maka kondisi ini akan berisiko memunculkan trauma.

Metode yang digunakan oleh konselor dalam menangani konseli juga berbeda-beda, hal ini wajar karena setiap orang berbeda-beda dalam memahami orang lain. Dalam pendekatannya, ada yang menggunakan pendekatan persuasif dan ada juga dengan pendekatan intensif. Dalam menumbuhkan konseli pasca trauma pun tidak hanya dengan satu teknik atau strategi saja, namun harus menggloabal agar dalam menghadapi dan menyikapi konseli dengan tepat sesuai dengan yang diharapkan.

Sutirna (2013) menyebutkan konseling traumatik adalah upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin (17). Tujuan konseling traumatik adalah untuk mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya

lebih produktif dan memuaskan, lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru (17). Secara lebih spesifik, Murro dan Kottman menjelaskan tujuan konseling traumatik adalah (a) berpikir realistis, bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan; (b) memperoleh pengalaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma; (c) memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma serta belajar keterampilan baru mengatasi trauma (18).

Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan. Adapun konseling traumatik memerlukan waktu yang lebih lama dari konseling biasa, fokus pada trauma yang dirasakan sekarang, lebih banyak melibatkan orang banyak dalam membantu konseli dan yang paling aktif berperan adalah konselor (19). Jadi dapat disimpulkan bahwa proses konseling traumatik merupakan proses memberi makna bagi klien yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma kliennya.

Kesimpulan

Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan. Konseling traumatik memerlukan waktu yang lebih lama dari konseling biasa, fokus pada trauma yang dirasakan sekarang, lebih banyak melibatkan orang banyak dalam membantu konseli dan yang paling aktif berperan adalah konselor. Adapun proses konseling traumatik adalah proses tengah berlangsung dan memberi makna bagi klien yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma kliennya. Sedangkan dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor yaitu faktor pra bencana, faktor saat bencana, dan faktor pasca bencana. Dalam implementasi konseling traumatik dalam mereduksi dampak psikologis korban bencana alam menggunakan beberapa strategi dalam tiga tahap yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan konseling, dan tahap akhir konseling.

Daftar Pustaka

1. Utomo, M. H., & Minza, W. M. (2016). Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(1), 48-59.
2. Niode, D. F., Rindengan, Y. D. Y., & Karouw, S. D. S. (2016). Geographical Information

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

- System (GIS) untuk Mitigasi Bencana Alam Banjir di Kota Manado. *E-Jurnal Teknik Elektro*, 5(2), 14–20.
3. Saputra, D.P, Alfaritdzi R.M, Kriswibowo, A. (2020), Model Manajemen Bencana Gunung Meletus di Gunung Kelud, *Public Administration Journal of Research*, 2 (2), 109-126.
 4. 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
 5. Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.
 6. Utariningsih, W., Khairunnisa, Z., & Novalia, F. Pelatihan Evakuasi Bencana Gempa Bumi Dan Tsunami Di Dayah Ihyaaussunnah Kota Lhokseumawe. *Global Science Society: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 137-144. 2021
 7. Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling traumatik: Sebuah strategi guna mereduksi dampak psikologis korban bencana alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
 8. Rahmat, H. K. (2018). Traumatic Counseling Services As an Effort to Improve Resilience of Natural Disaster Victims. *Proceeding The 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018*, 223-229.
 9. Davidson, J. R. T., & Mcfarlane, A. C. (2006). The extent and impact of mental health problems after disaster. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67, 9–14.
 10. Fullerton, C. S., & Ursano, R. J., (2005). Psychological & psychopatological consequences of disasters. Chicester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. doi: 10.1002/047002125X.ch2.
 11. Rusmiyati, C., & Hikmawati, E. (2012). Penanganan dampak sosial psikologis korban bencana Merapi. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 17(2).
 12. Partanto, P. A. (1994). Kamus Ilmiah Populer. Surabaya: Arloka
 13. Irwanto. (2002). Psikologi Umum. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
 14. Tomoko, O. (2009). E-Learning Disaster. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
 15. Triantoro, S., & Saputra, N. E.. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.
 16. Sutirna. (2013). Perkembangan dan Pertumbuhan Peserta Didik. Yogyakarta: Andi.
 17. Afnibar. (2012). Konseling Traumatik untuk Korban Gempa dan Resiliensi di Kalangan Masyarakat Minangkabau. *Prosiding International Seminar and Workshop Post Traumatic Counseling*, 46-56.
 18. Nurihsan, A. J. (2005). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT Refika Aditama
 19. Tambusai, K. (2008). Trauma dan Konseling Traumatik. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis.