



PENANGANAN PSIKOLOGIS PASCA GEMPA BUMI SUMEDANG

Meilani Rohinsa¹⁾, Rosida Tiurma Manurung²⁾, Maria Yuni Megarini³⁾, Tesselonika Sembiring⁴⁾, Karthy Priyathy Mastovani⁵⁾

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 17 April 2024

Revisi 18 April 2024

Disetujui 22 April 2024

Keywords:

Gempa Bumi

Psikoedukasi

Konseling

Terapi Bermain

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang memiliki keragaman dalam kondisi geografisnya. Sebagai dampak dari posisi geografisnya, membuat Indonesia berpotensi besar untuk mengalami bencana alam, dalam hal ini adalah gempa bumi. Salah satu wilayah di Provinsi Jawa Barat yang mengalami bencana alam adalah wilayah Sumedang. Bencana gempa bumi Sumedang menimbulkan pengalaman traumatis, dan pada sebagian masyarakat telah berkembang ke arah ASD. Reaksi psikologis yang dialami sebagian besar masyarakat pasca gempa adalah sebagian besar masyarakat teringat secara terus-menerus dengan peristiwa gempa yang terjadi. Mereka menyatakan lebih mudah terkejut dan merasa cemas berada di tempat tertutup terutama di malam hari. Perlu dilakukan penanganan untuk mengatasi ASD agar tidak berkembang menjadi PTSD. Penanganan yang dilakukan berbentuk psikoedukasi, konseling psikologis dan terapi bermain. Tim Pengabdian Masyarakat dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, dalam penanganannya juga memperhatikan karakteristik dari subjek, dalam hal ini dengan memperhatikan usia peserta. Pengelompokan usia peserta dimaksudkan agar pemberian intervensi dapat sesuai dengan kebutuhan peserta dan karakteristik peserta.

E-mail Penulis: rohinsa.meilani@gmail.com

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki keragaman dalam kondisi geografisnya. Seperti yang kita ketahui secara geografis, Indonesia memiliki posisi di wilayah cincin api pasifik. Wilayah cincin api pasifik merupakan wilayah bertemunya tiga lempeng tektonik, Lempeng Indo Australia, Lempeng Eurasia dan Lempeng Pasifik. Sebagai dampak dari posisi geografisnya, membuat Indonesia berpotensi besar untuk mengalami bencana alam (www.bmkg.go.id).

Ketiga lempeng tektonik di wilayah Indonesia tergolong paling aktif di dunia kondisi ini membuat frekuensi terjadinya gempa bumi di Indonesia menjadi relatif lebih sering di bandingkan dengan negara lain. Data yang diperoleh dari situs EarthquakeList, diperoleh data bahwa Indonesia menduduki posisi teratas dari sepuluh negara dengan frekuensi gempa bumi terbanyak di dunia (www.goodstats.id).

Hampir semua pulau besar yang berada di wilayah Indonesia memiliki potensi yang besar untuk mengalami gempa bumi dalam skala yang besar. Satu-satunya pulau di Indonesia yang relatif aman dari bencana

DOI: <https://doi.org/10.62667/begawe.v2i1.100>

gempa bumi adalah Pulau Kalimantan. Dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia, Jawa Barat merupakan provinsi yang mengalami bencana alam yang paling banyak dibandingkan dengan provinsi lainnya (www.metrotvnews.com).

Salah satu wilayah di Provinsi Jawa Barat yang mengalami bencana alam adalah wilayah Sumedang. Pada akhir bulan Desember 2023, terjadi gempa bumi yang memiliki kekuatan 4,8 magnitudo. Gempa bumi ini berpusat di wilayah Sumedang, sementara guncangan gempanya terasa hingga di wilayah Bandung, Cirebon, Subang dan Garut. Gempa bumi di wilayah Sumedang berlanjut sampai dengan awal Januari 2024. Sebagai dampak dari kejadian gempa bumi di Sumedang, ratusan bangunan, yang merupakan rumah tinggal hingga fasilitas umum, bahkan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Sumedang mengalami kerusakan akibat gempa yang melanda wilayah tersebut (www.jabarprov.go.id).

Gempa bumi yang terjadi memiliki berbagai dampak bagi masyarakat. Dampaknya bukan saja berupa kerusakan bangunan dan kerugian material, namun juga berpengaruh pada kondisi fisik dan psikis orang yang mengalaminya. Gempa bumi yang datang dengan tiba-tiba, mendadak dan memiliki dampak yang buruk dan tidak menyenangkan, dapat dikategorikan sebagai kejadian traumatik (Taylor, 2000). Setelah terjadinya bencana gempa bumi pada umumnya seseorang akan membutuhkan waktu untuk memulihkan diri dari kejadian traumatik yang dialaminya. Berdasarkan Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorder V, kejadian traumatik dapat memberikan dampak bagi kondisi psikologis seseorang. Dampak psikologis ini tergolong dalam kategori *Trauma and Stressor Related Disorder*, dimana gangguan yang termasuk di dalamnya adalah *Acute Stress Disorder (ASD)* dan *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*.

Adapun perbedaan keduanya adalah, ASD digolongkan sebagai suatu reaksi setelah kejadian traumatik yang terjadi segera setelah kejadian traumatis. Reaksi psikologis yang tergolong ASD biasanya berlangsung selama tiga hari namun kurang dari empat minggu. Sementara PTSD adalah reaksi traumatik yang berkelanjutan. Reaksi paska kejadian traumatis ini berlangsung lebih dari empat minggu, bahkan dapat muncul sampai bertahun-tahun. PTSD juga dapat berupa reaksi laten yang tidak muncul segera, namun baru muncul beberapa waktu (bulan bahkan tahun) setelah mengalami kejadian traumatik. Pada umumnya baik ASD maupun PTSD melibatkan gejala penghindaran, disosiasi, gangguan mood serta gejala intrusi seperti ingatan berulang akan kejadian traumatis yang tidak disengaja dan mengganggu pikiran (DSM V).

Guna membantu masyarakat Sumedang mengatasi reaksi-reaksi psikologis yang terjadi akibat gempa bumi, maka Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang melakukan asesmen dan intervensi psikologis terhadap masyarakat Kabupaten Sumedang. Kegiatan ini merupakan bagian dari Program Perguruan Tinggi Mandiri Gotong Royong Membangun Desa (PTMGRMD) di wilayah Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi IV.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk mengatasi reaksi psikologis masyarakat Sumedang yang terjadi akibat mengalami gempa bumi. Kegiatan ini sebagai wujud dari pertolongan psikologis pertama, sebagai pertolongan awal yang dapat diberikan untuk mengatasi stres dan trauma dan mencegahnya menjadi berkepanjangan dan bertambah parah. Tujuan utamanya adalah memberikan dukungan psikologis terhadap masyarakat. Metode pelaksanaan asesmen psikologis yang dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Metode Intervensi yang dilakukan adalah psikoedukasi dan konseling psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 9 Januari 2024. Kegiatan ini dilaksanakan di dua desa dan dua kelurahan di wilayah Sumedang. Adapun pelaksanaannya dilakukan di Desa Cimuja, Kecamatan Cimalaka; Desa Padasari, Kecamatan Cimalaka; Kelurahan Regol Wetan,

Kecamatan Sumedang Selatan dan Kelurahan Kota Kaler Kecamatan Sumedang Utara. Untuk masing-masing lokasi, kegiatan ini diikuti oleh 70 masyarakat, sehingga totalnya menjadi 280 masyarakat. Peserta kegiatan ini pada umumnya berusia anak-anak, dewasa sampai dengan lansia.

Berikut ini disampaikan reaksi psikologis yang dialami sebagian besar masyarakat pasca gempa, sebagian besar masyarakat teringat secara terus-menerus dengan peristiwa gempa yang terjadi. Mereka menyatakan lebih mudah terkejut dan merasa cemas berada di tempat tertutup terutama di malam hari. Gejala-gejala ini dirasakan cukup mengganggu aktivitas sehari-hari dari masyarakat. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Nirwana (2016) yang menyatakan bahwa pada umumnya kejadian traumatis memberikan dampak terhadap psikis seseorang dan dapat dialami oleh orang tersebut dalam waktu yang *relative* lama. Dan pada umumnya orang yang mengalami bencana akan mengalami rasa cemas meningkat dan dapat merugikan dirinya sendiri. Kondisi di atas menggambarkan bahwa bencana gempa bumi Sumedang menimbulkan pengalaman traumatis, dan pada sebagian masyarakat telah berkembang ke arah ASD.

Berikut adalah gambaran dari penanganan awal yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha terhadap masyarakat Kabupaten Sumedang yang mengalami gempa bumi:

1. Memastikan peserta yang mengikuti kegiatan nyaman secara fisik dan psikologis. Tim pengabdian memberikan keleluasaan bagi peserta untuk mengikuti rangkaian kegiatan, tanpa ada pemaksaan.
2. Tim pengabdian memberikan dukungan emosional kepada seluruh peserta. Bentuk dukungan psikologis yang diberikan memperhatikan usia perkembangan peserta. Dalam kegiatan ini, pelaksanaannya dilakukan di tiga kelompok, yaitu kelompok anak-anak, dewasa dan lansia.
3. Untuk kelompok dewasa dan lansia, tim pengabdian mengedukasi masyarakat untuk saling memberikan dukungan emosional, terutama dalam lingkup keluarga dan tetangga terdekat.
4. Untuk kelompok dewasa dan lansia, tim pengabdian juga melakukan psikoedukasi. Adapun materi psikoedukasi yang diberikan adalah mengenai pengenalan reaksi traumatik, melatih teknik relaksasi untuk mengatasi reaksi traumatik.
5. Untuk kelompok dewasa dan lansia, tim pengabdian melakukan konseling psikologis dan psikoterapi juga diberikan untuk mengatasi keluhan ASD dalam derajat sedang sampai berat.
6. Untuk kelompok anak-anak, tim pengabdian memberikan terapi bermain bagi anak-anak, dengan metode bernyanyi, menari dan bercerita.

KESIMPULAN

Bencana gempa bumi Sumedang menimbulkan pengalaman traumatis, dan pada sebagian masyarakat telah berkembang ke arah ASD. Perlu dilakukan penanganan untuk mengatasi ASD agar tidak berkembang menjadi PTSD. Oleh karena itu Tim Pengabdian Masyarakat dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, dalam penanganannya juga memperhatikan karakteristik dari subjek, dalam hal ini dengan memperhatikan usia peserta. Pengelompokan usia peserta dimaksudkan agar pemberian intervensi dapat sesuai dengan kebutuhan peserta dan karakteristik peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi IV dan LPPM Universitas Kristen Maranatha yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini, serta Program Studi Magister Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Nirwana, H. (2016). Konseling Trauma Pasca Bencana. *Ta'dib*, 15(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v15i2.224>

Taylor, A.J.W. (2000). Tragedy and trauma in Tuvalu. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 4(2).

www.bmkg.go.id

www.metrotvnews.com

www.jabarprov.go.id