



PENERAPAN TRAUMA HEALING UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA ANAK KORBAN BENCANA BANJIR DI KOTA BENGKULU

¹Vanika Oktia

¹STIKES Tri Mandiri Sakti



*Corresponding author

Email : vanika.oktia25@gmail.com

Kata Kunci:

Kecemasan;
Trauma Healing;
Pasca Banjir

Keywords:

Anxiety,
Trauma Healing,
Post Flood Disaster

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa trauma healing yang dilakukan pada anak-anak adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak pasca bencana, agar dapat membantu semangat kembali seperti sebelum adanya bencana yang terjadi dengan berbagai macam permainan yang dilakukan baik individu maupun kelompok serta pemberian materi yang bertujuan untuk meningkatkan karakteristik pada diri anak. Adapun pelaksanaan trauma healing menggunakan metode Participatory Rapid Appraisal (PRA) atau penilaian desa secara partisipatif yang dilakukan melalui berbagai kegiatan seperti observasi, survei dan wawancara.

ABSTRACT

The purpose of community service activities in the form of trauma healing carried out on children is to reduce anxiety levels and restore children's emotional condition after the disaster, so that they can help the spirit return to how it was before the disaster occurred with various kinds of games played both individually and groups as well as the provision of material that aims to improve the characteristics of the child. The implementation of trauma healing uses the Participatory Rapid Appraisal (PRA) method or participatory village assessment which is carried out through various activities such as observation, surveys and interviews.



PENDAHULUAN

Indonesia merupakan daerah yang rawan mengalami bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, dan bencana lainnya. Dalam beberapa tahun terakhir, tercatat banyak bencana alam yang terjadi di wilayah Indonesia. Menurut Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI), yang dikeluarkan oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), selama tahun 2018 tercatat adanya 2572 kejadian bencana alam. Salah satu faktor penyebab banyak terjadinya bencana alam di Indonesia adalah letak geografis.

Indonesia adalah Negara yang rawan bencana baik secara geografis, geologis maupun sosio-demografis. Secara geografis, Indonesia merupakan wilayah yang mayoritas terdiri dari laut dan juga terletak persis diantara garis khatulistiwa sehingga Indonesia sangat dipengaruhi oleh iklim laut tropik (Daljoeni, 2003). Kondisi iklim laut tropis membuat curah hujan di wilayah Indonesia relative tinggi sehingga rentan terhadap bencana banjir akibat curah hujan tinggi maupun banjir rob akibat pasang laut, dan juga tanah longsor akibat hujan di dataran tinggi (Lubis, 2013).

Banjir adalah peristiwa tergenangnya daratan akibat volume air yang meningkat dalam wilayah yang cukup luas dan waktu yang cukup lama. Banjir dapat terjadi akibat hujan yang lebat, peluapan air sungai, atau pecahnya bendungan sungai. Indonesia menempati urutan ketiga di dunia sebagai negara rawan bencana setelah India dan China. Hal ini disebabkan oleh tingginya potensi curah hujan di wilayah Indonesia (Perwitasari & Bafdal, 2016). Pada saat terjadinya bencana banjir, ketersediaan air, makanan dan obat-obatan menjadi sesuatu yang sangat krusial (Dwiratna, et al, 2018).

Provinsi Bengkulu merupakan wilayah dengan curah hujan yang tinggi sehingga sering sekali mengalami bencana banjir besar di beberapa wilayah seperti Tanjung Agung, Tanjung Jaya, Rawa Makmur, perumahan Ejuka, Sawah Lebar, Suka Merindu, Muara Kualo dan Surabaya Permai. Banjir disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor hujan, faktor hancurnya retensi Daerah Aliran Sungai (DAS), faktor kesalahan perencanaan pembangunan alur sungai, faktor pendangkalan sungai dan faktor kesalahan tata wilayah dan pembangunan sarana dan prasarana (Maryono, 2005).

Banjir yang terjadi di Provinsi Bengkulu memberikan dampak di berbagai wilayah yang mengakibatkan melumpuhnya sistem perniagaan maupun aktivitas masyarakat serta banyak rumah warga yang rusak. Kemudian sarana dan fasilitas umum masyarakat mengalami kerusakan maupun perabot rumah tangga. Selain itu banyak masyarakat yang merasa kelaparan pada saat hari pertama banjir, kekurangan air bersih dan padamnya lampu pada sekitaran lingkungan membuat aktivitas masyarakat yang terdampak banjir terganggu dan tidak sedikit masyarakat yang sakit akibat bencana banjir. Kondisi warga bukan hanya mengalami kerugian pada segi materi namun juga berdampak buruk terhadap psikis warga setempat. Pada saat survei yang telah dilakukan oleh kelompok di di Wilayah Semarang dan Padang Serai, warga masih memiliki perasaan trauma pasca bencana terjadi. Setelah kelompok melakukan observasi, wawancara dan survey yang telah dilakukan terdapat berbagai permasalahan yang disepakati, diantaranya yaitu 1). Permasalahan pada aspek psikologis anak. Di mana anak-anak mengalami krisis

psikologi pascabencana, 2). Permasalahan dalam aspek pendidikan. Di mana anak-anak mengalami penurunan semangat belajar akibat trauma yang dialami. 3). Permasalahan dalam aspek perekonomian.

Terminologi "trauma" mengacu pada pengalaman yang menyebabkan reaksi stres fisik dan psikologis yang intens. "Trauma dihasilkan dari suatu peristiwa, serangkaian peristiwa, atau serangkaian keadaan yang dialami oleh seseorang sebagai berbahaya atau mengancam secara fisik atau emosional dan yang memiliki efek buruk yang bertahan lama pada fungsi individu dan kesejahteraan fisik, sosial, emosional, atau spiritual (SAMHSA's, 2012). Peristiwa traumatis dapat dirasakan kembali dalam berbagai bentuk. Sebagian besar, itu ada dibentuk ingatan yang berulang dan mengganggu, atau mimpi menakutkan yang berulang tentang peristiwa selama beberapa detik, jam, atau bahkan sehari-hari, dan identitas korban dapat berubah. Selama periode tersebut, peristiwa traumatis tersebut dirasakan seolah-olah dialami kembali. Korban akan berperilaku seperti saat kejadian pernah terjadi. Korban akan menderita penderitaan yang sangat besar di mana reaksi berlebihan fungsi fisiologis hadir, jika korban adalah terpapar dengan peristiwa yang dipicu trauma atau kondisi serupa, atau bahkan sesuatu yang mewakili peristiwa yang dialami seseorang (Suryana, dkk., 2020: 542). Trauma healing sangat diperlukan bagi anak-anak karena pada dasarnya anak-anak belum mampu untuk mengartikulasikan perasaan yang dirasakan akibat adanya musibah tsunami, anak-anak juga cenderung masih kesulitan untuk bercerita mengenai kecemasan dan ketakutan yang dirasakan (Mulyasih, 2019). Oleh karena itu kegiatan yang dilakukan adalah pemberian trauma healing pasca bencana yang mana dalam kegiatan tersebut akan diisi dengan berbagai materi dan kegiatan yang dapat membantu pemulihan mental atau pemulihan keadaan krisis psikologis yang dialami korban bencana. Yang mana sasaran utama dari proyek ini adalah anak-anak.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan trauma healing dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu:

Tahap Pertama, yaitu melakukan observasi wilayah yang terdampak bencana banjir di Wilayah terdampak banjir, serta melakukan wawancara terhadap korban bencana banjir. Kemudian setelah kegiatan observasi dan wawancara selanjutnya yang dilakukan adalah merancang kegiatan dan sasaran trauma healing yang akan dilaksanakan

Tahap Kedua, yaitu melaksanakan trauma healing pada anak-anak di Wilayah Semarang dan Padang Serai :

a) Melakukan sosialisasi terkait pelaksanaan kegiatan trauma healing untuk anak-anak pada masyarakat sekitar

1) Menentukan dan meminta perizinan tempat melakukan kegiatan trauma healing pada Ketua RT setempat.

2) Melakukan sosialisasi kepada masyarakat dengan melakukan kunjungan rumah serta bekerjasama dengan Ketua RT setempat terkait pensosialisasian tujuan pelaksanaan kegiatan.

3) Menyampaikan waktu dan tempat kegiatan dilaksanakan kepada anak-anak.

b) Melakukan pendekatan pada anak-anak

- 1) Memperkenalkan diri dengan berbaur saat anak-anak berkumpul untuk bermain.
- 2) Mengikuti kegiatan di TPA setempat untuk mengenal dan menjalin keakraban dengan anak
- 3) Merumuskan materi yang sesuai diberikan saat trauma healing setelah melakukan pendekatan dan mengenal anak-anak secara lebih jauh.
- c) Melakukan kegiatan trauma healing bersama anak-anak.
- 1) Mengurus izin terkait penggunaan tempat pelaksanaan kegiatan trauma healing.
- 2) Mempersiapkan bahan untuk kegiatan trauma healing (permainan yang mendidik, alat peraga, dll.).
- 3) Mengingatkan kembali kepada anak-anak terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan trauma healing.
- 4) Mengumpulkan anak-anak di lokasi pelaksanaan trauma healing
- 5) Memulai kegiatan trauma healing dengan memperkenalkan masing-masing nama dan asal kepada anak-anak yang telah berhadir. Kemudian memberi sedikit yelyel untuk meningkatkan semangat anak-anak.
- 6) Melakukan permainan sederhana seperti tebak nama hewan, permainan yang menggunakan keseimbangan motorik kasar anak seperti melompat berlari dsb.
- 7) Menyelingi permainan dengan pemberian materi terkait penumbuhan karakter diri pada anak.
- 8) Melakukan perlombaan siapa berani maju (hafalan surah pendek, pendidikan kewarganegaraan dan pengetahuan umum lainnya).
- 9) Mengatur anak-anak berbaris rapi untuk keluar dari tempat pelaksanaan kegiatan trauma healing.

Tahapan ketiga adalah melakukan evaluasi kegiatan trauma healing.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan trauma healing ini dilakukan yang mana sasaran utama dalam kegiatan ini adalah anak-anak yang terdampak bencana banjir. Perlindungan korban bencana alam tidak hanya terkait dengan penyembuhan fisik, tetapi yang tidak kalah penting adalah penanganan luka trauma akibat bencana. Karena pada umumnya anak-anak lebih rentan mendapat trauma yang berkepanjangan dibandingkan orang dewasa, sehingga terjadi penurunan kualitas mental yang berimbas pada penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu penanganan trauma (traumatic healing) patut menjadi fokus (Nugroho, 2012: 98).

Kegiatan ini dilangsungkan dengan melakukan permainan-permainan yang dapat membantu anak-anak pulih dari keadaan trauma akibat bencana. Permainan dapat berupa permainan yang menggunakan ketangkasan motorik kasar ataupun permainan yang berkaitan dengan intelegensi dan kemampuan berkonsentrasi. Permainan juga diselingi dengan pemberian pengetahuan-pengetahuan terkait pengembangan karakter pada anak.

Kecemasan yang terjadi pada anak dapat mengakibatkan krisis psikologis yang dapat memicu penurunan kualitas hidup sehingga untuk meningkatkan kualitas hidup tersebut perlu adanya pengembangan karakter pada diri anak. Salah satu langkah pengembangan karakter pada anak dapat dilakukan dengan permainan dan pemberian materi sederhana yang merupakan penanaman nilai-nilai moral. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan bekerjasama bersama berbagai pihak

di antaranya masyarakat setempat, aparat desa setempat dan Mahasiswa STIKES Tri Mandiri Sakti sebagai fasilitator untuk anak-anaknya.



Gambar 1. Foto bersama Ketua RT dan Warga



Gambar 2. Foto saat kegiatan trauma healing

KESIMPULAN

Trauma healing yang dilaksanakan untuk masyarakat hantakan pasca banjir dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh korban pasca banjir. Kami mengharapkan program-program pengabdian masyarakat selanjutnya lebih baik dari sebelumnya, yang dimana jika programnya sama yaitu penanganan pasca bencana, para pengabdian masyarakat tidak hanya melakukan kegiatan trauma healing saja, tetapi mengkolaborasikan program-program apa saja yang bisa dikombinasikan dengan program trauma healing yang dimana diharapkan hasilnya akan lebih bagus dari yang sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Hadianti, A.N. 2018. Trauma (Post Traumatic Disorder) on Child Victims of Natural Disaster. Proceeding of International Conference on Child-Friendly Education: Surakarta, Hal 66.

Kemeneg PP & PA, Kejadian Bencana Tahun 2020.

https://www.bnpb.go.id/infografis/kejadian_bencana-tahun-2020.

Muhammad. 2020. Trauma Healing Oleh Corps Brigade Pembangunan (Cbp) (Studi Peran Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama' (Ipnu) Babat Pada Korban Bencana Alam Di Kabupaten Lamongan, Tuban Dan Bojonegoro). Tesis

Mulyasih & Diniarizki. 2019. Trauma Healing dengan Menggunakan Metode Play Terapy pada Aanak-Anak Terkena Dampak Tsunami di Kecamatan Sumur Provinsi Banten. Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 1 No. 1

Nugroho, dkk. 2012. Sekolah Petra (Penangan Trauma) Bagi Anak Korban Bencana Alam. Jurnal Ilmiah Mahasiswa, Vol. 2 No. 2 Hal 98

Saputra, B Y. Banjir Bandang di Kalimantan Selatan.

<https://www.cnnindonesia.com/nasional/2021/0117071801-20>

594710/banjirkalimantanselatan-5-warga-tewas-112-ribu-mengungsi

Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Trauma and Justice Strategic Initiative. SAMHSA's working definition of trauma and guidance for trauma-informed approach. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2012.

Sugianto, Akhmad. 2020. Workshop Penguatan Pendidikan Karakter bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMP. Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, Vol. 6 No. 1 Hal. 93.

Suryana, E. Dkk. 2020. An Analisis of Psychological Trauma and Depression of Survivor in Recurring Disaster. Jurnal Ilmiah: The International Journal of Social Science, 8(1) Hal. 542.

Thoyibah, Z. Dkk. 2019. Gambaran Dampak Kecemasan Dan Gejala Psikologis Pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi Di Lombok. Journal Of Holistic Nursing And Health Science, Vol 2. No. 1 Hal 32.