

## **Pendampingan Psikososial Anak dan Remaja Pasca Bencana di Palu, Sulawesi Tengah**

**Dony Darma Sagita<sup>1</sup>, Titik Haryati<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jalan Tanah Merdeka, Ps, Rebo, Jakarta Timur.  
Email: [donyds@uhamka.ac.id](mailto:donyds@uhamka.ac.id)

### **Abstrak**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di latar belakang karena masih banyaknya permasalahan psikologis seperti trauma, ketakutan, stress, depresi, panic, susah tidur dan lainnya pada korban bencana alam di Palu, Sulawesi Tengah. Korban yang mengalami Permasalahan ini perlu mendapatkan perlakuan dan pendampingan khusus, agar tidak larut dalam permasalahan tersebut yang bisa berdampak negative terhadap kehidupan korban di masa depan. Pendampingan psikososial merupakan salah satu metode yang bisa dilakukan dalam rangka mengobati luka psikologis yang dialami oleh korban. Dalam pelaksanaannya, pendampingan ini menggunakan pendekatan individual dan kelompok sebagai wujud aplikasi layanan bimbingan dan Konseling di masyarakat. Pelaksanaan kegiatan ini bermanfaat bagi masyarakat sasaran dengan keberhasilan dari program yang di laksanakan. Karena besarnya manfaat dan dampak dari kegiatan ini maka perlu dilanjutkan dengan cara dan persiapan yang lebih matang di kemudian hari. Sehingga luka psikologis anak dan remaja dapat di entaskan.

**Kata kunci:** *Psikososial, korban bencana, trauma, bimbingan dan konseling*

### **Abstract**

*The implementation of this activity is carried out in the background because there are still many psychological problems such as trauma, fear, stress, depression, panic, insomnia and others for victims of natural disasters in Palu, Central Sulawesi. Victims who experience this problem need to get special treatment and assistance, so as not to dissolve in these problems that can have a negative impact on the lives of victims in the future. Psychosocial assistance is one of the methods that can be done in treating psychological pain suffered by the victim. In its implementation, this assistance uses an individual and group approach as a form of application of guidance and counseling services in the community. The implementation of this activity is beneficial to the target community with the success of the program carried out. Because of the large benefits and impacts of this activity, it is necessary to proceed with a more mature method and preparation in the future. So that the psychological wounds of children and adolescents can be alleviated.*

**Keywords:** *Psychosocial, disaster victims, trauma, guidance and counseling.*

## **PENDAHULUAN**

Gempa bumi, tsunami dan likuifaksi yang terjadi di Palu yang pada tanggal 28 September 2018, menjadikan duka mendalam dengan korban anak, remaja dan orangtua karena kehilangan keluarga juga harta, sehingga luka dalam terus menyelimuti perasaan khawatir, takut dan tertekan. 28 September 2019 mengingatkan kembali kejadian gempa alam yang dengan sekejap kejadian dalam hitungan detik telah menghancurkan rumah, infrastruktur, harta dll hilang karena gempa alam, tsunami dan likuifaksi. Data dari Gubernur Provinsi Sulawesi Tengah

pada tahun 2019, jumlah korban jiwa mencapai 4.547 orang; jumlah korban meninggal teridentifikasi di Palu 2.132 orang, Sigi 434 orang, Donggala 249 orang, Parigi Moutong 15 orang. Jumlah korban meninggal tidak teridentifikasi 1.016 orang dan 701 orang hilang yang telah dikumpulkan karena gempa bumi 7,4 SR, tsunami dan likuifaksi terjadi di Provinsi Sulawesi Tengah. Kejadian tersebut meninggalkan trauma yang cukup mendalam bagi masyarakat di Palu, Sigi, Donggala dan Parigi Moutong.

Dalam rangka melaksanakan komitmen Instruksi Presiden Nomor 10 Tahun 2018 tentang Percepatan Rehabilitasi dan Rekonstruksi Pascabencana Gempa Bumi dan Tsunami di Provinsi Sulawesi Tengah dan Wilayah Terdampak Lainnya maka diperlukan sinergitas untuk menangani permasalahan yang terjadi pada masyarakat korban bencana alam di Palu Sulawesi Tengah. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak melalui program partisipasi masyarakat dalam pemberdayaan perempuan dan perlindungan Anak, melalui Asdep Partisipasi Lembaga Profesi dan Dunia Usaha akan melaksanakan Sinergi Lembaga Profesi dan Dunia untuk melakukan sinergitas kegiatan bersama berbagai lembaga Profesi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, layanan konseling, konsultasi hukum, konsultasi pertanahan, pengobatan, dan mini workshop. Sinergitas menjadi kegiatan utama sebab penanganan masalah bencana tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri dari berbagai profesi namun kolaborasi menjadi yang utama penanggulangan, dan pendampingan.

Berbagai masalah terjadi pada masyarakat Palu terutama 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 30-40% akan mengalami gangguan berat seperti psikosis, depresi berat dan kecemasan yang tinggi (Surendra et al, 2015). Bencana memiliki pengaruh terbesar pada kelompok yang paling rentan terutama adalah kelompok usia anak-anak (Nakamura, 2005).

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. Masalah psikologis pada

usia anak-anak dan remaja yang berkaitan dengan bencana alam akan berlangsung lama setelah insiden bencana (Ando et al., 2011; Fergusson, Horwood, Boden, & Mulder, 2014). Kondisi tersebut akan semakin memburuk bila tidak ditangani dengan baik dan dideteksi sejak awal dengan cara melakukan identifikasi masalah pada korban bencana alam.

Program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA, memiliki dosen yang berpotensi untuk berkolaborasi dalam sinergitas, sehingga perlu untuk dikondisikan dalam kegiatan *recovery* pasca 1 Tahun bencana alam di Palu dengan melaksanakan kegiatan pendampingan psikososial. Berbagai lembaga profesi yang akan berpartisipasi akan memberikan kegiatan sesuai dengan keahlian bidang masing-masing. Layanan konseling di berikan untuk membantu klien atau anaka dan remaja Koran yang mengalami trauma dengan mengutamakan bantuan dukungan psikososial bagi pengungsi agar kembali pada pikiran dan perasaan normal sehat jasmani dan rohani sehingga tercapai KES-T. kegiatan ini dapat menjadi wujud nyata aplikasi slogan “*di sekolah mantap, luar sekolah sigap, dimana-dimana Siap*”.

## MASALAH

Pasca bencana, berbagai permasalahan di hadapi oleh masyarakat dari segi Fisik mengakibatkan sungai dan sawah mengering, struktur tanah berubah, mata pencaharian berubah, manusia kehilangan anggota tubuh, kehilangan rumah, tentang perkawinan usia anak yang meningkat, peredaran narkotika, kekerasan seksual, masalah reproduksi perempuan (meningkatnya penyakit keputihan), hak anak terkait Pendidikan, hak perempuan terkait sanitasi yang belum ada pemisahan dengan laki-laki, dan berbagai permasalahan fisik akibat bencana tersebut.

Selain itu permasalahan psikologis yang terjadi seperti anak-anak ketakutan, masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), trauma, panik, paranoia, sulit tidur (*insomnia*), perasaan bersalah (*guilty feeling*) yang berlebihan, emosi yang labil, ingatan dan konsentrasi menjadi beban yang pemerintah belum dapat melaksanakan semaksimal mungkin untuk menanganinya. Namun dalam kegiatan ini di fokuskan pada pendampingan psikososial sebagai dampak yang perlu mendapatkan perhatian dari Bidang

Bimbingan dan Konseling untuk dapat mengaplikasikan keilmuannya di masyarakat.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Dengan banyak permasalahan psikologis yang terjadi pada masyarakat merangsang tim abdimas Bimbingan dan Konseling untuk melaksanakan kegiatan aplikasi keilmuan bimbingan dan konseling. Layanan konseling traumatic sebagai bagian dari layanan konseling krisis pada prinsipnya dibutuhkan oleh semua korban selamat yang mengalami stres dan depresi berat, baik itu Remaja maupun anak-anak. Anak-anak perlu dibantu untuk bisa kembali menjadi KES dan membangun harapan untuk kondisi yang lebih baik di masa depan. Bagi remaja, pendampingan psikososial dalam bentuk layanan konseling traumatik diharapkan mampu menajai acuan bagi remaja dalam menghadapi kehidupan yang lebih baik, dan di harapkan bisa “*menghilangkan*” bekas luka yang terjadi karena adanya bencana.

Untuk mencapai hasil yang lebih baik dan maksimal maka di lakukan pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan pendekatan individual atau perorangan maupun secara kelompok terhadap anak dan remaja korban bencana gempa bumi, tsunami dan likuifaksi di Palu. Dalam pelaksanaan konseling perorangan langsung berhubungan langsung secara *face to face* antara konselor atau tim abdimas dengan anak dan remaja korban bencana dalam rangka mencapai kemandirian anak dan remaja yang menjadi korban tersebut. Selain perorangan juga di berikan pelayanan dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok serta berbagai bentuk *therapy* yang dapat merangsang tumbuhnya semangat baru dari dalam diri korban bencana untuk mencapai kehidupan yang lebih baik lagi. Berbagai permainan bisa dilakukan dalam rangka mengaktifkan munculnya respon “hidup” tersebut.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan pendampingan psikososial merupakan salah satu bentuk kebutuhan utama khususnya bagi korban bencana, dengan terapi pendampingan psikososial ini korban diharapkan dapat berangsur pulih dari trauma yang dialami dalam hidupnya. Karena trauma merupakan sebuah kejadian emosional dan fisik yang dapat dikatakan serius karena mengakibatkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentangan waktu yang relatif lama (Weaver, 2003). Trauma dapat menyebabkan kondisi emosional yang dapat berkembang dikarenakan adanya sebuah peristiwa yang kurang berkenan, menyedihkan, menyakitkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelakan. Sehingga trauma memang dapat terjadi dalam keadaan batin tertekan (Kinchin, 2007).

Dalam pelaksanaan pendampingan psikososial ini, tim melaksanakan berbagai teknik, diantaranya ialah: Teknik Relaksasi, merupakan bantuan yang dilakukan untuk anak dan remaja agar tercapainya KES dankemandirian pada klien yang mengalami permasalahan pada dirinya sehingga anak menjadi nyaman dengan tubuh dan jiwanya. Dalam hal ini konselor melakukan konseling perorangan terhadap seorang remaja yang tidak mau masuk kerumah dan ke dalam bangunan di karena masih trauma akan peristiwa yang terjadi 1 tahun silam. Dalam hal ini tim psikososial melakukan pelayanan dengan maksimal dengan memutuskan untuk melakukan relaksasi terhadap korban, teknik kegiatan ini dengan merangsang otot-otot klien yang Kaku dan tegang menjadi lebih rileks, lemas, lentur dan tidak kaku. Dengan mengendurnya urat otot tersebut dengan rileks dapat menurunkan tegangan emosi rasa takut yang di harapkan klien.

Selanjutnya setelah rileks klien di bawa untuk masuk ranah prasadarnya dengan memberikan *imagery*/ mengajak klien membayangkan sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian tubuh-tubuhnya seperti tangan, kaki, kepala, jari kaki dan sebagainya. Kegiatan ini di ikuti dengan klien membayangkan alunan angin sepoi-sepoi yang merasuki tubuhnya, meringkan kakiny untuk masuk kedalam rumah. Sehingga kegiatan ini dapat membantu klien keluar dari rasa takutnya. Dalam hal ini di dapatkan bahwa teknik ini berhasil.

Selain itu tim juga melaksanakan layanan Bimbingan Kelompok sebagai bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok, kegiatan ini dilakukan dalam bentuk kelompok yang berisikan lebih kurang 12 orang remaja yang mengalami berbagai permasalahan. Namun, dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ini tim abdimas yang menentukan topic yang akan di bahas yaitu tentang bersikap positif. Dalam kegiatan terlihat antusiasme anggota kelompok menuangkan harapan dan pemikirannya tentang bersikap positif sebagai bentuk sarana dalam memulihkan trauma yang mereka hadapi. Pemimpin kelompok melaksanakan kegiatan ini secara runtun dan runtut sesuai dengan langkah ideal dalam layanan bimbingan kelompok tersebut.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Bimbingan Kelompok terhadap remaja

Kegiatan lain yang dilaksanakan adalah ekspresi sosioemosional pada anak-anak korban bencana yaitu dengan melaksanakan berbagai bentuk game dan aktivitas lain yang merangsang ranah afektif, kognitif serta psikomotorik anak. Anak-anak terlihat aktif dan memperlihatkan tawa semangat mereka ketika di berikan kegiatan tersebut, hal ini dapat mereduksi stress pada anak dan menghilangkan rasa takut dan trauma yang membekasa dalm pikiran anak.



Gambar 2. Kegiatan Sosioemosional dengan Anak-anak

Keunggulan dalam kegiatan ini adalah, sebagai dosen bimbingan dan Konseling tim dapat mengaplikasikan keilmuannya dengan baik dan tepat guna/ tepat sasaran. Dan kegiatan yang di gunakan di rasakan sangat di butuhkan oleh masyarakat korban bencana tersebut. Selanjutnya kelemahaannya yang dirasa adalah maslaah waktu yang tidak terlalu lama untuk melakukan kegiatan dan fasilitas yang di gunakan belum optimal. Selanjutnya tingkat kesulitan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah masih banyak remaja yang menolak ketika di ajak untuk mengungkapkan permasalahanny, masih banyak anak-anak yang takut dengan orang baru, masih ada orangtua yang tidak menerima anaknya di berikan perlakuan sehingga capaian dari pelaksanaan konseling dan pendampingan psikososial ini perlu di perbaiki cara dan metodenya.

## **KESIMPULAN**

Dari pelaksanaan di lapangan, kegiatan pendampingan psikososial menjadi sangat penting dilaksanakan kepada korban bencana alam, terutama untuk masyarakat rentan seperti anak-anak dan remaja. Pendampingan psikososial ini sangat tepat sasaran dengan menangani masalah yang di hadapi korban sebagai klien yang sangat berkesusaian dengan pelaksanaan layanan konseling traumatic baik secara individual, klasikal dan kelompok. Metode yang dilakukan juga sangat

sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasaran, seperti konseling individu kepada anak dan remaja yang mengalami ketakutan dan trauma, namun tidak memiliki sarana untuk menyampaikan apa yang dirasakannya, maka di perlukan konseling perorangan oleh tim dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA demikian juga kegiatan konseling dan bimbingan kelompok terhadap remaja dan permasalahan yang umum yang terjadi pada korban. Dampak dari pelaksanaan kegiatan ini adalah adanya komitmen dari klien untuk mandiri dalam mengentaskan permasalahannya. Untuk kegiatan selanjutnya di harapkan tim di turunkan lebih banyak lagi dengan program yang jelas dan terstruktur karena terlalu luas daerah yang memuat korban yang membutuhkan pelayanan danri tim bimbingan dan konseling dalam rangka mengentaskan KES-T menjadi KES pada diri korban.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dengan terlaksananya kegiatan ini, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak FKIP yang telah memberi izin dan memfasilitasi kami untuk berangkat ke Palu. Kepada pihak Forum komunikasi Profesi Indonesia yang mengajak dosen Bimbingan dan konseling untuk ikut terlibat kegiatan ini walau tidak di berikan dana dalam kegiatan tersebut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ando, S., Kuwabara, H., Araki, T., Kenehara, S., Morishima, R., Kondo, S.,...Kasai, K. (2017). *Mental health problems in a community after the great East Japan earthquake in 2011: A Systematic review*. Harvard Review of Psychiatry, 25(1), 15–28. doi: 10.1097/HRP.000000
- Nakamura, Y. (2005). *Public health impact of disaster on children*. JMAJ, 48(7), 377-384.
- Purnamasari, I. (2016). Perbedaan reaksi anak dan remaja pasca bencana. Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 3(1), 49-55. doi: 10.32699/ppkm.v3i1.336
- Surendra S., Samuel, R., Marahatta, K, Anwar, N., Van Ommeren, M. H., & Ofrin, R.. (2017). *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. doi: 10.4103/2224- 3151.20616
- Taufik. (2005). *Memahami psiko-Spiritual Korban Bencana di Naggroe Aceh Darussalam*. Jurnal Psikologi Undip Vol. 2 No 1. h. 48-54