

Trauma Healing dan Edukasi Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Desa Sarampad

Apit Sugandi¹, Ujang Badru Jaman^{2*}, Adin Nanjarullah³, Asih Nurajijah⁴, Derizki Ardan Dianto⁵, Siti Moozanah⁶, Melawati Arumsari⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Nusa Putra

*Corresponding author

E-mail: derizki.ardan_mn20@nusaputra.ac.id (Derizki Ardan Dianto)

Article History:

Received: Jun, 2023

Revised: Jun, 2023

Accepted: Jun, 2023

Abstract: Bencana gempa bumi yang menimpa Desa Sarampad Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur tengah mengakibatkan banyak kerugian baik secara fisik maupun secara non fisik. Kerugian non-fisik termasuk trauma, yang terutama terjadi pada anak-anak. Banyak anak-anak yang menderita ketakutan, kecemasan, kesedihan, dan bahkan trauma jangka panjang. Akibatnya, penduduk Desa Persiapan Menggala, terutama anak-anak muda, sangat membutuhkan rehabilitasi psikologis. Proses rehabilitasi psikologis. Melakukan trauma healing adalah salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi trauma komunal. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengajarkan anak-anak tentang trauma healing sebagai salah satu bentuk tanggap bencana untuk mengurangi masalah kejiwaan. Mendiskusikan trauma healing sebagai salah satu bentuk tanggap bencana untuk mengurangi masalah kejiwaan yang dialami korban gempa. Metode ini menyelenggarakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Proyek ini dilaksanakan dengan melibatkan 20 mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Nusa Putra selama 30 hari di Desa Sarampad. Kegiatan tersebut meliputi: (1) Deks Study (2) Melaksanakan pembekalan kepada siswa-siwi (3) Mengadakan kegiatan lomba.

Keywords:

Anak-anak, Sarampad, Trauma Healing

Pendahuluan

Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari fitur-fitur bumi karena planet ini telah menyediakan semua fasilitas dan kebutuhan manusia. Planet ini memiliki minyak dan gas alam yang dapat diakses dan disimpan, air, mineral logam dan non-logam, serta sumber daya tak hidup. Karena adanya sumber daya bumi, kehidupan manusia menjadi lebih baik dan lebih makmur. Namun, bumi memiliki potensi tragedi yang harus diwaspadai oleh umat manusia. Terkadang manusia terlena dengan fasilitas dan tuntutan bumi (Kunci, 2010).

Indonesia terletak pada pertemuan tiga lempeng utama dunia, yaitu lempeng Eurasia, lempeng Pasifik, dan lempeng Indo-Australia, serta satu lempeng mikro, yaitu lempeng mikro Filipina, yang menyebabkan wilayah Indonesia sangat rentan terhadap gempa bumi tektonik (Pasau & Tanauma, 2011). Bencana gempa bumi merupakan kejadian yang tidak dapat dihindari di Indonesia, dan bukan hanya di lokasi-lokasi yang rawan gempa. Gempa bumi diketahui sering terjadi, bahkan di lokasi yang sebelumnya dianggap cukup aman. Lokasi yang tadinya dianggap cukup aman. Sejarah dan struktur tektonik Indonesia saat ini mengatur keadaan ini. Telah terjadi beberapa kali gempa bumi yang menewaskan ribuan orang dan menyebabkan kerusakan properti yang masif. Kerugian harta benda sangat besar. Kenyataan ini mendorong keinginan kita untuk mempelajari lebih lanjut tentang fenomena gempa bumi untuk mengurangi bahaya tragedi (Husein, 2016).

Sarampad merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Cugenang, Pulau Jawa, Kabupaten Cianjur dengan jiwa 2267 jiwa, menyimpan berbagai trauma saat terjadi saat gempa Cianjur. Kondisi Desa Sarampad Pada hari Senin, 21 November 2022, gempa Cianjur M 5,6 memberikan dampak yang paling besar. Gempa merusak jalan menuju pemukiman warga, memutus akses ke Desa Cisarua dan Sarampad. Selain itu, banyak rumah yang rata dengan tanah dan menimbulkan banyak korban jiwa. Akibatnya banyak warga mengungsi karena rumah nya roboh dan timbul kecemasan karena takut terjadinya gempa susulan.

Namun, guncangan dahsyat (*force majeure*) berupa gempa bumi yang mengguncang Cianjur, khususnya wilayah desa Sarampad telah meninggalkan bekas yang tak terhapuskan di hati masyarakat. Warga desa Sarampad, Kabupaten Cianjur, telah mengalami kerugian yang sangat besar akibat peristiwa yang terjadi. Selain menelan banyak korban jiwa, bencana ini juga merusak sejumlah bangunan, seperti rumah warga, masjid, kantor, dan toko-toko (Sa'i & Acim, 2018).

Trauma adalah reaksi emosional terhadap peristiwa dan perilaku traumatis seperti kecelakaan, kejahatan, atau bencana alam. Trauma terkait dengan kondisi mental seseorang (Nawangsih, 2016). "Insiden atau skenario traumatis menghasilkan trauma psikologis ketika hal itu membanjiri kemampuan individu untuk mengelola dan membuat orang tersebut mengantisipasi kematian, pemusnahan, mutilasi, atau kegilaan," tulis Esther Giller dari Sidran Institute (2018). Trauma psikologis adalah pengalaman atau situasi yang membuat seseorang merasa kewalahan secara emosional, intelektual, dan fisik, sehingga mengganggu kemampuan individu untuk mengatasi kondisi tersebut (Salamor et al., 2020).

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 (Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007).

Tujuan dari kegiatan pendampingan ini adalah untuk meningkatkan semangat dan kesadaran masyarakat dalam menghadapi trauma pascagempa. Kesadaran masyarakat dalam mengatasi trauma pascagempa, khususnya warga Desa Sarampad, Kecamatan Cugenang, dalam menghadapi dan/atau merespons bencana gempa bumi yang melanda mereka.

Metode

Kegiatan pelayanan masyarakat di Desa Sarampad dilakukan dengan menggunakan teknik pendidikan masyarakat. Penyuluhan dan permainan adalah dua contoh metode pendidikan masyarakat. Setelah identifikasi masalah di Desa Sarampad. Kuliah kerja nyata Masyarakat dengan topik trauma healing dan edukasi perlindungan anak ini diharapkan dapat memberikan pencerahan kepada anak-anak Desa Sarampad tentang posisi anak sebagai generasi penerus bangsa dan negara berkewajiban untuk melindungi hak-hak mereka.

Hasil

Kehidupan individu dipenuhi dengan stres tingkat rendah setiap hari, dan mereka secara berkala menghadapi stres yang lebih besar, seperti gempa bumi. Oleh karena itu, bencana alam telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari penduduk Indonesia, karena bencana alam terjadi hampir setiap hari di Indonesia. Sebagai contoh, gempa bumi terjadi setidaknya sekali setiap hari.

Ada dua kondisi psikologis yang dialami oleh para penyintas bencana yang berhasil menghindari kematian. Sebagai permulaan, individu-individu menanggung beban psikologis yang signifikan sebagai akibat dari penderitaan karena kehilangan keluarga dan orang yang dicintai. Orang yang dicintai. Kehilangan orang yang memiliki dampak signifikan dalam hidup mereka dapat menjadi trauma psikologis. Tidak semua orang dapat menanggung penderitaan karena secara paksa dipisahkan dari orang yang mereka cintai. Di sisi lain, mereka sekarang kehilangan pekerjaan serta akses ke bisnis dan uang tunai untuk mempertahankan eksistensi mereka.

Dalam situasi yang penuh tantangan ini, mereka harus mampu segera bangkit dan melakukan beberapa latihan penguatan diri. Mereka harus mampu memantaskan diri, mengambil hikmah dari seluruh musibah yang terjadi sebagai modal dasar untuk memulai kehidupan baru, bahkan jika harus dimulai dari nol. Membangun kehidupan yang bermakna membutuhkan ketangguhan jiwa dan keyakinan akan keagungan Allah SWT, serta usaha yang tak kenal lelah (Nirwana, 2003). Banyak sekali hal telah dialami oleh masyarakat sehingga terjadinya trauma.

Kegiatan trauma healing merupakan salah satu dari beberapa program kerja kuliah kerja nyata. Trauma healing menggunakan berbagai kegiatan, baik secara individu maupun kelompok, untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat terutama anak-anak setelah tragedi gempa bumi.

Trauma ini berpotensi berkembang menjadi Gangguan Stres Pasca-Trauma, yang akan membuat korban mengalami depresi. Elemen-elemen dari peristiwa tersebut berdampak pada Gangguan Stres Pascatrauma. sebagai tambahan, Aspek lain yang berkontribusi terhadap PTSD adalah rasa ketidakberdayaan individu. Anak-anak lebih rentan terhadap PTSD daripada orang yang lebih tua. Hal ini disebabkan karena anak-anak memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk menghadapi risiko daripada orang tua.

Masa awal usia dini merupakan masa keemasan yang memiliki potensi sangat besar untuk perkembangan di setiap elemen perkembangan. Bencana alam telah berkembang menjadi wabah yang menyebabkan stres pada masa dini. Trauma pada masa dini, jika tidak segera dideteksi dan diatasi, kemungkinan besar akan menjadi penghambat perkembangan potensi anak usia dini. Salah satu caranya adalah dengan memberikan konseling krisis dalam bentuk terapi bermain (Rahmat et al., 2018).

Untuk membantu proses pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran pada masa awal dini harus memperhatikan cara-cara yang tersistem dan teratur. Kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik-motorik, dan nilai-nilai agama moral merupakan bagian dari perkembangan usia dini. Bermain dapat membantu perkembangan kognitif anak usia dini karena bagi mereka, bermain adalah hidup dan hidup adalah permainan. Setiap anak senang bermain, dan setiap anak menyukai permainan karena melalui permainan, anak-anak belajar tentang lingkungannya (Veronica, 2018).

Bermain adalah kegiatan sukarela yang mendorong tindakan spontan. Terapi bermain adalah salah satu kegiatan yang dapat dilakukan di mana saja, kapan saja,

dan dengan siapa saja karena semua orang, mulai dari anak kecil hingga orang dewasa, senang bermain. Dengan terapi bermain ini, pelaku dapat melepaskan beban dari hatinya, tersenyum, dan bergembira meskipun dalam keadaan yang tidak menguntungkan (Mariyati et al., 2018). Penyajian dengan materi pelajaran yang dalam suasana menyenangkan dapat dilakukan dengan permainan yang dapat membuat anak-anak bahagia dan aktif kembali.



Gambar 1. Trauma Healing bersama anak-anak Desa Sarampad

Pada tingkat intelektual, jelas bahwa sebagai akibat dari bencana, kegiatan pendidikan sering kali terganggu, yang menghasilkan kegiatan penyembuhan trauma ini. Kegiatan pembelajaran diselenggarakan untuk memastikan bahwa kegiatan sekolah tetap berjalan dan para korban bencana tetap belajar. Sebagai hasil dari pelaksanaan trauma healing, murid-murid mendapatkan manfaat dari hal-hal berikut ini:

- a. Menghilangkan beban pikiran
- b. Membuat bahagia kembali
- c. Menjadi Ikhlas dalam segala hal
- d. Membuat hati tenang, damai dan tentram
- e. Harus menjadi pembelajaran mengenai kebiasaan belajar yang tinggi, baik dan efisien walaupun dengan kondisi terkena bencana.

Kesimpulan

Menyembuhkan trauma pada anak-anak setelah sebuah tragedi membutuhkan proses yang panjang dan berkelanjutan. Terlepas dari kenyataan bahwa KKN ini diselesaikan dalam waktu singkat, pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak, mengembalikan senyum mereka dalam menghadapi kehidupan yang ideal di masa depan.

Daftar Referensi

- Husein, S. (2016). Bencana Gempabumi. *Seismik*, 2(January), 1–10. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1112.6808>
- Kunci, K. (2010). Gempa Bumi, Tsunami Dan Mitigasinya. *Gempa Bumi, Tsunami Dan Mitigasinya*, 7(1). <https://doi.org/10.15294/jg.v7i1.92>
- Mariyati, Y., Rahman, N., & Muhardini, S. (2018). Trauma Healing Siswa SD Korban Gempa Di Desa Midang Gunungsari. *Jurnal Sinergi*, 1(1), 8–11.
- Nawangsih, E. (2016). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164–178. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i2.475>
- Nirwana, H. (2003). *Konseling trauma pasca bencana*.
- Pasau, G., & Tanauma, A. (2011). Pemodelan Sumber Gempa Di Wilayah Sulawesi Utara Sebagai Upaya Mitigasi Bencana Gempa Bumi. *Jurnal Ilmiah Sains*, 15(1), 202. <https://doi.org/10.35799/jis.11.2.2011.208>
- Rahmat, H. K., Nurmalasari, E., & Basri, A. S. H. (2018). Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing Untuk. *Prosiding Pit Ke-5 Riset Kebencanaan Iabi Universitas Andalas, May*, 671–678.
- Sa'i, M., & Acim, S. A. (2018). Trauma healing bagi masyarakat terdampak gempa Desa Gumantar Kecamatan Kayangan Lombok Utara. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 14(1), 1–12. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v14i1.570>
- Salamor, A. M., Salamor, Y. B., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 317–321. <https://doi.org/10.31004/cdj.v1i3.1015>
- Veronica, N. (2018). Permainan Edukatif Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1939>