

RESEARCH ARTICLE

Pemulihan Psikososial Anak Pasca Gempa: Strategi Trauma Healing Berbasis Komunitas

Ari Yudha Caesar Sutikno¹, Hayatul Khairul Rahmat^{1*}

¹Universitas Budi Luhur, Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author: hayatul.khairulrahmat@budiluhur.ac.id

ABSTRACT

Earthquakes, as sudden natural disasters, can cause serious psychological trauma, especially in children. This article aims to describe the implementation of community-based trauma healing to support the emotional recovery of children affected by earthquakes. Based on direct experiences in volunteer work and field observation at post-earthquake shelters, community-based approaches using social activities, art, and play were found to be effective in reducing trauma symptoms. Trauma healing serves not only to address short-term emotional distress, but also to help restore children's sense of safety and hope in post-disaster environments.

KEYWORDS

Child Trauma; Earthquake; Psychosocial Recovery; Trauma Healing.

PENDAHULUAN

Gempa bumi merupakan salah satu jenis bencana alam yang paling merusak dan datang secara tiba-tiba tanpa adanya peringatan dini yang memadai. Selain menyebabkan kerugian materiil dan jatuhnya korban jiwa, gempa juga berdampak pada aspek psikologis para penyintas, terutama kelompok rentan seperti anak-anak. Anak-anak menjadi pihak yang sangat terdampak karena keterbatasan kemampuan mereka dalam memahami peristiwa yang terjadi secara mendadak dan penuh ketakutan tersebut (Pamudji, A. K, 2020). Dampak psikologis pada anak dapat berupa trauma, kecemasan, rasa tidak aman, serta gangguan perilaku jika tidak segera ditangani secara tepat.

Dalam praktik penanggulangan bencana, penanganan pasca bencana sering kali lebih menitikberatkan pada aspek fisik dan logistik, seperti penyediaan makanan, tempat tinggal sementara, dan layanan kesehatan. Sementara itu, aspek psikososial yang justru memiliki dampak jangka panjang pada keberfungsian sosial dan mental anak kerap kali terabaikan (Panma et al., 2024). Anak-anak yang mengalami trauma pasca bencana cenderung mengalami hambatan dalam proses tumbuh kembang, seperti gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, menarik diri dari lingkungan sosial, atau bahkan menjadi lebih agresif.

Trauma healing merupakan salah satu pendekatan yang berkembang dalam bidang psikososial pasca bencana untuk membantu proses pemulihan emosional anak. Pendekatan ini tidak hanya ditujukan untuk menghilangkan gejala trauma, tetapi juga berperan dalam membangun kembali rasa aman, percaya diri, dan harapan anak-anak terhadap lingkungan sekitarnya (Adji et al., 2024). Trauma healing yang dilakukan secara berbasis komunitas menjadi pendekatan yang efektif karena melibatkan unsur sosial di sekitar anak, seperti orang tua, guru, relawan, dan masyarakat lokal lainnya. Interaksi yang bersifat suportif dan penuh empati dari lingkungan sekitar dapat mempercepat proses pemulihan anak dari dampak psikologis bencana. Diharapkan artikel ini dapat memberikan gambaran konkret tentang bagaimana trauma healing dapat dilaksanakan dengan

pendekatan sederhana, namun berdampak signifikan dalam konteks pemulihan psikososial pascabencana.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berfokus pada pengalaman empiris penulis selama terlibat sebagai relawan dalam kegiatan trauma healing bagi anak-anak di salah satu lokasi pengungsian pascagempa bumi di Indonesia. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara rinci dan kontekstual praktik-praktik pemulihan psikososial berbasis komunitas yang dilakukan secara langsung di lapangan, tanpa mengandalkan kajian literatur sebagai sumber utama (Nurrohmah, S. K, 2023). Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi partisipatif, di mana penulis terlibat langsung dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan trauma healing bersama tim relawan lainnya (Febriani et al., 2023). Observasi ini dilakukan dalam kurun waktu tertentu selama masa tanggap darurat dan transisi pascabencana. Selain itu, penulis juga melakukan dokumentasi kegiatan dalam bentuk catatan lapangan, foto, dan rekaman aktivitas anak-anak saat mengikuti berbagai bentuk intervensi psikososial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gejala Trauma Psikologis pada Anak Pascagempa

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa anak-anak yang menjadi penyintas gempa bumi mengalami beragam gejala trauma psikologis. Gejala ini tampak dalam perilaku sehari-hari yang menunjukkan gangguan emosional dan perubahan pola interaksi sosial. Beberapa bentuk manifestasi trauma yang paling sering ditemukan antara lain: ketakutan ekstrem untuk kembali masuk ke dalam bangunan, menangis secara tiba-tiba saat mendengar suara keras, gangguan tidur yang disertai mimpi buruk, serta kecenderungan menarik diri dari kelompok bermain. Selain itu, sejumlah anak menunjukkan penurunan kemampuan komunikasi dan menolak untuk berbicara, bahkan dalam situasi yang sebelumnya nyaman. Gejala-gejala tersebut merupakan respons adaptif terhadap pengalaman traumatis yang mendadak dan membahayakan nyawa. Dalam konteks psikologi bencana, kondisi ini berkaitan erat dengan gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder/PTSD) yang umum dialami anak-anak pascabencana. Ketika tidak segera ditangani, gejala ini dapat berkembang menjadi gangguan perilaku jangka panjang yang memengaruhi proses tumbuh kembang anak, termasuk aspek kognitif, sosial, dan emosional.

Implementasi Trauma Healing Berbasis Komunitas

Sebagai bentuk intervensi awal, trauma healing dilakukan dengan pendekatan berbasis komunitas. Pendekatan ini mengedepankan keterlibatan aktif berbagai elemen lokal seperti guru, relawan muda, orang tua, serta tokoh masyarakat setempat. Kegiatan trauma healing dilaksanakan secara reguler di ruang-ruang aman sementara, seperti tenda pengungsian, halaman madrasah darurat, serta posko bencana di kampung-kampung terdampak. Aktivitas disesuaikan dengan usia, minat, serta kondisi emosional anak, dengan mengusung prinsip non-koersif dan berbasis ekspresi bebas. Beberapa bentuk kegiatan trauma healing yang terbukti efektif dalam proses pemulihan anak antara lain:

1. Menggambar dan mewarnai: Anak-anak diberikan media untuk mengekspresikan pengalaman dan emosi mereka. Menariknya, meskipun sebagian besar gambar mencerminkan kondisi pascabencana seperti rumah yang rusak atau tanah retak, banyak juga yang menggambarkan simbol harapan seperti pelangi, matahari, atau senyum.
2. Permainan kelompok: Permainan edukatif dan tradisional menjadi sarana penting untuk membangun kembali interaksi sosial, kerja sama, serta meningkatkan rasa percaya diri anak. Aktivitas ini juga membantu memulihkan rutinitas harian dan menumbuhkan kembali tawa di tengah kondisi darurat.

3. Cerita dan dongeng: Kegiatan mendongeng digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan moral dan harapan dengan cara yang ringan dan mudah dicerna. Cerita tentang keberanian, persahabatan, dan ketabahan terbukti memberikan efek psikologis positif.
4. Terapi kelompok ringan: Anak-anak didorong untuk saling berbagi cerita dalam kelompok kecil yang aman dan dipandu oleh fasilitator. Meskipun tidak bersifat terapeutik formal, pendekatan ini memberikan ruang validasi emosi dan penguatan psikologis antar teman sebaya.

Keseluruhan kegiatan dilakukan dengan mempertimbangkan prinsip perlindungan anak dan pendekatan yang empatik, tidak menghakimi, serta mendukung suasana yang positif.



Gambar 1. Bantuan Psikososial Pascabencana

Kontribusi Lingkungan Sosial dalam Proses Pemulihan

Faktor lingkungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam mendukung efektivitas trauma healing anak pascabencana. Kehadiran orang dewasa yang responsif, penuh empati, dan konsisten seperti guru, relawan, serta orang tua menjadi penopang penting dalam menciptakan rasa aman psikologis. Anak-anak menunjukkan tingkat keterbukaan emosional yang lebih tinggi ketika didampingi oleh figur yang dapat dipercaya dan menunjukkan kepedulian tulus. Di sisi lain, komunitas lokal yang mendukung proses pemulihan emosional anak dengan cara tidak memaksa, tidak menstigma, dan menciptakan suasana ceria dapat mempercepat proses adaptasi pascatrauma. Kehadiran kegiatan harian yang terstruktur, keterlibatan kolektif, serta komunikasi yang hangat menjadi modal sosial yang memperkuat ketahanan psikologis anak di tengah keterbatasan sumber daya.

SIMPULAN

Trauma healing berbasis komunitas merupakan pendekatan efektif untuk pemulihan psikologis anak-anak pasca gempa bumi. Dengan melibatkan peran aktif masyarakat sekitar, anak-anak memperoleh ruang aman untuk mengekspresikan emosi mereka, membangun kembali rasa

percaya, serta menumbuhkan kembali harapan. Pengalaman langsung di lapangan menunjukkan bahwa pendekatan ini lebih efektif daripada intervensi kaku yang hanya berfokus pada aspek medis. Oleh karena itu, penting bagi lembaga kebencanaan, sekolah, dan relawan untuk menjadikan trauma healing bagian dari penanganan darurat sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adji, S. S., Sausan, I., Suciana, D., Masbukhin, F. A. A., & Fahimah, A. (2024). Implementation of Traumatic Healing for Earthquake Victim Children through Fun Outbound Activities: Pelaksanaan Traumatic Healing bagi Anak Korban Gempa melalui Kegiatan Fun Outbond. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 898-906.
- [2] Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). Analisis data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140-153.
- [3] Nurrohmah, S. K. (2023). Peran Ikhlas relawan dalam layanan dukungan Psikososial terhadap anak-anak penyintas Gempa Cianjur 5.6 Magnitudo: Studi relawan LDP Pos Utama Rumah Zakat Respon Aksi Gempa di Kabupaten Cianjur (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- [4] Pamudji, A. K. (2020). Sistem Peringatan Dini Gempa dan Tsunami Terintegrasi Untuk Kota Siaga Bencana dengan Konsep Progressive Web App Studi Kasus: Kampung Nelayan, Kelurahan Kangkung, Kota Bandar Lampung (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- [5] Panma, N.Y., Kep, M., Kep, S., Afni, A.C.N., Mahendra, N.D., Kep, M., Sugiyarto, S.S.T., Nuddin, S.K., Saputro, S.D., Rosida, N.A. and Sumardino, S.S.T., 2024. Disaster Management (Manajemen Bencana). Rizmedia Pustaka Indonesia.