

Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat

Achmad Murdiono, Darmawan Subangkit*, Nabila Rizqi Maimunah
Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

Corresponding author: dsubangkit@gmail.com

Abstrak

Bencana gempa bumi yang menimpa Lombok menyisakan kerugian, baik secara fisik maupun non-fisik. Kerugian berupa non-fisik meliputi adanya trauma yang dimiliki oleh korban, terutama adalah anak-anak. Trauma ini tidak bisa dibiarkan berlarut-larut terlalu lama karena akan berdampak buruk pada kehidupan korban. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengadakan simulasi dan trauma healing pada korban bencana gempa bumi di Lombok, yakni anak-anak di SD Negeri 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat. Kegiatan berjalan lancar dan sukses di mana anak-anak dapat mengetahui bagaimana harus bersikap jika bencana gempa bumi datang serta mereka mendapatkan perlakuan yang menggembarakan sehingga rasa trauma yang ada pada diri mereka dapat dihilangkan secara perlahan.

Kata kunci— trauma healing pasca gempa, SD Negeri 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat, bencana gempa bumi

Abstract

The earthquake that struck Lombok left a loss, both physically and non-physically. Losses in the form of non-physical include the trauma of the victim, mainly children. This trauma cannot be allowed to drag on too long because it will adversely affect the lives of the victims. The purpose of this service is to conduct simulations and trauma healing for earthquake victims in Lombok, namely children in SD Negeri 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat. Activities run smoothly and successfully where children knew how to behave if an earthquake disaster comes and they got an encouraging treatment so that the trauma they feel can be eliminated slowly.

Keywords— post-earthquake trauma healing, SD Negeri 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat, earthquake disaster

1. PENDAHULUAN

Gempa dengan kekuatan 6,4 SR di hari Minggu tanggal 29 Juli 2018 menghantam wilayah Lombok Timur sebagai titik episentrum di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Gempa yang terjadi selama sepuluh detik ini sukses membuat warga panik dan berlari berhamburan keluar rumah. Titik episentrum gempa terjadi di 8.26 Lintang Selatan dan 116.55 Bujur Timur, 28 KM Barat Laut Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Gempa bumi tersebut tidak berpotensi tsunami, namun menyebabkan puluhan rumah roboh di beberapa titik dan menimbulkan puluhan korban jiwa. Akibatnya, banyak warga mengungsi karena rumahnya roboh dan mereka mengalami trauma pasca bencana dengan peningkatan yang cukup drastis.

Keadaan semakin parah ketika seminggu kemudian, gempa dengan 7,0 SR kembali mengguncang Pulau Lombok dan sekitarnya pada hari

Minggu, 05 Agustus 2018. Titik episentrum terletak di Kabupaten Lombok Utara, sehingga kerusakan terparah menimpa wilayah ini. Trauma masyarakat semakin besar karena datangnya gempa susulan dengan skala 6,2 SR bersamaan dengan terjadinya pemadaman listrik di pulau Lombok sehingga semakin memicu kepanikan warga. Meski tidak berpotensi tsunami gempa yang menimpa Kabupaten Lombok Utara mengakibatkan ratusan korban jiwa dan ribuan warga mengungsi sehingga secara psikis membutuhkan waktu yang bertahap untuk membangkitkan semangat masyarakat, terutama semangat belajar pada anak karena pasca terjadinya gempa proses belajar mengajar diberhentikan selama satu bulan.

Dampak langsung dari gempa bumi ini memaksa masyarakat untuk membangun tenda-tenda darurat untuk bisa bertahan hidup, aliran listrik di beberapa kecamatan mengalami gangguan parah, sehingga sinyal provider tidak berfungsi. Warga terdampak

yang luka ringan maupun luka parah masih banyak yang dirawat di luar ruangan dengan fasilitas kesehatan seadanya. Rumah-rumah warga sudah tidak bisa ditempati, tenda-tenda sederhana yang dibangun hanya mampu melindungi warga dari panas matahari, namun tidak dari derasnya hujan. Selain itu, angin kencang yang terus menerpa sesekali merusak tenda darurat yang dibangun. Trauma pasca bencana gempa bumi yang datang berkali-kali belum hilang dari diri korban, yakni masyarakat Kabupaten Lombok Utara namun hal serangkaian kejadian terus terjadi dan semakin menambah trauma warga.

Secara umum terjadinya bencana gempa bumi memang mengakibatkan kerusakan, baik fisik maupun non-fisik. Pemerintah telah melakukan tindakan cepat dalam mengatasi kerusakan fisik. Namun sering terjadi di kondisi seperti ini perbaikan hanya berfokus pada sarana fisik, sedangkan kerusakan non-fisik seperti ada trauma yang dialami para korban belum banyak dilakukan.

Rangkaian masalah diatas membuat masyarakat mengalami trauma yang mendalam, terutama anak-anak dan wanita. Trauma yang dialami para pengungsi terutama anak-anak ini akan menyisakan dampak psikologi yang cukup mengkhawatirkan jika tidak segera ditangani dengan tepat. Keceriaan anak-anak akan hilang dan rasa takut akan terus menghantui mereka. Oleh karena demikian, upaya penerapan psikososial berupa permainan yang berbasis *fun-education* sangat dibutuhkan untuk membantu pemulihan mental anak. Anak-anak perlu dirubah paradigmanya dari realitas yang menakutkan itu kepada realitas yang memberi harapan, bahwa masa depan mereka masih panjang, hidup harus terus berjalan dan kelak semua akan baik-baik saja. Pemahaman akan hal ini perlu ditanamkan untuk membangun kembali rasa optimisme sekaligus menghilangkan dampak psikologi yang mungkin bisa membahayakan jiwa anak-anak di masa yang akan datang. Studi yang dilakukan oleh Thoyibah dkk, (2019) berkaitan dengan trauma yang dialami oleh anak-anak pasca gempa di Lombok menunjukkan bahwa terjadi perubahan sikap pada anak-anak, misalnya anak menjadi lebih sensitif, mudah marah, panik dan menangis, serta mereka sangat mudah menangis jika mendengar sesuatu yang bergemuruh. Selain itu anak-anak juga sering khawatir untuk memasuki rumahnya, mereka yang awalnya ceria namun setelah terjadi gempa menjadi sosok yang lebih banyak diam dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Siregar (2016) yang meneliti 60 responden anak-anak korban meletusnya Gunung Sinabung, mereka juga menyatakan perasaan sedih, kecewa dan marah.

Kondisi trauma yang dialami anak-anak memang tidak bisa dibiarkan terlalu lama. Di saat

proses perbaikan pasca gempa harus meliputi perbaikan fisik, yang tidak kalah penting adalah memperbaiki kerusakan jiwa pada diri anak-anak (Nugroho, 2012). Karena jika kondisi tersebut dibiarkan terlalu lama, anak-anak akan semakin terpuruk dan kemungkinan besar akan sulit menjalani kehidupannya di masa depan (Rimayati, 2019).

Berdasarkan pemaparan di atas maka KKN Tematik Tanggap Bencana 2019 dari Universitas Negeri Malang menyelenggarakan kegiatan “Simulasi dan Trauma Healing Pasca Gempa pada Peserta Didik SD Negeri 1 Sambik Bangkol Kabupaten Lombok Utara”. Kegiatan ini merupakan upaya kontribusi mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat, terutama penanganan daerah pasca terjadi gempa bencana bumi.

2. METODE

Metode yang terkait dengan kegiatan trauma healing ini adalah penyuluhan, tanya jawab, permainan (*play therapy*), dan *self motivation*. Adapun tahap-tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut: *Pertama, perencanaan* dimana tim KKN Tematik Tanggap Bencana Universitas Negeri Malang berkoordinasi dengan kepala sekolah beserta guru-guru SDN 1 Sambik Bangkol untuk menyusun rencana pelaksanaan kegiatan yang meliputi penyuluhan dengan diselingi tanya-jawab. Tujuannya sebagai upaya pemberian informasi mengenai penanganan yang tepat diberikan bagi siswa pasca bencana gempa bumi. *Kedua, pelaksanaan*. Dimana tahap ini diimplementasikan dalam bentuk nyata melalui permainan (*play therapy*) dan *self motivation*.

Kegiatan *trauma healing* lebih menekankan pada permainan yang sarat akan muatan edukasi. Kegiatan permainan dilakukan secara kelompok. Bermain menjadi metode yang tepat untuk anak dikarenakan melalui terapi bermain (*play therapy*) sama saja dengan mengajak anak untuk bermain. Maksudnya mempengaruhi anak untuk tergabung dalam permainan yang ditawarkan. Sehingga anak-anak merasa menikmati situasi yang sedang terjadi walaupun tidak menyenangkan seperti biasanya sebelum bencana gempa bumi terjadi. Selanjutnya, metode yang digunakan adalah motivasi diri (*self-motivation*).

Self motivation bertujuan untuk meningkatkan motivasi diri bagi korban gempa Lombok terutama anak-anak untuk bangkit dan semangat berkarya dalam rangka membangun masa depan yang lebih baik. Upaya menyelamatkan diri atau simulasi jika terjadi gempa juga disampaikan melalui lagu dan

gerakan agar siswa lebih mudah mengingat materi yang terkandung di dalamnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *trauma healing* merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 9 November 2019 pada pukul 08.00-11.30 WITA. Berlokasi di SDN 1 Sambik Bangkol, Kecamatan Gangga, Kabupaten Lombok Utara dengan dihadiri oleh Kepala Sekolah, serta jajaran guru SDN 1 Sambik Bangkol. *Trauma healing* yang dilakukan bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional anak-anak (yaitu siswa-siswi SDN 1 Sambik Bangkol) pasca bencana gempa bumi dengan berbagai macam permainan yang dilakukan secara individu maupun kelompok.

Kegiatan ini disambut dengan baik oleh kepala sekolah SDN 1 Sambik Bangkol yaitu Bapak Abdul Razak, S.Pd. Siswa yang mengikuti kegiatan *trauma healing* adalah kelas 3, 4, 5, dan 6 SD. Pelaksanaan *trauma healing* dilakukan di kelas-kelas. Kegiatan dilanjutkan dengan berbagai macam terapi permainan yang disampaikan oleh mahasiswa KKN terdapat beberapa metode pemulihan trauma yakni antara lain terdiri dari pemberian obat dan terapi psikis (Todahl dkk., 2014). Terapi psikis dibedakan untuk anak-anak dan orang dewasa. Bentuk terapi untuk orang dewasa adalah bimbingan konseling. Sementara terapi psikis untuk anak-anak adalah *play therapy*, dengan memanfaatkan media permainan dan *dance therapy* berfungsi untuk mengekspresikan emosi anak-anak.



Gambar 1. Trauma Healing melalui bernyanyi dan menari

Rahman (2018) dalam studinya mengungkapkan bahwa kegiatan *trauma healing* pada anak-anak dapat dilakukan melalui beberapa metode, misalnya melalui teknik *play therapy* dimana sejumlah 41,7%

responden menyatakan kebutuhannya terhadap *entertainment* sebagai kebutuhan mereka untuk menyembuhkan diri dari trauma akibat bencana.



Gambar 2. Penyampaian simulasi melalui lagu gempa

Berdasarkan hal di atas, maka pemulihan yang dirasa tepat sebagai bentuk trauma healing bagi peserta didik di SD Negeri 1 Sambik Bangkol adalah terapi bermain (*play therapy*) yang dikombinasikan dengan *dance therapy*. Wujud dari terapi bermain (*play therapy*) yang dilakukan adalah peserta didik di SD Negeri 1 Sambik Bangkol adalah bernyanyi yang dikombinasikan dengan tarian (*dance therapy*) dan bercerita. Hal ini penting dilakukan dengan tujuan untuk menjaga mental anak agar tetap stabil. Siswa-siswi disusun rapi membentuk barisan, yang kemudian dengan penuh antusias mengikuti apa yang diinstruksikan. Seperti menyanyi lagu “Gempa” dengan diiringi oleh lagu dan divariasikan oleh gerakan tubuh secara sederhana. Anak-anak mengikuti irama lagu yang dicontohkan. Anak-anak tampak antusias dan bahagia seolah-olah beban dan rasa takut yang dialami hilang sejenak dari pikiran mereka.



Gambar 3. Peserta didik yang terlibat sangat antusias dalam mengikuti instruksi pemateri



Gambar 4. Peserta didik melakukan simulasi saat terjadi gempa bumi

Pemberian pertanyaan berkaitan dengan tanggapan mengenai perasaan setelah mengikuti kegiatan, menyampaikan cita-cita yang akan dicapai, dan harapan. Jawabannya di luar dugaan bahwa anak-anak tersebut sangatlah mengapresiasi dengan dibuktikan ekspresi perasaan senang dan gembira. Banyak anak-anak yang tetap bercita-cita tinggi seperti menjadi dokter, suster, polisi, tentara hingga guru. Saat penyampaian ini, terlihat raut wajah mereka tanpa beban dan penuh sikap keoptimisan bahwa apa yang kini mereka cita-citakan kelak akan mereka raih meskipun rintangan mungkin kelak akan dihadapinya. Bisa saja rintangan tersebut adalah datangnya bencana gempa bumi serupa. Akan tetapi perlu dicatat bahwa dalam kegiatan ini juga dilakukan kegiatan simulasi menyelamatkan diri saat terjadi bencana gempa bumi sehingga akan-anak sedari dini sudah dibekali bagaimana harus bersikap tatkala suatu saat terjadi bencana yang tidak diinginkan.

Hal tersebut tentu mengajarkan anak secara emosional untuk belajar berkomunikasi secara lebih baik. Belum lagi tentang harapan yang anak-anak lontarkan mengenai pendidikan untuk terus berlanjut, misalnya terus bersekolah dengan riang dan senang di tengah-tengah suasana panik dan cemas pasca bencana gempa bumi yang terjadi.

Pada kondisi seperti ini anak-anak membutuhkan perhatian lebih karena mereka belum memiliki kemampuan untuk mengartikulasikan perasaan. Jika dibiarkan, dampak psikologisnya anak bisa menyendiri, sedih, dan sulit tidur. Bermain menjadi salah satu cara *trauma healing* yang dapat dilakukan untuk mencegah anak-anak dari trauma berkepanjangan.

Oleh karena itu, bermain dapat digunakan sebagai media psikoterapi yang kemudian disebut dengan terapi bermain. Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya (*inherent*). Manfaat bermain untuk perkembangan

aspek emosi atau kepribadian adalah anak-anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya, selain itu anak juga dapat memenuhi kebutuhan dan dorongan dari dalam diri yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata (Darling-Hammond dkk., 2019).



Gambar 5. Raut wajah bahagia siswa setelah bercerita mengenai cita-citanya

Melalui permainan yang diajarkan ini diharapkan peserta didik di SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat dapat secara perlahan menghilangkan ketegangan dalam dirinya yang dimunculkan akibat trauma pasca bencana gempa bumi. Saat melakukan permainan, mereka terlihat sangat ceria dan terlepas dari segala beban yang ada. Di momentum tersebut mereka juga diajarkan untuk melupakan kesedihan yang harusnya sudah dilalui, sebab bagaimanapun itu, masa depan harus tetap mereka jalani.

Di kegiatan ini, *trauma healing* juga dilaksanakan melalui pendekatan seni rupa yaitu peserta didik didorong untuk melakukan olah kreasi seperti menggambar dan mewarnai dengan tema lingkungan sekitar sehingga secara perlahan masa depan anak sudah mulai diperkenalkan akan nilai-nilai kebersamaan untuk pulih dari trauma pasca bencana. Selain itu, melalui metode ini juga dapat merangsang kreativitas peserta didik. Munculnya sifat kreatif tentu akan membuat peserta didik merasa mudah dalam mengatasi suatu masalah dalam kehidupannya, sebab hal ini mendorong pencarian solusi yang beraneka ragam tatkala menjumpai suatu permasalahan dalam hidupnya.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan antusias yang sangat tinggi dari peserta didik. Guru-guru di SDN 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat juga mengucapkan rasa terima kasihnya, sebab selama ini peserta didik di sana masih mengalami trauma yang cukup mendalam sehingga kadang kala hal ini mengganggu aktivitas belajar di ruang kelas.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan simulasi dan trauma healing pasca gempa yang disampaikan pada peserta didik di SD Negeri 1 Sambik Bangkol Nusa Tenggara Barat bertujuan untuk mengembalikan psikologi anak dan menumbuhkan kembali semangat belajar serta mampu menghadapi bencana dengan menyelamatkan diri jika terjadi gempa. Rangkaian kegiatan yang disusun bersama dengan guru dan kepala sekolah sangat beragam diantaranya melalui play therapy (terapi bermain) dan dance therapy (terapi menari) dua metode ini di kombinasi untuk menjaga mental anak agar tetap stabil, kemudian siswa juga diajak tanya jawab dan bercerita tentang cita-cita yang ingin di raih melalui jawaban yang luar biasa maka mendapat apresiasi penuh agar siswa tetap semangat untuk mewujudkannya. Kegiatan trauma healing juga dilaksanakan dengan pendekatan seni rupa yaitu pada olah kreasi seperti menggambar dan mewarnai dengan tema lingkungan sekitar sehingga secara perlahan masa depan anak sudah mulai diperkenalkan akan nilai-nilai kebersamaan untuk pulih dari trauma pasca bencana. disarankan untuk dilakukan secara rutin dan berkesinambungan agar peserta didik dalam hal ini anak-anak korban bencana tetap memiliki semangat belajar dan termotivasi dalam menjalani kehidupan. Berdasarkan hal ini, penulis menyarankan agar secara bertahap dapat dilakukan kegiatan *trauma healing* pada anak-anak korban bencana gempa bumi di Lombok. Kegiatan ini dapat disiasati dengan melakukannya di sekolah, semisal dengan memasukkan materi berkaitan dengan *trauma healing* ke dalam kurikulum sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada jajarannya guru di SD Negeri 1 Sambik Bangkol Kabupaten Lombok Utara yang telah mempercayakan kepada penulis agar melakukan kegiatan pengabdian ini di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 1–44. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Nugroho, D. U. (2012). *Sekolah Petra (Penanganan Trauma) Bagi Anak Korban Bencana Alam*. 2, 5.
- Rahman, A. (2018). *Analisa Kebutuhan Program Trauma Healing Untuk Anak-Anak Pasca Bencana Banjir Di Kecamatan Sungai Pua Tahun 2018: Implementasi Manajemen Bencana*. 6.
- Rimayati, E. (2019). *Konseling Traumatik Dengan CBT: Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Masyarakat Pasca Bencana Tsunami di Selat Sunda*. 7.
- Siregar, A. Z. (2016). *Trauma Healing Anak-anak Korban Erupsi Gunung Sinabung Children Victims Trauma Healing of Sinabung Mountain Eruption*. 15(1), 8.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). *Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok*. 2(1), 8.
- Todahl, J. L., Walters, E., Bharwadi, D., & Dube, S. R. (2014). Trauma Healing: A Mixed Methods Study of Personal and Community-Based Healing. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 23(6), 611–632. <https://doi.org/10.1080/10926771.2014.920453>