



PERAN PROFESI PEKERJA SOSIAL DALAM UPAYA MENGURANGI TRAUMA PASCABENCANA ALAM

Yohanes Candra Novian, Syamsul Maarif, Kusuma, Wilopo

Program Studi Manajemen Bencana, Fakultas Keamanan Nasional,
Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Abstrak

Bencana yang disebabkan oleh alam sangat berpengaruh terhadap kondisi mental penduduk terdampak. Penyintas bencana sangat rentan mengalami gangguan stres presisi dan gangguan stres pasca trauma akibat peristiwa traumatis yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran pekerja sosial dalam kegiatan pengurangan trauma pasca bencana alam dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan kualitatif. Selain berperan sebagai advokat, pekerja sosial juga dapat bertindak sebagai konselor untuk membantu korban bencana pulih dari peristiwa buruk tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kognitif, proses pemulihan khususnya pada anak dapat mengubah perilaku dan cara pandang negatif terhadap peristiwa traumatis yang dialami serta mengurangi stigma terhadap bencana.

Kata Kunci: Penyintas bencana, Trauma, Pascabencana, Kondisi mental.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang terletak di antara lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik. Indonesia juga terletak di Cincin Api Pasifik, yaitu rangkaian gunung berapi aktif yang membentang di sepanjang lempeng Pasifik (Hakim dkk, 2020).

Indonesia sangat rentan terhadap bencana karena letak geografisnya.

Tingginya kerentanan Indonesia terhadap bencana perlu diimbangi dengan peran pemerintah Indonesia dalam penanggulangan bencana untuk meminimalkan dampak bencana.

Bencana sendiri menimbulkan kerugian yang berwujud dan tidak berwujud, termasuk kondisi psikologis

dan sosial jangka pendek dan jangka panjang.

Dampak psikologis dan sosial ini khususnya berdampak pada kondisi perempuan dan anak. Dampak psikologis yang paling umum dialami perempuan adalah kehilangan suami, pencari nafkah keluarga, dan harus memikul tanggung jawab utama atas kebutuhan dirinya dan anak-anaknya.

Di sisi lain, kerentanan psikologis anak disebabkan oleh kondisi kognitifnya yang belum sempurna sehingga menyulitkan mereka mengkomunikasikan apa yang mereka takuti.

Selain itu, anak-anak cenderung mengingat setiap peristiwa sebagai pelajaran, sehingga bencana alam seringkali menjadi trauma seumur hidup jika tidak ditangani dengan baik.

Untuk meminimalkan dampak psikologis bencana, pekerja sosial sebagai profesional mempunyai peran unik dalam mitigasi dan pemulihan kehidupan para korban bencana. Pekerja sosial adalah organisasi layanan sosial yang bertindak sebagai jembatan antara pemerintah dan masyarakat yang terkena dampak bencana alam, sehingga pemerintah dapat terlibat dengan masyarakat dan memfasilitasi proses pemberian bantuan dan evakuasi.

Dalam pencegahan bencana, pekerja sosial berperan mengedukasi masyarakat tentang bencana alam dan membantu mereka memahami langkah-langkah tanggap bencana serta berbagai informasi yang diperlukan pada saat dan setelah bencana.

Pekerja sosial juga bertindak sebagai konselor dalam perawatan dan dukungan terhadap anak-anak yang terkena dampak bencana. Pekerja sosial juga sering menerapkan terapi bermain yang dapat digunakan sebagai upaya memulihkan kondisi psikologis anak dan meredakan ketakutannya terhadap peristiwa traumatis yang dialaminya.

Pelatihan dan peningkatan kompetensi pekerja sosial sangatlah penting. Sebab peran konselor memang membantu korban bencana alam agar bisa berfungsi normal kembali, baik secara sosial maupun psikologis.

Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kognitif untuk menganalisis peran pekerja sosial dalam upaya mengurangi trauma psikologis akibat bencana alam.

METODE PENELITIAN

Metodologi Penelitian pada penelitian yang digunakan kali ini adalah penelitian deskriptif kualitatif.

Metode pengumpulan data menggunakan metode penelitian kepustakaan.

Artinya, kami mengumpulkan data primer dengan mengumpulkan berbagai sumber berupa e-book dan e-journal (Ma'rufah dkk, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bencana adalah suatu keadaan atau bermacam-macam keadaan yang merisaukan dan mengganggu hidup dan penghidupan manusia, yang disebabkan karena alam, no alam, dan manusia sehingga melahirkan timbulnya korban jiwa, kehancuran lingkungan, kehilangan harta benda, dan dampak mental. (UU Nomor 24 Tahun 2007)).

Ada tiga komponen dalam bencana yaitu: ancaman, kerentanan, dan bentuk yang disebabkan peristiwa tersebut. Trauma adalah keadaan mental atau tingkah laku manusia yang timbul karena stress masa lalu (Rahmanisa et al., 2021; Rahmat & Pernanda, 2021).

Definisi lain dari trauma adalah pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia sistem pemrosesan informasi psikologis otak.

Akibatnya, pemrosesan informasi untuk melanjutkan proses mencapai keadaan adaptif terhambat sehingga menyebabkan fiksasi saraf terhadap persepsi, emosi, keyakinan, dan

pengalaman (Widha dkk., 2021; Rahmat & Budiarto, 2021 ; Rahmat dkk., 2021).

Trauma terjadi ketika seseorang tidak mampu mengendalikan peristiwa yang dialaminya.

Dari sudut pandang kognitif, ingatan akan peristiwa traumatis dapat menimbulkan perasaan cemas, cemas berlebihan, dan depresi.

Pendekatan kognitif berfokus pada pemikiran terdistorsi seseorang dan penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa yang dapat berdampak negatif pada emosi dan perilaku seseorang, serta menjadikan penilaian konselor yang menyimpang terhadap peristiwa yang dialami menjadi lebih adaptif. evaluasi. dan realistis (Aryani, 2008).

Kognisi seseorang dapat diubah dengan dua cara.

Yang pertama dilakukan secara langsung melalui intervensi kognitif dan yang lainnya secara tidak langsung melalui intervensi perilaku.

Intervensi kognitif dapat dilakukan dengan melakukan restrukturisasi kognitif. Intervensi perilaku meliputi pemberian keterampilan- keterampilan sehingga seseorang dapat melakukan tindakan-tindakan yang adaptif ketika dihadapkan dengan situasi bermasalah. Pendekatan kognitif menekankan bahwa tingkah laku adalah proses internal di mana individu aktif dalam menangkap, menilai, membandingkan, dan menanggapi encouragement sebelum melakukan reaksi(Destianisa, 2012).

Karena keterbatasan psikologis korban bencana, kepuasan spiritual juga penting dalam kegiatan pencegahan bencana.

Gangguan psikologis yang dialami pengungsi antara lain perasaan sedih karena kehilangan orang yang dicintai dan kerabat, kehilangan harta benda, tempat tinggal, dan penghidupan, serta munculnya rasa keterasingan di tempat pengungsian (Liani et al., 2022).

Kondisi pengungsi dan akomodasi yang tidak memadai dan penuh sesak, kurangnya pemisahan antara perempuan, laki-laki, anak-anak dan bahkan orang lanjut usia dapat menyebabkan stres.

Penanganan yang diperlukan untuk meringankan gangguan psikologis tersebut adalah dengan menghilangkan trauma dengan cara menghibur korban dan memberikan pelatihan, pembinaan, serta kegiatan lainnya agar korban tidak bosan.

Bangun dan merasa stres di pengungsian (Liani dkk, 2022).

Mengatasi permasalahan ini memerlukan peran penting pekerja sosial, dengan tujuan untuk meminimalisir trauma pada masyarakat pasca bencana.

Untuk mengatasi trauma di masyarakat, pekerja sosial menggunakan pendekatan kognitif.

Konsep dasarnya adalah tindakan, pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain.

Pendekatan kognitif menekankan proses internal, atau keadaan internal, dan fokus pada perubahan pemikiran negatif seseorang sehingga ia dapat mengubah perilaku negatifnya menjadi lebih baik (Setiawati, 2016).

Pengalaman traumatis seperti bencana alam dapat menimbulkan berbagai gangguan, antara lain gangguan perkembangan fisik, psikis, dan sosial, termasuk gangguan internal, emosional, sosial, kepribadian, dan gangguan harga diri (Rahmat & Alawiyah, 2020) .

Peristiwa traumatis mempengaruhi orang yang berbeda dengan cara yang berbeda.

Gangguan stres pasca trauma (PTSD) dapat menimbulkan berbagai gejala, umumnya bermanifestasi dalam bentuk depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat terlarang.

Ada beberapa pengobatan yang tersedia untuk pemulihan dari trauma bencana dan gangguan stres, atau PTSD.

Ini termasuk terapi perilaku kognitif (CBT) atau terapi kesehatan internal, terapi paparan atau terapi pengurangan kecemasan untuk gejala kecemasan, dan desensitisasi dan pemrosesan ulang gerakan mata (EMDR). atau psikoterapi dan pembekalan otak (PD) atau terapi kesehatan psikologis dan emosional untuk peristiwa traumatis.

Di sisi lain, metode pemulihan pasca trauma dapat dibagi menjadi dua jenis: terapi obat dan terapi psikologis.

Pelayanan sosial pengungsi merupakan upaya tanggung jawab pemerintah pusat dan daerah untuk menjamin perlindungan hukum, keselamatan, pangan, sandang, papan, obat-obatan, pelayanan pengelolaan kependudukan, reunifikasi keluarga, dan pemukiman kembali.

Tujuan dari bakti sosial adalah untuk memberikan bantuan penunjang kehidupan kepada orang-orang yang mengalami situasi traumatis seperti kesedihan, perpisahan dari keluarga, penyakit, dan masalah keuangan (Liani et al., 2022).

Upaya pekerja sosial dalam mengatasi trauma pascabencana dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1. Tindakan restoratif (suportif dan terapi), dukungan itu saling menguntungkan. Dengan saling mendukung, kita bisa meringankan kesedihan dan trauma yang kita alami. 2. Provokasi (motivasi), yaitu pemberian motivasi kepada penyintas penyakit psikososial, termasuk trauma.

Pemberian motivasi bertujuan untuk meningkatkan mood penyintas dan membantu mereka pulih dari peristiwa traumatis yang mengganggu kehidupan mereka. 3. Mengobrol dan berpartisipasi. Bercerita ringan dan santai.

Pekerja sosial dapat menggunakan dongeng, boneka, dan musik untuk berbasa-basi dan bercerita dengan para penyintas. 4. Psikoedukasi,

Pekerja sosial dapat mendidik para penyintas dengan metode dan teknik yang menarik dan merangsang agar status psikososial mereka kembali ke tingkat sebelum bencana.

Pendekatan kognitif merupakan pendekatan yang tepat untuk menangani trauma pascabencana karena lebih cepat dan terbatas waktu.

Pendekatan kognitif merupakan nasihat yang memberikan bantuan dalam jangka waktu yang relatif singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya.

Rata-rata jumlah sesi yang diberikan kepada konselor hanya 16 sesi.

Berbeda dengan bentuk konseling lain, seperti psikoanalisis, yang berlangsung selama satu tahun.

Oleh karena itu, pendekatan kognitif dapat mengurangi waktu proses konsultasi.

KESIMPULAN

Bencana alam berdampak pada seluruh aspek kehidupan masyarakat, mulai dari dampak fisik, sosial, hingga psikologis.

Dampak psikologis akan terus mempengaruhi kehidupan korban jika tidak ditangani dengan cepat dan profesional.

Dampak psikologis dari suatu peristiwa bencana bersifat traumatis dan menimbulkan ketakutan yang mendalam pada korbannya sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, profesi pekerjaan sosial mengambil berbagai peran yang dapat membantu proses penyembuhan trauma, termasuk peran konselor yang menangani kondisi traumatis pasca bencana alam.

Pekerja sosial sering menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif.

Dalam pendekatan ini, terapi disampaikan dengan menggunakan aktivitas yang dapat mengubah pola pikir seseorang dalam jangka waktu konseling yang relatif singkat.

Penggunaan metode ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas proses pemulihan trauma pasca bencana alam.

Cara ini juga dilakukan secara profesional untuk membantu pemulihan korban.

REFERENSI

Aryani. (2008). "Efektifitas Pendekatan Kognitif Behavioral Modification (CBM) Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa." Disertasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.

Destianisa, A. (2012). "Implementasi Metode Pendekatan Kognitif Dalam Pembelajaran Paduan Suara." *Harmonia Journal of Arts Research and Education*, 12(2), 160-166.

Hakim, F. A., Banjarnahor, J., Purwanto, R. S., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). "Pengelolaan Obyek Pariwisata Menghadapi Potensi Bencana di Balikpapan sebagai Penyangga Ibukota Negara Baru." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 607-612.

Liani, H., Ikrimah, N., Melianingsih, R., & Rayhani, S. (2022). "Urgensi Peran Pekerja Sosial dalam Penanggulangan Bencana Terhadap Kondisi Psikososial Korban Tanah Longsor di Sumedang Jawa Barat." *Jurnal Fajar: Media Komunikasi dan Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 22(1).

Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). "Degradasi Moral sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millennial di Indonesia." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201.

Miley, K., W. O'Melia, M., & Dubois, B. (2017). *Generalist Social Work Practice an Empowering Approach*. United States: Pearson Education.

Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). "Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan *Islamic Art Therapy*." *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).

Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). "Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.

Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). "Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan *Trauma Healing*." *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).

Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). "Urgensi Altruisme Dan Hardiness Pada Relawan Penanggulangan Bencana Alam: Sebuah Studi Kepustakaan." *Acta Islamica Counsensus: Counselling Research and Applications*, 1(1).

Setiawati, Eddy. (2016). "Konseling Traumatik: Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy." *Jurnal Al-Tazkia*, 5(2).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana.