



PSIKOSOSIAL PADA GURU PENYINTAS GEMPA BUMI DI SDN SUKAMAJU I CIANJUR, JAWA BARAT

Ernita Zakiah*, Erik*, Fildzah Rudyah Putri*, Anggi Mayangsari*, Zarina Akbar*,
Elisa Az-Zahra Maulidia*, Vera Kartika*

*Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi:

ernitazakiah@unj.ac.id

ABSTRACT

This community service aims to provide post-disaster psychological assistance to teachers at SDN Sukamaju 1, Benjot Village, Cugenang District, Cianjur Regency, West Java. The approach given is psychosocial. Psychosocial was given to 8 teachers. Psychosocial instruction is provided to teachers through lectures, games, and simulations. The results of community service showed that teachers felt satisfied, understood how to manage emotions better, and could provide first aid if a disaster occurred. The psychosocial impact provided helps teachers have skills in managing emotions, knowledge about disasters, and enthusiasm for future teaching and learning activities.

Keywords

post-disaster, psychosocial, teacher

1. Pendahuluan

Gempa bumi adalah getaran asli dari dalam bumi, bersumber di dalam bumi yang kemudian merambat ke permukaan bumi akibat rekahan bumi pecah dan bergeser dengan keras. Penyebab gempa bumi dapat berupa dinamika bumi (tektonik), aktivitas gunung api, akibat meteor jatuh, longsor (di bawah muka air laut), ledakan bom nuklir di bawah permukaan. Gempa bumi tektonik merupakan gempa bumi yang paling umum terjadi merupakan getaran yang dihasilkan dari peristiwa pematahan batuan akibat benturan dua lempeng secara perlahan-lahan itu yang akumulasi energi benturan tersebut melampaui kekuatan batuan, maka batuan di bawah permukaan (Nur, 2010). Gempa bumi menyebabkan dampak kerugian secara materi dan psikologis.

Secara psikologis, gempa bumi membuat para penyintas merasa tidak berdaya, bahkan sebagian orang mungkin merasa bersalah karena telah selamat ketika ada anggota keluarga yang dicintainya meninggal atau terluka. Berminggu-minggu pasca kejadian mereka mengalami berbagai macam gangguan psikologis. Bagi beberapa orang, duka mendalam, depresi, gelisah, atau rasa bersalah yang kuat. Sebagian orang yang lainnya mengalami kesulitan mengontrol kemarahan dan mudah curiga. Yang lainnya lagi menjadi menghindari

atau menarik diri dari orang lain. Saat mereka tidur, mereka memperoleh mimpi buruk. Mereka menjadi sering terkejut, seakan kejadian yang mengerikan terulang dalam pikiran mereka (Sulaiman & Rosyidah, 2020).

Ramirez & Peek-Asa (dalam Thoyibah dkk, 2019a) menjelaskan bahwa korban gempa tidak hanya mengalami masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti; masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma. Surendra dkk (dalam Thoyibah dkk, 2019b) mengungkapkan bahwa gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stres pasca-trauma.

Smith dkk. (dalam Jiwandono dkk, 2019a) menjelaskan bahwa trauma bisa berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun atau sampai beberapa dekade dan mungkin baru muncul setelah beberapa bulan atau tahun setelah adanya pemaparan terhadap peristiwa traumatis. Sarwono (Jiwandono dkk, 2019b) menyatakan bahwa korban dari kelompok anak-anak merupakan kelompok paling rentan yang menjadi korban dan paling menderita daripada orang dewasa. 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. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Şalcıoğlu & Başoğlu (dalam Thoyibah dkk, 2019d) pada responden anak-anak dan remaja di Turki menunjukkan adanya peningkatan PTSD, depresi, dan ketakutan akibat gempa bumi, masalah psikologis tersebut disebabkan oleh hilangnya kendali atas ketakutan yang disebabkan oleh getaran gempa bumi yang tak terduga dan tak terkendali. Mereka belum bisa menyelamatkan dan memulihkan diri dari rasa trauma, sehingga peluang menjadi korban lebih lanjut menjadi besar. Hasil observasi awal di lapangan juga menunjukkan bahwa trauma yang dialami oleh anak-anak beragam, mulai badan gemetar ketika mati lampu, tidak mau bersosialisasi dengan orang lain hingga menangis ketika ada getaran.

Gempa bumi yang terjadi di Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat pada Senin, 21 November 2022 pukul 12.15 WIB mengakibatkan beberapa rumah warga, bangunan sekolah, dan fasilitas umum lainnya mengalami kerusakan parah. Gempa bumi yang berkekuatan 5.6 SR ini mengagetkan warga karena memang tidak pernah terjadi sebelumnya dan tidak ada tanda-tanda yang menunjukkan akan terjadi gempa bumi. Berdasarkan data hasil survei sementara yang dilakukan oleh Kementerian PUPR per tanggal 29 November 2022, kerusakan infrastruktur pendidikan akibat gempa di Kabupaten Cianjur sebanyak 245 sekolah yang tersebar di 7 kecamatan. Rinciannya kondisi rusak berat 131 sekolah, rusak sedang 34 sekolah, rusak ringan 80 sekolah (Tempo, 2022). Perbaikan sekolah diprioritaskan untuk sekolah yang memiliki tingkat kerusakan berat. SDN Sukamaju 1 Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat termasuk sekolah yang mengalami tingkat kerusakan berat. Oleh karena itu sekolah tersebut diprioritaskan untuk dibangun dengan cepat agar kegiatan belajar mengajar segera dapat dilakukan.

Gempa bumi yang terjadi tentu menyisakan trauma yang mendalam bagi seluruh warga, termasuk guru dan siswa yang ketika itu memang sedang beraktivitas di sekolah. Perasaan takut, khawatir, dan cemas masih terus menyelimuti kondisi psikis mereka. Perasaan takut, cemas, dan khawatir ini dapat mengakibatkan perasaan yang mengganggu jika tidak diatasi dengan baik. Proses belajar mengajar akan semakin lama dilakukan jika garda terdepan pendidikan yaitu para guru mengalami gangguan psikologis karena gempa bumi. Oleh karena

itu, perlu dilakukan intervensi kepada guru agar kondisi yang cemas, takut, dan trauma dapat teratasi.

Permasalahan mitra yaitu adanya gempa bumi yang mengakibatkan gangguan psikis para guru di Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat, terutama di SDN Sukamaju 1 Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat. Gempa bumi merupakan kondisi kedaruratan yang berdampak pada kesehatan jiwa. Hal ini yang mendasari pentingnya intervensi kesehatan jiwa dan psikososial 784 pada situasi bencana. Perasaan takut, khawatir, cemas, dan trauma menjadi permasalahan serius yang perlu dilakukan intervensi agar dapat pulih kembali. Intervensi yang diberikan bertujuan untuk mempromosikan dan melindungi kesejahteraan psikologis, mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa. (Niman dkk, 2023).

2. Solusi Permasalahan

Solusi permasalahan pada pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan psikososial. Psikososial dilakukan untuk para guru di SDN Sukamaju I Cianjur yang terdampak bencana gempa bumi. SDN Sukamaju I merupakan sekolah dasar milik pemerintah yang berlokasi di Jalan Awilarangan, Benjot Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Berdasarkan data yang didapatkan, kecamatan Cugenang merupakan daerah yang menjadi pusat gempa, gempa tersebut menyebabkan terjadinya banyak kerusakan, salah satunya yaitu menyebabkan kerusakan di SDN Sukamaju I Cianjur. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program psikososial. Kepada 8 tenaga pendidik di sekolah tersebut. Pemberian program psikososial kepada tenaga pendidik dilakukan karena masih minimnya pengetahuan mengenai pemahaman psikologis serta kurangnya pengetahuan tentang cara meregulasi emosi.

Kegiatan psikososial yang diberikan kepada guru dapat dilakukan melalui edukasi dengan pemberian materi-materi yang masih awam untuk diketahui masyarakat umum ketika terjadi bencana. Materi yang diberikan diantaranya mengenai pemahaman prinsip konseling, mitigasi bencana, dan sekolah tanggap bencana. Topik yang diberikan pada materi tersebut dapat menambah pengetahuan, seperti pengetahuan mengenai relaksasi, teknik- teknik konseling serta mampu menyajikan metode pembelajaran pasca bencana yang dapat diimplementasikan langsung kepada siswa. Psikoedukasi yang diberikan juga bertujuan untuk mengurangi resiko yang terjadi, sehingga tenaga pendidik dapat lebih memahami kondisi yang dialami diri sendiri maupun siswa dan mampu memberikan penanganan lebih lanjut terhadap kondisi psikologis yang dirasakan.

3. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikososial. Kegiatan ini diperuntukkan bagi guru di SDN Sukamaju I Cianjur, Jawa Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersama YCAB *Foundation*. Untuk mendukung jalannya kegiatan pengabdian masyarakat tersebut, dibentuk sebuah perencanaan awal pencapaian program. Berikut merupakan tahapan program psikoedukasi;

1. Tahap awal kegiatan yang dilakukan yaitu membuat situasi menjadi menyenangkan dengan tujuan mengalihkan trauma akan kejadian yang telah dialami pada bencana tersebut, upaya tersebut dilakukan dengan memberikan beberapa *ice breaking*.

2. Tahap kedua adalah memberikan *Pre-test* untuk memperkenalkan dan menggali seberapa jauh para guru mengetahui tentang materi yang akan diberikan.
3. Tahap ketiga para guru di SDN Sukamaju I Cianjur diberikan materi psikoedukasi yang dipaparkan oleh fasilitator mengenai materi konseling, metode pembelajaran pasca bencana serta materi mitigasi bencana. Materi yang diberikan kepada guru, merupakan materi yang relevan dengan situasi yang sedang dialami saat itu.
4. Tahap keempat yaitu pemberian *Post-test* untuk melihat seberapa jauh progres dari pemberian materi yang telah dipaparkan oleh fasilitator.
5. Tahap kelima yaitu melakukan *Training of Trainers* yang bertujuan meningkatkan keterampilan para guru, agar dapat diimplementasikan dalam kegiatan belajar mengajar di SDN Sukamaju I Cianjur. Contohnya seperti senam bersama, bermain sambil belajar, dan juga relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pasca bencana serta memberikan pemahaman tentang cara meregulasi emosi.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tanggal 30 Mei 2023, tim dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan YCAB mendatangi SDN Sukamaju I Cianjur untuk melaksanakan psikoedukasi kepada guru-guru serta kepala sekolah.



Gambar 1. Bapak dan Ibu Guru sedang mengikuti materi.

Adapun kegiatan yang dilakukan pada hari itu adalah sebagai berikut :

- *Ice breaking* tangkap kucing
- *Pre-test*
- Materi konseling dan Praktik
- Materi mitigasi bencana
- *Ice breaking* goyang penguin

- Ishoma
- Metode pembelajaran pasca bencana
- Post-test
- *Training of Trainers*
- Penyerahan *sensory play*
- Doa dan penutup

Awalnya para peserta psikoedukasi terlihat kesulitan dalam menjawab soal *pre-test* karena belum diberikan materi-materi yang disebutkan di atas, namun setelah diberikan materi, para peserta sudah tidak lagi kesulitan dan tampak lancar dalam mengerjakan *post-test*. Artinya ada kemajuan pengetahuan para peserta psikoedukasi setelah diberikan materi. Selain itu, para peserta psikoedukasi juga berlatih menjadi konselor yang baik. Materi-materi tersebut diberikan tidak hanya semata-mata untuk menjawab soal pada *pre-test* dan *post-test* saja, tetapi bisa diimplementasikan pada saat kegiatan belajar mengajar. Sama halnya dengan kegiatan *Training of Trainers*, kegiatan-kegiatan menyenangkan di dalamnya seperti senam, bermain sambil belajar dan relaksasi juga dapat diimplementasikan di kelas.



Gambar 2. Bapak dan Ibu Guru sedang bermain *games*

Hasil pelaksanaan program yang diberikan oleh tim Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta diperoleh beberapa pencapaian utama terkait program yang diberikan kepada guru di SDN Sukamaju I Cianjur. Program pertama yang dilakukan adalah mengenai pemberian psikoedukasi kepada guru. Berdasarkan materi yang telah dipaparkan oleh tim, para guru telah menerima ilmu baru mengenai teknik-teknik konseling, mitigasi serta penanggulangan bencana. Materi yang diberikan merupakan materi yang tepat guna dan relevan pada situasi yang sedang dialami serta dapat diterapkan langsung kepada siswa. Selama

pelaksanaan program, para guru dapat menerima dengan baik serta menunjukkan banyak rasa keingintahuan mengenai materi psikoedukasi yang dipaparkan oleh tim psikologi UNJ.

Pelaksanaan program dengan memberikan psikoedukasi dapat membantu untuk meningkatkan pemahaman dan juga keterampilan, sehingga para peserta psikoedukasi siap dan mampu untuk menghadapi permasalahan serupa yang muncul di kemudian hari. Selain itu, tim pun belajar untuk berempati dengan menjaga sikap dan ucapan agar tidak membuat para peserta psikososial terpancing emosinya dalam kesedihan pasca bencana, agar mereka lebih mudah dapat dialihkan pikirannya ke arah yang lebih positif.

5. Kesimpulan dan Saran

Dengan adanya program psikososial para guru merasa mendapatkan pemahaman baru tentang kondisi psikologis siswa, cara untuk memberikan pertolongan, proses belajar yang efektif setelah gempa dan hal-hal yang bisa dilakukan dalam mengambil langkah untuk memberikan pertolongan kepada siswa seperti mencari pertolongan tenaga profesional (psikolog, psikiater, konselor, dll). Hal ini dapat membantu guru untuk lebih memahami kondisi siswa, serta dapat melakukan pendekatan agar siswa lebih mudah untuk mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Untuk optimalisasi program kedepannya, beberapa hal ini dapat dilakukan:

- 1) Pihak Guru diharapkan untuk mengaplikasikan program psikososial yang sudah diajarkan dalam proses pembelajaran di sekolah, agar proses belajar dapat berjalan dengan lebih optimal. Harapannya, siswa pun dapat memperoleh pertolongan atau pendampingan sesuai dengan kondisinya.
- 2) Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan program ini untuk dilanjutkan atau dimodifikasi dengan bentuk intervensi lainnya. Sebelum memberikan intervensi lanjutan, perlu dilihat lagi kondisi terkini dengan melakukan asesmen terlebih dahulu agar dapat merancang program yang sesuai dengan kebutuhan sekolah yakni para guru dan peserta didik.

6. Daftar Pustaka

- Jiwandono, I.S., Setiawan, H., Witono, H., Hazmi, H.Y. (2019). Pendampingan Rehabilitasi Psikososial Penyintas Gempa Lombok Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Warta Desa*. Vol 1(3).
- Niman, S., Parulian, S., Rahayu, R., Utami, T.W., Nyumirah, S., Sukaesti, D., Pangaribuan, R., Fauziah, S., Qolina, E., Keliat, B.A., Oktaviana, W & Sodikin, M.A. (2023). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Anak Penyintas Gempa Bumi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol 6 (3).
- Nur, A.M. (2010). Gempa Bumi, Tsunami Dan Mitigasinya. Balai Informasi dan Konservasi Kebumian Karangsembung – LIPI, Kebumen. Vol 7(1).
- Sulaiman & Rosyidah, U. (2020). Analisis dampak Psikososial Pasca Gempa Di Kecamatan Sambelia-Kabupaten Lombok Timur. *Journal Ilmiah Rinjani (JIR)*. Vol 8(2).

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. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Vol 2(1).

Tinjau Gempa Cianjur, Presiden: Perbaikan SDN Sukamaju 1 Harus Selesai 3 Bulan - Nasional
Tempo.co