

PENGELOLAAN MANAJEMEN STRESS PADA KORBAN GEMPA DI DESA CIPETIR CIANJUR, PROVINSI JAWA BARAT TAHUN 2023

STRESS MANAGEMENT IN EARTHQUAKE VICTIMS IN CIPETIR CIANJUR VILLAGE, WEST JAVA PROVINCE IN 2023

Kustia Anggereni^{1)*}, Nurlindawati²⁾, Tri Yunita³⁾

^{1,2,3)} *Administrasi Kesehatan, STIKES Sumber Waras*

**Email : kustiaanggereni212@gmail.com*

ABSTRAK

Artikel ini merupakan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Cipetir, Jawa Barat. Tim memfokuskan kegiatan PKM pada anak-anak, remaja dan orang dewasa. Metode yang dikembangkan dalam satu kelompok semua berbaur baik kedudukan, umur, status atau kelas. Tujuan PKM, mengurangi trauma pada korban gempa agar siap meneruskan dan menjalani kehidupan seperti sebelumnya, Meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologis korban terhadap dampak pasca gempa, Mempercepat proses penyembuhan psikis dan Mengontrol dan mengurangi risiko peningkatan stress ke level depresi. Kegiatan PKM ini berupa pemberian penyuluhan tentang manajemen stress, jenis stress dan cara mengatasi stress agar tidak berdampak lebih lanjut pada kesehatan. Hasil PKM ini berupa berkurangnya trauma pada korban gempa dan siap meneruskan dan menjalani kehidupan seperti sebelumnya dan meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologis korban terhadap dampak pasca gempa.

Kata Kunci: *Manajemen stres, anak-anak, remaja dan orang dewasa, gempa bumi*

ABSTRACT

This article is the result of Community Service activities in Cipetir Village, West Java. The team focused Community Service activities on children, youth and adults. The methods developed in one group all blend either position, age, status or class. The aim of Community Service is to reduce trauma to earthquake victims so that they are ready to continue and live life as before, improve the mental and psychological well-being of victims in the aftermath of the earthquake, accelerate the process of psychological healing and control and reduce the risk of increasing stress to depression levels. This Community Service activity is in the form of providing counselling about stress management, types of stress and ways to deal with stress so that it does not have a further impact on health. The results of this Community Service have reduced trauma for earthquake victims and they are ready to continue their life and improve the mental and psychological well-being of victims after the aftermath of the earthquake.

Keywords: *Stress management, children, youth and adults, earthquakes*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang acap kali mengalami bencana gempa bumi terutama di Pulau Jawa. Sebagian besar gempa bumi merusak berukuran lebih dari 5,6 pada Skala Richter, sebagai gempa dangkal dengan kedalaman kurang dari 30 KM. Di darat, gempa dapat merusak berbagai infrastruktur dan membahayakan nyawa. Salah satu gempa yang baru saja terjadi ialah di Cianjur, Provinsi Jawa Barat. Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) merilis berita bahwa telah terjadi gempa dengan kekuatan 5,6 SR yang berpusat di Kota Cianjur, Provinsi Jawa Barat (BMKG, 2022). Getaran gempa tersebut terasa di berbagai wilayah sekitarnya hingga ke DKI Jakarta. Kepala BMKG juga menjelaskan bahwa besar kemungkinan lereng-lereng perbukitan di Cianjur menjadi rapuh usai terjadinya gempa bumi. Hal ini dapat semakin diperparah dengan tingginya intensitas hujan yang berpotensi mengguyur Cianjur.

Tidak hanya gempa yang terjadi di Cianjur dan sekitarnya, bencana lanjutan pasca gempa juga terjadi yaitu longsor. Akibat dari bencana alam tersebut, banyak korban jiwa dan luka-luka. Korban jiwa diakibatkan tertimpa reruntuhan bangunan dan longsor dilaporkan telah mencapai 268 orang dan lebih dari 300 orang mengalami luka ringan hingga berat (CNBC, 2022). Korban luka-luka kemudian ditempatkan di tenda-tenda pengungsian. Sebanyak 12 titik wilayah telah tersebar di Cianjur telah dibangun tenda darurat untuk pengungsi.

Bencana seperti gempa bumi terutama yang memiliki status gempa susulan berkali-kali dapat meninggalkan trauma psikis karena stress yang dialami ratusan pengungsi korban gempa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Thoyibah et al. (2019), pada kasus bencana Gempa di Lombok mengakibatkan sebagian besar anak-anak mengalami kecemasan normal 85,11% dan kecemasan klinis sebanyak 14,89%. Perilaku yang muncul akibat kecemasan yang dialami anak-anak tersebut adalah mereka menjadi lebih sensitif, udah menangis, panik, marah, takur masuk rumah, dan lebih pendiam. Pemicu stress tersebut dapat dikarenakan tempat tinggal yang rusak hingga runtuh, kebutuhan bahan pangan serta pakaian, dan luka-luka. Update data korban luka dari Komunitas "Telapak Kaki Nusantara" yang telah melakukan pelayanan selama 6 hari di desa tersebut, didapatkan bahwa pasien luka ringan sebanyak 234 orang, luka berat sebanyak 70 orang dan patah tulang sebanyak 8 orang.

Berdasarkan masalah di atas, Institusi STIKes Sumber Waras sebagai penyelenggara pendidikan dan menjalankan tridharma perguruan tinggi bergerak untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada kelompok korban gempa Cianjur di Desa Cipetir. Salah satu yang dapat dilakukan untuk korban gempa ialah kegiatan pengelolaan manajemen stress. Manajemen stress merupakan upaya melakukan tindakan yang melibatkan aktifitas berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan serta penyelesaian masalah (Rialmi, 2021).

BAHAN DAN METODE

Adapun metode pelaksanaan PKM yang digunakan selama kegiatan ini adalah: (1) ceramah, untuk melakukan transfer knowledge tentang dampak bencana alam, defenisi stress, manajemen stress, jenis-jenis stress, akibat stress dan cara mengatasi stress. 2) Praktik manajemen stress (dalam bentuk permainan) pemberian stimulus agar para korban tidak berlarut dalam kesedihan akibat bencana yang dialaminya. 3) pemberian hadiah sebagai bentuk reward kepada mereka yang begitu antusias mengikutimkegiatan PKM ini dan sebagai tambahan penghibur akibat stress dari bencana yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang pengelolaan manajemen stress pada korban bencana gempa di Desa Cipetir, Jawa Barat berjalan lancar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 02-03 Desember 2022. Peserta terdiri dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Terdapat 29 anak-anak, 21 remaja, dan 15 orang dewasa yang ikut serta dalam kegiatan tersebut. Sehingga total peserta adalah sebanyak 65 orang. Kegiatan dibagi menjadi 2 tahap. Tahap pertama adalah penyampaian materi pengelolaan manajemen bencana dan manajemen stress yang hanya diberikan kepada remaja dan orang dewasa. Manajemen bencana merupakan upaya untuk mengurangi resiko bencana atau mengurangi dampak kerusakan yang diakibatkan bencana serta cara menghadapi ancaman bencana. Materi ini perlu diberikan karena bencana gempa yang terjadi tidak hanya sekali, namun telah terjadi beberapa kali gempa susulan di daerah tersebut (Rahman et al., 2019). Sedangkan materi manajemen stress diberikan kepada korban bencana agar mereka siap dan mampu untuk mengelola sumber daya yang dimiliki agar kesehatan mental tetap terjaga atau setidaknya mereka tahu cara mengenali dan mengatasi gangguan mental yang mungkin muncul sehingga mereka mampu memperbaiki kualitas hidupnya secara bertahap (Rialmi, 2021). Selama materi diberikan, tim berusaha untuk berdiskusi dan sharing ringan dengan korban gempa mengenai apa yang mereka rasakan. Para korban gempa mengatakan bahwa mereka masih takut untuk kembali ke rumahnya dan memilih untuk tinggal berkelompok di pengungsian. Tidak hanya itu, anak-anak korban gempa pun menjadi takut untuk masuk ke dalam rumah mereka ketika orang tuanya mencoba untuk

mengajak melihat kondisi rumah mereka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thoyibah et al. (2019), bahwa perilaku yang muncul dari dampak stress yang sangat terlihat dari korban gempa adalah takut untuk kembali ke rumah, anak-anak menjadi lebih sensitif dan sering menangis.



Gambar 1 Bincang Santai Bersama Anak-anak Korban Gempa Cianjur



Gambar 2 Kekhawatiran Korban Bencana Gempa Cianjur

Kemudian tahap kedua adalah permainan joget balon sebagai upaya manajemen stress diberikan ke semua peserta. Adapun hasil kegiatan dari tiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pertama

Tahap pertama peserta diberikan materi mengenai dampak bencana dan manajemen stress. Kemudian peserta dipersilahkan bertanya. Setelah itu tim pemateri memfasilitasi peserta untuk saling berbagi cerita dan saling menguatkan. Hasil dari kegiatan sesi pertama ini pemateri dapat menyimpulkan bahwa sebagian peserta terutama remaja dan orang dewasa merasa sangat tertekan dan trauma, karena ini adalah kali pertamanya bencana gempa bumi yang mereka rasakan di desa mereka tersebut. Mereka tidak mengira bahwa gempa yang biasanya mereka saksikan dilayar televisi dan media sosial ternyata sekarang justru mereka rasakan bahkan langsung dengan guncangan dan kekuatan yang cukup besar yaitu 5.6 magnitudo. Guncangan tersebut membuat sebagian besar rumah, sekolah, rumah ibadah (Masjid), gedung pertemuan dan lain lain rusak parah. Sementara mereka mendirikan dan tinggal di tenda dengan beberapa orang dalam satu tenda, bahkan ada yang harus tinggal bersama dengan korban luka akibat runtuhnya bangunan gempa bumi. Ditambah cuaca disana yang curah hujan cukup tinggi sehingga keadaan lembab bahkan air masuk tendapun pernah terjadi.

Kondisi seperti itu semakin membuat kacau pemikiran para korban bencana gempa bumi, mereka bingung harus sampai kapan tinggal di tenda dengan keadaan seperti itu dan bagaimana bisa secepatnya pasca bencana membangun bangunan tempat tinggal yang jauh lebih baik dari tenda meskipun tidak sebaik rumah mereka sebelum runtuh karena gempa bumi. Peserta yang rumahnya masih layak huni pun merasa sangat takut untuk kembali ke rumah karena kondisi masih belum kondusif dikarenakan sering terjadi gempa susulan. Mereka merasa sangat sedih dan bingung bagaimana memulai kehidupannya pasca bencana tersebut. Para remaja bingung dengan pendidikannya yang tertunda karena fasilitas sekolah hancur, perlengkapan dan peralatan sekolah mereka yang tertimbun reruntuhan bangunan.

Para peserta mengatakan bahwa mereka tidak merasa kekurangan dari segi makanan dan pakaian. Mereka sangat bersyukur dan berterima kasih karena para relawan selalu datang memberikan cukup makanan dan pakaian layak untuk para korban gempa. Petugas kesehatan pun sering kali datang untuk memberikan bantuan kesehatan bagi korban gempa yang membutuhkan bantuan kesehatan. Hal yang paling membuat mereka tertekan dan stress adalah bagaimana membangun kembali tempat tinggal yang layak huni. Bagaimana cara agar dapat segera mengembalikan kondisi sekarang ke kondisi seperti sebelum terjadi gempa.

2. Tahap Kedua

Pada tahap ke dua ini tim Dosen mengajak para peserta untuk ikut dalam sebuah permainan. Permainan ini dilakukan untuk memberikan hiburan dan sebagai upaya mengurangi stress para korban gempa. Dalam permainan ini terdapat tiga sesi. Sesi pertama permainan dimainkan oleh peserta anak-anak, sesi ke dua permainan dimainkan oleh remaja, dan sesi ke tiga permainan dimainkan oleh ibu-ibu/orang dewasa. Permainan ini dimainkan secara berpasangan, satu pasang terdiri dari dua orang. Balon dihipit kedua kepala pemain kemudian pemain mulai berjoget dengan diiringi musik yang telah disiapkan oleh tim Dosen, balon tidak diperkenankan dipegang dan diubah posisinya selama permainan berlangsung. Pasangan yang balonnya bertahan/tidak jatuh hingga putaran musik berhenti adalah pemenang pada sesi tersebut.

Para peserta terlihat sangat antusias dalam permainan joget balon yang dimainkan. Semua peserta tertawa dan terlihat sangat gembira, terlebih lagi ketika ada beberapa hadiah yang akan mereka peroleh, sehingga mengundang banyak partisipan ikut serta lebih memeriahkan permainan tersebut, yang awalnya banyak tatapan mata yang kosong dan malu menjadi lebih tergugah dan berani tampil bahkan begitu menikmati permainan seolah lupa apa yang sedang mereka alami dan rasakan.



Gambar 3 Permainan Joget Balon Bersama Anak-anak Korban Gempa Cianjur



Gambar 4 Keceriaan Anak-anak Korban Bencana Gempa Cianjur Setelah Sesi Manajemen Stress Pasca Bencana Dilakukan

Terdapat perbedaan yang sangat jelas dari wajah-wajah para peserta sebelum dengan setelah mereka mengikuti kegiatan pengolahan manajemen stress. Sebelum dilakukan kegiatan pengolahan manajemen stress, wajah peserta terlihat sangat murung, tidak bersemangat, pikirannya kacau dan terlihat jelas sedang menanggung beban yang sangat berat. Namun setelah mengikuti kegiatan manajemen stress yang dilanjutkan dengan permainan, keceriaan mereka muncul, wajah ceria anak-anak itu hadir, tertawa lepas pun menghampiri dan beban pun hilang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harjanti et al. (2020), metode pemulihan trauma psikologis/depresi pasca bencana berupa dukungan sosial pada korban gempa sangat efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan tim PKM dari Program Studi Administrasi Kesehatan STIKES Sumber Waras, maka kesimpulan pada situasi dan kondisi demikian sangat diperlukan adanya bimbingan pengelolaan manajemen stress. Dengan demikian, para korban bencana dapat mengetahui apa sumber utama stress yang dialami, dampak yang akan terjadi bila stress tersebut tidak ditanggulangi hingga berbagai macam cara mengatasi stress yang paling cocok untuk dilakukan. Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, para korban gempa bumi dapat bercerita mengenai kekhawatiran, kebingungan dan ketakutannya kepada tim Dosen. Dengan demikian, hal tersebut dapat sedikit meringankan beban pikiran yang menjadi sumber stress para korban gempa bumi, sehingga para korban gempa bumi dapat menjalankan aktivitas sehari-hari lebih menyenangkan dan perasaan juga pikiran jauh lebih rileks, yang pada akhirnya harapannya adalah mereka segera bangkit dari kekhawatiran dan ketakutan itu dan kembali menjalani kehidupan dengan normal kembali. Tidak hanya itu, dengan adanya permainan yang telah disusun sedemikian rupa oleh tim Dosen, stress yang dialami korban bencana gempa semakin berkurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKES Sumber Waras, pihak kepala desa, masyarakat, dan tim sukarelawan yang menyediakan tempat kegiatan dan terlibat serta ikut serta dalam kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para mahasiswa Administrasi Kesehatan STIKES Sumber Waras atas partisipasinya dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BMKG. (2022). Analisis Gempabumi Cianjur (Jawa Barat) Mw 5.6 Tanggal 21 November 2022.
- CNBC. (2022). Gempa Dahsyat Cianjur, Jawa Barat Terbanyak Bencana 2022.
- Harjanti, A. S., Sagala, F. H., & Elisha, J. (2020). Efektivitas Dukungan Sosial Dalam Pemulihan Trauma Psikologis Pada Wanita Setelah Bencana Alam. *Universitas Sebelas Maret*, 24(2), 7–8.
- Rahman, F., Yulidasari, F., Rahayu, A., & Rosadi, D. (2019). *Manajemen Bencana Bidang Kesehatan (Muhammad I)*. CV Mine.
- Rialmi, Z. (2021). *Manajemen Konflik dan Stress*. Widina Bhakti Persada.
- 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. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>