

**PENERAPAN ADAPTASI PSIKOSOSIAL PADA MASYARAKAT PASCA TRAUMA  
BENCANA ALAM DI KAMPUNG LEBO KECAMATAN MANGANITU**  
*IMPLEMENTATION OF PSYCHOSOSIAL ADAPTATION OF POST TRAUMA NATURAL  
DISASTER TO PEOPLE IN LEBO VILLAGE, MANGANITU*

**Conny Juliana Surudani, Yenny Budiman Makahaghi, Nansy Delia Pangandaheng**

Program Studi Keperawatan, Politeknik Negeri Nusa Utara  
Email: conny\_surudani@yahoo.com

**Abstrak:** Kejadian gangguan psikososial biasanya mulai muncul segera setelah bencana terjadi (60%). Angka kejadian akan turun seiring dengan berjalannya waktu. Akan tetapi, hal ini tidak menutup kemungkinan gangguan psikososial akan muncul pada rentang waktu lama setelah terjadinya bencana. Selain itu, resiko terjadinya gangguan psikososial juga semakin menurun jika tidak terjadi cedera fisik yang berarti dan kehilangan orang terdekat. Tujuan PKMS ini yaitu mengurangi dampak psikologi pasca trauma bencana alam akibat kehilangan berduka terhadap keluarga dan harta benda. Kegiatan penyuluhan dilakukan dari rumah ke rumah hal ini dilakukan karena pandemi Covid-19, dimana tim pengabdian mengunjungi rumah-rumah keluarga yang terdampak dengan bencana alam kampung Lebo Kecamatan Manganitu, kemudian melakukan Intervensi Adaptasi Psikologis pada keluarga, kecemasan yang dirasakan oleh keluarga yang mengalami trauma pasca bencana dapat berkurang dengan selalu melakukan tindakan yang sudah diberikan jika rasa takut/cemas datang kembali. Setelah diberikan penyuluhan dan pemberian intervensi adaptasi psikologis pada masyarakat terdampak bencana alam dikampung Lebo Kecamatan Manganitu dapat mengurangi resiko terjadinya depresi akibat kecemasan yang berlebihan karena kehilangan harta benda dan anggota keluarga lainnya.

**Kata Kunci:** Adaptasi Psikososial, Pasca Trauma Bencana, Lebo Sangihe

**Abstract:** The incidence of psychosocial disorders usually start immediately after the disaster (60%). The incidence rate will decrease over time. However, this does not rule out the possibility that psychosocial disorders will appear for a long time after the disaster. In addition, the risk of developing psychosocial disorders also decreases if there is no significant physical injury and loss of loved ones. The goal of PKMS was reduce the psychological impact of post-traumatic natural disasters due to loss of grief to family and property. Outreach activities were carried out by door to door, those was done because of the Covid-19 pandemic, where the community service team visite the home of families who impact by natural disasters in Lebo village, Manganitu District, then carried out Psychological Adaptation Interventions on families, anxiety felt by traumatized families Post-disaster can be reduced by always take the action that have been given if fear / anxiety returns. After being given counseling and psychological adaptation interventions to people in Lebo affected by natural disaster, Manganitu District, it can reduce the risk of depression due to excessive anxiety due to loss of property and other family members.

**Keywords:** *Psychosocial Adaptation, Post-Disaster Trauma, Lebo Sangihe*

## PENDAHULUAN

Psikososial merupakan tindakan atau penanganan korban dengan masalah psikologis seperti harga diri rendah, putus asa, percaya diri yang hilang, rasa khawatir yang berlebihan, dan masalah sosial. Intervensi psikologis dilakukan karena terjadi perubahan pada individu untuk itu perlu menggunakan cara-cara tertentu agar terbentuk kembali kepribadian individu dalam berinteraksi sosial dengan orang lain sehingga terjadi

komunikasi yang baik dengan orang lain (Fatarona, 2018).

Gangguan psikososial pada individu biasanya terjadi pasca bencana (60%), keadaan ini akan turun dengan sendirinya sesuai dengan berjalannya waktu yang dilewati oleh individu. Tidak dapat dipungkiri psikososial dapat terjadi lagi seiring waktu berjalan dan akan terjadi kembali pasca bencana alam. Selain itu, resiko terjadinya gangguan psikososial juga akan turun

dengan sendirinya apabila tidak terjadi cedera fisik serta kehilangan orang yang dikasihi (Veenema, 2013).

Banyak masalah kesehatan dapat terjadi pada individu pasca bencana alam baik efek yang bersifat fisik, maupun psikologis dan masalah yang paling sering dialami adalah stress akibat kehilangan harta benda dan orang terdekat. Masalah psikologis dapat berdampak pada respon stress yang dapat mengancam kesehatan secara langsung dan hal ini dialami oleh siapa saja baik itu anak-anak maupun orang dewasa. Faktor lain yang berperan terhadap efek psikologis adalah perasaan kehilangan kontrol atas kehidupan seseorang dan ketidak pastian yang mengikuti kejadian bencana. Gejala yang umum ditemukan pada korban bencana adalah kelelahan, kebingungan, konsentrasi terganggu, gangguan pemusatan perhatian, kecemasan, depresi, rasa duka, gangguan tidur, perubahan pola makan, penyalahgunaan zat, dan sebagainya sehingga efek-efek tersebut dapat bervariasi dalam tingkat ringan atau berlanjut ke *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), (Santiago dkk, 2013).

Efek lain yang tak kalah pentingnya adalah efek dalam aspek kehidupan ekonomi, seperti yang dikatakan Pranoto, (2011) bahwa kerugian ekonomi dapat mengikuti bencana yaitu hilangnya beberapa faktor produktif yang menggerakkan kehidupan manusia, termasuk indikasi eksodus (perpindahan) pelaku ekonomi ke luar daerah yang rawan bencana.

Intervensi psikososial dipandang lebih sesuai untuk mengatasi efek bencana karena dikatakan oleh *Ehrenreich dan McQuaide* (2011) efek dari psikologis akibat bencana pada keluarga lebih menyakitkan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, dibandingkan akibat dari bencana itu sendiri. Oleh karenanya intervensi yang tidak terbatas pada penyembuhan personal akan lebih tepat dan bermakna dalam menjawab kebutuhan masyarakat/komunitas pasca terjadinya bencana (Choirul, 2018).

Kampung Lebo memiliki kurang lebih 525 kepala keluarga dengan latar belakang pekerjaan mencari ikan dan bertani. Kampung Lebo mengalami bencana alam pada bulan Januari 2020 dimana sebagian

masyarakatnya kehilangan harta benda dan keluarga. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan meningkatkan kualitas hidup dengan melakukan penerapan Adaptasi Psikososial.

Tujuan PKMS ini yaitu untuk mengurangi dampak psikologi pasca trauma bencana alam akibat kehilangan berduka terhadap keluarga dan harta benda.

#### **METODE PENGABDIAN**

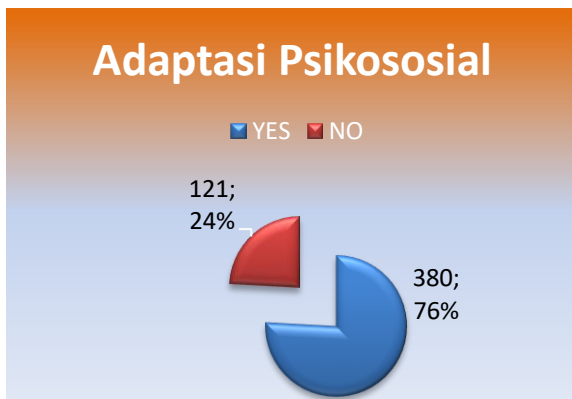
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama empat hari yaitu 15-18 September 2020 Pukul 09.00-16.00 Wita dengan melakukan kunjungan kerumah-rumah warga masyarakat yang terdampak bencana alam. Metode pendekatan yang ditawarkan untuk mendukung realisasi program PKMS ialah:

1. Pengurusan Perijinan melakukan kegiatan dari Politeknik Negeri Nusa Utara dan Kecamatan Manganitu
2. Melakukan koordinasi dengan Mitra di Kecamatan Manganitu Khususnya Kampong Lebo
3. Menyiapkan lembar kerja Adaptasi Psikososial
4. Melakukan Penyuluhan tentang Dampak Trauma Pasca Bencana
5. Bersama-sama mitra mengevaluasi hasil dan dampak dari kegiatan yang dilakukan.

#### **HASIL**

Kegiatan penyuluhan dilakukan dari rumah ke rumah hal ini dilakukan karena pandemi Covid-19, dimana tim pengabdian mengunjungi rumah-rumah keluarga yang terdampak dengan bencana alam kampung Lebo Kecamatan Manganitu. Kegiatan ini berjalan dengan baik dari pukul 09.00- 15.30 wita. Jumlah warga masyarakat yang dikunjungi sebanyak 36 orang yang terdampak dengan bencana alam pada bulan Januari 2020. Sebelum dilakukan penyuluhan tim pengabdian memberikan lembar adaptasi psikososial yang terdiri dari 10 pernyataan terkait dengan psikososial masyarakat pasca trauma bencana alam pada bulan Januari 2020". Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana psikososial masyarakat setelah terjadi bencana di kampung Lebo Kecamatan

Manganitu. Setelah itu lembar jawab dikumpul secara bersamaan dan kemudian diberikan Penyuluhan kepada masyarakat yaitu tentang “Dampak Trauma Bencana Alam”. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan warga sangat antusias saat berdiskusi Tanya jawab. Berikut gravik penilaian Adaptasi Psikososial Masyarakat kampung Lebo sebelum dilakukan penyuluhan dan intervensi psikologis.



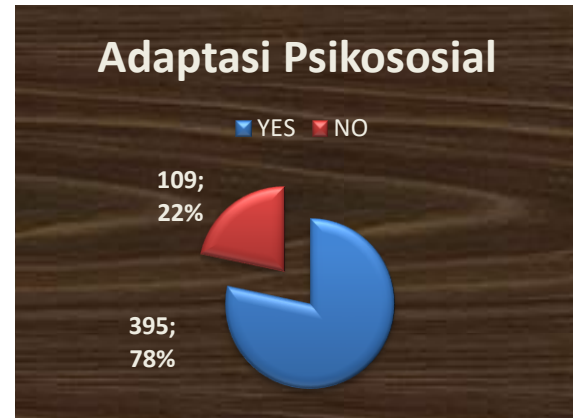
Gambar 1. Penilaian Adaptasi Psikososial Sebelum diberikan penyuluhan

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa masyarakat kampung Lebo 76% mengalami adaptasi psikososial pasca trauma bencana alam sebelum dilakukan penyuluhan.

Pada pukul 14.00 wita tim pengabdian memberikan Intervensi Adaptasi Psikologis kepada keluarga dengan tujuan mengenali tanda kecemasan untuk mengurangi risiko terjadinya depresi akibat kehilangan keluarga dan harta benda serta perasaan takut saat hujan turun. Intervensi psikologis sangat diperlukan bagi masyarakat yang mengalami bencana alam seperti tanah longsor, karena kualitas sebagai pribadi yang seimbang, sangat diperlukan untuk membangun kembali kehidupannya pasca bencana, sehingga solusi yang dapat diberikan yaitu pada keluarga adalah dengan mengatasi trauma yang dirasakan pasca bencana alam.

Setelah dilakukan Intervensi Adaptasi Psikologis pada keluarga, kecemasan yang dirasakan oleh keluarga yang mengalami trauma pasca bencana dapat berkurang dengan selalu melakukan tindakan yang sudah diberikan jika rasa takut/cemas datang kembali. Selain itu Adaptasi Psikologis pada masyarakat

kampung Lebo tetap berlangsung seperti awalnya sebelum terjadi bencana alam. Sesuai dengan wawancara singkat dengan keluarga yang terdampak mereka tetap melakukan aktivitas seperti biasanya dan interaksi sosial tetap terjalin antar warga satu dengan yang lain.



Gambar 2. Penilaian Adaptasi Psikososial Setelah diberikan Penyuluhan

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa masyarakat kampung Lebo 78% mengalami peningkatan Adaptasi Psikososial dengan baik pasca trauma bencana alam

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan topik Penerapan Adaptasi Psikososial Pada masyarakat Pasca Trauma Bencana Alam di Kampung Lebo Kecamatan Manganitu. Masalah Psikososial adalah perubahan yang dirasakan atau dialami langsung didalam kehidupan individu, baik itu bersifat sosial dengan orang lain maupun secara mental (psikologi) yang dapat berpengaruh pada interaksi individu dengan orang lain di lingkungan sekitar sehingga interaksi dengan suatu organisme yang menjadi matang secara fisik dan psikologis (Soraya, 2012 dalam Kuhu 2014).

Dengan adanya kejadian ini warga masyarakat yang tinggal di kampung Lebo sering mengalami perasaan cemas yang berlebihan terutama ketika hujan turun membuat warga masyarakat merasa takut dan panik karena khawatir bencana itu akan terjadi lagi. Akibat kecemasan yang terjadi pada masyarakat sehingga perubahan sikap bisa terjadi seperti sensitiv, mudah

menangis, mudah marah dan panik saat kejadian yang pernah dilalui terjadi kembali sehingga lebih banyak diam dan menarik diri. Tujuan diberikan penerapan adaptasi psikososial ini yaitu untuk mengembalikan individu atau keluarga atau kelompok pasca kejadian tertentu seperti bencana alam sehingga menjadi kuat secara individu atau kelompok, serta dapat berfungsi secara optimal dan mampu menghadapi masalah yang dialaminya, dan dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara normal.

Pentingnya menerapkan adaptasi psikososial pada masyarakat pasca trauma bencana alam di kampung Lebo karena hubungan sosial sangat dibutuhkan untuk menjalin kembali interaksi antar satu dengan yang lain melalui adaptasi psikososial yang diberikan. Psikososial merupakan hubungan yang dinamis antara dimensi psikologis dan kejiwaan seseorang serta sosial. Bencana alam yang dialami oleh warga masyarakat mempengaruhi psikologis karena kehilangan sesuatu yang dianggap berharga sehingga berdampak pada kondisi sosial atau keadaan di lingkungan sekitar. Proses pemulihan psikososial akan terjadi bila individu maupun kelompok masyarakat dapat mengendalikan dirinya sendiri dan dapat beradaptasi kembali dengan lingkungan dan kelompok masyarakat lainnya untuk meraih dapat berfungsi dan menjadi produktif dalam menjalani kehidupan setelah terjadi trauma akibat bencana alam (Iskandar, 2005 dalam Muzakki dkk, 2016).

Intervensi Adaptasi Psikologis yang diberikan sangat diperlukan bagi masyarakat yang mengalami bencana alam seperti tanah longsor, karena kualitas sebagai pribadi yang seimbang, sangat diperlukan untuk membangun kembali kehidupannya pasca bencana, sehingga solusi awal yang dilakukan adalah membantu warga untuk mengatasi traumanya dengan mengajarkan memaknai tentang berbagai kejadian dalam hidupnya misalnya: tentang bencana yang dialaminya dengan cara pandang yang berbeda, sehingga membuat warga belajar untuk memaknai berbagai kejadian secara berbeda meskipun mereka tidak dapat mengubahnya dan mengajarkan relaksasi otot progresif melalui pendekatan spiritualitas dengan perasaan syukur dan perasaan

optimis menghadapi masa depannya, hubungan sosial dapat dilakukan dengan cara menerapkan kemampuan yang dimiliki serta menciptakan keakraban dengan orang lain juga keluarga sehingga tidak terjadi sikap menarik diri dari orang lain yang berdampak pada isolasi sosial.

Secara psikologis, korban akan berpotensi mengalami ketidakseimbangan (*disequilibrium*) dalam struktur mental dan emosionalnya. Jika masalah ini tidak dapat diatasi dan tidak ada solusinya maka korban bencana dapat mengalami masalah yang lebih parah dan dapat membahayakan individu itu sendiri, masalah psikologis yang berkepanjangan juga disebut dengan *Post Traumatic Stress Disorder*. PTSD terjadi bagi mereka yang mengalami stressor trauma yang sangat mendalam. Selain itu panic, paranoia, sulit tidur (*insomnia*), perasaan bersalah (*guilty feeling*) yang berlebihan, emosi yang labil, ingatan dan konsentrasi terganggu, takut berpisah dan kehilangan, takut kematian, disorientasi, agresi hingga kondisi terparah yang sama sekali tidak diharapkan bisa terjadi dan berdampak pada gangguan jiwa sehingga bisa melukai diri sendiri dan berakhir pada resiko bunuh diri (Mansykur, 2006).

## KESIMPULAN

Penyuluhan dan pemberian intervensi adaptasi psikologis pada masyarakat terdampak bencana alam dikampung Lebo Kecamatan Manganitu dapat mengurangi resiko terjadinya depresi akibat kecemasan yang berlebihan karena kehilangan harta benda dan anggota keluarga lainnya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Choirul A, (2018). *Intervensi Psikososial Untuk Menurunkan PTSD dan Meningkatkan Resiliens Warga Penyintas Bencana Tanah Longsor*. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* Volume 3 Nomor 1, 2018. <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/>
- Ehrenreich, J. H. & McQuaide, S. (2011), *Coping with Disasters: A guidebook to psychosocial Intervention (revised edition)*, New York: John H. Ehrenreich, Center for Psychology and Society.

- Fatarona, A. (2018). *Model Adaptasi Psikososial Pada Klien TB Paru Yang Menjalani Pengobatan Dengan Menggunakan Pendekatan Uncertainty Illnes di Puskesmas Jember*. <http://unair.ac.id>. Diakses 20 Maret 2020
- Kuhu, A.A, Kanine, E & Lolong. J. (2014). Perbedaan Perubahan Aspek Psikososial Pada Remaja Jalanan Dan Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Kota Manado. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5203>. Diakses 8 September 2020.
- Mansykur, A.M. (2006). Potret Psikososial Korban Gempa 27 Mei 2006 (Sebuah Studi Kualitatif di Kecamatan Wedi dan Gantiwarno, Klaten). *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006. <http://ejournal.undip.ac.id>. Diakses 8 September 2020
- Muzakki, A.M & Qurrotul Aeni. (2016). Gambaran Respons Psikososial Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keperawatan Stikes Kendal Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 4 No 2, Hal 141 - 146, November 2. ISSN 2338-2090 (Cetak). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4401>
- Pranoto, S., dkk (2011), *Lesson learned: pembelajaran rehab rekon pasca gempa di Sumatra Barat 30 September 2009, building back better*, Padang: Pilar Karya.
- Santiago, P.N., Ursano, R.J., Gray, C.L., Pynoos, R.S., Spiegel, D., Lewis-Fernandez,R., Fredman, M.J., dan Fullerton, C.S. (2013), *A systematic review of PTSD prevalence and trajectories in DSM-5 defned trauma ecxposed population*, *Plos One*, April 2013, Volume 8, Issue 4
- Veenema, T.G. (2013). *Disaster nursing and emergency preparadness: for chemical, biological, and radiological terrorism and others hazards*. New York: Springer Publishing Company