

## Dukungan Psikologis dan *Self Empowerment* Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram

Ima Arum L.<sup>1\*</sup>, Emmy Amalia<sup>1</sup>, Sigit Kusdaryono<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram

\*Corresponding Author:

**Ima Arum**, Fakultas  
Kedokteran, Universitas  
Mataram, Indonesia;  
Email:  
[emmy.amalia@ymail.com](mailto:emmy.amalia@ymail.com)

**Abstract:** Gempa bumi yang melanda provinsi NTB sejak 29 Juli 2018 telah menelan banyak korban jiwa dan menimbulkan banyak kerusakan, sehingga tentu saja menimbulkan ketidakseimbangan kondisi psikologis masyarakat. Gangguan psikologis yang saat ini dialami sebagian besar warga adalah berupa kecemasan berlebih, sulit berkonsentrasi, dan tidak dapat berpikir jernih sehingga mempengaruhi performa mereka di tempat kerja. Demikian juga yang dialami para pegawai Universitas Mataram. Padahal sebagai pusat pendidikan, Universitas Mataram mempunyai kewajiban mendidik generasi bangsa tanpa henti dan dituntut memberikan sumbangsih lebih terutama pada saat krisis seperti gempa bumi saat ini. Perlu dilakukan intervensi pada pegawai institusi-institusi pendidikan di Universitas Mataram dengan mengadakan kegiatan dukungan psikologis dan *self empowerment* paska bencana. Salah satu fakultas yang memerlukan dukungan segera adalah Fakultas Teknik dimana saat ini kinerja dari Fakultas Teknik sangat dibutuhkan terkait rekonstruksi paska bencana. Dengan kegiatan ini, diharapkan staf dan keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram dapat melakukan *self healing* terhadap kondisi psikologis mereka sehingga segera dapat berfungsi kembali secara produktif di tempat kerja.

**Kata kunci:** Dukungan Psikologis; *Self Empowerment*; Paska Bencana

### Pendahuluan

Bencana alam berupa gempa bumi yang saat ini masih terus terjadi di Provinsi NTB telah menimbulkan banyak kerugian. Menurut Pusat Krisis Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, akibat serangkaian gempa ini terdapat 559 orang meninggal dunia, 2.257 orang mengalami luka berat (menjalani rawat inap), 36.662 orang mengalami luka ringan (menjalani rawat jalan), dan 373.329 orang menjadi pengungsi. Diantara korban terdapat pula kelompok rentan meliputi 59.603 ibu hamil, 72.582 bayi, 213.724 balita, dan 31.724 orang lanjut usia. Hal ini menimbulkan banyak dampak psikologis. Para penyintas yang selamat tetap dihantui rasa cemas, khawatir, tak berdaya, bahkan putus asa, termasuk staf dan keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram. Banyak dari mereka yang belum dapat menjalankan fungsi sehari-harinya seperti biasa, selain disebabkan oleh perubahan

lingkungan sekitar (misalnya kerusakan bangunan tempat kerja) akibat dampak bencana.

Saat ini banyak staf dan keluarganya yang masih takut dan merasa trauma untuk memasuki suatu bangunan. Banyak pula yang sulit berkonsentrasi dan menjadi tidak produktif karena beban pikiran pada keluarga di rumah. Namun demikian, hal ini tidak dapat dibiarkan terus berlangsung. Keberfungsian penyintas sangat membantu untuk perbaikan kondisi masyarakat paska bencana. Keberfungsian juga merupakan salah satu indikator bahwa mayoritas reaksi stres yang dialami paska gempa adalah reaksi yang wajar dan bukan gangguan psikologis yang lebih berat. Selain itu, Fakultas Teknik saat ini sangat dibutuhkan kontribusinya terkait rekonstruksi paska bencana di Provinsi NTB. Oleh karena itu, perlu dilakukan dukungan psikologis kepada staf dan keluarga

Fakultas Teknik Universitas Mataram agar mereka kembali berfungsi seperti sebelum bencana.

Secara garis besar, dampak psikologis yang sering muncul pada penyintas bencana meliputi perubahan emosional akibat pengalaman traumatis, kekhawatiran akan kelangsungan hidup dan masa depan, dan kecemasan terkait keutuhan keluarga dan lingkungan sosial. Dengan demikian, dibutuhkan dukungan psikologis. Allen, et al, (2003) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dukungan psikologis awal (*psychological first aid/PFA*) adalah bantuan psikologis dasar bagi penyintas yang diberikan oleh masyarakat awam dan bukan profesional kesehatan mental (. Meliputi serangkaian keterampilan yang bertujuan untuk mengurangi distress dan mencegah munculnya perilaku kesehatan mental yang negatif yang disebabkan oleh bencana yang dihadapi penyintas (Everly, Phillips, Kane & Feldman, 2006). PFA berupa perawatan dasar yang bersifat non intrusiv (mendengar namun tidak memaksakan untuk berbicara) dan mendorong pendampingan tanpa paksaan dari orang-orang signifikan yang berada di sekitar penyintas (Sphere, 2004).

Tujuan diberikannya dukungan psikologis awal adalah untuk mengembalikan fungsi penyintas pada kondisi semula, seperti sebelum situasi bencana terjadi. Adapun kerangka kerja dukungan psikologis awal pada dasarnya adalah memenuhi rasa aman bagi orang yang membutuhkan dukungan (AMAN), mendorong keberfungsian yang optimal orang yang memerlukan dukungan (FUNGSI), dan memfasilitasi tindakan orang yang memerlukan dukungan untuk pemulihannya (AKSI).

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan Dukungan Psikologis dan *Self Empowerment* Paska Bencana ini dilakukan selama satu hari. Materi dukungan psikologis diberikan oleh satu orang psikiater dan satu orang dokter spesialis lain di tenda darurat dengan target peserta tidak lebih dari 50 orang, agar transfer materi berjalan efektif. Pada kegiatan ini, staf dan keluarganya dipaparkan terlebih dahulu pada materi bencana dan reaksi individu akibatnya, serta materi dukungan psikologis awal (*psychological first aid/PFA*).

Pemberian materi bersifat interaktif, disambung dengan diskusi spontan di tempat.

Kegiatan dilanjutkan dengan keterampilan melakukan dukungan psikologis yang berupa berbagai teknik relaksasi dari berbagai pendekatan disiplin ilmu. Semua peserta diharapkan terlibat aktif dalam praktek pelaksanaan teknik relaksasi dan mempraktekkan hingga benar di tempat, dengan bimbingan para pemateri dan relawan.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, pemateri dari Fakultas Kedokteran Universitas Mataram berdiskusi dengan panitia dari Fakultas Teknik untuk menyusun jadwal acara dan menyepakati materi pelatihan berupa slide Powepoint dan materi keterampilan teknik relaksasi yang akan diajarkan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilakukan selama 1 hari penuh pada Hari Kamis, tanggal 23 Agustus 2018 bertempat di Fakultas Teknik Universitas Mataram, mulai pukul 8.00-15.00 WITA, setelah beberapa hari sebelumnya tim pengabdian masyarakat bersurat dan berkoordinasi terlebih dahulu dengan Dekanat Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Acara dihadiri oleh 42 orang staf Fakultas Kedokteran, 3 orang perwakilan relawan ACT Gempa Lombok, 48 mahasiswa kedokteran, 1 orang staf FKIP, dan 4 orang perwakilan guru SMA dan SMP di Mataram. Acara kegiatan dibagi menjadi beberapa termin, yang terdiri atas: 1) Pembukaan, 2) Acara inti dan pelatihan, 3) Penutup.

Pada pembukaan, setelah sambutan dan doa, acara dimulai dengan *sharing* dan berbagi pengalaman yang dialami oleh masing-masing peserta saat terjadinya bencana gempa bumi yang terjadi beberapa kali di Lombok. Pada acara ini banyak peserta mencurahkan perasaan dan pengalamannya yang mayoritas mengandung respon emosional. Banyak peserta merasa cemas, takut, sedih, bahkan sampai menangis saat menceritakan pengalamannya. Tidak jarang terdapat anggota keluarga staf Fakultas Teknik yang terdampak langsung menjadi korban, baik mengalami luka fisik, mental, maupun kerusakan harta benda. Acara ini berlangsung kurang lebih selama satu jam.

Acara selanjutnya yang merupakan acara inti, adalah pelatihan dukungan psikologis dan *self empowerment* bagi staf Fakultas Teknik dan keluarganya. Dukungan psikologis dan *self*

*empowerment* menggunakan pendekatan cara Capacitar, yang dapat digunakan sewaktu-waktu saat merasa lelah, bingung, cemas, atau merasa tertekan. Pendekatan ini dapat dilakukan untuk diri sendiri, maupun diajarkan kepada orang-orang di sekeliling kita. Yang menjadi tantangan adalah memadukan pendekatan ini dalam kehidupan sehari-hari kita sampai menjadi kebiasaan dan dapat otomatis dilakukan saat kita merasa lelah, bingung, atau merasa tertekan.

Berikut adalah beberapa langkah pendekatan cara Capacitar:

#### 1. Latihan pernafasan

Nafas adalah sumber kehidupan yang berfungsi untuk mengalirkan energi segar kedalam jaringan dan sel tubuh kita. Saat kita menghembuskan nafas, ketegangan dan toksin yang berkumpul di badan dapat terlepas keluar. Pola nafas berubah sejalan dengan perubahan perasaan, maka demikian sebaliknya, dengan mengubah cara kita bernafas, kita dapat mengubah perasaan dan kondisi fisik kita. Latihan pernafasan yang dianjurkan adalah pernafasan perut.

#### 2. Gerakan Tai Chi

Empat gerakan dasar tai chi berikut berguna untuk melepaskan ketegangan dan kesakitan, menajamkan pikiran, dan menenangkan jiwa di saat susah. Gerakan ini dapat dilakukan di pagi hari, yang terdiri atas: gerakan goyang berirama, gerakan pancuran cahaya, gerakan membuka diri untuk menerima, dan gerakan terbang di udara.

#### 3. Pegangan jari untuk mengendalikan emosi

Di setiap jari kita ada saluran atau meridian aliran energi yang berhubungan dengan organ tubuh dan emosi yang bersangkutan. Perasaan yang sangat kuat atau luar biasa bisa menyumbat atau menghambat aliran energi, yang mengakibatkan rasa sakit atau perasaan sesak di tubuh kita. Caranya, peganglah tiap jari satu persatu, dengan tangan yang lain selama 2-5 menit. Tarik nafas yang dalam, rasakan perasaan kuat atau perasaan yang mengganggu di dalam diri anda. Hembuskan nafas secara perlahan dan lepaskan. Bayangkan perasaan-perasaan itu mengalir keluar dari ujung jari dan masuk ke dalam bumi.

#### 4. Teknik mengetuk, suatu teknik untuk kebebasan emosional

Mengetuk atau menekan titik akupresur yang berhubungan dengan saluran atau meridian dimana

energi mengalir ini dapat membantu membuka sumbatan energi tersebut dan mendukung aliran energi yang baik di dalam tubuh, mental, dan emosi. Tarik nafas dalam-dalam, ketuklah dengan 2 jari (telunjuk dan tengah) tangan kanan dan kiri bersama-sama pada titik-titik akupresur sebanyak 7-9 kali di titik dimana kedua alis dimulai; titik dimana alis berakhir, di samping sudut luar mata; titik dibawah kedua bola mata, pada tulang pipi; titik dibawah hidung (lakukan dengan satu tangan saja); titik dibawah mulut, pada dagu (gunakan satu tangan saja); titik 10 cm dibawah kedua ketiak; titik dibawah tulang leher, pada kedua sisi tulang dada.

#### 5. Pemegangan

Pemegangan yang dilakukan adalah sangat ringan, tanpa tekanan, dan jika ada orang yang tidak suka dipegang karena trauma yang dialaminya, pemegangan ini dapat dilakukan di energi yang melingkupi badannya (tanpa menyentuh badan orang itu). Pemegangan dilakukan di area kepala (satu tangan di atas dahi, tangan yang lain di bagian bawah kepala), di area ubun-ubun (kedua ibu jari bertemu dan diletakkan pada tengah ubun-ubun, ujung-ujung jari diletakkan dengan lembut di bagian atas dahi), dan di bahu (kedua tangan diletakkan secara lembut di atas kedua bahu, tempat di badan yang berhubungan dengan kecemasan dan beban dalam hidup).

#### 6. Pijatan kepala, leher, bahu

Titik-titik pijatan berpasangan, meliputi: kurang lebih 2,5 cm dibawah tungkai bahu (bagian luar) dimana lengan bertemu dengan bagian badan; diatas bagian dalam tulang belikat, kira-kira 5 cm dari tulang punggung; di atas bahu di pangkal bawah leher (otot trapezius); di kedua sisi otot bagian tengah leher; di kedua lekukan yang terletak di sisi bagian bawah kepala; dan di puncak kepala atau ubun-ubun.

#### 7. Pain drain (pengurusan rasa nyeri)

Letakkan telapak tangan kiri di bagian tubuh anda yang terasa tidak nyaman lalu hadapkan telapak tangan ke bawah, menjauh dari tubuh. Bayangkan semua rasa tidak nyaman ditarik/disedot oleh jari dan telapak tangan kiri dan dikembalikan ke bumi oleh jari dan telapak tangan kanan. Proses ini dapat lebih efektif jika kita dapat membayangkan bahwa jari dan telapak tangan kanan mampu memompa keluar semua ketidaknyamanan dari titik yang ada di jari dan telapak tangan kiri.

Letakkan telapak tangan kanan di bagian tubuh anda yang terasa tidak nyaman dan angkat

telapak tangan kiri ke atas kepala menghadap ke atas untuk membawa masuk energi dari universal.

#### 8. Pal dan Gum

Teknik Pal dan Gum terdiri dari 8 gerakan peregangannya yang bertujuan untuk meredakan ketegangan, keseimbangan, dan membawa energi pada tubuh. Delapan gerakan tersebut meliputi: *upholding the heavens*, *opening the bow*, *touching heaven and earth*, *looking behind you*, *swinging the truck and head*, *stretching backwards*, *stretching the legs and toes*, *punch with fists*, dan akhirnya diakhiri dengan berteriak sekuatnya untuk melepaskan ketegangan yang terpendam. Setelahnya, kita dapat rileks sejenak dengan menarik nafas panjang dan menikmati sensasi rileks untuk beberapa saat.

Pada acara terakhir yaitu penutup, dibuka sesi tanya jawab dan diskusi terhadap pengalaman yang dialami saat melakukan pelatihan. Dalam merawat penderita, Capacitar melibatkan pembangkitan dan penguatan dari diri untuk sembuh (*instinct to heal*), karena cara-cara ini mudah dipelajari dan bisa dipraktikkan sendiri untuk melepas ketegangan, menenangkan emosi, dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari yang sedang sulit dihadapi. Penyembuhan atau healing yang terjadi melalui pelepasan dari energi yang tersumbat dan menguatkan aliran alami dari energi ini. Dengan aliran energi yang sudah diperbaharui, seseorang akan kembali ke keadaan yang seimbang dan sejahtera.

## Kesimpulan

Banyak studi telah menyimpulkan bahwa pada dasarnya telah banyak cara yang dikembangkan untuk mengatasi kondisi mental yang terdampak akibat bencana. Para ahli juga telah menemukan bahwa kondisi fisik dan mental jelas terdampak setelah suatu kejadian bencana. Namun setiap manusia mempunyai naluri untuk sembuh yang dapat dibangkitkan dengan cara-cara tertentu, dan yang paling mudah dan dapat dilakukan untuk diri sendiri dan banyak orang salah satunya adalah dengan pendekatan metode Capacitar.

Dengan metode berbasis *self empowerment* ini, manusia dikembalikan ke dalam kondisi kesejahteraan, yaitu kembali

harmoni antara energi dari pusat energi tubuh, keseimbangan emosi, dan kondisi mental yang jernih. Staf di Fakultas Teknik sebagai tenaga pengajar dan pendidik, dapat dengan mudah mengajarkan dan mempraktekkan teknik sederhana ini kepada diri sendiri, mahasiswa maupun orang-orang terdekatnya, sehingga akan mempunyai dampak positif yang besar untuk penyembuhan kondisi mental banyak orang pasca bencana gempa bumi yang terjadi di Lombok.

## Daftar Pustaka

- Allen, B., Brymer, M. J., Steinberg, A. M., Vernberg, E. M., Jacobs, A., Speier, A. H., Pynoos, R. S. (2010). Perceptions of psychological first aid among providers responding to Hurricanes Gustav and Ike. *J Trauma Stress*; 23:509-13; PMID: 20623598; <http://dx.doi.org/10.1002/jts.20539>
- Everly, G., Phillips, S. B., Kane, D., & Feldman, D. (2006). Introduction to and overview of group psychological first aid. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(2), 130-136. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhj009>
- Sphere. (2014). *Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response*. Geneva: The Sphere Project.
- Undang-undang RI. No.24 tahun 2007. *Penanggulangan Bencana*. Jakarta