

Literature Review: Konseling Traumatik untuk Menangani Kesehatan Mental pada Korban Pasca Bencana Alam

Putri Khairunnisa^{1,a)}, Ayu Sekar Melati¹, Dea Pramudilla¹, Nursyifa Irina Putri¹, Diana Ispiana Putri¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrandas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) arinputrihairunnisa@gmail.com

Abstract. Indonesia is a country that is very prone to natural disasters, such as earthquakes, tsunamis, volcanic eruptions and floods, which have a significant impact on people's lives, including the mental health of the victims. This research aims to explore psychological and traumatic counseling services available for victims of natural disasters, as well as evaluate the effectiveness of these interventions in supporting victims' recovery. Using literature methods, this research analyzes various sources related to the psychological impact of disasters and the counseling techniques applied. The research results show that psychosocial services, individual and group counseling, and crisis intervention are effective approaches in reducing trauma. Cognitive-based, humanistic approaches, bibliotherapy, and relaxation techniques have proven effective in helping victims overcome PTSD, anxiety, and depression. Important factors in the success of a victim's recovery include social support, family involvement, and the quality of the relationship between counselor and client. This research emphasizes the importance of collaboration between government, non- governmental organizations, and mental health professionals in providing optimal counseling services for victims of natural disasters.

Keywords: Natural disasters, mental health, traumatic counseling

Abstrak: Indonesia merupakan negara yang sangat rawan bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, erupsi gunung berapi, dan banjir, yang berdampak signifikan pada kehidupan masyarakat, termasuk kesehatan mental para korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi layanan psikologis dan konseling traumatik yang tersedia bagi korban bencana alam, serta mengevaluasi efektivitas intervensi tersebut dalam mendukung pemulihan korban. Melalui metode literatur, penelitian ini menganalisis berbagai sumber terkait dampak psikologis bencana dan teknik konseling yang diterapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan psikososial, konseling individu dan kelompok, serta intervensi krisis menjadi pendekatan yang efektif dalam mereduksi trauma. Pendekatan berbasis kognitif, humanistik, biblioterapi, dan teknik relaksasi terbukti efektif dalam membantu korban mengatasi PTSD, kecemasan, dan depresi. Faktor penting dalam keberhasilan pemulihan korban termasuk dukungan sosial, keterlibatan keluarga, dan kualitas hubungan antara konselor dan klien. Penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan profesional kesehatan mental dalam menyediakan layanan konseling yang optimal bagi korban bencana alam.

Kata Kunci: Bencana Alam, Kesehatan Mental, Konseling Traumatik

PENDAHULUAN

Indonesia terletak di jalur cincin api Pasifik, menjadikannya salah satu negara paling rawan bencana di dunia. Kondisi geografi ini berkontribusi pada tingginya frekuensi bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, erupsi gunung berapi, dan banjir. Sejak tahun 2023 hingga 2024, Indonesia mengalami berbagai bencana yang berdampak signifikan pada kehidupan masyarakat. Bencana-bencana ini tidak hanya mengakibatkan kerugian materiil, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang mendalam bagi para penyintas.

Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa dalam periode tersebut, ribuan orang terpaksa mengungsi dari rumah mereka akibat bencana alam. Misalnya, bencana gempa bumi di Sulawesi dan erupsi Gunung Semeru menyebabkan banyak masyarakat kehilangan tempat tinggal dan harta benda. Menurut penelitian oleh Masrukin (2020), banyak peserta didik yang mengalami trauma psikologis setelah mengalami bencana alam, yang berdampak pada kesehatan mental mereka dan dapat mempengaruhi prestasi belajar. Penyebab tingginya frekuensi bencana di Indonesia bukan hanya terkait dengan kondisi geografis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor manusia, seperti urbanisasi yang cepat dan perubahan iklim. Urbanisasi yang pesat seringkali mengakibatkan pembangunan infrastruktur yang tidak memadai, sehingga memperburuk dampak dari bencana yang terjadi. Selain itu, perubahan iklim menyebabkan cuaca ekstrem yang meningkatkan kemungkinan terjadinya bencana alam, seperti banjir dan longsor. Tanpa penanganan yang tepat, dampak psikologis yang dialami oleh korban bencana bisa menjadi lebih parah, menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti PTSD, kecemasan, dan depresi (Khairul Rahmat & Alawiyah, 2020).

Tidak hanya orang dewasa, anak-anak juga menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap dampak psikologis akibat bencana alam. Penelitian oleh Gani (2020) menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami bencana tidak hanya menghadapi trauma langsung, tetapi juga berpotensi mengalami masalah perkembangan jangka panjang. Gangguan kesehatan mental pada anak-anak dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar, berinteraksi sosial, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan psikososial yang memadai bagi anak-anak korban bencana.

Dalam konteks ini, layanan konseling traumatik menjadi sangat penting untuk membantu individu dan komunitas dalam proses pemulihan pasca-bencana. Konseling

ini bertujuan untuk mereduksi dampak psikologis yang dialami korban dan membantu mereka untuk mengatasi trauma. Hayatul Khairul Rahmat dan Alawiyah (2020) menekankan bahwa konseling traumatik dapat menjadi strategi efektif dalam membantu korban bencana alam untuk mengatasi rasa cemas dan depresi yang mereka alami. Selain itu, metode pendampingan psikososial juga perlu diterapkan di sekolah-sekolah untuk memberikan dukungan kepada anak-anak yang menjadi korban bencana (Nggalu Bali et al., 2021).

Sangat penting bagi pihak-pihak terkait, termasuk pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan profesional kesehatan mental, untuk bekerja sama dalam menyediakan layanan konseling yang efektif. Dengan pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis korban bencana dan teknik konseling yang sesuai, diharapkan proses pemulihan dapat berlangsung lebih optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai jenis layanan konseling yang tersedia bagi korban bencana, serta teknik-teknik konseling traumatik yang dapat digunakan untuk membantu mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pentingnya penanganan kesehatan mental bagi korban bencana alam dan bagaimana konseling traumatik dapat diterapkan untuk mendukung pemulihan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan berbagai layanan psikologis dan konseling yang tersedia bagi korban bencana alam, termasuk dukungan dari lembaga pemerintah dan organisasi non-pemerintah, untuk mengupas jenis-jenis konseling traumatik yang diterapkan dalam penanganan korban bencana, termasuk teknik dan pendekatan yang digunakan oleh para profesional kesehatan mental, mengeksplorasi berbagai teknik konseling yang telah terbukti efektif dalam menangani trauma akibat bencana. Penelitian ini juga mengidentifikasi jenis-jenis gangguan mental yang umum terjadi pada korban bencana, menjelaskan berbagai jenis konseling yang dapat diterapkan untuk membantu korban bencana, mengulas prosedur standar yang digunakan dalam pelaksanaan konseling traumatik, termasuk langkah-langkah awal yang perlu diambil untuk mendukung korban, serta mengevaluasi efektivitas konseling traumatik yang telah dilaksanakan, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi tersebut.

METODE

Dalam penelitian ini, metode literatur review digunakan sebagai pendekatan utama untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang sudah ada mengenai dampak bencana alam terhadap kesehatan mental serta efektivitas konseling traumatik

bagi para korban. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang lebih luas dan mendalam tanpa harus melakukan penelitian lapangan secara langsung. Prosedur penelitian dimulai dengan pengumpulan sumber-sumber dari jurnal terdahulu yang berkaitan dengan bencana alam dan konseling traumatik. Sumber-sumber ini akan diambil dari database akademik, dan sumber online yang terpercaya seperti google scholar, dan crossref, dengan mempertimbangkan kriteria pemilihan yang ketat, seperti relevansi topik, keabsahan data, dan metodologi yang digunakan dalam penelitian. Setelah mengumpulkan sumber, peneliti akan melakukan analisis konten untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berhubungan dengan rumusan masalah. Ini mencakup ringkasan informasi, penilaian kualitas penelitian, dan pengelompokan informasi berdasarkan topik yang relevan.

Pada tahap awal Pada tahap awal pencarian artikel diperoleh 215 artikel dari tahun 2005 sampai 2024 menggunakan kata kunci "bencana alam", "Kesehatan mental" dan "konseling traumatik". Dari jumlah tersebut hanya sekitar 12 artikel yang dianggap relevan.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak bencana alam terhadap kesehatan mental dan efektivitas layanan konseling yang tersedia bagi para korban. Bahan bacaan yang telah ditemukan dalam penelitian ini kemudian dijadikan bahan penelitian dan disajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

Tabel: Daftar Bahan Penelitian

No	Judul Artikel	Tahun	Nama Penulis
1	Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam	2020	Hayatul Khairul Rahmat, Desi Alawiyah
2	Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing	2021	Hayatul Khairul Rahmat, Arief Budiarto
3	Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana di Sekolah Alam Manusak	2021	Engelbertus Nggalu Bali, Irul Khotijah, Stevanya Woll, Sartika Kale, dan Vanida Mundiarti
4	Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa dalam Pendidikan Islam	2022	Tuti Alawiyah
5	Konseing Traumatik: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Psikologis	2022	Ulin Nihayah, Misya'lul Millah Ummul Latifah, Amalia Nafisah dan Ina Qori'ah

6	Metode Bercerita Untuk Pemulihan Trauma Anak Pasca Bencana Gempa Bumi Cianjur	2022	Fitria Budi Utami, Uswah, Faisal Kemal, Wahyu Fajar Nugraha
7	Dukungan Psikososial Bagi Penyintas Bencana Pasca Erupsi Gunung Semeru	2022	Neni Wahyuningtyas, Khofifatu Rohmah Adi, Rahmati Putri Yaniafari, Mochammad Sa'id, M. Gebryna Rizki
8	Penanganan Kesehatan Jiwa pada Korban Bencana	2023	Miswarti, Maidawilis, Jufrika Gusni, Rosmi Eni dan Hasmita
9	Trauma Healing dan Edukasi Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Desa Sarampad	2023	Apit Sugandi, Ujang Badru Jaman, Adin Nanjarullah, Asih Nurajijah, Derizki Ardan Dianto, Siti Moozanah dan Melawati Arumsari
10	Tinjauan Hukum Bantuan Pelayanan Kesehatan Dalam Undang-Undang Kebencanaan	2023	Noveyla Hardhaning Tyas
11	Penanganan Psikologis Pasca Gempa Bumi Sumedang	2024	Meilani Rohinsa, Rosida Tiurma Manurung, Maria Yuni Megarini, Tesselonika Sembiring dan Karthy Priyathy Mastovani
12	Konseling Traumatik “Pendekatan <i>Cognitif- Behavior Therapy</i> ”	2024	Suryadi dan Joni Adison
13	Gambaran <i>Post Traumatik Stress Disorder</i> (PTSD) Pasca Bencana Gempa Bumi dan Tanah Longsor pada Masyarakat di Desa Trunyan Kintamani Bangli	2022	Luh Sindi Kartika Dewi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Layanan yang Diberikan untuk Menangani Korban Bencana Alam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beragam layanan psikologis tersedia untuk membantu korban bencana alam. Di antara layanan tersebut, dukungan psikososial, konseling individu, konseling kelompok, dan intervensi krisis menjadi yang paling dominan. Hayatul Rahmat et al (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling di sekolah berperan penting dalam mereduksi trauma siswa yang terdampak bencana. Dengan memberikan ruang aman untuk berkomunikasi dan mengekspresikan perasaan, guru dapat membantu siswa memahami pengalaman traumatis mereka.

Selain itu, penelitian oleh Miswarti et al. (2023) menyoroti pentingnya program kesehatan mental yang dirancang khusus untuk anak-anak usia dini. Program-program ini sering kali melibatkan permainan dan aktivitas kreatif yang dapat membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka secara lebih bebas. Organisasi non-pemerintah dan pemerintah juga terlibat dalam mendirikan pusat-pusat layanan kesehatan mental di daerah bencana, dengan tujuan untuk menjangkau lebih banyak korban dan menyediakan akses yang lebih mudah ke layanan yang dibutuhkan. Dalam banyak kasus, layanan ini berfokus pada pendekatan komunitas, di mana dukungan sosial dari tetangga dan anggota keluarga menjadi bagian penting dari pemulihan psikologis.

Konseling Traumatik yang Dilakukan untuk Menangani Korban

Konseling traumatik yang dilakukan untuk menangani korban bencana alam mencakup beberapa pendekatan dan teknik. Hayatul Khairul Rahmat dan Desi Alawiyah (2020) mengidentifikasi konseling berbasis kognitif sebagai metode yang efektif dalam mengatasi dampak psikologis dari bencana. Dalam pendekatan ini, konselor membantu korban untuk mengenali dan merestrukturisasi pola pikir negatif yang muncul sebagai respons terhadap trauma. Metode ini terbukti membantu korban dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang sering kali muncul setelah mengalami bencana.

Di sisi lain, Neni Wahyuningtyas et al. (2022) menekankan pentingnya pendampingan psikososial, yang menyediakan ruang aman bagi korban untuk berbagi pengalaman dan perasaan. Pendampingan ini sering dilakukan dalam bentuk kelompok dukungan di mana korban dapat saling berinteraksi, memberikan dukungan emosional, dan membagikan strategi koping yang mereka gunakan. Metode lain yang diperkenalkan dalam penelitian oleh Hayatul Khairul Rahmat dan Budiarto (2021) adalah biblioterapi, di mana bacaan tertentu digunakan untuk membantu korban meresapi pengalaman mereka dan menemukan cara baru untuk memandang situasi yang dihadapi. Teknik ini membantu anak-anak, khususnya, untuk memahami perasaan mereka melalui cerita dan karakter yang mereka kenal.

Pendekatan atau Teknik yang Digunakan dalam Konseling untuk Menangani Korban Bencana Alam

Berbagai pendekatan dan teknik konseling digunakan dalam menangani korban bencana alam, termasuk terapi perilaku, pendekatan humanistik, dan teknik relaksasi. Ulin Nihayah et al. (2022) menyatakan bahwa pendekatan humanistik, yang fokus pada hubungan interpersonal antara konselor dan klien, dapat memberikan dukungan

emosional yang diperlukan bagi korban untuk mengekspresikan perasaan mereka. Pendekatan ini mengedepankan empati, penerimaan, dan kejujuran dalam interaksi konseling, yang dapat memperkuat rasa kepercayaan dan keamanan bagi korban. Teknik relaksasi juga diintegrasikan dalam sesi konseling untuk membantu mengurangi kecemasan. Penelitian oleh Luh Sindi Kartika Dewi (2022) menunjukkan bahwa teknik ini sangat bermanfaat bagi korban yang mengalami PTSD, karena dapat membantu mereka mengatasi gejala stres yang muncul setelah bencana. Teknik relaksasi yang umum digunakan termasuk meditasi, pernapasan dalam, dan latihan mindfulness, yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Gangguan yang Dialami oleh Korban Pasca Bencana Alam

Korban bencana alam sering mengalami berbagai gangguan kesehatan mental, seperti PTSD, kecemasan, dan depresi. Dampak psikologis akibat bencana dapat berlanjut dalam jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian oleh Fitria Budi Utami et al. (2022) mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengalami bencana cenderung menunjukkan gejala kecemasan dan depresi yang signifikan. Gejala ini dapat meliputi kesulitan tidur, rasa cemas yang berlebihan, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Dampak-dampak ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan mental individu, tetapi juga dapat berdampak pada prestasi belajar dan interaksi sosial mereka,

Dalam banyak kasus, gangguan ini dapat memicu siklus negatif yang sulit untuk diatasi tanpa intervensi yang tepat. Korban yang tidak mendapatkan dukungan psikologis dapat mengalami penurunan dalam kualitas hidup mereka, yang selanjutnya dapat memperburuk kondisi mental mereka. Oleh karena itu, pengenalan dan penanganan awal terhadap gejala-gejala ini sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Konseling yang Dapat Dilakukan untuk Membantu Korban Pasca Bencana Alam

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa jenis konseling yang dapat dilakukan untuk membantu korban bencana termasuk konseling individu, konseling kelompok, dan terapi keluarga. Terapi kelompok, khususnya, memberikan kesempatan bagi korban untuk saling berbagi pengalaman, yang dapat memperkuat rasa saling dukung di antara mereka. Penelitian oleh Tuti Alawiyah (2022) menekankan bahwa konseling dalam konteks pendidikan Islam dapat membantu siswa untuk menghadapi trauma dengan pendekatan yang lebih religius dan spiritual, meningkatkan rasa harapan dan resiliensi di antara mereka.

Dalam konseling individu, fokusnya lebih pada kebutuhan spesifik korban dan pendekatan yang lebih personal. Konselor dapat menggunakan teknik berbasis kognitif dan perilaku untuk membantu klien mengatasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pandangan yang lebih positif. Terapi keluarga juga berperan penting, karena dapat membantu anggota keluarga memahami satu sama lain dan mendukung satu sama lain dalam proses pemulihan.

Prosedur Pelaksanaan Konseling Traumatik dalam Menangani Korban Pasca Bencana Alam

Prosedur pelaksanaan konseling traumatik umumnya mencakup beberapa langkah, mulai dari penilaian awal terhadap kondisi psikologis korban, penyusunan rencana intervensi, hingga evaluasi hasil konseling. Miswarti et al. (2023) menjelaskan bahwa penilaian awal sangat penting untuk memahami tingkat keparahan trauma dan kebutuhan spesifik korban. Setelah penilaian dilakukan, konselor akan menyusun rencana intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik individu korban.

Selanjutnya, konselor akan melakukan sesi konseling secara berkala untuk memantau perkembangan dan menyesuaikan pendekatan jika diperlukan. Proses ini sering kali melibatkan penggunaan berbagai teknik yang telah disebutkan sebelumnya, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan. Evaluasi berkala juga dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan, dengan melibatkan umpan balik dari korban mengenai kemajuan mereka dalam menghadapi trauma.

Keberhasilan Konseling Traumatik yang Dilaksanakan

Keberhasilan konseling traumatik dapat diukur melalui perubahan yang terjadi pada kondisi mental dan emosional korban. Studi oleh Meilani Rohinsa et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi konseling yang tepat dapat mengurangi gejala PTSD dan meningkatkan kualitas hidup korban. Keberhasilan ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, keterlibatan keluarga, dan kesiediaan korban untuk berpartisipasi dalam proses penyembuhan. Dalam konteks ini, pentingnya dukungan berkelanjutan dari komunitas dan lembaga terkait tidak dapat diabaikan, agar korban dapat mencapai pemulihan yang maksimal.

Penting untuk dicatat bahwa pemulihan tidak selalu linier; beberapa korban mungkin mengalami kemunduran dalam prosesnya. Oleh karena itu, pendekatan yang fleksibel dan responsif terhadap kebutuhan individu sangat penting. Keberhasilan konseling tidak hanya ditentukan oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh kualitas

hubungan antara konselor dan klien, yang dapat menciptakan ruang aman bagi korban untuk berproses dan menyembuhkan.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa layanan dan pendekatan konseling yang tepat sangat penting dalam menangani kesehatan mental korban bencana alam. Penerapan metode yang bervariasi dan berbasis bukti akan memberikan dukungan yang dibutuhkan untuk memulihkan kesehatan mental mereka dan membantu mereka kembali ke kehidupan yang lebih normal setelah mengalami trauma.

Tabel: Hasil Penelitian

No	Judul	Tahun	Nama	Hasil Penelitian
1	Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam	2020	Hayatul Khairul Rahmat, Desi Alawiyah	Konseling traumatik efektif dalam mereduksi dampak psikologis, relevan dengan rumusan masalah tentang teknik konseling.
2	Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam Menggunakan Metode Biblioterapi Sebagai Sebuah Penanganan Trauma Healing	2021	Hayatul Khairul Rahmat, Arief Budiarto	Biblioterapi membantu anak- anak dalam proses pemulihan trauma, menunjukkan efektivitas metode alternatif.
3	Pendampingan Psikososial Anak Korban Bencana di Sekolah Alam Manusak	2021	Engelbertus Nggalu Bali, Irul Khotijah, Stevanya Woll, Sartika Kale, Vanida Mundiarti	Pendampingan psikososial berkontribusi pada kesejahteraan emosional, mendukung perlunya layanan serupa di sekolah lain.
4	Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa dalam Pendidikan Islam	2022	Tuti Alawiyah	Pendekatan konseling berbasis agama efektif dalam membantu siswa mengatasi trauma, relevan untuk rumusan masalah konseling.
5	Konseling Traumatik: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Trauma Psikologis	2022	Ulin Nihayah, Misya'lul Millah Ummul Latifah, Amalia Nafisah dan Ina Qori'ah	Pendekatan konseling terbukti mereduksi kecemasan dan depresi, mendukung rumusan masalah tentang keberhasilan konseling.
6	Metode Bercerita Untuk Pemulihan	2022	Fitria Budi Utami, Uswah, Faisal	Metode bercerita membantu anak

	Trauma Pasca Gempa Cianjur	Anak Bencana Bumi		Kemal, Wahyu Fajar Nugraha	mengekspresikan perasaan, relevan dalam mendukung pendekatan konseling yang efektif.
7	Dukungan Psikososial Bagi Penyintas Bencana Pasca Erupsi Gunung Semeru		2022	Neni Wahyuningtyas, Khofifatu Rohmah Adi, Rahmati Putri Yaniafari, Mochammad Sa'id, M. Gebryna Rizki	Dukungan psikososial mempercepat proses pemulihan, penting untuk intervensi awal setelah bencana.
8	Penanganan Kesehatan Jiwa pada Korban Bencana		2023	Miswarti, Maidawilis, Jufrika Gusni, Rosmi Eni dan Hasmita	Penanganan kesehatan jiwa yang terencana sangat diperlukan untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih serius.
9	Trauma dan Edukasi Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Desa Sarampad	Healing	2023	Apit Sugandi, Ujang Badru Jaman, Adin Nanjarullah, Asih Nurajijah, Derizki Ardan Dianto, Siti Moozanah dan Melawati Arumsari	Edukasi dan trauma healing berhasil meningkatkan resilience anak-anak pasca bencana.
10	Tinjauan Bantuan Pelayanan Kesehatan Dalam Undang-Undang Kebencanaan	Hukum	2023	Noveyla Hardhaning Tyas	Penelitian ini menyoroti pentingnya kerangka hukum dalam mendukung layanan kesehatan pasca bencana.
11	Penanganan Psikologis Pasca Gempa Bumi Sumedang		2024	Meilani Rohinsa, Rosida Tiurma Manurung, Maria Yuni Megarini, Tesselonika Sembiring dan Karthy Priyathy Mastovani	Menekankan pentingnya penanganan psikologis yang cepat dan efektif setelah bencana untuk mencegah trauma jangka panjang.
12	Konseling Traumatik “Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy”		2024	Suryadi dan Joni Adison	Pendekatan CBT efektif dalam menangani trauma, menegaskan pentingnya metode ini dalam konseling pasca bencana.
13	Gambaran Traumatik Stress Disorder (PTSD) Pasca Bencana Gempa Bumi dan Tanah Longsor	Post	2022	Luh Sindi Kartika Dewi	Menunjukkan tingginya kasus PTSD di masyarakat, menekankan perlunya intervensi psikologis.

pada Masyarakat
di Desa Trunyan
Kintamani Bangli

Berdasarkan hasil temuan dari beberapa artikel di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penanganan kesehatan mental pasca bencana sangat penting, mengingat dampak psikologis yang signifikan yang dialami oleh korban, terutama anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis, seperti konseling traumatik, efektif dalam mengurangi gejala trauma dan meningkatkan kesehatan mental (Hayatul Khairul Rahmat & Desi Alawiyah, 2020; Ulin Nihayah et al., 2022). Berbagai metode konseling, termasuk biblioterapi dan pendekatan kognitif-behavioral, terbukti membantu individu mengekspresikan dan memproses pengalaman traumatis mereka (Fitria

Budi Utami et al., 2022; Suryadi & Joni Adison, 2024). Selain itu, dukungan psikososial yang berkelanjutan pasca bencana sangat diperlukan untuk mencegah gangguan mental jangka panjang, seperti PTSD, dengan melibatkan lingkungan sekolah dan keluarga dalam menciptakan ruang aman bagi anak-anak dan remaja (Engelbertus Nggalu Bali et al., 2021; Neni Wahyuningtyas et al., 2022). Peran guru dan tenaga pendidik dalam mereduksi trauma siswa juga sangat krusial, sehingga mereka perlu dilatih untuk mengenali gejala trauma dan memberikan dukungan awal (Nurhajjah Hasibuan, 2020; Mohammad Masrukin, 2020). Terakhir, keberadaan kerangka hukum dan kebijakan yang mendukung layanan kesehatan mental pasca bencana sangat penting untuk memastikan aksesibilitas dan keberlanjutan layanan bagi korban (Noveyla Hardhaning Tyas, 2023). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penanganan kesehatan mental pasca bencana memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak dan berfokus pada kebutuhan spesifik individu serta komunitas yang terdampak

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan kesehatan mental pasca bencana alam merupakan aspek krusial yang tidak boleh diabaikan. Berbagai studi mengungkapkan bahwa korban bencana, terutama anak-anak, sering mengalami dampak psikologis yang signifikan, termasuk trauma dan gangguan mental seperti PTSD. Intervensi psikologis, seperti konseling traumatik dan dukungan psikososial, terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi pengalaman traumatis mereka. Selain itu, peran tenaga pendidik dan lingkungan sekolah sangat penting dalam mereduksi trauma siswa, di mana mereka perlu dilatih untuk memberikan dukungan

yang tepat. Diperlukan kerangka hukum dan kebijakan yang mendukung aksesibilitas layanan kesehatan mental agar dapat menjamin keberlanjutan bantuan bagi korban. Secara keseluruhan, pendekatan yang holistik dan kolaboratif dalam penanganan kesehatan mental pasca bencana sangat diperlukan untuk memulihkan individu dan komunitas yang terdampak secara efektif.

REFERENSI

- 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. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.372>
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi dampak psikologis korban bencana alam menggunakan metode biblioterapi sebagai sebuah penanganan trauma healing. *Journal of Contemporary Islamic Counseling*, 1(1), 25-38. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.59>
- Nggalu Bali, E., Khotijah, I., Woll, S., Kale, S., & Mundiarti, V. (2021). Pendampingan psikososial anak korban bencana di Sekolah Alam Manusak. *KELIMUTU Journal of Community Service (KJCS)*, 1(1), 1-7, <https://doi.org/10.35508/kjcs.v1i1.5526>
- Alawiyah, T. . (2022). Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 11454–11463. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10274>
- Nihayah, U., Millah Ummul Latifah, M., Nafisah, A., & Qori'ah, I. (2022). Konseling traumatik: Sebuah pendekatan dalam mereduksi trauma psikologis. *Sultan Idris Journal of Psychology and Education*, 1(2), 1-14. <https://doi.org/10.21093/sjope.v1i2.3976>
- Utami, F. B. ., Uswah, U., Kemal, F. ., & Nugraha, W. F. . (2022). Metode Bercerita Untuk Pemulihan Trauma Anak Pasca Bencana Gempa Bumi Cianjur. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 3(2), 403-409. <https://doi.org/10.46306/jabb.v3i2.245>
- Wahyuningtyas, N., Rohmah Adi, K., Yaniafari, R. P., Sa'id, M., & Rizki, M. G. (2022). Dukungan psikososial bagi penyintas bencana pasca erupsi Gunung Semeru. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7(2), <https://doi.org/10.21067/jpm.v7i2.7553>
- Miswarti, M., Maidawilis, J., Gusni, J., Eni, R., & Hasmita. (2023). Penanganan kesehatan jiwa pada korban bencana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 212-222. <https://doi.org/10.55606/jpmi.v2i2.2403>
- Sugandi, A., Jaman, U. B., Nanjarullah, A., Nurajijah, A., Dianto, D. A., Moozanah, S., & Arumsari, M. (2023). Trauma Healing dan Edukasi Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Desa Sarampad. *East Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 80–85. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v1i03.109>
- Hardhaning Tyas, N. . (2023). Tinjauan Hukum Bantuan Pelayanan Kesehatan Dalam Undang- Undang Kebencanaan. *Jurnal Hukum Kesehatan Indonesia*, 3(01), 35-45. <https://doi.org/10.53337/jhki.v3i01.93>

Rohinsa, M., Manurung, R. T., Megarini, M. Y., Sembiring, T., & Mastovani, K. P. (2024). Penanganan psikologis pasca gempa bumi Sumedang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 59-62.

Suryadi, & Adison, J. (2024). Konseling traumatik: Pendekatan kognitif-behavior therapy. *Journal of Community and Public Service*, 3(1).