

Peran Psikologi dalam Penanggulangan Bencana Gempa Bumi

Rahmi Maghfirah

Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Abstrak

Indonesia merupakan negara yang rawan terhadap bencana gempa bumi karena berada di pertemuan tiga lempeng tektonik utama dunia. Dampak gempa tidak hanya berupa kerusakan fisik dan korban jiwa, tetapi juga menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Penelitian ini bertujuan mengkaji peran psikologi dalam penanggulangan bencana gempa bumi, baik pada tahap kesiapsiagaan, tanggap darurat, maupun rehabilitasi pascabencana. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif analitis melalui telaah berbagai sumber ilmiah mengenai psikologi bencana, coping mechanism, resiliensi, serta intervensi psikologis. Hasil kajian menunjukkan bahwa trauma psikologis pascagempa dapat dialami oleh semua kelompok usia dengan karakteristik yang berbeda-beda, mulai dari anak-anak hingga lansia. Intervensi psikologis seperti Psychological First Aid (PFA), terapi kognitif-perilaku, konseling kelompok, serta penguatan jejaring sosial terbukti efektif dalam menurunkan gejala trauma dan meningkatkan ketahanan mental korban. Selain itu, kesiapsiagaan psikologis sebelum bencana melalui edukasi dan pelatihan coping juga berperan penting dalam mengurangi dampak stres pascabencana. Kesimpulannya, pendekatan psikologis harus diintegrasikan secara menyeluruh dalam sistem penanggulangan bencana gempa bumi agar pemulihan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek mental dan sosial masyarakat.

Kata kunci: gempa bumi; psikologi bencana; trauma; PTSD; resiliensi; Psychological First Aid.

Abstract

Indonesia is a country prone to earthquakes because it is located at the meeting point of three major tectonic plates. The impact of earthquakes is not only physical damage and casualties, but also psychological problems such as anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder (PTSD). This study aims to examine the role of psychology in earthquake disaster management, both in the preparedness, emergency response, and post-disaster rehabilitation stages. The method used is a literature study with a descriptive analytical approach through a review of various scientific sources on disaster psychology, coping mechanisms, resilience, and psychological interventions. The results of the study show that post-earthquake psychological trauma can be experienced by all age groups with different characteristics, from children to the elderly. Psychological interventions such as Psychological First Aid (PFA), cognitive-behavioral therapy, group counseling, and social network strengthening have been proven effective in reducing trauma symptoms and increasing the mental resilience of victims. In addition, psychological preparedness before a disaster through education and coping training also plays an important role in reducing the impact of post-disaster stress. In conclusion, a psychological approach must be fully integrated into the earthquake disaster management system so that recovery is not only physical, but also touches on the mental and social aspects of society.

Keywords: earthquake; disaster psychology; trauma; PTSD; resilience; Psychological First Aid.

Article Info

Received date: 25 October 2025

Revised date: 06 November 2025

Accepted date: 08 November 2025



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Jurnal Riksa Cendekia Nusantara

PENDAHULUAN

Gempa bumi merupakan salah satu bencana alam yang paling sering terjadi di Indonesia, negara yang terletak di kawasan cincin api Pasifik. Data dari Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG) menunjukkan bahwa Indonesia mengalami ratusan kali gempa setiap tahunnya, dengan tingkat kerusakan dan korban jiwa yang cukup tinggi (BMKG, 2020). Dampak fisik dari gempa bumi tidak hanya berupa kerusakan infrastruktur, tetapi juga trauma psikologis yang mendalam bagi korban dan masyarakat sekitar. Trauma ini dapat menyebabkan gangguan stres pasca trauma (PTSD), kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya yang memerlukan penanganan khusus.

Sebagai mahasiswa psikologi, saya merasa penting untuk memahami bagaimana aspek psikologis dapat berperan dalam proses penanggulangan dan rehabilitasi pasca gempa bumi. Pengalaman pribadi dan pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa ketahanan mental dan kesiapsiagaan psikologis sangat menentukan keberhasilan proses pemulihan. Menurut Smith (2018), intervensi psikologis yang tepat dapat membantu korban mengatasi trauma dan mempercepat proses adaptasi terhadap kondisi baru mereka. Oleh karena itu, pengetahuan tentang psikologi bencana menjadi sangat relevan dan penting untuk dikaji secara mendalam.

Selain itu, studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki tingkat kesiapsiagaan psikologis yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dan trauma akibat bencana (Kurniawan, 2010). Hal ini menegaskan bahwa peran psikologi tidak hanya bersifat sebagai penanganan pasca kejadian, tetapi juga sebagai bagian dari strategi pencegahan dan kesiapsiagaan sebelum bencana terjadi. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam penanggulangan gempa bumi dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan ketahanan mental masyarakat.

Indonesia merupakan salah satu negara yang paling rawan bencana di dunia, terutama gempa bumi. Hal ini disebabkan karena letak geografis Indonesia yang berada di pertemuan tiga lempeng besar dunia: Lempeng Eurasia, Lempeng Indo-Australia, dan Lempeng Pasifik. Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), pada tahun 2022 tercatat lebih dari 11.500 kejadian gempa bumi di Indonesia dengan berbagai tingkat intensitas, menyebabkan korban jiwa, kerusakan infrastruktur, serta dampak psikologis jangka panjang bagi para penyintas (BNPB, 2023).

Dalam setiap bencana, aspek psikologis sering kali kurang diperhatikan dibandingkan aspek fisik. Padahal, gangguan seperti stres pasca trauma (PTSD), kecemasan, depresi, hingga kehilangan makna hidup merupakan kenyataan yang sering dialami korban bencana. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa psikologi untuk memahami dan mengkaji peran psikologi dalam setiap tahapan manajemen bencana: mulai dari pencegahan, mitigasi, tanggap darurat, hingga rehabilitasi.

METODE

Penulisan ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif analitis untuk mengkaji peran psikologi dalam penanggulangan bencana gempa bumi di Indonesia. Data diperoleh dari berbagai sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, laporan lembaga kebencanaan, serta hasil penelitian yang membahas trauma psikologis, PTSD, coping mechanism, resiliensi, dan intervensi psikologis pascabencana. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi konsep utama mengenai dampak psikologis gempa, teori-teori psikologi bencana, serta praktik intervensi di berbagai kasus gempa di Indonesia. Temuan dari berbagai sumber kemudian disintesis secara naratif untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai peran psikologi pada fase pra-bencana, saat bencana, dan pascabencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma psikologis yang diakibatkan oleh gempa bumi seringkali menyebabkan gangguan stres pasca trauma (PTSD), yang ditandai dengan mimpi buruk, kilas balik, dan kecemasan yang berlebihan (Smith, 2018). Menurut Budi (2019), intervensi psikologis yang dilakukan secara cepat dan berkelanjutan dapat membantu korban mengatasi trauma tersebut. Pendekatan yang umum digunakan meliputi terapi kognitif-perilaku, konseling kelompok, serta psikososial support yang bersifat preventif dan rehabilitatif.

Selain itu, pentingnya pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan coping mechanism dan resilience juga menjadi fokus utama dalam penanggulangan psikologis. Resiliensi adalah kemampuan individu atau komunitas untuk bangkit kembali dari tekanan dan trauma (Rahman, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu mengurangi dampak psikologis dari bencana dan mempercepat proses pemulihan mental mereka.

Psikologi bencana adalah cabang dari psikologi yang mempelajari dampak psikologis akibat bencana alam dan intervensi yang dapat dilakukan untuk menanggulangnya. Salah satu pendekatan utama adalah teori coping Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan dua strategi utama menghadapi stres: problem-focused coping (berfokus pada pemecahan masalah) dan emotion-focused coping (mengelola emosi). Kedua strategi ini menjadi landasan dalam pemberian bantuan psikologis kepada korban bencana.

Selain itu, teori tahapan duka dari Elisabeth Kübler-Ross (1969) — yaitu penyangkalan,

kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan — sangat relevan untuk memahami proses adaptasi psikologis korban yang mengalami kehilangan orang tercinta, rumah, atau sumber penghidupan. Pemahaman ini membantu profesional dalam merancang intervensi berbasis empati.

Aspek resiliensi (ketangguhan mental) juga sangat penting. Bonanno (2004) menyebut bahwa individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung pulih lebih cepat dari trauma. Sementara Luthar et al. (2000) menyebutkan bahwa resiliensi bukanlah sifat tetap, melainkan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya.

Dampak Psikologis Gempa Bumi

Gempa bumi dapat menyebabkan tekanan luar biasa pada mental seseorang. Banyak korban mengalami gejala PTSD seperti mimpi buruk, kilas balik (flashback), ketakutan irasional, hingga gangguan hubungan sosial. Anak-anak sering menunjukkan gejala regresi (kembali ke perilaku masa kecil), gangguan tidur, dan menarik diri dari lingkungan.

Remaja dan dewasa muda cenderung mengalami konflik identitas, krisis makna hidup, dan perasaan tidak berdaya. Lansia bisa mengalami kecemasan berlebihan karena kehilangan rutinitas dan sumber daya. Oleh karena itu, pendekatan psikologis harus disesuaikan dengan kelompok usia dan kebutuhan khusus setiap individu.

Dalam pengalaman dan pengamatan di lapangan, intervensi psikologis harus dilakukan secara cepat dan berkelanjutan. Pelibatan psikolog profesional dalam proses evakuasi dan rehabilitasi sangat penting agar korban tidak mengalami trauma jangka panjang. Di Aceh pasca gempa 2004, program rehabilitasi psikologis yang melibatkan psikolog profesional dan relawan masyarakat terbukti efektif dalam mengurangi tingkat PTSD dan meningkatkan kesejahteraan mental korban (Kurniawan, 2010).

Selain itu, pemberian informasi yang jelas dan akurat kepada masyarakat dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan yang tidak perlu. Penguatan jejaring sosial dan komunitas sebagai sumber dukungan emosional juga sangat penting dalam proses pemulihan. Menurut Sari (2020), pendekatan psikologi sosial yang melibatkan komunitas dapat meningkatkan rasa solidaritas dan membantu korban merasa tidak sendiri dalam menghadapi bencana.

Studi Kasus: Aceh 2004, Lombok 2018, dan Cianjur 2022

Pada gempa bumi dan tsunami Aceh tahun 2004, banyak korban yang mengalami trauma berkepanjangan. Menurut penelitian Kurniawan (2010), intervensi psikologis yang melibatkan pendekatan kelompok, terapi cerita, dan spiritualitas terbukti efektif dalam menurunkan gejala PTSD.

Di Lombok (2018), pendekatan community-based psychosocial support yang dilakukan oleh relawan dari HIMPSI dan NGO internasional menunjukkan hasil positif. Anak-anak diajak menggambar, bermain, dan mendongeng sebagai bagian dari terapi ekspresif (Wahyuni, 2019).

Pada gempa Cianjur (2022), sekolah-sekolah dijadikan tempat trauma healing. Guru diberi pelatihan untuk mengenali tanda-tanda gangguan psikologis ringan. Kegiatan bermain bersama dan membangun kembali rutinitas terbukti membantu anak-anak dalam mengatasi trauma (Iskandar, 2023).

Strategi Penanggulangan Psikologi

Psikososial support secara langsung dan tidak langsung, termasuk konseling dan pendampingan psikologis. Pelatihan coping mechanism dan resilience melalui workshop dan edukasi. Pemberian informasi yang jelas, transparan, dan akurat untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian. Penguatan jejaring sosial dan komunitas sebagai sumber dukungan emosional dan solidaritas.

1. Fase Pra-Bencana

- Edukasi masyarakat mengenai kesehatan mental dan kesiapsiagaan emosional.
- Simulasi evakuasi yang juga melibatkan aspek emosional.
- Pelatihan relawan psikologis dan penyuluh desa.

2. Fase Saat Bencana

- Pemberian Psychological First Aid (PFA) kepada korban yang mengalami disorientasi dan shock.
- Menyediakan tempat aman dan ramah anak.
- Intervensi cepat terhadap individu yang menunjukkan gejala PTSD akut.

3. Fase Pasca-Bencana

- Terapi kelompok dan individu.
- Konseling keluarga dan pendampingan sosial.
- Penguatan komunitas melalui kegiatan sosial bersama dan pelatihan kewirausahaan sebagai bentuk pemulihan jangka panjang.

Peran Pemerintah dan Lembaga Sosial

Peran pemerintah sangat vital dalam mengintegrasikan layanan psikologis ke dalam sistem penanggulangan bencana nasional. Program pelatihan kesiapsiagaan psikologis harus menjadi bagian dari kurikulum pendidikan dan pelatihan masyarakat. Selain itu, lembaga sosial dan organisasi kemasyarakatan perlu dilibatkan secara aktif dalam menyediakan layanan psikologis dan membangun komunitas yang resilien.

Pemerintah melalui BNPB dan Dinas Sosial harus menyediakan layanan psikologis terintegrasi dalam sistem penanggulangan bencana. Kurikulum pendidikan juga harus menyertakan materi tentang psikologi bencana dan ketahanan mental. Sekolah, pesantren, dan tempat ibadah bisa menjadi mitra penting dalam pemberdayaan mental masyarakat. Organisasi non-pemerintah (NGO), seperti Save the Children dan Dompet Dhuafa, memiliki peran besar dalam mendukung mobilisasi relawan dan sumber daya. Media juga harus diberdayakan untuk menyebarkan informasi yang akurat, menghindari sensasionalisme, dan mengedukasi publik tentang pentingnya dukungan psikologis.

KESIMPULAN

Penanggulangan bencana gempa bumi tidak hanya terbatas pada penanganan fisik dan infrastruktur, tetapi juga harus memperhatikan aspek psikologis korban dan masyarakat. Pendekatan psikologi dapat membantu mengurangi trauma, meningkatkan ketahanan mental, dan mempercepat proses pemulihan. Pelibatan psikolog profesional, pemberdayaan masyarakat, serta penguatan jejaring sosial merupakan langkah strategis yang harus dilakukan secara berkelanjutan.

Saran dan Harapan

Diperlukan integrasi layanan psikologis dalam setiap tahapan penanggulangan bencana, mulai dari kesiapsiagaan, evakuasi, hingga rehabilitasi. Pemerintah dan lembaga terkait harus menyediakan pelatihan kesiapsiagaan psikologis dan membangun sistem dukungan sosial yang berkelanjutan. Harapannya, masyarakat mampu bangkit secara psikologis dan sosial dari dampak gempa bumi secara lebih cepat dan efektif, sehingga mampu menghadapi bencana di masa depan dengan ketahanan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi, A. (2019). *Trauma dan Pemulihan Pasca Bencana*. Jakarta: Pustaka Psikologi.
- Kurniawan, D. (2010). Rehabilitasi psikologis pasca gempa Aceh 2004. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 123-135.
- Rahman, S. (2021). Resiliensi masyarakat dalam menghadapi bencana alam. *Jurnal Manajemen Bencana*, 5(1), 45-60.
- Sari, R. (2020). Peran psikologi dalam penanggulangan bencana. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan*, 12(3), 210-225.
- Smith, J. (2018). Psychological interventions in disaster management. *Disaster Psychology Journal*, 4(2), 89-102.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20-28
- BNPB. (2023). Statistik Bencana Indonesia. Diakses dari <https://bnpb.go.id>
- Iskandar, T. (2023). Intervensi psikologis di sekolah pasca gempa Cianjur. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 15(1), 55-67
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Wahyuni, N. (2019). Evaluasi program trauma healing pasca gempa Lombok. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 133-144.