JURNAL RIKSA CENDEKIA NUSANTARA
Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Jurnal Riksa Cendikia Nusantara
2025, Volume 1, No.3

Manajemen Stres dan Kecemasan dalam Situasi Gempa Bumi

Rifa Kumala Sari

Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh

Abstrak

Gempa bumi sebagai bencana alam yang terjadi secara tiba-tiba sering menimbulkan dampak psikologis yang cukup besar bagi masyarakat Indonesia yang tinggal di kawasan rawan. Ketakutan, kepanikan, stres, dan kecemasan muncul sebagai respon alami akibat guncangan kuat, kerugian materi, dan kehilangan orang tercinta. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental baik pada individu maupun komunitas. Penelitian ini membahas bagaimana stres dan kecemasan muncul saat gempa serta bagaimana masyarakat dapat mengelolanya melalui dukungan sosial, edukasi, dan strategi penanganan psikologis. Selain itu, berbagai studi kasus di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi psikososial sangat diperlukan untuk membantu korban pulih dari trauma dan membangun ketahanan mental menghadapi bencana.

Kata kunci: gempa bumi, stres, kecemasan, dampak psikologis, trauma, ketahanan mental.

Abstract

Keywords: disaster mitigation; volcano; eruption; preparedness; early warning system; psychological impact.

Earthquakes, as natural disasters that occur suddenly, often have a significant psychological impact on Indonesians living in vulnerable areas. Fear, panic, stress, and anxiety arise as natural responses to strong tremors, material losses, and the loss of loved ones. These conditions can disrupt mental health in both individuals and communities. This study discusses how stress and anxiety arise during earthquakes and how communities can manage them through social support, education, and psychological coping strategies. In addition, various case studies in Indonesia show that psychosocial interventions are essential to help victims recover from trauma and build mental resilience in the face of disasters.

Keywords: *earthquake, stress, anxiety, psychological impact, trauma, mental resilience.*

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 license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Jurnal Riksa Cendikia Nusantara

PENDAHULUAN

Indonesia terletak di kawasan Cincin Api Pasifik juga dikenal dengan Cincin Api Pasifik yang sangat geologis (Rismawati, 2021). Negara ini jadi sangat rentan terhadap bencana alam seperti letusan gunung berapi dan tsunami. Namun gempa bumi adalah yang paling sering terjadi. Seperti yang tercatat pada tahun 2004 saat terjadi tsunami Aceh mengakibatkan banyak kerugian materi. Gempa bumi bisa datang tiba-tiba tanpa peringatan jadi kepanikan. Kerugian materi dan korban jiwa pun tidak terhindarkan. Namun dampak fisik yang dalam seperti stres. Kecemasan ini dapat memengaruhi kesehatan mental individu yang terdampak. Juga komunitas di sekitarnya merasakan dampak yang lebih besar. masyarakat sering kali harus menghadapi trauma yang sulit disembuhkan. Bencana alam bukan hanya merusak fisik tetapi juga jiwa.

Stres dan kecemasan itu seperti respon tubuh terhadap ancaman. Selalu ada situasi yang membuat seseorang merasa tidak aman. Terutama ketika berbicara tentang gempa bumi. Jelas sekali, saat terjadi gempa banyak orang mengalami ketegangan yang berlebihan. Rasa takut akan selalu menghantui, sulit tidur di malam hari, dan bahkan bisa berujung pada trauma yang jangka panjang. Semua itu wajar karena saat gempa terjadi, ada suara menggelegar yang sangat menakutkan dan guncangan kuat yang bisa membuat jantung berpacu lebih cepat. Lebih lagi, kehilangan orang tercinta atau tempat tinggal adalah hal yang tidak bisa dilupakan. Sayangnya banyak masyarakat di sekitar kita yang tidak tahu cara mengelola stres ini dengan baik. Padahal, pengetahuan tentang stres dan kecemasan sangat penting untuk pemulihan setelah bencana.

Kecemasan berlebih yang tidak dikendalikan dapat mengganggu pengambilan keputusan yang rasional ketika situasi darurat terjadi (Goleman, 2022). Juga saat proses evakuasi atau penyelamatan, stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan psikosomatik, depresi, dan bahkan gangguan stres pascatrauma (*Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD*). Anak-anak dan lansia serta mereka yang punya riwayat gangguan psikologis adalah kelompok paling rentan. Oleh karena itu penting untuk perhatian khusus aspek psikologis masyarakat dalam menghadapi bencana. Lebih jauh lagi dalam praktik sehari-hari penanganan psikologis sering kali belum menjadi prioritas utama. Namun dalam praktiknya banyak penanganan yang lebih fokus pada bantuan fisik seperti logistik, perawatan medis, dan pemulihan infrastruktur. Situasi ini harusnya diubah supaya dampak psikologis bencana bisa diminimalisir dengan cara lebih baik.

Haryati (2023) menyatakan mengelola stres dan kecemasan saat gempa bumi terjadi sangat berpengaruh tidak hanya untuk ketahanan individu tetapi juga memiliki peran penting dalam kesiapsiagaan bencana yang lebih luas serta sistem pemulihan yang krusial, terutama di Indonesia di mana gempa bumi sering terjadi. Selain itu, membangun komunitas yang memiliki ketahanan mental merupakan langkah strategis untuk menciptakan ketahanan bencana yang berkelanjutan. Selain itu, penting untuk menyadari tidak hanya aspek fisik dari pemulihan tetapi juga betapa krusialnya kesehatan mental dalam proses tersebut. Selain itu, hal ini juga memerlukan semua orang untuk bersatu, memberikan dukungan emosional dan hubungan yang membantu individu mengatasi tantangan yang ada. Masyarakat perlu memberikan dukungan satu sama lain, agar setiap individu merasa terhubung dan tidak merasa kesepian saat menghadapi kesulitan. Ini berkaitan dengan penciptaan lingkungan di mana setiap individu dapat berkolaborasi dan berkembang bersama.

METODE

Penulisan ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan informasi dari buku, artikel ilmiah, laporan penelitian, dan berbagai sumber yang membahas stres, kecemasan, serta dampak psikologis akibat gempa bumi. Berbagai referensi yang relevan dianalisis untuk memahami bagaimana respon psikologis muncul, faktor-faktor apa saja yang memengaruhi tingkat stres, serta strategi penanganan yang dapat dilakukan oleh individu dan komunitas. Metode ini membantu menyusun gambaran yang lebih jelas mengenai manajemen stres dan kecemasan pada situasi gempa berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya dan pengalaman penanganan bencana di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Psikologis Gempa Bumi terhadap Individu dan Komunitas

Gempa bumi merupakan sebuah bencana alam yang datang secara mendadak. Ketidakpastian ini jelas memicu respons emosional yang sangat besar. Banyak orang merasa ketakutan ekstrem saat kejadian itu berlangsung. Apalagi jika situasi tersebut disertai suara keras bangunan yang runtuhnya atau bahkan kematian orang-orang terdekat. Kesan ini meninggalkan jejak traumatis yang bisa berlangsung jangka. Jadi respons psikologis yang paling umum termasuk stres, kecemasan, dan panik.

Dalam kasus yang jauh lebih berat bisa jadi muncul gangguan stres pascatrauma yang dikenal dengan sebutan PTSD. Aryuni (2023) menjelaskan trauma psikologis akibat bencana alam dapat menyebabkan penderita terus- menerus mengalami kembali peristiwa tersebut dalam pikiran dan mimpi, serta menunjukkan gangguan emosional dan fisik. Banyak korban gempa juga mengalami gangguan tidur, mimpi buruk, perubahan perilaku, hingga keluhan fisik seperti sakit kepala, mual, dan kelelahan semua ini berkaitan erat dengan stres berkepanjangan yang belum tertangani secara efektif.

Di level komunitas, gempa bumi tidak hanya menghancurkan bangunan fisik, tetapi juga bisa meruntuhkan rasa aman bersama yang telah terbentuk. Ketika masyarakat kehilangan tempat tinggal, anggota keluarga, serta akses terhadap kebutuhan dasar seperti makanan dan air bersih, timbul perasaan tidak menentu yang mendalam. Ketidakpastian inilah yang sering kali memicu keputusasaan dan meningkatnya kecemasan di tengah masyarakat. Dalam situasi seperti ini, upaya manajemen stres tidak cukup jika hanya difokuskan pada individu. Pemulihan harus dilakukan secara menyeluruh, menyasar aspek emosional dan sosial masyarakat, agar komunitas dapat bangkit kembali dengan ketahanan mental yang lebih kuat (Naibaho, 2022).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres dan Kecemasan

Masrukin (2020) berbagai faktor memengaruhi seberapa berat seseorang mengalami stres dan kecemasan dalam situasi gempa bumi:

a. Usia dan Tahapan Perkembangan: Anak-anak dan lansia cenderung lebih rentan terhadap dampak psikologis. Anak-anak belum memiliki kemampuan berpikir abstrak untuk memahami apa yang terjadi, sedangkan lansia mungkin merasa tidak berdaya dalam menghadapi bencana.
b. Riwayat Gangguan Psikologis: Orang dengan riwayat depresi, kecemasan, atau trauma sebelumnya lebih rentan mengalami kekambuhan atau gejala yang lebih parah.
c. Dukungan Sosial: Individu yang memiliki keluarga, teman, atau komunitas yang suportif cenderung lebih cepat pulih dibanding mereka yang menghadapi bencana sendirian.
d. Ketersediaan Informasi dan Edukasi:Kurangnya informasi yang jelas dan akurat dapat memperparah kecemasan. Edukasi mengenai tindakan saat gempa dan pascagempa dapat meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan kepanikan.
e. Besar dan Intensitas Gempa: Semakin besar dampak gempa (baik dari segi kekuatan maupun kerusakan yang ditimbulkan), semakin tinggi potensi gangguan psikologis.

Strategi Manajemen Stres dan Kecemasan Selama dan Setelah Gempa

Niman et al., (2023) menyatakan beberapa strategi manajemen stress dan kecemasan selama dan setelah gempa sebagai berikut:

a. Intervensi Dini dan Edukasi

Pentingnya edukasi mengenai respon psikologis terhadap bencana tidak bisa diabaikan. Program pelatihan kesiapsiagaan bencana harus mencakup aspek emosional, tidak hanya aspek fisik. Masyarakat perlu dibekali pemahaman bahwa kecemasan dan rasa takut adalah hal wajar, namun perlu dikelola secara sehat.

Pemerintah dan lembaga pendidikan dapat melakukan simulasi bencana yang mencakup aspek emosional, seperti latihan evakuasi disertai teknik pernapasan dan relaksasi. Hal ini bertujuan agar masyarakat tidak panik saat gempa benar-benar terjadi.

b. Teknik Pengelolaan Stres Individual

Berbagai teknik mandiri dapat digunakan untuk mengelola stres, antara lain:

- Pernapasan dalam (*deep breathing*)

  Teknik ini membantu menurunkan detak jantung dan menenangkan sistem saraf.
- Latihan relaksasi otot progresif

  Melibatkan pengencangan dan pelepasan kelompok otot untuk mengurangi ketegangan tubuh.
- Meditasi dan mindfulness

  Membantu mengarahkan pikiran pada saat ini dan mengurangi kekhawatiran berlebihan.
- Menjaga rutinitas harian

  Makan, tidur, dan aktivitas sehari-hari yang stabil memberikan rasa normalitas. Menulis jurnal atau berbicara dengan orang terpercaya Mengekspresikan perasaan membantu meringankan beban emosional.

c. Dukungan Sosial dan Komunitas

Komunitas yang kuat adalah benteng utama dalam proses pemulihan. Dukungan antarwarga, keterlibatan tokoh masyarakat, dan kegiatan komunitas seperti doa bersama, kerja bakti, atau diskusi kelompok sangat membantu meredam perasaan terisolasi. Layanan psikososial berbasis komunitas seperti pos curhat, ruang trauma healing, atau pendampingan psikologis sangat dibutuhkan.

d. Peran Tenaga Profesional

Psikolog, psikiater, dan konselor menjadi ujung tombak dalam pemulihan psikologis jangka panjang. Layanan konseling individual, terapi kognitif-perilaku (CBT), dan terapi kelompok dapat membantu individu yang mengalami gangguan berat. Pemerintah sebaiknya menempatkan tenaga kesehatan jiwa dalam tim tanggap darurat bencana di setiap daerah rawan gempa.

Studi Kasus: Penanganan Psikologis Pascagempa di Indonesia

a. Gempa Aceh 2004

Gempa dan tsunami Aceh menimbulkan dampak psikologis luar biasa. Banyak anak- anak menjadi yatim piatu dan mengalami trauma berat. Organisasi internasional dan lokal melakukan berbagai intervensi psikologis, termasuk trauma healing, art therapy, dan pembentukan kelompok bermain untuk anak-anak (Nisa et al., 2025).

b. Gempa Yogyakarta 2006

Pascagempa Yogyakarta, berbagai posko trauma healing didirikan. Salah satu pendekatan yang berhasil adalah keterlibatan relawan lokal yang memiliki kedekatan kultural dengan korban (Ate & Damanik, 2023).

c. Gempa Lombok dan Palu (2018)

Layanan psikososial mulai terstruktur lebih baik, dengan melibatkan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dan Kementerian Kesehatan. Masyarakat diberdayakan untuk menjadi agen pemulihan melalui pelatihan dukungan psikologis awal (Bakti & Nurmandi, 2020).

Tantangan dalam Manajemen Stres dan Kecemasan Pascabencana

Meskipun upaya telah banyak dilakukan, beberapa tantangan dalam manajemen stress menurut (Rahmat, 2024):

- Stigma terhadap gangguan mental

  Banyak masyarakat masih menganggap gangguan psikologis sebagai kelemahan atau hal memalukan, sehingga enggan mencari bantuan.

- Kurangnya tenaga profesional:

  Distribusi psikolog dan konselor masih terkonsentrasi di kota besar, sementara daerah rawan bencana banyak berada di pedesaan dan terpencil.

- Keterbatasan dana dan logistik:

  Layanan psikososial sering tidak menjadi prioritas dalam distribusi anggaran bantuan bencana.

- Kesenjangan literasi kesehatan mental:

  Masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental menghambat efektivitas intervensi psikologis.

Rekomendasi untuk Penanganan yang Lebih Baik

- Integrasi pendidikan kesiapsiagaan bencana dalam kurikulum sekolah.
- Pelatihan tenaga pendamping lokal di bidang pertolongan pertama psikologis.
- Penguatan koordinasi antarinstansi dalam layanan psikososial.
- Penyediaan hotline psikologis atau layanan daring yang mudah diakses.
- Peningkatan literasi kesehatan mental melalui media massa dan media sosial.

KESIMPULAN

Manajemen stres dan kecemasan dalam situasi gempa bumi adalah aspek krusial yang sering terlupakan dalam penanggulangan bencana. Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh gempa bisa jauh lebih lama dan dalam dibanding kerusakan fisik. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan edukasi, intervensi psikologis, dukungan komunitas, serta keterlibatan profesional sangat diperlukan. Indonesia sebagai negara rawan gempa harus membangun sistem penanganan bencana yang tidak hanya tangguh secara fisik, tetapi juga tangguh secara mental dan emosional. Dengan manajemen stres yang tepat, individu dan komunitas tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga bangkit kembali dengan kekuatan baru untuk menghadapi masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda. *Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako*, *10*(1), 113–131. https://doi.org/10.22487/ejk.v10i1.753

Ate, C. H. O., & Damanik, I. I. (2023). Ketangguhan Masyarakat Pasca Bencana Gempa Bumi. *SMART: Seminar on Architecture Research and Technology*, *7*(1), 217–233. https://doi.org/10.21460/smart.v7i1.257

Bakti, H. K., & Nurmandi, A. (2020). Pemulihan Pasca Bencana Gempa Bumi Di Lombok Utara Pada Tahun 2018. *Jurnal Geografi*, *12*(02), 137. https://doi.org/10.24114/jg.v12i02.16750

Goleman, D. (2022). Kecerdasan Emosional - Daniel Goleman - Google Buku. In *Jurnal Pendidikan Islam*.

Masrukin. (2020). *Dampak Psikologis Akibat Bencana Alam Pada Peserta Didik di SDN Inpres Jono Oge Kecamatan Sigi Biromaru Kabupaten Sigi*. 1–149.

Naibaho, S. S., & Simangunsong, S. R. (2022). Indonesia Gudang Nikel, Indonesia Memimpin Transisi Energi. In *Pulih Bersama Bangkit Perkasa: Gagasan Optimis dari Indonesia untuk Kebangkitan Dunia Pasca Pandemi Covid-19* (Vol. 2, Issue 28). https://press.perpusnas.go.id

Niman, S. … Muchamad Ali Sodikin. (2023). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial sebagai Bentuk Intervensi Perawat Jiwa pada Penyintas Bencana Gempa Bumi. *Warta LPM*, *26*(3), 256–264. https://doi.org/10.23917/warta.v26i3.1503

Nisa, K. … Utara, A. (2025). *GAmbaran Post Traumatic Growth (Ptg) Pada Korban Bencana Tsunami Aceh Di 3 Desa Terparah Kecamatan Lapang Gambaran Post Traumatic Growth (Ptg) Pada Korban Bencana Tsunami Aceh Di 3*.

Rahmat, H. K. (2024). *Psikologi Bencana : Sebuah Kajian Dalam Memitigasi Dampak Psikologis Pasca Bencana Bagi Masyarakat Urban Disaster Psychology : A Study In Mitigation Of Psychological Impact Of Post Disaster On Pendahuluan*. *7*(2), 599–610.

Rismawati, R. (2021). *Panduan Keselamatan Saat Gempa Bumi* (p. 112).