

Initial psychological treatment for flood-affected victims with HIMPSSI and volunteers at Pal 6 Terminal on Jalan Pramuka

Noryana¹, Jamiatul Hamidah²

¹Program Studi S-1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Program Studi S-1 Pendidikan Bahasa Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: yananor873@gmail.com

ABSTRACT

This initial psychological assistance activity was given to victims affected by flooding in the South Kalimantan area, especially given to children and adults who needed special treatment. This activity aims to prevent Post Traumatic Disorder after a natural disaster. Children are given treatment in the form of drawing activities and adults will be given treatment in the form of free counseling. This PDA activity was carried out at the Pal 6 terminal, on Wednesday, January 20, 2021. This location was chosen based on data obtained by the transportation agency and also volunteers who had already carried out observations and field surveys where they would be given treatment.

Keywords : Flood, psychological treatment, counseling

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan wilayah yang rawan terhadap berbagai jenis bencana, termasuk bencana alam. Bencana alam merupakan fenomena alam yang dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan dan kehancuran lingkungan yang pada akhirnya dapat menyebabkan korban jiwa, kerugian harta benda dan kerusakan pembangunan yang telah dibangun selama ini. Bencana alam yang terjadi akibat eksploitasi sumberdaya alam tanah, hutan, dan air secara berlebihan serta akibat perubahan cuaca atau iklim global telah mengakibatkan bertambahnya lahan kritis. Dampak bencana alam yang mengubah tata guna air, sehingga dapat mengakibatkan banjir, kekeringan, tanah longsor, kebakaran hutan dan lahan serta meningkatnya laju erosi dan sedimentasi.

Salah satu fenomena alam yang menimbulkan kerugian besar yang selalu mengancam beberapa wilayah di Indonesia adalah bencana banjir. Banjir merupakan suatu kondisi debit aliran air sungai dalam jumlah yang tinggi yang relatif lebih besar dari kondisi normal akibat hujan yang turun di hulu atau di suatu tempat tertentu terjadi secara terus menerus, sehingga air tersebut tidak dapat ditampung oleh sungai, melimpah keluar dan menggenangi daerah sekitarnya (Setiawan. *et all*, 2015). Banjir merupakan luapan air yang besar dari sebuah badan air sehingga menggenangi daerah sekitarnya yang pada hari-hari biasa kering. Bada air adalah tempat air berada, baik yang diam, bergerak ataupun mengalir. Jadi, badan air bukan hanya sungai. Selokan, saluran, kanal, sungai, atau bendunganpun dikelompokkan sebagai badan air. Danau dan laut dapat pula dimasukkan kedalamnya. Banjir merupakan fenomena alam yang biasa terjadi di suatu kawasan yang banyak dialiri oleh aliran sungai. Secara sederhana banjir dapat didefinisikan sebagai hadirnya air di suatu kawasan luas sehingga menutupi permukaan bumi kawasan tersebut (Purwana, 2013)

Terdapat bermacam banjir yaitu banjir hujan ekstrim, banjir kiriman, banjir hulu, banjir rob, dan banjir bandang. Setiap jenis banjir tersebut memiliki karakteristik yang khas. Banjir bandang adalah kejadian banjir yang singkat dalam waktu sekitar 6 jam yang disebabkan oleh hujan lebat, bendungan jebol, tanggul jebol. Banjir bandang ini dikarakterisasikan dengan cepatnya kenaikan muka air sungai/saluran. Dalam proses kejadian banjir bandang, longsor adalah yang pertama terjadi yang dipicu oleh terjadinya hujan, selanjutnya banjir bandang merupakan kejadian berikutnya sebagai kelanjutan dari kejadian longsor (Larsen *et.all.*, 2001).

Kota Banjarmasin sebagai ibu kota dari Kalimantan Selatan dengan luas daratan 72 km² dan datarannya yang rendah serta dilalui oleh sungai Barito yang menjadi jalur menuju laut Jawa, juga memiliki tingkat

kerawanan terhadap kenaikan muka laut yang cukup tinggi. Proyeksi kenaikan muka laut di wilayah Banjarmasin telah dilakukan untuk tahun 2010, 2050 dan 2100. Tinggi muka laut menurut proyeksi tersebut diantaranya adalah mencapai ketinggian 0.37 m untuk tahun 2010, 0.48 m untuk tahun 2050, dan 0.934 untuk tahun 2100 (Subhan. *et all*, 2012). Kondisi geografis dan iklim di kota Banjarmasin tersebut menyebabkan kotaini hampir selalu digenangi air.

Banjir dapat terjadi disebabkan oleh banyak hal, seperti permukaan tanah lebih rendah dibandingkan muka air laut, curah hujan tinggi, dan hutan gundul akibat penebangan hutan secara liar. Di samping itu, kurangnya resapan air di daerah hulu sungai, aliran sungai tidak lancar akibat banyaknya sampah, serta banyaknya bangunan yang berdiri di tepi sungai. Banyaknya pemukiman tersebut juga menyebabkan sungai jadi sempit sehingga menghambat aliran sungai ke muara.

Apabila kapasitas air di sungai melebihi daya tampung maka air akan meluap ke pemukiman yang dekat dengan sungai. Banjir sering mengakibatkan kerusakan rumah dan pertokoan yang dibangun di dataran sungai. Meski kerusakan akibat banjir dapat dihindari dengan pindah menjauh dari sungai dan badan air yang lain, orang-orang menetap dan bekerja dekat air untuk mencari nafkah dan memanfaatkan biaya murah serta perjalanan dan perdagangan yang lancar dekat perairan. Manusia terus menetap di wilayah rawan banjir adalah bukti bahwa nilai menetap dekat air lebih besar daripada biaya kerusakan akibat banjir periodik. Di Kalimantan Selatan banjir yang terjadi diperkirakan karena banyak hutan yang sudah gundul sehingga mengurangi resapan air. Saat terjadi hujan deras mengakibatkan tanah longsor dan air mengalir deras ke daerah yang lebih rendah termasuk permukiman warga.

Banjir yang melanda kota Banjarmasin yang terjadi pada pertengahan Januari hingga akhir bulan Januari, yang bahkan sampai saat ini masih ada beberapa tempat yang terendam banjir. Sehingga baik secara kualitas maupun kuantitas sudah mencapai level sangat serius dilihat dari banyaknya dampak yang diakibatkan oleh banjir. Agar penanggulangan banjir lebih integratif dan efektif, diperlukan tidak hanya koordinasi di tingkat pelaksanaan, tetapi juga di tingkat perencanaan kebijakan, termasuk partisipasi masyarakat dan stakeholder lainnya. Saat banjir akan banyak dampak yang terjadi pada masyarakat yang menjadi korban banjir itu, mulai dari dampak perekonomian, kesehatan sampai pada dampak psikologis terhadap korban. Untuk mengurangi dampak psikologis dari banjir ini maka dibentuklah sebuah tim dari HIMPSI dan APIO yang dibantu oleh para mahasiswa psikologi yang berada di dekat wilayah yang terdampak banjir untuk membantu menangani dan mencegah terjadinya dampak yang berat bagi korban yang terdampak oleh banjir tersebut.

Bencana banjir dapat merugikan banyak orang karena banjir berdampak negatif baik kesehatan ataupun terhadap lingkungan. Menurut Robert (dalam Purwana, 2013) Dampak banjir akan terjadi pada beberapa aspek dengan tingkat kerusakan berat pada aspek-aspek berikut ini: 1) Aspek Penduduk, antara lain berupa korban jiwa/meninggal, hanyut, tenggelam, luka-luka, korban hilang, pengungsian, berjangkitnya wabah dan penduduk terisolasi. 2) Aspek Pemerintahan, antara lain berupa kerusakan atau hilangnya dokumen, arsip, peralatan, perlengkapan kantor dan terganggunya jalannya pemerintahan. 3) Aspek Ekonomi, antara lain berupa hilangnya mata pencaharian, tidak berfungsinya pasar tradisional, kerusakan, hilangnya harta benda, ternak dan terganggunya perekonomian masyarakat. 4) Aspek Sarana/Prasarana, antara lain berupa kerusakan rumah penduduk, jembatan, jalan, bangunan gedung perkantoran, fasilitas sosial dan fasilitas umum, instalasi listrik, air minum dan jaringan komunikasi. 5) Aspek Lingkungan, antara lain berupa kerusakan ekosistem, obyek wisata, persawahan/lahan pertanian, sumber air bersih dan kerusakan tanggul/jaringan irigasi.

Selain dampak yang berupa fisik banjir juga menimbulkan dampak psikologis, seperti yang dipaparkan dalam penelitian terdahulu oleh Zurriyatun Thoyibah. *et,all(2019)* Masalah-masalah yang ditemukan pada korban anak setelah bencana alam diantaranya yaitu pertama terjadinya perubahan sikap seperti anak menjadi lebih sensitif, mudah menangis, mudah marah, apabila mendengar sesuatu yang bergemuruh langsung panik dan menangis, sering khawatir masuk rumah, yang awalnya ceria dan cerdas setelah gempa lebih banyak diam dan menarik diri. Gejala-gejala kecemasan klinis yang dialami anak dapat mengarah pada gejala PTSD.

Berdasarkan uraian di atas, untuk membantu mengatasi dampak banjir kepada masyarakat dibentuklah tim relawan yang melaksanakan pendampingan psikologis awal. Pendampingan ini sebagai wujud rasa kemanusiaan dan keinginan untuk membantu masyarakat yang terdampak banjir. Tim relawan terdiri dari organisasi psikologi wilayah Kalimantan Selatan yaitu HIMPSI dan APIO. Para relawan yang bergabung merupakan relawan yang memiliki bekal dan pengetahuan dalam penanganan psikologis korban bencana. Karena dampak pada psikologis bisa menjadi sangat serius dan berbahaya maka penanganan yang

dilakukan pun tidak boleh sembarangan dan harus sesuai prosedur, dan dilakukan oleh ahlinya ataupun orang yang telah menerima pelatihan terlebih dahulu.

METODE

Lokasi dan waktu pelaksanaan

Kegiatan PDA ini dilaksanakan di terminal Pal 6, pada hari Rabu, 20 Januari 2021. Lokasi ini dipilih berdasarkan data yang di peroleh oleh dinas perhubungan dan juga para relawan yang telah lebih dulu melakukan observasi dan survei lapangan ke tempat yang akan diberikan penanganan.

Langkah-langkah yang dilakukan

1. Melakukan survei ke tempat yang akan diberikan penanganan.
2. Mengumpulkan anak-anak dalam satu tempat yang cukup luas.
3. Melakukan pendekatan (raport) agar para korban yang akan diberikan penanganan mau terbuka dan mengikuti instruksi.
4. Membagi anak-anak menjadi 2 kelompok yang lebih kecil.
5. Mengajak anak yang sudah berada di kelompok lebih kecil untuk duduk melingkar.
6. Mulai membagikan kertas kosong dan juga alat gambar kepada anak-anak.
7. Kemudian, anak-anak disuruh menggambar apa yang ingin mereka gambar, sambil sesekali di tanyakan apakah maksud dari yang mereka gambar.
8. Setelah selesai menggambar gambaran yang dibuat dikumpulkan dan di simpan untuk intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan psikologis awal ini diberikan kepada korban yang terdampak banjir di daerah Kalimantan Selatan, terutama diberikan kepada anak-anak dan juga orang dewasa yang memerlukan penanganan khusus. Kegiatan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya Post Traumatic Disorder setelah terjadi bencana alam. PTSD (post-traumatic stress disorder) atau gangguan stres pascatrauma adalah gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang tidak menyenangkan. PTSD merupakan gangguan kecemasan yang membuat penderitanya teringat pada kejadian traumatis. Peristiwa traumatis yang dapat memicu PTSD antara lain perang, kecelakaan, bencana alam, dan pelecehan seksual.

Kegiatan ini dimulai dengan lebih dulu melakukan survey kepada tempat yang akan diberikan penanganan, survey dilakukan untuk mengetahui bagaimana keadaan yang terjadi di tempat pengungsian, mengetahui berapa banyak orang yang berada di tempat pengungsian dan apasaja yang perlu disiapkan serta dibutuhkan oleh para korban yang terdampak banjir. Survey ini dilakukan 2 kali yang pertama oleh dinas perhubungan dan yang kedua dilakukan langsung oleh relawan dengan diskusi kepada koordinator dipengungsian untuk menentukan pada hari apa penanganan bisa diberikan dan dilaksanakan.



Gambar 1 dan 2 : kegiatan terapi bermain

Hal pertama yang dilakukan saat sampai di pengungsian adalah mengumpulkan anak-anak pada satu tempat yang cukup luas, kemudian kita melakukan pendekatan kepada anak-anak dengan mengajak mereka untuk bermain game ataupun bernyanyi bersama. Pendekatan ini dilakukan agar anak-anak mau terbuka dan mengikuti arahan yang diberikan dengan baik. dalam pemberian penanganan secara psikologis sangat diutamakan raport ataupun pendekatan terhadap klien yang akan diberikan penanganan, hal ini dikarenakan kita tidak akan bisa memberikan penanganan secara efektif jika klien yang kita tangani tidak mau mengikuti

arahan ataupun mengikuti intruksi yang kita berikan sebagai terapis. Setelah selesai melakukan pendekatan dengan bermain game dan juga bernyanyi bersama maka anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok yang lebih kecil agar lebih mudah untuk memberikan pengawasan kepada anak-anak saat menggambar.

Mereka kemudian diberikan kertas kosong dan alat yang dibutuhkan untuk menggambar. Anak-anak diperbolehkan menggambar apapun yang mereka mau atau suka, sambil sesekali relawan akan mendekat dan menanyakan pada anak-anak tentang gambar apa yang mereka buat dan kenapa mereka membuat gambar tersebut. Jika selama menggambar ditemukan hal yang agak berbeda dari apa yang mereka gambar atau mereka ceritakan yang berindikasi akan menyebabkan sebuah trauma, maka selanjutnya akan diberikan penanganan lanjutan kepada mereka jika dianggap hal itu akan memberikan dampak yang besar atau buruk bagi anak tersebut. Alasan digunakannya terapi menggambar karena banyak aspek psikologis yang dapat dilihat dari sebuah gambar, bukan hanya dari hasil gambar saja tetapi juga bisa dilihat dari bagaimana cara menggambar dan sikapnya saat menggambar.

Selain memberikan penanganan dengan menggambar bersama untuk anak-anak, pendampingan psikologis awal ini juga menyediakan wadah untuk menampung cerita dan memberikan konseling gratis kepada para korban banjir yang merasa butuh tempat untuk membagikan keluh kesahnya, untuk kegiatan konseling ini dibutuhkan data dari orang yang akan diberikan penanganan terlebih dulu, dan langsung ditangani oleh Psikolog yang bertugas di dalam kelompok relawan yang memberikan penanganan di tempat pengungsian. Relawan juga bekerja dengan banyak posko dan masyarakat lainnya untuk menyalurkan bantuan baik berupa sembako maupun hal lainnya yang saat survey sudah didata dan menjadi kebutuhan korban yang berada di pengungsian. Setelah selesai memberikan penanganan kepada korban maka anak-anak akan diberikan snack ataupun mainan berupa boneka dan balon. sebagai salah satu bentuk hadiah untuk anak-anak yang telah mengikuti kegiatan dengan baik, serta untuk menambahkan kebahagiaan bagi anak-anak yang berada di pengungsian, yang mungkin sudah tidak memiliki mainan karena banjir yang melanda.

Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah anak-anak yang menjadi korban terdampak banjir menjadi lebih bahagia dan bisa tertawa, mereka juga mulai melupakan jika mereka sedang mengalami kesulitan di pengungsian. Dengan melakukan kegiatan ini dapat membuat emosi anak lebih bahagia maka itu akan mengurangi kecemasan anak tentang apa yang terjadi terhadapnya saat banjir juga menghindari anak terserang stress yang jika dibiarkan maka akan terus menumpuk dan akan berdampak buruk hingga membuat anak menjadi depresi dan trauma terhadap keadaannya.

Kegiatan yang dilakukan ini juga membantu anak-anak agar tidak pernah merasa kehilangan waktunya untuk bermain yang mungkin saja terjadi dikarenakan oleh banjir yang merendam tempat tinggal mereka dan menghancurkan berbagai macam mainan yang mereka miliki. Karena itulah para relawan juga membawa mainan untuk diberikan kepada anak-anak, agar mereka bisa merasa lebih bahagia dengan apa yang saat ini mereka miliki dan tidak terpengaruh dengan keadaan yang saat ini mereka hadapi. Anak-anak sangat rentan mengalami gangguan atau dampak secara psikologis terhadap kejadian yang menekan. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis.

Konseling gratis yang diberikan kepada para remaja dan orang dewasa yang berada di pengungsian juga memberikan dampak yang positif terhadap pengungsi. Karena dengan adanya orang yang mendengarkan keluh kesah yang mereka pendam selama ini, hal itu dapat membuat mereka mengurangi beban yang mereka simpan, terkadang mereka tidak memiliki tempat yang tepat untuk menyampaikan apa yang mereka pikirkan dan jika segala pikiran itu dibiarkan terus menumpuk maka akan terjadi stress yang akan terus berkembang dan menumpuk hingga pada akhirnya bisa membuat mereka depresi dan mengganggu kegiatan mereka sehari-hari. Konseling gratis yang diberikan menjadi wadah yang tepat untuk menampung keluh kesah masyarakat dan sebagai tempat berbagi cerita maupun bertukar pikiran.



Gambar 3 : foto Relawan



Gambar 4 : foto relawan dan anak-anak

KESIMPULAN

Kegiatan ini dapat menjadi sebuah wadah untuk mengurangi stress dan membuat korban banjir menjadi lebih bahagia. Bagi anak-anak mereka dapat memperoleh kebahagiaan dan menghilangkan rasa trauma terhadap bencana. Bagi orang dewasa memperoleh konseling gratis menjadi sebuah sarana untuk mereka agar bisa mengutarakan hal yang mereka pendam agar tidak menumpuk dan memberikan dampak negatif bagi psikologis korban yang berada di pengungsian.

KESIMPULAN

lebih bahagia. Bagi anak-anak mereka dapat memperoleh kebahagiaan dan menghilangkan rasa trauma terhadap bencana. Bagi orang dewasa memperoleh konseling gratis menjadi sebuah sarana untuk mereka agar bisa mengutarakan hal yang mereka pendam agar tidak menumpuk dan memberikan dampak negatif bagi psikologis korban yang berada di pengungsian.

DAFTAR PUSTAKA

- Larsen, M.C., Conde, M.T.V., Clark, R.A., (2001), *Landslide Hazards Associated with FlashFloods, with Examples from the Dexember, 1999 Disaster in Venezuela, Coping with Flash floods*, Kluwer Academic Publisher, p. 259 ± 275.
- Purwana, Rachmamadhi. (2013). *Manajemen Kedaruratan Kesehatan Lingkungan Dalam Kejadian Bencana*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Subhan, Muhammad, et all. (2012). Partisipasi masyarakat perhadap penanggulangan banjir di kota Banjarmasin. *EnviroScienteeae* 8 (135-145).
- Setiawan, Enu Bahtiar. et all. (2015). Zonasi tingkat kerentanan banjir di kota Banjarbaru Kalimantan Selatan. *EnviroScienteeae* 8. (136-142).
- Zurriyatun, Thoyibah. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science* Volume 2, No. 1, (31-38).