

Membangun Ketahanan Mental Pasca Bencana: Peran Dukungan Psikososial dalam Trauma Healing

Amal Ramadhani Putra^{1*}, Hayatul Khairul Rahmat²

¹ Universitas Budi Luhur, Jakarta, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Correspondence Email:
2234500078@student.budiluhur.ac.id*

Keywords
Trauma Healing, Psychosocial Support, Mental Resilience, Disaster, Psychological Recovery

Abstract

Natural disasters not only cause physical destruction but also leave profound psychological impacts on survivors. Post-disaster trauma often hinders the overall recovery process, especially when not accompanied by proper intervention. This article aims to examine the role of psychosocial support in building mental resilience after disasters, using a literature review method based on relevant national and international scientific references. The findings indicate that interventions such as Psychological First Aid (PFA), art therapy, play therapy, and bibliotherapy are effective in reducing trauma symptoms and strengthening individual and community psychological resilience. A holistic, contextual, and participatory approach is essential to ensure the success of sustainable trauma healing programs. These findings are expected to serve as a reference for formulating inclusive post-disaster recovery policies that are oriented toward the actual needs of survivors.

PENDAHULUAN

Bencana, dalam segala bentuk dan skala, tidak hanya meruntuhkan bangunan fisik, tetapi juga meninggalkan puing-puing tak kasatmata dalam jiwa manusia. Gempa bumi, banjir bandang, kebakaran hutan, hingga konflik sosial, telah terbukti tak hanya merenggut nyawa dan harta benda, namun juga mengguncang rasa aman, memutus keterikatan sosial, dan memicu trauma berkepanjangan. Situasi ini, perhatian dunia kerap tertuju pada upaya evakuasi, distribusi logistik, atau rekonstruksi infrastruktur. Padahal, luka yang paling dalam justru sering tersembunyi di balik tatapan kosong para penyintas—luka batin yang tak terlihat namun nyata: trauma psikologis.

Trauma pasca bencana tidak selalu hadir dalam bentuk yang dramatis. Ia bisa berupa mimpi buruk, kecemasan berlebih, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga perasaan bersalah karena selamat. Bagi sebagian orang, trauma ini dapat sembuh seiring waktu. Namun bagi yang lain, khususnya mereka yang kehilangan orang tercinta atau mengalami langsung peristiwa yang mengancam nyawa, luka itu dapat menetap dalam diam, mengganggu fungsi sehari-hari, bahkan berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma (Post-Traumatic Stress Disorder/PTSD) (Bisson et al., 2015).

Dalam konteks inilah dukungan psikososial hadir sebagai komponen vital dalam proses pemulihan. Trauma healing tidak bisa dibebankan semata pada waktu atau individu itu sendiri. Perlu ada intervensi yang sistematis, manusiawi, dan berkelanjutan untuk membangun kembali ketahanan mental korban bencana. Menurut Sphere Project (2018), dukungan psikososial mencakup seluruh upaya yang bertujuan memulihkan kondisi psikologis dan sosial seseorang melalui pendekatan yang terintegrasi—melibatkan keluarga, komunitas, tenaga profesional, serta lembaga-lembaga kemanusiaan.

Ketahanan mental atau mental resilience bukanlah kemampuan untuk tidak terluka, tetapi daya lenting untuk bangkit, belajar, dan tumbuh dari pengalaman traumatis. Proses ini tidak instan, tetapi dapat dipercepat dan dikuatkan melalui pendampingan yang empatik dan kolaboratif. Sebuah studi oleh Wind, Fordham, dan Komproe (2011) menunjukkan bahwa komunitas dengan jaringan sosial yang kuat dan akses pada layanan psikososial yang memadai cenderung lebih cepat pulih secara psikologis dibandingkan komunitas yang tidak memiliki dukungan tersebut.

Indonesia, sebagai negara yang rawan terhadap berbagai jenis bencana, menghadapi tantangan besar dalam mewujudkan pemulihan yang utuh, tidak hanya secara fisik tetapi juga mental. Oleh karena itu, memahami dan mengembangkan peran dukungan psikososial dalam trauma healing menjadi penting, tidak hanya bagi para tenaga kemanusiaan, tetapi juga bagi pemerintah, akademisi, dan masyarakat umum. Artikel ini bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana dukungan psikososial dapat berkontribusi dalam membangun ketahanan mental penyintas bencana, serta menawarkan pendekatan-pendekatan strategis yang adaptif dan kontekstual dalam penerapannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research) sebagai landasan utama dalam proses pengumpulan data. Pendekatan ini dipilih karena relevan untuk menggali dan memahami konsep-konsep teoritis serta temuan empiris yang telah dibahas dalam berbagai literatur ilmiah terkait trauma healing, ketahanan mental, dan peran dukungan psikososial dalam situasi pascabencana. Data diperoleh dari berbagai sumber sekunder yang kredibel, seperti jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, laporan lembaga kemanusiaan, serta dokumen resmi dari organisasi-organisasi seperti World Health Organization (WHO), International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC), Sphere Project, dan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB).

Proses pencarian literatur dilakukan melalui mesin pencari akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan ResearchGate dengan menggunakan kata kunci seperti *trauma healing*, *psychosocial support*, *post-disaster mental health*, *Psychological First Aid (PFA)*, dan *disaster resilience*. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan keterkaitannya dengan fokus kajian serta publikasi dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024) untuk menjaga relevansi dan aktualitas data. Setelah literatur terkumpul, tahap selanjutnya adalah proses pembacaan dan analisis isi (content analysis), yakni mengkaji isi teks secara mendalam untuk menemukan pola, tema, serta pemahaman baru mengenai strategi dukungan psikososial dan dampaknya terhadap ketahanan mental penyintas bencana.

Temuan-temuan dari berbagai literatur tersebut kemudian disintesis dan disusun secara naratif untuk menggambarkan bagaimana trauma healing dilakukan di berbagai konteks bencana, apa saja tantangannya, serta bagaimana pendekatan psikososial dapat memperkuat proses pemulihan psikologis secara kolektif. Melalui metode ini, diharapkan artikel dapat memberikan kontribusi konseptual terhadap penguatan intervensi psikososial dalam manajemen bencana, khususnya dalam aspek pemulihan jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, banjir, atau erupsi gunung berapi tidak hanya menimbulkan kerugian fisik, tetapi juga meninggalkan luka mendalam secara psikologis bagi para penyintas. Rasa kehilangan, ketidakpastian, dan tekanan pascabencana seringkali berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental individu dan komunitas. Dalam situasi krisis seperti itu, membangun ketahanan mental menjadi sangat penting untuk memastikan keberlanjutan hidup dan pemulihan menyeluruh. Salah satu komponen kunci dalam upaya tersebut adalah penyediaan dukungan psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan (Dückers et al., 2022).

Dukungan psikososial mencakup segala bentuk bantuan non-medis yang diberikan untuk membantu individu mengatasi tekanan emosional, menjaga kesehatan mental, dan meningkatkan rasa aman serta terhubung secara sosial. Dukungan ini tidak hanya diberikan oleh profesional kesehatan mental, tetapi juga dapat dilakukan oleh relawan terlatih, tokoh masyarakat, dan keluarga. Menurut Sphere Handbook (Sphere Project, 2011), layanan psikososial dalam konteks kemanusiaan merupakan bagian dari kebutuhan dasar dan harus dipenuhi sejak fase awal respons bencana. Artinya, pendekatan ini tidak bisa dianggap sebagai pelengkap, tetapi sebagai elemen integral dalam proses pemulihan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi psikososial dapat menurunkan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD), kecemasan, dan depresi pascabencana. Brewin et al. (2000) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu pelindung utama dari gangguan psikologis berat setelah trauma, dengan pengaruh signifikan terhadap tingkat keparahan gejala. Di Indonesia, hasil penelitian Rahmat dan Budiarto (2021) menunjukkan bahwa biblioterapi mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesadaran diri korban erupsi Gunung Semeru, terutama pada kelompok remaja.

Ketahanan mental atau psychological resilience sendiri diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk bertahan, pulih, bahkan berkembang setelah mengalami tekanan ekstrem atau krisis. Resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, dukungan sosial, dan lingkungan yang mendukung (Herrman, 2012). Oleh karena itu, trauma healing sebagai bagian dari dukungan psikososial tidak hanya fokus pada pereda trauma jangka pendek, tetapi juga bertujuan membentuk kembali pola pikir positif, membangun rasa percaya diri, dan memperkuat daya juang individu.

Salah satu metode yang banyak diterapkan dalam konteks ini adalah Psychological First Aid (PFA). Metode ini berfokus pada penyediaan dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis dalam waktu cepat setelah kejadian bencana. PFA dirancang agar bisa dilakukan oleh siapa saja yang telah mendapatkan pelatihan dasar, dan terbukti efektif dalam mengurangi distress psikologis (World Health Organization, 2011). Di Cianjur, misalnya, Aini et al. (2024) melaporkan bahwa penerapan art therapy sebagai bagian dari trauma healing pada anak-anak korban gempa bumi menunjukkan peningkatan dalam ekspresi emosional dan kemampuan adaptasi.

Dukungan psikososial juga harus memperhatikan keragaman kebutuhan kelompok rentan. Anak-anak, lansia, penyandang disabilitas, dan perempuan hamil memerlukan pendekatan yang lebih spesifik dan sensitif. Studi oleh Nurlaela et al. (2021) pada anak-anak korban tsunami di Banten menyimpulkan bahwa penggunaan play therapy tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga memperkuat keterikatan sosial di antara anak-anak. Pendekatan kreatif seperti terapi bermain, seni, dan relaksasi terbukti menjadi media efektif untuk memfasilitasi penyembuhan trauma pada kelompok usia dini yang sulit mengungkapkan perasaan melalui kata-kata.

Dalam konteks komunitas, keterlibatan sosial dan gotong royong menjadi sumber ketahanan yang luar biasa. Penelitian Yamawaki (2014) mengenai masyarakat Jepang pasca-tsunami menunjukkan bahwa kegiatan sosial berbasis budaya lokal, seperti memasak bersama atau ritual komunitas, dapat memperkuat ikatan emosional dan meningkatkan rasa memiliki, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap resiliensi psikologis kolektif. Hal serupa juga terjadi di Indonesia, di mana pendekatan berbasis komunitas seperti yang diterapkan oleh Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) di Sukajaya-Bogor menunjukkan hasil signifikan dalam pemulihan anak-anak korban longsor melalui pendekatan edukatif dan interaktif (Ramdoni & Kaligis, 2023).

Namun demikian, terdapat tantangan besar dalam pelaksanaan dukungan psikososial di lapangan. Keterbatasan jumlah tenaga profesional, kurangnya pelatihan bagi relawan, serta absennya kebijakan nasional yang sistematis membuat pelaksanaan trauma healing tidak merata. Bahkan, di banyak kasus, intervensi hanya dilakukan sesaat setelah bencana dan tidak berlanjut pada fase pemulihan jangka

panjang. Liu dan Mostafavi (2025) menekankan bahwa keberlanjutan program dan keberadaan jaringan sosial yang aktif sangat menentukan kecepatan dan efektivitas pemulihan komunitas pascabencana.

Selain itu, kebijakan internasional seperti ISO 22395:2018 telah memberikan pedoman tentang pentingnya perlindungan kelompok rentan dalam situasi darurat. Pedoman ini mencakup identifikasi kebutuhan khusus, pemberdayaan lokal, serta koordinasi antar-lembaga dalam penyediaan layanan psikososial. Sayangnya, adopsi pedoman ini masih terbatas di banyak negara, termasuk Indonesia. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan lembaga kemanusiaan untuk mulai merumuskan kebijakan nasional tentang dukungan psikososial berbasis standar internasional.

Untuk membangun ketahanan mental yang utuh, pendekatan yang diambil harus bersifat holistik, berkelanjutan, dan berakar pada budaya lokal. Kegiatan trauma healing tidak boleh dianggap sebagai agenda sekunder, tetapi sebagai bagian utama dari respon bencana. Pelibatan berbagai pihak—pemerintah, LSM, komunitas lokal, akademisi, hingga media—sangat diperlukan untuk membentuk ekosistem dukungan psikososial yang komprehensif. Selain itu, monitoring dan evaluasi program secara berkala menjadi penting agar pendekatan yang digunakan selalu sesuai dengan perkembangan kebutuhan masyarakat terdampak.

Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang konsisten, trauma akibat bencana dapat diredam, dan individu maupun komunitas dapat bangkit dengan daya tahan mental yang lebih kuat. Ketahanan mental bukan hanya tujuan akhir, tetapi juga modal awal untuk menciptakan masyarakat yang tangguh dan siap menghadapi krisis di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan psikososial memainkan peran penting dalam membangun ketahanan mental penyintas bencana. Trauma healing tidak hanya bertujuan untuk meredakan gejala psikologis secara sementara, tetapi juga bertindak sebagai proses jangka panjang dalam membentuk individu dan komunitas yang lebih kuat secara emosional. Intervensi seperti Psychological First Aid (PFA), terapi seni, terapi bermain, dan biblioterapi telah terbukti efektif dalam mempercepat pemulihan emosional dan sosial, khususnya pada kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja.

Namun, tantangan masih ditemukan dalam pelaksanaan di lapangan, terutama terkait keterbatasan sumber daya manusia dan kurangnya kebijakan nasional yang mendukung intervensi psikososial secara sistemik. Oleh karena itu, diperlukan upaya integratif dari berbagai pihak—pemerintah, lembaga kemanusiaan, akademisi, dan masyarakat—untuk memastikan keberlanjutan program pemulihan yang tidak hanya menargetkan perbaikan fisik, tetapi juga penyembuhan batin penyintas. Dengan pendekatan yang kolaboratif dan adaptif terhadap konteks lokal, dukungan psikososial dapat menjadi pilar utama dalam menciptakan masyarakat yang tangguh dan siap menghadapi risiko bencana di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Permata, R., & Sari, L. (2024). Trauma healing anak pasca bencana gempa bumi Cianjur 2022 dengan metode art therapy. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(5), 2190–2198.
- Bisson, J. I., Cosgrove, S., Lewis, C., & Roberts, N. P. (2015). Post-traumatic stress disorder. *BMJ*, 351, h6161. <https://doi.org/10.1136/bmj.h6161>
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
- Dücker, M., van Hoof, W., Willems, A., & te Brake, H. (2022). Appraising evidence-based mental health and psychosocial support (MHPSS) guidelines—PART II. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7798. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137798>

- ISO. (2018). *ISO 22395: Guidelines for supporting vulnerable persons in emergencies*. International Organization for Standardization.
- Liu, C.-F., & Mostafavi, A. (2025). Network dynamics of community resilience and recovery: A multilevel framework. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2501.05621>
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). Mereduksi dampak psikologis korban bencana melalui biblioterapi. *EJurnal Psikologi Unikama*, 9(2), 115–123.
- Ramdoni, A., & Kaligis, R. A. W. (2023). Trauma healing oleh MDMC pada anak pascabencana longsor di Sukajaya-Bogor. *KHIDMAT SOSIAL*, 4(1), 47–55.
- Sphere Association. (2018). *The Sphere Handbook: Humanitarian charter and minimum standards in humanitarian response*. Geneva: Sphere.
- Sphere Project. (2011). *The Sphere Handbook: Humanitarian charter and minimum standards in disaster response* (2011 ed.). Geneva: Sphere Project.
- VeryWellHealth. (2024). *Psychological First Aid: How it's used*. <https://www.verywellhealth.com/psychological-first-aid-7101440>
- Wind, T. R., Fordham, M., & Komproe, I. H. (2011). Social capital and post-disaster mental health. *Global Health Action*, 4(1), 6351. <https://doi.org/10.3402/gha.v4i0.6351>
- Yamawaki, N. (2014). Cultural mechanisms of resilience after disaster: A case study of post-tsunami Japan. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(1), 56–65.

