

PKM Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Trauma Penyintas Bencana Sulawesi Barat

Ahmad Ridfah¹, Sitti Murdiana²

^{1&2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: ahmad.ridfah@unm.ac.id

Abstract The partner of this Community Partnership Program (PKM) was a Desa Taan. The problem found was that the survivors of the earthquake were traumatized, thus disrupting their daily lives. The target of this program is earthquake survivors. The method used is that the survivors are asked to write expressively four times in a row, for four days. Survivors were asked to write about their thoughts, experiences, and feelings related to the earthquake they experienced. The final results showed that there were positive changes in the feelings, thoughts, and behaviors of the disaster survivors who participated in this program.

Keywords: earthquake disaster, expressive writing, survivor

PENDAHULUAN

Gempa bumi adalah getaran atau guncangan yang terjadi di permukaan bumi. Gempa bumi diakibatkan oleh adanya pelepasan energi dari bawah permukaan secara tiba-tiba yang menciptakan gelombang seismik. Gempa bumi biasa disebabkan oleh pergerakan lempeng bumi (<http://bpbd.bandaacehkota.go.id>, 2018). Pada tanggal 14 Januari 2021 pukul 06.35 WITA, terjadi gempa bumi di wilayah Sulawesi Barat (Sulbar) dengan magnitude 5,7 (<http://repogempa.bmkg.go.id>, 2021). Gempa ini kemudian di susul oleh gempa bermagnitude 6.2 pada pukul 18.28 WITA (<http://repogempa.bmkg.go.id>, 2021). Menurut CNN, dari tanggal 14 hingga 20 Januari 2021 sudah terjadi gempa di Sulbar sebanyak 42 kali (<https://www.cnnindonesia.com>, 2021).

BNPB (Dewi, 2021) menyatakan bahwa total kerugian akibat gempa bumi di Sulbar hingga 26 Januari 2021 adalah sebesar Rp. 829,1 Milyar. Kerugian bukan hanya muncul pada bangunan atau infrastruktur, tapi juga pada korban jiwa. Basarnas (Udin, 2021) menyatakan bahwa hingga tanggal 27 Januari 2021 sudah ditemukan 105 korban jiwa. American Counseling Association (<https://www.counseling.org>) menyatakan bahwa bencana, baik itu bencana alam maupun bencana yang diakibatkan oleh manusia, yang terkait dengan kehancuran serta kehilangan orang yang dicintai dan harta benda akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk bertahan. Bencana dapat menekan keyakinan emosional, kognitif, perilaku, fisiologis, maupun spiritual korban. Trauma merupakan salah satu efek yang dapat dialami oleh korban bencana. Respon trauma menurut APA (<https://www.apa.org/topics/disasters-response/recovering>)

adalah perasaan yang kuat atau tidak terduga, perubahan pola pikir dan perilaku, kepekaan terhadap faktor lingkungan, hubungan interpersonal yang tegang, mengalami gejala fisik yang berhubungan dengan stres. Keadaan ini dapat membuat seseorang merasa tertekan, bahkan putus asa. Individu juga merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tanggung jawab dan aktivitas sehari-hari. Para penyintas bencana menyatakan bahwa mereka sering merasa khawatir, mengalami ketakutan ketika memasuki suatu bangunan, merasa was-was, menjadi lebih waspada, sering merasa terganggu, gelisah, dan merasa tidak nyaman.

Menulis ekspresif merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat membantu mengurangi trauma. Abrianto, Hidayati, dan Agung (2018) menemukan bahwa menulis ekspresif memberikan pengaruh pada penurunan stres pasca trauma penyintas bencana banjir. Penelitian ini dilakukan pada dua puluh siswa pondok pesantren penyintas bencana banjir. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka pengabdian menganggap pemberian intervensi menulis ekspresif dapat diberikan pada penyintas bencana gempa bumi di Sulawesi Barat, untuk mengurangi trauma akibat bencana

METODE PELAKSANAAN

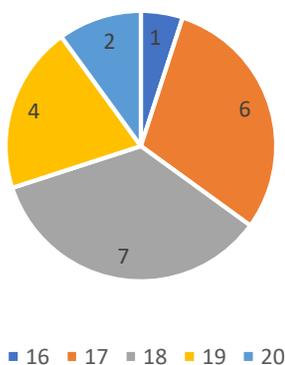
Penyintas diminta untuk melakukan intervensi menulis ekspresif selama empat hari berturut-turut sesuai dengan panduan menulis ekspresif yang dikembangkan oleh Pennebaker dan Evans (2014). Pertama kali, penyintas diminta untuk menuliskan tentang pemikiran dan perasaan terdalam terhadap pengalaman menjengkelkan yang terjadi dalam hidup subjek. Penyintas bebas menuliskan tentang topik apapun. Kedua, penyintas diminta untuk memeriksa dengan sungguh-sungguh peristiwa dan pengalaman menjengkelkan yang sangat mendalam. Penyintas dapat menuliskan tentang pikiran dan perasaan yang serupa dengan tulisan sebelumnya atau melanjutkannya. Ketiga, penyintas diminta menuliskan topik yang sama dengan sesi kedua sebelumnya, tetapi tidak boleh menuliskan kembali tentang peristiwa menjengkelkan yang telah penyintas tuliskan di hari sebelumnya. Pada sesi keempat, penyintas diminta untuk menuliskan perasaannya saat ini mengenai peristiwa menjengkelkan yang telah penyintas alami, penyintas juga diminta untuk menuliskan pelajaran apa yang ia peroleh dari peristiwa tersebut dan menuliskan peran peristiwa tersebut dalam memandu pikiran dan tindakan penyintas di masa depan.

Penyintas mengisi kuisioner sebelum dan setelah melakukan kegiatan menulis ekspresif. Kuisioner ini terdiri atas empat gambar termometer dan tiga pertanyaan. Pada termometer, terdapat angka 1-7, dimana penyintas diminta untuk menilai: seberapa terganggu mereka setelah gempa terjadi, seberapa terganggu perasaan mereka setelah gempa terjadi, seberapa terganggu pikiran mereka setelah gempa terjadi, dan seberapa terganggu perilaku mereka setelah gempa terjadi. Semakin besar angka yang dipilih oleh penyintas, menunjukkan makin terganggu pula keadaan yang dialami oleh penyintas. Penyintas juga perlu menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut, yaitu: bagaimana dampak gempa terhadap perasaan mereka

ketika mengisi kuisisioner, bagaimana dampak gempa terhadap pikiran mereka ketika mengisi kuisisioner, dan bagaimana dampak gempa terhadap perilaku mereka ketika mengisi kuisisioner.

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Desa Taan Kecamatan Tapalang Kabupaten Mamuju Propinsi Sulawesi Barat, yang berjarak kurang lebih 409 km dari Kota Makassar. Desa ini merupakan salah satu daerah yang terkena efek dari bencana gempa bumi. Terdapat dua puluh penyintas yang mengikuti kegiatan ini. Penyintas tersebut terdiri dari lima belas remaja perempuan dan lima remaja laki-laki. Rentang usia penyintas yang mengikuti kegiatan ini bergerak dari 16-20 tahun.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Usia Penyintas

Kegiatan yang berlangsung selama empat hari dan diikuti oleh dua puluh penyintas ini dapat berlangsung secara lancar. Kedua puluh penyintas dapat hadir di ruangan yang disediakan dan dapat melakukan penulisan ekspresif secara bersama-sama.



Gambar 2. Kegiatan hari pertama



Gambar 3. Kegiatan hari kedua



Gambar 4. Kegiatan hari ketiga



Gambar 5. Kegiatan hari terakhir

Jika dilihat dari hasil termometer yang terdapat pada kuisiner yang diisi oleh penyintas, dapat diketahui bahwa terjadi perubahan yang mengarah ke positif terhadap keadaan penyintas, setelah penyintas menulis ekspresif selama empat hari. Dari hasil analisis data dengan

menggunakan uji Wilcoxon, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada keadaan penyintas, dan semua hal yang diukur melalui termometer menunjukkan penurunan nilai rata-rata, yang berarti terdapat perbaikan pada keadaan penyintas.

Tabel 1. Hasil Analisis Thermometer

Pertanyaan	Rata-rata pretes	Rata-rata postes	p
Seberapa terganggu penyintas setelah gempa terjadi?	6,25	5,10	0,007
Seberapa terganggu perasaan mereka setelah gempa terjadi?	6,25	5,15	0,010
Seberapa terganggu pikiran mereka setelah gempa terjadi?	6,25	4,75	0,001
Seberapa terganggu perilaku mereka setelah gempa terjadi?	5,90	4,80	0,003

Selain itu, perubahan juga terlihat dari jawaban para penyintas terhadap pertanyaan yang diajukan dalam kuisioner, diperoleh data bahwa sebelum menulis ekspresif, penyintas merasa khawatir, takut memasuki suatu bangunan, trauma, was-was, takut, waspada, terganggu, gelisah, serta tidak nyaman. Setelah penyintas menulis ekspresif di hari keempat, penyintas menjadi tenang, perasaan menjadi lebih baik, lebih berani memasuki suatu bangunan, lebih santai, lebih sabar, trauma berkurang, kurang takut, tidak terlalu khawatir lagi, lega, kurang kepikiran, dan mulai memperbaiki diri. Hal ini menunjukkan bahwa hasil kuantitatif didukung oleh hasil kualitatif.

KESIMPULAN

Penyintas memperoleh efek positif dari kegiatan ini, keadaan ini dapat dilihat dari hasil kuisioner yang diberikan kepada penyintas, sebelum dan setelah kegiatan menulis ekspresif dilakukan. Hasil kuantitatif yang diperoleh dari termometer, dan hasil kualitatif yang diperoleh dari jawaban pada pertanyaan yang ada pada kuisioner menunjukkan hasil yang sejalan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada: 1) Fakultas Psikologi serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar yang telah mendukung kegiatan ini, 2) Kepala Desa Taan Kecamatan Tapalang Kabupaten Mamuju Propinsi Sulawesi Barat yang telah bersedia menjadi mitra, 3) Para mahasiswa (Sabriasrifah, Ernawati, Isnawati, & Muh. Pajrul Sawal) yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianto, H., Hidayati, F., & Agung, Y. R. (2018). Terapi menulis pengalaman emosional dalam penurunan gangguan strs pasca trauma pada penyintas bencana. *Jurnal Psikologi Perseptual, Vol. 3 No. 2*.
- Dewi, F. S. (2021). Total Kerugian Akibat Gempa di Sulbar Mencapai Rp829,1 Miliar. *Bisnis.com* (<https://sulawesi.bisnis.com/read/20210127/539/1348322/total-kerugian-akibat-gempa-di-sulbar-mencapai-rp8291-miliar>, diakses 23 Maret 2020).
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing: Words that Heal*. Washington: Idyll Arbor.
- Udin, A. (2021). Korban Meninggal Akibat Gempa di Sulbar Mencapai 105 Orang. *Merdeka.com* (<https://www.merdeka.com/peristiwa/korban-meninggal-akibat-gempa-di-sulbar-mencapai-105-orang.html>, diakses 23 Maret 2020).
- <https://www.apa.org/topics/disasters-response/recovering>, diakses 23 Maret 2020.
- <http://bpbd.bandaacehkota.go.id/2018/08/05/pengertian-gempa-bumi-jenis-jenis-penyebab-akibat-dan-cara-menghadapi-gempa-bumi/>, diakses 23 Maret 2020
- <https://www.counseling.org/knowledge-center/mental-health-resources/trauma-disaster>, diakses 23 Maret 2020.
- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20210121182729-20-596847/42-gempa-terjadi-di-sulbar-bmkg-prediksi-berlanjut-3-minggu>, diakses 23 Maret 2020
- http://repogempa.bmkg.go.id/repo_new/viewmap.php?tgl=2021/01/14&ot=06:35:50.399&lat=3.01&lon=118.92&ketlat=S&ketlon=E&depth=12&mag=5.7&remark=Sulawesi%2C+Indonesia+&status=unset, diakses 23 Maret 2020
- http://repogempa.bmkg.go.id/repo_new/viewmap.php?tgl=2021/01/14&ot=18:28:20.239&lat=2.97&lon=118.94&ketlat=S&ketlon=E&depth=21&mag=6.2&remark=Sulawesi%2C+Indonesia+&status=unset, diakses 23 Maret 2020