

**KONSELING ANAK PASCA GEMPA  
MELALUI *CHILDREN CENTER***

**MAKALAH**

**PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (PPM)  
Dalam Kegiatan Relawan Bencana Gempa Bumi Yogyakarta  
di Humanitarian Center “Jogja Bangkit” Yogyakarta  
pada tanggal 10 - 17 Juni 2006**



**Oleh:  
Budi Astuti**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Bekerjasama dengan:**

**HUMANITARIAN CENTER “JOGJA BANGKIT”  
Sekretariat: Jln. Menteri Supeno No. 101, Umbulharjo, Yogyakarta.  
e-mail: jogja\_bangkit@yahoo.com**

# **KONSELING ANAK PASCA GEMPA MELALUI *CHILDREN CENTER***

**Oleh:  
Budi Astuti**

## **PENDAHULUAN**

Bencana gempa tanggal 27 Mei 2006 memang dapat menyebabkan trauma berkepanjangan. Bukan hanya di kalangan orang-orang dewasa saja tetapi juga bagi anak-anak. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan. Oleh sebab itu, upaya untuk mengatasi rasa trauma merupakan langkah yang perlu ditempuh, terutama diperuntukkan bagi anak-anak.

Peranan pemerintah melalui pemberdayaan sumber daya manusia di kalangan perguruan tinggi dalam menangani dampak bencana gempa dioptimalisasikan melalui jalinan kerjasama dengan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM). LSM yang terlibat baik lokal, nasional, maupun internasional memberikan kontribusi besar terutama pada saat tanggap darurat dan pasca bencana. Peran lembaga-lembaga ini mendorong upaya pengurangan risiko dan kesiapsiagaan atau peningkatan ketangguhan di tingkat masyarakat dalam menghadapi bencana.

Salah satu LSM lokal yang bekerja sama dengan beberapa LSM dalam negeri dan donator luar negeri, yang terlibat dalam bencana gempa di Yogyakarta pada bulan Mei 2006 ialah Posko Kemanusiaan “Jogja Bangkit” atau *Humanitarian Center* “Jogja Bangkit”. LSM ini menyelenggarakan program-program tanggap darurat secara terpadu, diantaranya sehubungan dengan penanganan dampak psikologis bencana gempa bagi anak-anak yang dinamakan *Children Center*.

*Children Center* merupakan satu wadah aktivitas psikososial yang ditujukan bagi anak-anak korban gempa dengan tujuan agar anak-anak dapat segera bangkit dari rasa duka menjadi suasana ceria menyongsong masa depan yang lebih baik dan bermakna. Sasarannya adalah anak-anak prasekolah dan usia

sekolah dasar. Kegiatan ini diharapkan mampu membawa kondisi bangkitnya kembali semangat pada diri anak-anak di tengah situasi lingkungan yang masih kurang mendukung.

Pendirian *children center* di daerah sasaran yang mengacu pada laporan data-data relawan berdasarkan *need assesment*, meliputi desa-desa; Nogosari 1, Nogosari 2, Srenggo, Karang Talun, Delingo, Saradan, Butuh, Naran, Krapyak, Rejowinangun, Taunan, dan Polungan. Partisipasi aktif penulis dalam program *children center* yang bekerja sama dengan posko kemanusiaan jogja bangkit, dilaksanakan mulai tanggal 10 Juni 2006 sampai dengan 17 Juni 2006.

## **PEMBAHASAN**

### **Dampak-dampak Psikologis Pasca Gempa bagi Korban Gempa Bumi**

Dampak-dampak psikologis yang dirasakan oleh korban gempa bumi terutama pada mayoritas populasi anak-anak, ialah menyangkut kondisi trauma mental yang sangat serius. Anak-anak menunjukkan gejala-gejala perilaku seperti; susah tidur, rasa takut yang berlebihan, diliputi kecemasan, menarik diri, tidak mau ditinggalkan oleh orang tua dengan menunjukkan sikap ketergantungan yang tinggi terhadap orang dewasa, takut masuk rumah, tidak mau tidur di dalam rumah, rewel, psikosomatis, stress, depresi, dan seterusnya.

Keadaan traumatis pada anak digolongkan mulai dari tingkatan ringan sampai dengan berat. Bagi anak-anak yang kehilangan anggota keluarga karena orang tuanya meninggal dunia karena gempa, tentu memiliki beban psikologis yang lebih berat dibandingkan anak-anak yang masih memiliki keluarga secara utuh. Hal ini membutuhkan identifikasi dan klasifikasi kebutuhan sesuai dengan karakteristik permasalahan masing-masing individu.

Oleh karena itu, upaya yang ditempuh yaitu membantu anak-anak mengatasi gangguan-gangguan psikologis yang dihadapinya. Beberapa program disusun dalam kegiatan *children center*, yaitu: (a) penanganan trauma psikologis terkait gempa, (b) pengembangan potensi anak dan pendampingan belajar, dan (c) sosialisasi kepada anak-anak tentang bencana gempa.

## **Upaya Konselor dalam Penanganan Gangguan Psikologis bagi Anak Korban Gempa Bumi**

Layanan bimbingan dan konseling oleh konselor dalam upaya menangani gangguan psikologis dan trauma mental anak-anak dilaksanakan dengan berbagai metode dan kegiatan. Program-program *children center* dilaksanakan melalui aktivitas-aktivitas psikososial dalam layanan bimbingan dan konseling bagi anak dengan berbagai bentuk layanan pemberian bantuan, yaitu mencakup:

### *1. Smile Child Center*

Fokus utama dalam program ini adalah untuk membantu perkembangan mental anak-anak dengan melakukan survey psikologis dan mengembangkan program bantuan khusus untuk kebutuhan setiap individu dengan mengutamakan prinsip *individual differences*. Artinya penanganan masalah anak yang tergolong berat akan berbeda dengan permasalahan anak yang tergolong ringan, begitu juga sebaliknya. Metode dan teknik konseling yang digunakan akan menyesuaikan kepada jenis permasalahan dan karakteristik masing-masing anak.

Selanjutnya disediakan tempat sebagai area aman dan nyaman bagi anak-anak untuk melindungi anak dari bangunan-bangunan yang rusak akibat gempa. Tempat tersebut didesain sebagai *smile child center* dimana anak diberikan kebebasan dan kenyamanan untuk mengekspresikan perasaannya melalui kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan suasana keceriaan, seperti menonton film-film anak, permainan, menyanyi, menari, dan lain-lain. Di tempat aman tersebut anak dilatih untuk menghilangkan rasa takut terhadap resiko runtuhnya puing-puing bangunan.

### *2. Terapi Bermain (Play Therapy)*

Terapi bermain digunakan sebagai media untuk menguatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Aktivitas bermain adalah kegiatan bebas yang spontan dan dilakukan untuk kesenangan memiliki manfaat yang positif bagi anak yaitu: (a) aspek perkembangan fisik; anak berkesempatan melakukan kegiatan yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh yang membuat tubuh anak sehat dan otot-otot tubuh menjadi kuat, (b) aspek perkembangan motorik halus dan kasar; dalam bermain dibutuhkan gerakan dan koordinasi tubuh (tangan, kaki, dan mata).

Manfaat terapi bermain selanjutnya, yaitu (c) pada aspek perkembangan emosi dan kepribadian; dengan bermain anak dapat melepaskan ketegangan yang ada dalam dirinya. Anak dapat menyalurkan perasaan dan menyalurkan dorongan-dorongan yang membuat anak lega dan relaks, (d) aspek perkembangan kognisi; dengan bermain anak dapat belajar dan mengembangkan daya pikirnya, (e) media terapi; karena selama bermain perilaku anak akan tampil lebih bebas dan bermain adalah suatu yang alamiah pada diri anak, (f) media intervensi; bermain dapat melatih konsentrasi (pemusatan perhatian pada tugas tertentu) dan melatih kemandirian anak.

### 3. *Terapi Emosi dengan Menggambar*

Terapi emosi dengan menggambar dan mewarnai dilaksanakan dengan tujuan agar anak-anak dapat menyalurkan pengalaman emosinya melalui media kertas dan alat tulis. Emosi atau perasaan memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Emosi dapat menjadi energi yang mendorong anak untuk bertindak secara konstruktif dan kreatif. Ketika anak-anak menggambar dan mewarnai gambar-gambar, dibutuhkan pendampingan oleh konselor untuk membantu menginterpretasikan gambar yang dibuat oleh anak. Teknik menggambar bermanfaat juga sebagai sebuah media untuk berkomunikasi dengan anak dan media bercerita tentang pengalaman emosional anak saat terjadinya gempa.

### 4. Belajar Sambil Bermain

Anak-anak merupakan aset negara dan penerus masa depan bangsa. Kondisi bangunan yang hancur terutama sekolah-sekolah tempat anak-anak belajar sehari-hari, mengakibatkan kegiatan pembelajaran terganggu dan tidak mungkin bagi siswa untuk melanjutkan pendidikannya. Rusak atau hilangnya tempat beraktivitas, rumah, halaman, termasuk di dalamnya sekolah merupakan kendala yang perlu dieliminasi. Apalagi bila orang tua dan guru yang selama ini mendampingi mereka tumbuh dan berkembang untuk sementara tidak dapat melakukan tugas karena musibah yang dialami.

Hal ini telah menciptakan suatu kebutuhan bagi anak-anak untuk memulai pelajaran dan pendidikan secepat mungkin. Untuk itu, tenda darurat maupun lokasi *outdoor* dijadikan sebagai strategi untuk melibatkan anak dalam proses belajar mengajar. Proses belajar anak dilaksanakan sambil bermain untuk mengurangi beban psikologis anak yang masih melekat dalam ingatannya. Permainan yang dikemas secara terorganisir dengan substansi materi belajar dan tetap menyenangkan telah menarik perhatian anak untuk mengikuti kegiatan belajar sambil bermain.

Intervensi psikologis yang dilaksanakan dalam kegiatan belajar sambil bermain ialah (a) stimulasi emosi senang atau kegembiraan untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan. Aktivitas bermain dengan *outdoor activities* dan berolah raga untuk mengurangi ketegangan anak dan menggantikannya dengan kegembiraan sehingga anak tidak mengalami gangguan psikologis berlarut-larut, yang dapat menyebabkan kesulitan belajar pada anak, sehingga siswa sulit konsentrasi dan malas belajar, (b) stimulasi kognisi untuk menumbuhkan daya kreativitas, dan (c) stimulasi membangkitkan kepedulian pada lingkungan sekitar. Hal ini dilakukan dengan mengajak anak-anak bermain permainan yang berlandaskan nilai-nilai masyarakat Jawa yaitu gotong royong sehingga permainan berbasiskan tim/ kelompok sesuai untuk hal tersebut. Selama proses bermain dan belajar bukan dimaksudkan mengambil alih peran guru. Guru diharapkan berpartisipasi aktif.

Orang tua dan masyarakat berpartisipasi dalam kegiatan anak dan mendampingi anak sehingga pengentasan masalah trauma anak dapat dilanjutkan melalui peran dan pengkondisian anak di rumah masing-masing. Pendampingan, bermain, dan membaca cerita merupakan media untuk menanamkan nilai-nilai kebersamaan, kemandirian, dan kepedulian.

## **PENUTUP**

Kegiatan layanan konseling bagi anak korban gempa merupakan upaya bantuan yang diberikan konselor kepada konseli secara profesional untuk memecahkan masalah-masalah gangguan psikologis dan trauma-trauma emosional yang dialami anak-anak akibat peristiwa bencana gempa. Layanan konseling anak bertujuan agar anak-anak mampu mengatasi kesulitan dirinya melalui proses konseling yang dilaksanakan sehingga perkembangan kepribadian dan potensi diri anak menjadi optimal.

Aktivitas-aktivitas psikososial secara teknis diwujudkan melalui program-program yang bersifat edukatif bagi anak, seperti: program *smile child center*, *play therapy*, terapi emosi dengan menggambar, dan belajar sambil bermain. Harapan dari jenis-jenis aktivitas tersebut ialah terbebasnya anak-anak dari perasaan trauma, shock, kesedihan, dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat menjalani kembali kehidupan yang normal dan selanjutnya anak-anak dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan anak dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ammerman, R.T. & Hersen, M. (1997). *Handbook of Prevention and Treatment with Children and Adolescents. Intervention in the Real World Context*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Damon, W. & Eisenberg, N. (1998). *Handbook of Child Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Furqon. (2005). *Konsep dan Aplikasi Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Wagner, W.G. (2003). *Counseling, Psychology, and Children. A Multidimensional Approach to Intervention*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.

**DOKUMENTASI  
KEGIATAN KONSELING ANAK PASCA GEMPA  
MELALUI *CHILDREN CENTER***



*Di Posting oleh: Humanitarian Center "Jogja Bangkit" Yogyakarta.*