

## **PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DALAM RANGKA KOMUNIKASI LINTAS BUDAYA TERHADAP BENCANA MELALUI PROGRAM TRAUMA HEALING BAGI ANAK-ANAK KORBAN GEMPA KABUPATEN CIANJUR**

Syurya Muhammad Nur, Jatayu Hadi Prakoso, Hermanus Ehe Hurit, Rosmiati, Ikhwan Tanaffas,  
M. Alfi Syahrin, M. Daffa Satria, M. Sadan Apta Arjana  
Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9 KebonJeruk, Jakarta - 11510  
syurya.muhammadnur@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*The objectives of this activity are 1) as a form of action and real contribution of volunteers in the form of Community Service Tridharma College students and lecturers at Esa Unggul University for the community; 2) the cross-cultural communication approach through self-control is expected that students are ready to adapt to the field conditions of natural disasters in the Cianjur Regency area, 3) and carry out trauma healing through programs made for victims of the Cianjur natural disaster, especially children who had a direct impact on the disaster. Program activities such as (play therapy), and self-motivation which requires educational content. As for the things that need to be followed up based on the results of the activity, namely: 1) self-adjustment of volunteers to environmental adaptation, to comorphism, adaptation to local culture, and adjustment to emotional maturity. From the results of volunteer activities it has also been shown that there are changes in cognitive, affective, and conative attitudes.*

**Keywords:** *Cross-Cultural Communication, Self-control, play therapy, and self-motivation*

### **Abstrak**

Tujuan dari kegiatan ini yaitu 1) sebagai bentuk aksi dan kontribusi nyata relawan dalam bentuk Abdimas Tridharma Perguruan Tinggi mahasiswa dan dosen Universitas Esa Unggul untuk masyarakat; 2) pendekatan komunikasi lintas budaya melalui pengendalian diri diharapkan mahasiswa siap dalam penyesuaian diri kondisi lapangan bencana alam wilayah Kabupaten Cianjur, 3) serta melakukan trauma healing melalui program yang dibuat kepada korban bencana alam Cianjur, khususnya anak-anak yang berdampak langsung pada bencana tersebut. Program kegiatan seperti (*play therapy*), dan *self motivation* yang syarat akan muatan edukasi. Adapun hal yang perlu ditindaklanjuti berdasarkan hasil kegiatan yaitu: 1) penyesuaian diri relawan terhadap adaptasi lingkungan, terhadap komorfitas, penyesuaian diri terhadap budaya setempat, serta penyesuaian diri terhadap kematangan emosional. Dari hasil kegiatan relawan juga telah menunjukkan bahwa adanya perubahan sikap kognitif, afektif, dan konatif.

**Kata kunci:** *Komunikasi Lintas Budaya, Pengendalian diri, play therapy, dan self motivation.*

## **Pendahuluan**

Kejadian bencana alam gempa bumi yang terjadi pada tanggal 02 Desember 2022 di Kabupaten Cianjur dan sekitarnya dengan magnitudo 5,6. Dampak dari gempa tersebut beberapa daerah mengalami kerusakan parah. Melalui Chanel BNPB Indonesia, jumat 02 Desember 2022 menyebutkan 6.754 rumah rusak berat, 8.978 rumah rusak sedang, dan 14.253 rumah rusak ringan. Kemudian infratraktur rusak, sekolah 520, tempat ibadah 264, fasilitas kesehatan 14, dan sebanyak 14 gedung kantor mengalami kerusakan parah. Dari data yang diperbarui pada tanggal 19 Desember 2022, jumlah total keluarga yang terdampak gempa sebanyak 41.166 kepala keluarga. Sementara 114.683 jumlah total pengungsi yang terdiri dari 54.781 pengungsi laki-laki dan 59.902 pengungsi perempuan. Serta penyandang disabilitas sebanyak 147 jiwa, ibu-ibu hamil sebanyak 1.640 jiwa, dan lansia 7.453 jiwa. (Chanel BNPB

Indonesia 19 Desember 2022). Seperti yang diketahui, gempa bumi mengguncang Kabupaten Cianjur pada pukul 13.21 WIB pada tanggal 21 November 2022.

Gempa bumi merupakan peristiwa bencana alam yang sulit untuk diramalkan kapan terjadinya. Gempa bumi yang sering kali terjadi memunculkan permasalahan sosial seperti kerusakan harta benda, memakan korban jiwa, dan juga stress akibat trauma berkepanjangan. Stress akibat trauma disebabkan peristiwa yang dialami oleh seseorang terjadi secara tiba-tiba, tidak disangka-sangka, berakibat fatal dan juga jarang dialami oleh manusia pada umumnya. Trauma bersumber dari peristiwa bersifat ancaman sehingga seseorang yang mengalami hal tersebut dapat mengalami syok dan kehilangan *self control*.

Stress akibat trauma berdampak negative pada individu 1). Munculnya gejala-gejala fisik seperti, pusing, sakit, kepala, sulit tidur, sakit perut, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, 2). Gangguan perilaku

seperti, pengkonsumsian minuman beralkohol, gugup, ceroboh, dan agresif. 3). Gangguan emosi seperti, cemas, sedih, marah, frustrasi dan ketakutan yang berlebihan. 4). Gangguan kognitif seperti, sulit berkonsentrasi, berfikir pesimis, kehilangan kepercayaan diri, dan sulit mengambil keputusan (Hatta, 2016).

Trauma merupakan gangguan psikologis yang rentan yang dapat merusak keseimbangan kehidupan individu. Selain itu, trauma muncul akibat adanya peristiwa luar biasa yang meninggalkan luka dan perasaan sakit dalam diri individu baik secara fisik, psikis ataupun gabungan dari keduanya. Hal penting yang dapat diberikan kepada korban dengan mengatasi traumanya adalah dukungan sosial. Melalui pemberian dukungan sosial dapat diharapkan mengurangi dampak dari bahaya stress dan dapat menghilangkan gejala stress yang sering dialami oleh korban bencana alam (Hatta, 2016) salah satu bentuk dukungan psikologis yang dapat diberikan untuk korban gempa bumi terkhususnya anak-anak ialah trauma healing. Mengingat anak-anak yang menjadi korban bencana alam sangat rentan terhadap perkembangan psikologis, maka dalam pengabdian ini berfokus pada penanganan anak.

Anak-anak yang berada di daerah bencana sangat perlu untuk diperhatikan mengingat kondisi psikologis yang masih membutuhkan pendamping untuk dapat berkembang secara psikologis. Pada kondisi tersebut anak membutuhkan perhatian agar dapat mengekspresikan perasaan. Konsekuensi jika hal tersebut terabaikan maka akan berdampak pada psikologis anak seperti kebiasaan menyendiri, sedih, dan sulit tidur.

Adapun yang harus dipersiapkan dalam penanganan trauma healing ini adalah kualitas dari relawan dalam hal penyesuaian diri. Penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Selain dituntut tugasnya untuk menyelamatkan orang lain, seorang relawan ternyata juga dituntut untuk memprioritaskan keselamatan dan kondisi psikologisnya sendiri ketika sedang bertugas (Agustiani, 2006). Seperti yang dikutip dari pernyataan Parni Idris seorang ketua umum ikatan Relawan Seluruh Indonesia (IRSI) menyatakan bahwa pada dasarnya, nyawa relawan sendiri sangatlah lebih berarti dibandingkan bantuan yang mereka berikan.

Penyesuaian diri relawan merupakan berbagai cara yang dilakukan untuk memenuhi tuntutan yang diberikan lingkungan kepadanya, di saat relawan dituntut tugasnya untuk menyelamatkan nyawa orang lain. Penyesuaian diri juga dapat didefinisikan sebagai proses yang mengacu ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dari motivasi dan tuntutan eksternal dari realitas. Hal ini yang menjadi

landasan relawan dalam mempersiapkan diri dahulu, melalui penyesuaian diri terhadap lingkungan bencana, sehingga dapat mengoptimalkan implementasi program-program kegiatan bencana alam, salah satunya adalah trauma healing.

## **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat ini adalah penanganan trauma healing bagi korban bencana alam Kabupaten Cianjur, khususnya kepada anak-anak yang mengalami dampak terbesar. Agar kualitas relawan dalam penanganan trauma healing ini berjalan efektif, maka diperlukannya ilmu-ilmu yang terkait dengan komunikasi bencana yang salah satunya adalah komunikasi lintas budaya melalui komunikasi relawan kepada masyarakat yang berdampak. Dalam diperlukannya komitmen relawan yang baik dalam implementasi program-program kegiatan tersebut, memerlukan pendekatan yakni, penyesuaian diri dalam beradaptasi, penyesuaian diri sebagai koformitas, penyesuaian diri terhadap budaya setempat, penyesuaian diri terhadap lingkungan alam, penyesuaian diri terhadap relawan lainnya, serta bentuk-bentuk program kegiatan trauma healing yang salah satunya adalah “kenal diri, serta games-games seperti bermain peran, permainan puzzle, dan lain sebagainya. Dalam mewujudkan harapan tersebut, dosen dan mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi mengadakan Pengabdian Masyarakat di wilayah bencana alam Kabupaten Cianjur melalui kegiatan Komunikasi Lintas Budaya Melalui Program Trauma Healing Bagi Anak-anak Korban Gempa Kabupaten Cianjur. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan (1) peserta relawan (dalam hal ini mahasiswa) mendapatkan pemahaman tentang penyesuaian diri terkait situasi bencana alam, (2) mampu untuk mengimplementasikan program kegiatan trauma healing kepada anak-anak korban bencana alam Kabupaten Cianjur, serta (3) diharapkan anak-anak korban bencana alam Kabupaten Cianjur mampu untuk bangkit dari perasaan terpuruk akibat gempa

## **Tinjauan Pustaka**

Untuk melaksanakan kegiatan secara efektif dan efisien, perlu terlebih dahulu dijelaskan pengertian beberapa istilah-istilah pokok meliputi komunikasi lintas budaya melalui penyesuaian diri, serta deskripsi program-program kegiatan relawan kepada masyarakat (khususnya anak-anak) korban bencana alam Kabupaten Cianjur.

## **Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri relawan merupakan komunikasi lintas budaya dalam berbagai cara yang dilakukan untuk memenuhi tuntutan yang diberikan lingkungan kepadanya, di saat relawan dituntut

tugasnya untuk menyelamatkan nyawa orang lain. Penyesuaian diri juga dapat didefinisikan sebagai proses yang mengacu ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dari motivasi dan tuntutan eksternal dari realitas. Penyesuaian diri menurut Puji Lestari (Honggowiyono, 2015:53) dapat diartikan sebagai berikut.

- a. **Penyesuaian berarti adaptasi;** dapat mempertahankan eksistensinya atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Masudnya, sebagai relawan mereka dituntut untuk dapat bertahan (*survive*) dalam setiap tugas kemanusiaan yang dijalankan. Tidak semata mengutamakan penyintas, namun eksistensi relawan juga merupakan hal pokok yang harus diperhatikan. Mereka memiliki daya tahan yang lebih baik dibandingkan para korban. Apa pun yang terjadi, mereka memilih bertahan (*survive*) walau dalam kesulitan harus dapat menyelamatkan diri sendiri.
- b. **Penyesuaian dapat juga diartikan sebagai koformitas;** yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip. Kata lain, seorang relawan dapat membuat batasannya masing-masing di saat genting dan sudah menjadi pertimbangan yang matang.
- c. **Penyesuaian diri dapat dipandang sebagai penguasaan;** yakni memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasikan respons sehingga dapat mengatasi konflik, situasi, dan kesulitan secara efektif. Penguasaan dalam konteks ini dimaksudkan pada kecepatan dan ketelitian relawan dalam setiap aksi kemanusiaannya. Saat dirinya mendapat respons, relawan memiliki kemampuan (*insting*) membuat rencana dan bagaimana menjawab respons yang diterimanya, sekalipun dalam kondisi genting.
- d. **Penyesuaian diri sebagai tingkat kematangan emosional;** di mana individu memiliki respons emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi. Bencana memang kerap kali menimbulkan duka yang mendalam, namun bagi relawan bagaimana dirinya mampu mendewasakan diri dalam aspek emosional adalah yang terpenting. Menjadi seorang relawan tidak mudah, banyak upaya dan kendala yang dihadapi serta keteguhan hati untuk dapat menyelamatkan orang-orang yang sedang tertimpa bencana alam.

**Penyesuaian diri terhadap budaya setempat;** (bahasa, makanan, pola perilaku, dan kearifan lokal), misalnya relawan dari Jakarta membantu penyintas bencana alam Cianjur, mereka menyesuaikan diri dengan menggunakan bahasa Jawa, makanan yang

cenderung berasa manis, dan mengikuti norma kesopanan yang berlaku di Cianjur.

**Penyesuaian diri terhadap Lingkungan Alam;** relawan mencari informasi mengenai kondisi alam sebelum mengunjungi kondisi tempat tersebut. Sebagai contoh, relawan Gunung Sinabung yang berasal dari Yogyakarta harus siap beradaptasi dengan lingkungan alam, yaitu suhu udara dingin karena berada di dataran tinggi tanah Karo. Apabila sudah mengetahui kondisi itu sebelum berangkat, relawan harus siap dengan perlengkapan pakaian yang tebal.

**Penyesuaian diri terhadap relawan lainnya;** ketika terjadi bencana biasanya banyak relawan yang datang dari berbagai daerah yang memiliki pola budaya yang berbeda-beda. Relawan harus dapat menyesuaikan dengan kebiasaan yang dimiliki oleh sesama relawan lainnya.

### **Trauma**

Trauma adalah suatu keadaan ketika seseorang, menunjukkan respon terhadap suatu hal dengan rasa takut yang sangat berlebihan atau horror akibat pengalaman traumatis yang melibatkan suatu kematian, perasaan terancam, cedera serius, atau ancaman terhadap kesehatan diri atau yang lain. (APA, 2000). Trauma merupakan keadaan ketika seseorang baik mengalami peristiwa secara langsung ataupun tidak yang menjadikan dirinya terganggu atau mengalami kecemasan atau gangguan psikologis yang berkelanjutan (Handoyo, 2019). Rasa trauma pada umumnya akan selalu berhubungan dengan peristiwa adanya suatu situasi luar biasa yang dialami seseorang baik langsung maupun tidak sehingga menimbulkan rasa cemas yang berkelanjutan (Rusmana, 2009).

Trauma akan muncul beberapa bulan bahkan beberapa tahun pasca kejadian traumatic tersebut. Banyak kasus menunjukkan bahwa meskipun diawal korban bencana terlihat baik-baik saja, namun justru setelahnya, apabila mendapatkan pemicu yang tepat, maka trauma tersebut akan muncul. Kejadian serupa juga bisa terjadi bagi seseorang yang sempat dinyatakan terbebas dari trauma. Pemicu yang tepat bisa menjadikan orang yang pernah sembuh dari trauma, muncul traumanya kembali (APA, 2000). Peristiwa tersebut sering digolongkan sebagai *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). PTSD akan terjadi saat seorang individu mengalami atau mengetahui suatu peristiwa yang dianggap tidak wajar secara ekstrim (Koop-Deeder, 2015; Kinchin, 2007). PTSD merupakan dampak dari pengalaman akan kejadian atau serangkaian yang menjadikan seseorang merasa sangat tertekan (Schiraldi, 2011). Beberapa contoh penyebab PTSD antara lain perang, pemerkosaan, bencana alam, atau kekerasan.

Terdapat lima macam bentuk gangguan pada aspek kehidupan (Rusmana, 2009). Kelima aspek tersebut adalah:

- a. Aspek Fisik (gejala 1)  
Gejala yang Nampak secara fisik pada penderita gangguan kecemasan antara lain suhu badan tinggi, mual-mual, menggigil, badan lesu, pening, sesak nafas, dan sering merasa panic.
- b. Aspek Emosi (gejala 2)  
Gejala yang muncul dalam aspek emosi antara lain iritasi, kehilangan gairah hidup, ketakutan, tidak bisa mengendalikan emosi, merasa rendah diri.
- c. Aspek Mental (gejala 3)  
Gejala yang muncul dalam aspek mental antara lain, sering merasa bingung, sudah konsentrasi, tidak mampu mengingat dengan baik, tidak dapat menyelesaikan masalah.
- d. Aspek Perilaku (gejala 4)  
Beberapa bentuk gangguan perilaku atau perilaku baru yang muncul antara lain sulit tidur, kehilangan selera makan, makan berlebihan, banyak merokok, mengkonsumsi alcohol secara berlebih, gelisah, banyak gerak, mudah marah, ingin bunuh diri, melakukan gerakan pada anggota badan secara berulang-ulang, rasa malu berlebihan, mengurung diri, dan menyalahkan orang lain.
- e. Aspek Spiritual  
Beberapa bentuk gangguan spiritual antara lain putus asa, hilang harapan, menyalahkan Tuhan, berhenti beribadah, tidak berdaya, meragukan keyakinan, tidak bisa ikhlas, dan sebagainya.

Upaya yang bisa dilakukan untuk menyembuhkan trauma pada dasarnya adalah kegiatan mengajak korban untuk dapat merasa lebih tenang dan damai sehingga dapat memiliki pandangan baru (Malone, 2016).

## **Hasil dan Pembahasan**

### **a. Penyesuaian Diri Terhadap Relawan Lainnya**

Pada tahap ini, setiap relawan diminta untuk saling kenal dengan relawan lainnya. Hal ini dilakukan karena setiap relawan terdiri dari cabang kampus yang berbeda, jurusan berbeda, serta kematangan psikologis yang berbeda beda. Dalam kegiatan ini setiap relawan diberikan arahan dari koordinator acara yakni Bpk. Syurya Muhammad Nur. S.Pd., M.Si, untuk mengenal satu sama lainnya seperti, nama-nama relawan, pembagian masing-masing kelompok relawan tersebut. Mengingat relawan adalah mahasiswa, perlunya persiapan dalam menyesuaikan diri ini, sehingga dukungan sosial dari masing-masing relawan memberikan dampak positif terhadap perkembangan kompetensi, dengan saling mengenal relawan agar membangun kerjasama yang baik.



Gambar 1  
Penyesuaian Diri Mahasiswa

### **b. Penyesuaian Diri Dalam Penguasaan**

Pada tahap ini, setiap relawan diminta melakukan donasi kepada masyarakat yang menjadi korban bencana alam di wilayah Kabupaten Cianjur.



Gambar 2  
Kegiatan Donasi Korban Cianjur

Kegiatan dalam hal ini meliputi distribusi donasi melalui tenda-tenda penampungan yang tersebar di titik-titik lokasi bencana alam tersebut. Kegiatan donasi meliputi sumbangan makanan, pakaian, obat-obat yang diperlukan, hingga pemantauan korban diwaktu-waktu yang telah dijadwalkan, untuk memantau kondisi korban bencana alam tersebut. Hal ini diperlukan dalam memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasikan respons sehingga dapat mengatasi konflik, situasi, dan kesulitan secara efektif. Tentunya diperlukan koordinasi yang baik antar sesama relawan seperti, pembagian lokasi-lokasi pada masing-masing tenda, hingga kunjungan relawan dalam memantau kondisi korban di tiap waktunya.

### **c. Penyesuaian Diri Terhadap Budaya Setempat**

Penyesuaian pada tahap ini, tim relawan melakukan penyesuaian diri terhadap masyarakat /

budaya sekitar dengan melakukan penertipan sampah yang terjadi di wilayah Kabupaten Cianjur. Perlu diketahui bahwa, tumpukan sampah yang tidak terorganisir dengan baik dapat menyebabkan penyakit-penyakit yang berdampak pada korban bencana alam Cianjur dan juga kepada relawan. Kegiatan ini sebagai bentuk penyesuaian diri pada budaya setempat sehingga diharapkan mendapatkan respon yang baik pada warga sekitar. Kegiatan pembakaran sampah ini pun juga dilakukan rutin seperti penggalian lobang sampah, sehingga aroma busuk tidak mengganggu rutinitas penampungan bencana alam tersebut yang dilakukan setiap harinya.



Gambar 3

Kegiatan Penggalian Lobang & Pembakaran Sampah

#### **d. Trauma Healing (interaksi kepada anak-anak)**

Pada tahap terakhir ini, relawan melakukan implementasi program yang telah dibuat yang ditujukan kepada anak-anak korban bencana alam Kabupaten Cianjur. Kegiatan program ini seperti diskusi ringan, kenal diri kepada relawan, dan melakukan kegiatan games, salah satunya adalah tebak peran. Pada kegiatan ini setiap anak secara acak diminta untuk mengambil kertas yang berisi peran-peran profesi, setelah memilih kertas yang diberikan, peserta memperagakan akifitas peran dari profesi yang dipilih secara acak dihadapan peserta lainnya, kemudian peserta yang lainnya berusaha menjawab profesi apa yang dimaksud. Tebak peran juga merupakan salah satu model yang dapat digunakan secara efektif dalam pembelajaran. Dalam hal ini, tebak peran diarahkan pada pemecahan masalah yang menyangkut hubungan antar manusia, terutama yang menyangkut kehidupan anak didik (Wijayanti, 2016).



Gambar 4

Games Tebak peran

### **Kesimpulan**

Setelah 1 minggu menjadi relawan pada lokasi Kabupaten Cianjur dalam melakukan penyesuaian diri, serta penyaluran bantuan donasi kepada korban bencana alam setempat menghasilkan kesimpulan, bahwa korban bencana alam Cianjur mendapat respon positif, terlihat dari antusiasme korban ketika melakukan interaksi sosial dan penghujung kegiatan tersebut yang meninggalkan kesan terdalam antara relawan dan korban Cianjur, terutama kepada anak-anak. Dari hasil kegiatan relawan juga telah menunjukkan bahwa adanya perubahan sikap kognitif, afektif, dan konatif.



Gambar 5

Tim Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## **Daftar Pustaka**

- Budi HH, S. (2012). *Komunikasi Bencana: Aspek Sistem (Koordinasi, Informasi dan Kerjasama)*. Jurnal Komunikasi, 1(4).
- Darmiany., Rosyidah, A.N.K., Karma, I.N., Witono, H. (2019). *PGSD untuk Negeri: terapi bermain sebagai bentuk trauma healing bagi anak-anak korban gempa Lombok*. Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat. Vol. 2. No. 2 Mei 2019.
- Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Hatta, K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya: suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan Tsunami*. Dakwah Ar-Raniry Press.
- Khasanah, U. A., Livana, P. H., & Indrayati, N. (2019). *Hubungan perkembangan Psikososial dengan Prestasi Belajar Anak Usia Sekolah*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2(3), 157-162.
- Liliweri, A. (2004). *Dasar-dasar Komunikasi Antarbudaya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wijayanti, N. (2016). *Penggunaan Metode Bermain Peran Dalam Mengurangi Perilaku Agresifitas Anak TK Desa Sewulan Tahun Ajaran 2016/2016*. Prosiding Ilmu Pendidikan, 1(2).