

Psikoedukasi Peran Orangtua Menciptakan Keluarga Tangguh di Masa Bencana pada Warga Tambak Lorok Kota Semarang

Psychoeducation of the Role of Parents to Create Resilient Families in Times of Disaster in the Residents of Tambak Lorok, Semarang City

Yuli Arinta Dewi^(1*), Abdul Haris Kuspranoto⁽²⁾, Muhammad Ulin Nuha ABA⁽³⁾,
Muslihun⁽⁴⁾ & Hendro Pratomo Setyo⁽⁵⁾
Politeknik Bina Trada, Indonesia

*Corresponding author: yuliarintadewi@gmail.com

Abstrak

Tambak Lorok merupakan kawasan pesisir pantai utara yang terletak di Kelurahan Tanjung Mas, Kecamatan Semarang Utara. Kawasan ini sering terkena rob yang secara tidak langsung memengaruhi psikologi warga. Pandemi Covid-19 termasuk kategori bencana non alam yang juga melanda Tambak Lorok. Hal ini mendorong kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara psikoedukasi agar orang tua dapat menciptakan keluarga yang tangguh di masa bencana. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan secara langsung oleh pelaksana pengabdian masyarakat. Hasil yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian ini agar orang tua dapat memberikan dukungan psikologis awal kepada anak saat menghadapi situasi sulit baik oleh insiden, situasi darurat maupun bencana.

Kata Kunci: Psikoedukasi; Keluarga; Bencana.

Abstract

Tambak Lorok is a northern coastal area located in Tanjung Mas Village, North Semarang District. This area is often affected by rob which indirectly affects the psychology of residents. The Covid-19 pandemic is included in the category of non-natural disasters that have also hit Tambak Lorok. This encourages community service activities in a psychoeducational way so that parents can create resilient families in times of disaster. The implementation method is carried out through direct counseling by community service implementers. The expected results in this service activity are so that parents can provide initial psychological support to children when facing difficult situations either by incidents, emergency situations or disasters.

Keywords: *Psychoeducation; Family; Disaster.*

Rekomendasi mensitasi :

Dewi, Yuli Arinta., Kuspranoto, Abdul Haris., ABA, Muhammad Ulin Nuha., Muslihun, Muslihun. & Setyo, Hendro Pratomo. (2022) Psikoedukasi Peran Orangtua Menciptakan Keluarga Tangguh di Masa Bencana pada Warga Tambak Lorok Kota Semarang. Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 2 (1): 1-5.

PENDAHULUAN

Dunia telah mengalami perubahan drastis karena adanya covid-19. Perubahan terjadi di berbagai aspek seperti pendidikan yang menggunakan sistem daring, kesehatan yang memerlukan protokol kesehatan dalam beraktivitas di luar rumah, kegiatan yang dibatasi atas kesadaran sendiri maupun paksaan dari pemerintah. Semua serba berubah.

Dalam kajian mitigasi bencana, Indonesia adalah negara rawan bencana. Secara geografis berada pada pertemuan 3 lempeng, lempeng Eurasia, India Australia dan Samudra Pasifik. Berada pada pertemuan tiga sistem pegunungan, Alpine Sunda, Circum Pasific dan Circum Australia dan lebih dari 500 Gunung Api dengan 128 gunung yang masih aktif. Selain itu memiliki sekitar 500 sungai besar dan kecil, 30% diantaranya melintasi wilayah padat penduduk dengan tata ruang wilayah belum tertib dengan banyak terjadi penyimpangan pemanfaatan kekayaan alam. Kondisi ini menyebabkan Indonesia sebagai salah satu negara paling rawan untuk bencana alam maupun non alam.

Kota Semarang dengan kompleksitas aktivitas padat memiliki tingkat ancaman yang cukup tinggi yaitu adalah banjir dan rob, tanah longsor dan angin puting beliung. Menurut data dari BPPD Kota Semarang (2018), tercatat lebih dari 100 kejadian bencana alam dari 3 bencana utama tersebut pada kurun waktu 5 tahun terakhir.

Segala perubahan ancaman dan dampak bencana yang ada baik alam, non alam maupun sosial mempengaruhi pertumbuhan anak. Perkembangan

kesehatan, pengetahuan maupun spiritual anak dapat terhambat dengan adanya bencana tersebut. Sedangkan kita tahu bahwa anak adalah aset bangsa. Semakin sehat, semakin berakhlak baik, kreatif dan pintar anak maka di masa depan, anak yang menjadi tongkat estafet pembangunan negara akan membawa kebaikan, kemajuan dan kesejahteraan bagi negara. Untuk itulah, kita semua perlu menjaga kesehatan dan kesejahteraan psikologis anak baik di masa bencana maupun khususnya di masa bencana.

Orang tua memiliki peran strategis dalam menghadapi bencana agar resiko yang ditimbulkan dapat ditekan melalui meningkatkan peran orangtua dalam menciptakan keluarga tangguh di masa bencana. Tulisan di bawah ini akan menjelaskan bagaimana peran orang tua dalam menciptakan ketangguhan keluarga di bencana.

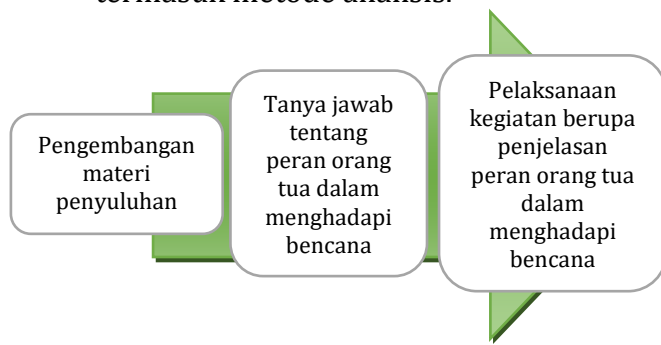
Tujuan dari tulisan ini adalah menjelaskan pandemi Covid-19 sebagai bencana non alam dan mental health dan menjelaskan resiliensi (menciptakan keluarga tangguh dimasa bencana)

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan secara langsung oleh pelaksana pengabdian masyarakat tentang peran orangtua menciptakan keluarga tangguh di masa bencana. Kerangka konsep kegiatan pengabdian masyarakat seperti terlihat pada gambar dibawah ini.

Bahan dan metode berisi bahan-bahan utama yang digunakan dalam kegiatan dan metode yang digunakan

dalam pemecahan permasalahan termasuk metode analisis.



Gambar 1. Kerangka Konsep Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seperti kita ketahui, Covid 19 memiliki gejala seperti influenza. Di tahun 2019, WHO menyatakan pandemi influenza sebagai salah satu ancaman kesehatan terkemuka yang dihadapi dunia. Di tahun 2020 ini, Covid 19 telah menjadi ancaman negara kita, sehingga pemerintah betul-betul serius melakukan rangkaian penanggulangan terhadap bencana ini.

Tercatat dalam sejarah, pandemi influenza dengan mode dampak dan panganan yang sama seperti Covid 19 ini telah terjadi bertahun lalu. Tepatnya pandemi flu Spanyol 1918. Bahkan di kala itu, serangannya lebih dahsyat. James S. yang berusia 96 tahun dengan jelas mengingat pandemi flu Spanyol 1918. Dia berusia 8 tahun saat itu. Kota itu terhenti. Sekolah dan teater ditutup, dan tarian serta pertemuan sosial lainnya dilarang. James bahkan tidak diizinkan pergi ke taman bermain setempat karena ayahnya takut dia akan jatuh sakit. Ibadah gereja dilarang, kendati ada protes dari pendeta. James mengingat peti mati pinus di ruang depan rumah keluarga, berisi mayat ibu dan adik perempuannya. Itu semua terjadi begitu cepat; orang bisa jatuh sakit di pagi

hari dan mati pada malam hari. Orang-orang takut meninggalkan rumah mereka, kenangnya, walaupun pemerintah perlu mengenakan denda jika orang yang terinfeksi keluar di tempat umum, karena beberapa orang yang sakit menolak untuk tetap tinggal di dalam rumah (Taylor, 2019)

Epidemi coronavirus novel 2019 SARS-CoV-2, menyebabkan penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) adalah kedaruratan kesehatan masyarakat global dengan berbagai konsekuensi berat bagi kehidupan orang dan kesehatan mental mereka (Christiaan H. Vinkersa, 2020). Disisi yang lain, MariaHoltberg, penasihat risiko bidang kemanusiaan dan bencana di UN Women Asia dan Pacific menyatakan krisis selalu memperburuk ketimpangan gender (Owen, 2020). Kenapa? Karena ketika jutaan orang menghabiskan waktu di dalam rumah atau ruangan untuk melindungi diri dari virus corona, di sisi lain, kekerasan dalam rumah tangga meningkat. Tentunya salah satu penyebabnya yaitu relasi kuasa. Dimana perempuan dan anak perempuan menjadi kelompok yang paling terancam dalam situasi pandemi ini (Kompas.com, 2020). Peling tidak, fakta ini pula yang terungkap dari yang menelp layanan telePFA untuk pandemi Corona melalui no tel 119 ext 8.

Ada empat bentuk kekerasan dalam rumah tangga dalam pasal 5 UU No 23/2004 yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual dan penelantaran rumah tangga (kekerasan ekonomi). Perbuatan-perbuatan yang terjadi ketika Corona datang tentunya akan menambah kesensaraan dan penderitaan bagi korbannya. Dampak yang muncul tidak hanya berupa dampak

fisik namun juga dampak psikologis. Hal ini yang membuat Corona berlaku sebagai bencana non alam yang memiliki *multiplier effect* yang berakibat mendalam khususnya dalam kesehatan jiwa (*mental health*).

Sebagai ibu dengan beragam peran di rumah, ada kalanya saya merasa penuh dan ingin diam saja. Jika bisa, betul-betul diam tanpa melakukan apa-apa. Rasanya kepala terlalu penuh dengan banyak masalah. Waktu seolah berlari dengan beragam kepentingan. Belum lagi kehilangan yang dirasakan oleh sebagian besar orang. Ya, Pandemi virus corona adalah pencuri. Dia mencuri sebagian besar kesempatan saya untuk sejenak berhenti dari segala rutinitas di rumah.

Corona juga mencuri pertemanan, pertemuan dan cara berhubungan dengan beragam komunitas yang normal sebelumnya. Aturan karantina rumah sakit menjaga jarak pasien sakit parah dengan virus, hingga melarang memegang tangan anggota keluarga di satu saat terakhir bersama (Washington Post, 2020). Corona juga mengakibatkan banyak orang menderita karena kehilangan pekerjaan. Masalah ekonomi keluarga pada akhirnya juga bermuara pada perempuan untuk bersikap di keluarga. Lalu apa yang bisa dilakukan?

Manusia adalah makhluk Tuhan yang paling sempurna. Kita tercipta dengan cipta, rasa dan karsa. Dalam menghadapi cobaan dan ujian, kita dilengkapi kekuatan untuk bisa tetap bertahan. Bahkan doa yang terpanjang juga bisa merubah nasib manusia. Maka ketika dihadapkan dalam situasi sulit, kita tetap harus berusaha menghadapinya. Cinta yang telah hilang, tetap harus ditumbuhkan namun dalam

bentuk yang berbeda. Kita harus tetap terhubung (dalam anjuran jarak yang ada) agar tetap merasa bersama.

Hidup seperti roda yang berputar. Anggaplah sekarang roda sedang berada di bawah khususnya karena adanya Covid. Namun bersyukurlah karena kita tidak melaju sendiri. Seluruh dunia sedang dilindas oleh waktu. Banyak yang merasa bingung, sedih dan panik dengan keadaan ini. Yang penting, kita bisa memberikan porsi yang sepiantasnya. Sedih boleh, resah boleh, tapi berikan porsi yang senormalnya saja.

New normal menjadi satu momentum. Semangat untuk tetap *move on*. Tidak kemudian menyerah dengan keadaan atau cuek dengan meninggalkan kewaspadaan. Kita perlu menyadari bahwa kita sejatinya sedang memasuki laboratorium perilaku dari Tuhan Yang Maha Esa. Rasulullah SAW bersabda, "Suatu Kaum yang meninggalkan perjuangan akan Allah timpakan kepada Mereka Azab" (HR. Ath-Thabrani)

Resiliensi bisa kita terjemahkan sebagai ketangguhan dalam menghadapi situasi sulit. Dimana Ketangguhan sangat penting untuk mengatasi stres dan menjadi faktor penting untuk tetap seimbang. Homes et al (2020) menuliskan tentang banyaknya pertanyaan seputar seberapa tangguhkah sebenarnya manusia dalam menghadapi pandemi Corona. Di masa pandemi Covid-19, kita mengalami banyak perubahan dan kewajiban untuk beradaptasi. Masa-masa sulit dalam bencana menimbulkan kekhawatiran terkait kesehatan, tidak hanya kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental.

Bagi anak-anak usia dini, keberadaan orang tua di rumah mestinya merupakan

hal yang menyenangkan. Namun yang terjadi tidak mesti demikian. Banyak orang tua yang dihadapkan pada berbagai tekanan. misalnya kehilangan penghasilan, kesulitan bekerja di rumah, atau kejenuhan dengan keadaan.

Berbagai tekanan pada orang tua ini pada gilirannya bisa memengaruhi anak, termasuk mereka yang masih berusia dini. Orang tua yang bingung, mudah marah, atau tidak peduli akan membuat suasana rumah menjadi tidak nyaman. Ini akan mempengaruhi interaksi antar anggota keluarga, termasuk ketika orang tua mendampingi anak belajar dan bermain. Jika ini berkelanjutan akan mempengaruhi kesehatan jiwa semua anggota keluarga.

Orang tua dapat memberikan dukungan psikologis awal (DPA) kepada anak saat menghadapi situasi sulit baik oleh insiden, situasi darurat maupun bencana. Untuk bisa melakukan dukungan kepada anak, orang tua harus dapat memeriksa kondisi diri secara sederhana. Jika ada yang tertarik untuk melakukannya dapat menghubungi narasumber lebih lanjut.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi peran orang-tua menciptakan keluarga tangguh di masa bencana pada warga Tambak Lorok kota Semarang berjalan lancar dan terselesaikan dengan baik. Kegiatan ini mendapat sambutan hangat dari warga. Warga menyimak dengan baik kegiatan ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada PMI Kota Semarang atas kerjasamanya sehingga kegiatan pengabdian ini. Terima kasih pula kepada LPPM

<https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

Politeknik Bina Trada yang telah mendanai kegiatan ini. Tidak lupa pula kami sampaikan kepada mahasiswa yang telah membantu kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiaan H. Vinkersa, T. v. (2020). Stress resilience during the coronavirus. *European Psychopharmacology*, 12-16.
- Kompas.com. (2020, April 6). Kompas.com. Retrieved Mei 20, 2020, from www.kompas.com: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/06/190000165/dampak-virus-corona-kasus-kdrt-di-dunia-meningkat-akibat-covid-19>
- Kusumowardhani, R. (2020, April 15). Teknik Stabilisasi Himpsi. (Himpsi, Interviewer)
- Owen, L. (2020, Maret 9). BBC. Retrieved Mei 20, 2020, from www.bbc.com: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-51717312>.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemic: Preparing for The Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Newcastle UK: Cambridge Scholar Publishing