

STRESS INOCULATION TRAINING (SIT) TERHADAP POST TRAUMATIC SYNDROME DISORDER (PTSD) PADA KORBAN BENCANA TANAH LONGSOR

STRESS INOCULATION TRAINING (SIT) AGAINST POST TRAUMATIC SYNDROME DISORDER (PTSD) IN VICTIMS OF LANDSLIDE DISASTER

Lia Novianty^{1*}, Rosliana Dewi¹, Rani Indriani Kusumah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

*Email : lianovianty@dosen.stikesmi.ac.id

ABSTRAK

Salah satu bentuk bencana alam yang paling banyak menyebabkan trauma bagi korbannya adalah bencana tanah longsor. Tanah longsor adalah runtuhnya tanah secara tiba-tiba atau pergerakan tanah dalam jumlah besar secara tiba-tiba yang umumnya terjadi di daerah terjal yang tidak stabil. Maka dari itu untuk menurunkan resiko terjadinya gangguan stress pasca trauma pada masyarakat korban tanah longsor perlu adanya suatu penanganan untuk mengurangi stress pasca trauma salah satunya dengan *Stress Inoculation Training*. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan *stress inoculation training* (SIT) merupakan salah satu cara untuk menurunkan *post traumatic syndrome disorder* (PTSD) pada korban bencana tanah longsor. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Sirnaresmi. Partisipan dalam kegiatan ini adalah seluruh masyarakat korban bencana tanah longsor sebanyak 20 peserta, melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan *stress inoculation training* (SIT). Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan seluruh partisipan kegiatan memahami dan mampu melakukan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dengan baik dan benar. Diharapkan pemerintah setempat dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk membantu dalam menurunkan stress pasca bencana sehingga masyarakat korban bencana tanah longsor dapat kembali hidup dengan normal.

Kata kunci: bencana tanah longsor; *post traumatic syndrome disorder*; *stress inoculation training*.

ABSTRACT

One form of natural disaster that causes the most trauma to its victims is landslides. A landslide is a sudden collapse of land or sudden movement of large amounts of land which generally occurs in steep, unstable areas. Therefore, to reduce the risk of post-traumatic stress disorder in landslide victims, it is necessary to provide treatment to reduce post-traumatic stress, one of which is Stress Inoculation Training. Stress inoculation training (SIT) socialization and training activities are one way to reduce post-traumatic syndrome disorder (PTSD) in victims of landslides. This service activity was carried out in Sirnaresmi Village. Participants in this activity were all 20 people affected by landslides, through socialization activities and stress inoculation training (SIT). The results of community service show that all activity participants understand and are able to carry out the Stress Inoculation Training (SIT) technique properly and correctly. It is hoped that the local government can collaborate with health workers to help reduce post-disaster stress so that people affected by landslides can return to normal lives.

Keywords: *landslide disaster; post traumatic syndrome disorder; stress inoculation training*

PENDAHULUAN

Berbagai dampak yang ditimbulkan oleh bencana alam baik dampak kecil maupun dampak besar sangat merugikan bagi kelangsungan hidup manusia. Salah satu dampak yang paling banyak dirasakan oleh korban bencana alam adalah trauma yang sangat dalam yang dialami

oleh para korban. Sebagai korban bencana alam, mereka memiliki dan merasakan peristiwa dan pengalaman yang menakutkan saat terjadi bencana alam tersebut, selain telah memporakporandakan kondisi fisik lingkungan hidup, juga merusak ketahanan fungsi mental mereka yang mengalaminya, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam waktu yang singkat dan jangka panjang. Peristiwa tersebut akan menciptakan trauma tersendiri bagi masyarakat di sekitar yang memiliki keberagaman persoalan. Hal ini diakibatkan oleh tekanan yang muncul dari rasa sakit yang diderita saat kejadian, kehilangan orang tercinta, hilangnya harta benda serta perubahan akan kegiatan sosial (Rosada, 2017). Bentuk kerugian secara non-fisik seperti trauma terhadap peristiwa yang pernah dialami merupakan salah satu dampak psikologis yang sering ditemui pada masyarakat korban bencana alam yaitu *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Endiyono dan Hidayah, 2018).

Gangguan kecemasan dan stress yang dialami akibat bencana alam dikenal dengan gangguan stress pasca trauma (*post traumatic stress disorder*) atau lebih dikenal dengan PTSD (Nawangsih, E. 2016). PTSD adalah suatu sindrom yang dialami oleh seseorang yang mengalami kejadian traumatik. Kondisi ini akan menimbulkan dampak psikologis seperti gangguan perilaku mulai dari cemas yang berlebihan, mudah tersinggung, tidak bisa tidur, tegang dan berbagai reaksi lainnya. Gangguan stress pasca trauma (PTSD) kemungkinan berlangsung berbulan-bulan sampai beberapa dekade atau mungkin baru muncul setelah beberapa bulan atau tahun setelah adanya pemaparan terhadap peristiwa *traumatic* (Durand dkk, 2006 dalam Endiyono dan Hidayah, 2018). Maka dari itu untuk menurunkan resiko terjadinya gangguan stress pasca trauma (PTSD) pada masyarakat korban tanah longsor perlu adanya suatu penanganan untuk mengurangi stress pasca trauma salah satunya dengan *Stress Inoculation Training*.

Stress inoculation training/Pelatihan Stres Inokulasi (SIT) adalah pengobatan perilaku kognitif yang telah menunjukkan potensi sebagai intervensi berbasis nontrauma untuk veteran dengan gangguan PTSD (Jackson, 2019). Orang dengan PTSD seringkali mengalami stres dan mungkin kesulitan untuk mengatasi gejala. Dengan SIT, orang dengan PTSD akan belajar bagaimana mengembangkan cara-cara yang lebih membantu untuk mengatasi stress, dan dengan latihan SIT dapat meningkatkan kemampuan menggunakan keterampilan koping dalam mengelola gejala PTSD (Hourani et al, 2018).

SIT sangat efektif dalam mengajarkan strategi koping untuk mengurangi stres. SIT dilakukan agar masyarakat dapat mengelola stress yang dialami pasca bencana sehingga tidak menimbulkan trauma mendalam. Hasil penelitian Kashani dkk (2015) menyatakan bahwa SIT mampu mengurangi stres, kecemasan dan depresi. Shalkouhi, Vatankhah Bahri (2015) juga menjelaskan bahwa pemberian SIT mampu meningkatkan daya tahan tubuh untuk memerangi situasi stres, serta meningkatkan harapan hidup. Dan menurut penelitian Hourani et al, (2018) menyatakan SIT mengurangi risiko gangguan stres pasca trauma pada mereka yang tidak memiliki masalah kesehatan mental dasar, penelitian saat ini menunjukkan bahwa SIT dapat mencegah gejala *hyperarousal*.

Salah satu bentuk bencana alam yang paling banyak menyebabkan PTSD bagi korbannya adalah bencana tanah longsor. Tanah longsor adalah runtuhnya tanah secara tiba-tiba atau pergerakan tanah atau bebatuan dalam jumlah besar secara tiba-tiba atau berangsur yang umumnya terjadi di daerah terjal yang tidak stabil. Tanah longsor bisa terjadi karena lereng yang gundul serta kondisi tanah dan bebatuan yang rapuh. Hujan deras adalah pemicu utama terjadinya tanah longsor. Tetapi tanah longsor dapat juga disebabkan oleh gempa atau aktivitas gunung api (BNBP, 2016).

Desa Sinaresmi berada di wilayah Kabupaten Sukabumi yang merupakan daerah rawan bencana tanah longsor. Pada 31 Desember 2018, Desa Sinaresmi dilanda bencana tanah longsor yang menyebabkan berbagai kerugian baik harta benda maupun korban jiwa dan korban luka-luka. Bencana telah berlalu sekitar 3 tahun silam, namun beberapa korban bencana yang selamat sampai saat ini masih memiliki trauma yang mendalam seperti sulit melupakan saat terjadinya bencana dan sulit melupakan anggota keluarga yang meninggal sehingga menimbulkan dampak psikologis pada korban yaitu *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD) yang jika terus dibiarkan akan menyebabkan korban menjadi depresi. Oleh karena itu, sangat penting sekali untuk mengatasi *Post Traumatic Syndrome Disorder* pada korban bencana salah satunya dengan *Stress Inoculation Training* (SIT). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Novianty (2021) yang menyatakan bahwa korban pasca bencana tanah longsor mengalami *post traumatic syndrome disorder* (PTSD) sehingga untuk mengatasi trauma tersebut diperlukan sebuah tindakan intervensi berupa *Stress Inoculation Training* (SIT) (Novianty, 2021).

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka perlu dilakukan *Stress Inoculation Training* (SIT) terhadap *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD) pada korban bencana tanah longsor

melalui upaya pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Sirnaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari 2022 di Desa Sirnaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pelatihan *Stress Inoculation Training* (SIT) kepada korban bencana tanah longsor. Peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah korban bencana tanah longsor di Desa Sirnaresmi sebanyak 20 orang.

Adapun bentuk evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, sebagai berikut :

1. Tahap perencanaan kegiatan : penyusunan program kerja pelatihan, persiapan sarana dan prasarana pelatihan, dan koordinasi lapangan dengan mensosialisasikan program pelatihan oleh tim kepada masyarakat.
2. Tahap selama proses kegiatan : Evaluasi pada pelaksanaan program disertai umpan balik program lanjutan dari masyarakat.
3. Tahap akhir kegiatan : Evaluasi akhir kegiatan untuk mengukur keberhasilan dari seluruh program pelatihan *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam upaya menurunkan *PTSD*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut dengan sangat baik oleh para korban bencana tanah longsor, pihak Desa Sirnaresmi serta kasepuhan Desa Sirnaresmi. Masyarakat yang mengikuti kegiatan ini mulai dari usia dewasa awal hingga lansia. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahap meliputi memberikan pengetahuan secara umum terkait *Stress Inoculation Training* (SIT) dan *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD), mempraktekan SIT melalui gerakan relaksasi otot progresif yang langsung diikuti oleh masyarakat korban bencana tanah longsor, serta tahap terakhir yaitu mengevaluasi dengan cara menunjuk 1 orang untuk mempraktekan teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden mengalami *post traumatic stress disorder* (PTSD).

2. Responden mengetahui tentang teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan prosedur.
3. Responden tidak mengetahui cara melakukan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dan belum pernah melakukan teknik tersebut namun setelah dilakukannya demonstrasi tentang SIT membuat responden mengetahui prosedur teknik SIT.
4. Responden mampu melakukan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dengan baik dan benar.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) adalah respons fisik dan emosional yang intens terhadap pikiran dan pengingat peristiwa yang berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan setelah peristiwa traumatis. Gejala PTSD terbagi dalam tiga jenis yaitu hidup kembali, penghindaran dan peningkatan gairah. Gejala hidup kembali termasuk kilas balik, mimpi buruk, dan reaksi emosional dan fisik yang ekstrem terhadap suatu keadaan traumatis. Reaksi emosional dapat mencakup perasaan bersalah, ketakutan ekstrem akan bahaya, dan mati rasa terhadap emosi. Reaksi fisik dapat berupa guncangan yang tak terkendali, kedinginan atau jantung berdebar, dan sakit kepala karena tegang. Gejala penghindaran termasuk menjauh dari kegiatan, tempat, pikiran, atau perasaan yang terkait dengan trauma atau perasaan terpisah atau terasing dari orang lain. Gejala peningkatan gairah termasuk terlalu waspada atau mudah kaget, sulit tidur, mudah marah atau ledakan kemarahan, dan kurang konsentrasi. Gejala lain yang terkait dengan PTSD termasuk: serangan panik, depresi, pemikiran dan perasaan bunuh diri, penyalahgunaan narkoba, perasaan terasing dan terisolasi, dan tidak mampu menyelesaikan tugas sehari-hari (Brockie, Dana-Sacco, Wallen, Wilcox, & Campbell, 2015).

PTSD memiliki dampak besar pada individu dan masyarakat. Ada bukti yang menunjukkan bahwa, di antara gangguan kecemasan, PTSD adalah salah satu yang paling kuat terkait dengan perilaku bunuh diri. Orang dengan PTSD juga berjuang dengan masalah interpersonal, kesulitan pengasuhan, dan masalah terhadap pendapatan rumah tangga, dan memiliki beberapa penyakit mental dan kesehatan fisik (Imaduddin, 2019). PTSD yang diderita korban akibat bencana menghambat semua aktivitas sosial, dan mengganggu kesehatan fisik dan mental penderita, sehingga harus adanya penanganan untuk menurunkan trauma pada korban bencana tanah longsor.

SIT merupakan strategi coping stress yang didasarkan pada gagasan bahwa memberikan paparan stress ringan dapat mendukung individu untuk membentuk mekanisme coping. SIT di desain untuk mendukung individu dalam mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan dalam

mengatasi stress. Dengan demikian, menurunnya tingkat stress berperan penting dalam proses pemulihan (*recovery*) baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu SIT membantu individu atau kelompok yang distress menjadi lebih sadar akan bagaimana mereka berperilaku yang justru mempertahankan dan memperburuk distress tersebut. SIT juga membantu individu untuk menjadi lebih adaptif, mencari “*meaning*” atau pemahaman dan memiliki keterampilan yang lebih adaptif untuk memecahkan masalah, meregulasi emosi, menerima (*accepting*) dan juga memiliki *coping skills* (Ardelia & Hartini, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa masyarakat korban bencana tanah longsor dapat memahami dan melaksanakan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu bagian dari teknik SIT untuk menurunkan PTSD. Selain itu peserta tampak antusias dengan adanya penyuluhan ini.

Trauma yang dialami masyarakat korban bencana tanah longsor di Desa Sirnaresmi sulit untuk dihilangkan, sehingga diharapkan pemerintah setempat dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk membantu dalam menurunkan stress pasca bencana sehingga masyarakat korban bencana tanah longsor dapat kembali hidup dengan normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Sukabumi dan Desa Sirnaresmi Kabupaten Sukabumi yang telah memberikan dukungan berupa dana dan izin kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, Q. (2018). Analisis Dampak Sosial Ekonomi Pasca Bencana Di Kabupaten Pamekasan (Studi Kasus Banjir, Longsor dan Kekeringan di Pamekasan 2007). *J-MACC: Journal of Management and Accounting*, 1(2), 153-168.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), 2016, Risiko Bencana Indonesia (Disasters Risk of Indonesia), Direktorat Pengurangan Resiko Bencana Deputy Bidang Pencegahan dan Kesiapansiagaan, Jakarta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2015). Psikologi Belajar. Jakarta : Rineka Cipta.
- Endiyono & Hidayah, N. I., 2018. Gambaran Post Traumatic Stress Disorder Korban Bencana Tanah Longsor Di Dusun Jemblung Kabupaten Banjarnegara. *Medisains*, 16(3), pp. 127-131.

- Ernawati, D., Mustikasari, M., & Panjaitan, R. U. (2020). Post Traumatic Stress Disorder Description in Victims of Natural Post Eruption of Merapi One Decade. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 101-112.
- Heryana, A. (2020). Pengertian Dan Jenis Bencana, Researchgate.Net, (January), hal. 1–4. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/338537206_Pengertian_dan_Jenis_Bencana. Diakses tanggal 21 Febuari 2021.
- Hourani, L., Tueller, S., Kizakevich, P., Strange, L., Lewis, G., Weimer, B., Morgan, J., Cooney, D., & Nelson, J. (2018). Effect of stress inoculation training with relaxation breathing on perceived stress and posttraumatic stress disorder in the military: A longitudinal study. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 124–136
- Irawan, P. D. S. et al. (2016). Skrining Stres Pascatrauma pada Remaja dengan Menggunakan Post Traumatic Stress Disorder Reaction Index, *Sari Pediatri*, 17(6), p. 441. doi: 10.14238/sp17.6.2016.441-5.
- Jackson, S., Baity, M. R., Bobb, K., Swick, D., & Giorgio, J. (2019). Stress inoculation training outcomes among veterans with PTSD and TBI. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(8), 842–850.
- Kashani F., Kashani P., Moghimian M., Shakour M. (2015). Effect of stress inoculation training on the levels of stress, anxiety, and depression in cancer patients. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 20(3):359-64.
- Kuntarto, E. (2020). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi, Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19*, 6(November), pp. 214–224.
- Meichenbaum, D. (2017). *The evolution of cognitive behavior therapy: A personal and professional journey with Don Meichenbaum*. Taylor & Francis.
- Nawangsih, E. (2016). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 164–178.
- Novianty, L. (2021). Pengaruh Stress Inoculations Training (STI) Terhadap Post Traumatic Syndrome Disorder (PTSD) Pada Korban Bencana Tanah Longsor Di Desa Sirnaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi*, 1-120.
- Umam, Q. dan Rahman, F. 2018. Sena Sakti (Sekolah Bencana; Siaga, Aksi dan Mitigasi). *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*. 4(1): Pp 6- 11. Unidiksha.
- Undang-Undang No.24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana. Sect. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2007 Nomor 66.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa