

Pendampingan Trauma Pasca Gempa Lombok 2018 di Dusun Salut Timur, Desa Salut, Kab. Lombok Utara

A. Hari Witono¹, Ira Purnama², Hudian Yusfil Hasmi³, Ilham Syahrul Jiwandono^{4*}, Siti Fatimah⁵

^{1,2,3,5} Education Consultant Counseling Career (EC3) Kota Mataram

⁴Universitas Mataram

*e-mail: ilham_jiwandono@unram.ac.id

Abstract

The 2018 Lombok earthquake left profound psychological trauma among the residents of East Salut Hamlet. To address this condition, the EC3 Mataram Team and SHEEP Indonesia collaborated to conduct holistic psychosocial mentoring. This program aimed to alleviate post-disaster fear and build community mental resilience. The intervention methods applied included participatory social mentoring, group gymnastics, and interactive trauma-healing games. The results demonstrated a significant reduction in anxiety, the restoration of social cohesion through physical activity, and the return of children's cheerfulness. This strategic collaboration successfully transformed residents from passive victims into resilient survivors, establishing collective mental resilience for the post-disaster rehabilitation.

Keywords: 2018 Lombok Earthquake, Trauma Mentoring, Social Mentoring, Mental Resilience

Abstrak

Gempa bumi Lombok 2018 meninggalkan dampak trauma psikologis yang sangat mendalam bagi warga Dusun Salut Timur. Untuk memulihkan kondisi tersebut, Tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia berkolaborasi melakukan pendampingan psikososial holistik. Program ini bertujuan mengurangi ketakutan pascabencana serta membangun ketahanan mental komunitas. Metode intervensi yang diterapkan meliputi pendampingan sosial partisipatif, senam bersama, dan permainan interaktif (trauma healing games). Hasil kegiatan menunjukkan penurunan kecemasan secara signifikan, pemulihan kebersamaan sosial melalui aktivitas fisik, serta kembalinya keceriaan anak-anak. Kolaborasi strategis ini sukses mentransformasi warga dari korban pasif menjadi penyintas berdaya, sekaligus mewariskan ketahanan mental kolektif dalam menghadapi fase rehabilitasi dan rekonstruksi wilayah pascagempa.

Kata Kunci: Gempa Lombok 2018, Pendampingan Trauma, Pendampingan Sosial, Ketahanan Mental.

1. PENDAHULUAN

Gempa bumi tektonik berkekuatan magnitudo 7,0 SR yang mengguncang Lombok pada Agustus 2018 telah meninggalkan jejak kerusakan mendalam, baik secara fisik maupun sosial-ekonomi. Kabupaten Lombok Utara menjadi wilayah dengan dampak paling parah, di mana ribuan rumah hancur, fasilitas umum lumpuh, dan mayoritas warga terpaksa mengungsi. Dusun Salut Timur, yang terletak di Desa Salut, Kecamatan Kayangan, merupakan salah satu titik yang mengalami kelumpuhan infrastruktur yang signifikan. Dalam sekejap, rutinitas kehidupan masyarakat di wilayah ini berubah drastis dari situasi yang damai menjadi perjuangan bertahan hidup di tenda-tenda pengungsian dengan keterbatasan akses terhadap kebutuhan dasar.

Selain kehancuran fisik, dampak paling nyata namun sering kali kurang mendapat penanganan jangka panjang adalah luka psikologis dan trauma pascabencana. Guncangan susulan yang terus-menerus terjadi pada masa itu memicu gangguan kecemasan berat, ketakutan kronis, hingga risiko *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak, perempuan, dan lansia (Ilham et al., 2021). Rasa kehilangan atas harta benda, mata pencaharian, dan ruang hidup yang aman menciptakan ketidakstabilan emosional yang mendalam. Oleh karena itu, pemulihan pascabencana tidak dapat hanya bertumpu pada rekonstruksi bangunan fisik semata, melainkan harus diimbangi dengan rehabilitasi mental melalui upaya pendampingan psikososial yang terarah dan berkelanjutan.

Di Dusun Salut Timur, situasi pascagempa memperlihatkan urgensi yang tinggi akan hadirnya layanan trauma healing yang menyeluruh. Kondisi wilayah yang sempat mengalami

kendala akses serta minimnya kehadiran tenaga ahli psikologi membuat masyarakat setempat harus berhadapan dengan rasa trauma mereka tanpa panduan profesional yang memadai (Setiawan et al., 2021). Anak-anak kehilangan semangat belajar dan menunjukkan ketakutan berlebih terhadap ruang tertutup, sementara orang dewasa dihantui rasa putus asa di tengah tekanan ekonomi pascagempa (Darmiany et al., 2019). Pendampingan yang dibutuhkan masyarakat bukan sekadar kunjungan darurat sesaat, melainkan intervensi psikososial yang empatik, partisipatif, dan mampu membangun kembali ketahanan mental (*resilience*) masyarakat secara kolektif (Zakaria, 2019).

Menjawab kebutuhan mendesak tersebut, Tim EC3 Mataram bersinergi dengan SHEEP Indonesia untuk hadir langsung di Dusun Salut Timur melalui program pendampingan trauma pascagempa. Kolaborasi ini menggabungkan pemahaman konteks lokal dari EC3 Mataram dengan jaringan dan metodologi pemberdayaan sosial kemanusiaan dari SHEEP Indonesia (Jiwandono, et al., 2020). Kedua tim merancang pendekatan yang tidak hanya fokus pada metode trauma healing rekreatif untuk anak-anak, tetapi juga melibatkan sesi konseling kelompok, pendampingan emosional, serta penguatan kapasitas psikologis bagi para orang tua dan pemuda desa agar pemulihan mental dapat berakar kuat di dalam komunitas itu sendiri (Jiwandono et al., 2019).

Berdasarkan realitas tersebut, pelaksanaan program pendampingan trauma oleh Tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia di Dusun Salut Timur menjadi sebuah langkah krusial dalam fase transisi pemulihan pascabencana. Upaya kolaboratif ini tidak hanya berfungsi sebagai ruang pertolongan pertama psikologis untuk menyembuhkan luka batin warga, tetapi juga sebagai fondasi untuk mengembalikan harapan dan optimisme masyarakat dalam membangun kembali kehidupannya. Oleh karena itu, kajian dan dokumentasi mengenai pelaksanaan pendampingan ini sangat penting disajikan untuk memetakan dinamika, efektivitas, serta kontribusi penanganan trauma berbasis kolaborasi dalam mitigasi dampak bencana bencana di Lombok Utara.

2. METODE

Metode pelaksanaan pendampingan di Dusun Salut Timur ini diterapkan melalui pendekatan pendampingan sosial yang partisipatif dan inklusif, dirancang untuk merangkul seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak hingga lansia. Pendampingan sosial dilakukan melalui pendekatan personal (*interpersonal approach*) oleh tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia, dengan membangun kedekatan emosional dan menjadi pendengar aktif bagi warga untuk meluapkan beban kecemasan mereka pascagempa. Untuk mencairkan suasana sekaligus mengurangi ketegangan fisik yang berbanding lurus dengan stres mental, tim pengabdian mengawali intervensi dengan sesi senam bersama. Aktivitas fisik kolektif ini tidak hanya berfungsi merangsang pelepasan hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati dan vitalitas tubuh, tetapi juga menjadi sarana rekreasi sosial untuk mempererat ikatan antarwarga agar mereka kembali merasakan semangat kebersamaan di tengah keterbatasan pengungsian (Wahyuningtyas et al., 2022).



Gambar 1. Rapat Perencanaan Kegiatan tim EC3 dengan Tim SHEEP Indonesia

Selanjutnya, metode intervensi diperkaya dengan serangkaian aktivitas permainan (*trauma healing games*) yang edukatif dan interaktif, khususnya ditujukan bagi kelompok anak-anak dan remaja yang menjadi kelompok paling rentan terhadap trauma psikologis. Permainan-permainan seperti ice breaking, dinamika kelompok, dan ekspresi emosi dirancang secara khusus sebagai sarana terapi bermain (*play therapy*) untuk mengalihkan memori ketakutan, membangun kembali rasa percaya diri, serta merangsang interaksi positif yang sempat terenggut akibat bencana. Integrasi antara pendampingan sosial yang empatik, senam bersama yang menyegarkan, dan permainan yang menyenangkan ini terbukti efektif menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi warga. Melalui kombinasi metode yang ringan namun terarah ini, tim mampu membantu masyarakat Dusun Salut Timur mengurai trauma secara perlahan dan memperkuat ketahanan mental (*resilience*) mereka untuk menyongsong tahap rehabilitasi selanjutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal dan Penerimaan Masyarakat terhadap Program

Pelaksanaan program pendampingan trauma oleh Tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia di Dusun Salut Timur diawali dengan asesmen kondisi sosial-emosional warga pascagempa. Pada minggu-minggu awal pascabencana, tim menemukan tingkat kecemasan yang sangat tinggi (*high anxiety*), di mana mayoritas warga menunjukkan gejala somatik seperti susah tidur, mudah terkejut oleh bunyi keras, dan ketakutan berlebih untuk kembali ke dalam bangunan beratap. Anak-anak tampak pasif, kehilangan keceriaan, dan cenderung melekat berlebihan pada orang tua mereka di tenda pengungsian. Kehadiran tim pengabdian mendapat sambutan yang sangat terbuka dari tokoh masyarakat dan warga setempat, yang menyadari bahwa pemulihan kondisi batin sama mendesaknya dengan kebutuhan logistik dasar. Antusiasme ini menjadi modal sosial yang kuat untuk menjalankan intervensi yang terencana dan partisipatif.



Gambar 2. Kegiatan Senam Bersama Anak-anak, Dewasa, dan Lansia

Hasil Implementasi Metode Senam Bersama

Intervensi tahap awal dilakukan melalui metode senam bersama yang digelar di area terbuka sekitar tenda pengungsian setiap pagi dan sore hari. Aktivitas ini berhasil menarik partisipasi massal, melibatkan anak-anak, pemuda, ibu-ibu, hingga lansia di Dusun Salut Timur. Pada sesi-sesi awal, warga yang semula tampak murung dan mengisolasi diri di tenda masing-masing mulai keluar dan berbaur. Gerakan senam yang dipandu dengan musik yang bersemangat namun fleksibel berhasil memecah keheningan dan ketegangan yang selama itu melingkupi area pengungsian (Fitriyah et al., 2021). Observasi lapangan menunjukkan adanya perubahan ekspresi wajah warga yang mulai tersenyum, tertawa, dan saling menyapa sesuai kegiatan fisik tersebut berlangsung.

Analisis Psikososial atas Keberhasilan Senam Bersama

Dari perspektif psikososial, keberhasilan senam bersama dalam mencairkan suasana tidak lepas dari hubungan erat antara aktivitas fisik dan regulasi emosi pascatrauma. Stres kronis akibat gempa bumi cenderung membuat otot tubuh tegang dan memicu produksi hormon kortisol secara berlebihan. Aktivitas senam bersama secara ilmiah merangsang pelepasan endorfin yang

berfungsi sebagai pereda stres alami, sekaligus menurunkan kecemasan somatik (Setiawan et al., 2021). Selain itu, secara sosiologis, senam bersama berfungsi sebagai ice breaker kolektif yang merekonstruksi rasa kebersamaan (*social cohesion*) (Gayatri et al., 2025). Ketika warga bergerak bersama dalam satu irama, timbul perasaan bahwa mereka tidak sendirian menghadapi musibah ini, yang pada gilirannya menjadi fondasi awal pemulihan energi sosial di Dusun Salut Timur.

Hasil Implementasi Metode Permainan (Trauma Healing Games)

Pada kelompok anak-anak dan remaja, tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia menerapkan metode permainan interaktif yang dirancang khusus untuk pendampingan trauma. Aktivitas dimeriahkan dengan permainan *ice breaking*, nyanyian bersama, permainan kerja sama tim, serta sesi menggambar dan mewarnai untuk mengekspresikan perasaan. Hasilnya sangat signifikan; dalam kurun waktu beberapa hari setelah intervensi, perilaku anak-anak mengalami perubahan drastis dari yang semula murung dan penakut menjadi kembali aktif, komunikatif, dan ceria. Permainan ini berhasil mengalihkan fokus mereka dari ketakutan akan gempa susulan menuju rutinitas dunia anak-anak yang penuh kreativitas dan rasa ingin tahu (Darmiany et al., 2019).



Gambar 3. Alat Terapi Bermain yang disediakan oleh Tim Pengabdian

Analisis Terapi Bermain (Play Therapy) dalam Pemulihan Anak

Efektivitas metode permainan dalam menurunkan tingkat kecemasan anak-anak di Dusun Salut Timur dapat dijelaskan melalui konsep play therapy dan neurobiologi trauma. Bagi anak-anak, bermain adalah bahasa alami untuk memproses pengalaman yang sulit dipahami secara kognitif. Permainan kelompok membantu mengaktifkan kembali saraf simpatis dalam kondisi yang aman (*safe zone*), sehingga meredakan respons *fight-or-flight* yang konstan aktif pascagempa. Melalui dinamika permainan, anak-anak belajar mengontrol kembali lingkungan mereka, membangun rasa percaya diri, dan menyalurkan emosi terpendam (*catharsis*) secara sehat tanpa merasa diinterogasi atau dipaksa mengingat kejadian traumatis (Jiwandono et al., 2019).



Gambar 4. Pendampingan Sosial bagi Orang Dewasa

Hasil Implementasi Pendampingan Sosial bagi Orang Dewasa

Sementara itu, bagi kelompok orang dewasa khususnya ibu-ibu dan kepala keluarga, tim menerapkan metode pendampingan sosial melalui pendekatan interpersonal dan diskusi

kelompok terarah yang informal. Tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia memposisikan diri sebagai pendengar aktif (*active listener*) dalam dialog-dialog santai di tenda pengungsian maupun saat warga melakukan aktivitas harian di dapur umum. Dalam sesi ini, warga diberikan ruang yang aman untuk meluapkan kesedihan atas kehilangan rumah, kecemasan akan masa depan ekonomi keluarga, serta rasa lelah menghadapi ketidakpastian. Tim memberikan dukungan emosional, edukasi mengenai reaksi normal tubuh terhadap stres, dan panduan manajemen kecemasan sederhana seperti teknik relaksasi pernapasan (Yassar et al., 2025).

Analisis Pendampingan Sosial dalam Membangun Ketahanan Komunitas

Pembahasan mengenai pendampingan sosial ini menegaskan bahwa validasi emosi merupakan instrumen utama dalam *Psychological First Aid* (PFA). Ketika beban emosional orang dewasa didengarkan dan diakui oleh tim pengabdian tanpa penghakiman, beban psikologis mereka berkurang secara signifikan. Lebih dari itu, pendampingan sosial yang dilakukan secara berkelompok telah memicu fenomena *peer-support* (dukungan sebaya) di antara warga Dusun Salut Timur. Ibu-ibu dan para pemuda mulai saling menguatkan, berbagi peran dalam pengelolaan pengungsian, dan secara mandiri mulai merencanakan perbaikan lingkungan tinggal mereka (Dewi et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa pendampingan sosial berhasil menggeser posisi warga dari 'korban yang pasif' menjadi 'penyintas yang berdaya' (*resilient survivors*).

Sintesis dan Keberhasilan Program Kolaboratif

Secara keseluruhan, integrasi ketiga metode—senam bersama, permainan, dan pendampingan sosial—yang dijalankan oleh kolaborasi EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia terbukti memberikan dampak holistik bagi pemulihan Dusun Salut Timur. Senam bersama memulihkan vitalitas fisik dan koneksi sosial, permainan mengembalikan dunia dan mental anak-anak, sementara pendampingan sosial memperkuat stabilitas emosional orang dewasa sebagai penopang keluarga. Sinergi antara pemahaman kultural tim lokal EC3 Mataram dengan kapasitas metodologis SHEEP Indonesia telah menciptakan model intervensi penanganan trauma pascabencana yang tepat sasaran, empatik, dan berkelanjutan. Program ini tidak hanya berhasil menekan risiko terjadinya PTSD jangka panjang, tetapi juga meninggalkan warisan ketahanan mental secara kolektif bagi masyarakat dalam menghadapi fase rehabilitasi dan rekonstruksi pascagempa Lombok.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program pendampingan trauma pascagempa Lombok 2018 di Dusun Salut Timur melalui sinergi Tim EC3 Mataram dan SHEEP Indonesia terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dan holistik terhadap pemulihan kondisi psikososial masyarakat. Melalui integrasi metode senam bersama yang memulihkan vitalitas fisik dan kebersamaan warga, permainan interaktif (*play therapy*) yang mengembalikan keceriaan serta menurunkan kecemasan pada anak-anak dan remaja, hingga pendampingan sosial melalui *Psychological First Aid* (PFA) yang menjadi ruang validasi emosi bagi orang dewasa, intervensi ini mampu menjangkau seluruh lapisan usia secara komprehensif. Kolaborasi antara pemahaman konteks lokal dan metodologi pemberdayaan sosial ini tidak hanya berhasil meredakan gejala ketegangan somatik serta menekan risiko *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), tetapi juga berhasil mendorong transformasi mental warga dari kondisi pasif sebagai korban bencana menjadi penyintas yang berdaya (*resilient survivors*) yang memiliki ketahanan mental kolektif untuk menyongsong fase rehabilitasi lanjutan.

Untuk menjamin keberlanjutan dampak positif dari program intervensi ini, Pemerintah Desa Salut beserta tokoh masyarakat setempat disarankan untuk membentuk dan melatih kader psikososial lokal dari unsur pemuda dan kader posyandu sebagai garda terdepan mitigasi kesehatan mental berbasis komunitas, sekaligus tetap mempertahankan rutinitas sosial seperti senam bersama dan ruang bermain aman bagi anak-anak. Bagi lembaga kemanusiaan dan organisasi pengabdian selanjutnya, model kolaborasi strategis yang menggabungkan pemahaman

kultur lokal dengan kapasitas metodologis nasional sangat direkomendasikan untuk dijadikan acuan standar dalam merancang program pemulihan trauma pascabencana yang holistik dan lintas generasi. Selain itu, bagi pihak akademisi dan peneliti, disarankan untuk melakukan studi longitudinal lanjutan guna memetakan efektivitas jangka panjang serta pemeliharaan ketahanan mental (*resilience*) masyarakat Dusun Salut Timur setelah beberapa tahun melewati masa transisi rekonstruksi pascagempa..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan SHEEP Indonesia Yogyakarta yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini. Pembiayaan seluruh kegiatan disponsori oleh yayasan SHEEP dan dilaksanakan oleh tim EC3 Kota Mataram melalui program besar "Penanganan Trauma Pasca Gempa Lombok Melalui kegiatan Psikososial" yang dilaksanakan pada bulan Juli – Oktober 2019 di Kec. Kayangan, Kab. Lombok Utara, NTB.

DAFTAR PUSTAKAContoh:

- Darmiany, D., Rosyidah, A. N. K., Karma, I. N., Witono, H., Husniati, H., & Widiada, I. K. (2019). PGSD Untuk Negeri: Terapi Bermain Sebagai Bentuk Trauma Healing Bagi Anak-Anak Korban Gempa Lombok. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- Dewi, R., Suzanna, E., Zahara, C. I., Junita, N., Lestari, M., Safitri, Y. N., ... & Rafalina, F. (2026). Trauma Healing Training Program to Enhance The Role of Service Providers and Self-Awareness in Psychosocial Services. *International Journal of Community Care of Humanity (IJCCH)*, 4(6), 40-49.
- Fitriyah, S., Rahmawati, A., & Syaputra, E. M. (2021). Trauma Healing Pasca Banjir Di Desa Cemara Kulon Kecamatan Losarang Indramayu. *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 160-172.
- Gayatri, S., Reniwati, R., Bahren, B., Ramadani, M., & Solfiyeni, S. (2025). Integratif Permainan Tradisional sebagai Strategi Trauma Healing Berbasis Komunitas untuk Anak Korban Bencana: Studi Kontekstual di Sumatera Barat. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 342-350.
- Ilham, I., Habiburrahman, H., Arrahman, R., Mus, A. H., & Supratman, S. (2021). Fostering Trauma Healing Therapy With a Literary Approach to Students Affected by The Lombok Earthquake. *Journal of Character Education Society*, 4(3), 747-755.
- Jiwandono, I. S., Setiawan, H., Witono, A. H., & Hazmi, H. Y. (2019). Pendampingan rehabilitasi psikososial penyintas gempa lombok berbasis kearifan lokal. *Jurnal Warta Desa (JWD)*, 1(3).
- Jiwandono, I. S., Setiawan, H., Witono, A. H., & Hazmi, H. Y. (2020). Program Pemberdayaan Anak Penyintas Gempa Lombok melalui Pemanfaatan Permainan Tradisional. *Journal of Character Education Society*, 3(3), 535-542.
- Setiawan, H., Jiwandono, I. S., Witono, A. H., Oktaviyanti, I., & Purnama, I. (2021). Pendampingan Trauma Pascagempa Berbasis Kearifan Lokal di Desa Kayangan Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(1), 115-122.
- Wahyuningtyas, N., Adi, K. R., Yaniafari, R. P., Sa'id, M., & Rizki, M. G. (2022). Dukungan psikososial bagi penyintas bencana pasca erupsi gunung semeru. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 7(2), 925-933.
- Yassar, M. R., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2025). Penggunaan Layanan Dukungan Psikososial sebagai Sarana Trauma Healing pada Korban Bencana Alam. *Widya Holistika: Jurnal Riset Ilmiah dan Pengembangan*, 1(1), 23-30.
- Zakaria, Ismail. (2019). *Membangkitkan Ekonomi, Memulihkan Trauma*. (Online), diakses melalui (<https://www.kompas.id/artikel/membangkitkan-ekonomi-memulihkan-trauma>), diakses tanggal 24 April 2025.