

Layanan Dukungan Psikososial (LDP) untuk Mengurangi Trauma Pasca Bencana

Yeni Agustin¹, Diana Tria Jaeni Noer², Kemal Fajar Pratama³, Isti Isiya⁴, Gita Istiqomatul Hayati⁵, Fitri Arnita⁶

¹ Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

² Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

³ Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

⁴ Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

⁵ Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

⁶ Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

Corresponding Author:

Yeni Agustin, Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Indonesia

Email: yeniagustin577@gmail.com

Abstract.

Indonesia is a country prone to natural disasters that cause not only physical damage but also profound psychological trauma to survivors. Often, disaster management focuses more on physical infrastructure reconstruction, neglecting the emotional healing or mental health of victims. This study aims to examine the effectiveness and approach of Psychosocial Support Services (PSS) in reducing post-disaster trauma. The method used is a literature review by analyzing 10 relevant scientific articles published in the last five years (2020-2025) obtained through Google Scholar. The results of the study show that PSS plays a vital role as a protective factor in preventing long-term psychological effects. Various intervention methods such as Psychological First Aid (PFA), play therapy, and community-based approaches have been proven effective in reducing anxiety, stress, and trauma symptoms, especially in vulnerable groups such as children and adolescents. In addition, PSS contributes to increasing resilience and restoring social functioning in the community. This study concludes that synergy between volunteer readiness, community support, and government policies is essential to achieve holistic disaster management.

Keywords: Psychosocial Support Services, Trauma, Disaster

Abstrak.

Indonesia merupakan negara yang rentan terhadap bencana alam yang tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik tetapi juga dampak psikologis mendalam berupa trauma bagi para penyintas. Seringkali, penanganan bencana lebih berfokus pada rekonstruksi infrastruktur fisik, sehingga pemulihan luka batin atau kesehatan mental korban terabaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas dan pendekatan Layanan Dukungan Psikososial (LDP) dalam mengurangi trauma pasca bencana. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis 10 artikel ilmiah relevan yang diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2020-2025) yang diperoleh melalui Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa LDP memegang peranan vital sebagai faktor protektif untuk mencegah dampak psikologis jangka panjang. Berbagai metode intervensi seperti *Psychological First Aid* (PFA), terapi bermain (*play therapy*), dan pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan gejala trauma, khususnya pada kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja. Selain itu, LDP berkontribusi pada peningkatan resiliensi dan pemulihan keberfungsian sosial masyarakat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sinergi antara kesiapan relawan, dukungan komunitas, dan kebijakan pemerintah sangat diperlukan untuk mewujudkan penanggulangan bencana yang holistik.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki tingkat kerawanan bencana alam yang tinggi karena letak geografis, geologis, dan klimatologisnya. Berbagai jenis bencana seperti gempa bumi, banjir, tanah longsor, tsunami, letusan gunung berapi, dan kebakaran hutan dapat terjadi sewaktu-waktu tanpa dapat diprediksi secara pasti. Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat Indonesia harus hidup berdampingan dengan ancaman bencana yang dapat menimbulkan kerugian besar baik secara fisik, sosial, ekonomi, maupun psikologis. Menurut Aini, Esterilita, dan Rochman (2024), bencana alam merupakan kejadian yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun karena dapat muncul kapan saja dan di mana saja tanpa adanya tanda-tanda yang jelas sebelumnya. Oleh sebab itu, dampak yang ditimbulkan oleh bencana tidak hanya menyangkut kerusakan lingkungan dan infrastruktur, tetapi juga memengaruhi kondisi kehidupan masyarakat secara menyeluruh.

Dalam berbagai peristiwa kebencanaan, perhatian sering kali lebih terfokus pada upaya penyelamatan korban, distribusi bantuan logistik, dan pembangunan kembali sarana yang rusak. Padahal, di balik kerusakan fisik yang terlihat, terdapat dampak psikologis yang sering kali luput dari perhatian. Putra dan Rahmat (2025) menjelaskan bahwa bencana dalam berbagai bentuk dan skala tidak hanya meruntuhkan bangunan fisik, tetapi juga meninggalkan puing-puing tak kasat mata dalam jiwa manusia. Gempa bumi, banjir bandang, kebakaran hutan, maupun konflik sosial tidak hanya menyebabkan hilangnya nyawa dan harta benda, tetapi juga mengguncang rasa aman, memutus keterikatan sosial, serta memunculkan trauma yang berkepanjangan. Menurut mereka, luka terdalam akibat bencana sering kali tersembunyi di balik ekspresi individu yang tampak stabil secara emosional, padahal sesungguhnya sedang mengalami penderitaan psikologis yang berdampak nyata terhadap kesejahteraan mentalnya.

Dampak psikologis yang dialami oleh penyintas bencana dapat muncul dalam berbagai bentuk dan tingkat keparahan yang berbeda pada setiap individu. Fitriyani dan Anjaly (2023) mengemukakan bahwa respons psikologis individu dalam menghadapi bencana sangat bervariasi, mulai dari reaksi yang dianggap normal hingga manifestasi gangguan yang lebih berat. Respons tersebut meliputi aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Pada aspek fisik, penyintas dapat mengalami jantung berdebar, gangguan pencernaan, serta kesulitan tidur. Pada aspek emosional dan kognitif, sering muncul perasaan cemas, takut, tidak berdaya, bingung, hingga kehilangan orientasi terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Sementara itu, pada aspek perilaku dapat muncul kegelisahan, penarikan diri dari lingkungan sosial, maupun

konflik interpersonal dengan orang-orang di sekitarnya. Apabila kondisi tersebut tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan berdampak terhadap kualitas hidup penyintas dalam jangka panjang.

Mengingat besarnya dampak psikologis yang ditimbulkan oleh bencana, diperlukan upaya pemulihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental dan sosial masyarakat. Yassar, Rahmat, dan Basri (2025) menjelaskan bahwa untuk mencegah efek jangka panjang trauma bencana dan membangun kembali solidaritas komunitas, diperlukan pendampingan psikososial yang melibatkan teman, keluarga, serta kelompok komunitas sehingga korban tidak merasa sendiri selama proses pemulihan. Pendampingan yang efektif diharapkan mampu membantu korban pulih secara menyeluruh, kembali menjalani kehidupan secara optimis, serta meningkatkan ketahanan masyarakat dalam menghadapi kemungkinan bencana di masa yang akan datang.

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam membantu proses pemulihan psikologis penyintas adalah layanan dukungan psikososial. Fitri dalam Subiyanto dan Damayanti (2022) menjelaskan bahwa pendekatan psikososial dalam kebencanaan diperlukan untuk membantu individu dan masyarakat mengembangkan kemampuan psikologis pribadi dalam konteks lingkungan sosial, terutama pada situasi pascabencana. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan kondisi kesehatan mental yang baik yang ditandai dengan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal. Dengan demikian, layanan psikososial tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga berupaya memperkuat keberfungsian sosial masyarakat yang terdampak bencana.

Pentingnya layanan dukungan psikososial juga ditegaskan oleh Andistyani (2023) yang menyatakan bahwa layanan dukungan psikososial berperan dalam membantu memulihkan dampak psikososial yang dialami penyintas akibat bencana. Melalui program tersebut, penyintas dibantu untuk mengenali masalah psikososial yang mereka hadapi, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, serta memperoleh akses terhadap berbagai layanan yang dibutuhkan berdasarkan tingkat prioritas. Selain itu, program layanan dukungan psikososial juga dapat meningkatkan koordinasi dan kolaborasi antar sektor dalam situasi kebencanaan sehingga proses pemulihan dapat berlangsung lebih efektif.

Secara konseptual, Oktaviany, Kuswanda dan Mildawati (2021) mendefinisikan dukungan psikososial sebagai dorongan atau bantuan yang diberikan kepada individu maupun masyarakat yang mengalami permasalahan psikologis akibat bencana. Bantuan tersebut diberikan secara berkelanjutan melalui integrasi aspek psikologis dan sosial dalam lingkungan tempat individu atau masyarakat berada. Tujuan utama dari dukungan psikososial adalah

memberikan motivasi, memperkuat kemampuan adaptasi, serta membantu individu kembali menjalankan fungsi sosialnya secara optimal.

Lebih lanjut, Subiyanto dan Damayanti (2022) menjelaskan bahwa layanan dukungan psikososial memiliki peran yang sangat penting dalam penanganan bencana karena mampu membantu penyintas mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan fungsi psikologis dan sosial mereka. Penyintas yang tinggal dalam jangka waktu lama di lokasi pengungsian sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat ketidakpastian kondisi yang dihadapi. Melalui intervensi psikososial, penyintas dapat mempertahankan keberfungsian sosialnya, menghindari stres dan trauma berkepanjangan, meningkatkan keterampilan dalam mengidentifikasi masalah yang dihadapi, serta menentukan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, layanan ini juga membantu penyintas membangun sistem sumber daya yang dapat diberdayakan di lingkungan mereka, memfasilitasi akses terhadap layanan yang dibutuhkan, serta memperkuat koordinasi dan kerja sama lintas sektor dalam proses pemulihan pascabencana.

Meskipun demikian, implementasi layanan dukungan psikososial dalam penanganan bencana masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu contoh dapat dilihat pada penelitian Putra dan Mubarak (2025) di Nagari Ganting Mudiak Utara Surantih, Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa salah satu hambatan utama dalam rehabilitasi pascabencana adalah tidak tersedianya layanan psikososial dari pemerintah, khususnya bagi kelompok rentan seperti perempuan dan lansia. Akibatnya, proses pemulihan masyarakat menjadi kurang optimal karena lebih berfokus pada rekonstruksi fisik dibandingkan pemulihan psikologis. Padahal, aspek kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keberhasilan rehabilitasi pascabencana secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa layanan dukungan psikososial memiliki peran yang sangat penting dalam membantu penyintas mengatasi trauma, memulihkan kesehatan mental, serta mengembalikan keberfungsian sosial pascabencana. Namun demikian, pelaksanaan layanan tersebut masih belum mendapatkan perhatian yang memadai di berbagai wilayah terdampak bencana. Oleh karena itu, penelitian mengenai layanan dukungan psikososial menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bentuk pelaksanaan, manfaat, dan efektivitasnya dalam mengurangi trauma pascabencana serta mendukung proses pemulihan masyarakat secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menerapkan kajian literatur sebagai pendekatan yang diterapkan, dimana peneliti mengumpulkan artikel yang relevan dengan topik Efektivitas Layanan Dukungan Psikososial Untuk Mengurangi Trauma Pasca Bencana dimana penulis mengkaji artikel dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2020-2025). Kajian literatur sendiri adalah kumpulan informasi terkait suatu penelitian atau relevan dengan sebuah topik tertentu yang kemudian dianalisis oleh peneliti untuk menyajikan data yang memungkinkan penarikan kesimpulan berdasarkan informasi yang dianggap penting. Peneliti menganalisis 10 artikel yang membahas tentang layanan dukungan psikososial untuk mengurangi trauma pasca bencana. Artikel yang digunakan berasal dari publikasi online, dimana data atau sumber referensi ini didapatkan melalui situs Google Scholar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap berbagai penelitian terdahulu, diketahui bahwa layanan dukungan psikososial memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan psikologis penyintas bencana. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi psikososial yang dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti terapi bermain (*play therapy*), *Psychological First Aid* (PFA), konseling psikososial, pendekatan berbasis komunitas, hingga program edukasi kesehatan mental, terbukti efektif dalam membantu mengurangi trauma, meningkatkan resiliensi, memperbaiki kondisi emosional, serta mengembalikan keberfungsian sosial para korban bencana. Selain itu, beberapa penelitian juga menegaskan bahwa dukungan psikososial tidak hanya bermanfaat bagi anak-anak sebagai kelompok rentan, tetapi juga bagi remaja, orang dewasa, relawan, maupun masyarakat terdampak secara umum.

Secara umum, hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan dukungan psikososial merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam membantu pemulihan kesehatan mental penyintas bencana. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada implementasi program dan pengukuran efektivitas intervensi tertentu, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam bentuk pelaksanaan, pengalaman penerima manfaat, serta kontribusi layanan dukungan psikososial dalam mengurangi trauma pascabencana pada konteks dan lokasi yang berbeda.

Tabel 1. Paparan Data Hasil Penelitian

Penulis & Tahun	Metode & Tujuan	Hasil
Wahyuningtyas <i>et al.</i> (2022).	Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu penyintas erupsi Gunung Semeru dalam pemulihan psikologis	Hasil menunjukkan bahwa kegiatan di SDN 1 dan SDN 2 Supiturang pada tanggal 5-6 Agustus 2022

Penulis & Tahun	Metode & Tujuan	Hasil
	mereka melalui metode <i>self-motivation</i> dan <i>play therapy</i>	berjalan dengan baik. Sebagian besar peserta, anak-anak antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.
Aini, Esterilita & Rochman (2024).	Metode yang digunakan adalah <i>Participatory Learning and Action</i> (PLA) yaitu cara untuk belajar dan berinteraksi dengan komunitas dan masyarakat dengan teknik yang digunakan yaitu wawancara, studi dokumentasi dan observasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan psikososial untuk mengurangi indikasi gangguan emosional dan meningkatkan kebahagiaan yang mungkin muncul setelah bencana.	Hasil dari pengabdian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam LDP lebih baik dalam memecahkan masalah. Mereka belajar lebih banyak tentang cara mengekspresikan emosi mereka, bekerja sama dengan orang lain, dan menunjukkan empati yang lebih besar. Mereka juga menerapkan pola hidup bersih dan sehat setelah bencana (PHBS).
Ladapase <i>et al.</i> (2025).	Penyintas erupsi Gunung Lewotobi Laki-laki melakukan kegiatan dukungan psikososial dengan metode terapi bermain (permainan), ceramah dan studi kasus. Tujuannya adalah untuk membantu penyintas, terutama anak-anak dan remaja dalam pemulihan psikologis mereka dari trauma bencana.	Hasil penelitian menunjukkan selama enam hari, berbagai kegiatan dilakukan, seperti permainan, bernyanyi, berolahraga, diskusi kelompok dan melakukan asesmen psikologis. Kegiatan ini ditutup dengan pembagian hadiah dan momen perpisahan yang menyentuh. Tingginya antusiasme yang ditunjukkan oleh peserta mencerminkan bahwa program berhasil dalam pemulihan psikososial para penyintas.
Septian <i>et al.</i> (2023).	Metode menggunakan pendekatan dukungan psikososial. Data yang dibutuhkan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersumber dari wawancara, kuesioner siswa, dan observasi langsung di lapangan.	Hasilnya adalah terdapat perubahan pada aspek psikososial, dimana anak-anak sudah mulai dalam keadaan yang lebih baik dan minat belajar mereka juga meningkat. Namun, hasil dari program literasi numerasi masih belum optimal dari kondisi gempa dan sarana prasarana yang belum memadai.
Yassar, Rahmat & Basri (2025).	Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis terkait pemulihan pasca bencana melalui dukungan psikososial pasca bencana terhadap masyarakat penyintas bencana alam serta mengidentifikasi pendekatan-pendekatan yang dilakukan dalam	Hasil penelitian menunjukkan pentingnya penggunaan layanan dukungan psikososial terhadap korban bencana untuk membantu mereka pulih dari gangguan psikologis akibat bencana serta memudahkan mereka menjalankan aktivitas sehari-hari dengan normal. Adapun dalam pemberian dukungan

Penulis & Tahun	Metode & Tujuan	Hasil
	dukungan psikososial tersebut.	psikososial terhadap korban dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan, antara lain yaitu <i>Psychological First Aid</i> (PFA), Intervensi psikososial, pendekatan berbasis komunitas, pendekatan khusus untuk kelompok rentan, dan asesmen psikososial. Dalam pengimplementasiannya terhadap beberapa kasus bencana alam di Indonesia, dukungan-dukungan tersebut efektif dalam membantu pemulihan trauma korban akibat bencana.
Rahmawati, Humairah & Ekayanthi, (2023).	Metode yang digunakan adalah implementasi dapur darurat dan pelayanan dukungan psikososial. Tujuannya adalah meningkatkan resiliensi dan memulihkan kondisi psikologis warga terdampak gempa di Cianjur.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa warga berhasil mengatasi dampak psikologis dengan kondisi emosional yang stabil setelah mendapat konseling psikososial. Adanya layanan ini membuat penyintas merasa tenang, mencapai kesejahteraan psikologis, dan memiliki semangat untuk bangkit (resiliensi) di tengah kondisi pasca bencana.
Pramardika, Hinonaung & Mahihody, (2020)	Untuk mengetahui perbedaan keadaan awal dari anak-anak korban bencana, penulis menggunakan metode <i>Quasi eksperiment</i> dengan <i>desain non equivalent control group</i> . Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana terapi bermain yang diberika kepada anak-anak akibat trauma bencana alam tanah longsor dan banjir bandang di Kampung Belengang Kabupaten Kepulauan Sangihe Provinsi Sulawesi Utara, berbeda dengan anak-anak yang tidak mendapatkan intervensi (kontrol).	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok yang diberi terapi bermain dan yang tidak Terapi bermain terbukti efektif mempercepat proses penyembuhan trauma (trauma healing) pada anak korban bencana alam.
Lusiria <i>et al.</i> (2025).	Metode dalam penelitian ini yaitu pendekatan penelitian kuasi eksperimen dengan <i>desain One Group Pretest- Posttest Design</i> dengan pendekatan yang digunakan yaitu ceramah, simulasi, dan diskusi. Studi ini bertujuan untuk memberikan relawan keterampilan	Hasil pengukuran efektivitas pelatihan dilakukan uji paired sample t- test dengan hasil nilai $t = -14,209$ dengan $p < 0,001$. Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sangat berbeda sebelum dan setelah pelatihan. Pelatihan ini terbukti dapat meningkatkan mitigasi bencana

Penulis & Tahun	Metode & Tujuan	Hasil
	untuk menangani bencana dan dampak psikologis yang ditimbulkan oleh bencana melalui pelatihan <i>Psychological First Aid</i> .	anggota pramuka peduli, terutama dalam menangani dampak psikologis penyintas bencana.
Saripah, Aminuddin & Siregar (2024).	Metode ini berupa dukungan psikososial pada remaja melalui sosialisasi dan skrining sehat jiwa. Kegiatan ini dihadiri oleh 68 siswa yang diberikan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja dengan literasi kesehatan mental dengan program dukungan kesehatan jiwa remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi.	Hasil analisis peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa terkait dukungan psikososial remaja dengan nilai pre test 48,28% dan post test sebesar 72,55%. Hasil skrining SRQ-29 menunjukkan sebagian besar siswa mengalami post traumatic stress disorder karena kejadian bencana alam yang ada di daerah tempat tinggal.
Hasibuan (2025).	Metode yang digunakan adalah kajian literatur dan analisis temuan lapangan. Tujuannya untuk meneliti lebih jauh bagaimana peran dukungan sosial dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental korban banjir di Kota Sibuhuan.	Hasil kajian menunjukkan bahwa korban yang mendapat dukungan sosial lebih mampu beradaptasi, memiliki tingkat stres lebih rendah, dan pulih lebih cepat dari trauma dibandingkan mereka yang minim dukungan. Namun, keterbatasan tenaga profesional formal membuat sebagian besar korban hanya mengandalkan bantuan keluarga dan relawan.

Sumber : Diolah Peneliti, 2026

Pembahasan

Bencana alam merupakan peristiwa traumatis yang tidak hanya menghancurkan infrastruktur fisik, tetapi juga meninggalkan dampak mendalam pada kondisi psikologis individu dan komunitas. Sebagaimana dijelaskan dalam pendahuluan, respons terhadap bencana sering kali terlalu berfokus pada rekonstruksi fisik, sementara trauma sering terabaikan. Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa layanan dukungan psikososial pasca bencana memiliki peran yang signifikan dalam membantu pemulihan kondisi psikologis penyintas, khususnya pada kelompok anak-anak dan remaja. Beragam pendekatan yang digunakan, seperti *play therapy*, *self motivation*, *Participatory Learning and Action (PLA)*, serta pendekatan berbasis komunitas, menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan gejala trauma dan meningkatkan fungsi psikososial penyintas. Temuan Wahyuningtyas *et al.* (2022) dan Ladapase *et al.* (2025) menegaskan bahwa terapi bermain mampu menciptakan suasana aman

dan menyenangkan bagi anak-anak, sehingga memfasilitasi ekspresi emosi dan pemulihan psikologis secara alami melalui aktivitas bermain, bernyanyi, dan interaksi sosial.

Selanjutnya, hasil penelitian Aini *et al.* (2024) dan Septian *et al.* (2023) menunjukkan bahwa dukungan psikososial tidak hanya berdampak pada stabilitas emosi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan pemecahan masalah, empati, kerja sama, serta minat belajar anak pasca bencana. Meskipun demikian, efektivitas program juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan ketersediaan sarana prasarana, sebagaimana ditunjukkan oleh masih terbatasnya capaian literasi numerasi akibat situasi pasca gempa yang belum sepenuhnya kondusif. Hal ini mengindikasikan bahwa pemulihan psikososial perlu didukung oleh pemulihan fisik dan lingkungan secara simultan.

Dari perspektif konseptual, studi literatur yang dilakukan oleh Yassar *et al.* (2025) dan Hasibuan (2025) memperkuat temuan empiris dengan menekankan pentingnya dukungan psikososial sebagai bagian integral dari respons kebencanaan. Pendekatan seperti *Psychological First Aid* (PFA), intervensi psikososial berbasis komunitas, serta dukungan sosial dari keluarga dan relawan terbukti efektif dalam membantu penyintas beradaptasi, menurunkan tingkat stres, dan mempercepat pemulihan trauma. Namun demikian, keterbatasan tenaga profesional kesehatan mental masih menjadi tantangan utama, sehingga peran komunitas dan relawan menjadi sangat krusial dalam pelaksanaan layanan ini.

Selain itu, temuan dari Pramardika *et al.* (2020) dan Lusiria *et al.* (2025) memberikan bukti kuat secara kuantitatif mengenai efektivitas intervensi psikososial, baik melalui terapi bermain pada anak maupun pelatihan PFA bagi relawan. Perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol serta peningkatan skor pengetahuan pasca pelatihan menunjukkan bahwa intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti dapat meningkatkan kapasitas individu maupun komunitas dalam menghadapi dampak psikologis bencana. Sementara itu, Saripah *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa meskipun literasi kesehatan mental remaja meningkat, masih ditemukan indikasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) yang cukup tinggi, sehingga diperlukan tindak lanjut berupa layanan psikososial berkelanjutan dan skrining kesehatan jiwa secara periodik untuk menangani trauma yang masih menetap.

Di sisi lain, efektivitas pemulihan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan sosial yang diterima oleh penyintas di lingkungan tempat tinggalnya. Temuan Hasibuan (2025) menegaskan bahwa korban bencana yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih mampu beradaptasi, dan pulih lebih cepat dibandingkan mereka yang minim dukungan. Namun, keterbatasan jumlah tenaga profesional kesehatan mental di lapangan menjadi hambatan tersendiri, sehingga peran keluarga dan relawan komunitas menjadi tumpuan utama dalam proses pemulihan psikologis korban.

Integrasi antara peningkatan literasi kesehatan jiwa dan penguatan jaringan dukungan sosial inilah yang menjadi kunci dalam menciptakan penanggulangan bencana yang holistik dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa dukungan psikososial pasca bencana merupakan intervensi yang esensial dan efektif dalam memulihkan kesehatan mental penyintas. Keberhasilan program sangat ditentukan oleh kesesuaian metode dengan karakteristik sasaran, keterlibatan komunitas, serta kesinambungan layanan. Oleh karena itu, pengembangan model dukungan psikososial yang terintegrasi, adaptif terhadap konteks lokal, dan melibatkan berbagai pemangku kepentingan menjadi rekomendasi penting bagi upaya penanganan trauma pasca bencana di Indonesia. Perbedaan penelitian ini dengan studi yang ada sebelumnya adalah, penelitian ini tidak fokus pada satu intervensi tertentu, melainkan mengkaji berbagai pendekatan Layanan Dukungan Psikososial (LDP) melalui tinjauan literatur lima tahun terakhir. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan berbagai penelitian yang lebih luas mengenai efektivitas berbagai metode seperti *Psychological First Aid* (PFA), terapi bermain, dan pendekatan komunitas, dalam mengurangi trauma pasca bencana secara holistik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai studi, dapat disimpulkan bahwa Layanan Dukungan Psikososial (LDP) merupakan komponen vital yang bersifat protektif dalam manajemen bencana, bukan sekadar pelengkap bantuan fisik. Intervensi ini terbukti efektif dalam memitigasi dampak psikologis jangka panjang serta memulihkan kesehatan mental penyintas, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja. Efektivitas tersebut tercermin dari penurunan gejala trauma dan kecemasan secara signifikan melalui berbagai pendekatan, mulai dari terapi bermain (*play therapy*) yang memfasilitasi ekspresi emosi anak, hingga pendekatan berbasis komunitas yang mampu meningkatkan resiliensi dan semangat bangkit masyarakat. Selain aspek pemulihan emosional, LDP memberikan kontribusi positif terhadap keberfungsian sosial, seperti kembalinya minat belajar siswa dan peningkatan kemampuan pemecahan masalah. Namun, keberhasilan layanan ini sangat bergantung pada sinergi antara kesiapan relawan melalui pelatihan *Psychological First Aid* (PFA), keterlibatan dukungan sosial dari keluarga, serta kebijakan pemerintah yang terstruktur. Meskipun literasi kesehatan mental mulai meningkat, tantangan berupa indikasi PTSD yang masih tinggi dan keterbatasan tenaga profesional kesehatan mental di lapangan menuntut adanya layanan yang berkesinambungan dan pemantauan kondisi jiwa secara periodik. Oleh karena itu, kolaborasi holistik antara metode intervensi yang tepat, peningkatan kompetensi relawan, dan kebijakan

pemerintah yang suportif menjadi kunci utama dalam memastikan pemulihan pasca bencana yang menyeluruh bagi penyintas.

REFERENCE

- Aini, N., Esterilita, M., & Rochman, U. H. (2024). Implementasi Layanan Dukungan Psikososial Melalui Terapi Bermain dan Phbs Terhadap Anak Pasca Bencana Erupsi Gunung Semeru di Desa Sumber Mujur, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur: Implementation of Psychosocial Support Services Through Play Therapy and Phbs for Children Post the Mount Semeru Eruption Disaster in Sumber Mujur Village, Lumajang District, East Java. *J. Abdimas: Community Health*, 5(1), 025-035. <https://doi.org/10.30590/jach.v5n1.847>
- Andistyani, R. (2023). Implementasi Program Layanan Dukungan Psikososial (LDP) Dalam Upaya Mengurangi Beban Psikologis Dan Trauma Healong Pada Anak Korban Covid-19: Studi pada UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja Blitar. *Jurnal Administrasi Publik (JAP)*, 6(2), 43-49.
- Fitriyani, N., & Anjaly, S. M. (2023). psychological first aid sebagai pertolongan pertama korban pasca bencana: Sebuah studi naratif. *Trends in Applied Sciences, Social Science, and Education*, 1(1), 7-12. <https://doi.org/10.71383/tase.v1i1.7>
- Hasibuan, M. K. (2025). Peran Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Korban Bencana Banjir di Kota Sibuhuan. *Jurnal Wacana Sosial Nusantara*, 1(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17113955>
- Ladapase, E. M., Diaz, A. F., Dadi, T., Paskalia, M., Dumi, E. F., & Doko, V. A. (2025). Dukungan Psikososial Bagi Anak Dan Remaja Penyintas Bencana Pasca Gunung Lewotobi Laki-laki. *Jejak digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 677-682. <https://doi.org/10.63822/hw1g0s90>
- Lusiria, D., Yendi, F. M., Syafiyah, A., Damayanti, I., Padilla, R., & Humairah, U. (2025). Peran Ibu Sebagai Primary Emotional Regulator Dalam Membangun Resiliensi Keluarga: Psikoedukasi Kesiapsiagaan Bencana Berbasis Kampung Siaga Bencana di Desa Siberut Selatan, Kepulauan Mentawai. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(02), 1-18. <https://doi.org/10.24036/pusako.v4i02.148>
- Oktaviany, R., Kuswanda, D., & Mildawati, M. (2021). Teknologi Peningkatan Kemampuan Relawan dalam Pemberian Layanan Dukungan Psikososial di Badan Amil Zakat Nasional Tanggap Bencana Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Dan Pelayanan Pekerjaan Sosial*, 3(2), 110-129.
- Pramardika, D. D., Hinonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2020). Pengaruh terapi bermain terhadap trauma healing pada anak korban bencana alam. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 85-91. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.131>
- Putra, A. R., & Rahmat, H. K. (2025). Membangun Ketahanan Mental Pasca Bencana: Peran Dukungan Psikososial dalam Trauma Healing. *Widya Holistika: Jurnal Riset Ilmiah Dan Pengembangan*, 1(1), 9-14.
- Putra, I. R., & Mubarak, A. (2025). Implementasi Program Rehabilitasi dan Rekonstruksi Pasca Bencana Banjir di Nagari Ganting Mudiak Utara Surantih Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. Implementation of Post-Flood Disaster Rehabilitation and Reconstruction Program in Nagari Ganting Mudiak Utara Surantih, Sutera District, Pesisir Selatan Regency. *YASIN: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Budaya*, 5(4), 2664-2667. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5813>

- Rahmawati, R., Humayrah, W., & Ekayanthi, D. (2023). Dapur Darurat Bencana dan Pelayanan Dukungan Psikososial untuk Meningkatkan Resiliensi Korban Gempa Cianjur. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(3), 1444-1456. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i3.3202>
- Saripah, E., Aminuddin, A., & Siregar, H. (2024). Dukungan Psikososial pada Remaja Melalui Sosialisasi dan Skrining Sehat Jiwa: Psychosocial Support in Adolescents Through Socialization and Mental Health Screening. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 3(2), 55-60. <https://doi.org/10.33860/jpml.v3i2.3960>
- Septian, A., Adawiyah, A., Hasanah, A., Jusniani, N., Khaerunisa, T. A., Nisa, D. Z., ... & Ahmad, Z. (2023). Implementasi Dukungan Psikososial, Literasi dan Numerasi untuk Siswa Korban Gempa Bumi di Kabupaten Cianjur. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 3(1), 51-59. <https://doi.org/10.37640/japd.v3i1.1742>
- Subiyanto, A., & Damayanti, N. (2022). *Pengantar Psikologi Bencana*. Yogyakarta: Abhiseka Dipantara.
- 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. <https://doi.org/10.21067/jpm.v7i2.7553>
- 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.