

Resiliensi dan Spritualitas Kristiani Anak Usia Dini Dampak Trauma Gempa Bumi

Octavia Vendelina Tampubolon¹, Iyud Cici Belina Harianja², Ria Novita³

^{1,2,3}Institut Agama Kristen Negeri Ambon, Indonesia

Email: octaviatampubolon2310@gmail.com

ABSTRAK

Dampak trauma gempa bumi, kesiapsiagaan psikologis merupakan salah satu strategi pembangunan resiliensi paling efektif yang tepat. Strategi membangun resiliensi anak usia dini juga dapat dilakukan dengan membekali keterampilan coping pada anak. Keterampilan ini dapat terwujud melalui hubungan yang dekat dengan orang dewasa yang signifikan seperti orang tua dan pendidik anak usia dini. Perawatan spiritualitas anak usia dini pasca trauma gempa bumi dapat dilakukan dengan penggunaan sarana keagamaan seperti halnya dalam praktik konseling pastoral. Sarana yang paling mungkin mudah digunakan dalam perawatan spiritualitas pada anak pasca gempa adalah doa, Alkitab dan nyanyian.

Kata Kunci: Trauma, Konseling Pastoral, Psikologis, Gempa

ABSTRACT

The impact of earthquake trauma, psychological preparedness is one of the most effective and appropriate resilience building strategies. Early childhood resilience building strategies can also be done by providing children with coping skills. These skills can be realized through close relationships with significant adults such as parents and early childhood educators. Early childhood spiritual care after earthquake trauma can be done by using religious means such as in pastoral counseling practices. The means that are most likely to be easily used in post-earthquake child spiritual care are prayer, the Bible and singing.

Keywords: Trauma, Pastoral Counseling, Psychological, Earthquake

PENDAHULUAN

Mendengar kutipan lirik lagu yang berjudul “Berita Kepada Kawan”, kita dapat menemukan makna tersendiri dari lirik “Mungkin Tuhan mulai bosan melihat tingkah kita”, melihat apa yang terjadi. Apakah lagu itu mau mengatakan Allah tidak suka melihat tingkah laku manusia sehingga apa yang terjadi di alam ini adalah perbuatan manusia atau kehendak dari Allah sendiri. Bencana Alam pasti menjadi fenomena alam yang berdampak pada sosial, ekonomi, dan psikologis masyarakat. Pada hakikatnya, bencana disebabkan oleh faktor alam, non alam, dan manusia. Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 juga mendefinisikan bencana terdiri dari bencana alam, bencana nonalam, dan bencana sosial. Bencana alam adalah bencana yang disebabkan oleh peristiwa alam, seperti gempa bumi, tsunami, dan gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor. Bencana nonalam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa nonalam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit (BNPB, n.d.). Bencana dapat menimbulkan berbagai resiko seperti potensi kematian, cedera, kerugian ekonomi, disrupsi, dan lain-lain (Brink & Davidson, 2015).

Beberapa bulan terakhir, banyak bencana alam telah terjadi di dalam negeri dan di luar negeri. Gempa bumi adalah bencana alam yang sangat merusak dan bahkan menyebabkan banyak kematian di beberapa wilayah Indonesia. Satu gempa bumi terjadi di Tapanuli Utara pada 1 Oktober 2022. Menurut Badan Penanggulangan Bencana Kabupaten Tapanuli Utara, gempa bumi 4,8 SR mengguncang Kabupaten Tapanuli Utara dan menyebabkan kerusakan pada rumah penduduk, jalan, dan bahkan bangunan ibadah dan sekolah (*Gempa Bumi 5,8 SR Mengguncang Kabupaten Tapanuli Utara*, 2022). Pemerintah dan lembaga keagamaan pasti memperhatikan peristiwa gempa bumi ini.

Indonesia dilalui oleh jalur pertemuan tiga lempeng tektonik—lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik—negara Indonesia merupakan negara yang rawan gempa bumi (BMKG, n.d.). Bila melihat zona pertemuan antara ketiga lempeng, maka lempeng Indo-Australia dan lempeng Eurasia berada dilepas Pantai Barat Sumatera, Selatan Jawa dan Nusa Tenggara sedangkan lempeng Pasifik berada di bagian utara pulau Papua dan Halmahera (BNPB, 2016). Artinya wilayah yang rawan terjadi gempa bumi atau patahan dari data statistik di antaranya Sumatera, Sulawesi, Papua dan Maluku.

Bencana gempa bumi pada tanggal 1 Oktober 2022 dini hari (02:28:41 WIB) dengan Mw 5.8 di daerah Tarutung, Kabupaten Tapanuli Utara, Sumatera Utara memiliki dampak ke daerah sekitarnya. Bencana gempa ini mengingatkan sejarah peristiwa gempa pertama kali yang terjadi di Tapanuli Utara yaitu pada tahun 1916 (Mw 6,8); 1921 (Mw 7,0); 1984 (Mw 6,4); 1987 (Mw 6,6); 14 Juni 2011 (Mw 5,5) (*Mekanisme Pergerakan Geser Gempabumi Dangkal Di Tapanuli Utara - Dari Laut*, 2022). Gempa ini memiliki dampak ke daerah Sipahutar, daerah Singkil, daerah Tapaktuan dan Gunung Sitoli. Tidak hanya dampak, tetapi gempa juga menimbulkan 1 korban jiwa, 25 luka-luka dan sekitar 900 rumah mengalami kerusakan di daerah Tapanuli Utara (Supendi et al., 2022). Wilayah Tarutung yang dilintasi oleh lempeng Sumatera segmen renun merupakan segmen terpanjang dan salah satu graben terbesar di sepanjang sesar Sumatera yang lintasi sisi barat kaldera Toba (Sieh & Natawidjaja, 2000).

Melihat dan menyaksikan gempa bumi yang terjadi di Tapanuli Utara pasti membuat warga panik, terutama anak-anak. Ada sejumlah besar anggota masyarakat yang tinggal di tenda darurat. Misalnya, peneliti menemukan bahwa sebagian penduduk di Huta Tinggi Parmonangan masih menggunakan tenda bantuan dan dapur umum yang disediakan pemerintah. Terlihat juga banyak rumah dan gereja yang hancur. Gempa bumi yang terjadi di Tapanuli Utara tidak hanya terjadi sekali tetapi terus menerus walaupun dengan skala kecil.

Gempa bumi yang terjadi sudah pasti membuat trauma semua masyarakat yang merasakannya. Trauma merupakan gangguan psikologis yang timbul setelah suatu peristiwa yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, memecahkan dan menjengkelkan seperti peristiwa gempa bumi (Nirwana, 2012). Trauma anak usia dini dan skor kemarahan saat ini adalah prediktor yang signifikan dari risiko bunuh diri pada usia dewasa (Yarar et al., 2022). Dengan demikian, trauma yang tidak ditangani dapat berakibat buruk bagi masa depan anak usia dini. Sebagai bagian dari pemerintah, kita harus mengambil tindakan pemulihan bagi anak usia dini yang mengalami trauma. Salah satu strategi dalam rangka memulihkan trauma adalah dengan membangun resiliensi atau ketahanan mereka dan membantu mereka beradaptasi dengan baik saat menghadapi tantangan kesulitan dampak gempa bumi.

Resiliensi adalah istilah yang tidak asing bagi kita. Resiliensi adalah kompetensi diri seseorang untuk dapat bertahan atau bangkit kembali dari kesulitan yang dihadapi. Mengembangkan resiliensi masyarakat sangat penting untuk meningkatkan persepsi kolektif tentang lingkungan sosial, meningkatkan kualitas hidup, dan membantu individu menemukan kekuatan untuk mengubah kehidupan mereka. Karena beberapa orang dapat mudah menyerah pada stres dan kesulitan sedangkan yang lain mampu mengatasi bahaya hidup. Rutter berpendapat bahwa resiliensi bukan bersifat tetap, dan orang yang sama dapat bereaksi negatif terhadap stresor kehidupan tertentu, di waktu lain mungkin dapat mengatasi stresor yang sama dengan baik. Pemahaman modern tentang resiliensi anak didasarkan pada pandangan bahwa semua anak membutuhkan resiliensi sepanjang hidup mereka. Beberapa penelitian mengatakan bahwa resiliensi tidak dapat diukur - hanya dapat disimpulkan, sementara yang lain mengatakan bahwa memahami resiliensi anak bukan hanya tentang

menghadapi kesulitan, karena hampir semua anak cenderung dibebankan oleh ekspektasi tinggi orang dewasa. Ketahanan anak usia dini harus menjadi perhatian orang dewasa karena anak usia dini adalah generasi penerus yang akan membangun bangsa ini.

Selain mempengaruhi psikologis anak, gempa bumi secara nyata telah terbukti juga mempengaruhi spiritualitas dari individu korban bencana terutama anak-anak. Anak yang mengalami trauma pasca peristiwa gempa merasa kehidupan dunia ini tidak aman. Dari situasi demikian, pentingnya spiritualitas Kristiani khususnya anak-anak yang mengalami trauma atas gempa bumi. Tentu spritualitas ini identik dengan kehidupan manusia, spiritualitas yang mampu menjadi roh yang mengerakkan individu mencari makna, tujuan hidup maupun pengalaman transenden (Engel, 2020).

Dampak bencana terhadap spiritualitas itu membawa perubahan kehidupan jemaat. Perubahan itu berhubungan dengan gaya hidup jemaat yang berserah kepada Tuhan, berdoa, dan melakukan perbuatan baik. Perubahan baik ini tentu memiliki energi yang positif bagi individu ataupun anak-anak untuk dapat bertahan dalam menghadapi masa-masa sulit. Sejalan dengan pemikiran Piedmont, spritualitas sebagai motivasi yang mendorong dan mengarahkan individu untuk bertindak dan bersikap (Adami & Sulisyorini, 2008). Artinya, spiritualitas sangat berperan penting mengatasi masalah yang dihadapi, termasuk juga masalah kesadaran beragama. Sejalan dengan pemikiran dari Stark dan Glock, komitmen beragama, yakni kesadaran beragama dari partisipan dalam tindakan praksis devosional (Stark & Glock, 1970). Warga jemaat baik dewasa maupun anak-anak memiliki ketenangan dan rasa aman dengan berdoa. Dengan kata lain, perubahan spiritualitas ini membawa pemahaman bahwa gempa itu bukan hukuman dari Tuhan atau dosa tetapi lebih pemaknaan terhadap gempa bumi. Mereka mampu bersyukur bisa selamat dari peristiwa itu. Ini justru mendorong bahwa spiritualitas individu menemukan makna, tujuan hidup serta pengalaman transenden dengan kehidupan nyata (Engel, 2020).

Pemaknaan individu secara pribadi hubungannya dengan realita akan berpengaruh bagi perubahan hidup yang lebih baik dan menempatkan individu mengatasi masalah dengan tepat khususnya pada anak usia dini. Anak usia dini adalah masa perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dan merupakan masa kritis untuk pembelajaran individu. Anak usia dini harus dibekali dengan pendidikan resiliensi dan spiritualitas yang mendukung perkembangan dan pertumbuhan pasca gangguan yaitu gempa bumi. Dengan pemahaman di atas, makalah ini bertujuan mengidentifikasi langkah-langkah yang diperlukan dalam rangka mengembangkan resiliensi dan spiritualitas anak usia dini dampak trauma gempa bumi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan studi kasus. Penelitian ini dirancang untuk menggali pengalaman anak-anak usia dini yang terdampak trauma gempa bumi dalam mengembangkan resiliensi dan spiritualitas mereka.

Penelitian dilakukan di daerah yang baru saja mengalami gempa bumi, melibatkan 30 anak-anak usia 4-6 tahun yang tinggal di wilayah tersebut.

Teknik Pengumpulan Data:

1. Wawancara: Wawancara mendalam dengan orang tua, guru, dan pendamping anak untuk menggali persepsi mereka tentang resiliensi dan spiritualitas anak-anak.
2. Observasi: Observasi terhadap perilaku dan reaksi anak-anak di lingkungan yang berkaitan dengan aktivitas keagamaan dan sosial.
3. Kuesioner: Kuesioner yang mengukur tingkat resiliensi dan keterlibatan spiritualitas anak-anak, yang diisi oleh orang tua dan guru.

Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara, lembar observasi, dan skala pengukuran resiliensi dan spiritualitas Kristiani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Perkembangan dan Resiliensi Anak Usia Dini

Masa kanak-kanak merupakan masa yang penting dalam perkembangan hidup manusia. Menurut Santrock (2011), secara filosofis, anak-anak digambarkan menjadi tiga pandangan yaitu dosa asal (*original sin*), *tabula rasa* dan kebaikan bawaan (*innate goodness*). Anak-anak sebagai dosa asal adalah anak-anak dianggap lahir ke dunia sebagai makhluk jahat sehingga anak diasuh agar memberikan keselamatan yang dapat menghilangkan dosa dari kehidupan anak. Menurut John Locke, anak-anak tidak lahir buruk atau jahat, melainkan seperti “kertas putih” atau kosong yang memerlukan pengalaman-pengalaman dalam menentukan karakteristik orang dewasa (Santrock, 2019). Selanjutnya, anak pada dasarnya baik sehingga harus dibiarkan tumbuh secara alami, dengan sedikit pengawasan atau kendali orang tua. Ketiga pandangan tersebut mungkin benar pada anak-anak tertentu.

Masa kanak-kanak terdiri dari tiga periode yaitu periode masa anak-anak awal, pertengahan dan akhir (Santrock, 2019). Periode anak-anak awal atau sering disebut anak usia dini merupakan periode perkembangan berakhirnya masa bayi yaitu usia 2 sampai 5 tahun dan sering juga disebut sebagai masa pra-sekolah. Perkembangan anak usia dini dianggap sebagai komponen penting untuk pembangunan berkelanjutan, dan peran orang tua dalam hal ini diakui secara jelas (Ghosh & Steinberg, 2022). Anak belajar mandiri dan perhatian terhadap dirinya sendiri (contoh: anak sudah bisa makan sendirian). Anak mengembangkan keterampilan kesiapan memasuki sekolah (contoh: anak belajar mencoret-coret atau menggambar), dan anak menghabiskan waktu dengan bermain bersama teman (contoh: anak suka bermain dengan teman yang seumurannya). Tugas-tugas perkembangan anak usia dini antara lain: 1) belajar perbedaan-perbedaan dan aturan-aturan jenis kelamin (contoh: anak perempuan memilih boneka dan anak laki-laki memilih robot atau mobil-mobilan); 2) belajar hubungan perasaan dengan orang tua, keluarga, dan orang lain; 3) membentuk pengertian sederhana mengenai realitas fisik dan sosial; 4) belajar apa yang benar dan apa yang salah.

Secara umum Santrock membagi aspek-aspek perkembangan menjadi 3 yaitu aspek fisik, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2019). Secara fisik anak usia dini bertambah tinggi setiap tahunnya sekitar 6,25 cm dan bertambah berat kira-kira 2,5 – 3,5 kilo gram setiap tahun, postur tubuh, tulang dan otot yang bervariasi. Secara kognitif, menurut Jean Piaget, anak usia dini berada pada tahap perkembangan kognitif pra operasional dimana anak-anak mulai mewakili dunia dengan kata-kata, foto, dan gambar, dan pemikiran simbolis melampaui koneksi sederhana dari informasi sensorik dan tindakan fisik; konsep stabil terbentuk, penalaran mental muncul, egosentrisme hadir, dan keyakinan magis dibangun (Santrock, 2019). Pengetahuan diri yang dikembangkan selama masa kanak-kanak berdampak pada hasil kehidupan sosial ekonomi pada masa dewasa (Oppong, 2020).

Secara emosional, anak usia dini sudah mampu merasa dan mengekspresikan emosinya, seperti senang, marah, susah, dan takut; berkembang ke rasa bersalah, malu, dan bangga; anak tidak hanya mengembangkan emosi tetapi juga mengendalikan; sudah mampu menggunakan bahasa untuk memberi nama pada emosi yg dialami (misal: “aku senang”); memahami emosi orang lain; empati, simpati, perilaku prososial juga mulai meningkat (Santrock, 2019). Secara sosial, anak ingin mengerjakan segala sesuatu oleh dirinya sendiri dan berinisiatif untuk merencanakan dan bekerja mencapai tujuan.

Resiliensi dipandang sebagai konstruk multifaset yang mempengaruhi potensi belajar dan perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa ketahanan dapat dikembangkan melalui keterampilan individu (kecerdasan emosional, mengatasi, dan mendorong pilihan gaya hidup sehat), dan memelihara hubungan yang mendukung (Yoon et al., 2019). Karena resiliensi berhubungan dengan stres, penting bagi orang dewasa untuk memperhatikan bahwa penyebab kekesalan atau stres bagi anak tidak boleh diabaikan. Peran orang dewasa penting untuk memberikan pengetahuan dan teknik penyangga/strategi untuk mengurangi kecemasan anak dan meningkatkan resiliensi mereka. Dapat dilihat bahwa tanpa memberikan anak-anak strategi yang diperlukan untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan resiliensi mereka, anak-anak akan cenderung berperilaku buruk. Orang dewasa berperan di mana mereka dapat membekali anak-anak dengan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang mendalam tentang cara mengatasi situasi stres kehidupan di tahun-tahun awal (Alisha et al., 2019).

B. Teologi Bencana dan Spiritualitas Anak Usia Dini

Peristiwa bencana tentu menimbulkan suasana yang tidak menentu. Beragama makna dan arti. Ketika seseorang atau anak melihat dan memaknai apa itu bencana. Bencana gempa bumi telah memporakporandakan semuanya, bukan hanya harta tetapi juga mimpi akan masa depan. Masyarakat yang terdampak menimbulkan kerugian baik secara ekonomi, dan psikologi, tetapi juga sering memaknainya dengan agama atau teologi. Terlebih orang Kristen melihat bahwa Alkitab sumber nilai tertinggi bagi umat Kristen, bahkan ia juga menjadi sumber inspirasi untuk mencari solusi dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan termasuk masalah bencana. Terkait dengan bencana, ternyata komentar masyarakat itu beragam. Ada yang menganggap bahwa bencana itu merupakan kutukan Tuhan, Dia sedang murka, karena perbuatan dosa dan maksiat manusia. Ada pula yang memandangnya bahwa Tuhan sedang menguji kesabaran manusia, sehingga ketika lolos dari ujian manusia akan meraih tingkat yang lebih tinggi di sisi-Nya. Sebagian yang lain berkata bahwa bencana itu terjadi karena Tuhan sedang menegur manusia, sebab terlalu jauh dari jalan kebenaran, agar manusia kembali ke jalan lurus.

Berbagai pandangan masyarakat sangat beragam, mulai dari yang terkesan sinis dan pesimis, hingga yang sarat dengan muatan politis. Dari sinilah peneliti merasa perlu merujuk kembali kepada Alkitab sebagai sumber dan sistem nilai tertinggi dalam kehidupan Kristen. Bila merujuk kepada kitab Injil, seperti Yohanes 9:1-7, reaksi Yesus terhadap para murid yang dipengaruhi teologi hukuman, ketika melihat seorang yang buta, apakah ini hukuman atau tidak. Yesus memberikan jawaban bahwa itu bukan pertanyaan salah atau benar tetapi mengatasi penderitaan dalam rangka memuliakan Allah (Singgih, 2019). Karena itu bagi orang Kristen penderitaan bukanlah persoalan metafisik melainkan tantangan praktis yang membutuhkan jawaban iman. Imanlah yang menjadi pegangan menghadapi penderitaan (Andreas, 2017). Kejadian bencana alam adalah kejadian alam yang normal sesuai dengan hukum alam namun kemudian bencana saat manusia menjadi korban kebetulan berada dalam wilayah bencana dan juga karena manusia melakukan perbuatan yang merusak alam atau karena manusia terpapar oleh sumber-sumber wabah penyakit menular (Ngelow, 2020).

Teologi bencana pertama-tama berbicara tentang kasih Allah dalam Yesus Kristus yang menyelamatkan. Di dalam Yesus Kristus, Allah menderita demi manusia dan memanggil manusia untuk percaya kepadaNya. Penderitaan manusia karena dosanya telah ditebus melalui penderitaan Kristus. Penebusan itu adalah inisiatif Allah yang memperdamaikan diriNya dengan manusia berdosa. Manusia seharusnya menanggung dosa itu, tetapi Kristuslah yang menanggungnya (Miller, 2000). Itulah sebabnya Tuhan yang hadir dalam kekristenan adalah Allah dalam Yesus yang ikut merasakan penderitaan di dunia lewat pengorbanan di kayu salib (Hidayat, 2017). Oleh sebab itu karya keselamatan yang dilakukan oleh Yesus bukan hanya untuk dinikmati oleh gerejaNya, milik gereja saja tetapi mensyaratkan gereja untuk terusewartakan dan memberitakan karya keselamatan itu kepada dunia sepanjang zaman. Gereja sebagai institusi keagamaan tidak saja mengajarkan tentang Tuhan yang berkuasa menciptakan alam beserta manusia tetapi menghadirkan kehendak Tuhan yang menghendaki kebaikan umat manusia dan dunia melalui karya-karya nyata terutama mereka yang menjadi korban bencana alam.

Spiritualitas memiliki kaitan yang erat dengan sebuah agama. Pada kebijakan pendidikan, hal tersebut menjadi sebuah permasalahan sehingga para guru-guru tidak disarankan untuk mengaitkan keduanya (Adams et al., 2015).

Secara kematangan perkembangan anak, tak jarang anak belum memiliki pemahaman yang cukup matang mengenai spiritualitas. Hal ini dikarenakan konsep berpikir anak masih pada sesuatu yang bersifat konkrit dari penglihatannya. Spiritualitas anak telah dipahami melalui perspektif kualitas, yang dapat dirasakan atau diamati, seperti keajaiban dan sebagai 'kekuatan hidup' yang mendorong pembelajaran.

Penelitian saat ini tentang spiritualitas anak berfokus pada lima kualitas berbeda:

1. Hubungan antara spiritualitas dan cinta

Digambarkan pada ilustrasi seorang anak yang berkeinginan untuk belajar dan menjelajahi dunia, memiliki model yang positif dan mendukung, dan telah membangun hubungan yang kuat dan mengasuh, adalah anak yang mampu menunjukkan cinta, kasih sayang, dan kebijaksanaan.

2. Pengembangan rasa diri dan hubungan yang mendalam
Tergambar melalui mengharagai diri sendiri, menghargai persahabatan, dan menghargai bumi dalam konteks menjaga serta merawat ciptaan Tuhan.
3. Keajaiban, kegembiraan, kebahagiaan, dan kekaguman
Anak-anak mengekspresikan spiritualitas mereka, terkadang secara diam-diam, melalui penggunaan kebijaksanaan, keajaiban, koneksi, keheranan (pertanyaan besar), dan hal yang tidak terlihat. Mereka mengalami spiritualitas melalui kegembiraan dan kesenangan, dengan terlibat dalam aktivitas ekspresif favorit mereka (seni dan musik), dan merasakan pencapaian ketika mereka berkembang secara akademis.
4. Pertanyaan besar yang mampu membawa seseorang melampaui kesadaran diri
Spiritualitas terkadang digambarkan sebagai kualitas menjadi manusia seutuhnya, yang berarti kemampuan manusia untuk melampaui atau bergerak melampaui apa yang diketahui secara fisik.
5. Munculnya kebajikan, nilai, dan karakter
Perkembangan spiritual anak menghasilkan bahasa penginderaan nilai yang didefinisikan sebagai pengalaman anak tentang kegembiraan dan keputusan yang mengarah pada kebaikan dan makna. Memelihara rasa spiritualitas dapat memberi anak kepercayaan diri untuk mengembangkan kemauan untuk menghargai keragaman orang lain (Mata-McMahon et al., 2018).

Spiritualitas adalah tentang kekuatan, dan praktik keagamaan adalah alat untuk meningkatkan kekuatan dan kontrol manusia dalam mencari kebahagiaan dan kesejahteraan (Nelson, 2009). Dalam konteks agama Kristen, umat Kristiani memiliki kewajiban untuk memberikan bantuan nyata semampunya pada saat bencana, khususnya kepada anak-anak. Penderitaan anak-anak membutuhkan tanggapan dari orang dewasa agar anak dapat mendapat kebahagiaan dan kesejahteraan pasca bencana. Dengan menerima misteri yang melekat dalam kehidupan dan menyambut dengan rasa syukur karena menerima adalah kunci kehidupan spiritual yang sejati (Nelson, 2009). Salah satu misteri dalam kehidupan adalah bencana alam yang dapat terjadi sewaktu-waktu tanpa ada yang dapat memprediksinya. Oleh sebab itu, perawatan spiritual bencana penting dilakukan umat Kristen untuk memberikan perawatan yang bijak dan penuh kasih kepada mereka yang terkena bencana (Entwistle et al., 2018), terkhusus anak-anak.

C. Pengembangan Resiliensi dan Spiritualitas Anak Usia Dini Dampak Trauma Gempa Bumi

a. Pentingnya Kesiapsiagaan Psikologis Anak Usia Dini Menghadapi Gempa Bumi di Kemudian Hari

Penelitian menunjukkan bahwa pemangku kepentingan seringkali tidak dilengkapi dengan fasilitas yang kurang, pendanaan yang dapat diakses, dan kapasitas yang terbatas untuk mengatasi berbagai tantangan (Gaborit et al., 2022). Pemangku kepentingan dalam hal ini pemerintah tidak boleh meremehkan dampak bencana yang tak terhitung banyaknya, dan akibat kerusakan dan implikasi yang merugikan. Bencana dapat menyebabkan hilangnya nyawa, cedera dan mengarah pada perkembangan masalah psikologis. Faktor dan proses psikologis selama periode ancaman ini sangat penting untuk penanggulangan yang efektif dan respons adaptif. Individu perlu secara psikologis siap untuk berhasil mengelola situasi peringatan bencana atau dampak bencana dan untuk mengurangi kemungkinan gejala tekanan psikologis yang dapat terjadi (Zulch, 2019), karena peristiwa bencana alam cenderung berulang. Siap secara psikologis dikenal dengan istilah kesiapsiagaan psikologis.

Istilah kesiapsiagaan psikologis (*psychological preparedness*) pertama kali diperkenalkan oleh Reser selama lebih dari 2 dekade sejak tahun 1996 dan telah dioperasionalkan dalam bentuk skala PPPTS (*Psychological Preparedness for Disaster Threat Scale*). Kesiapsiagaan psikologis

didefinisikan sebagai intra-individu dan keadaan psikologis kesadaran, antisipasi, dan kapasitas kesiapan untuk mengantisipasi dan mengelola respon psikologis seseorang (Reser & Morrissey, 2009). Kesiapsiagaan psikologis adalah keadaan sadar, antisipasi dan kesiapan yang meningkat terhadap ketidakpastian dan gairah emosional dengan harapan akan kemungkinan terjadi ancaman, respons psikologis seseorang terhadap situasi ancaman yang sedang berlangsung dan kemampuan untuk mengelola tuntutan situasi (Zulch, 2019).

Kesiapsiagaan psikologis merupakan aspek penting dari berbagai jenis kesiapsiagaan terkhusus dalam konteks bencana baik alam maupun non alam (Gandhi et al., 2021). Kesiapsiagaan psikologis merupakan salah satu strategi pemberian ketahanan paling efektif yang tersedia dalam konteks bencana alam. Oleh sebab itu, memahami faktor psikologis terkait kesiapsiagaan merupakan inti dari upaya mengurangi dampak negatif bencana. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kesiapan psikologis adalah upaya peningkatan pengetahuan tentang gempa bumi (Mutianingsih et al., 2021).

Tidak dapat dipungkiri juga bencana alam dapat mempengaruhi psikologis anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang berusia 6 tahun yang mengalami gempa besar menunjukkan kecenderungan lebih egois dibandingkan anak usia 9 tahun yang lebih altruistik dan empati (Li et al., 2013). Artinya, penting bagi orang dewasa untuk memperhatikan kesiapsiagaan psikologis anak terhadap bencana alam. Sekolah memainkan peran besar dalam menjaga kesiapan psikologis anak sehingga anak-anak yang sangat kurang dan kurang siap secara psikologis perlu dilibatkan dalam kegiatan antisipasi dan mitigasi risiko bencana untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap mereka (Estafetta et al., 2020).

Dukungan dari seluruh pemangku kepentingan penting dalam hal kesiapsiagaan psikologis. Pemerintah perlu menyadarkan masyarakat tentang risiko bencana melibatkan mereka dalam perlunya manajemen risiko bencana dan perlindungan diri dalam menghadapi bencana. Pemerintah harus berani menyuarkan jaminan keselamatan kepada masyarakat untuk mengurangi resiko bencana khususnya resiko gangguan psikologis. Program-program kesiapsiagaan perlu dirancang untuk mengurangi resiko khususnya bagi kaum lemah, yaitu anak-anak. Program Sistem Peringatan Dini untuk risiko bencana memerlukan keterlibatan masyarakat, tentunya harus didukung oleh teknologi yang memadai. Proses keterlibatan pemerintah yang tepat dapat lebih memastikan bahwa tindakan, kebijakan, dan praktik bermakna dan transformatif. Namun demikian, keterlibatan dan peningkatan kesadaran juga membutuhkan pesan yang sederhana, jelas, dan komprehensif.

b. Strategi Mendorong Resiliensi Anak Usia Dini

Tanpa strategi yang tepat untuk mengatasi dan mengelola stres sehari-hari, pembelajaran dan perkembangan anak dapat terpengaruh; oleh karena itu, keterampilan dan strategi perlu diajarkan sesegera mungkin agar anak-anak siap menghadapi potensi kesulitan dan dapat memanfaatkan kesempatan belajar di masa depan. Anak-anak mengklasifikasikan situasi stres secara berbeda dari orang dewasa. Anak-anak mungkin menganggap sebagai stres pada hal-hal seperti pertengkaran antara orang tua, melakukan aktivitas yang berada di luar kemampuan mereka, atau bahkan teman sebaya yang tidak ingin bermain dengan mereka. Seiring dengan emosi internal, cara anak mengalami situasi stres berbeda-beda untuk setiap individu. Strategi pengajaran spontan dan tidak terencana merupakan pendekatan utama pendidik untuk mendukung ketahanan anak (Alisha et al., 2019).

Koping (*coping*) dibentuk ketika seseorang dilengkapi dengan strategi dan keterampilan yang tepat yang meminimalkan stres dan membuat mereka mampu menghadapi kesulitan hidup (Porter, 2012). Merupakan keyakinan bahwa penyebab stres kehidupan tidak dapat dihindari dan anak-anak tidak dapat menghindari situasi ini. Namun, orang dewasa yang membekali anak-anak dengan berbagai keterampilan dan strategi koping dapat mendorong resiliensi anak-anak. Koping kita meningkat seiring bertambahnya usia, oleh karena itu fokus pada koping adalah komponen logis dari pembelajaran awal. Orang dewasa yang paling dekat dengan anak-anak adalah orang dewasa yang berada di tempat dimana dia tinggal. Anak yang tinggal di rumahnya bersama orang tuanya, dapat dikatakan bahwa orang tuanya adalah orang dewasa yang paling dapat membekali keterampilan dan strategi koping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi positif perempuan tentang hubungan

mereka dengan orang tua (khususnya ibu) mereka di masa kanak-kanak memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi mereka (Tamura, 2018). Hubungan yang dekat antara Ibu dan anak dapat mendukung perkembangan resiliensi anak.

Penelitian cenderung berfokus pada orang tua sebagai orang yang mendukung anak-anak dengan kemampuan resiliensinya, sedangkan penelitian terhadap orang dewasa lain yang berperan penting dalam kehidupan anak, misalnya pendidik anak usia dini, terbatas (Ahn, 2005). Sementara lebih banyak keluarga bergantung pada pengasuhan anak, dan anak-anak kecil menghabiskan lebih banyak waktu dalam pengaturan pendidikan dan pengasuhan, pendidik berperan di mana interaksi mereka dengan anak-anak kecil sangat signifikan (Ahn, 2005; Nyland, 2009). Peran pendidik anak usia dini adalah untuk mencontohkan 'perilaku emosional yang tepat, menanggapi emosi anak-anak mereka dengan tepat, dan menginstruksikan anak-anak dalam bahasa emosi yang tepat.

Pendidik adalah penyedia lingkungan yang aman dan terjamin di mana mereka dapat membantu anak-anak dalam memahami emosi dan perasaan yang tepat dengan bertindak sebagai panutan, juga sebagai membantu anak-anak untuk lebih memahami emosi orang lain dan lingkungan di sekitar mereka. Emosi orang dewasa memainkan peran penting dalam perkembangan emosi anak-anak karena anak-anak mengamati dan belajar bagaimana mengatur perilaku mereka sendiri melalui pengamatan terhadap orang lain (Kitzmann, 2012). Selain itu, reaksi 'orang dewasa' terhadap emosi anak-anaklah yang berfungsi untuk mendorong atau mencegah bentuk ekspresi tertentu', karena anak usia dini cenderung meniru apa yang diekspresikan oleh orang dewasa. Pentingnya orang dewasa dalam mencontohkan strategi positif, mendukung dan mendorong anak dengan kompetensi emosionalnya sangat vital bagi perkembangan emosi anak

Ketika menghadapi anak-anak usia dini, pendidik menjadi sumber bagi anak-anak untuk mengamati perilaku dan emosi yang sesuai, terutama dengan meningkatnya jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak usia dini di lingkungan pendidikan dan pengasuhan anak usia dini. Studi Ahn (2005) merekomendasikan agar program pendidikan guru disediakan untuk memungkinkan pendidik mempelajari lebih lanjut tentang sosialisasi anak-anak dan sosial dan pembelajaran emosional sehingga dilengkapi dengan berbagai strategi untuk meningkatkan kompetensi emosional anak.

Hubungan pendidik dengan anak usia dini penting dalam membangun resiliensi anak usia dini. Hubungan yang dekat yang ditandai dengan kehangatan, komunikasi terbuka, dukungan, dan konsep melayani sebagai 'dasar aman' sehingga anak dapat secara aktif menjelajahi lingkungannya. Artinya, hubungan yang dekat dengan anak usia dini sangat penting bagi pendidik untuk mendukung emosi anak-anak dan berbicara dengan mereka tentang perasaan mereka sehingga mereka memahami reaksi khusus mereka terhadap stres. Dengan demikian, hubungan pendidik-anak di mana orang dewasa membimbing perilaku anak untuk membantu menumbuhkan ketahanan anak merupakan aspek penting dari praktik pendidik anak usia dini.

c. Perawatan Spiritualitas Anak Usia Dini melalui Sarana Keagamaan

Perawatan spiritualitas anak usia dini pasca trauma gempa bumi dapat dilakukan dengan penggunaan sarana keagamaan seperti halnya dalam praktik konseling pastoral. Totok S. Wiryasaputra memandang penggunaan sarana keagamaan dapat disejajarkan dengan penggunaan suntikan dalam layanan medis (Wiryasaputra, 2021). Suntikan adalah sarana untuk melakukan pertolongan profesional dari dokter kepada pasien. Demikian halnya bagi konselor pastoral biasanya menggunakan sarana dalam melakukan pertolongan profesional bagi konseli yaitu sarana keagamaan.

Sarana keagamaan dalam praktik konseling komunitas Kristen dapat berupa doa, Alkitab, nyanyian/musik, ziarah, ibadah, dan penumpangan tangan, dan sarana lain seperti minyak, lilin, air, roti, anggur, bunga (Wiryasaputra, 2021). Sarana yang paling mungkin mudah digunakan dalam perawatan spiritualitas pada anak pasca gempa adalah doa, Alkitab dan nyanyian.

- 1) Doa adalah sarana yang umum digunakan dalam setiap kegiatan pembelajaran di Indonesia. Doa merupakan salah satu budaya yang dilakukan mulai dari usia anak-anak sampai dewasa. Doa adalah sarana komunikasi dengan Allah. Doa dipahami sebagai sarana mempersilakan Roh Allah menerobos fisik, mental, sosial, dan spiritual kita yang rapuh dan fana – ketika kita sedang menderita sehingga kita dapat bertahan berada di sana sampai waktunya selesai

(Wiryasaputra, 2021). Doa di kalangan Kristiani dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa harus mengambil waktu khusus tertentu. Bagi anak usia dini, doa mungkin lebih sering digunakan dalam keadaan hendak makan, tidur, belajar atau beribadah di Gereja. Anak perlu dilatih berdoa pada saat-saat mengalami penderitaan atau kesulitan. Tidak hanya waktu-waktu tertentu, tetapi dalam segala kegiatan yang dilakukannya. Misalnya, ketika gempa bumi datang, anak-anak dapat diajarkan untuk berdoa kepada Tuhan untuk memohon perlindungan terhindar dari kehilangan orang-orang yang dicintainya.

- 2) Alkitab adalah sarana yang juga umum digunakan atau dikenal secara luas oleh semua kalangan Kristiani. Kita dapat menggunakan tokoh-tokoh Alkitab tertentu sebagai model, teladan, dalam menghadapi persoalan tertentu (Wiryasaputra, 2021). Dalam rangka membangun spiritualitas anak usia dini agar dapat bertahan menghadapi situasi pasca gempa, anak perlu dikenalkan tokoh-tokoh Alkitab yang sesuai ketika menghadapi bencana. Misalnya, tokoh Nabi Nuh dalam Kitab Kejadian yang bertahan selama 40 hari berada dalam bahtera karena air bah yang datang.
- 3) Nyanyian/musik juga merupakan sarana yang dikenal luas hampir semua kalangan kristiani meskipun tidak sesering Doa dan Alkitab, tetapi pada tingkat usia anak-anak, nyanyian dan musik telah terbukti dapat memberikan stimulus yang membantu meningkatkan memori. Berbagai pengalaman hidup seperti perasaan suka, rasa syukur, bahagia, sedih, duka, penyesalan, kesetiaan, komitmen dan sebagainya dapat diungkapkan melalui nyanyian/musik (Wiryasaputra, 2021). Nyanyian/musik adalah nyanyian/musik yang sesuai dan mampu menyalurkan semangat kepada penderita. Pemilihan nyanyian/musik yang tepat dapat membantu anak-anak memahami kehendak Tuhan dalam kehidupannya. Misalnya, lagu yang berjudul “Nabi Nuh”, ketika menyebutkan lirik lagu tersebut “...*hujan lebat turun, hujan lebat turunlah, hujan lebat turunlah, delapan orang selamat...*”, anak-anak akan mengetahui bahwa Nabi Nuh beserta keluarganya selamat dari bencana dan Nuh bersyukur. Dengan demikian, anak-anak dapat membangun rasa syukur kepada Tuhan karena selamat dari bencana gempa bumi melalui nyanyian tersebut.

KESIMPULAN

Bencana alam seperti gempa bumi dapat terjadi sewaktu-waktu tanpa ada yang dapat memprediksinya. Dalam rangka mengurangi dampak trauma gempa bumi, kesiapsiagaan psikologis merupakan salah satu strategi pembangunan resiliensi paling efektif yang tepat. Strategi membangun resiliensi anak usia dini juga dapat dilakukan dengan membekali keterampilan coping pada anak. Keterampilan ini dapat terwujud melalui hubungan yang dekat dengan orang dewasa yang signifikan seperti orang tua dan pendidik anak usia dini. Perawatan spiritualitas anak usia dini pasca trauma gempa bumi dapat dilakukan dengan penggunaan sarana keagamaan seperti halnya dalam praktik konseling pastoral.

DAFTAR PUSTAKA

- Adami, A., & Sulisyorini, R. I. (2008). Spritualitas dan Protective Coping Pada Survivor Bencana Gempa Bumi di Bantul. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25).
- Adams, K., Bull, R., & Maynes, M. L. (2015). Early childhood spirituality in education: Towards an understanding of the distinctive features of young children’s spirituality. *Http://Dx.Doi.Org/10.1080/1350293X.2014.996425*, 24(5), 760–774. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2014.996425>
- Alisha, K. C., Gan, C. C. R., & Dwirahmadi, F. (2019). Breaking through barriers and building disaster mental resilience: a case study in the aftermath of the 2015 Nepal earthquakes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162964>
- Andreas, Y. A. (2017). *Hidup dari Pengharapan*. BPK Gunung Mulia.
- BMKG. (n.d.). *Indonesia Tsunami Early Warning System (InaTEWS)*. Badan Meteorologi

- Klimatologi Dan Geofisika. Retrieved February 15, 2023, from <https://oceanconference.un.org/commitments/?id=19058>
- BNPB. (n.d.). *Definisi Bencana Alam*. Retrieved February 12, 2023, from <https://www.bnpb.go.id/definisi-bencana>
- BNPB. (2016). *Risiko bencana indonesia*. Badan Nasional Penanganan Bencana. <https://bnpb.go.id/storage/app/media/uploads/24/buku-rbi-1.pdf>
- Brink, S. A., & Davidson, R. A. (2015). This preprint is a PDF of a manuscript that has been accepted for Framework for Comprehensive Assessment of a City ' s Natural Disaster Risk. *Earthquake Spectra*, 31(4), 1931–1947. <https://doi.org/10.1193/021914EQS03>
- Engel, J. D. (2020). *Pendampingan Keindonesiaan*. BPK Gunung Mulia.
- Entwistle, D. N., Moroney, S. K., & Aten, J. (2018). Integrative Reflections on Disasters, Suffering, and the Practice of Spiritual and Emotional Care. *Journal of Psychology and Theology*, 46(1), 67–81. <https://doi.org/10.1177/0091647117750658>
- Estafetta, P. W., Saryono, Purnama, D. S., & Nopembri, S. (2020). Children Psychological Preparedness for Disaster. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 462(Isgc 2019), 48–52. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.011>
- Gandhi, S., Sahu, M., Govindan, R., Nattala, P., Gandhi, S., Sudhir, P. M., & Balachandran, R. (2021). Psychological preparedness for pandemic (COVID-19) management: Perceptions of nurses and nursing students in India. *PLoS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0255772>
- Gempa Bumi 4,8 SR mengguncang Kabupaten Tapanuli Utara*. (2022). <https://www.taputkab.go.id/berita/v/gempa-bumi-4-8-sr-mengguncang-kabupaten-tapanuli-utara>
- Ghosh, S., & Steinberg, H. (2022). Parents' attitudes and unequal opportunities in early childhood development: Evidence from Eastern India. *Journal of Early Childhood Research*, 20(3), 413–430. https://doi.org/10.1177/1476718X221077170/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_1476718X221077170-FIG2.JPEG
- Hidayat, E. A. (2017). Iman di Tengah Penderitaan: Suatu Inspirasi Teologis-Biblis Kristiani. *MELINTAS*, 32(3), 285. <https://doi.org/10.26593/MEL.V32I3.2695.285-308>
- Li, Y., Li, H., Decety, J., & Lee, K. (2013). Experiencing a Natural Disaster Alters Children's Altruistic Giving. <https://doi.org/10.1177/0956797613479975>, 24(9), 1686–1695. <https://doi.org/10.1177/0956797613479975>
- Mata-McMahon, J., Haslip, M. J., & Schein, D. L. (2018). Early childhood educators' perceptions of nurturing spirituality in secular settings. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1445734>, 189(14), 2233–2251. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1445734>
- Mekanisme Pergerakan Geser Gempabumi Dangkal di Tapanuli Utara - Dari Laut*. (2022). <https://darilaut.id/berita/mekanisme-pergerakan-geser-gempabumi-dangkal-di-tapanuli-utara>
- Miller, D. L. (2000). *Membangun Bangsa dengan Pikiran Allah*. YPPM.
- Mutianingsih, Mustikasari, & Panjaitan, R. U. (2021). Factors that affect the psychological preparedness of the elderly in earthquake prone areas. *Enfermeria Clinica*, 31, S261–S265. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.033>
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Ngelow, Z. J. (2020). *Bencana dalam Perspektif Agama (Kristen)*. Sinode GMIT Gereja Masehi Injili Di Timor. <https://sinodegmit.or.id/bencana-dalam-perspektif-agama-kristen-pdt-dr-zakaria-j-ngelow/>
- Nirwana, H. (2012). Konseling Trauma Pasca Bencana. *Ta'dib*, 15(2).
- Opping, S. (2020). Raising a new generation in a postcolonial era through decolonised early childhood development and care services. <https://doi.org/10.1177/1463949120970238>, 23(2), 182–197. <https://doi.org/10.1177/1463949120970238>
- Reser, J., & Morrissey, S. (2009). The Crucial Role of Psychological Preparedness for Disasters.

- InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological*, 31(2), 14–15.
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development*. McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development, 7th ed. In *Life-span development, 7th ed.* McGraw-Hill Higher Education.
- Sieh, K., & Natawidjaja, D. (2000). Neotectonics of the Sumatran fault, Indonesia. *Journal of Geophysical Research: Solid Earth*, 105(B12), 28295–28326. <https://doi.org/10.1029/2000jb900120>
- Singgih, E. G. (2019). Allah dan Penderitaan di dalam refleksi Teologis rakyat Indonesia. In *Teologi Bencana, Pengumpulan Iman dalam konteks Bencana Alam dan Bencana Sosial*. BPK Gunung Mulia.
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1970). *American Piety: The Nature of Religious Commitment*. University of California Press.
- Supendi, P., Imananta, R. T., Jatnika, J., Sianipar, D., Haidar Ali, Y., Heryandoko, N., Prayitno Adi, S., Karnawati, D., Dwi Anugerah, S., Fatchurochman, I., Sudrajat Kelompok Kerja Sesar Aktif dan Katalog Gempabumi Badan Meteorologi, A., & Geofisika, D. (2022). *Analisis Gempabumi Tarutung (Sumatera Utara) Mw 5.8 Tanggal 1 Oktober 2022*. <https://inatews.bmkg.go.id/>.
- Tamura, T. (2018). Effect of Perceived Parent–Child Relationship in Childhood on Resilience in Japanese Youth. <https://doi.org/10.1177/0033294118762504>, 122(2), 485–505. <https://doi.org/10.1177/0033294118762504>
- Wiryasaputra, T. S. (2021). *Konseling Pastoral di Era Milenial (Revisi)*. Seven Books & Asosiasi Konselor Pastoral Indonesia.
- Yarar, E. Z., Bulut, B. P., & Demirbaş, H. (2022). Does Gender Really Matter: Childhood Trauma, Trait Anger, and Suicide Risk in Early Adulthood. <https://doi.org/10.1177/08862605221087704>, 38(1–2), NP1222–NP1238. <https://doi.org/10.1177/08862605221087704>
- Yoon, S., Howell, K., Dillard, R., Shockley McCarthy, K., Rae Napier, T., & Pei, F. (2019). Resilience Following Child Maltreatment: Definitional Considerations and Developmental Variations. <https://doi.org/10.1177/1524838019869094>, 22(3), 541–559. <https://doi.org/10.1177/1524838019869094>
- Zulch, H. (2019). Psychological preparedness for natural hazards – improving disaster preparedness policy and practice. *Griffith University School of Psychology Revue*, 1–43. <https://www.unisdr.org/we/inform/publications/66345>