

## Strategi Penguatan Kesehatan Mental dan Psikososial Pasca-Banjir Aceh Tamiang 2025

Rasmi Zakiah Oktarolina<sup>1\*</sup>, Evi Kurniawaty<sup>2</sup>, Syazili Mustofa<sup>3</sup>, Terza Aflika Happy<sup>4</sup>, Rika Pratiwi<sup>5</sup>, Delta Farid Pradata<sup>6</sup>, Andriansyah<sup>7</sup>, Nixon Steven<sup>8</sup>, Faridi Pani<sup>9</sup>, Desvira Ayu Putrianta<sup>10</sup>, Aina Wijdan Chairunisa<sup>11</sup>, Bilal Achmad<sup>12</sup>, Christoforus Prabowo<sup>13</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi; <sup>2,3,4,7,10,11,12,13</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, <sup>5,6</sup> Klinik Universitas Lampung;

<sup>4,8,9</sup> Pendidikan Profesi Dokter; Universitas Lampung

\*Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Sumantri Brojonegoro No.1, Bandar Lampung, Indonesia.

\*Email korespondensi: [rasmi.zakiah@fk.unila.ac.id](mailto:rasmi.zakiah@fk.unila.ac.id)

### Abstrak

Kabupaten Aceh Tamiang merupakan wilayah dengan tingkat kerentanan tinggi terhadap bencana hidrometeorologi, khususnya banjir dan longsor. Peristiwa banjir bandang pada November–Desember 2025 tidak hanya menimbulkan kerugian fisik dan ekonomi, tetapi juga berdampak serius terhadap kondisi psikologis masyarakat terdampak. Program Pengabdian kepada Masyarakat ini berfokus pada pendekatan psikologis melalui pendampingan berbasis komunitas dengan prinsip Psychological First Aid (PFA). Kegiatan dilakukan melalui observasi lapangan, komunikasi empatik, konseling kelompok, psikoedukasi, serta aktivitas bermain terapeutik bagi anak-anak. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 28 orang, terdiri dari anak-anak usia prasekolah dan sekolah dasar serta orang dewasa yang mengalami stres, kecemasan, dan tekanan emosional akibat bencana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis, ditandai dengan berkurangnya rasa takut pada anak-anak, meningkatnya interaksi sosial, serta kembalinya keceriaan dalam bermain. Pada orang dewasa terlihat penurunan tingkat kecemasan dan stres, meningkatnya kemampuan mengelola emosi, serta tumbuhnya sikap optimis dan adaptif. Selain itu, interaksi sosial antarwarga dan peran keluarga semakin diperkuat sebagai sumber dukungan psikologis berkelanjutan. Kesimpulannya, pendekatan psikologis ini efektif membantu pemulihan mental masyarakat terdampak banjir sekaligus memperkuat ketahanan sosial komunitas dalam menghadapi bencana di masa depan.

**Kata kunci:** banjir, psikososial, pendampingan, Psychological First Aid, pemulihan mental

### 1. ANALISIS SITUASI

Kabupaten Aceh Tamiang merupakan salah satu wilayah di Provinsi Aceh yang memiliki karakteristik geografis berupa dataran rendah, aliran sungai besar, serta kawasan permukiman yang berkembang di sekitar daerah aliran sungai. Kondisi tersebut menjadikan wilayah ini memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap bencana hidrometeorologi, khususnya banjir dan banjir bandang. Berdasarkan data kewilayahan terbaru, Kecamatan Sekerak dan Kecamatan Bendahara

merupakan dua wilayah yang secara geografis berada pada zona rawan genangan akibat curah hujan tinggi serta keterbatasan sistem drainase alami (BPS Kabupaten Aceh Tamiang, 2025). Secara spesifik, Kecamatan Sekerak memiliki tantangan topografi berupa perbukitan yang rawan longsor (BPS Kecamatan Sekerak, 2025), sementara Kecamatan Bendahara memiliki kerentanan tinggi karena letaknya yang berada di area lintasan sungai menuju hilir (BPS Kecamatan Bendahara, 2025).

Pada periode November hingga Desember 2025, wilayah Kabupaten Aceh Tamiang mengalami bencana banjir bandang dan tanah longsor yang berdampak destruktif terhadap kehidupan masyarakat. Curah hujan ekstrem yang berlangsung secara intens menyebabkan meluapnya Sungai Tamiang dan anak sungai di sekitarnya, sehingga merendam ribuan permukiman penduduk, lahan pertanian, serta fasilitas umum. Data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mencatat lebih dari 817.000 jiwa terpaksa mengungsi akibat genangan yang tak kunjung surut (Antara News, 2025). Peristiwa ini mengakibatkan gangguan serius terhadap aktivitas sosial dan ekonomi, serta melumpuhkan akses transportasi utama yang menghubungkan pusat layanan kesehatan dengan desa-desa terpencil (The Jakarta Post, 2025).

Dampak bencana ini secara langsung memicu krisis kesehatan masyarakat yang serius. Kondisi lingkungan pascabanjir yang lembap dan tercemar limbah, ditambah dengan rusaknya infrastruktur air bersih, berkontribusi terhadap melonjaknya potensi penyakit berbasis lingkungan. Laporan lapangan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kasus dermatitis, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), diare, hingga risiko leptospirosis yang mengancam kelompok usia rentan seperti anak-anak dan lansia (Reuters, 2025). Selain itu, buruknya sanitasi di posko pengungsian memperparah transmisi penyakit menular, sehingga diperlukan penanganan medis yang cepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Sari dkk., 2023).

Dampak psikologis pascabencana sering kali kurang mendapat perhatian dibandingkan aspek fisik, padahal kondisi mental masyarakat sangat menentukan kemampuan mereka untuk pulih dan beradaptasi. Anak-anak berisiko mengalami ketakutan berlebihan, gangguan tidur, dan perubahan perilaku, sementara orang dewasa menghadapi tekanan emosional berupa stres berat, kecemasan ekonomi, dan rasa tidak berdaya. Situasi ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang sistematis dan berkelanjutan agar masyarakat mampu mengelola emosi, mengurangi ketegangan, serta membangun kembali rasa aman.

Pendekatan psikologis dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan prinsip *Psychological First Aid (PFA)* dan berbasis komunitas. Melalui konseling kelompok, psikoedukasi, komunikasi empatik, serta aktivitas bermain terapeutik bagi anak-anak, diharapkan masyarakat terdampak banjir dapat memperoleh dukungan emosional yang memadai. Selain itu, penguatan peran keluarga dan interaksi sosial antarwarga menjadi bagian penting dalam membangun ketahanan psikologis komunitas. Dengan demikian, pendampingan psikologis tidak hanya berfungsi sebagai upaya pemulihan mental jangka pendek, tetapi juga sebagai strategi untuk memperkuat daya tahan masyarakat dalam menghadapi bencana di masa mendatang.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikososial berbasis komunitas mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan resiliensi masyarakat terdampak bencana. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar terbukti menjadi faktor protektif yang penting dalam proses pemulihan mental. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini menempatkan pendekatan psikologis sebagai salah satu pilar utama dalam respon kesehatan komprehensif pascabencana banjir di Aceh Tamiang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan kolaboratif dengan melibatkan Health Emergency Operation Center (HEOC) Aceh Tamiang serta Puskesmas setempat sebagai mitra strategis. Seluruh tahapan kegiatan dirancang untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat terdampak banjir sekaligus menjawab kebutuhan nyata di lapangan. Tahap pertama berupa persiapan dan koordinasi dengan mitra, yang mencakup penentuan lokasi, sasaran, serta penyusunan instrumen pemeriksaan kesehatan dan materi penyuluhan. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah melalui observasi lapangan dan wawancara singkat dengan masyarakat guna memetakan kondisi kesehatan, kelompok rentan, serta kebutuhan prioritas. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan aksi respon kesehatan berupa pemeriksaan medis langsung dan pendampingan psikologis bagi masyarakat terdampak. Setelah itu, dilaksanakan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit menular pascabanjir sekaligus demonstrasi penerapan inovasi penyaring air sederhana agar masyarakat mampu mengolah air secara mandiri. Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan melalui pengumpulan umpan balik dari

masyarakat serta penyusunan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban dan dokumentasi pelaksanaan pengabdian.

### 3. PELAKSANAAN DAN HASIL

Pelaksanaan kegiatan pendampingan psikologis bagi masyarakat terdampak banjir di Kabupaten Aceh Tamiang dilakukan sebagai bagian penting dari respon kesehatan komprehensif. Kegiatan ini bertujuan untuk meminimalkan dampak psikologis pascabencana, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta memperkuat dukungan sosial di tingkat komunitas.

Pendampingan dilakukan dengan prinsip *Psychological First Aid (PFA)* dan pendekatan psikososial berbasis komunitas. Tim pengabdian memulai kegiatan dengan observasi lapangan dan komunikasi empatik untuk membangun rasa aman dan kepercayaan. Pada kelompok anak-anak, pendampingan dilakukan melalui aktivitas bermain terapeutik, bercerita, dan permainan kelompok yang membantu mereka mengekspresikan emosi serta memulihkan rasa aman. Sementara itu, pada kelompok orang dewasa, pendekatan dilakukan melalui konseling kelompok, diskusi terbuka, serta psikoedukasi mengenai stres pascabencana dan manajemen emosi.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pendampingan psikologis sebanyak 104 orang, terdiri dari anak-anak dan orang dewasa yang dipilih berdasarkan tingkat keterpaparan terhadap bencana serta hasil observasi awal kondisi psikologis.

**Tabel 1. Distribusi Peserta Pendampingan Psikologis**

Lokasi Pelayanan	Laki-Laki	Perempuan	Total Peserta
Desa Sekerak Kanan	10	21	31
Desa Upah	11	9	22
Desa Marlempang	10	17	27
Desa Lubuk Sidup	12	12	24
Total	43	59	104

Sumber: Hasil Pengabdian, 2025.



Gambar 1. Pelaksanaan pendampingan psikologis

Sumber: Dokumentasi tim pengabdian, 2025.

Hasil pendampingan psikologis menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan pada berbagai kelompok masyarakat terdampak banjir. Pada anak-anak, terlihat berkurangnya rasa takut, meningkatnya interaksi sosial, serta kembalinya keceriaan dalam bermain yang menandakan pemulihan emosional mulai terjadi. Sementara itu, pada orang dewasa tampak adanya penurunan tingkat kecemasan dan stres, disertai dengan meningkatnya kemampuan dalam mengelola emosi sehingga mereka lebih mampu beradaptasi dengan kondisi pascabencana. Selain itu, pada tingkat komunitas, interaksi sosial antarwarga semakin erat dan peran keluarga semakin diperkuat sebagai sumber dukungan psikologis berkelanjutan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis yang dilakukan mampu membantu masyarakat memulihkan kondisi mental, memperkuat ketahanan emosional, serta membangun kembali semangat kebersamaan dalam menghadapi situasi darurat.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan psikologis ini memberikan dampak positif dalam membantu masyarakat Aceh Tamiang pulih secara mental dan sosial, serta mendukung proses pemulihan pascabencana secara lebih holistik.

#### 4. PENUTUP

Pendekatan psikologis dalam pengabdian masyarakat di Aceh Tamiang terbukti efektif membantu pemulihan mental masyarakat terdampak banjir. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dukungan emosional jangka pendek, tetapi juga

memperkuat mekanisme coping individu dan keluarga, serta membangun ketahanan sosial komunitas dalam menghadapi bencana di masa depan.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat Desa Upah, Marlempang, Sekerak Kanan, dan Lubuk Sidup di Kabupaten Aceh Tamiang yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerjasama yang baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dukungan dan keterlibatan mitra masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pendampingan kesehatan dan psikologis pascabencana banjir.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada Health Emergency Operation Center (HEOC) Kabupaten Aceh Tamiang, Puskesmas Bendahara, dan Puskesmas Sekerak atas koordinasi dan dukungan teknis selama kegiatan berlangsung. Terima kasih kepada Universitas Lampung sebagai institusi yang memberikan dukungan internal, serta pihak swasta dan pemerintah yang turut berkontribusi dalam mendukung pelaksanaan program.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga kami tujuhan kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi melalui pendanaan Hibah Ristekdikti yang telah memberikan dukungan finansial sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Semua pihak yang terlibat telah memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan ketahanan masyarakat terdampak bencana di Kabupaten Aceh Tamiang.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Antara News. (2025). Over 817,000 remain displaced in Aceh after devastating floods: BNBP. *Antara News*.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Tamiang. (2025). *Kabupaten Aceh Tamiang Dalam Angka 2025*. Karang Baru: BPS.
- Badan Pusat Statistik Kecamatan Bendahara. (2025). *Kecamatan Bendahara Dalam Angka 2025*. Karang Baru: BPS.
- Badan Pusat Statistik Kecamatan Sekerak. (2025). *Kecamatan Sekerak Dalam Angka 2025*. Karang Baru: BPS.
- Elfira, S. F., Mustikasari, M., & Roswendi, A. S. (2025). The relationship between psychological impact, resilience, and social support in school-age children after the flood in Taman Kintamani-Bekasi. *Jurnal Ners*, 9(4), 233–241.

- Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2020). *Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. United Nations.
- Reuters. (2025). Everything destroyed: Indonesia's Aceh grapples with disease after floods.
- Sari, D. P., dkk. (2023). Analisis Risiko Penyakit Berbasis Lingkungan Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- The Jakarta Post. (2025). Residents climb over logs in walk to aid centre as flood deaths rise over 900. *The Jakarta Post*.
- World Health Organization. (2021). *Psychological first aid: Guide for field workers*. WHO.