



PENDEKATAN KOMUNIKASI HATI SEBAGAI STRATEGI INTERVENSI PSIKOLOGIS ANAK TERDAMPAK BENCANA

Wahyu Rezeki¹

Muhammad²

Reza Muttaqin³

^{1,2}Universitas Serambi Mekkah, Desa Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh

³UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh

e-mail: wahyurezeki@serambimekkah.ac.id

ABSTRAK

Anak merupakan kelompok yang paling rentan terdampak secara psikologis dalam situasi kebencanaan akibat keterbatasan perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang dimilikinya. Berbagai intervensi psikologis pascabencana telah dikembangkan, namun sebagian besar masih berorientasi teknis dan belum sepenuhnya menempatkan relasi emosional serta komunikasi empatik sebagai fondasi utama pemulihan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual pendekatan komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis bagi anak terdampak bencana. Penelitian menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dengan metode kualitatif deskriptif. Sumber data terdiri atas buku akademik, artikel jurnal ilmiah, laporan lembaga internasional, serta dokumen kebijakan yang relevan dengan psikologi kebencanaan, intervensi psikologis anak, dan komunikasi empatik. Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (*content analysis*) dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi hati memiliki peran strategis dalam membangun rasa aman, kepercayaan, dan kelekatan emosional antara anak dan pendamping. Pendekatan ini sejalan dengan teori humanistik, teori kelekatan, dan psikologi perkembangan yang menekankan hubungan interpersonal sebagai kunci pemulihan psikologis. Komunikasi hati terbukti efektif sebagai intervensi psikologis berintensitas rendah pada fase awal pascabencana, terutama dalam konteks keterbatasan layanan kesehatan mental. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memposisikan komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis inti yang holistik, empatik, dan kontekstual. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar teoretis dan praktis bagi pengembangan kebijakan, pelatihan pendamping, serta praktik intervensi psikologis anak dalam situasi kebencanaan.

Kata Kunci: komunikasi hati; intervensi psikologis; anak; kebencanaan

ABSTRACT

Children are among the most psychologically vulnerable populations in disaster contexts due to their limited cognitive, emotional, and social capacities. While numerous post-disaster psychological interventions have been developed, many remain technically oriented and insufficiently emphasize emotional relationships and empathic communication as the foundation of recovery. This study aims to conceptually examine heart-based communication (komunikasi hati) as a core psychological intervention strategy for children affected by disasters. Using a library research design with a qualitative descriptive approach, this study analyzes academic books, peer-reviewed journal articles, reports from international organizations, and relevant policy documents on disaster psychology, child interventions, and empathic communication. Data were analyzed through content analysis involving data reduction, thematic organization, and theoretical synthesis. The findings demonstrate that heart-based communication plays a strategic role in fostering children's sense of safety, trust, and emotional attachment—key elements in post-traumatic recovery. This approach aligns with humanistic theory,



attachment theory, and developmental psychology, which emphasize interpersonal relationships as central to psychological change and resilience. Moreover, heart-based communication functions effectively as a low-intensity psychological intervention during the early post-disaster phase, particularly in contexts with limited access to professional mental health services. The novelty of this study lies in positioning heart-based communication not merely as a supportive communication skill, but as a primary and integrative psychological intervention framework for disaster-affected children. These findings contribute to disaster psychology scholarship and offer practical implications for policy development, companion training, and child-centered intervention practices that are empathic, humanistic, and culturally responsive

Keywords: heart based communication; psychological intervention; children; disaster contexts

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara dengan tingkat kerawanan bencana yang sangat tinggi, mencakup bencana alam maupun nonalam, seperti gempa bumi, banjir, tanah longsor, tsunami, serta letusan gunung berapi. Kerentanan ini tidak dapat dilepaskan dari kondisi geografis Indonesia yang berada pada pertemuan tiga lempeng tektonik utama dunia serta karakteristik wilayah kepulauan yang luas. Akibatnya, bencana menjadi peristiwa yang berulang dan berdampak sistemik terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh kelompok dewasa, tetapi juga secara signifikan memengaruhi kelompok rentan, khususnya anak-anak, yang memiliki kapasitas adaptif lebih terbatas dalam menghadapi situasi krisis (BNPB, 2022).

Anak-anak merupakan kelompok yang paling rentan terdampak dalam situasi bencana karena keterbatasan perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang mereka miliki. Keterbatasan ini menyebabkan anak belum sepenuhnya mampu memahami, menafsirkan, dan mengelola peristiwa traumatis yang terjadi di sekitarnya. Dampak bencana pada anak tidak hanya bersifat fisik, seperti cedera atau kehilangan tempat tinggal, tetapi juga memunculkan konsekuensi psikologis yang serius. Berbagai reaksi psikologis seperti kecemasan, ketakutan berlebihan, gangguan tidur, stres pascatrauma, serta perubahan perilaku sering muncul sebagai respons atas pengalaman bencana yang dialami (Masten & Narayan, 2012).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis akibat bencana berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis anak apabila tidak ditangani secara tepat dan komprehensif. Trauma yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu proses perkembangan emosi dan kepribadian anak. Anak-anak yang mengalami trauma berisiko menghadapi berbagai permasalahan lanjutan, seperti gangguan emosi, kesulitan dalam proses belajar, penarikan diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya gangguan kepribadian pada tahap perkembangan berikutnya (Pyne et al., 2014).

Secara ideal, intervensi psikologis pascabencana bagi anak seharusnya dilakukan secara cepat, tepat sasaran, dan berkelanjutan dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak. Intervensi tidak cukup hanya berfokus pada pengurangan gejala trauma semata, melainkan juga harus diarahkan pada pemulihan rasa aman, penguatan kelekatan emosional, serta pembangunan kembali kepercayaan anak terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Pendekatan yang holistik dan berorientasi pada kebutuhan perkembangan anak menjadi kunci dalam proses pemulihan psikologis pascabencana (UNICEF, 2019).

Namun demikian, realitas praktik di lapangan menunjukkan bahwa intervensi psikologis pascabencana yang diberikan kepada anak sering kali bersifat teknis, jangka pendek, dan cenderung berorientasi pada aktivitas bermain tanpa pendalaman aspek emosional yang lebih mendalam. Kegiatan pendampingan sering dilakukan secara massal dan temporer, sehingga belum sepenuhnya menyentuh kebutuhan batin, perasaan terdalam, serta pengalaman subjektif anak sebagai penyintas bencana (Tol et al., 2011).

Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikologis anak terdampak bencana dengan pendekatan intervensi yang selama ini diterapkan. Banyak program pendampingan belum secara optimal menempatkan komunikasi empatik dan relasional sebagai inti dari proses pemulihan psikologis anak.



Padahal, dalam perspektif psikologi humanistik, komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam membangun rasa aman, kepercayaan, dan hubungan terapeutik yang bermakna antara pendamping dan anak (Rogers, 1957).

Komunikasi hati merupakan pendekatan komunikasi yang menekankan pada kehadiran empatik, ketulusan, penerimaan tanpa syarat, serta kemampuan mendengarkan secara mendalam. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pesan verbal, tetapi juga pada kualitas relasi emosional yang terbangun antara individu. Dalam konteks psikologis, komunikasi hati sejalan dengan pendekatan humanistik yang memandang individu sebagai pribadi yang utuh, bermakna, dan memiliki kebutuhan emosional serta dimensi batin yang perlu dihargai (Corey, 2017).

Bagi anak-anak yang terdampak bencana, komunikasi hati berfungsi sebagai jembatan emosional antara pendamping dan anak. Melalui komunikasi yang hangat, penuh empati, dan bebas dari sikap menghakimi, anak dapat merasakan penghargaan, pemahaman, serta rasa aman untuk mengekspresikan ketakutan, kesedihan, dan pengalaman traumatis yang dialaminya. Lingkungan emosional yang aman ini menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan psikologis anak (Siegel, 2012).

Kajian-kajian sebelumnya lebih banyak menekankan penggunaan pendekatan psikologis berbasis trauma, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), play therapy, maupun psychological first aid dalam penanganan anak pascabencana. Meskipun pendekatan-pendekatan tersebut terbukti efektif dalam mengurangi gejala trauma, sebagian besar kajian masih kurang mengelaborasi dimensi relasional dan komunikasi afektif sebagai fondasi utama dalam intervensi psikologis anak (Tol et al., 2011).

Di sisi lain, studi mengenai komunikasi dalam konteks kebencanaan masih didominasi oleh kajian komunikasi risiko dan komunikasi krisis yang berfokus pada level masyarakat umum. Penelitian yang secara spesifik mengkaji komunikasi hati sebagai pendekatan intervensi psikologis bagi anak terdampak bencana masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks sosial dan budaya Indonesia yang memiliki karakteristik relasional yang kuat.

Keterbatasan kajian tersebut menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) terkait bagaimana komunikasi hati dapat dioperasionalkan secara sistematis sebagai strategi intervensi psikologis yang efektif bagi anak penyintas bencana. Padahal, pendekatan yang berbasis hubungan emosional sangat relevan dengan karakteristik anak yang cenderung lebih responsif terhadap kelekatan, afeksi, dan kehadiran emosional dibandingkan intervensi yang semata-mata bersifat kognitif (Bowlby, 1988).

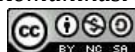
Selain itu, konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan, empati, kepedulian, dan relasi interpersonal menjadi landasan yang kuat untuk mengembangkan pendekatan komunikasi hati dalam pendampingan psikologis anak pascabencana. Pendekatan intervensi yang sensitif terhadap nilai dan budaya lokal diyakini memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam mendukung proses pemulihan psikologis anak (Betancourt et al., 2013).

Dalam perspektif psikologi perkembangan, komunikasi yang sarat empati dan kehangatan berperan penting dalam membantu anak melakukan regulasi emosi serta membangun kembali rasa aman yang terganggu akibat pengalaman traumatis. Proses ini menjadi elemen kunci dalam mencegah berkembangnya gangguan psikologis jangka panjang serta mendukung tumbuhnya resiliensi anak (Masten, 2014).

Dengan demikian, komunikasi hati tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan atau informasi, tetapi juga dapat diposisikan sebagai bentuk intervensi terapeutik. Pendekatan ini berpotensi memfasilitasi pemulihan emosi, meningkatkan daya lenting (resiliensi), serta memperkuat kelekatan sosial anak dalam proses pemulihan pascabencana.

Sayangnya, hingga saat ini masih sangat terbatas penelitian yang secara sistematis mengkaji konsep, praktik, serta efektivitas pendekatan komunikasi hati dalam intervensi psikologis anak terdampak bencana. Kekosongan kajian ini berpotensi menyebabkan praktik intervensi psikologis yang kurang optimal, tidak terstruktur, dan sulit berkelanjutan dalam jangka panjang.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengkaji komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis bagi anak terdampak



bencana. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi kebencanaan, sekaligus kontribusi praktis bagi pendamping, konselor, dan relawan dalam merancang intervensi yang lebih bermakna di lapangan.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk menjawab kebutuhan akan model intervensi psikologis yang lebih humanis, empatik, dan kontekstual. Pendekatan tersebut diharapkan mampu mendukung pemulihan psikologis anak pascabencana secara optimal dan berkelanjutan, sejalan dengan kebutuhan perkembangan anak dan nilai-nilai sosial budaya masyarakat Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu suatu metode penelitian yang bertumpu pada kegiatan penelusuran, pengkajian, serta analisis kritis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dengan fokus kajian. Penelitian kepustakaan diarahkan untuk menghimpun, membandingkan, dan mensintesis pemikiran-pemikiran teoretis yang telah dikembangkan oleh para ahli. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya membangun kerangka konseptual dan pemahaman teoretis secara sistematis terhadap suatu fenomena, berdasarkan literatur ilmiah yang telah ada dan teruji secara akademik (Zed, 2014).

Pendekatan penelitian yang digunakan bersifat kualitatif deskriptif, karena penelitian ini tidak berorientasi pada pengukuran kuantitatif, melainkan pada upaya memahami, menafsirkan, dan mensintesis konsep pendekatan komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis bagi anak terdampak bencana. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam makna, nilai, serta prinsip-prinsip humanistik yang terkandung dalam berbagai literatur psikologi dan konseling. Dengan demikian, fenomena yang dikaji dapat dipahami secara kontekstual dan holistik sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Poth, 2018).

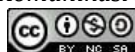
Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer mencakup buku teks akademik dan artikel jurnal ilmiah yang secara langsung membahas topik komunikasi empatik, pendekatan humanistik, intervensi psikologis pada anak, serta kajian psikologi kebencanaan. Sementara itu, data sekunder meliputi laporan lembaga resmi, pedoman internasional, serta publikasi kebijakan yang relevan dengan pendampingan psikososial anak pascabencana. Penggunaan berbagai jenis sumber data ini bertujuan untuk memperkaya perspektif serta memperkuat landasan teoretis kajian (UNICEF, 2019).

Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data ilmiah bereputasi, seperti Google Scholar, Scopus, dan Directory of Open Access Journals (DOAJ). Proses pencarian literatur menggunakan kata kunci antara lain *komunikasi hati*, *empathic communication*, *child psychological intervention*, dan *disaster psychology*. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kesesuaian tema penelitian, kredibilitas penulis, serta tahun publikasi, sehingga kajian yang dihasilkan memiliki relevansi ilmiah dan kebaruan yang memadai (Booth et al., 2016).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mencatat, serta mengklasifikasikan berbagai literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Setiap sumber yang diperoleh kemudian dikaji secara mendalam untuk menelusuri konsep, temuan, serta rekomendasi yang berkaitan dengan pendekatan komunikasi hati dalam konteks intervensi psikologis bagi anak terdampak bencana. Proses ini dilakukan secara sistematis agar diperoleh pemahaman yang komprehensif dan terstruktur (Sugiyono, 2019).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu suatu teknik analisis kualitatif yang bertujuan untuk menginterpretasikan makna yang terkandung dalam teks secara sistematis, terarah, dan objektif. Melalui analisis isi, peneliti mengidentifikasi tema-tema utama, pola konseptual, serta keterkaitan antargagasan yang muncul dari berbagai literatur yang dikaji. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyusun sintesis teoretis yang mendalam dan bermakna (Krippendorff, 2018).

Tahapan analisis data meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan



kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyaring dan memfokuskan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi konseptual yang terstruktur dan logis. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan melalui sintesis teoretis yang komprehensif, sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai fokus kajian (Miles et al., 2014).

Keabsahan data dalam penelitian kepustakaan ini dijaga melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan serta mengonfirmasi temuan yang diperoleh dari berbagai referensi yang berbeda. Strategi ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih objektif dan mendalam, sekaligus meminimalkan bias penafsiran yang mungkin muncul dalam proses analisis literatur. Dengan demikian, validitas dan kredibilitas hasil kajian dapat lebih terjamin (Patton, 2015).

Melalui penerapan metode penelitian kepustakaan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan kerangka konseptual yang komprehensif mengenai pendekatan komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis bagi anak terdampak bencana. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan landasan teoretis yang kuat bagi pengembangan penelitian empiris di masa mendatang, serta menjadi rujukan praktis bagi konselor, pendamping, dan relawan dalam pelaksanaan pendampingan psikologis anak pascabencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian kepustakaan menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi hati menempati posisi yang strategis dalam intervensi psikologis bagi anak yang terdampak bencana. Berbagai literatur menegaskan bahwa proses pemulihan psikologis anak tidak dapat dilepaskan dari kualitas relasi emosional yang terbangun antara anak dan pendamping. Dalam konteks ini, komunikasi empatik berperan sebagai fondasi utama dalam membangun kembali rasa aman, kepercayaan, dan keterhubungan emosional anak setelah mengalami peristiwa traumatis (Rogers, 1957; Siegel, 2012).

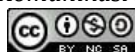
Komunikasi hati dalam intervensi psikologis ditandai oleh kehadiran penuh (*presence*), empati yang mendalam, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), serta ketulusan pendamping dalam berelasi dengan anak. Karakteristik tersebut selaras dengan prinsip-prinsip konseling humanistik yang menekankan bahwa perubahan dan pemulihan psikologis individu terjadi ketika seseorang merasa benar-benar dipahami, dihargai, dan diterima secara autentik dalam relasi yang aman (Corey, 2017).

Temuan kajian juga menunjukkan bahwa anak-anak yang terdampak bencana cenderung lebih responsif terhadap pendekatan komunikasi yang bersifat afektif dibandingkan pendekatan yang dominan kognitif dan instruksional. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pengalaman traumatis pada anak lebih banyak tersimpan dalam memori emosional daripada memori rasional. Oleh karena itu, proses pemulihan membutuhkan pendekatan yang mampu menyentuh dan mengolah aspek perasaan, bukan semata-mata memberikan penjelasan atau instruksi logis (Pynoos et al., 2014).

Ditinjau dari perspektif teori kelekatan (*attachment theory*), komunikasi hati berperan sebagai *secure base* yang memungkinkan anak merasa aman untuk mengekspresikan emosi negatif, seperti ketakutan, kesedihan, dan kecemasan. Bowlby (1988) menegaskan bahwa relasi yang aman dan suportif merupakan prasyarat penting dalam proses regulasi emosi serta pemulihan trauma pada anak. Tanpa adanya relasi yang aman, anak cenderung menutup diri dan sulit mengakses pengalaman emosionalnya.

Kajian ini juga menemukan bahwa komunikasi hati berfungsi sebagai bentuk intervensi psikologis yang melibatkan unsur non-verbal dan verbal secara simultan dan saling melengkapi. Bahasa tubuh yang hangat, kontak mata yang menenangkan, intonasi suara yang lembut, serta kesediaan pendamping untuk mendengarkan tanpa menghakimi memperkuat pesan verbal yang disampaikan kepada anak. Kombinasi ini menciptakan pengalaman relasional yang menenangkan dan mendukung proses pemulihan emosional anak (Siegel, 2012).

Jika dibandingkan dengan pendekatan intervensi psikologis yang lebih terstruktur, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), komunikasi hati tidak berfokus pada upaya mengubah pola pikir anak secara langsung. Sebaliknya, pendekatan ini bertujuan membangun kondisi emosional yang kondusif agar anak merasa aman dan siap untuk



memasuki tahap pemulihan psikologis selanjutnya. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa komunikasi empatik merupakan tahap awal yang krusial dan tidak dapat diabaikan dalam intervensi trauma anak (Tol et al., 2011).

Dalam konteks kebencanaan, berbagai literatur menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang terlalu cepat memasuki tahap teknis tanpa membangun relasi emosional sering kali kurang efektif. Anak membutuhkan waktu, ruang, dan kehadiran emosional yang aman sebelum mampu mengungkapkan pengalaman traumatisnya secara verbal. Oleh karena itu, komunikasi hati menjadi fondasi penting sebelum diterapkannya teknik intervensi yang lebih terstruktur (UNICEF, 2019).

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi hati memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi dan dapat diterapkan oleh berbagai pihak, termasuk guru, konselor, relawan, dan orang tua. Fleksibilitas ini menjadikan komunikasi hati sebagai strategi intervensi yang kontekstual dan adaptif, terutama dalam situasi darurat pascabencana yang sering kali dihadapkan pada keterbatasan jumlah tenaga profesional di bidang kesehatan mental (Betancourt et al., 2013).

Dari sudut pandang psikologi perkembangan, komunikasi hati berkontribusi secara signifikan terhadap penguatan kemampuan regulasi emosi serta pembentukan resiliensi anak. Masten (2014) menegaskan bahwa resiliensi anak berkembang melalui relasi yang suportif, stabil, dan konsisten. Dalam hal ini, komunikasi empatik dan penuh kehangatan menjadi salah satu bentuk relasi suportif yang berperan penting dalam mendukung daya lenting anak pascabencana.

Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa komunikasi hati berfungsi sebagai jembatan antara intervensi psikologis formal dan pendekatan berbasis budaya. Dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan, empati, dan kepedulian sosial, komunikasi hati menjadi medium yang selaras dengan nilai-nilai sosial yang hidup dan dipraktikkan di lingkungan anak. Dengan demikian, pendekatan ini memiliki potensi tinggi untuk diterima dan diinternalisasi secara alami oleh komunitas setempat (Patel et al., 2017).

Dari sisi kebaruan (*novelty*), temuan utama penelitian ini terletak pada konseptualisasi komunikasi hati yang tidak hanya dipahami sebagai keterampilan komunikasi interpersonal, tetapi diposisikan sebagai strategi intervensi psikologis inti dalam konteks kebencanaan anak. Pendekatan ini berbeda dari studi-studi sebelumnya yang cenderung menempatkan komunikasi sebagai unsur pendukung atau pelengkap dari metode terapi utama (Rogers, 1957; Tol et al., 2011).

Kebaruan lainnya terletak pada upaya mengintegrasikan pendekatan komunikasi hati dengan teori humanistik, teori kelekatan, dan psikologi perkembangan dalam satu kerangka konseptual intervensi kebencanaan anak. Integrasi lintas perspektif ini menghasilkan model intervensi yang lebih holistik, komprehensif, dan berorientasi pada pemenuhan kebutuhan emosional anak secara menyeluruh, bukan sekadar pengurangan gejala trauma.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi hati dapat berfungsi sebagai *low-intensity psychological intervention* yang efektif diterapkan pada fase awal pascabencana. Temuan ini menjadi penting mengingat sebagian besar wilayah terdampak bencana sering mengalami keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental profesional. Dengan demikian, komunikasi hati dapat menjadi solusi awal yang realistis dan aplikatif dalam situasi darurat (Tol et al., 2011).

Implikasi teoretis dari penelitian ini adalah penguatan posisi pendekatan humanistik dalam kajian psikologi kebencanaan anak. Sementara itu, implikasi praktisnya menekankan pentingnya pelatihan komunikasi hati bagi para pendamping anak pascabencana, termasuk guru, konselor, dan relawan, agar intervensi psikologis dapat dilakukan secara lebih empatik, sensitif, dan berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan bahwa pendekatan komunikasi hati merupakan strategi intervensi psikologis yang relevan, efektif, dan kontekstual bagi anak terdampak bencana. Pendekatan ini tidak hanya berperan dalam membantu pemulihan trauma, tetapi juga berkontribusi secara signifikan dalam memperkuat resiliensi serta kesejahteraan psikologis anak dalam jangka panjang.



SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan komunikasi hati memiliki peran yang sangat signifikan sebagai strategi intervensi psikologis bagi anak yang terdampak bencana. Komunikasi hati tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai medium relasional yang mampu membangun rasa aman, kepercayaan, serta kelekatan emosional antara anak dan pendamping. Ketiga aspek tersebut merupakan fondasi utama dalam proses pemulihan psikologis anak pascatrauma, terutama dalam membantu anak kembali merasakan stabilitas emosional setelah mengalami peristiwa yang mengguncang rasa aman mereka.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung lebih responsif terhadap pendekatan komunikasi yang bersifat empatik, hangat, dan non-menghakimi dibandingkan pendekatan yang berorientasi pada pemberian instruksi atau penalaran kognitif semata. Responsivitas ini menegaskan bahwa pemulihan psikologis anak pascabencana tidak dapat dilepaskan dari kualitas relasi emosional yang terbangun antara anak dan pendamping. Relasi yang suportif memungkinkan anak merasa dihargai dan dipahami, sehingga membuka ruang bagi proses pemulihan yang lebih efektif.

Kajian ini juga menegaskan bahwa pendekatan komunikasi hati selaras dengan prinsip-prinsip utama dalam teori humanistik dan teori kelekatan, yang sama-sama menempatkan hubungan interpersonal sebagai kunci terjadinya perubahan psikologis. Melalui komunikasi yang dilandasi empati, ketulusan, dan penerimaan tanpa syarat, anak memperoleh ruang emosional yang aman untuk mengekspresikan pengalaman traumatis yang dialaminya. Proses ini sekaligus mendukung berkembangnya kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Selain berfungsi sebagai sarana komunikasi interpersonal, pendekatan komunikasi hati terbukti memiliki nilai terapeutik yang signifikan. Pendekatan ini dapat diposisikan sebagai bentuk intervensi psikologis berintensitas rendah (*low-intensity psychological intervention*) yang efektif diterapkan pada fase awal pascabencana. Hal ini menjadi sangat relevan, terutama di wilayah terdampak bencana yang kerap menghadapi keterbatasan akses terhadap tenaga profesional kesehatan mental dan layanan psikologis yang memadai.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pemaknaan komunikasi hati sebagai strategi intervensi psikologis yang bersifat inti, bukan sekadar pelengkap dari metode terapi yang telah ada. Dengan mengintegrasikan pendekatan komunikasi hati ke dalam kerangka teori psikologi perkembangan, teori kelekatan, dan pendekatan humanistik, penelitian ini menawarkan suatu kerangka konseptual yang lebih holistik, komprehensif, dan kontekstual dalam pendampingan psikologis anak terdampak bencana.

Dengan demikian, pendekatan komunikasi hati perlu mendapatkan perhatian yang lebih serius dalam pengembangan kebijakan, perancangan program pelatihan pendamping, serta praktik intervensi psikologis anak dalam konteks kebencanaan. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya mampu mendukung proses pemulihan psikologis anak secara berkelanjutan, tetapi juga berkontribusi dalam memperkuat resiliensi dan meningkatkan kesejahteraan psikososial anak dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A., & Tol, W. A. (2013). *Interventions for children affected by disasters*. *Current Psychiatry Reports*, 15(3), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0369-0>
- BNPB. (2022). *Data dan informasi bencana Indonesia*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.



- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (4th ed.). Sage.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., et al. (2017). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage.
- Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., & Brymer, M. (2014). Children and disasters: Public mental health approaches. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 16(1), 91–103.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind* (2nd ed.). Guilford Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., et al. (2011). Outcomes of mental health and psychosocial support interventions in humanitarian settings. *PLoS Medicine*, 8(5), e1001036. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001036>
- UNICEF. (2019). *Guidelines for child-centered psychosocial support in emergencies*. UNICEF.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.

