



MENTAL HEALTH ANAK DAN REMAJA PALESTINA DI TENGAH KONFLIK: ANALISIS DAMPAK DAN INTERVENSI

Fauziatul Hasana¹, Nurul Hidayanti Syarif², Firdaus W. Suhaeb³

^{1, 2, 3}Universitas Ne Negeri Makassar, Jl. Bonto Langkasa, Makassar, Sulawesi Selatan, 90222, Indonesia

Email: Fauziatulhasanah17@gmail.com

Article History

Received: 15-04-2025

Revision: 24-04-2025

Accepted: 27-04-2025

Published: 28-04-2025

Abstract. The prolonged conflict in Palestine has had a serious impact on the mental health of children and adolescents. The amount of violence, loss and instability of life triggers disorders such as trauma, depression and depression. This article analyzes the psychological impact of conflict and evaluates interventions that have been implemented, such as psychosocial support programs, trauma therapy and community-based approaches. The data of this research article was obtained from various sources in the Journal and the Google Scholar database. The data analysis technique used, namely qualitative data analysis, consists of data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The findings of the article suggest that sustained and culturally sensitive interventions are important for improving children's mental resilience. Through a review of literature and field data from various humanitarian organizations, exposure to violence, loss of family members, displacement, and future uncertainty triggers psychological disorders such as PTSD, anxiety, depression, and behavioral disorders. On the other hand, community-based interventions, psychosocial support programs in schools, and family involvement in the recovery process have been proven to provide positive results in increasing children's resilience. This research emphasizes the importance of a holistic and sustainable approach to addressing the mental health of children and adolescents in conflict zones, as well as the need for stronger international support to ensure access to safe and decent mental health services.

Keywords: Children, Adolescents, Palestine, Conflict, Mental Health, Intervention

Abstrak. Konflik berkepanjangan di Palestina berdampak serius terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Banyaknya kekerasan, kehilangan dan ketidakstabilan hidup memicu gangguan seperti trauma, kesemasan dan depresi. Artikel ini memuat analisis dampak psikologis konflik serta mengevaluasi intervensi yang telah diterapkan, seperti program dukungan psikososial, terapi trauma dan pendekatan berbasis komunitas. Data artikel penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber Jurnal dan basis data *Google Scholar*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data kualitatif terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan artikel menunjukkan bahwa intervensi yang berkelanjutan dan sensitif budaya penting untuk meningkatkan ketahanan mental anak. Melalui kajian literatur dan data lapangan dari berbagai organisasi kemanusiaan bahwa paparan kekerasan, kehilangan anggota keluarga, pengungsian, dan ketidakpastian masa depan memicu gangguan psikologis seperti PTSD, kecemasan, depresi, serta gangguan perilaku. Di sisi lain, intervensi berbasis komunitas, program dukungan psikososial di sekolah, serta keterlibatan keluarga dalam proses pemulihan terbukti memberikan hasil positif dalam meningkatkan resiliensi anak-anak. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dan berkelanjutan dalam penanganan kesehatan mental anak dan remaja di zona konflik, serta perlunya dukungan internasional yang lebih kuat untuk memastikan akses terhadap layanan kesehatan jiwa yang aman dan layak.

Kata Kunci: Anak, Remaja, Palestina, Konflik, Kesehatan Mental, Intervensi

How to Cite: Hasana, F., Syarif, N. H., & Suhaeb, F. W. (2025). *Mental Health Anak Dan Remaja Palestina di Tengah Konflik: Analisis Dampak dan Intervensi*. *ETHNOGRAPHY: Journal of Design, Social Sciences and Humanistic Studies*, 2 (1), 51-62. <https://doi.org/10.54373/ethno.v2i1.108>

PENDAHULUAN

Konflik berkepanjangan yang terjadi di Palestina telah menimbulkan dampak multidimensional yang sangat kompleks, salah satunya adalah gangguan terhadap kesehatan mental. Berdasarkan data dari UNOCHA (*United Nation Office For The Coordination Of Humanitarian Affairs*) setidaknya dalam kurun waktu 13 tahun yaitu antara tahun 2008-2021 setidaknya ada sekitar 6.006 jiwa korban diantara total tersebut sekitar 22,6% adalah korban anak-anak yang terdaftar dengan jumlah 1.085 anak laki-laki dan 268 anak perempuan yang terus bertambah setiap tahunnya (OCHA 2021). Menurut UNICEF, konflik bersenjata tidak hanya berdampak pada militer, tetapi juga pada warga sipil, terutama anak-anak. Anak-anak yang hidup di daerah konflik rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kehilangan semangat hidup, dan putus asa. Dampak ini dapat berlangsung lama dan mempengaruhi perkembangan serta masa depan mereka (UNICEF, 2017).

Kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dan memecahkan masalah internal dan eksternal. Ini mencakup cara berpikir, merasakan, dan bertindak yang efektif dalam menghadapi tantangan dan stres hidup. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut WHO (*World Health Organization*) kesehatan mental adalah kondisi di mana individu menyadari kemampuan dirinya untuk mengelola stres, bekerja produktif, dan berperan dalam komunitasnya. Ini mencakup kesadaran diri dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental yang baik menunjukkan bahwa fungsi-fungsi mental seseorang bekerja secara optimal, memungkinkan individu untuk berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan. Sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari dan dapat berdampak pada hubungan sosial, pekerjaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Anwar & Julia, 2021).

Anak-anak di Palestina sering mengalami berbagai bentuk kekerasan dan eksploitasi, baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Mereka merasakan ketidaknyamanan saat bepergian atau berada di luar rumah, dan banyak yang menjadi korban pelecehan dan perilaku tidak menyenangkan lainnya. Statistik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di Palestina mengalami kekerasan fisik dan verbal, yang berdampak buruk pada kesehatan mental, perilaku, dan kesejahteraan fisik mereka. Dampak ini dapat mempengaruhi kemampuan anak-anak untuk bersosialisasi dan berkembang secara normal (UNICEF, 2018). Sehingga Anak-anak Palestina tumbuh dalam lingkungan yang penuh tekanan psikologis dan ketidakpastian akibat konflik bersenjata, pengungsian, kehilangan orang tua, dan akses terbatas terhadap kebutuhan dasar.

Keadaan ini menyebabkan mereka mengalami ketidakstabilan emosional, rasa takut yang terus-menerus, trauma akibat kehilangan, dan stres pasca-trauma (PTSD). Tantangan kesehatan mental ini dapat berdampak jangka panjang pada perkembangan dan kesejahteraan mereka. Keterbatasan layanan kesehatan mental, kurangnya tenaga profesional, dan stigma sosial terhadap kesehatan jiwa memperburuk kondisi kesehatan mental anak-anak dan remaja di Palestina. Dalam situasi konflik, kesehatan mental seringkali tidak menjadi prioritas, padahal dampak psikologis yang tidak ditangani dapat mengganggu perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka secara signifikan.

Menurut laporan War Child, ratusan anak Palestina ditahan dan diadili di pengadilan militer Israel setiap tahunnya. Mereka dilaporkan mengalami perlakuan buruk, termasuk kekerasan, penggeledahan tubuh, dan penahanan yang tidak manusiawi (Child, 2019). Kondisi yang terjadi pada anak – anak Palestina menggerakkan berbagai organisasi kemanusiaan untuk turun langsung memberikan bantuan, baik organisasi internasional pemerintahan maupun non-pemerintah. salah satu contoh organisasi internasional non-pemerintah adalah *Save the Children* yang merupakan organisasi yang berpusat di London dan menjadi salah satu organisasi yang berperan besar terhadap Palestina termasuk Gaza. Selama lebih dari 30 tahun, Save the Children telah hadir di Palestina untuk memberikan bantuan kemanusiaan dan pembangunan kepada anak-anak, serta memperjuangkan hak-hak mereka. Organisasi ini berkolaborasi dengan pemerintah dan mitra lokal untuk menyediakan pendidikan berkualitas, melindungi anak-anak, meningkatkan akses kesehatan, dan memberikan peluang ekonomi. Fokus utama mereka adalah membantu anak-anak yang paling rentan dan mendukung kesehatan mental mereka. Selain itu, Save the Children juga membangun kapasitas organisasi masyarakat sipil dan mitra lokal untuk mengadvokasi hak-hak anak dan memberdayakan anak-anak untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi hidup mereka (Khatima, 2022).

Keadaan di Palestina berdampak buruk pada kondisi psikologis, sosial, dan emosional anak-anak. Menurut PBB, sekitar 25% anak-anak di Gaza (290.000 anak) membutuhkan bantuan psikososial. Setelah konflik 2023, banyak anak di Gaza mengalami gejala trauma, seperti mimpi buruk dan ketakutan berlebihan. Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental anak-anak di Gaza memerlukan penanganan cepat untuk mencegah dampak jangka panjang. Kondisi ini semakin diperparah oleh keterbatasan layanan kesehatan mental yang memadai, kurangnya tenaga profesional, serta stigma sosial terhadap isu kesehatan jiwa. Dalam masyarakat yang dilanda konflik, kesehatan mental sering kali tidak menjadi prioritas utama dalam penanganan krisis kemanusiaan. Padahal, dampak psikologis yang tidak

ditangani dengan baik dapat mengganggu proses tumbuh kembang anak dan remaja secara signifikan, baik dari aspek kognitif, emosional, maupun sosial (Khatima, 2022).

Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana konflik memengaruhi kesehatan mental anak dan remaja Palestina secara spesifik. Tidak hanya untuk tujuan ilmiah, tetapi juga sebagai dasar dalam merancang program intervensi yang efektif, manusiawi, dan berkelanjutan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikososial yang dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan latar belakang budaya lokal memiliki potensi besar untuk meningkatkan ketahanan mental anak. Intervensi yang sensitif budaya tidak hanya memperkuat rasa aman dan keterhubungan sosial, tetapi juga membantu anak-anak memaknai pengalaman traumatis mereka dengan cara yang lebih konstruktif. Oleh karena itu, studi ini berfokus pada analisis dampak konflik terhadap kesehatan mental anak dan remaja di Palestina, serta mengkaji berbagai pendekatan intervensi yang telah dan dapat diterapkan dalam konteks tersebut. Dengan menyoroti pentingnya pendekatan yang berkelanjutan dan berbasis budaya, diharapkan upaya-upaya pemulihan psikologis dapat menjadi bagian integral dari respon kemanusiaan yang lebih holistik dan berkeadilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data yang diperoleh dari studi kepustakaan (menelusuri bahan pustaka) yang didapatkan dari buku, jurnal dan dokumen yang sesuai dengan tema penelitian menggali secara mendalam dampak konflik terhadap kesehatan mental anak dan remaja Palestina, serta mengeksplorasi bentuk-bentuk intervensi psikososial yang telah atau sedang diterapkan. Data artikel penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber Jurnal dan basis data *Google Scholar*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data kualitatif terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Konflik Palestina-Israel berakar dari awal abad ke-20 ketika Inggris mengambil alih Palestina dari Kesultanan Ottoman. Deklarasi Balfour 1917 mendukung pendirian rumah nasional Yahudi di Palestina, memicu imigrasi Yahudi dan ketegangan dengan Arab Palestina. Setelah Perang Dunia II, PBB membagi Palestina menjadi dua negara, namun Arab Palestina menolaknya, memicu Perang Arab-Israel 1948. Israel menang, namun rakyat Palestina diungsikan. Konflik berlanjut hingga kini, dengan isu pemukiman Israel, keamanan, dan hak

Palestina untuk merdeka (Respati, 2023). Anak – anak dan remaja Palestina telah tumbuh dalam situasi yang penuh dengan ketidakpastiaan, kekerasan dan tekanan psikologis yang intens akibat konflik berkepanjangan di wilayah tersebut. Mereka menghadapi trauma yang berkepanjangan, kehilangan anggota keluarga, kehancuran rumah, pengungsian, blokade ekonomi yang menyebabkan ketidakstabilan kehidupan sehari-hari yang mengakibatkan keterbatasan akses terhadap pendidikan dan layanan kesehatan mental. Menurut WHO (*World Health Organization*) konflik di Palestina memberikan dampak besar pada kesehatan anak – anak dan remaja di wilayah tersebut. Adapun dampak dari konflik terhadap kesehatan anak – anak dan remaja Palestina sebagai berikut:

Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD)

Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD) adalah kondisi kesehatan mental yang dapat terjadi setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis, seperti ancaman jiwa, bencana alam, kecelakaan, kekerasan, atau kehilangan orang terdekat secara tiba-tiba. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang (MedlinePlus n.d.). Sementara itu, gangguan stres pasca-trauma (PTSD) pada anak-anak dapat terjadi setelah mereka mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Gejala PTSD pada anak-anak dapat meliputi kilas balik, pikiran negatif, kecemasan, dan perubahan perilaku. Kondisi ini memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat untuk membantu anak-anak pulih dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Anak – anak dan remaja Palestina yang mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD) sangat banyak, bahkan berdasarkan data WHO, sekitar 22% populasi yang terkena dampak konflik mengalami gejala mental seperti depresi, kecemasan, PTSD, dan lainnya. Trauma masa kecil dapat memiliki efek jangka panjang pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan prevalensi PTSD yang tinggi pada anak-anak dan orang dewasa yang terpapar kekerasan atau trauma perang. Studi pada anak-anak Palestina menemukan bahwa sebagian besar mengalami trauma dan sekitar 53,5% didiagnosis dengan PTSD (Abudayya et al., 2023). angka tersebut semakin naik setelah oleh *Save the Children* pada 2022 melakukan penelitian dan menunjukkan bahwa 80% anak-anak di Gaza mengalami gejala tekanan emosional, dengan sekitar setengah dari mereka memiliki keinginan untuk bunuh diri atau menyakiti diri sendiri. Situasi ini diperparah oleh kondisi konflik dan kekerasan yang berkepanjangan di Gaza, yang berdampak signifikan pada kesehatan mental anak-anak. Studi di Gaza dan zona konflik lainnya menunjukkan tingkat PTSD, depresi, kecemasan, dan gangguan stres akut yang tinggi pada anak-anak, orang dewasa, dan lansia. Tingkat keparahan masalah ini terkait dengan paparan

kekerasan, kehilangan, dan perpindahan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa anak-anak dan orang dewasa di Gaza mengalami PTSD, depresi, dan kecemasan akibat peristiwa traumatis seperti pemboman dan kehilangan orang terdekat. Lansia juga mengalami stres kronis dan depresi yang memperburuk kesehatan fisik mereka. Kelompok yang paling menderita di Gaza adalah anak-anak yang mengalami gangguan perkembangan dan emosi akibat konflik, perempuan yang menjadi korban kekerasan dan trauma, serta petugas kesehatan yang mengalami kelelahan dan PTSD. Risiko kesehatan mental jangka panjang termasuk PTSD kompleks dan trauma antargenerasi yang dapat mempengaruhi generasi mendatang. Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental yang komprehensif dan sensitif secara budaya sangat dibutuhkan di Gaza (Aqtam, 2025).

Gangguan Emosi dan Perilaku

Anak-anak di Gaza menghadapi trauma yang sangat berat akibat konflik berkepanjangan dan kekerasan yang mereka alami. Kondisi ini telah mengubah wilayah Gaza menjadi tempat yang sangat berbahaya bagi anak-anak, baik secara fisik maupun mental. Trauma kumulatif yang mereka alami dapat mempengaruhi kesehatan mental dan pandangan mereka terhadap dunia, sehingga menimbulkan kekhawatiran serius tentang masa depan dan pertumbuhan mereka. Sejumlah studi telah dilakukan untuk meneliti kondisi anak-anak Palestina yang menjadi korban kekerasan etnis dan politik ekstrem selama beberapa tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan tersebut telah memberi dampak negatif pada kesehatan mental anak dan turut mendorong munculnya perilaku agresif terhadap orang lain (Putri 2023).

Profesor psikologi dari Bowling Green State University, Eric Dubow, dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa anak-anak Palestina sangat terpengaruh oleh kekerasan yang mereka alami. Yang memprihatinkan, tingginya kekerasan bernuansa etnis dan politik justru berkontribusi terhadap meningkatnya kekerasan dalam rumah tangga, termasuk kekerasan terhadap anak. Hal ini dipicu oleh kondisi psikologis orang tua yang mengalami depresi dan trauma masa kecil, terutama di wilayah Gaza, yang kemudian mendorong mereka bertindak agresif terhadap anak-anak mereka. Beberapa anak yang mengalami kekerasan justru menunjukkan sikap apatis atau mati rasa, seolah mereka telah terbiasa dan tidak lagi peka terhadap kekerasan yang terjadi di sekitar mereka. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka tampak menerima kekerasan sebagai hal yang normal. Akibatnya, muncul kepercayaan bahwa kekerasan adalah satu-satunya cara untuk menyelesaikan konflik atau masalah. Lebih jauh, kekerasan yang terus-menerus dialami oleh anak-anak Palestina memperburuk kondisi stres

pasca-trauma. Gangguan psikologis ini menyebabkan menurunnya semangat hidup dan rasa percaya diri generasi muda. Anak-anak di Gaza hidup dalam keadaan waspada yang konstan, selalu bersiap menghadapi kekerasan kapan saja. Para peneliti mengingatkan bahwa siklus kekerasan ini berisiko terus berlangsung lintas generasi (Putri, 2023).

Kecemasan dan Depresi

Empat dari lima anak di Jalur Gaza Palestina mengaku hidup dalam kondisi depresi, kesedihan, dan ketakutan, berdasarkan laporan terbaru yang dirilis oleh Save the Children. Hasil studi ini menunjukkan penurunan signifikan dalam kesejahteraan psikologis anak-anak, remaja, dan pengasuh mereka dibandingkan dengan temuan pada laporan serupa yang dirilis pada tahun 2018 berjudul "*Terjebak*". Laporan tersebut mencatat lonjakan besar pada jumlah anak yang merasakan ketakutan (84% dibandingkan 50% di 2018), kegelisahan (80% naik dari 55%), kesedihan atau depresi (77% dari sebelumnya 62%), dan perasaan kehilangan atau duka (78% dari 55%). Bahkan, lebih dari setengah anak-anak di Gaza mengaku pernah berpikir untuk bunuh diri, dan tiga dari lima anak melakukan tindakan melukai diri sendiri (Children 2022). Save the Children selaku organisasi yang membantu Gaza menekankan pentingnya pencabutan blokade Jalur Gaza oleh pemerintah Israel dan mendesak komunitas internasional, pemerintah daerah, serta para donor untuk memperkuat sistem perlindungan anak dan layanan dukungan kesehatan mental secara cepat dan berkelanjutan bagi anak-anak yang terdampak konflik. (Children, 2022).

Selain dampak fisik dan keterbatasan ekonomi, serta kurangnya layanan esensial seperti kesehatan, kondisi ini telah menciptakan krisis kesehatan mental yang serius bagi anak-anak dan remaja di wilayah tersebut. Contohnya, Amr, seorang anak berusia 14 tahun, menceritakan ketakutannya saat kekerasan meningkat tahun lalu. Ia sering terbangun karena mimpi buruk, takut rumahnya atau rumah tetangganya akan dibom. Ia merasa cemas dan hanya bisa merasa tenang setelah dikuatkan oleh ayahnya sebelum kembali mencoba tidur. Dalam penyusunan laporan ini, Save the Children melibatkan 488 anak serta 168 orang tua dan pengasuh, sebagai tindak lanjut dari studi yang dilakukan pada tahun 2018. Para pengasuh mengamati peningkatan perilaku mengkhawatirkan pada anak, seperti 79% anak mengalami peningkatan frekuensi mengompol dan 78% anak menjadi sulit menyelesaikan tugas-tugas mereka. Sekitar 59% melaporkan anak-anak mereka mengalami kesulitan komunikasi, termasuk diam mendadak (*mutisme reaktif*), yang merupakan gejala dari trauma atau kekerasan. Save the Children menekankan bahwa gejala-gejala ini berdampak langsung dan jangka panjang pada proses belajar, perkembangan, serta interaksi sosial anak-anak. Hal ini tidak hanya anak-anak,

para pengasuh ternyata mengalami tekanan psikologis yang tinggi. Sebanyak 96% melaporkan merasa tidak bahagia dan cemas secara terus-menerus. Jika dibandingkan dengan tahun 2018, tekanan emosional pada anak meningkat dari 55% menjadi 80% di tahun 2022. Hal ini menegaskan bahwa mempertahankan situasi yang ada hanya akan memperburuk kesejahteraan dan masa depan anak-anak di Gaza (Children, 2022).

Melihat besarnya dampak konflik di Palestina terhadap penduduk, terutama anak-anak dan remaja, intervensi kesehatan mental sangat diperlukan. Intervensi kesehatan adalah untuk membantu mereka mengatasi trauma dan tekanan emosional yang dialami. Intervensi ini dapat berupa konseling, terapi, dan dukungan psikologis lainnya untuk mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Intervensi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan atau melindungi status kesehatan individu, keluarga, komunitas, atau sistem melalui berbagai bentuk tindakan, seperti preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Tujuan utamanya adalah mencegah penyakit, mengurangi dampak penyakit, atau memulihkan fungsi yang hilang akibat penyakit atau cedera (Santoso 2019). Dalam konteks konflik di Palestina, intervensi kesehatan mental sangat penting untuk membantu masyarakat, terutama anak-anak dan remaja, mengatasi trauma dan tekanan emosional yang mereka alami. Adapun intervensi kesehatan mental untuk anak – anak dan remaja Palestina berupa:

Psikososial dan Dukungan Emosional

Anak-anak Palestina sangat rentan terhadap dampak konflik dan membutuhkan dukungan psikososial untuk mengatasi trauma dan stres yang mereka alami. Bantuan psikososial dapat membantu mereka mengelola stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan memperkuat ketahanan mental. Dukungan ini sangat penting untuk membantu anak-anak Palestina menghadapi situasi yang tidak stabil dan mempromosikan kesejahteraan mereka (Solusipeduli.org 2024). Pusat Trauma dan Konseling serta Peer Support (Dukungan Sebaya) merupakan contoh intervensi yang dapat membantu anak-anak Palestina mengatasi trauma dan stres akibat konflik. Layanan terapi individu dan kelompok dapat membantu mereka memproses emosi dan pengalaman, sementara dukungan sebaya dapat membantu mengurangi rasa keterasingan dan meningkatkan keterampilan sosial. Organisasi seperti Médecins Sans Frontières, UNRWA, dan Save the Children berperan penting dalam menyediakan layanan ini.

Terapi Berbasis Komunitas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Helsa Natusion dan kawan kawan pada tahun 2025 menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas untuk trauma kompleks pada anak-

anak Gaza Palestina efektif, tetapi dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti dukungan komunitas lokal, integrasi sistem sekolah, dan aksesibilitas layanan. Namun, stigma terhadap kesehatan mental dan ketidakstabilan politik menjadi hambatan signifikan. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor sosial dan politik sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dan dampak jangka panjang intervensi (Nasution et al., 2025).

Dukungan Sosial

Anak-anak Palestina menunjukkan ketahanan dan harapan yang luar biasa meskipun hidup dalam kondisi sulit. Mereka memiliki impian dan cita-cita untuk membangun kembali tanah air mereka, membantu sesama, dan menciptakan dunia yang lebih baik. Impian-impian ini menjadi sumber motivasi yang kuat untuk terus belajar dan berjuang. Anak-anak Palestina membuktikan bahwa harapan dan ketahanan dapat tumbuh bahkan di tempat yang paling gelap sekalipun, dan mereka memiliki potensi untuk menjadi generasi yang membawa perubahan positif (Sdm, 2025). Dukungan sosial untuk anak-anak Palestina sangat dibutuhkan dalam membantu mereka bertahan secara emosional dan psikologis di tengah kondisi konflik yang terus berlangsung. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas peduli Palestina dapat membantu anak-anak Palestina merasa lebih aman dan didukung. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, bantuan praktis, atau hanya sekedar mendengarkan. Salah satu komunitas sosial yaitu Komite Indonesia untuk Solidaritas Palestina (KISPA) merupakan organisasi masyarakat yang didirikan untuk menunjukkan solidaritas masyarakat Indonesia, khususnya masyarakat Islam Indonesia, terhadap perjuangan rakyat Palestina dalam menghadapi konflik dengan Israel. KISPA berperan sebagai wadah untuk menyalurkan kepedulian dan dukungan kepada Palestina, serta meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia tentang isu-isu yang dihadapi oleh rakyat Palestina (Ishom, 2016).

Program Kesehatan Mental Berbasis Sekolah

Ada beberapa poin penting yang bisa dijadikan acuan untuk dukungan sosial bagi anak-anak Palestina, terutama jika dikaitkan dengan konteks anak-anak migran atau pengungsi yang mengalami trauma akibat konflik (Howard et al. 2024).

- Kolaborasi Sekolah dan keluarga merupakan faktor kunci dalam efektivitas dukungan kesehatan mental. Sekolah yang membangun komunikasi aktif dengan keluarga migran atau pengungsi lebih mampu menciptakan lingkungan aman bagi anak. Anak-anak Palestina juga akan sangat terbantu jika keluarga mereka diberdayakan untuk menjadi bagian dari proses penyembuhan, bukan hanya sebagai penerima bantuan.

- Dukungan teman sebaya dan rasa kebersamaan, kegiatan ini dapat program berbasis seni (musik, menulis, drama) menunjukkan efek positif karena memperkuat koneksi sosial dan rasa memiliki (belonging) yang sangat dibutuhkan anak-anak pengungsi. Program ini cocok diterapkan dalam konteks Palestina, di mana solidaritas sosial sudah menjadi nilai budaya yang kuat.
- Pendekatan multikultural dan sensitif budaya, banyak intervensi gagal karena tidak memahami latar belakang budaya anak migran. Untuk anak-anak Palestina, pendekatan yang menghargai identitas nasional dan agama mereka bisa memperkuat ketahanan mental (resiliensi).
- Penggunaan Mediator budaya, dalam konteks migran, “*cultural brokers*” atau perantara budaya digunakan untuk menjembatani komunikasi antara keluarga, anak, dan sekolah. Dalam konteks Palestina, ini bisa diwujudkan dalam bentuk peran pemuka masyarakat lokal atau relawan sebaya.

Secara keseluruhan, intervensi yang berhasil untuk anak-anak Palestina adalah yang bersifat komprehensif, kontekstual, dan berkelanjutan, serta melibatkan seluruh elemen masyarakat-keluarga, sekolah, komunitas, dan lembaga internasional. Anak-anak Palestina memiliki ketahanan yang luar biasa, dan dengan dukungan yang tepat, mereka memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan bagi masa depan bangsa mereka dan memanfaatkan ketahanan dan potensi yang mereka miliki

KESIMPULAN

Konflik berkepanjangan antara Palestina dan Israel telah membawa dampak psikologis yang luar biasa besar bagi anak-anak dan remaja Palestina. Mereka tumbuh dalam lingkungan yang penuh kekerasan, ketidakpastian, dan kehilangan, yang mengakibatkan gangguan kesehatan mental seperti PTSD, kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku. Studi menunjukkan tingginya prevalensi trauma dan tekanan emosional yang mendalam, bahkan hingga keinginan menyakiti diri sendiri. Selain itu, ketidakstabilan sosial-politik, kemiskinan, dan keterbatasan akses terhadap layanan dasar memperburuk kondisi mereka. Dalam merespon situasi ini, diperlukan intervensi kesehatan mental yang menyeluruh, sensitif terhadap budaya lokal, dan berkelanjutan, dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat seperti psikososial dan dukungan emosional, terapi berbasis komunitas, dukungan sosial dan program kesehatan mental berbasis sekolah

REFERENSI

- Abudayya, Abdallah, Geir Tarje Fugleberg Bruaset, Hedda Bøe Nyhus, Radwan Aburukba, and Randi Tofthagen. 2023. "Consequences of War-Related Traumatic Stress among Palestinian Young People in the Gaza Strip: A Scoping Review." *Mental Health and Prevention* 32. doi:10.1016/j.mhp.2023.200305.
- Anwar, Faisal, and Putry Julia. 2021. "Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi." *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 7(1): 64–83.
- Aqtam, Ibrahim. 2025. "A Narrative Review of Mental Health and Psychosocial Impact of the War in Gaza." *Eastern Mediterranean health journal = La revue de sante de la Mediterranee orientale = al-Majallah al-sihhiyah li-sharq al-mutawassit* 31(2): 89–96. doi:10.26719/2025.31.2.89.
- Child, War. 2019. "No Place For A Child: Protection For Palestinian Children." <https://www.warchildholland.org/projects/no-place-for-a-child/> (April 10, 2025).
- Children, Save the. 2022. "After-15 Years Blockad Four out Five Children Gaza Say They Are Living Depression." <https://www.savethechildren.net/news/after-15-years-blockade-four-out-five-children-gaza-say-they-are-living-depression-grief-and> (April 20, 2025).
- Foundation, Children's National Hospital. "Pediatric Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)." *Spanyol*. <https://www.childrensnational.org/get-care/health-library/post-traumatic-stress-disorder> (April 20, 2025).
- Howard, Katie, Darren Moore, Eleni Dimitrellou, Lenka Janik Blaskova, and James Howard. 2024. "School-Based Mental Health Support for Migrant Children and Young People: A Scoping Review." *Journal of School Psychology* 107 (October 2023): 101393. doi:10.1016/j.jsp.2024.101393.
- Ishom, Muhammad Ilham Hanifil. 2016. "Komite Indonesia Untuk Solidaritas Palestina (Studi Gerakan Solidaritas Palestina Di Indonesia)." *Jurnal Politik Muda* 5(2): 189. [http://journal.unair.ac.id/JPM@komite-indonesia-untuk-solidaritas-palestina--\(studi-gerakan-solidaritas-palestina-di-indonesia\)-article-10716-media-80-category-8.html%0Ahttp://journal.unair.ac.id/MGI@relationships-diet,-physical-activity,-attitudes-and-kn](http://journal.unair.ac.id/JPM@komite-indonesia-untuk-solidaritas-palestina--(studi-gerakan-solidaritas-palestina-di-indonesia)-article-10716-media-80-category-8.html%0Ahttp://journal.unair.ac.id/MGI@relationships-diet,-physical-activity,-attitudes-and-kn).
- Khatima, Khusnul. 2022. "Peranan Save The Children Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental Terhadap Anak Dalam Konflik Palestina." Universitas Bosowa Makassar.
- MedlinePlus. "Post-Traumatic Stress Disorder." *NIH: National Institute of Mental Health*. [https://medlineplus.gov/translate.goog/posttraumaticstressdisorder.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Apa itu gangguan stres pascatrauma,dan pergi seiring berjalannya waktu. \(April 20, 2025\).](https://medlineplus.gov/translate.goog/posttraumaticstressdisorder.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Apa+itu+gangguan+stres+pascatrauma,dan+pergi+seiring+berjalannya+waktu.+(April+20,+2025).)
- Nasution, Helsa, M Agung Rahmadi, Luthfiah Mawar, and Nurzahara Sihombing. 2025. "Efektivitas Intervensi Berbasis Komunitas Untuk Trauma Kompleks Anak-Anak Gaza : Suatu Analisis Protocol-Based Treatment Universitas Negeri Padang , Indonesia Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta , Indonesia Universitas Sumatera Utara , In." 3 (2): 163–87.
- OCHA. 2021. "Data on Casualties." <https://www.ochaopt.org/data/casualties> (April 15, 2025).
- Putri, Yuni Camelia. 2023. "Trauma Anak-Anak Palestina Di Gaza." *Bincang Perempuan*. <https://bincangperempuan.com/trauma-anak-anak-palestina-di-gaza/> (April 20, 2025).
- Respati, Reyhan. 2023. "Konflik Palestina-Israel: Sejarah, Akar Masalah, Dan Upaya Penyelesaian." *Humas UM Sumbar*.
- Santoso, Kohar Ari. 2019. *Petunjuk Teknis Intervensi PIS-PK*. Jawa Timur: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.

- Sdm, Amil. 2025. "Cahaya Inspirasi Dari Anak-Anak Palestina." *Baznas Yogyakarta*.
<https://baznas.jogjakota.go.id/detail/index/38703> (April 20, 2025).
- Solusipeduli.org. 2024. "Bantuan Psikososial Peduli Anak Palestina."
<https://solusipeduli.org/campaign/anakpalestina-psikososial/> (April 20, 2025).
- UNICEF. 2017. "Children and Armed Conflict." *Annual CAAC Bulletin 2016*.
[https://www.unicef.org/sop/media/601/file/Annual CAAC Bulletin 2016.pdf](https://www.unicef.org/sop/media/601/file/Annual%20CAAC%20Bulletin%202016.pdf) (April 10, 2025).
- UNICEF. 2018. "Children In The State Of Palestine."
<https://www.unicef.org/sop/media/341/file> (April 15, 2025).