

Crisis and Disaster Counseling: Peran Konselor terhadap Korban Yang Selamat Dari Bencana Alam

Nur'aini Safitri

Ikatan Konselor Indonesia (IKI) Riau, Indonesia.

Email: aini.ahmadhazi@gmail.com

Abstrak: Indonesia adalah Negara yang rawan dengan bencana alam. Bencana alam yang terjadi tidak hanya menyebabkan kerusakan dan menelan korban jiwa, tetapi juga meninggalkan bekas luka yang sangat mendalam bagi korban bencana baik secara fisik maupun psikis (trauma). Konselor adalah salah satu profesi yang bertugas untuk melaksanakan layanan konseling untuk korban bencana yang mengalami trauma atau situasi krisis. Konselor memiliki peran penting untuk membantu pengentasan kondisi trauma yang dialami oleh korban melalui layanan konseling bencana (*disaster counseling*), yaitu (1) *play therapy*, (2) penenangan (relaksasi dan disensitisasi), (3) layanan pendalaman (eklektik). Dalam upaya untuk dapat membantu pemulihan trauma yang dialami oleh korban bencana alam yang selamat, konselor perlu memahami kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh klien sebelum memilih metode, teknik, jenis layanan dan pendekatan konseling agar pelayanan konseling bencana yang diberikan dapat bermanfaat.

Kata Kunci: Krisis, *Disaster Counseling*, Konselor, Bencana Alam

PENDAHULUAN

Indonesia secara geografis berada pada daerah tiga lempeng tektonik aktif, yaitu Lempeng Eurasia, Lempeng Pasifik, dan Lempeng Indo-Australia yang menyebabkan terjadinya zona-zona tumbukan yang kemudian membentuk gunung-gunung berapi sehingga Indonesia diperkirakan memiliki 129 gunung berapi (id.wikipedia.org). Disamping itu, Indonesia adalah negara yang berlokasi di Cincin Api Pasifik (sebuah area dengan banyak aktivitas tektonik) sehingga Indonesia sangat rawan dengan bencana alam. Oleh karena itu, Indonesia harus beradaptasi dengan resiko letusan gunung merapi, gempa bumi, banjir, serta tsunami, bahkan bencana alam lainnya yang sering terjadi.

Pada tahun 2014 tercatat 1.525 kejadian bencana alam yang menyebabkan 566 orang tewas, 2,66 juta jiwa mengungsi dan menderita, lebih 51 ribu rumah rusak, ratusan bangunan umum rusak, dan kerugian ekonomi mencapai puluhan trilyun rupiah.

Pada tanggal 07 Desember 2016 Kabupaten Pidie Jaya-Aceh diguncang gempa bumi yang berpusat di Kota Meureudu dengan kekuatan 6,5 SR (Wikipedia, 2016). Bencana alam tersebut mengakibatkan berbagai kerusakan dan kerugian yang luar biasa, mulai dari kerusakan infrastruktur, bangunan dan sarana pendidikan, harta benda, bahkan menelan banyak korban jiwa (Safitri & Khairat, 2017). 29 Juli 2018 bencana alam kembali terjadi di Indonesia, Pulau Lombok berduka karena gempa bumi dengan kekuatan 6,4 SR dengan pusat gempa berada di 47 km Timur Laut Kota Mataram (Nusa Tenggara Barat) (Wikipedia, 2018).

Baru-baru ini, pada tanggal 28 September 2018 terjadi gempa bumi dengan kekuatan 7,4 SR yang mengguncang wilayah Kota Palu dan Donggala (Sulawesi Tengah) dan disertai tsunami yang menerjang Pantai Talise di Kota Palu dan Pantai di Donggala (BNPB, 2018). Sama halnya seperti di Pidie Jaya dan Lombok, gempa tsunami yang terjadi di Palu dan Donggala juga mengakibatkan berbagai kerusakan, kerugian, dan menelan banyak korban jiwa.

Musibah gempa bumi tidak hanya menyebabkan kerusakan dan menelan korban jiwa, tetapi juga meninggalkan bekas luka yang sangat mendalam bagi korban bencana baik secara fisik maupun psikis yang menyebabkan stres dan trauma. Laporan Badan Penelitian dan Pengembangan Jawa Tengah (2008), dinyatakan bahwa korban bencana seringkali secara psikologis terjerangit gangguan stres pasca trauma/bencana yang pada umumnya dalam dunia kesehatan disebut *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Selanjutnya, hasil penelitian di Amerika memperlihatkan 15-43% wanita dan 14-43% pria mengalami peristiwa trauma selama kehidupan mereka. Anak-anak dan remaja yang mengalami peristiwa trauma, 3-15% wanita dan 1-6% pria mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (National Center for PTSD, dalam Nilsson, Gustafsson & Svedin, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa bencana alam dapat menyebabkan PTSD pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (laki-laki dan perempuan). Trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentangan waktu yang relatif lama (Weaver, Flannelly, & Preston, 2003).

Pada umumnya masyarakat dan pemerintah dalam menyikapi korban bencana alam lebih menitikberatkan pada aspek fisik, yaitu: bantuan pengobatan, sandang, pangan dan papan. Namun pada aspek psikis seperti, kejiwaan, mental, psikologis yang mengarah pada gangguan stres pasca bencana alam yang menyebabkan trauma mendalam kurang mendapat perhatian.

Stres karena trauma akibat bencana alam yang dialami oleh korban dapat menyebabkan gangguan jiwa seperti: kecemasan, depresi, psikosis, bahkan korban dapat melakukan tindakan bunuh diri (Hawari, 2011). Para korban bencana yang berada di pengungsian terkadang mengalami suasana yang mencekam dan rasa cemas yang tinggi dan berada pada kondisi krisis. Kondisi tersebut membuat mereka mengalami gangguan emosional, kognitif dan tingkah laku yang dapat merugikan dirinya sendiri, bahkan sangat sensitif dari segi pikiran dan perasaan, kehilangan semangat, keceriaan, kepercayaan terhadap lingkungan sosial, bahkan menjadi individu yang tidak beriman kepada Allah.

Bencana alam merupakan ujian/cobaan yang diberikan kepada seseorang agar mereka dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian yang ada. Tetapi, tidak semua korban bencana alam yang dapat menyikapi dengan bijaksana bahkan sebagian besar mengalami gangguan psikis (stres atau trauma) yang menjadikannya sebagai individu yang tidak beriman, menyalahkan Allah atas terjadinya bencana tersebut. Oleh karena itu, korban bencana alam memerlukan suatu bantuan khusus dari profesi yang khusus pula (individu/sekelompok individu) yaitu salah satunya bantuan melalui pelayanan konseling untuk menangani aspek psikis korban bencana alam sehingga para korban, baik orang dewasa maupun anak-anak tidak mengalami trauma, rasa sakit karena tekanan yang dirasakan akibat kehilangan anggota keluarga (orangtua, anak, dan saudara) bahkan harta benda, dapat berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa dan kehidupan sehari-harinya dapat efektif kembali (KES).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu untuk dijabarkan apa yang dimaksud dengan *crisis*, trauma, dan *disaster counseling*?, urgensi konseling terhadap korban bencana alam?, dan peran konselor terhadap korban yang selamat dari bencana alam?. Jawaban dan penjelasan dari pertanyaan tersebut menjadi fokus dalam penulisan ini yang diperoleh dari analisis dan kajian kepustakaan (studi kepustakaan). Dengan memahami penyebab, respon, dan tingkatan krisis/trauma yang dialami oleh korban bencana alam menjadi dasar pertimbangan konselor untuk

memilih metode dan pendekatan konseling yang tepat sebelum memberikan layanan konseling kepada korban bencana alam agar pelayanan konseling yang diberikan dapat bermanfaat.

KAJIAN LITERATUR

Crisis

Pengertian krisis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 1997) adalah keadaan yang berbahaya (dalam menderita sakit), keadaan yang genting, kemelut, keadaan suram dalam berbagai hal seperti ekonomi, dan moral. Sedangkan menurut Geldard (1993) situasi krisis adalah situasi-situasi dengan resiko tinggi. Krisis timbul sewaktu atau setelah sesuatu peristiwa terjadi secara mendadak, sehingga merubah persepsi partisipan (orang-orang yang ditimpanya) tentang keamanan dan tatanan dunianya.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya krisis pada seseorang. Menurut Geldard (1993), krisis dapat terjadi pada individu apabila mengalami beberapa hal berikut ini; bencana alam, seperti gempa, badai, banjir, gunung meletus, dan badai tsunami, Kecelakaan, seperti kebakaran, tabrakan, tenggelam dalam air, jatuh dari tempat tinggi, tertusuk pisau, dan tertembak, Penyakit yang menimpa manusia seperti stroke, asma, kanker, operasi, sakit kaki, dan tidak berfungsinya bahagian tubuh, Emosi yang terganggu, Hubungan sosial seperti hubungan yang tidak berfungsi, putus hubungan, perceraian, perselingkuhan, pemutusan hubungan kerja.

Individu yang mengalami krisis atau bencana alam memiliki respon yang berbeda-beda walaupun mengalami suatu kejadian atau peristiwa yang sama. Menurut Geldard (1993), krisis memiliki tingkat bahaya dan nilai antara lain yaitu: Menaikkan tingkat stres, orang yang mengalami krisis seringkali merasa tertekan perasaannya dengan peristiwa yang terjadi, Menghendaki tanggapan segera mungkin untuk meminimalkannya, keadaan krisis memerlukan penanganan yang cepat dan tepat sehingga dapat dihilangkan dan dikurangi tekanannya, Merusak emosi dan aspek psikologis lainnya, seperti: mengganggu perasaan, persepsi, motivasi, sikap dan cara berpikir.

Selain itu, *American Counseling Association* memaparkan respon atau sikap negatif yang sering ditampilkan oleh individu yang mengalami krisis atau bencana alam, yaitu kesulitan tidur, merasa sedih dan tertekan, merasa marah, merasa tidak berdaya, sakit kepala, pusing, mati rasa, merasa ingin bunuh diri atau mencoba bunuh diri, ingin menyakiti orang lain, dan menyakiti diri sendiri.

Trauma

Trauma adalah suatu luka atau perasaan sakit “berat” akibat suatu kejadian luar biasa yang menimpa seseorang baik secara langsung maupun tidak, baik lukafisik maupun psikis atau kombinasikeduanya (Mental Health Channell, 2004). Menurut Weaver, Flannelly, & Preston (2003) trauma merupakan suatu kejadian fisik atau emosional serius yang menyebabkan kerusakan substansial terhadap fisik dan psikologis seseorang dalam rentangan waktu yang relatif lama. Berat ringannya suatu peristiwa akan dirasakan berbeda oleh setiap orang, sehingga pengaruh dari peristiwa tersebut terhadap perilaku juga berbeda antara seseorang dengan orang yang lain (Hatta, 2016).

American Psychiatric Association (1994), menyatakan bahwa trauma dapat terjadi pada seseorang karena: (1) seseorang yang mengalami, menyaksikan, atau berhadapan dengan kejadian

yang menyebabkan kematian, kecederaan serius atau mengancam fisik diri atau orang lain, dan (2) respon individu terhadap ketakutan, rasa tidak ada harapan, dan horor.

Menurut Vikram (dalam Hatta, 2016), ada dua jenis trauma yaitu trauma personal dan trauma mayor. Trauma personal yaitu trauma yang terjadi karena korban pemerkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan, dan lain-lain, sedangkan trauma mayor yaitu trauma yang terjadi karena bencana alam, kebakaran, dan lain-lain.

Trauma dapat menimpa siapa saja yang mengalami suatu peristiwa atau kejadian yang luar biasa dan gangguan pasca trauma dapat dialami setelah peristiwa traumatis terjadi atau beberapa tahun setelah peristiwa tersebut terjadi. Seseorang yang mengalamis stres pasca trauma berisiko untuk mengalami gangguan kesehatan mental seperti fobia, depresi, kecemasan (*anxiety*), dan lain-lain. Oleh karena itu, harus segera ditangani agar tidak berakibat fatal. Menurut Hatta (2016), kejadian traumatis dapat muncul kembali apabila seseorang berada pada situasi atau kondisi yang serupa dengan peristiwa atau kejadian yang menyebabkan terjadinya trauma, seperti: kesamaan tempat, warna, suara, peristiwa, dan sebagainya.

Everly, Flannery, & Mitchell (1999), menyatakan bahwa ada tiga jenis gejala yang umum dari trauma psikologis (*symptom trauma*) yaitu: *Intrusive symptoms* (gejala yang mengganggu) antara lain dapat mengalami kembali peristiwa dalam gambaran, pikiran, kenangan, lamunan, dan mimpi buruk, bertindak dan merasa seolah-olah peristiwa tersebut datang kembali, dan secara simbolis mengingat kembali penderitaan yang dihadapi., *Avoidance symptoms* (gejala penghindaran) antara lain menghindari tempat dan pikiran simbolis dari trauma, berpanjangan dalam mengingat suatu peristiwa, kehilangan minat dalam aktivitas penting, membatasi emosi, dan merasa tidak ada masa depan., *Arousal symptoms* (gejala terkejut/respon) antara lain *hyper vigilance*, respon kaget berlebihan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, dan cepat marah.

Gejala trauma juga dapat dirasakan dan dialami oleh orang yang tidak mengalami peristiwa traumatis secara langsung, misalnya seseorang yang selalu melihat berita tentang bencana di TV sehingga ia merasa takut, khawatir, dan susah tidur. Seseorang yang mengalami trauma berkepanjangan dapat mengakibatkan terjadinya *post trauma stress reaction* (PTSR) dan *post trauma stress disorder* (PTSD) yaitu berupa (1) reaksi pada fisik (mati rasa, susah tidur, gangguan pernapasan, jantung berdebar, dan lain-lain), (2) reaksi pada mental (selalu teringat kejadian trauma, tidak percaya diri, merasa tidak berdaya, dan putus asa), (3) reaksi pada emosional (cemas, takut, gugup, dan lain-lain), (4) reaksi pada perilaku (mengelakkan situasi yang dapat mengingatkan pada kejadian atau menghidupkan kembali peristiwa traumatik)(Hatta, 2016). Namun demikian, perlu dipahami bahwa setiap orang memiliki reaksi yang bervariasi terhadap bencana alam dan gejala stres tersebut juga dapat muncul secara beragam, seperti stres dapat muncul secara langsung setelah bencana, beberapa jam, hari, minggu, bulan, atau bahkan beberapa tahun setelah bencana (Pataki, Stone, & Viness, 2000).

Berdasarkan uraian di atas, maka konselor perlu menganalisa secara mendalam setiap reaksi yang muncul atau ditampilkan oleh klien, sehingga dapat memilih pendekatan, metode, teknik, format layanan yang tepat untuk membantu pemulihan trauma korban akibat bencana alam.

Disaster Counseling

Disaster (bencana) adalah peristiwa alami atau buatan yang dapat menyebabkan kematian, cedera, dan kerusakan infrastruktur. Peristiwa bencana alam seperti banjir, gempa bumi, tsunami, angin topan, dan lain-lain membutuhkan tanggapan segera, terkoordinasi, dan efektif dari berbagai kalangan (Pataki, Stone, & Viness, 2000).

Dalam UU RI No. 24 tahun 2007, menjelaskan bahwa bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.

Counseling (konseling) adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah (Willis, 2004).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *Disaster counseling* (konseling bencana) adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk membantu korban bencana alam untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan psikologis yang dialami akibat bencana dan mengembangkan potensi yang dimiliki agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keadaan setelah bencana.

Menurut Ikatan Konselor Indonesia (IKI), pelayanan konseling untuk korban yang selamat dari bencana alam bertujuan untuk: Memberikan pelayanan konseling kepada para korban selamat yang mengalami krisis, trauma, atau gangguan psikologis akut akibat bencana alam, Membantu pemulihan kondisi mental psikologis akut para korban bencana alam sehingga dapat beraktivitas kembali secara normal (IKI, 2017).

Konselor memiliki peran penting dalam pemulihan kondisi psikologis, krisis, trauma yang dialami oleh para korban yang selamat dari bencana alam. Adapun peran konselor terhadap korban yang selamat dari bencana alam yaitu dengan memberikan pelayanan konseling bencana, konseling krisis atau konseling trauma (*trauma healing*) baik melalui format individu, kelompok, klasikal, maupun lapangan.

Beberapa materi yang dapat diberikan kepada korban yang selamat dari bencana alam yaitu pengembangan hubungan sosio-emosional, *Play therapy*, *Self report and sharing*, informasi tentang gempa, penenangan (relaksasi dan disensitisasi), *Spiritual Emotional Freedom technique* (SEFT), dan pendalaman melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling (IKI, 2017). Ada banyak pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu korban bencana alam yang mengalami trauma. Oleh karena itu, konselor dituntut untuk cermat dalam memilih dan menggunakan pendekatan, teknik, dan format layanan yang sesuai dengan kondisi trauma yang dialami oleh korban bencana alam.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu studi dokumentasi dengan cara mengadakan studi penelaan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dan dibahas secara mendalam serta diuraikan dengan menggunakan analisis isi dan analisis deskriptif.

TEMUAN

Berdasarkan riset kepustakaan yang telah dilakukan ditemukan bahwa konselor memiliki peranan penting untuk membantu korban yang selamat dari bencana alam yaitu dengan memberikan pelayanan *disaster counseling* (konseling bencana).

Layanan konseling bencana pada prinsipnya dibutuhkan oleh semua korban bencana yang mengalami trauma atau situasi krisis. Peran konselor yaitu dengan memberikan layanan konseling. Adapun jenis layanan yang dapat diberikan kepada korban yaitu:

Play Therapy

Bagi korban anak-anak, konselor dapat memberikan *play therapy*. Anak-anak korban bencana cenderung lebih mudah mengalami trauma dibandingkan orang dewasa karena anak-anak belum memiliki kematangan identitas diri dan kemampuan coping terhadap stres masih terbatas sehingga jika trauma psikis terjadi pada anak-anak biasanya akan terjadi penghentian perkembangan emosional (Kaplan, dkk, 1997). Oleh karena itu, anak-anak perlu dibantu untuk dapat menatap masa depannya. Layanan yang diberikan kepada anak-anak hendaknya dapat sesuai dengan karakteristik perkembangan, baik aspek sosial, kognitif, emosi, maupun psikomotorik anak.

Play therapy menurut the Association for Play Therapy adalah “process where in trainer play therapists use the therapeutic power of play to help clients prevent or resolve psychosocial difficulties and achieve optimal growth and development” (Nawangsih, 2014). Play therapy menekankan pada kekuatan permainan sebagai alat untuk membantu klien yang memerlukan bantuan. Hasil penelitian membuktikan bahwa Play therapy menjadi salah satu alternatif penanganan yang cukup efektif untuk membantu mengatasi trauma pada anak-anak korban bencana alam (Mukhadiono, dkk, 2016).

Menurut *The Association for Play Therapy* (dalam Nawangsih, 2014), terdapat 14 macam keuntungan yang diperoleh bila menggunakan *play therapy* sebagai sebuah intervensi, yaitu: Mengatasi resistensi. Anak-anak biasanya sulit untuk diajak konsultasi dengan konselor, apalagi mempunyai keinginan sendiri. Permainan adalah salah satu cara untuk menarik anak agar bisa terlibat dalam kegiatan konseling., Komunikasi. Permainan adalah media alami yang digunakan anak untuk mengekspresikan dirinya. Konselor bisa menggunakan berbagai pilihan permainan yang dapat memancing anak untuk dapat terus terlibat dalam permainan. Kompetensi. Bermain memberikan kesempatan bagi anak untuk memenuhi kebutuhan anak untuk mengeksplorasi dan menguasai se-suatunya keterampilan. Konselor bisa membangun kepercayaan dengan menunjukkan bahwa anak sedang melakukan kerja keras dan menunjukkan kemajuan. Berpikir kreatif. Keterampilan problem solving dikembangkan, sehingga pemecahan atas persoalan anak bisa tercapai. Permainan memberikan peluang yang besar bagi anak untuk mengembangkan kemampuan diri untuk berpikir kreatif atas persoalan yang dialami. *Chararisis*. Melalui permainan anak-anak dapat menyampaikan tekanan emosi yang dialaminya dengan lebih bebas, sehingga anak-anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal tanpa beban mental. *Abreaction*. Dalam bermain, anak mendapat kesempatan untuk memproses dan menyesuaikan kesulitan yang pernah dialami secara simbolis dengan ekspresi emosi yang lebih tepat. *Role playing*. Anak dapat mempraktekkan berbagai tingkah laku yang baru dan mengembangkan kemampuan empati dengan orang lain. *Fantasy*. Anak-anak dapat menggunakan imajinasinya untuk mengerti akan pengalamannya yang menyakitkan. Mereka juga bisa mencoba mengubah hidup mereka secara perlahan-lahan. *Metaphoric teaching*. Anak-anak dapat memperoleh pengertian yang mendalam atas kesulitan dan ketakutan yang dialaminya dengan kiasan yang dimunculkan dalam permainan. *Attachment formation*. Anak dapat mengembangkan suatu ikatan dengan konselor serta mengembangkan kemampuan untuk membangun koneksi dengan orang lain. Peningkatan hubungan. Bermain dapat meningkatkan

hubungan terapi yang positif, memberikan kebebasan anak untuk mewujudkan aktualisasi diri dan tumbuh semakin dekat dengan orang lain disekitarnya. Anak dapat mengenal cinta dan perhatian yang positif terhadap lingkungannya. Emosi positif. Anak-anak menikmati permainan, dengan suasana hati ini mereka bisa tertawa dan mempunyai waktu yang menyenangkan di tempat yang mereka merasa diterima. Menguasai ketakutan. Dengan permainan yang diulang-ulang akan mengurangi kegelisahan dan ketakutan anak. Bekerja dengan mainan, seni dan media bermain lainnya mereka akan menemukan berbagai keterampilan dalam mengatasi ketakutan Bermain *game*. *Game* membantu anak untuk bersosialisasi dan mengembangkan kekuatan egonya. Mereka mempunyai peluang untuk meningkatkan keterampilan.



Sumber: Dokumentasi Konseling Trauma di Pidie Jaya
(Tim Relawan Peduli Bencana Ikatan Konselor Indonesia)

Sumber: Dokumentasi Konseling Trauma Di Lombok
(Tim Relawan Peduli Bencana Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka)

Penenangan

Bencana alam menyisahkan luka yang mendalam bagi korban yang selamat bahkan para korban yang berada di pengungsian terkadang mengalami suasana yang mencekam, rasa cemas yang tinggi, stres, kecemasan neuratik, dan trauma yang mendalam kepada korban yang selamat setelah terjadinya bencana, sehingga memerlukan penenangan (teknik dan pendekatan) khusus untuk membantu menghilangkan rasa cemas yang dialami oleh korban. Ada dua teknik penenangan yang dapat diberikan kepada korban yaitu: Relaksasi, yaitu merupakan teknik yang bertujuan untuk membantu korban yang mengalami ketegangan psikis agar menjadi lebih tenang (Taufik dan Karneli, 2012). Disensitisasi, yaitu merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu (Munro, Manthei, dan Small, 1985).

Teknik penenangan merupakan suatu teknik intervensi dalam konseling yang dapat dilakukan oleh konselor untuk membantu korban agar menjadi lebih relaks. Kondisi relaks adalah kondisi dimana korban dalam keadaan tenang dan dalam suasana emosi yang tenang (Sutarjo, Arum, & Suarni, 2014), serta berkurangnya kesensitifan terhadap rangsangan tertentu. Menurut Afniabar (2012), teknik penenangan (relaksasi dan disensitisasi) merupakan salah satu teknik yang tepat untuk digunakan dalam mengatasi trauma yang dialami oleh korban bencana alam.



Sumber: Dokumentasi Konseling Trauma di Pidie Jaya
(Tim Relawan Konseling Peduli Bencana Universitas Jabal Ghafur)

Layanan pendalaman

Setiap orang yang menjadi korban bencana alam memiliki respon, masalah, dan kondisi trauma yang bervariasi dan dengan intensitas yang berbeda-beda pula. Layanan pendalaman adalah layanan yang diberikan kepada korban bencana alam yang memerlukan penanganan secara mendalam melalui layanan konseling. Beberapa masalah yang dirasakan oleh korban bencana alam mungkin dapat terselesaikan melalui layanan *play therapy* dan teknik penenangan atau melalui teknik-teknik yang lainnya. Namun, ada beberapa masalah yang lain mungkin masih memerlukan penanganan secara mendalam agar dapat terentaskan.

Layanan pendalaman yang dapat diberikan kepada korban bencana alam yang selamat yaitu melalui berbagai jenis layanan konseling (layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi, dan layanan advokasi) (Tim Konseling Trauma, 2009).

Penerapan jenis layanan konseling tergantung pada tingkat, jenis, dan kondisi permasalahan yang dialami oleh korban bencana alam, serta pelaksanaannya disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lapangan (lokasi pengungsian). Sedangkan untuk mengetahui, apakah korban bencana alam memerlukan layanan pendalaman, maka konselor perlu untuk menanyakan intensitas masalah yang masih dialami setelah mengikuti kegiatan konseling trauma. Korban yang menyatakan bahwa masalah yang dialaminya belum terentaskan dan memerlukan tindakan lanjutan (layanan pendalaman). Maka konselor harus mendekati korban baik secara individu maupun kelompok (tergantung pada masalah yang dialami), untuk selanjutnya diberikan layanan pendalaman.



Sumber: Dokumentasi Konseling Trauma di Pidie Jaya
(Tim Relawan Peduli Bencana Ikatan Konselor Indonesia)



Sumber: Dokumentasi Konseling Trauma Di Lombok
(Tim Relawan Peduli Bencana Ikatan Konselor Indonesia)

DISKUSI

Bagi sebagian orang pengalaman dramatis, tragis, mengesankan, memilukan, pedih, mengerikan, sebagai akibat faktor bencana alam merupakan pengalaman traumatik yang tidak terlupakan. Secara psikologis, pengalaman traumatis di atas dapat menjadikan setiap orang yang mengalaminya menjadi sangat terpukul, meratapi nasibnya, kesedihan yang mendalam, cemas, takut, tidak percaya dengan apa yang dialaminya, bingung tidak tahu apa yang harus dilakukan, kehilangan jati diri, dan sebagainya. Kehidupannya menjadi sangat kritis, tidak nyaman dan rentan terhadap munculnya berbagai bentuk gangguan fisik maupun kejiwaan, seperti stres dan depresi.

Rice (dalam Fahrudin, 2005) menjelaskan ada tiga periode yang berbeda yaitu: Periode dampak (*impact period*), berlangsung sepanjang kejadian bencana. Dalam periode dampak, korban-korban selalu diliputi perasaan tidak percaya dengan apa yang sedang mereka alami. Periode ini berlangsung singkat pada saat dan segera setelah kejadian. Periode ini terlihat ketika korban-korban mulai merasakan diri mereka lapar, tidak memahami bagaimana harus memulihkan keadaan dan mengganti harta-benda yang hilang, bingung dan kehilangan masa depan. Periode penyejukan suasana (*recoil period*), berlangsung dalam beberapa hari selepas kejadian. Dalam periode penyejukan suasana, korban mendapat bantuan kemanusiaan, terutama yang bersifat fisik untuk sekedar dapat bertahan hidup. Periode post-traumatik (*post-trauma period*), yang dapat berlangsung lama dan bahkan sepanjang hayat. Hal ini berarti bencana selalu menyisakan masalah, bahkan untuk jangka lama. Periode post-traumatik berlangsung tatkala korban-korban bencana mulai berjuang untuk melupakan pengalaman-pengalaman traumatik yang ditandai dengan munculnya simptom-simptom gangguan stres pasca trauma (*symptoms of post-traumatic stress disorder*) yang dapat berlangsung dalam jangka panjang.

Salah satu profesi yang dapat memberikan tindakan/pelayanan kepada para korban bencana alam adalah profesi konseling yaitu dengan memberikan pelayanan konseling. Konseling adalah pelayanan bantuan oleh tenaga profesional kepada seseorang atau sekelompok individu untuk mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari yang terganggu dengan fokus mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran (Prayitno, 2013).

Melalui pelayanan konseling yang diberikan oleh konselor diharapkan para korban bencana alam dapat memahami dan menerima kondisi diri dan lingkungan secara objektif, positif dan dinamis, mengambil keputusan sesuai dengan kondisi yang ada, melaksanakan kegiatan sesuai dengan keputusan yang telah diambil serta itu merealisasikan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Di samping itu, para korban bencana diharapkan dapat merespon secara bijak terhadap rangsangan yang diterima baik dari dalam maupun luar diri sendiri, berwawasan luas sehingga mampu menampung dan mempertimbangkan hal-hal pokok yang menjadi isi rangsangan yang ada, mempertimbangkan dan menerapkan nilai-nilai dan moral yang sesuai untuk menanggapi dan atau menindaklanjuti rangsangan yang ada, mengambil keputusan yang terbaik untuk bertindak atau tidak bertindak dengan memperhatikan kondisi diri dan lingkungan yang ada, serta melaksanakan atau tidak melaksanakan suatu tindakan sesuai dengan keputusan yang diambil, dalam kategori positif tanpa kerugian apapun (meskipun kalau perlu dengan pengorbanan dan/atau dengan keuntungan optimal) (Prayitno & Marjohan, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelayanan konseling yang diberikan kepada para korban bencana alam bertujuan agar para korban bencana alam dapat membangkitkan kemampuan pribadi yang mandiri dalam menghadapi bencana yang menimpa dirinya dan mampu mengendalikan diri dari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri, serta mampu untuk menata dan merencanakan tindakan dalam menghadapi akibat bencana untuk masa depan yang lebih baik lagi setelah peristiwa krisis atau bencana. Untuk itu kemampuan ber-BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggungjawab) perlu diberikan secara berkelanjutan, untuk kehidupan KES padanya dalam menghadapi bencana secara langsung dan kondisi sesudahnya.

Dalam kaitan dengan konseling bencana, Wright (1985) mengajukan delapan langkah dasar yang harus diikuti dalam menolong seseorang yang sedang menghadapi krisis dan trauma. Langkah-langkah tersebut dapat diterapkan terhadap bermacam-macam jenis krisis dan trauma, namun konselor harus peka dan luwes dalam penerapannya. Langkah-langkah tersebut, meliputi : Intervensi langsung, yaitu dengan memberikan pertolongan secepatnya melalui dorongan semangat, dengan maksud untuk mengurangi kegelisahan, rasa bersalah, dan

ketegangan serta untuk memberikan dukungan emosi. Serta dalam mengatasi rasa tak berdaya dan keputusasaannya. Mengambil tindakan, yaitu dengan menggerakkan agar segera berperilaku yang positif, sambil menemukan berbagai informasi yang dibutuhkan tentang permasalahan yang dihadapi. Mencegah suatu kehancuran, yaitu mencegah kehancuran dan berupaya memulihkan melalui sasaran-sasaran jangka pendek dan terbatas. Membangun harapan dan kemungkinan masa depan yang positif. Jangan memberikan harapan palsu dan dorong untuk menyelesaikan masalahnya agar kembali seimbang. Memberi dukungan, yaitu dengan membangun sistem dukungan baik melalui komunikasi, doa, peran keluarga, dsb. Pemecahan masalah yang terfokus, yaitu dengan membantu merencanakan dan melaksanakan cara-cara untuk menyelesaikan satu masalah. Membangun harga diri, dengan memberi harapan-harapan positif kepada klien dan membantu pemecahannya secara bersama-sama. Menanamkan rasa percaya diri, yaitu dengan mencegah rasa ketergantungan klien kepada konselor.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk dapat membantu pemulihan trauma yang dialami oleh korban selamat bencana alam, konselor perlu memahami kompleksitas permasalahan yang dihadapi oleh klien. Dalam pelaksanaan konseling, Fairbank (2004, dalam Rusmana, dkk., 2007) menekankan pentingnya kreativitas konselor untuk mengembangkan model intervensi dengan memadukan antara *indigenous cultur* dengan modern. Hal ini berarti menekankan pentingnya konseling yang berbasis budaya bagi para individu yang mengalami gangguan stres pasca trauma agar tidak terjadi bias-bias budaya yang menyebabkan proses konseling tidak berjalan dengan efektif.

REFERENSI

- Afnibar. 2012. *Konseling Traumatik untuk Korban Gempa dan Resiliensi di Kalangan Masyarakat Minangkabau. Prosiding International dan Workshop Post Traumatic Counseling*. Batusangkar: STAIN Batusangkar.
- Anonim. 2008. *Laporan Hasil Penelitian PTSD di Jawa Tengah*. Badan Litbang Propinsi Jawa Tengah.
- BNPB.go.id. 2018. *Tsunami Terjang Pantai Palu, Penanganan Darurat Tersu dilakukan*. (Online) <https://bnpb.go.id/tsunami-terjang-pantai-palu-penanganan-darurat-terus-dilakukan>. Diakses pada hari Senin taggal 01 Oktober 2018.
- Everly, G.S., Flannery, R.B., & Mitchell, J.T. 1994. *Critical incident stress management (CISM): A methodological review. Aggression and Violent Behavior. A Review Journal*, In Press.
- Hatta, K. 2016. *Trauma dan Pemulihannya: Suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami*. Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Hawari, D. 2011. *Pendekatan Psikoreligi pada Trauma Bencana*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Ikatan Konselor Indonesia (IKI). 2017. *Laporan Konseling Trauma Korban Gempa Pidie Jaya Aceh: Kerjasama Ikatan Konselor Indonesia dengan Universitas Negeri Padang*. Padang: IKI.
- Indonesia Investments. 2017. *Bencana Alam di Indonesia*. (Online) <http://www.indonesia-investments.com/id/bisnis/risiko/bencana-alam/item243>. Diakses pada hari Sabtu tanggal 12 Mei 2018.
- Mental Health Channel. 2004. *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Healthcommunities.com. (Online) http://www.ncptsd.va.gov/facts/disasters/fs_rescue_workers.html. Diakses pada hari Sabtu 15 September 2018.

- Mukhadiono, Subagyo, W., & Wahyudi. 2016. Pemulihan PTSD Anak-Anak Korban Bencana Tanah Longsor dengan Play Therapy. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. 11 (1) : 23-30.
- Munro, E.A., Manthei, R.J., & Small, J.J. 1985. *Penyuluhan (Counseling): Suatu pendekatan berdasarkan keterampilan*. Alih Bahasa: Amti, E. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nawangsih, E. 2014. Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1 (2) : 164 – 178.
- Nilson, R., Gustafsson, P.E., & Svedin, C.G. 2010. Self-Report Potentially Traumatic Live Events and Symptoms of Post-Traumatic Stress and Dissociation. *Nordic Journal of Psychiatry*. 64, 19-26.
- Pataki, G.E., Stone, J.L., & Leviness, J. 2000. *Crisis Counseling Guide to Children and Families in Disaster*. Now York: Office of Mental Health.
- Prayitno & Marjohan. 2015. *Pelayanan Profesional Konseling yang Berhasil*. Padang: UNP Press.
- Prayitno. 2013. *Konseling Integritas*. Padang. UNP Press.
- Safitri, N., & Khairat, I. 2017. Konseling trauma oleh Ikatan Konselor Indonesia (IKI) untuk korban bencana alam gempa bumi (studi di Kabupaten Pidie Jaya). In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds). *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp.74-84). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Sutarjo, Ipt., E., Arum, D., & Suarni, Ni., Kt. 2014. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gim untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 23/2014. *E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*. 2 (1) : -
- Tim Konseling Trauma. 2009. *Panduan Trauma Konseling Sekolah/Lembaga/PTK Korban Gempa Sumatera Barat*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- UU RI No. 24 tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana.
- Weaver, A.J., Flannely, L.T., & Preston, J.D. 2003. *Counseling Survivors of Traumatic Events: A handbook for Pastors and Other Helping Professionals*. Avenue South, Nashville: Abingdon Press.
- Wikipedia. 2018. *Bencana Alam di Indonesia Sejak Tabu 2004*. (Online) https://id.wikipedia.org/wiki/Bencana_alam_di_Indonesia_sejak_tahun_2004. Diakses pada hari Sabtu tanggal 12 Mei 2018.
- Wikipedia. 2018. *Gempa Bumi Lombok*. (Online) https://id.m.wikipedia.org/wiki/Gempa_bumi_Lombok_Juli_2018. Diakses pada hari Sabtu tanggal 12 Mei 2018.
- Wikipedia. 2016. *Gempa Bumi Pidie Jaya*. (Online) https://id.m.wikipedia.org/wiki/Gempa_bumi_Pidie_Jaya_2016. Diakses pada hari Sabtu tanggal 12 Mei 2018.
- Willis, S.S. 2004. *Konseling Individual: Teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.