

KONSELING INDIVIDU TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PASCA BENCANA DENGAN METODE SUFI HEALING

Jelita Hakim¹, Elifa Hidayatul Hikmah², Desiana Barohtun Nikmah³

¹ Universitas Negeri Semarang, ✉ Jelitahakim19@gmail.com

² Universitas Negeri Semarang, ✉ elifa_hidayatul@yahoo.co.id

³ Universitas Negeri Semarang¹, ✉ desianabn@gmail.com

Abstract

Indonesia is an archipelagic country that is in a disaster-prone geographical, hydrological and demographic position. Various kinds of natural disasters that occur in Indonesia not only cause loss and damage but also losses caused by disasters, trauma, depression and psychosomatics. These psychological impacts are felt by various levels of society both children and children (Irman, 2012) Most disaster victims will look panicked even though very few seem calm and try to remain rational but there are still those who still experience post-disaster suffering are mental conditions like feeling anxious. Anxiety is a psychological problem that is demonstrated by an attitude of worry about things that are perceived by the individual to be less good. Anxiety is a kind of anxiety, thought and fear of something that is not clear. Disaster victims have anxiety that will affect daily life, normal activities will not be optimal. Needed negatively, it needs to be tough to reduce the problem of post-disaster victims. One of them is by using individual counseling relaxation techniques. The purpose of this technique is to be able to reduce individual problems, in this case combining calm techniques using Sufi healing methods. By combining Sufi methods of healing when implementing relaxation techniques, it is expected that individuals who can feel relaxed and free themselves from all forms of mind and mind by listening to music that has religious nuances.

Keywords : individual counseling, post-disaster anxiety relaxation techniques, Sufi healing

Introduction

Indonesia merupakan salah satu Negara yang mempunyai berbagai macam sumber daya alam yang dapat berguna bagi kelangsungan hidup masyarakatnya. Namun disisi lain, Indonesia merupakan Negara kepulauan yang berada pada posisi geografis, hidrologis, dan demografis yang rawan bencana (Soemantri, dalam hidayat, 2018). Bencana alam yang kerap melanda Indonesia seperti gempa bumi, banjir bandang, longsor, angin puting beliung, dan letusan gunung berapi. Beberapa wilayah di Indonesia akhir-akhir ini mengalami bencana alam gempa bumi dan tsunami. Gempa bumi merupakan salah satu contoh bencana alam yang sudah menjadi bagian dalam kehidupan penduduk Indonesia. Berdasarkan data informasi gempa dari BMKG, sepanjang tahun 2018 tercatat setidaknya ada lebih dari 9 kali gempa bumi baik di pulau Jawa dan di luar pulau Jawa.

Di pulau jawa, gempa bumi bermagnitudo 6,1 yang berpusat di Kabupaten Lebak, Banten pada 23 Januari 2018. Sebagian wilayah Banjarnegara diguncang gempabumi tektonik dengan kekuatan 4,4 SR pada 18 April 2018. Selanjutnya gempabumi berkekuatan 4,8 SR di Sumenep Madura pada 13 Juni 2018, Tenggara

Kabupaten Malang diguncang gempa berkekuatan 5,8 SR pada 19 Juli 2018 dan yang terakhir pada bulan Oktober gempa berkekuatan 6,3 SR mengguncang Situbondo Jawa Timur. Sementara itu di luar pulau Jawa, gempa bumi berkekuatan 5,1 SR di wilayah Klungkung, Bali pada tanggal 17 Mei 2018. Tanggal 29 Juli 2018 di Sumbawa terguncang gempa berkekuatan 6.4 SR. Tidak hanya gempa bumi namun juga tsunami seperti yang terjadi di Lombok, Nusa Tenggara Barat (NTB) pada 5 Agustus yang berkekuatan 7.0 SR dan wilayah Palu serta Donggala pada 28 September 2018 yang berkekuatan 7.7 SR.

Berdasarkan data gempa bumi diatas, dapat dilihat dampak yang ditimbulkan tidak hanya kerugian dan kerusakan material namun juga kerugian non-material yang diderita oleh masyarakat pasca bencana, bentuk kerugian tersebut adalah perasaan was-was, cemas, trauma, depresi dan psikososial. Dampak psikologis ini dirasakan oleh berbagai lapisan masyarakat baik orangtua maupun anak-anak (Irman, 2012). Kondisi psikologis dipengaruhi oleh interaksi perubahan atau gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material. Sebagian besar korban bencana akan terlihat panik walaupun sangat sedikit yang tampak tenang dan berusaha bersikap rasional namun kondisi tetap yang masih dirasakan korban pasca bencana adalah kondisi mental seperti perasaan cemas.

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang di tunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang di persepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Ada berbagai gangguan dengan gejala kecemasan sebagai gejala utamanya. Rasa khawatir yang berlebihan dapat menumbuhkan gejala-gejala kecemasan yang dapat mempengaruhi hidup (Islami, 2015). Korban bencana memiliki kecemasan akan berakibat kepada kehidupan sehari-harinya, aktivitas yang biasa dilakukannya akan menjadi tidak optimal.

Mengingat kecemasan berdampak negative maka perlu adanya upaya untuk menurunkan kecemasan korban pasca bencana. Salah satu caranya ialah dengan menggunakan konseling individu teknik relaksasi. Nursalim (2013: 86) mengatakan bahwa relaksasi dapat digunakan sebagai keterampilan *coping* yang aktif jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi di bawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Teknik relaksasi akan lebih efektif apabila pelaksanaannya dipadukan dengan metode yang juga sejalan dengan tujuannya. Dalam hal ini, untuk dapat mengurangi kecemasan individu setelah terjadinya bencana ialah dengan memadukan teknik relaksasi menggunakan metode sufi healing. Dengan memadukan metode sufi healing pada saat pelaksanaan teknik relaksasi, diharapkan individu yang mengalami kecemasan dapat merasakan relaks dan membebaskan diri dari segala macam ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin dengan mendengarkan alunan musik yang bernuansa religi.

Method

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Menurut Sugiyono (2012: 291) bahwa studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang berkaitan dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti, selain itu studi

kepastakaan sangat penting dalam melakukan penelitian, hal ini dikarenakan penelitian tidak akan terlepas dari literatur-literatur ilmiah. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian yakni studi kepustakaan karena dalam hal ini penelitian didukung oleh studi kepustakaan yang bersumber dari literatur maupun referensi sebagai acuan sehingga hasilnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Results and Discussion

A. Konseling Teknik Relaksasi

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada klien untuk dapat mengatasi permasalahan yang ada pada diri klien. Robert L.Gibson (2011) mendefinisikan konseling sebagai hubungan yang berupa bantuan yang berfokus pada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian problem dan kebutuhan pengambilan keputusan.

Menurut Mcleod (2010) konseling bukan hanya sebuah peristiwa yang terjadi diantara dua individu. Konseling juga merupakan intitusi social yang tertanam dalam kultur masyarakat modern. Mcleod mencoba mendefinisikan konseling dengan menggabungkan beberapa pendapat (Burks, Stefflre, Feltham, Dryden dan British Association of Counseling) yang menekankan bahwa konseling adalah suatu hubungan professional dalam bentuk pertolongan dengan menekankan eksplorasi dan pemahaman serta proses penentuan diri.

Geldard dan Gildard (2008) menjelaskan bahwa konseling biasanya ditujukan untuk membantu klien menyelesaikan problem yang mengganggu mereka. Konseling juga dimaksudkan untuk membantu klien mengembangkan bergaam cara yang lebih positif untuk menyikapi hidup. Terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam proses konseling. Namun teknik yang sesuai dengan kondisi yang dialami oleh korban pasca bencana yaitu dengan konseling teknik relaksasi menggunakan metode sufi healing. Dimana teknik relaksasi yaitu salah satu strategi konseling untuk mengurangi menurunkan dan mengatasi kecemasan dan ketegangan serta ketakutan pasca bencana. Menurut Wiramihardja (2006) relaksasi merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama-tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa.

Teknik relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Menurut Goldfried dan Davidson (Prawitasari,1998:53) beranggapan bahwa dengan melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan yang berlebihan. Selain itu, dengan melemasnya otot dalam relaksasi yang dapat mengurangi strukturisasi ketegangan tersebut dan individu dalam keadaan rileks secara otomatis akan mempermudah proses terjadinya perubahan pola pikir yang tidak logis atau keyakinan yang irasional menjadi pola pikir yang logis atau keyakinan yang rasional. Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:320) menambahkan relaksasi (otot) yaitu "usaha mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti

tangan, muka dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki". Benson (dalam Abimanyu, 1996) melaporkan hasil penelitian Porter dan Peters terhadap 120 subjek yang dibagi ke dalam tiga kelompok, yakni kelompok yang melakukan relaksasi dengan prosedur biasa, kelompok yang hanya diminta relaks sejenak, serta kelompok yang sama sekali tidak melakukan relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan relaksasi mengalami penurunan tekanan darah dan bebas dari simpton-simpton kecemasan. Sedangkan Burn (Anwar, 2012: 255) mengatakan bahwa relaksasi memiliki manfaat:

- a. Membuat remaja lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- b. Mengurangi tingkat kecemasan.
- c. Mengurangi gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.
- d. Kelelahan aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan keterampilan relaksasi.
- e. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
- f. Meningkatkan hubungan interpersonal, yaitu orang-orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih rasional.

Langkah Relaksasi

Cormmier dan cormier (dalam abimanyu, 1996) mengemukakan tujuh langkah relaksasi sebagai berikut :

1. Rasional
Dalam tahap ini konselor mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan atau kesungguhan konseli menggunakan strategi ini.
2. Menciptakan lingkungan yang nyaman
Lingkungan yang nyaman diperlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif. lingkungan latihan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang mengganggu seperti suara televisi, radio, telepon dan yang lain.
3. Konselor member contoh latihan relaksasi
Sebelum latihan dimulai konselor hendaknya member contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi.
4. Instruksi-instruksi untuk relaksasi otot
Dalam memberikan instruksi latihan relaksasi, suara konselor hendaknya berbentuk percakapan, bukan dramatisasi. Golfreid dan Davidson (dalam Abimanyu, 1996) menyarankan agar konselor melaksanakan bersama-sama konseli selama permulaan latihan, agar konseli tidak merasa janggal.
5. Penilaian setelah Relaksasi
Konselor menanyakan konseli tentang session pertama latihan relaksasi, mendiskusikan masalah-masalah jika selama latihan konseli mengalaminya.
6. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor menugaskan pekerjaan rumah dan meminta konseli megisi buku penilaian terhadap latihan relaksasi dirumah . disamping itu konselor juga mengatur session tindak lanjut.

B. Kecemasan

May (dalam Boeree, 2008:88) mendefinisikan kecemasan sebagai ketidakjelasan perasaan yang dipancing oleh satu ancaman dimana eksistensi seorang individu merasa sangat terganggu sebagai sebuah diri. Lebih lanjut Hamalik (2004:54) menambahkan bahwa kecemasan merupakan keadaan psikologis dimana individu terus menerus berada dalam perasaan khawatir yang ditimbulkan adanya *inner conflict*. Menurut Paul Ekmen (2007) menggunakan istilah kecemasan untuk suasana hati yang mana kita merasakan cemas dan tidak tahu mengapa kita merasakan hal seperti itu, kita tidak bisa menunjukkan pemicunya. Meskipun kita merasa seolah-olah kita ada dalam kemarahan, kita tidak tahu apa yang dilakukan terhadap hal itu ketika kita tidak bisa mengidentifikasi ancaman tersebut.

Perasaan cemas ditandai dengan perasaan-perasaan subyektif berupa ketegangan, ketakutan, gugup atau khawatir serta dengan aktifitas (rangsangan) dan pelepasan system otonom kegugupan. Perasaan tersebut bisa berubah intensitasnya dan berfluktuasi terhadap waktu sebagai fungsi dari besarnya stress yang diderita seseorang. Ketegangan, rasa takut, tegang dan panic yang amat sangat menunjukkan kecemasan tingkat tinggi. Kecemasan ada Tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat: 1) Emosional: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar. 2) Kognitif: ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan. 3) Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Selain itu, Freud dalam (Boeree, 2008:64) membagi kecemasan dalam tiga tipe, yakni sebagai berikut: 1) Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di luar dunia atau lingkungannya. 2) Kecemasan *neurotic*, yakni rasa takut dari dalam individu yang menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. 3) Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego).

C. Sufi Healing

Sufi healing berasal dari dua kata yaitu sufi dan healing. Sufi berarti seorang atau lebih, seorang hamba Allah yang sedang berusaha untuk membuat orang lain merasakan nikmatnya berhubungan dengan tuhan. Sedangkan healing diambil dari kata heal yang berarti utuh atau sempurna, menuju suatu akhir atau konklusi, serta bebas dari sifat-sifat buruk. Kata *heal* dalam hal ini ialah suatu penyembuhan yang tidak terbatas pada suatu penyakit fisik saja, namun juga pada penyakit psikis. Sehingga apabila kedua kata tersebut disatukan menjadi sufi healing atau pengobatan sufi yang berarti upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk membantu orang lain dalam menyelesaikan masalahnya melalui metode

pendekatan kepada tuhan, secara spriritual atau keagamaan menuju penyembuhan dari masalah yang dideritanya.

Menurut Amin Syukur mendefinisikan sufi healing sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi. Sufi healing ini bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Dalam proses penyembuhan sufi healing menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran akhlaq (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (dzauq) (Syukur, 2012:13). Amin Syukur dalam bukunya Sufi Helaing (2012: 72-78) juga menyebutkan bahwa metode sufi healing diantaranya yaitu, zikir, doa, shalat, membaca shalawat, mendengarkan music. Dalam hal ini penulis menggunakan salah satu metode sufi healing yaitu mendengarkan music saat proses relaksasi.

D. Penerapan Konseling Individu Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pasca Bencana Menggunakan Metode Sufi Healing.

Pasca terjadinya gempa banyak hal yang akan dirasakan oleh masyarakat, satu diantaranya ialah dampak yang ditimbulkan. Dampak tersebut tidak hanya berwujud pada kerugian dan kerusakan material namun juga kerugian non-material yang diderita oleh masyarakat. Kerugian non material dapat berwujud seperti perasaan was-was, cemas, trauma, depresi dan psikososiomatis. Dampak psikologis ini dirasakan dirasakan oleh berbagai lapisan masyarakat baik orangtua maupun anak-anak (Irman, 2012). Sebagian besar korban bencana akan terlihat panik walaupun sangat sedikit yang tampak tenang dan berusaha bersikap rasional namun kondisi tetap yang masih dirasakan korban pasca bencana adalah kondisi mental seperti perasaan cemas. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan masyarakat, baik orang tua maupun anak-anak ialah melalui proses konseling individu teknik relaksasi dengan metode sufi healing.

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor kepada klien untuk dapat mengatasi permasalahan yang ada pada diri klien. Geldard dan Gildard (2008) menjelaskan bahwa konseling biasanya ditujukan untuk membantu klien menyelesaikan problem yang mengganggu mereka. Konseling juga dimaksudkan untuk membantu klien mengembangkan beragam cara yang lebih positif untuk menyikapi hidup. Terdapat beberapa teknik yang dapat dilakukan dalam proses konseling. Diantara teknik yang ada, sesuai dengan kondisi yang dialami oleh korban pasca bencana maka dapat menggunakan konseling individu teknik relaksasi dipadukan dengan metode sufi healing. Dimana teknik relaksasi dengan menggunakan metode sufi healing merupakan strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan, mengatasi kecemasan dan ketegangan, serta ketakutan pasca bencana dengan menggunakan alunan irama musik yang bertemakan religi, seperti bacaan ayat suci al qur'an, alunan dzikir jahr, serta suara azan.

Dengan menggunakan bantuan musik yang bertemakan religi, seseorang dapat merasakan banyak manfaat untuk ketenangan psikologisnya. Mendengarkan musik ini memberikan manfaat diantaranya (1) dapat menghilangkan keresahan yang berasal dari hati dan pikiran serta meningkatkan keyakinan terhadap Allah SWT; (2) dapat menguatkan hati dan cahaya rohani; (3) dapat melepaskan seseorang dari berbagai urusan dunia yang selama ini sedang dikhawatirkan dan ditakutinya; (4) mendengarkan musik dapat menggembirakan psikologis; dan (5) menyebabkan rasa ingin mengulangi lagi dan semakin tertarik kepada Allah untuk beribadah kepadanya (Muhaya, 2003: 95-97). Apabila korban bencana merasakan manfaat dari metode ini maka mereka akan mendapat energi positif yang kemudian mempengaruhi proses-proses dalam tubuh serta cara-cara seseorang berbuat atau merespon secara lahiriah.

Conclusions

Pasca terjadinya gempa banyak hal yang akan dirasakan oleh masyarakat, dampak yang ditimbulkan Salah satunya adalah dampak secara psikologis seperti perasaan was-was, cemas, trauma, depresi dan psikososiomatis. Sebagian besar korban bencana mengalami kondisi mental seperti perasaan cemas. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan masyarakat, baik orang tua maupun anak-anak ialah melalui proses konseling individu teknik relaksasi dengan metode sufi healing.

References

- Abimanyu, Soli dan M. Thayeb Manrihu. 1996. *Tehnik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Boeree. 2008. *Personality Theories*. Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia. Diterjemahkan oleh Inyik Ridwan Muzir. Yogyakarta: Prisma Sophie.
- Ekman, Paul. 2007. *Membaca Emosi Orang (Panduan Lengkap Memahami, Karakter Perasaan, Dan Emosi Orang)*, Think, Yogyakarta.
- Hamalik, Oemar. 2005. *Metode Belajar dan Kesulitan-kesulitan Belajar*. Jakarta: Tarsito
- Islami, Chitra Charisma 2015. Pengembangan Model Konseling *Behavioral* dengan Teknik Relaksasi untuk Meminimalisasi Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Bahasa Arab. Tesis, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.
- Rahmat, Hayatul Khairul. 2018. Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing Untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini Pada Situasi Krisis Pasca Bencana. Prosiding PIT KE-5 Riset KEBENCANAAN IABI UNIVERSITAS ANDALAS, PADANG
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke Lima Belas. Bandung: Alfabeta.