

COUNSELING ON NATURAL DISASTER; PENANGANAN TRAUMA PADA ANAK-ANAK PASCA BENCANA

Alfiah Khasanah, Adzkia Adha Amalia

Jurusan Bimbingan Konseling Islam FPP Universitas Al Azhar Indonesia

Abstract

Natural events that often occur in Indonesia not only cause injuries, but deep grief, fear, and anxiety. The victims can be in a very uneasy condition and become easily panicked. This condition is a trauma for the experience or event experienced. Unlike adults, children in conditions are very susceptible to the effects of the disaster. Because children who are still in the process will save all events in their memories and will affect behavior in the future. To help traumatic sufferers is to do counseling. This concept of counseling uses various approaches that are tailored to the level of children's needs. In this counseling, the counselor applies some Islamic values in it to bring children closer to the Almighty. Thus the installation of counseling is applied to children so that the implementation is based on divinity, the level of development and psychological needs of children counseling will be right on the target.

Keywords: counseling, natural disasters, trauma disorders, children

Pendahuluan

Menurut Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana menyebutkan definisi bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Definisi tersebut menyebutkan bahwa bencana disebabkan oleh faktor alam, non alam, dan manusia. Sutopo menerangkan, untuk potensi bencana tsunami, Indonesia menempati peringkat pertama dari 265 negara di dunia yang disurvei badan PBB itu. Resiko ancaman tsunami di Indonesia bahkan lebih tinggi dibandingkan Jepang. Dalam itung-itungan UNISDR, kata Sutopo, ada 5.402.239 orang yang berpotensi terkena dampaknya (<https://www.bnpp.go.id/home/definisi>)

Masih teringat dalam benak kita sebagai warga negara Indonesia, bencana alam gempa bumi yang berkekuatan magnitudo 7,4 (sebelumnya disebutkan 7,7) yang mengguncang wilayah Donggala, Sulawesi Tengah, pada Jumat (28/9/2018) petang, juga menyebabkan tsunami. Menurut BMKG, tsunami itu terjadi setidaknya di tiga wilayah, yaitu Palu, Donggala, dan Mamuju. Hingga Sabtu (29/9/2018) pagi, sudah terjadi 91 gempa susulan pasca-gempa bermagnitudo 7,4 pada Jumat (28/9/2018). (Kompas.com) Peristiwa tersebut menelan ratusan korban jiwa dan merusak beberapa fasilitas, bangunan, serta rumah para warga. Selain itu masih banyak bencana yang melanda dan terjadi di Indonesia. Bencana alam ini tidak hanya sekedar meninggalkan luka yang dalam bagi warga yang menjadi korban serta keluarga yang ditinggalkan, tetapi juga

meninggalkan sisi traumatis bagi korban bencana alam tersebut. Traumas ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi anak-anak pun merasakan trauma akan bencana yang melanda dan menimpa mereka.

Bagi mereka, bencana alam merupakan pengalaman pertama yang menyengsarakan dan tidak mungkin terlupakan selama hidupnya. Pengalaman mengerikan tersebut dapat berupa ketakutan yang berlebih, kehilangan orang yang paling dicintai (teman, keluarga, tetangga), dan ketidakpastian hidup.

Trauma yang dirasakan oleh anak-anak korban bencana merupakan salah satu penyebab gangguan psikologis. Hal ini semakin diperparah oleh pengalaman mereka dalam menyaksikan dan mendengar ketika terjadinya bencana alam.

Anak yang hidup dalam pengungsian, berada dalam suasana yang dipenuhi kegelisahan, rasa takut, dan bisa jadi mendatangkan mimpi buruk. Anak tersebut berada dalam tenda darurat karena rusaknya tempat tinggal mereka. Adapula yang kehilangan orangtuanya serta mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan lainnya. Kondisi inilah yang membuat mereka merasa takut dan trauma akibat pengalaman atau kondisi yang merugikan dirinya.

Oleh karena itu, peran konselor sangat dibutuhkan untuk memberikan upaya dalam menangani traumatis pada anak dengan menyelipkan nilai-nilai Islam di dalamnya. Melalui proses konseling ini, kita bisa membantu anak-anak untuk memahami apa yang telah terjadi pada mereka. Selama konseling, seorang anak didorong untuk dapat menyatakan perasaan mereka. Pemikiran dan perasaan yang tetap dan tak terungkapkan cenderung menjadi semakin akut dan dapat menimbulkan masalah jangka panjang. (www.secasa.com.au)

Pembahasan

Kondisi Klien dan Konselor yang Efektif

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak Pada Pasal 1, Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Kemudian, dalam Pasal 59, Ayat 1 menjelaskan bahwa pemerintah, pemerintah daerah, dan lembaga negara lainnya berkewajiban dan bertanggung jawab untuk memberikan Perlindungan Khusus kepada Anak. Pada Ayat 2 Perlindungan Khusus kepada Anak sebagaimana dimaksud pada ayat (1) salah satunya termasuk Anak dalam situasi darurat. Kemudian dalam Pasal 60 Anak dalam situasi darurat sebagaimana dimaksud dalam Pasal 59 ayat (2) huruf a terdiri atas:

- a. Anak yang menjadi pengungsi;
- b. Anak korban kerusuhan;
- c. Anak korban bencana alam; dan
- d. Anak dalam situasi konflik bersenjata. (KPAI)

Dalam pasal tersebut dijelaskan bahwa peran pemerintah sangat penting diperlukan untuk memberikan perlindungan khusus terhadap anak. Terutama anak yang berada dalam situasi darurat atau bagian dari korban bencana. Baik darurat dalam peristiwa bencana alam, kerusuhan, dan situasi konflik bersenjata. Karena dampak dari peristiwa tersebut bukan hanya di kalangan orang-orang dewasa saja tetapi juga bagi anak-anak. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang

ditimbulkan. Sehingga mengakibatkan trauma yang mendalam bagi mereka, yang jika tidak segera ditangani efeknya akan berkepanjangan hingga mereka dewasa.

Konselor harus memahami peran dan tugasnya yang mulia dalam rangka membantu masyarakat. Carl Rogers menyebutkan sedikitnya tiga kualitas utama yang harus dimiliki oleh setiap konselor adalah:

- a. Konselor yang memiliki kualitas *kongruen*, yaitu konselor yang dalam perilaku dan aktifitasnya menunjukkan sebagai dirinya sendiri yang asli, utuh, dan menyeluruh baik dalam kehidupan pribadinya maupun dalam kehidupan profesionalnya.
- b. Konselor harus memiliki sikap empati yang tinggi, dapat merasakan pikiran dan perasaan masyarakat yang terkena bencana, merasa memiliki dan kepedulian yang tinggi dari seorang konselor.
- c. *Unconditional positive regards* (penerimaan positif tanpa syarat), adalah sikap yang harus ditunjukkan oleh konselor dalam rangka menerima bagaimanapun keadaan klien yang dihadapinya, apalagi dalam situasi bencana, hal ini merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan, konselor tidak boleh takut, jijik, tidak suka dengan keadaan masyarakat. Apapun keadaannya semua masyarakat adalah mulia disisi Allah SWT, dan mereka sangat memerlukan bantuan konselor (Supriatna, 2010).

Oleh sebab itu, sebelum terjun ke lapangan bencana setiap konselor perlu mengamalkan dalam hati mereka bahwa tugas mereka adalah begitu mulia dan sangat dibutuhkan oleh masyarakat yang sedang menghadapi bencana dan kesulitan. Upaya untuk mengatasi rasa trauma merupakan langkah yang perlu ditempuh, terutama diperuntukkan bagi anak-anak dan tugas itu menjadi kewajiban setiap konselor untuk membantunya.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder, atau yang biasa disebut PTSD. KOMPAS.com - Gangguan stress pasca-trauma atau yang lebih dikenal dengan PTSD (post-traumatic stress disorder) adalah gangguan kesehatan mental yang cukup serius, diakibatkan oleh suatu kejadian yang menyebabkan seseorang trauma. Meskipun pengalaman yang dialami seseorang tidak selalu seburuk apa yang mereka pikirkan, namun kondisi trauma dapat menyebabkan ia merasa dalam bahaya, hanya dengan mengingat suatu hal dari pengalaman tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi PTSD pada anak adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Upaya Konselor dalam Penanganan Gangguan Trauma bagi Anak Korban Bencana

Layanan yang diberikan oleh konselor dalam upaya menangani gangguan psikologis dan trauma mental anak-anak dilaksanakan dengan berbagai metode dan kegiatan, yaitu mencakup :

1) Menyediakan Tempat yang Nyaman bagi Anak

Disediakannya tempat ini untuk melindungi anak dari bangunan-bangunan yang rusak akibat gempa. Tempat tersebut didesain senyaman mungkin, dimana anak diberikan kebebasan dan kenyamanan untuk mengekspresikan perasaannya melalui kegiatan-kegiatan yang menyenangkan

dan suasana keceriaan, seperti menonton film-film animasi islam untuk anak; seperti kisah para nabi, mengajak anak untuk menyanyikan lagu-lagu islami; seperti bershalawat pada nabi dan nasyid lainnya yang didesain untuk anak-anak. Di tempat aman tersebut anak dilatih untuk menghilangkan rasa takut terhadap resiko runtuhnya puing-puing bangunan.

2) Terapi Bermain (*Play Therapy*)

Terapi bermain digunakan sebagai media untuk menguatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Aktivitas bermain adalah kegiatan bebas yang spontan dan dilakukan untuk kesenangan memiliki manfaat yang positif bagi anak diantaranya membuat tubuh anak sehat, anak dapat menyalurkan perasaannya, mengembangkan kreatifitas dan daya imajinasi anak. Seperti melakukan kegiatan mini outbound, senam dengan irama yang menyenangkan, mengajak anak-anak bermain permainan tradisional yang berlandaskan nilai-nilai masyarakat yaitu gotong royong sehingga permainan berbasiskan tim/ kelompok misalnya; bermain bola, congklak, gobak sodor, lompat tali, dll. Oleh karena itu, metode terapi ini sangat di rekomendasikan untuk membantu trauma pada anak pasca-bencana. Karena pada dasarnya, aktivitas alamiah anak adalah bermain, dengan bermain mereka dapat melatih konsentrasi (pemusatan perhatian pada objek tertentu) dan melatih kemandirian anak.

3) Terapi Emosi dengan Menulis dan Prakarya

Terapi ini bertujuan agar anak-anak dapat menyalurkan pengalaman emosinya melalui kreasi seni, media kertas, dan alat tulis. Emosi atau perasaan memainkan peran yang penting dalam kehidupan anak. Berawal dari menceritakan kisah inspiratif islami terkait dengan bencana yang mereka alami, untuk merangsang motivasi dan semangat mereka kembali dan disalurkan dalam kegiatan menulis seperti halnya membuat karangan cerita. Misalnya kisah Menteri Al Muhallabi Mendapatkan Pertolongan dari Allah (at-Tanukhi, 2003). Dalam kisahnya tersebut beliau mendapatkan musibah, lalu mengadu kepada Allah dan meminta pertolongan-Nya. Pada akhirnya, Allah memberikan jalan keluar dari musibahnya yang jauh lebih baik daripada apa yang dia minta. Dalam kisahnya Al-Muhallabi berkata :

“Kusampaikan surat kepada Tuhan Sang Pemurah,
Dalam surat itu aku sampaikan permohonan
Maka, datanglah balasan yang berisi pengabulan doa
Hingga menjadi teranglah musibah yang selama ini menghimpitku.”

Dalam kisah Al-Muhallabi ini, kita bisa mengimplementasikan kepada anak-anak korban pasca-bencana melalui perkataan beliau tentang “Kusampaikan surat kepada Tuhan Sang Pemurah”, dengan mengajak mereka “menuliskan” perasaannya dengan bercerita mengenai kondisi yang mereka alami serta berdoa memohon pertolongan dari musibah tersebut melalui surat kepada Tuhan Sang Pemurah.

Adapula dengan mengajak anak berkreasi menggunakan media seperti origami, plastasin, dsb. Metode ini bertujuan agar anak dapat bebas mengeksplorasi imajinasi mereka setelah mengalami musibah tersebut, supaya efek traumatik mereka bisa berkurang sedikit demi sedikit. Ketika anak-anak menulis dan berkarya, dibutuhkan pendampingan oleh konselor untuk membantu menginterpretasikan gambar, tulisan, dan karya yang dibuat oleh anak. Teknik

menulis bermanfaat juga sebagai sebuah media untuk berkomunikasi dengan anak dan media bercerita tentang pengalaman emosional anak saat terjadinya gempa.

4) Belajar Sambil Bermain

Anak-anak merupakan bibit unggul penerus masa depan bangsa. Masa anak-anak merupakan masa belajar dan bermain. Pada masa ini, anak sedang aktif dalam mengeksplorasi dan belajar segala hal. Salah satu tempat mereka untuk melakukan kegiatan tersebut adalah di sekolah. Namun, kejadian bencana alam tersebut mengakibatkan kerusakan pada sekolah mereka. Oleh karena itu, upaya terbaik dalam penanganan ini dengan menyediakan sekolah darurat dengan memanfaatkan tenda-tenda di pengungsian.

Metode pembelajaran yang diaplikasikan pada anak-anak tersebut menggunakan konsep belajar sambil bermain dengan memasukkan nilai-nilai islami. Sebagai contoh membaca dan menghafal salah satu surat Al-quran dengan menggunakan teknik setiap kata dalam ayat yang diucapkan oleh anak akan diikuti dengan gerakan tangan dan tubuh untuk mempermudah anak memahami artinya. Misalnya, saat menemukan kata "matahari", anak akan membulatkan kedua tangannya membentuk seperti lingkaran. Dengan metode tersebut diharapkan anak lebih giat dalam membaca Al-Qur'an dan termotivasi untuk menghafalnya sehingga tidak merasa terbebani.

Kemudian mengajarkan anak mengenai nilai-nilai islam, seperti mengenalinya dengan nama-nama nabi dan rasul, malaikat, bulan-bulan dalam islam, melalui nyanyian.

Proses belajar anak dilaksanakan sambil bermain untuk mengurangi beban psikologis anak yang masih melekat dalam ingatannya. Permainan yang dikemas secara terorganisir dengan substansi materi belajar dan tetap menyenangkan telah menarik perhatian anak untuk mengikuti kegiatan belajar sambil bermain. Peran orang tua dan masyarakat berpartisipasi dalam kegiatan anak dan mendampingi anak sehingga pengentasan masalah trauma anak dapat dilanjutkan melalui peran dan pengkondisian anak di rumah masing-masing. Pendampingan, bermain, dan membaca cerita merupakan media untuk menanamkan nilai-nilai kebersamaan, kemandirian, dan kepedulian.

Kesimpulan

Pada akhirnya, peristiwa bencana memang tidak bisa dihindari. Oleh karena itu, peran konselor sangat diperlukan dan berpengaruh terhadap korban bencana tersebut. Terlebih anak-anak, karena mereka dalam segi kondisi psikis dan persiapan mental emosi belum siap dan itu bisa mengakibatkan trauma yang lebih mendalam dari orang dewasa. Berdasarkan uraian yang telah disampaikan di atas, dapat kita tarik benang merah sebagai kesimpulan bahwa kegiatan layanan konseling bagi anak korban bencana merupakan bantuan yang diberikan konselor untuk memecahkan masalah pada gangguan psikologis dan trauma emosional yang dialami anak-anak akibat peristiwa bencana tersebut. Pendampingan yang tepat, penanaman nilai-nilai islam dalam konseling, dan kepekaan dari lingkungan sekitar akan anak sangat membantu menyembuhkan anak dari trauma. Layanan konseling anak bertujuan agar anak-anak mampu mengatasi kesulitan dirinya terhadap trauma melalui proses konseling yang

dilaksanakan sehingga perkembangan kepribadian dan potensi diri anak menjadi optimal. Aktivitas-aktivitas psikososial secara teknis diwujudkan melalui program-program yang bersifat edukatif bagi anak, seperti: program *menyediakan tempat yang nyaman bagi anak*, *play therapy*, terapi emosi dengan menulis dan prakarya, serta belajar sambil bermain. Harapan dari upaya konseling tersebut adalah terbebasnya anak-anak dari perasaan trauma, shock, kesedihan, dan ketakutan yang berlebihan sehingga dapat menjalani kembali kehidupan yang normal dan selanjutnya anak-anak dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan anak dengan baik.

Referensi

- <https://www.bnpp.go.id/home/definisi>
Wismabrata, Michael Hangga; "Fakta Gempa Donggala dan Tsunami Palu, dari Jenazah di Panta hingga Bantuan Pemerintah",
<https://regional.kompas.com/read/2018/09/29/09445151/fakta-gempa-donggala-dan-tsunami-palu-dari-jenazah-di-pantai-hingga-bantuan>.
www.secasa.com.au
<http://www.kpai.go.id/hukum/undang-undang-republik-indonesia-nomor-35-tahun-2014-tentang-perubahan-atas-undang-undang-nomor-23-tahun-2002-tentang-perlindungan-anak>, diambil pada tanggal 06/11/2018
Mamat Supriatna, ***Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi***, (Bandung: PT Raja Grafindo Persada, 2010), hl. 21.
Ali at-Tanukhi, Syaikh Mukshin bin.2013, *Setelah Kesulitan Ada Kemudahan*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. Hal: 72
https://www.researchgate.net/publication/322792284_Play_Therapy_Untuk_anak-anak_Korban_Bencana_Alam_Yang_Mengalami_Trauma_Post_Traumatic_Stress_DisorderPTSD/download
Makalah; Astuti, Budi. 2006, *Konseling Anak Pasca Gempa Melalui Children Center*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta