

TRAUMATIC COUNSELING SERVICES AS AN EFFORT TO IMPROVE RESILIENCE OF NATURAL DISASTER VICTIMS

Hayatul Khairul Rahmat

Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, Indonesia ✉ hayatulkhairul@gmail.com

Abstract

Indonesia is a country that is very vulnerable to natural disasters. Disaster is a series of events that threaten and disrupt the lives and livelihoods of people caused by natural factors, non-natural factors, and human factors, causing human casualties, environmental damage, property losses, and psychological impacts. For individuals who have high resilience, of course they can deal with these conditions well. But not everyone is able to deal with this condition, because there are also those who experience post-disaster trauma. Trauma is characterized by a sensitive stimulus that resembles the original event, experiencing physical pain (psychosomatic), and causes individuals to experience disturbed daily life. With this condition, someone needs a gift of assistance called traumatic counseling. Traumatic counseling is an attempt by counselors to help counselees who experience trauma through a personal relationship process so that clients can understand themselves in connection with the trauma problems they experience and try to overcome them as well as possible. With this effort, it is expected to increase the resilience of victims of natural disasters, namely conditions where they are able to cope with and adapt to severe events that are created in life due to natural disasters so as not to cause deep trauma in the future.

Keywords : *Traumatic Counseling Services, Resilience, and Trauma.*

Pendahuluan

Laporan *World Conference on Disaster Reduction* Tahun 2005 menyebutkan bahwa dalam dua dekade terakhir, tiap tahun rata-rata terdapat 200 juta jiwa terkena bencana. Disebutkan juga, meningkatnya bencana juga menimbulkan konsekuensi berat bagi keberlanjutan hidup, martabat, dan kehidupan individu terutama kaum miskin, dan bagi kemajuan pembangunan yang dicapai dengan susah payah. Dalam pandangan ekologis, banyaknya bencana alam dinilai sangat erat kaitannya dengan adanya degradasi lingkungan akibat perilaku manusia yang cenderung eksploitatif dan destruktif terhadap lingkungan alam. Sementara menurut Schumacher pernah memaparkan bahwa masalah krisis lingkungan dewasa ini sangat terkait erat dengan krisis kemanusiaan, krisis moralitas sosial, serta krisis orientasi manusia terhadap Tuhan (Kompas, 2007).

Dalam al-Quran disebutkan bahwa Allah SWT melarang manusia untuk berbuat kerusakan (*fasad*) yang diisyaratkan dalam 50 (lima puluh) ayat al-Quran dengan menyebutkan kata *fasad* kurang lebih sebanyak 53 kali (Aly: 1997: 53). Beberapa contoh perbuatan kerusakan (*fasad*) adalah pengrusakan tumbuhan, generasi manusia, dan keharmonisan lingkungan. Berikut Allah SWT menjelaskan dalam Q.S. al-Baqarah ayat 205 yang berbunyi:

وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ

“Dan apabila ia berpaling (dari kamu), ia berjalan di bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanam-tanaman dan binatang ternak, dan Allah tidak menyukai kebinasaan.” (Q.S. al-Baqarah/ 2: 205).

Dalam hal ini dapat kita yang terjadi di Indonesia bahwa sering kali bencana alam terjadi. Bencana adalah peristiwa atau kejadian pada suatu daerah yang mengakibatkan kerusakan ekologi, kerusakan kehidupan manusia, serta memburuknya kesehatan dan pelayanan kesehatan yang bermakna sehingga memerlukan bantuan luar biasa dari pihak luar (Departemen Kesehatan, 2001). Bencana yang terjadi di Indonesia banyak membawa malapetaka. Peristiwa-peristiwa itu secara langsung dan jangka panjang berakibat buruk terutama bagi masa depan korbannya. Peristiwa-peristiwa tragis dan memilukan tersebut menjadi beban psikologis yang amat berat, selain juga kepenatan yang diderita selama mereka berada dalam kondisi pasca bencana. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang muncul dari rasa sakit yang diderita saat kejadian, kehilangan orang yang tercinta, serta hilangnya harta benda, serta perubahan akan kegiatan sosial anak (Rosada: 382).

Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka. Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian ataupun situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan lainnya sehingga setiap orang akan mengalami reaksi yang berbeda-beda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik. Adapun ciri-ciri trauma adalah a) Disebabkan oleh kejadian dahsyat yang mengguncang di luar rencana dan kemauan kita; (b) Kejadian itu sudah berlalu; (c) Terjadi mekanisme psikofisis artinya kalau tidak melawan maka saya akan binasa; d) Sensitif terhadap stimulus yang menyerupai kejadian asli (Saputra, 2009: 17).

Kondisi trauma biasanya berawal dari keadaan stress yang mendalam dan berlanjut yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Sejauh mana trauma tersebut berkembang, bagaimana sifat atau jenisnya. Bila keadaan trauma dalam jangka panjang, maka itu merupakan suatu akumulasi dari peristiwa atau pengalaman buruk yang memilukan yang kemudian konsekuensinya menjadi suatu beban psikologis yang amat berat dan mempersulit diri seseorang dalam proses penyesuaian diri, akan menghambat perkembangan emosi dan sosial individu dalam berbagai aspek perilaku dan sikap, seperti dalam hal proses pendidikan maupun pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu lainnya secara luas.

Melihat kondisi yang demikian, maka diperlukanlah suatu layanan konseling pada individu yang mengalami trauma-trauma maupun dampak psikologis agar tidak sampai berlebihan seperti stress dan depresi yang berdampak mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Dalam melakukan konseling traumatik, keberadaan konsep deteksi awal akan menjadi hal penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh pemberi bantuan sehingga tergambar berbagai sifat atau jenis trauma yang diderita oleh korban seperti trauma ringan, sedang, dan berat. Namun, tidak semua peristiwa yang dialami manusia bermuara kepada trauma. Biasanya kejadian dan pengalaman

yang buruk, mengerikan, menakutkan, atau mengancam keberadaan individu yang bersangkutan, maka kondisi ini akan berisiko memunculkan trauma.

Metode yang digunakan oleh konselor dalam menangani konseli juga berbeda-beda, hal ini wajar karena setiap orang berbeda-beda dalam memahami orang lain. Dalam pendekatannya ada yang menggunakan pendekatan persuasif dan ada juga dengan pendekatan intensif. Dalam menumbuhkan konseli pasca trauma pun tidak hanya dengan satu teknik atau strategi saja, namun harus menggabungkan agar dalam menghadapi dan menyikapi konseli tepat sesuai dengan yang diharapkan. Keadaan yang diharapkan tersebut adalah keadaan yang menguntungkan bagi konseli. Oleh karena itu, konseling traumatik ini dapat menumbuhkan resiliensi bagi korban bencana alam. Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan serta tidak dapat dielakkan (Ifdil: 115). Selanjutnya dengan kondisi tersebut mampu mengubahnya menjadi kondisi yang wajar untuk diatasi. Resiliensi bukanlah hanya kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan, melainkan upaya untuk menyembuhkan diri dari kondisi tertekan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan (*library research*). 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 kepustakaan sangat penting dalam melakukan penelitian dikarenakan penelitian tidak akan terlepas dari literatur-literatur ilmiah. Dalam penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian yakni studi kepustakaan karena didukung oleh studi kepustakaan yang bersumber dari literatur maupun referensi sebagai acuan sehingga hasilnya sesuai dengan tujuan yang diharapkan yaitu berkaitan dengan konseling traumatik untuk meningkatkan resiliensi korban bencana alam.

Hasil dan Pembahasan

A. Konseling Traumatik

Konseling adalah praktik yang dijalankan sesuai dengan seperangkat aturan atau pedoman yang disusun oleh lembaga konseling profesional dan sesuai dengan kode etik, nilai-nilai, pengalaman, pandangan, perasaan, dan kemampuan klien dalam menentukan nasibnya sendiri (Geldard: 2004). Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan (*give helping*) yang bersifat terapeutik yang diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli, yang dilaksanakan secara *person to person* yaitu antara konseli dan konselor dengan menggunakan teknik wawancara sehingga diharapkan dapat mengentaskan permasalahan yang dialami oleh konseli.

Trauma berasal dari Bahasa Yunani yang dapat diartikan luka (Cerney, dalam Pickett, 1998). Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik pun akan dihayati secara berbeda-beda oleh setiap individu, sehingga setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda pula dalam menghadapi setiap peristiwa traumatik. Oleh karena itu, menjadi suatu hal yang wajar ketika seseorang

mengalami ketakutan baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi stres atas kejadian traumatik tersebut. Kadang kala efek ini baru terjadi setelah beberapa jam, hari, atau bahkan berminggu-minggu. Respon individual pada umumnya yang terjadi adalah perasaan takut, tidak berdaya, atau merasa ngeri. Demikian pula cara individu menghadapi krisis tersebut akan bergantung pada pengalaman dan sejarah masa lalunya. Adapun indikator seseorang mengalami trauma adalah dibayangi oleh peristiwa traumatis, berpikir negatif, merasa tidak berdaya, emosional, mengisolasi diri, merasa harapan masa depan rendah (Afnibar: 55).

Menurut Prawirohardjo (2010) melihat trauma sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan, dan meninggalkan bekas atau kesan yang mendalam pada jiwa seseorang yang mengalaminya. Menurut Pickett (1998), ada dua simtom yang dialami oleh individu yaitu (a) adanya ingatan terus-menerus tentang kejadian atau peristiwa tersebut, dan (2) mengalami mati rasa atau berkurangnya respon individu terhadap lingkungan. Kondisi ini selanjutnya akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungan. Hal inilah menjadikan seseorang trauma yaitu muncul karena suatu peristiwa yang mengakibatkan terguncang jiwa seseorang sehingga sulit untuk mengendalikan dirinya sendiri.

Sutirna (2013) menyebutkan konseling traumatik adalah upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin. Tujuan konseling traumatik adalah untuk mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan, lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru (Afnibar: 53). Secara lebih spesifik, Murro dan Kottman (dalam Juntika, 2005: 84) menjelaskan tujuan konseling traumatik adalah (a) berpikir realistis, bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan; (b) memperoleh pengalaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma; (c) memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma serta belajar keterampilan baru mengatasi trauma.

Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan. Adapun konseling traumatik memerlukan waktu yang lebih lama dari konseling biasa, fokus pada trauma yang dirasakan sekarang, lebih banyak melibatkan orang banyak dalam membantu konseli dan yang paling aktif berperan adalah konselor (Indah: 2011). Adapun proses konseling traumatik adalah proses tengah berlangsung dan memberi makna bagi klien yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma kliennya.

Sebagai mana proses konseling pada umumnya, proses dalam strategi konseling traumatik juga dibagi dalam tiga tahapan, yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir konseling (Nurihsan, 2009). Berikut adalah penjelasan dari strategi konseling traumatik:

1. Tahap awal konseling. Adapun pada tahap awal ini terjadi sejak konselor bertemu dengan konseli sehingga berjalanlah proses konseling dan menemukan definisi masalah klien. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling ini adalah sebagai berikut: (a) membangun hubungan

konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma; (b) memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma; (c) membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma; dan (d) menegosiasikan kontrak.

2. Tahap pertengahan konseling. Berdasarkan kejelasan trauma klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah mengkonfrontasikan pada: (a) peninjauan trauma yang dialami klien; (b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien.
3. Tahap akhir konseling. Pada tahap ini, konseling ditandai dengan beberapa hal berikut ini: (a) menurunnya kecemasan klien yang diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya; (b) adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamik; (c) adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula; (d) terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya, dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti orang tua, teman, dan keadaan yang tidak menguntungkan.

B. Resiliensi

Resiliensi adalah faktor penting dalam kehidupan manusia saat sekarang ini, melihat besarnya perubahan dan tekanan kehidupan yang berlangsung begitu intens dan cepat. Untuk menghadapi semuanya seseorang perlu mengembangkan kemampuannya untuk mampu lewati semua itu secara efektif. Orang dengan resiliensi yang tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban keadaan atau lingkungan.

Banaag (2002) menyebutkan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi untuk menahan kerusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan melunakkan kesulitan hidup individu. Selanjutnya, Masten dan Coatsworth (dalam Davis, 1999) mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam *competent manner*). Senada dengan berbagai pendapat para ahli dinyatakan Rinaldi (2008) bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap stressor kehidupan dan kembali dengan cepat ke kondisi normal. Individu yang resilien dapat membangun ketahanan fisik dan psikis, konsep diri yang positif sebagai kemampuan untuk mendapatkan pengalaman baru.

Rinaldi (2008) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah intrapersonal atau kepribadian yang meliputi faktor kognitif dan kompetensi khusus. Faktor eksternal merupakan dukungan sosial dan masyarakat. Selanjutnya dijelaskan bahwa faktor kognitif terdiri dari optimis, intelegensi, kreativitas, humor, dan sistem kepercayaan yang memberikan arti kebermaknaan hidup.

Kemampuan sosial atau respon positif dari orang lain, harga diri, konsep diri positif, *internal locus of control*, fleksibel, dan kepribadian lembut. Faktor eksternal adalah dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat, dan faktor demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, ras, pendapatan, tingkat trauma, frekuensi penyakit kronis, dan tekanan kehidupan masa lalu dan sekarang.

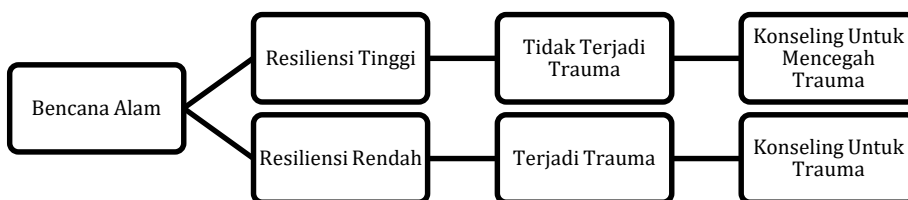
Berbagai faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu di atas, dapat mempengaruhi cepat atau lambatnya seseorang kembali pada situasi normal setelah menghadapi bencana atau tekanan yang berat. Di samping itu juga berpengaruh terhadap tingkat traumatik yang dialami.

C. Peranan Resiliensi dalam Konseling Traumatik

Resiliensi sangatlah penting pada diri individu. Pada situasi tertentu saat bencana tidak dapat dihindari, seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Mereka akan mampu mengambil keputusan dengan kondisi yang sulitpun menggunakan cara-cara tertentu dengan cepat. Berbagai penelitian membuktikan bahwa resiliensi juga menjadi kunci sukses dalam pekerjaan dan kepuasan hidup.

Menurut Hodgkinson (dalam Sales, 2005) bencana alam menantang wilayah-wilayah, lingkungan, dan komunitas yang menjadi korban untuk bangkit dan memegang kendali kembali atas kehidupan dan masa depan. Keberhasilan dari usaha ini secara langsung berkaitan dengan kapasitas individu untuk membangun kembali struktur dan kelas sosialnya. Tingkat kekebalan yang membuat seseorang mampu bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi demikian disebut resiliensi (Reivich dan Shatte, 2002). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi sangat penting untuk ditingkatkan dan dikembangkan. Hal ini sebagai langkah awal agar tidak terjadi dampak psikologis yang berlebihan setelah bencana seperti depresi, *anxiety*, stres dan lebih lanjut menjadi *Post Traumatic Stress Disorders*.

Oleh karena itu, resiliensi memegang kunci penting dalam keadaan ketika seseorang terdampak bencana alam sehingga tidak berkembang menjadi *Post Traumatic Stress Disorders*. Jika telah terjadi dapat dikatakan korban memiliki resiliensi yang rendah sehingga perlu dilakukan penanganan melalui konseling traumatik. Berikut adalah bagan hubungan antara resiliensi dengan konseling traumatik.



Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyembuhan trauma melalui konseling traumatik dilakukan dengan bertahap sesuai dengan

prosedur yang diterapkan. Dalam proses pelaksanaannya sangat dipengaruhi oleh kompetensi konselor sehingga jika konselor terus meningkatkan kompetensi maka konseling traumatik dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Selain itu, trauma itu terjadi jika resiliensi korban rendah, untuk itu melalui konseling traumatik dapat ditingkatkan sehingga dampak psikologis lanjut pasca bencana dapat diminimalisir. Harapannya nantinya tidak akan muncul lagi trauma ketika ada peristiwa traumatik.

Referensi

- Aly, Abdullah. (1997). *Pustaka Hidayah*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta Press
- Triantoro, Safrian, dan Nofrans Eka Saputra. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Kathryn Geldard dan David Geldard. (2004). *Membantu Memecahkan Masalah Orang Lain dengan Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Afnibar. (2012). *Konseling Traumatik untuk Korban Gempa dan Resiliensi di Kalangan Masyarakat Minangkabau*. Prosiding International Seminar and Workshop Post Traumatic Counseling.
- Rinaldi. (2008). *Resiliensi pada Masyarakat kota Padang ditinjau dari Jenis kelamin dan Usia*. Tesis Pascasarjana Universitas Gadjahmada.
- A Juntika N. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Tugade M.M & B.L. Fredrickson. (2004). *Resilient Individual Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences*. Journal of Personality and Social Psychology
- Ifdil dan Faizah Abd Ghani. (2014). *Peranan Kaunselor dalam Perkhidmatan Kaunseling Pasca Bencana di Indonesia*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 2: 1.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Ulfa Danni Rosada. (2017). *Layanan Konseling Traumatik bagi Korban Bencana Banjir di Jakarta*. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling Vol. 1: 1.