

KONSELING TRAUMATIK DALAM MENGHADAPI BENCANA ALAM

Kholifatus Sa'diyah¹, Sunarto²

^{1,2} Institut Kariman Wirayudha Beraji Gapura Sumenep

Email: kholifatusjunaidi@gmail.com¹, sunartoalubys@gmail.com²

Abstrak

Indonesia juga memiliki potensi bencana yang sifatnya hidrometeorologi seperti banjir dan longsor. Perubahan iklim yang ekstrim, curah hujan tinggi, serta terjadinya degradasi lingkungan menjadikan Indonesia memiliki potensi bencana tersebut. Sebagaimana dilansir media online, di penghujung tahun 2025, Desember lalu banjir bandang melanda saudara kita di Sumatera dan Aceh. Ribuan korban jiwa meninggal dunia, dan ratusan jiwa korban hilang belum ditemukan. Bahkan ratusan rumah tempat hunian mereka tinggal rata dengan tanah. Bencana alam tidak hanya kerusakan secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka mendalam bagi korban. Penelitian ini berusaha untuk menguraikan betapa pentingnya konseling traumatik dalam menghadapi bencana, dampak bencana alam terhadap psikologis korban, dan proses layanan konseling traumatic dalam menghadapi bencana alam. Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah bentuk kualitatif. Metodenya menggunakan kajian literatur sebagai teknik pengambilan data. Teknik pengambilan data sendiri berorientasi pada pendekatan pengambilan data yang tidak lain adalah kajian pustaka. Hasil penelitian menunjukkan dampak bencana alam merupakan salah satu musibah yang tidak hanya merusak tatanan infrastruktur secara fisik, melainkan juga merusak tatanan kejiwaan seseorang yang bersifat psikis.

Kunci: Bencana Alam, Dampak Psikologis Korban Bencana, Konseling Traumatik

Abstract

Indonesia also has the potential for hydrometeorological disasters such as floods and landslides. Extreme climate change, high rainfall, and environmental degradation make Indonesia prone to these disasters. As reported by online media, at the end of 2025, last December, flash floods hit our brothers and sisters in Sumatra and Aceh. Thousands of people died, and hundreds of victims are still missing. Hundreds of their homes were even razed to the ground. Natural disasters not only cause physical damage but also leave deep scars on the victims. This study aims to describe the importance of trauma counseling in dealing with disasters, the psychological impact of natural disasters on victims, and the process of trauma counseling services in dealing with natural disasters. The researcher used a qualitative research method. This method uses literature review as a data collection technique. The data collection technique itself is oriented towards a data collection approach, which is none other than a literature review. The results of the study show that the impact of natural disasters is a calamity that not only physically damages infrastructure but also damages a person's mental state.

Keywords: Natural Disaster, Psychological Impact on Disaster Victims, Traumatic Counseling

A. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara maritim. Luas wilayahnya 70% terdiri dari perairan- kepulauan. Secara geografis dan geologis, Indonesia memiliki tingkat kerawanan tinggi akan terjadinya bencana. Wilayah Indonesia terletak tepat berada di pertemuan tiga lempeng tektonik utama dunia, yaitu Lempeng Indo-Australia, Lempeng Eurasia, dan Lempeng Pasifik. Hal ini menjadikan Indonesia rentan terhadap terjadinya bencana seperti Tsunami dan Gempa Bumi.

Selain itu, secara geografis Indonesia juga terdiri dari kepulauan, dimana di setiap sudut- sudut berdiri gunung- gunung tinggi. Indonesia tepat berada di jalur Asia Pasifik yang memiliki banyak gunung aktif. Kondisi gunung- gunung yang aktif ini menjadikan memiliki potensi terjadinya aktifitas seismic dan vulkanik relatif tinggi.

Indonesia juga memiliki potensi bencana yang sifatnya hidroметеорологический seperti banjir dan longsor. Perubahan iklim yang ekstrim, curah hujan tinggi, serta

terjadinya degradasi lingkungan menjadikan Indonesia memiliki potensi bencana tersebut. Sebagaimana dilansir media online, di penghujung tahun 2025, Desember lalu banjir bandang melanda saudara kita di Sumatera dan Aceh. Ribuan korban jiwa meninggal dunia, dan ratusan jiwa korban hilang belum ditemukan. Bahkan ratusan rumah tempat hunian mereka tinggal rata dengan tanah.

Pada musim penghujan dengan cuaca ekstrim di berbagai daerah baik kota maupun desa kerap terjadi bencana banjir. Kondisi ini mengakibatkan kerusakan di berbagai sector. Kerusakan pada beberapa infrastruktur, kerugian pada aktifitas ekonomi, serta gangguan tatanan praktik kehidupan sosial bermasyarakat. Frekuensi bencana alam seperti banjir kerap terjadi setiap tahun. Bencana- bencana tersebut tidak hanya mengakibatkan kerugian karena kehilangan harta benda. Tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis masyarakat. Korban bencana alam yang terjadi di

Aceh dan Sumatera mengakibatkan tekanan psikologis pada masyarakat. Individu yang menjadi korban bencana alam di atas seringkali mengalami traumatis seperti rasa takut, cemas, hingga stress terjadi pada korban. Kondisi ini akan semakin akut pascabencana apabila tidak segera ditangani dengan tepat. Trauma pada korban pasca bencana akan berlangsung lama dan akan menghambat proses pemulihan individu dan kelompok sosial lainnya. Trauma yang berlarut lama dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu fungsi sosial dan emosional sehingga dapat mengganggu korban untuk kembali menjalani aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius terkait pasca terjadinya bencana dengan tidak hanya berfokus pada pemulihan bencana secara fisik melainkan juga psikis. Pemulihan fungsi sosial, membangun kembali rasa aman, dan mengembangkan kepercayaan diri dalam menjalani hidup.

Konseling traumatik hadir sebagai salah satu solusi untuk meningkatkan kepercayaan individu

kembali menjalani hidup seperti biasanya. Konseling traumatik hadir sebagai bentuk intervensi psikologis untuk membantu korban trauma akibat peristiwa bencana. Konseling bertujuan mengurangi gejala trauma, membantu korban memahami traumatisnya, serta memperkuat ketahanan mental dan psikososialnya.

B. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian jenis riset kepustakaan (library research). Jenis riset kepustakaan (library research) sering disebut dengan studi pustaka, yakni kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Penelitian ini bersumber dari buku, jurnal, maupun referensi lain yang berkaitan dengan konseling trauma dalam menghadapi bencana.

Adapun tahap-tahap yang harus dilakukan peneliti adalah sebagai berikut: *Pertama*, peneliti mengumpulkan bahan berupa informasi atau data empirik

bersumber dari buku-buku, jurnal, hasil laporan penelitian resmi maupun ilmiah dan sumber pendukung lain yang selaras. *Kedua*, membaca bahan kepustakaan yang berkaitan dengan konseling trauma dalam menghadapi bencana. *Ketiga*, peneliti membuat catatan penelitian yang berkaitan dengan konseling keluarga dan rumah tangga harmonis. *Keempat*, peneliti mengolah catatan penelitian. Setelah bahan dibaca kemudian diolah

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab lebih rinci masalah-masalah yang diteliti. Secara umum, penelitian kualitatif pada studi pustaka (*library research*) sama dengan penelitian kualitatif, hanya yang membedakan terletak pada bahan data, sumber data maupun informasi yang dijadikan penelitian.

Metode yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah kualitatif digunakan untuk memperoleh data yang mendalam. Peneliti mencari data maupun informasi dari buku-

buku, hasil laporan penelitian, jurnal, maupun sumber-sumber lainnya yang sesuai dengan tema penelitian “Konseling Trauma Dalam Menghadapi Bencana”. Peneliti harus terlebih dahulu mengumpulkan referensi tersebut dengan topik pembahasan yang sama lalu dibuatlah *literature review* dari masing-masing sumber.

C. HASIL

Konseling Traumatik

Definisi Konseling Traumatik

Konseling adalah penyuluhan atau pemberian bantuan terhadap pihak lain¹. Menurut Sofiyan Willis, definisi konseling lebih menekankan pada pemberian nasehat, mendorong, memberi informasi, menginterpretasi hasil tes, dan analisis psikologi². Sedangkan menurut ahli psikologi humanistik, Carl Rogers mengatakan bahwa konseling adalah hubungan terapi antara konselor dan konseli dengan

¹Latipun, Psikologi Konseling, Cet. Ke 9 (Malang: UMM Press, 2011), hlm 2-3.

²Sofiyan S. Willis, Konseling Individual Teori dan Praktek, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 17.

bertujuan melakukan perubahan diri pada pihak klien. Konseling adalah salah satu usaha untuk mengatasi masalah (konflik), hambatan dan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan individu, serta sebagai usaha untuk meningkatkan mental individu³.

Selanjutnya konseling traumatik yaitu usaha konselor untuk memberikan bantuan kepada konseli trauma melalui proses hubungan antar pribadi sehingga konseli dapat memahami diri terkait trauma yang sedang dialaminya sehingga ia berusaha terus untuk mencegahnya jika terjadi peristiwa dikemudian hari⁴.

Dari berbagai ulasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling traumatik adalah upaya seorang konselor kepada konseli yang sedang mengalami trauma, yaitu konseli dapat memahami diri terkait masalahnya, mengendalikan diri, serta mampu mengatasi masalah trauma yang sedang dialaminya.

Karakteristik Konseling Traumatik

Konseling traumatik sebagaimana dijelaskan oleh para pakar di atas, terdapat beberapa karakteristik konseling traumatic, yaitu⁵:

1. Membutuhkan waktu lebih panjang daripada konseling biasa. Konseling traumatik memerlukan waktu satu sampai dua puluh sesi. Sedangkan konseling biasa satu sampai enam sesi.
2. Konseling traumatik fokus tujuannya adalah satu masalah trauma yang dialami, sedangkan konseling biasa dapat menghubungkan satu masalah dengan yang lainnya.
3. Konseling traumatik memerlukan keterlibatan banyak orang untuk memulihkan trauma. Konselor berusaha menunjukkan arah, memberikan sugesti, memberikan saran untuk mencari dukungan dari keluarga dan teman, dan

³Latipun, Psikologi Konseling, cet 9(Malang: UMM Press, 2011), hlm. 2

⁴Ahmad Juntika Nurihsan, Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hlm.111

⁵Ibid., hlm.111-112

mengusulkan berbagai perubahan lingkungan.

4. Konseling traumatik mengutamakan pemulihan klien kembali pada keadaannya sebelum trauma, serta mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang baru.

Konseling Traumatik pada Pemulihan Korban Bencana Alam

Konseling traumatis adalah suatu intervensi yang dilakukan konselor kepada konseli yang mengalami trauma pasca bencana dalam rangka mengatasi dampak psikologis, dan memulihkan fungsi mereka kembali seperti kehidupan sehari-hari. Konseling traumatis berbeda dengan konseling biasanya, karena fokus konseling traumatik terletak pada pengalaman traumatis dan dampaknya. Pendekatan ini mengakui bahwa trauma dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang, baik emosi, pikiran, perilaku, maupun hubungan interpersonal. Konseling traumatik masuk untuk membantu individu dalam memproses dan mengintegrasikan pengalaman traumatis mereka.

Konseling traumatik membantu klien dengan cara melibatkan klien untuk memahami reaksi mereka atas trauma yang sedang terjadi serta mengembangkan strategi coping yang sehat untuk mengatasi gejala trauma yang berkepanjangan. Konseling traumatik merupakan upaya konselor dalam rangka membantu klien trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri atas masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin⁶.

Konseling traumatik menggunakan pendekatan bertahap. Tahap pertama (awal) dilakukan dengan fokus pada membangun rasa aman dan stabilitas⁷. Rasa aman dan stabil sangat penting bagi korban pasca bencana. Karena banyak korban yang merasa tidak aman setelah mengalami trauma dengan kejadian yang terjadi sebelumnya. Setelah rasa aman dan stabil

⁶Sutima, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non-Formal dan Informal, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2013), hlm. 142

⁷Schnyder, U., & Cloitre, M. (2015). Evidence Based Treatments for Trauma-Related Disorders in Children and Adolescents. *Journal of Trauma & Dissociation*, 16(5), hlm. 1-20.

tercapai, konselor dapat memulai pekerjaannya dengan mengeksplorasi pengalaman traumatis mereka.

Tujuan Konseling Traumatik

Konseling traumatik dirancang untuk membantu individu yang mengalami trauma. Konseling traumatic memiliki tujuan-tujuan yang berfokus pada pemulihan psikologis, pengolahan pengalaman traumatis, dan pengembangan keterampilan coping yang sehat, yaitu:⁸

Pertama, Memahami dan Mengolah Pengalaman Traumatik. Salah satu tujuan utama konseling traumatik yaitu membantu individu untuk memahami dan mengolah pengalaman trauma mereka. Pada konteks ini melibatkan eksplorasi perasaan, pikiran, dan reaksi yang muncul akibat trauma. Konselor membantu individu klien untuk menceritakan kembali pengalaman mereka dalam lingkungan yang aman, sehingga mereka dapat mulai

memproses perasaan yang mungkin terpendam.

Kedua, Mengurangi Gejala Trauma. Konseling traumatik bertujuan mengurangi gejala yang muncul akibat trauma, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Melalui teknik-teknik konseling, individu klien diajarkan cara untuk mengelola dan mengurangi gejala tersebut, sehingga normal kembali dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Ketiga, Membangun Keterampilan coping yang Sehat. Konseling traumatik bertujuan membantu individu klien mengembangkan keterampilan coping yang sehat. Hal ini adalah strategi untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan menghadapi situasi yang memicu ingatan akan trauma. Keterampilan ini penting karena sangat membantu klien menghadapi tantangan sehari-hari dan mencegah kambuhnya gejala trauma.

Keempat, Membangun Rasa Aman dan Stabilitas. Pada tahap awal konseling traumatik, fokus utama adalah membangun rasa aman dan

⁸Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

stabilitas bagi klien. Konselor menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman, di mana klien merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka. Rasa aman ini sangat penting untuk memfasilitasi proses penyembuhan⁹. Membangun rasa aman merupakan salah satu cara untuk menciptakan supaya klien nyaman dan aman masa dalam pemulihan

Kelima, Meningkatkan Kualitas Hidup. Mengatasi trauma dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat, muaranya adalah tujuan akhir dari konseling traumatik yaitu meningkatkan kualitas hidup. Individu klien diharapkan dapat kembali berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kegiatan sehari-hari.

Kenam, Memfasilitasi Integrasi Pengalaman Traumatik. Pada konteks ini konseling traumatik bertujuan membantu klien mengintegrasikan pengalaman

traumatis ke dalam narasi hidup mereka. Hal ini melibatkan klien menemukan makna dari pengalaman dan mengubah cara mereka pandang mereka terhadap diri sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Konseling traumatik memiliki ragam tujuan mulai dari membantu klien memahami dan mengolah pengalamannya hingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan pendekatan yang tepat, konseling ini dapat memberikan dukungan yang signifikan bagi individu yang mengalami trauma, membantu mereka untuk pulih dan melanjutkan hidup dengan lebih baik¹⁰. Dalam kondisi ini konselor memberikan bantuan untuk mengintegrasikan pengalaman traumatis individu ke dalam kehidupan mereka saat ini dengan cara yang sehat dan konstruktif.

⁹Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. Norton & Company.

¹⁰ Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. Basic Books.

Macam-Macam Konseling Traumatik

Beragam pendekatan dan teknik digunakan dalam konseling traumatik, masing-masing dengan fokus dan metode yang berbeda. Berikut ini adalah macam-macam konseling traumatik yang umum digunakan, antara lain sebagai berikut¹¹:

1. Terapi Kognitif Perilaku (cognitive behavioral therapy - CBT). CBT adalah pendekatan yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks konseling traumatik, CBT membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat trauma.

Seseorang yang mengalami trauma pasca bencana seperti kecemasan dan stres dapat dilakukan melalui metode ini. Terapi ini mengajarkan keterampilan coping untuk mengatasi gejala yang berkaitan

dengan trauma, seperti kecemasan dan depresi.

2. Terapi Eksposur (exposure therapy). Terapi eksposur adalah metode yang membantu klien menghadapi dan mengolah kembali pengalaman traumatis dalam lingkungan yang aman.
3. Pada terapi ini klien secara bertahap dihadapkan pada ingatan atau situasi terkait trauma, sehingga mereka dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan yang muncul. Terapi ini sering digunakan untuk mengatasi PTSD.
4. Terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EMDR adalah pendekatan yang dirancang khusus dalam rangka mengatasi trauma.

Terapi ini melibatkan pengolahan ingatan traumatis melalui gerakan mata yang terarah, yang membantu individu klien mengurangi distress emosional terkait dengan ingatan tersebut¹². EMDR telah terbukti

¹¹Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.

¹² Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic*

efektif dalam mengurangi gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).

5. Terapi Berbasis Mindfulness (Mindfulness-Based Therapy)

Terapi ini hadir sebagai sebuah pendekatan yang mengajarkan klien untuk tetap hadir dan sadar atas pengalaman mereka saat ini alami, tanpa menghakimi.

Terapi ini berbasis mindfulness yaitu membantu klien mengelola emosi dan stres yang muncul akibat trauma, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Teknik ini sering digunakan dalam kombinasi dengan pendekatan lain.

6. Terapi Naratif (Narrative Therapy). Pada terapi ini fokusnya adalah bagaimana individu menceritakan dan memahami pengalaman hidup mereka.

Dalam konteks trauma, terapi ini membantu klien untuk merekonstruksi narasi mereka tentang pengalaman traumatis,

sehingga mereka dapat menemukan makna kemudian mengintegrasikan pada kehidupan mereka. Teknik dengan pendekatan ini menekankan kekuatan cerita sebagai proses penyembuhan.

7. Terapi Berbasis Seni (Art Therapy). Terapi ini menggunakan ekspresi kreatif sebagai cara untuk mengatasi trauma.

Teknik terapi berbasis seni (Art Therapy) klien dapat menggunakan seni untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Hal ini membantu klien dalam proses trauma dengan cara yang lebih visual dan emosional, serta meningkatkan keterhubungan dengan diri mereka sendiri¹³.

8. Terapi Grup (Group Therapy)

Terapi grup memberikan dukungan dari sesama individu yang mengalami trauma.

Dalam lingkungan grup, klien dapat berbagi pengalaman,

Principles, Protocols, and Procedures. Guilford Press

¹³White, M., & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton & Company.

belajar dari satu sama lain, dan merasa tidak sendirian dalam proses penyembuhan mereka¹⁴. Terapi grup sering kali dipandu oleh seorang konseling atau terapis berlisensi, dan dapat menjadi sumber dukungan yang kuat.

Dampak Bencana Alam terhadap Psikologis Korban

Bencana alam merupakan salah satu musibah yang tidak hanya merusak tata letak infrastruktur secara fisik, melainkan juga merusak tata letak kejiwaan seseorang yang bersifat psikis. Bencana alam adalah ancaman global bagi keberlangsungan hidup. Ia tidak hanya merusak bangunan, tetapi sekaligus meninggalkan luka mendalam pada individu dan masyarakat. Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO : 2020), bencana alam seperti gempa bumi, Tsunami, dan banjir dapat memicu trauma psikologis terhadap jutaan orang di seluruh dunia, dengan gejala seperti stres pasca-trauma (PTSD) yang mempengaruhi

kualitas hidup jangka panjang. Bencana alam tidak hanya mengancam raga seseorang secara fisik, tetapi juga melukai jiwa seseorang yang membutuhkan pemulihan jangka panjang.

Di tingkat regional, Indonesia memiliki potensi bencana yang sifatnya hidrometeorologi seperti banjir dan longsor. Perubahan iklim yang ekstrem, curah hujan tinggi, serta terjadinya degradasi lingkungan menjadikan Indonesia memiliki potensi bencana tersebut. Di penghujung tahun 2025 Desember lalu banjir bandang melanda saudara kita di Sumatera dan Aceh. Ribuan korban jiwa meninggal dunia, dan ratusan jiwa korban hilang belum ditemukan. Bahkan ratusan rumah tempat hunian mereka tinggal rata dengan tanah. Pada konteks ini, dampak psikologisnya sangat luar biasa dan memerlukan pemulihan yang lama pasca terjadinya bencana.

Menurut Rahmat & Alawiyah (2020) bahwa dampak bencana mencakup aspek emosi seperti rasa bersalah dan takut, serta kognitif seperti penurunan konsentrasi dan

¹⁴Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books

daya ingat, dipengaruhi oleh faktor pra- bencana (usia, budaya), faktor bencana (keterpaparan, kehilangan), dan faktor pasca-bencana (stres kronik).

Konsep Dasar Traumatik

Dalam bahasa Yunani, Trauma berarti luka. Menurut Corney (dalam Afnibar, 2012), kata trauma digunakan untuk menggambarkan individu yang sedang mengalami kejadian atau peristiwa. Setiap individu akan menghadapi suatu kejadian atau pengalaman traumatik secara berbeda-beda. Setiap individu akan merespon berbeda pula dalam menghadapi setiap peristiwa traumatik. Sebagai suatu reaksi atas stres akan mengalami ketakutan baik secara fisik maupun emosional.

Menurut Fatmah dan Ningsih, indikator individu mengalami trauma dibayangi peristiwa traumatis, berpikir negatif, merasa tidak berdaya, emosional, mengisolasi diri, merasa harapan masa depan rendah.¹⁵ Ciri- cirinya yaitu: (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 asli¹⁶.

Kondisi trauma berawal dari suatu keadaan stress yang berlarut dalam jangka waktu lama berlanjut hingga tidak dapat diatasi sendiri oleh individu tersebut yang mengalami. Sejauh mana trauma tersebut berkembang, bagaimana sifat atau jenisnya. Bila keadaan trauma dalam waktu lama, pada kondisi tersebut adalah akumulasi dari peristiwa atau pengalaman buruk yang dialami. Konsekuensinya menjadi suatu beban psikologis yang berat sehingga mempersulit individu untuk proses penyesuaian diri. Selain itu, akan menghambat perkembangan emosi dan sosial individu dalam berbagai aspek perilaku dan sikap, baik dalam

¹⁵Fatmah, & Ningsih, D. R. (2021). KONSELING PADA TRAUMATIK. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.

¹⁶Triantoro, S., & Saputra, N. E. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.

pendidikan maupun pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu secara luas. Menurut Prawirohardjo trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan, dan meninggalkan bekas atau kesan yang mendalam pada jiwa individu yang mengalami¹⁷.

Faktor Traumatik pada Korban Bencana Alam

Ada dua faktor yang mempengaruhi korban bencana alam; faktor internal dan faktor eksternal, yaitu:

Faktor Internal, yaitu faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik dan psikologis korban bencana. Kondisi fisik meliputi cedera yang dialami, tingkat kelelahan, dan kesehatan umum sebelum bencana. Sementara kondisi psikologis mencakup riwayat gangguan mental, tingkat resiliensi pribadi, dan kemampuan coping yang dimiliki individu sebelum mengalami bencana. Keduanya adalah rangkaian hubungan internal dari struktur otak yang berbentuk dan mempunyai fungsi utama dalam

motivasi dan emosi, yang menentukan bagaimana individu merespons kejadian traumatis.

Faktor Eksternal, yaitu faktor yang meliputi pengalaman langsung menghadapi kejadian bencana yang sangat mengerikan, seperti menyaksikan kerusakan masif, kehilangan anggota keluarga, atau mengalami ancaman hidup secara langsung. Kehilangan tempat tinggal, harta benda, dan perubahan drastis dalam kehidupan sosial ekonomi juga menjadi faktor eksternal yang dapat memicu atau memperparah trauma. Kurangnya dukungan sosial pasca-bencana, seperti tidak adanya akses terhadap layanan kesehatan mental, isolasi dari komunitas, dan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan dasar hidup, turut berkontribusi pada berkembangnya trauma yang berkepanjangan.

D. DISKUSI

Konseling Traumatik dalam Menghadapi Bencana Alam

Bencana alam tidak hanya merusak secara fisik, tetapi juga meninggalkan luka mendalam bagi

¹⁷Prawirohardjo, S. (2010). Psikologi Trauma. Semarang: Universitas Diponegoro.

korban. Hadirnya konselor dalam pada situasi dan kondisi ini sangat dibutuhkan karena sangat membantu dalam proses pemulihan korban terdampak bencana. Korban yang mengalami trauma tentu hidupnya tidak terasa nyaman – hidupnya tidak bermakna. Bahkan tidak dapat berpikir rasional atas peristiwa yang menimpa. Maka dari itu, bantuan orang lain yang kompeten seperti konselor sangat dibutuhkan untuk membantu korban keluar dari zona traumatis ke zona nyaman- tenang dan damai sebagaimana mereka rasakan sebelum terjadinya bencana. Layanan konseling secara profesional sangat dibutuhkan korban dalam kondisi ini. Nirwana (2012), menguraikan bahwa layanan konseling trauma pada prinsipnya sangat dibutuhkan oleh semua korban selamat yang mengalami stress dan depresi berat baik itu orangtua maupun anak-anak¹⁸.

Bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, longsor atau banjir bandang seperti yang terjadi di Aceh

dan Sumatera di penghujung tahun 2025 lalu menyisakan trauma yang mendalam. Dalam rangka pemulihan trauma memerlukan pendekatan model intervensi yang fokus utamanya terhadap masalah-masalah psikologis yang dialami korban. Pada 2010 hasil penelitian dilakukan oleh Mashar menyimpulkan bahwa konseling trauma dilakukan harus sesuai dengan karakteristik trauma yang sedang dialami korban. Sehingga konseling trauma dapat diterima dengan baik oleh korban terdampak bencana. Kemudian mereka dapat menata kehidupan lebih baik di masa depan pasca terjadinya bencana.

Hadirnya konselor dalam hal ini akan berdampak positif bagi korban terdampak bencana. Bencana yang terjadi dapat diterima dengan positif. Mereka mampu mengendalikan emosi, mampu mengatasi ketakutan pasca terjadinya bencana, mampu berpikir positif, mengambil hikmah dari musibah yang menimpa tanpa larut dalam kesedihan yang mendalam dalam jangka waktu lama.

¹⁸Nirwana, H. (2012). Konseling Trauma Pasca Bencana. Ta'dib. 15 (2) :123-162.

Kondisi trauma (traumatics) berawal dari tidak bisanya untuk mengontrol emosi, tidak dapat menggunakan akal pikiran secara jernih sehingga mengakibatkan stress yang mendalam. Bila keadaan trauma berlanjut dalam jangka waktu lama, maka konsekuensinya akan menjadi beban psikologis. Konseling traumatic hadir sebagai solusi untuk membantu klien memahami diri tentang masalah yang dihadapi korban, dan berusaha mengatasinya sebaik mungkin.

Saat bencana alam terjadi, ada beberapa hal yang harus diperhatikan selain kerugian materi secara fisik, juga non materi yaitu psikis. Kondisi trauma yang dibiarkan tidak tertangani, akan berakibat pada kesehatan mental korban pasca bencana. Kondisi seperti ini dalam konseling traumatic disebut dengan mental block. Menurut Syahas, mental block adalah kondisi mental yang dapat menghambat psikis seorang individu sehingga sulit untuk mencapai keinginannya¹⁹.

Pada umumnya proses layanan konseling traumatik dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir, yaitu²⁰:

1. Tahap awal konseling, tahap awal konseling ini terjadi sejak klien bertemu dengan konselor hingga berjalan proses konseling dan menemui definisi masalah trauma klien, dilakukan dengan cara:
 - a. Membangun hubungan konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma.
 - b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma.
 - c. Membuat penjabaran alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma.
 - d. Menegosiasikan kontrak,
 - e. Menghidupkan kembali rutinitas.
2. Tahap pemulihan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

¹⁹Syahas, A. N. R. (2019). Physics Hypnoteaching: a Literatur Review

Risenologi: Jurnal Sains, Teknologi, Sosial, Pendidikan, dan Bahasa, 4 (1), 15–23.

²⁰*Ibid.*, hlm.113

- a. Mengkonfrontasikan pada penjelajahan trauma yang dialami klien.
- b. Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien.
3. Tahap pemulihan akhir, yaitu dapat dilakukan dengan cara menurunkan kecemasan klien.
4. Tahap rekonstruksi, dalam tahap ini konseling dilakukan dengan cara memberikan layanan serta pengetahuan dan pembekalan terhadap klien

Pada proses pemberian layanan konseling traumatik tentu akan lebih efisien jika ditambah dengan bentuk- bentuk jenis terapi lain. Individu trauma dewasa tentu mereka akan lebih dapat memahami keadaan dan situasi yang sedang terjadi. Berbeda dengan anak kecil yang masih belum memahami situasi yang ada. Dalam situasi seperti ini terapi bermain dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi pengaruh buruk ataupun dampak buruk psikologis dari bencana alam yang terjadi.

Pramardika (2020) dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara anak yang diberikan terapi dan tidak diberikan terapi²¹. Pada anak terapi bermain lebih efektif atau lebih cepat pemulihannya, lebih cepat kembali normal. Nawangsih memperkuat pendapat Pramardika dengan penelitiannya yang berjudul “Play therapy untuk anak-anak korban bencana alam yang mengalami trauma (post traumatic stress disorder/ptsd)”. Nawangsih menjelaskan teknik yang tepat, proses penyembuhan psikis pada anak akan lebih cepat dari pada anak yang tidak diberikan terapi bermain.

Penanganan dampak psikologis pada korban terdampak bencana sangat dibutuhkan. Konseling traumatic adalah suatu upaya membantu korban menyembuhkan luka batin atas bencana yang menimpa untuk kembali pada kehidupan normal mereka.

²¹Pramardika, D. D., Hinonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2020). Pengaruh terapi bermain terhadap trauma healing pada anak korban bencana alam. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 85-91.

E. KESIMPULAN

Konseling traumatis adalah suatu intervensi yang dilakukan konselor kepada konseli yang mengalami trauma pasca bencana dalam rangka mengatasi dampak psikologis, dan memulihkan fungsi mereka kembali seperti kehidupan sehari-hari.

Dampak bencana alam merupakan salah satu musibah yang tidak hanya merusak tata letak infrastruktur secara fisik, melainkan juga merusak tatanan kejiwaan seseorang yang bersifat psikis. Bencana alam adalah ancaman global bagi keberlangsungan hidup. Ia tidak hanya merusak bangunan, tetapi sekaligus meninggalkan luka mendalam pada individu dan masyarakat.

Kondisi trauma yang dibiarkan tidak tertangani, akan berakibat pada kesehatan mental korban pasca bencana. Hadirnya konselor dalam hal ini akan berdampak positif bagi korban terdampak bencana. Bencana yang terjadi dapat diterima dengan positif. Sehingga mampu mengendalikan emosi, mampu mengatasi ketakutan pasca terjadinya bencana, mampu berpikir

positif, mengambil hikmah dari musibah yang menimpa tanpa larut dalam kesedihan yang mendalam dalam jangka waktu lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Juntika Nurihsan, Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan, (Bandung: Refika Aditama, 2009).
- Fatmah, & Ningsih, D. R. (2021). KONSELING PADA TRAUMATIK. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. Guilford Press.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror. Basic Books.
- Latipun, Psikologi Konseling, cet 9 (Malang: UMM Press, 2011).
- Nirwana, H. (2012). Konseling Trauma Pasca Bencana. Ta'dib. 15 (2)
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. Basic Books.
- Pramardika, D. D., Hinonaung, J. S. H., Mahihody, A. J., & Wuaten, G. A. (2020). Pengaruh terapi bermain terhadap trauma healing pada anak korban bencana alam. Faletahan Health Journal, 7(02), 85-91.

- Prawirohardjo, S. (2010). Psikologi Trauma. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. Norton & Company.
- Sofiyani S. Willis, Konseling Individual Teori dan Praktek, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm. 17.
- Sutima, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non formal dan Informal, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2013)
- Schnyder, U., & Cloitre, M. (2015). Evidence Based Treatments for Trauma-Related Disorders in Children and Adolescents. Journal of Trauma & Dissociation, 16(5).
- Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures. Guilford Press
- Syahas, A. N. R. (2019). Physics Hypnoteaching: a Literatur Review. Risenologi :Jurnal Sains, Teknologi, Sosial, Pendidikan, Dan Bahasa, 4 (1), 15–23.
- Triantoro, S., & Saputra, N. E. (2009). Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta: Bumi Aksara.
- White, M., & Epston, D. (1990). Narrative Means to Therapeutic Ends. Norton & Company.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Basic Books.