

LAYANAN KONSELING TRAUMATIK BAGI KORBAN BENCANA BANJIR DI JAKARTA

Ulfa Danni Rosada
Universitas Ahmad Dahlan
E-mail: ulfa.rosada@bk.uad.ac.id

ABSTRAK

Kondisi trauma (*traumatics*) biasanya berawal dari keadaan stres yang mendalam dan berlanjut yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Sejauh mana trauma berkembang, bagaimana sifat atau jenisnya. Bila keadaan trauma dalam jangka panjang, maka itu merupakan suatu akumulasi dari peristiwa atau pengalaman yang buruk dan memilukan. Dan, konsekuensinya adalah akan menjadi suatu beban psikologis yang amat berat dan mempersulit proses penyesuaian diri seseorang, akan menghambat perkembangan emosi dan sosial individu (anak) dalam berbagai aplikasi perilaku dan sikap, seperti dalam hal proses belajar mengajar (pendidikan) atau pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu (anak) lainnya secara luas. konseling traumatic 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 sebaiknya mungkin. Sebagai proses alam, banjir terjadi karena debit air sungai yang sangat tinggi hingga melampaui daya tampung saluran sungai lalu meluap ke daerah sekitarnya. Sementara itu, banjir juga dapat terjadi karena kesalahan manusia. Ada dua kemungkinan layanan konseling bantuan yang dapat diterapkan untuk mengatasi pasca trauma, yaitu: 1) rekonstruksi psikologis melalui bantuan untuk mengatasi masa lalu, dan 2) rekonstruksi sosial melalui pemulihan hubungan. Dalam pelaksanaannya perlu dibentuk tim fasilitas komunikasi untuk menyediakan layanan dan aktivitas mengenai konflik untuk setiap korban. Oleh karena itu, seyogyanya pemerintah sesegera mungkin menerjunkan relawan yang bertugas memberikan layanan konseling traumatik. Oleh sebab itu, bantuan berupa layanan konseling traumamerupakan kebutuhan yang tidak kalah penting untuk diprioritaskan korban banjir.

Kata Kunci: konseling traumatik, korban bencana banjir

PENDAHULUAN

Sepanjang sejarah kehidupan umat manusia dipermukaan bumi ini khususnya dalam kehidupan bermasyarakat manusia memiliki keberagaman persoalan yang muncul silih berganti seolah tidak pernah habis-habisnya, seperti konflik, kekerasan, pertumpahan darah, dsb. Itu belum lagi problematika kondisi alam yang sulit diperdiksi oleh manusia. seperti bencana alam; gempa bumi, tsunami, meletus gunung api, tanah longsor, banjir, badai topan, dsb.

Dengan adanya keberagaman peristiwa dan pengalaman yang menakutkan tersebut, selain telah memporak-porandakan kondisi fisik lingkungan hidup, juga merusak ketahanan fungsi mental manusia yang mengalaminya, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam waktu yang singkat dan jangka panjang.

Peristiwa tersebut dapat menciptakan trauma tersendiri bagi masyarakat di sekitar yang memiliki keberagaman persoalan seperti yang terungkap di atas. Hal ini diakibatkan

oleh tekanan yang muncul dari rasa sakit yang diderita saat kejadian, kehilangan orang tercinta serta hilangnya harta benda serta perubahan akan kegiatan sosial anak

Kondisi trauma (*traumatics*) biasanya berawal dari keadaan stres yang mendalam dan berlanjut yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Sejah mana trauma berkembang, bagaimana sifat atau jenisnya. Bila keadaan trauma dalam jangka panjang, maka itu merupakan suatu akumulasi dari peristiwa atau pengalaman yang buruk dan memilukan. Dan, konsekuensinya adalah akan menjadi suatu beban psikologis yang amat berat dan mempersulit proses penyesuaian diri seseorang, akan menghambat perkembangan emosi dan sosial individu (anak) dalam berbagai aplikasi perilaku dan sikap, seperti dalam hal proses belajar mengajar (pendidikan) atau pemenuhan kebutuhan-kebutuhan individu (anak) lainnya secara luas.

Melihat kondisi yang seperti itu, sangat perlulah untuk memberikan layanan konseling pada individu-individu yang mengalami trauma-trauma maupun dampak psikologis agar tidak sampai berlebihan seperti stress, depresi, yang akan dapat menjadikan mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya.

Seiring berjalannya waktu, proses konseling tidak bisa berjalan sendiri perlu adanya dukungan dari berbagai pihak untuk menciptakan suasana konseling yang representatif. Layanan konseling sebagai bagian yang integral dalam pendidikan, mempunyai peranan untuk memfasilitasi perkembangan anak sehingga potensi yang dimiliki anak dapat berkembang optimal. Terjadinya perilaku-perilaku seperti di atas dapat mempengaruhi potensi yang dimiliki individu (anak) tidak dapat berkembang secara optimal. Teknik dan ketrampilan konselor harus benar-benar dimiliki oleh setiap konselor. Dalam menumbuhkan klien pasca trauma, seorang konselor harus dapat berorientasi pada klien semaksimal mungkin. Oleh karena itu, pembimbing di sekolah dapat membantu individu mencapai perkembangan potensi yang optimal dengan memberikan layanan dengan setting pendidikan akademik yang menerapkan juga pencapaian perkembangan diri.

Dalam melakukan konseling trauma, keberadaan konsep deteksi awal akan menjadi hal yang penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh pemberi bantuan sehingga tergambar berbagai sifat atau jenis trauma yang diderita korban, seperti trauma ringan, sedang dan berat. Namun, tidak semua peristiwa atau pengalaman yang dialami manusia itu bermuara pada trauma. Biasanya

kejadian dan pengalaman yang buruk, mengerikan, menakutkan atau mengancam keberadaan individu yang bersangkutan, maka kondisi ini akan berisiko memunculkan rasa trauma. Sementara, peristiwa dan pengalaman yang baik atau menyenangkan, orang tidak menganggap itu suatu kondisi yang trauma.

Kondisi trauma (traumatics) biasanya berawal dari keadaan stres yang mendalam dan berlanjut yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Stres adalah suatu respon/reaksi yang diterima individu dari rangsangan lingkungan sekitar, baik yang berupa keadaan, peristiwa maupun pengalaman–pengalaman, yang menjadi beban pikiran terus menerus dan pada akhirnya bermuara pada trauma.

Metode-metode yang digunakan konselor dalam menangani klien juga berbeda, hal ini wajar karena setiap orang berbeda-beda dalam memahami orang lain. Dalam pendekatannya ada yang menggunakan pendekatan persuasif ada juga yang menggunakan pola intensif dan lain-lain. Dalam hal ini, kesiapan seorang konselor ditunjukkan profesionalnya dalam menghadapi konseli atau klien.

Dalam menumbuhkan klien pasca trauma, konselor tidak hanya memiliki satu teknik dan strategi saja, namun harus mengglobal agar dalam menghadapi dan menyikapi konseli tepat sesuai dengan yang diharapkan. Maka dari itu sangat diperlukan

teknik dan strategi yang relevan dalam menumbuhkan klien pasca trauma.

PEMBAHASAN

Konseling Traumatik

Konseling merupakan bantuan yg bersifat terapeutis yg diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli, dilaksanakan *face to face* antara konseli dan konselor, melalui teknik wawancara dengan konseli sehingga dapat terentaskan permasalahan yang dialaminya.

Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka (Cerney, dalam Pickett, 1998). Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan lainnya, sehingga setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik. Pengalaman traumatik adalah suatu kejadian yang dialami atau disaksikan oleh individu, yang mengancam keselamatan dirinya (Lonergan, 1999). Oleh sebab itu, merupakan suatu hal yang wajar ketika seseorang mengalami shock baik secara fisik maupun emosional sebagai suatu reaksi stres atas kejadian traumatik tersebut. Kadangkala efek *aftershock* ini baru terjadi setelah beberapa jam, hari, atau bahkan berminggu-minggu. Respon individual yang terjadi umumnya

adalah perasaan takut, tidak berdaya, atau merasa ngeri. Gejala dan simptom yang muncul tergantung pada seberapa parah kejadian tersebut. Demikian pula cara individu menghadapi krisis tersebut akan tergantung pula pada pengalaman dan sejarah masa lalu mereka.

Menurut Stamm (1999), stres traumatik merupakan suatu reaksi yang alamiah terhadap peristiwa yang mengandung kekerasan (seperti kekerasan kelompok, pemerkosaan, kecelakaan, dan bencana alam) atau kondisi dalam kehidupan yang mengerikan (seperti kemiskinan, deprivasi, dll). Kondisi tersebut disebut juga dengan stres pasca traumatik (atau Post Traumatic Stress Disorder/ PTSD). Menurut Pickett (1998), ada dua bentuk simptom yang dialami oleh individu yaitu : (1) adanya ingatan terus menerus tentang kejadian atau peristiwa tersebut, dan (2) mengalami mati rasa atau berkurangnya respon individu terhadap lingkungannya. Kondisi tersebut selanjutnya akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungannya. Seringkali, peristiwa yang traumatik akan sangat menyakitkan sehingga bantuan dari para ahli akan diperlukan dalam mengatasi trauma yang dialami.

Yang disebutkan *The American Psychological Association* (2013), mendefinisikan trauma sebagai kondisi

dimana seseorang mengalami ancaman kematian, luka yang serius, atau kekerasan seksual. Kondisi ini bisa dialami sendiri, atau menyaksikan seseorang berada dalam kondisi tersebut. Bisa juga mengetahui bahwa salah satu anggota keluarga atau teman dapat mengalami ancaman-ancaman tersebut. Selain itu, kondisi saat seseorang secara terus menerus menyaksikan peristiwa traumatik juga disebut trauma. Mudah-mudahan, trauma adalah satu kondisi dimana seseorang mengalami kejadian yang membuatnya terancam kehilangan nyawa, atau harga dirinya. Prawirohardjo (2010) melihat **trauma** sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan dan meninggalkan bekas (kesan) yang mendalam pada jiwa seseorang yang mengalaminya.

Berdasarkan dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa trauma muncul karena seseorang mengalami suatu peristiwa yang mengakibatkan terguncang jiwanya serta sulit untuk mengendalikan dirinya sendiri.

Sutirna (2013) mengatakan konseling traumatic 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 sebaiknya mungkin.

Strategi konseling traumatik adalah upaya konselor dalam merencanakan konseling 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. Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada *waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan*. Perbedaan itu adalah : (Nurihsan, 2010).

Proses konseling traumatik terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik, proses konseling traumatik adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi klien yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma kliennya tersebut.

Proses dan Tahapan dalam Konseling Traumatik

Proses konseling traumatik terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Proses konseling traumatik adalah peristiwa tengah berlangsung dan memberi makna bagi klien yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma kliennya.

Sebagaimana proses konseling pada umumnya, proses dalam strategikonseling traumatik juga dibagi atas tiga tahapan, yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan

(tahap kerja), dan tahap akhir konseling (Nurihsan, 2009).

- a. Tahap awal konseling. Tahap awal ini terjadi sejak klien bertemu dengan konselor hingga berjalan proses konseling dan menemukan definisi masalah trauma klien. Cavanagh (1982) menyebut tahap ini dengan istilah *introduction, infitaton dan environmental support*. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling pada tahap ini adalah sebagai berikut: (1) Membangun hubungan konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma, (2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma, (3) Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma, (4) Menegosiasikan kontrak
- b. Tahap pertengahan konseling. Berdasarkan kejelasan trauma klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah mengkonfrontasikan pada: 1) penjelajahan trauma yang dialami klien, 2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien.
- c. Tahap Akhir Konseling. Cavanagh (1982) menyebut tahap ini dengan istilah *termination*. Padatahap ini, konseling ditandai dengn beberapa hal berikut ini: (1) Menurunnya kecemasan klien, hal ini diketahui setelah konselor menanyakan

Tabel 1 : Perbedaan konseling traumatik dan konseling biasa

Strategi	Konseling Traumatik	Konseling Biasa
Waktu	Memerlukan waktu cukup satu hingga enam sesi	Memerlukan waktu satu hingga dua puluh sesi
Aktivitas	Lebih banyak melibatkan banyak orang dalam membantu klien dan lebih banyak orang dalam membantu klien dan lebih banyak aktif adalah konselor.	Lebih banyak aktif adalah kliennya, sehingga klien biasanya lebih aktif dalam mengungkapkan permasalahannya, konselor hanya mendorong, menggali dan mengarahkan.
Fokus	Lebih memperhatikan pada satu masalah yaitu trauma yang terjadi dan dirasakan sekarang	Pada umumnya suka menghubungkan satu masalah klien dengan masalah lainnya, seperti latar belakang klien, proses ketidaksadaran klien, interpretasi klien, konflik antarpribadi klien, tekanan karir klien, masalah komunikasi klien, transferensi dan kontertransferensi antara klien dengan konselor, krisis identitas dan seksual klien, keterhimpitan pribadi klien, dan konflik nilai yang terjadi pada klien
Tujuan	<p>Lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Menurut Muro dan Khotman (1995), tujuan konseling traumatic ialah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berfikir realistis bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan 2. Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma 3. Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma 4. Belajar ketrampilan baru untuk mengatasi trauma 	<p>Tujuan pelayanan bimbingan ialah agar konseli dapat: (1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang; (2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin; (3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta lingkungan kerjanya; (4) mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyesuaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.</p>

keadaan kecemasannya, (2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat dan dinamik, (3) Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula, (4) 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

Banjir

Mengingat musim hujan telah tiba, patutlah mewaspadaai akan bahaya banjir yang melanda di daerah kita khususnya daerah Jakarta. Selain mengganggu aktivitas masyarakat, banjir juga akan memperburuk kondisi pada air tanah. *Escherichia Coli* (E

Coli) merupakan kandungan bakteri yang mencemari air tanah di seluruh wilayah DKI Jakarta, rata-rata mencapai 41%.

Banjir adalah bencana akibat curah hujan yang tinggi dengan tidak diimbangi dengan saluran pembuangan air yang memadai sehingga merendam wilayah- wilayah yang tidak dikehendaki oleh orang- orang yang ada disana. Banjir bisa juga terjadi karena jebolnya sistem aliran air yang ada sehingga daerah yang rendah terkena dampak kiriman banjir (Aminudin, 2013). Sebagai proses alam, banjir terjadi karena debit air sungai yang sangat tinggi hingga melampaui daya tampung saluran sungai lalu meluap ke daerah sekitarnya. Sementara itu, banjir juga dapat terjadi karena kesalahan manusia.

Dampak yang Ditimbulkan dari Banjir

Banjir yang menerjang suatu kawasan dapat merusak dan menghancurkan rumah sehingga menimbulkan korban luka-luka maupun meninggal seperti yang terjadi di Wasior

maupun Bohorok. Banjir juga dapat melumpuhkan armada angkutan umum (bus mikro, truk) atau membuat rute menjadi lebih jauh untuk bisa mencapai tujuan karena menghindari titik genangan seperti yang sering terjadi di jalur pantura Jawa. Banjir mengganggu kelancaran angkutan kereta api dan penerbangan. Penduduk seringkali harus mengungsi sementara ke tempat yang lebih

aman, bebas banjir seperti yang setiap tahun terjadi di Cienteung, Bandung Selatan. Banjir di Jakarta juga telah mengakibatkan lebih dari 84 ribu penduduk Jakarta harus diungsikan ke tempat lain yang lebih aman karena tempat tinggalnya terendam air (BNPB, 2013).

Dampak banjir dibagi menjadi tiga yakni (1) dampak primer, dampak yang mengakibatkan kerusakan fisik seperti rusaknya berbagai jenis struktur termasuk jembatan, bangunan, jalan raya, dan lain-lain, (2) dampak sekunder, seperti persediaan air bersih, mewabahnya penyakit bawaan air, kelangkaan hasil tani yang disebabkan oleh gagal panen, (3) Dampak jangka panjang, seperti kesulitan ekonomi karena menurunnya jumlah wisatawan yang berkunjung ke Indonesia, kenaikan harga, dan lain-lain.

PENUTUP

Kesimpulan

Pengabaian terhadap pengalaman traumatic dan kesenjangan sosial bukan hanya berdampak pada korban itu sendiri tetapi juga kepada masyarakat dan generasi berikutnya melalui keluarga dan anak cucu mereka, maka diperlukan adanya pihak lain yang menjadi penyalur komunikasi dan mengurangi beban mental trauma yang dialami baik itu trauma diakibatkan oleh bencana alam maupun yang diakibatkan oleh konflik sosial.

Ada dua kemungkinan layanan konseling bantuan yang dapat diterapkan untuk mengatasi pasca trauma, yaitu: 1) rekonstruksi psikologis melalui bantuan untuk mengatasi masa lalu, dan 2) rekonstruksi sosial melalui pemulihan hubungan. Dalam pelaksanaannya perlu dibentuk tim fasilitas komunikasi untuk menyediakan layanan dan aktivitas mengenai konflik untuk setiap korban.

Saran

Menyembuhkan luka psikologis memang butuh waktu yang panjang dengan serangkaian proses psikologis yang konsisten. Dalam hal ini pemerintah memang sudah tanggap terhadap masalah ini, namun sayangnya baru bisa mengirim beberapa orang dalam tim psikologi yang kondisi seperti itu tidak sebanding dengan banyaknya jumlah korban yang menderita. Oleh karena itu, seyogyanya pemerintah sesegera mungkin menerjunkan relawan yang bertugas memberikan layanan konseling traumatik. Saat-saat seperti ini, yang dibutuhkan korban banjir bukan hanya kecukupan makan, minum, dan kesehatan, lebih dari itu, mereka jugamenginginkan serta membutuhkan kesehatan mental, stabilitas emosional, dan optimisme untuk memulai kehidupan baru pascakehilangan semua yang berartidalam hidupnya. Memang bisa dipahami adanya

kesulitan pemerintah untuk menurunkan tim konseling traumatik hal ini dikarenakan tidaklah mudah mencari relawan yang memiliki basis ilmu pengetahuan dan pengalaman di bidang ini. Oleh sebab itu, bantuan berupa layanan konseling traumamerupakan kebutuhan yang tidak kalah penting untuk diprioritaskan korban banjir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin. 2013. *Mitigasi dan Kesiapsiagaan Bencana Alam*. Bandung: Angkasa Bandung.
- APA. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. American Psychiatric Association: Washington DC.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana(2013): *Bencana di Indonesia* 2012.
- Cavanagh, Michael. E. 1982. *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. Long Grove. Illinois: Waveland Press
- Lonergan, B.A. 1999. *The Development of Trauma Therapist : A Qualitative Studi of the Therapist's Perspectives and Experiences*. Colorado : Counselling Psychology.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2010. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pickett, G.Y. 1998. *Therapist in Distress : An Integrative Look at Burnout, Secondary Traumatic Stress and Vicarious Traumatization*. Dissertation. University of Missouri-St. Louis.
- Sutirna. 2013. *Bimbingan Konseling: Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*. Yogyakarta: CV. Andi OFFSET

Stamm, B.H. 1999. *Secondary Traumatic Stress. Self Care Issues for Clinicians, Researchers & Educators*. MD : Sidran Press.

Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007
Tentang Penanggulangan Bencana