PELAYANAN KONSELING
PASCA TRAUMA BENCANA LONGSOR

Indah Lestari, S.Pd, M.Pd, Kons dan Gudnanto, S.Pd, M.Pd, Kons
Universitas Muria Kudus
inles68@yahoo.com

Abstrak

Bencana merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan menganggu kehidupan masyarakat atau individu yang disebabkan karena banyak hal seperti faktor alam, non alam maupun manusia itu sendiri. Kejadian tersebut mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis.

Korban bencana alam tanah loingsor pada beberapa bulan yang lalu yang terjadi di indonesia telah meninggalkan banyak keteganggan mental saat pasca trauma. Jika tidak segera di sembukan maka akan mengalami stress mental yang berkepanjangan, dan hal ini akan berdampak pada terhambatnya manusia untuk melakukan kebutuhan paling tinggi yaitu aktualisasi diri.

Kaitannya dengan hal tersebut, konseling sebagai *helping relationship* dapat menjadi alternatif untuk pemberian bantuan bagi penderita pasca bencana. Pelayanan konseling pasca trauma menjadi langkah tepat dalam upaya membantu konseli supaya dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin.

Kata Kunci : Konseling Pasca Trauma, Tanah Longsor

PENDAHULUAN

Bencana alam tanah longsor merupakan bencana yang memilukan dan menimbulkan banyak korban jiwa. Bencana alam ini tentu banyak dirasakan oleh berbagai kalangan baik itu orang tua, dewasa bahkan anak-anak.

Bagi anak-anak, kejadian-kejadian tersebut belum bisa diterima sebagai sesuatu yang "lumrah". Bagi orang dewasa yang mentalnya tidak kuatpun akan memandang peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang membebani dan bisa menimbulkan stress baginya. Termasuk di dalamnya kejadian ditinggal mati orang tua atau orang yang paling dekat dengannya atau orang yang sangat dicintainya akan menyebabkan terjadinya trauma psikologis.

Di Indonesia, bencana dapat terjadi kapan saja dikarenakan Indonesia termasuk negara yang rawan bencana. Hal ini ditandai adanya cincin api atau *ring of fire* yang melingkupi Indonesia, yang menunjuk pada posisi melingkar rangkaian gunung berapi yang membentang dari Sumatera hingga kebagian timur, yakni Nusa Tenggara Timur dan Maluku. Indonesia juga berdiri di atas pertemuan lempeng-lempeng tektonik, sehingga negeri ini berada di atas jalur gempa. Iklim yang tropis dengan curah hujan yang cukup tinggi juga menyebabkan banyak tanah

tidak stabil, memudahkan terjadi pelapukan, tanah longsor, dan banjir. Telah nyata terjadi serangkaian bencana melanda Indonesia Seperti Bencana tanah longsor yang terjadi di dukuh kembangan, desa menawan, kecamatan gebong, kabupaten kudus, jawa tenggah. Selasa (21/1/2014) malam sekitar pukul 00.00 WIB merenggung nyawa 12 orang tewas tertimbun tanah dan mengakibatkan belasan rumah rusak tertimbun material longsoran. Selain itu di desa lain seperti desa kedungsari, kecamtan gebong mengakibatkan satu orang meninggal. (Solo Pos, 22 Januari 2014).

Trauma tanah longsor mengakibatkan penduduk selain kehilangan tempat tinggal, mereka pula kehilangan keluarga bahkan pekerjaan, kondisi psikologis mereka sedih, hancur dan khawatir akan terjadinya tanah longsor susulan. Akibat bencana tanah longsor telah menimbulkan derita dan tanggis korban.

Membantu para korban bencana alam tanah longsor tidak cukup hanya menyalurkan bantuan berupa materi semata, kebutuhan rasa aman sama pentingnya dengan bantuan dana yang mereka terima. kebutuhan untuk dimengerti, diperhatikan, didengarkan dan didampingi saat korbam mencari jalan keluar dari keteganggan mental yang mereka alami.

Seperti kita ketahui bahwa konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mampu tumbuh ke arah yang di pilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang di hadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang di alami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang di perlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien. Sementara itu, tujuan konseling mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.

Konsep Ilmiah/Gagasan

Willis (2010: 18) mengartikan "konseling sebagai upaya bantuan yang di berikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah".

Konseling merupakan layanan terhadap klien yang di laksanakan dengan sungguh-sungguh menurut ilmu dan teknologinya. Dalam tingkat keprofesionalan yang lebih tinggi terdapat pada konseling eklektik. Penyelenggara konseling ini memiliki pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan teori konseling dengan berbagai teknologinya, dan berusaha memilih dan menerapkan sebagian atau satu kesatuan teori yang satu dan yang lainnya beserta teknologinya sesuai dengan permasalahan klien. Teori-teori tersebut tidak di campur aduk, namun di pilah-

pilah dan teknologinya masing-masing di pilih secara cermat untuk menangani permasalahan klien. Penyelenggara konseling eklektik tidak mengagungkan atau menjadikan dogma satu pendekatan/teori konseling tertentu, dia memahami kekuatan dan kelemahan masing-masing pendekatan/teori tersebut. Dengan demikian penyelenggara konseling eklektik mengetahui kapan menggunakan atau tidak menggunakan pendekatan/teori tertentu dengan teknologinya.

Dalam kamus psikologi (2003; 521) Pasca traumatik bisa timbul akibat luka berat atau pengalaman yang menyebabkan organisme menderita kerusakan fisik maupun psikologis.

Menurut APA (*American Psychological Association*), definisi trauma adalah sebagai berikut:

"Trauma is an emotional response to a terrible event like an accident, rape or natural disaster. Immediately after the event, shock and denial are typical. Longer term reactions include unpredictable emotions, flashbacks, strained relationships and even physical symptoms like headaches or nausea. While these feelings are normal, some people have difficulty moving on with their lives".

Dari definisi APA di atas, dapat di pahami bahwa trauma merupakan respon emosional yang cukup umum terjadi terhadap kejadian-kejadian mengerikan. Efek trauma ternyata tidak hanya berada di tataran mental-emosional, tetapi juga berdampak pada fisik. Yang perlu di cermati dari pernyataan di atas adalah walaupun perasaan-perasaan tersebut adalah normal, beberapa orang mengalami kesulitan untuk melanjutkan hidup mereka.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang di maksud dengan layanan konseling pasca trauma yaitu upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang di alaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin.

Gangguan kecemasan pasca trauma (*post traumatic stress disorder*) merupakan gangguan psikologis atau kecemasan yang terjadi pada orang-orang yang pernah mengalami suatu peristiwa luar biasa.

Menurut Schiraldi (dalam Rusmana, 2009: 5) "gangguan kecemasan pasca trauma muncul dari pemajanan/penampakan atas suatu peristiwa atau serangkaian peristiwa yang sangat mengerikan seperti perkosaan, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), kekerasan terhadap anak, perang, kecelakaan, bencana alam dan kerusuhan politik".

Gejala dari pemajanan/pemunculan *stressor* (*exposure to stressor*) terjadi pada:

1. Orang yang mengalami, menyaksikan/memperhatikan/mempelajari peristiwa yang melibatkan kematian yang tragis, kecelakaan serius atau kekejaman pada diri sendiri dan orang lain.

2. Orang yang mengalami ketakutan, ketidak berdayaan atau ketakutan yang hebat (pada anak-anak, respon tersebut dapat mengakibatkan perilaku yang kacau atau memprovokasi).

Menurut Schiraldi (dalam Rusmana, 2009: 6) ada tiga faktor utama yang menjadi penyebab terjadinya gangguan kecemasan pasca trauma yakni:

1. Kesengajaan manusia (buatan manusia, di sengaja, dendam).
2. Ketidaksengajaan manusia (kecelakaan, bencana).
3. Perbuatan alam/bencana alam.

Sedangkan pengertian Bencana menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 memiliki pengertian "peristiwa atau serangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang di sebabkan, baik oleh faktor alam dan atau non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis".

Definisi bencana seperti di paparkan di atas mengandung 3 aspek dasar, yaitu:

1. Terjadinya peristiwa atau gangguan yang mengancam dan merusak (*hazard*).
2. Peristiwa atau gangguan tersebut mengancam kehidupan, penghidupan, dan fungsi dari masyarakat.
3. Ancaman tersebut mengakibatkan korban dan melampaui kemampuan masyarakat untuk mengatasi dengan sumber daya yang ada.

Bencana dapat terjadi, jika ada 2 kondisi yaitu adanya peristiwa atau gangguan yang mengancam dan merusak (*hazard*) dan kerentanan (*vulnerability*) masyarakat, yang di pengaruhi oleh faktor pemicu dan tingkat keterpaparan dari kejadian tersebut.

Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana di kelompokkan dalam 3 kategori yaitu:

1. Bencana alam adalah bencana yang di akibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang di sebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan dan tanah longsor.
2. Bencana non alam adalah bencana yang di akibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa non alam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi, dan wabah penyakit.
3. Bencana sosial adalah bencana yang di akibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang di akibatkan oleh manusia yang meliputi konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas masyarakat dan teror.

Sebagaimana contoh Bencana yang terjadi di desa Kambangan kabupaten kudus tahun 2014 merupakan Bencana alam yang di akibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang di sebabkan oleh alam antara lain berupa tanah longsor.

Tanah longsor adalah perpindahan material pembentuk lereng berupa batuan, bahan rombakan, tanah, atau material campuran tersebut, bergerak ke bawah atau ke luar lereng. Proses terjadinya tanah longsor dapat di terangkan sebagai berikut: air yang meresap ke dalam tanah akan menambah bobot tanah. Jika air tersebut menembus sampai tanah kedap air yang berperan sebagai bidang gelincir, maka tanah menjadi licin dan tanah pelapukan di atasnya akan bergerak mengikuti lereng dan keluar lereng.

Ada 6 jenis tanah longsor, yakni: longsoran translasi, longsoran rotasi, pergerakan blok, runtuhan batu, rayapan tanah, dan aliran bahan rombakan. Jenis longsoran translasi dan rotasi paling banyak terjadi di Indonesia. Sedangkan longsoran yang paling banyak memakan korban jiwa manusia adalah aliran bahan rombakan.

1. Longsoran tranlasi

   Longsoran translasi adalah bergeraknya masa tanah dan batuan pada bidang gelincir berbentuk rata atau menggelombang landai.

2. Longsoran rotasi

   Longsoran rotasi adalah bergeraknya masa tanah dan batuan pada bidang gelincir berbentuk cekung.

3. Pergerakan blok

   Pergerakan blok adalah perpindahan batuan yang bergerak pada bidang gelincir berbentuk rata. Longsoran ini di sebut juga longsoran translasi blok batu.

4. Runtuhan batu

   Runtuhan batu terjadi ketika sejumlah besar batuan atau material lain bergerak ke bawah dengan cara jatuh bebas. Umumnya terjadi pada lereng yang terjal hingga menggantung terutama di daerah pantai. Batu-batu besar yang jatuh dapat menyebabkan kerusakan yang parah.

5. Rayapan tanah

   Rayapan tanah adalah jenis tanah longsor yang bergerak lambat. Jenis tanahnya berupa butiran kasar dan halus. Jenis tanah longsor ini hampir tidak dapat di kenali. Setelah waktu yang cukup lama longsor jenis rayapan ini bisa menyebabkan tiang-tiang telepon, pohon, atau rumah miring ke bawah.

6. Aliran bahan rombakan

   Jenis tanah longsor ini terjadi ketika masa tanah bergerak di dorong oleh air. Kecepatan aliran tergantung pada kemiringan lereng, volume dan tekanan air, dan jenis materialnya. Gerakannya terjadi di sepanjang lembah dan mampu mencapai ratusan meter jauhnya. Di beberapa tempat bisa sampai ribuan meter seperti di daerah aliran sungai di sekitar gunung berapi. Aliran tanah ini dapat menelan korban cukup banyak.

Trauma pasca bencana tanah longsor adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat dari tekanan jiwa yang di alami individu melalui serangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat yang di sebabkan oleh faktor alam yang berupa tanah longsor sehingga mengakibatkan korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis.

Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling yang biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada *waktu, fokus, aktifitas, dan tujuan.* Dilihat dari segi waktu konseling traumatik sangat butuh waktu yang panjang dari pada konseling biasa, kemudian dari segi fokus, konseling traumatik lebih memperhatikan pada satu masalah, yaitu trauma yang dirasakan sekarang. Adapun konseling biasa, pada umumnya suka menghubungkan satu masalah konseli dengan masalah lainnya, seperti latar belakang konseli, proses ketidak-sadaran konseli, masalah komunikasi konseli, *transferensi* dan *conter transferensi* antara konseli dan konselor, kritis identitas dan seksualitas konseli, keterhimpitan pribadi konseli dan konflik nilai yang terjadi pada konseli.

Dilihat dari *segi aktifitas*, konseling traumatik lebih banyak melibatkan banyaknya orang dalam membantu konseli dan yang paling banyak aktif adalah konselor, konselor berusaha mengarahkan, mensugesti, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman konseli, menghubungi orang yang lebih ahli untuk *referal*, menghubungkan konseli dengan ahli lain untuk *referal*, melibatkan orang atau agen lain yang kompeten secara legal untuk membantu konseli, dan mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan konseli.

Dilihat dari *segi tujuan*, konseling traumatik lebih menekankan pada pulihnya kembali konseli pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru.

Menurut Rusmana, secara umum konseling traumatik bertujuan untuk menurunkan gejala kecemasan pasca trauma. Secara khusus tujuan yang dapat dicapai adalah membantu anak dengan pengalaman traumatik untuk: (1) menghilangkan bayangan traumatis; (2) meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional; (3) membangkitkan minat terhadap realita kehidupan; (4) memulihkan rasa percaya diri; (6) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain

yang dapat memberi dukungan dan perhatian; (6) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

Sementara itu konselor perlu memiliki ketrampilan dalam konseling traumatik, yaitu ;

1. Pandangan yang realistis : Konselor hendaknya memiliki pandangan yang realistic terhadap peran mereka dalam membantu orang yang mengalami trauma. Ketrampilan ini beguna bagi konselor untuk memahami kelemahannya dan kelebihannya dalam membantu orang yang mengalami trauma.
2. Orientasi yang holistik : Konselor konseling traumatic dalam bekerjanya harus holistic. Kondisi trauma pada diri klien bukan harus dihadapi secara berlebihan atau sebaliknya. Dalam konseling traumatic konselor harus menerima berbagai bantuan dari berbagai pihak demi kesembuhan klien.
3. Keseimbangan antara empati dan ketegasan: Konseling traumatic membutuhkan keseimbangan yang kuat antara empati dan ketegasan. Konselor harus mampu melihat kapan dia harus empati dan kapan dia harus tegas dalam mengarahkan klien untuk kesembuhan klien.

Penutup

Konseling pasca traumatik bencana tanah longsor meruapakan layanan konseling yang diberikan kepada konseli yang mengalami trauma psikologis pasca bencana longsor. Dengan pelayanan konseling tersebut, konseli berupaya untuk dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin

Tujuan pelayanan konseling pasca trauma bencana longsor adalah untuk mengadakan perubahan perilaku pada konseli sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan, lebih menekankan pada pulihnya kembali konseli pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru.

Daftar Pustaka

Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada

http://mukegile08.wordpress.com/2011/06/15/tanah-longsor-definisi-jenis-dan-gejalanya/ (20-11-2014)

Kartono. K. 2003. *Kamus psikologi.* Bandung : Pionir Jaya

Rusmana, Nandang. 2009. *Konseling Kelompok Bagi Anak Berpengalaman raumatis*. Bandung: Rizqi Press.

Rusmana, Nandang, *Teknik Dasar Dan Aplikasi Konseling Pasca-Trauma*, Universitas Pendidikan Indonesia

Solo Pos, Kamis, 23 Januari 2014 http://www.boyolalipos.com/2014/solopos-hari-ini-longsor-timbun-12-orang-di-kudus-484217 (24-1-2014)

Undang-Undang Republik Indonesia. No 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana

Willis, S. S. (2010). *Konseling Individual: Teori dan Praktek.* Bandung: Alfabeta.