

STRATEGI KONSELING TRAUMATIK UNTUK MENANGANI KORBAN TRAUMA PASCA BENCANA ALAM

Bimbi Anugrah ¹, Elica Vanny Simorangkir ², Maylavaiza Azzahra ³, Rizki Rosalinda Siregar ⁴

⁴ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

^{1, 2, 3} Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

E-mail Author: rizki.rosalinda@lecturer.unri.ac.id, maylavaiza.azzahra5394@student.unri.ac.id

Abstract

Natural disasters such as earthquakes, tsunamis, and floods often inflict profound psychological trauma on victims, necessitating effective counseling interventions for recovery. This article examines traumatic counseling strategies based on library research, focusing on the concept of trauma as a response to devastating events, internal factors (physical and psychological) and external factors (soul-wounding experiences), and the impacts of natural disasters influenced by pre-disaster, during-disaster, and post-disaster factors. Traumatic counseling strategies encompass three main efforts: awareness to foster self-consciousness, recovery through cognitive-behavioral therapy and Sufi healing, and enhancement via crisis counseling and play therapy. The counseling process is divided into three stages: initial stage (building rapport and defining problems), middle stage (trauma exploration and intervention), and final stage (recovery and positive change). Findings indicate that this approach effectively prevents trauma accumulation into severe disorders, restores psychological balance, and enhances victim resilience. Recommendations include cross-sector collaboration and cultural adaptation for the Indonesian context.

Keywords: *Traumatic, Natural Disasters, Traumatic Counseling*

Abstrak

Bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, dan banjir seringkali menimbulkan trauma psikologis yang mendalam bagi korban, sehingga memerlukan intervensi konseling yang efektif untuk pemulihan. Artikel ini mengkaji strategi konseling traumatis berdasarkan riset kepustakaan, dengan fokus pada konsep trauma sebagai respons terhadap peristiwa yang menghancurkan, faktor internal (fisik dan psikologis) dan faktor eksternal (pengalaman yang melukai jiwa), serta dampak bencana alam yang dipengaruhi oleh faktor prabencana, saat bencana, dan pascabencana. Strategi konseling traumatis mencakup tiga upaya utama: kesadaran untuk menumbuhkan kesadaran diri, pemulihan melalui terapi perilaku kognitif dan penyembuhan Sufi, serta peningkatan melalui konseling krisis dan terapi bermain. Proses konseling dibagi menjadi tiga tahap: tahap awal (membangun hubungan dan mendefinisikan masalah), tahap tengah (eksplorasi dan

Article History

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 151
DOI : Prefix DOI :
10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

intervensi trauma), dan tahap akhir (pemulihan dan perubahan positif). Temuan menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif mencegah akumulasi trauma menjadi gangguan berat, memulihkan keseimbangan psikologis, dan meningkatkan resiliensi korban. Rekomendasi mencakup kolaborasi lintas sektor dan adaptasi budaya untuk konteks Indonesia.

Kata Kunci: Traumatis, Bencana Alam, Konseling Traumatik

PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan salah satu ancaman global yang tidak hanya merusak infrastruktur dan ekonomi, tetapi juga meninggalkan luka psikologis mendalam pada individu dan masyarakat. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2020), bencana alam seperti gempa bumi, tsunami, dan banjir dapat memicu trauma psikologis pada jutaan orang di seluruh dunia, dengan gejala seperti stres pasca-trauma (PTSD) yang mempengaruhi kualitas hidup jangka panjang. Secara umum, trauma ini didefinisikan sebagai respons terhadap peristiwa yang mengancam jiwa, di mana individu mengalami perasaan takut, tidak berdaya, dan gangguan emosi, sebagaimana dijelaskan oleh Corney (dalam Afnibar, 2012) yang menyatakan bahwa trauma berasal dari kata Yunani "luka" dan bervariasi tergantung pengalaman individu.

Di tingkat regional, Indonesia sebagai negara yang berada di "*Ring of Fire*" sering kali menjadi korban bencana alam, seperti gempa bumi di Lombok (2018) dan tsunami di Aceh (2004).

(Yuwanto et al., 2018) menekankan bahwa bencana alam tidak hanya disebabkan oleh faktor alami seperti pergeseran lempeng bumi, tetapi juga ulah manusia seperti deforestasi yang memperburuk longsor dan banjir. Dampak psikologisnya, menurut Hermon (2015), meliputi keresahan pra-bencana, panik saat kejadian, dan stres kronik pasca-bencana, yang dapat mengganggu subsistem kehidupan sosial, ekonomi, dan lingkungan. Rahmat & Alawiyah (2020) menambahkan bahwa dampak ini mencakup aspek emosi seperti rasa bersalah dan takut, serta kognitif seperti penurunan konsentrasi dan daya ingat, dipengaruhi oleh faktor pra-bencana (usia, budaya), faktor bencana (keterpaparan, kehilangan), dan faktor pasca-bencana (stres kronik).

Secara lebih spesifik, trauma pasca bencana alam memerlukan intervensi konseling yang terstruktur untuk mencegah akumulasi stres menjadi gangguan psikologis berat. Triantoro & Saputra (2009) mengidentifikasi ciri-ciri trauma sebagai kejadian dahsyat yang sensitif terhadap stimulus serupa, sementara Prawirohardjo (2010) melihatnya sebagai pengalaman mendadak yang meninggalkan bekas jiwa. Masril (2017) menjelaskan bahwa trauma jangka panjang dapat menghambat penyesuaian diri, pendidikan, dan kebutuhan sosial, meskipun beberapa individu pulih dalam waktu singkat. Faktor internal seperti kondisi fisik dan psikologis, serta eksternal seperti pengalaman melukai jiwa, turut memperburuk kondisi ini (Afnibar, 2012).

Artikel ini secara khusus membahas strategi konseling traumatik untuk menangani korban trauma pasca bencana alam, dengan fokus pada tahapan konseling: tahap awal (membangun hubungan dan mendefinisikan masalah), tahap pertengahan (eksplorasi trauma dan intervensi), serta tahap akhir (pemulihan dan perubahan positif), sebagaimana diuraikan oleh Nurihsan (2005) dan A. Rahmat (2019). Pendekatan ini diharapkan dapat membantu konselor di Indonesia mengintegrasikan konsep trauma, faktor pemicu, dan dampak bencana untuk memberikan bantuan efektif, mencegah isolasi diri, dan memulihkan harapan masa depan korban. Dengan demikian, artikel ini berkontribusi pada praktik kesehatan mental pasca-bencana, didasarkan pada kajian literatur yang relevan dengan konteks Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*). Menurut Zed (2004) *Library research* ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi bacaan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, kemudian dilakukan pemahaman sehingga mendapatkan sebuah temuan-temuan penelitian. Riset pustaka memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Penulis melakukan *literature study* secara mendalam untuk mendukung penelitian ini.

Sejalan dengan hal tersebut menurut Sari (2021) metode penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dengan kajian *Library Research* (penelitian kepustakaan). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif dengan lebih menekankan pada kekuatan analisis sumber-sumber dan data-data yang ada dengan mengandalkan teori-teori dan konsep-konsep yang ada untuk diinterpretasikan berdasarkan tulisan-tulisan yang mengarah pada pembahasan.

Penelitian kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Dasar Traumatik

Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka. Menurut Corney (dalam Afnibar, 2012), 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 (Fatmah & Ningsih, 2021).

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 (Triantoro & Saputra, 2009).

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 bebat 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. Menurut Prawirohardjo (2010) melihat trauma sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan, dan meninggalkan bekas atau kesan yang mendalam pada jiwa seseorang yang mengalaminya.

Pada sebagian orang yang mengalami trauma sampai jangka waktu yang panjang sehingga tidak bias menjalankan aktivitasnya kembali seperti biasa dan menjadi masalah dan perlu

ditangani, namun ada juga yang mengalami trauma dalam waktu singkat atau beberapa hari, beberapa minggu itu adalah hal yang normal (Masril, 2017).

2. Faktor Traumatik pada Korban Bencana Alam

Faktor-faktor yang mempengaruhi trauma pada korban bencana alam dapat dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal, dengan fokus khusus pada konteks pasca-bencana (Afnibar, 2012).

a. Faktor Internal

Faktor internal 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. Sistem keduanya adalah serangkaian hubungan internal dari struktur otak yang berbentuk dan mempunyai fungsi utama dalam motivasi dan emosi, yang akan menentukan bagaimana individu merespons kejadian traumatis.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pada konteks bencana alam 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 memenuhi kebutuhan dasar hidup, turut berkontribusi pada berkembangnya trauma yang berkepanjangan.

3. Konsep Dasar Bencana Alam dan Hubungannya dengan Trauma

Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Definisi tersebut menyebutkan bahwa bencana disebabkan oleh faktor alam, non alam, dan manusia (Yuwanto et al., 2018). Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.

Menurut Mujiyanti (2023) penyebab bencana alam dibagi dua, yaitu sifat dari alam itu sendiri dan juga ulah manusia, seperti gempa bumi penyebab alaminya adalah pergeseran/tabrakan lempeng bumi. Seperti di Indonesia yang sering terjadi letusan gunung berapi, hal itu dikarenakan Indonesia berada dalam lingkaran cincin api pasifik atau yang biasa disebut *ring of fire*.

Bencana alam tidak hanya disebabkan oleh sifat alami dari alam saja, melainkan juga disebabkan oleh ulah manusia yang semena-mena terhadap lingkungan-nya. Seperti banjir yang disebabkan kelalaian manusia membuang sampah di sungai, longsor yang disebabkan penebangan sembarangan oleh manusia.

Selama ini yang kita ketahui hanya dampak buruk dari bencana alam. Bencana alam dapat mengakibatkan dampak yang merusak pada bidang ekonomi, sosial, dan lingkungan. Kerusakan

infrastruktur dapat mengganggu aktivitas sosial, korban jiwa, kerusakan ekosistem, dan hilangnya tempat tinggal.

Bencana alam selalu menimbulkan keresahan pada masyarakat, baik pada saat pra bencana, masa tanggap darurat bencana, maupun pada masa pasca bencana, karena dapat mengganggu keberlanjutan kehidupan pada kawasan tersebut (Hermon, 2015). Bencana merupakan pemicu rusaknya subsistem kehidupan makhluk hidup di muka bumi, sehingga terjadi degradasi ekosistem, perubahan pola perekonomian, degradasi moral, perubahan struktur masyarakat, perubahan tata pemerintahan, degradasi kualitas lingkungan, dan lain sebagainya.

Menurut Nurhafiza et al (2023) secara horizontal, bencana alam dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu bencana aktual dan bencana potensial. Bencana aktual merupakan bencana yang terjadi saat ini, bersifat secara tiba-tiba, cepat, daerahnya sempit, dan korban jiwanya relatif sedikit kalau kita bandingkan dengan bumi secara keseluruhannya. Bencana aktual ini memberikan dampak psikologis yang besar pada masyarakat yang terdampak bencana, bukan pada masyarakat bumi umumnya. Bencana-bencana yang bersifat aktual dapat dibedakan atas: bencana gempa, bencana tsunami, letusan gunung api, banjir, banjir bandang, longsor/gerakan tanah, kebakaran, dan bencana sosial lainnya.

Berbicara tentang bencana alam tentunya akan berdampak terhadap orang yang terdampak bencana alam tersebut. Salah satunya dampak psikologis. Dampak psikologis terdiri dari dua kata yaitu dampak dan psikologis. Dampak adalah pengaruh yang kuat yang menimbulkan akibat baik positif maupun negatif Partanto (dalam H. K. Rahmat & Alawiyah, 2020). Kata psikologis merupakan kata sifat dari psikologi yang artinya kejiwaan. Menurut Irwanto (dalam H. K. Rahmat & Alawiyah, 2020) menyebutkan bahwa psikologi jika diterjemahkan berarti ilmu yang mempelajari jiwa. Jadi dipahami bahwa dampak psikologis adalah dampak atau pengaruh yang kuat pada jiwa seseorang yang ditimbulkan oleh suatu penyebab yang dalam hal ini adalah bencana alam. Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam. Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti *shock*, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau perhatian pada kehidupan sehari-hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri. Menurut Tomoko (dalam H. K. Rahmat & Alawiyah, 2020) disebutkan bahwa dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Pra Bencana

Dampak psikologis pada faktor pra bencana ini dapat ditinjau dari beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia dan pengalaman hidup, faktor budaya, ras, dan karakter etnis, sosial ekonomi, keluarga, serta tingkat kekuatan mental dan kepribadian.

2. Faktor Bencana

Dampak psikologis dilihat dari faktor bencana mencakup beberapa aspek, yaitu:

- a) Tingkat keterpaparan langsung terhadap kejadian bencana
- b) Kehilangan anggota keluarga atau sahabat karena meninggal
- c) Diri sendiri atau anggota keluarga mengalami luka fisik
- d) Merasakan ancaman keselamatan jiwa secara langsung
- e) Mengalami ketakutan yang luar biasa dan situasi panik pada saat bencana
- f) Kehilangan harta benda dalam jumlah besar
- g) Terpaksa pindah tempat tinggal akibat bencana

3. Faktor Pasca Bencana

Dampak psikologis pasca bencana dapat diakibatkan oleh:

- a) Perubahan drastis dalam siklus kehidupan sehari-hari
- b) Stres kronik yang terkait dengan proses pemulihan yang lama
- c) Kesulitan memenuhi kebutuhan dasar hidup
- d) Ketidakpastian masa depan
- e) Kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan dukungan psikososial
- f) Stigma sosial terhadap korban trauma

4. Strategi dan Tahapan Konseling Traumatik dalam Mengatasi Trauma Pasca Bencana

Menurut Hendrayadi et al (2024), peranan bimbingan dan konseling terhadap klien yang mengalami trauma adalah untuk bisa mengendalikan, mencegah dan mengatasi emosi takut. Konseling merupakan pemberian penyuluhan yang dilakukan seseorang yang sudah terlatih dan berpengalaman terhadap individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berpotensi secara optimal mampu mengatasi masalah serta mampu menyesuaikan dengan lingkungan yang berubah.

Strategi konseling traumatik untuk korban bencana alam dikembangkan berdasarkan model intervensi krisis dan teori pemulihan trauma yang telah terbukti efektif dalam berbagai konteks bencana (Nurihsan, 2005; A. Rahmat, 2019). Berikut ini ada 3 upaya yang dilakukan dalam mengatasi trauma yaitu melalui penyadaran, pemulihan dan peningkatan.

1. Melalui Penyadaran.

"Kesadaran" berasal dari kata "sadar". Kata ini dalam kamus besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian insaf, tahu dan mengerti, ingat kembali. Kesadaran merupakan keadaan keinsafan, mengerti atau hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang. Sadar diri dimaknai dengan tahu diri. Tahu diri merupakan kondisi dimana seseorang mengenal hal-hal diri serta mampu menempatkan diri sesuai dengan fungsi dan posisi yang tepat. Oleh karena itu orang yang tahu diri adalah orang yang mampu dan sanggup membawakan diri ditengah-tengah kehidupan dan tidak mengalami kesulitan pada penerimaan orang lain akan berbagai kondisi dirinya.

Dengan demikian yang dimaksud dengan penyadaran adalah semua proses dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam mengembalikan atau menciptakan keinsafan, mengetahui sesuatu, dan mengembalikan ingatan pasien/klien setelah suasana tersebut dipengaruhi atau hilang oleh faktor penyakit atau karena sebab lain. Kegiatan penyadaran untuk menciptakan kesadaran dalam konseling dan terapi dikenal dengan istilah Eksistensial Humanistik yang dikembangkan oleh Rogers (dalam Corey, 2013).

2. Upaya Pemulihan.

Bantuan untuk pemulihan bisa dengan *treatment* atau terapi. Terapi yaitu: Pelaksanaan pemberian bantuan atau bimbingan pada langkah ini konselor berusaha memberikan Bimbingan Konseling dengan terapi *cognitive behavior* yang dikenal dengan istilah CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan yakni terapi kognitif dan terapi perilaku atau *behavior* dengan pendekatan biomedik dan lingkungan yang dikembangkan oleh Beck (dalam Dobson, 2010).

CBT bertujuan untuk mengajarkan atau mengarahkan berpikir positif kepada klien, yaitu:

- 1) Mengajarkan diri klien dari situasi, orang, atau tempat yang mengingatkan klien pada trauma yang terjadi

- 2) Mengajarkan berpikir positif terhadap kejadian yang dialami
- 3) Mengajarkan selalu memiliki harapan untuk masa depan
- 4) Mengajarkan mengambil tanggung jawab atas pemulihan diri

Caranya yaitu memberikan arahan bagaimana berpikir positif, berinteraksi yang baik, dan berperilaku yang baik. Terapi tersebut sangat cocok digunakan pada korban bencana yang mengalami trauma dengan tujuan untuk mengembalikan perilaku yang seperti semula, menghilangkan rasa takutnya, berpikir positif dan mampu kembali beraktivitas normal. Setelah konselor memberikan terapi atau teknik seperti itu, diharapkan klien mampu mengembangkan keterampilan sosial, berekspresi dan eksplorasi diri.

Sufi healing yang disebut juga dengan pengobatan sufi adalah salah satu cara yang digunakan dalam pengobatan dan penyembuhan/pemulihan trauma, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan (Syukur, 2012). Metode pengobatan sufi (*sufi healing*) diantaranya:

- a) Dzikir
- b) Doa
- c) Shalat
- d) Membaca shalawat
- e) Mendengarkan musik religi

Sufi healing tersebut memiliki fungsi utama yaitu fungsi pemahaman (*understanding*), fungsi pengendalian (*controlling*), fungsi peramalan (*prediction*), fungsi pendidikan (*education*), dan fungsi pengembangan (*development*).

3. Peningkatan

Salah satu caranya adalah dengan implementasi konseling krisis dalam bentuk terapi bermain (*play therapy*). Hendrayadi et al (2024) menyatakan metode bermain adalah alat bagi konselor untuk menangani permasalahan anak melalui layanan konseling, termasuk dalam hal ini adalah masalah traumatis.

Untuk korban anak-anak, integrasi *play therapy* dengan *sufi healing* dapat dilakukan dalam bentuk mendengarkan musik religi. Pendekatan ini didasarkan pada konsep musikoterapi dalam Islam yang telah terbukti efektif untuk menenangkan jiwa (Syukur, 2012). Mendengarkan musik yang dimaksud adalah nada-nada yang indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT. Dalam hal ini, bacaan ayat suci Al-Quran, suara azan, dan zikir.

Mendengarkan musik religi ini memberikan manfaat diantaranya:

- a) Dapat menghilangkan beban batin dan sekaligus dapat melahirkan ketenangan di dalam hati
- b) Dapat menguatkan hati dan cahaya rohani
- c) Dapat membantu individu melepaskan diri dari berbagai urusan yang bersifat lahir
- d) Mendengarkan musik dapat menggembirakan hati dan roh
- e) Menyebabkan ketertarikan kepada Allah serta menampakkan rasa syukur

5. Tahapan Konseling Traumatik

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, 2005 ; A. Rahmat, 2019). Berikut adalah penjelasan dari strategi konseling traumatik dalam mereduksi dampak psikologis korban bencana alam:

1. Tahap awal konseling.

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:

- 1) Membangun hubungan konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma. Konselor perlu menciptakan suasana aman dan penuh empati agar klien merasa nyaman untuk membuka diri.
- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma. Konselor membantu klien mengidentifikasi gejala-gejala trauma yang dialami, seperti mimpi buruk, *flashback*, atau perilaku menghindar.
- 3) Membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma. Contoh konkret meliputi:
 - a) Teknik relaksasi (pernapasan dalam, *progressive muscle relaxation*)
 - b) Terapi kognitif untuk mengatasi pikiran negatif
 - c) Terapi bermain untuk anak-anak
 - d) Dukungan kelompok dengan sesama korban
 - e) Rujukan ke psikiater jika diperlukan medikasi
- 4) Menegosiasikan kontrak. Konselor dan klien menyepakati tujuan konseling, frekuensi pertemuan, dan komitmen dari kedua belah pihak.

2. Tahap pertengahan konseling.

Berdasarkan kejelasan trauma klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah:

- 1) Penjelajahan trauma yang dialami klien. Konselor membantu klien untuk secara bertahap mengeksplorasi pengalaman traumatis tanpa membuat klien merasa terpaksa atau terancam. Teknik yang dapat digunakan antara lain *narrative therapy*, dimana klien menceritakan pengalamannya dengan tempo yang nyaman.
- 2) Pemberian bantuan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien. Intervensi yang diberikan disesuaikan dengan kondisi spesifik klien, seperti:
 - a) CBT untuk mengubah pola pikir negatif
 - b) *Sufi healing* untuk klien yang memiliki latar belakang religius kuat
 - c) *Exposure therapy* yang dilakukan secara bertahap
 - d) Teknik *grounding* untuk mengatasi *flashback*

3. Tahap akhir konseling

Pada tahap ini, konseling ditandai dengan beberapa hal berikut:

- 1) Menurunnya kecemasan klien yang diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya dan melakukan evaluasi berkala menggunakan skala kecemasan.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis. Klien mulai kembali melakukan aktivitas sehari-hari seperti sebelum bencana, berinteraksi dengan orang lain, dan tidak lagi menghindar dari stimulus yang mengingatkan pada bencana.
- 3) Adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula. Klien mampu membuat rencana untuk masa depan dan memiliki harapan yang realistis.
- 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. Klien mulai menerima kejadian yang telah terjadi dan fokus pada proses pemulihan.

KESIMPULAN

Bencana alam sebagai peristiwa yang merusak tidak hanya infrastruktur dan ekonomi, tetapi juga jiwa manusia, sering kali memicu trauma psikologis yang berkepanjangan. Konsep trauma, yang berasal dari kata Yunani "luka", melibatkan respons individu terhadap kejadian dahsyat seperti gempa bumi, tsunami, atau banjir, dengan gejala seperti perasaan takut, tidak berdaya, isolasi diri, dan gangguan emosi serta kognitif. Faktor internal (fisik dan psikologis) dan eksternal (pengalaman melukai jiwa) memperburuk kondisi ini, sementara bencana alam di Indonesia sebagai negara di "*Ring of Fire*" meninggalkan dampak psikologis yang dipengaruhi oleh faktor pra-bencana (usia, budaya), saat bencana (keterpaparan, kehilangan), dan pasca-bencana (stres kronik).

Strategi konseling traumatik terbukti efektif dalam menangani korban trauma pasca bencana alam melalui tiga tahapan terstruktur: tahap awal untuk membangun hubungan dan mendefinisikan masalah, tahap pertengahan untuk eksplorasi trauma dan intervensi, serta tahap akhir yang menekankan pemulihan, penurunan kecemasan, dan perubahan perilaku positif. Pendekatan ini, yang didasarkan pada model konseling krisis, membantu mencegah akumulasi trauma menjadi gangguan berat, memulihkan keseimbangan psikologis, dan meningkatkan harapan masa depan korban.

Secara keseluruhan, implementasi strategi konseling traumatik memerlukan kolaborasi antara konselor, lembaga kesehatan mental, dan pemerintah untuk memberikan intervensi dini dan berkelanjutan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengadaptasi strategi ini dengan konteks budaya Indonesia, guna meminimalkan dampak psikologis bencana dan mendukung resiliensi masyarakat. Dengan demikian, artikel ini menegaskan pentingnya konseling sebagai alat pencegahan dan pemulihan, berkontribusi pada pengembangan praktik kesehatan mental pasca-bencana di tingkat nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnibar, R. (2012). *Trauma dan Penanganannya*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. California: Brooks/Cole.
- Dobson, K. S. (Ed. . (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies (3rd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Fatmah, & Ningsih, D. R. (2021). *KONSELING PADA TRAUMATIK*. Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Hendrayadi, Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Konseling Traumatis. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*, 7(1), 272-287. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4860>
- Hermon, D. (2015). *Geografi Bencana Alam*. Jawa Barat: Rajawali Pers.
- Masril. (2017). Konseling post-traumatic stress disorder dengan pendekatan "Terapi Realitas." *Prosiding Internasional Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling*, 1(1), 184-192.
- Mujiyanti, S. (2023). *Bencana Alam: Penyebab dan Dampaknya*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nurhafiza, Netrawati, & Karneli, Y. (2023). Pendekatan Reality Therapy Terhadap Korban Traumatis

Akibat Pasca Bencana Alam : Studi Library Research. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial (JIPSI)*, 1(4). <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.93>

Nurihsan, A. J. (2005). *Konseling Krisis: Teori dan Praktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

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

Rahmat, A. (2019). *Strategi Konseling Traumatik*. Malang: Universitas Brawijaya.

Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *JURNAL MIMBAR: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.

Sari, R. K. (2021). Penelitian Kepustakaan Dalam Penelitian Pengembangan Pendidikan Bahasa Indonesia. *JURNAL BORNEO HUMANIORA*, 60-69.

Syukur, M. A. (2012). *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.

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

Yuwanto, L., Hartanti, Tjiong, Y. W., Eunike, P., Widyakristi, K. V., & Halim, V. (2018). *INTERVENSI PSIKOLOGI BAGI PENYINTAS BENCANA*. Surabaya: Cerdas Pustaka Publisher.

Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.