

Dampak Gempa Bumi Lombok Terhadap Prilaku Anak

Hetty Suryatningsih

NIP. 196512271998022003

SMA Negeri 2 Jonggat

Abstrak: Bencana gempa yang berkekuatan 6,4, dan 7,0 skala Richter ini telah memakan korban lebih dari 500 jiwa, Pusat gempa terletak pada jarak 28 km di Barat Laut Lombok Timur-NTB dengan kedalaman (hiposentrum) 10 km. Gempa ini termasuk jenis gempa Bumi dangkal yang biasanya amat merusak. Dampak trauma mental yang dialami anak-anak lebih besar dibandingkan dengan dampak secara fisik. Anak-anak tidak saja kehilangan orangtua, tetapi juga kehilangan pendidikan, teman, saudara, kehilangan keceriaan anak-anak, kehilangan lingkungan dan komunitasnya, dan yang paling mencemaskan adalah kehilangan masa depannya. Berbedanya gejala trauma dalam realitas yang dihadapi manusia perlu ditangani secara bijak oleh para ahli atau masyarakat secara utuh. Karena itu dengan terdeteksinya gejala-gejala awal dari suatu peristiwa trauma, maka akan memudahkan kita dalam upaya pemberian bantuan (konseling) secara baik dan kontinyu. Dalam melakukan konseling traumatik, 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.

Kata Kunci :*Gempa Bumi, Prilaku anak.*

PENDAHULUAN

Gempa yang terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Barat (Lombok) dan sekitarnya pada tanggal 29 Juli 2018 dan pada bulan Agustus 2018 sekiranya membuat bangsa Indonesia mengucurkan air mata khususnya warga NTB. Bencana gempa yang berkekuatan 6,4, dan 7,0 skala Richter ini telah memakan korban lebih dari 500 jiwa, hal ini memang tragis dirasakan oleh warga yang mengalaminya. Ini memang merupakan hal yang jarang dirasakan khususnya bagi masyarakat NTB hidup dengan suasana yang aman dan damai, namun semuanya berubah dalam beberapa detik saja.

Pusat gempa terletak pada jarak 28 km di Barat Laut Lombok Timur-NTB dengan kedalaman (hiposentrum) 10 km. Gempa ini termasuk jenis gempa Bumi dangkal yang biasanya amat merusak. Dari sudut ilmu pengetahuan, gempa di Lombok mengisyaratkan bahwa manusia belum sepenuhnya memahami perilaku bagian dalam Bumi. Seandainya saja gempa tersebut sudah bisa diperkirakan secara tepat beberapa jam, sehari, sepekan, atau bahkan sebulan sebelumnya, tentu akan banyak jiwa yang diselamatkan.

Ratusan jiwa melayang dan luka-luka. Ribuan tempat tinggal hancur berkeping. Ribuan sumber mata pencaharian lenyap hingga akhirnya muncul perkiraan kerugian yang mencapai triliunan rupiah. Ini semua menunjukkan betapa dahsyatnya kekuatan alam. Alam memang tidak dapat dipertanyakan. Bersahabat dengan alam menjadi semacam wasiat.

Akibat dari bencana ini, tidak sedikit masyarakat yang menjadi korban ataupun yang merasakan dampak dari situasi ini. Diantara golongan masyarakat yang paling merasakan dampak dari bencana gempa ini adalah para anak-anak yang masih perlu untuk diberikan bimbingan. Anak-anak yang mulanya ceria menjadi murung, yang mulanya suka bermain menjadi pendiam dan tidak aktif lagi, inilah salah satu dampak terburuk dari bencana gempa. Trauma psikis yang dialami anak-anak sangat besar pengaruhnya bagi perkembangan jiwa dan mentalnya sehingga diperlukan penanganan yang khusus dalam memulihkan kembali jiwa dan mental mereka.

Tidak mudah memulihkan kesehatan psikis ataupun mental anak-anak korban gempa bumi di Yogyakarta. Mimpi buruk ganasnya bencana itu semakin terbenam dan terus-menerus meracuni pikiran mereka. Bukan hanya bunyi gemuruh, tetapi terhadap air, bahkan warna sebuah benda pun, mudah sekali membuat mereka ketakutan. Kaget mendadak dan atau tiba-tiba membuat mereka berubah menjadi murung, apalagi ketika mendengar bunyi pesawat terbang.

Perlu waktu panjang serta metode yang tepat untuk menangani mereka. Namun, persoalannya adalah penanganan anak-anak korban gempa bumi dari trauma berkepanjangan masih diwarnai dengan kepentingan politik dan ego masing-masing lembaga atau organisasi yang menangani. Bahkan, tak jarang ada lembaga-lembaga atau organisasi mengklaim hanya mereka yang boleh menangani anak-anak di pengungsian. Seharusnya penanganan anak-anak itu dilakukan tanpa batas dan diberi kebebasan seluas-luasnya.

Dampak trauma mental yang dialami anak-anak lebih besar dibandingkan dengan dampak secara fisik. Anak-anak tidak saja kehilangan orangtua, tetapi juga kehilangan pendidikan, teman, saudara, kehilangan keceriaan anak-anak, kehilangan lingkungan dan komunitasnya, dan yang paling mencemaskan

adalah kehilangan masa depannya. 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. Gambaran peristiwa dan pengalaman yang demikian dinamakan dengan trauma.

Berbedanya gejala trauma dalam realitas yang dihadapi manusia perlu ditangani secara bijak oleh para ahli atau masyarakat secara utuh. Karena itu dengan terdeteksinya gejala-gejala awal dari suatu peristiwa trauma, maka akan memudahkan kita dalam upaya pemberian bantuan (konseling) secara baik dan kontinyu. Dalam melakukan konseling traumatik, 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. Untuk menanggulangi keberlanjutan trauma sejak kanak-kanak hingga dewasa, kiranya perlu segera dilakukan upaya deteksi dini. 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.

Dalam pengertiannya konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mencapai kemandirian, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien. Sementara itu, tujuan konseling mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan menjadi normal kembali.

KAJIAN PUSTAKA

Akibat dari bencana ini, tidak sedikit masyarakat yang menjadi korban ataupun yang merasakan dampak dari situasi ini. Diantara golongan masyarakat yang paling merasakan dampak dari bencana gempa ini adalah para anak-anak yang masih perlu untuk diberikan bimbingan. Anak-anak yang mulanya ceria menjadi murung, yang mulanya suka bermain menjadi pendiam dan tidak aktif lagi, inilah salah satu dampak terburuk dari bencana gempa. Trauma psikis yang dialami anak-anak sangat besar pengaruhnya bagi perkembangan jiwa dan mentalnya sehingga diperlukan penanganan yang khusus dalam memulihkan kembali jiwa dan mental mereka.

Tidak mudah memulihkan kesehatan psikis ataupun mental anak-anak korban gempa bumi di Yogyakarta. Mimpi buruk ganasnya bencana itu semakin terbenam dan terus-menerus meracuni pikiran mereka. Bukan hanya bunyi gemuruh, tetapi terhadap air, bahkan warna sebuah benda pun, mudah sekali membuat mereka ketakutan. Kaget mendadak dan atau tiba-tiba membuat mereka berubah menjadi murung, apalagi ketika mendengar bunyi pesawat terbang.

Perlu waktu panjang serta metode yang tepat untuk menangani mereka. Namun, persoalannya adalah penanganan anak-anak korban gempa bumi dari trauma berkepanjangan masih diwarnai dengan kepentingan politik dan ego masing-masing lembaga atau organisasi yang menangani. Bahkan, tak jarang ada lembaga-lembaga atau organisasi mengklaim hanya mereka yang boleh menangani anak-anak di pengungsian. Seharusnya penanganan anak-anak itu dilakukan tanpa batas dan diberi kebebasan seluas-luasnya.

Dampak trauma mental yang dialami anak-anak lebih besar dibandingkan dengan dampak secara fisik. Anak-anak tidak saja kehilangan orangtua, tetapi juga kehilangan pendidikan, teman, saudara, kehilangan keceriaan anak-anak, kehilangan lingkungan dan komunitasnya, dan yang paling mencemaskan adalah kehilangan masa depannya. 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. Gambaran peristiwa dan pengalaman yang demikian dinamakan dengan trauma.

Berbedanya gejala trauma dalam realitas yang dihadapi manusia perlu ditangani secara bijak oleh para ahli atau masyarakat secara utuh. Karena itu dengan terdeteksinya gejala-gejala awal dari suatu peristiwa trauma, maka akan memudahkan kita dalam upaya pemberian bantuan (konseling) secara baik dan kontinyu. Dalam melakukan konseling traumatik, 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. Untuk menanggulangi keberlanjutan trauma sejak kanak-kanak hingga dewasa, kiranya perlu segera dilakukan upaya deteksi dini. 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.

Dalam pengertiannya konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mencapai kemandirian, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien. Sementara itu, tujuan konseling mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan menjadi normal kembali.

METODE PENELITIAN

Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu system pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Variabel 80% dari internet tentang gempa bumi Lombok terhadap perilaku anak. Alat Penelitian Internet. **Alur Penelitian**, Pendahuluan – Kajian Pustaka – Metode penelitian – Pembahasan – Kesimpulan dan Saran

PEMBAHASAN

Pengertian Bimbingan dan Konseling

Secara Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dari seorang yang ahli, namun tidak sesederhana itu untuk memahami pengertian dari bimbingan. Pengertian tentang bimbingan formal telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, yang diprakarsai oleh Frank Parson pada tahun 1908. Sejak itu muncul rumusan tentang bimbingan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan, sebagai suatu pekerjaan yang khas yang ditekuni oleh para peminat dan ahlinya.

Bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan serta mendapat kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya itu.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “*Consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-saxon, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.

Hallen mengatakan bahwa istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “*to counsel*” yang secara etimologis berarti “*to give advice*” yang artinya memberi saran atau nasihat.

Lebih lanjut lagi, Rogers, dikutip dari Hallen mengemukakan pengertian Konseling, adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu dia dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.

Pengertian bimbingan konseling adalah Pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu/kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir; melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku. Dengan demikian, setiap bimbingan itu pasti konseling dan setiap konseling belum tentu bimbingan.

Bimbingan dan konseling yang berkembang pada saat ini adalah bimbingan dan konseling perkembangan. Visi bimbingan dan konseling adalah edukatif, perkembangan, dan outreach. Edukatif, karena titik berat kepedulian bimbingan dan konseling terletak pada pencegahan dan pengembangan, bukan pada

korekif atau terapeutik, walaupun hal itu tetap ada dalam kepedulian bimbingan dan konseling perkembangan. Pengembangan, karena titik sentral tujuan bimbingan dan konseling terletak pada perkembangan optimal dan strategi upaya-upaya pokoknya memberikan kemudahan bagi perkembangan bagi individu melalui perekayasa lingkungan perkembangan. Outreach, karena target populasi layanan bimbingan dan konseling tidak terbatas kepada individu bermasalah dan dilakukan secara individual tetapi meliputi ragam dimensi (masalah, target intervensi, setting, metode, lama waktu layanan) dalam rentang yang cukup lebar. Teknik yang digunakan dalam bimbingan dan konseling perkembangan adalah pembelajaran, pertukaran informasi, bermain peran, tutorial, dan konseling (Muro and Kotman, 1995:5).

Adapun tujuan dan fungsi dari bimbingan dan konseling adalah :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan Bimbingan dan Konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No. 2/1989), yaitu terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan (Depdikbud, 1994 : 5).

b. Tujuan Khusus

Secara khusus layanan Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Bimbingan pribadi – sosial dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi – sosial dalam mewujudkan pribadi yang taqwa, mandiri, dan bertanggung-jawab. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pendidikan. Bimbingan karier dimaksudkan untuk mewujudkan pribadi pekerja yang produktif.

Ditinjau dari segi sifatnya, layanan Bimbingan dan Konseling dapat berfungsi sebagai :

1) Fungsi Pencegahan (preventif)

Layanan Bimbingan dan Konseling dapat berfungsi pencegahan artinya : merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi para siswa agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya. Kegiatan yang berfungsi pencegahan dapat berupa program orientasi, program bimbingan karier, inventarisasi data, dan sebagainya.

2) Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman yang dimaksud yaitu fungsi Bimbingan dan Konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan siswa pemahaman ini mencakup :

- a. Pemahaman tentang diri siswa, terutama oleh siswa sendiri, orangtua, guru, dan guru pembimbing.
- b. Pemahaman tentang lingkungan siswa (termasuk di dalam lingkungan keluarga dan sekolah) terutama oleh siswa sendiri, orangtua, guru, dan guru pembimbing.
- c. Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas (terutama di dalamnya informasi pendidikan, jabatan/pekerjaan dan/atau karier dan informasi budaya/nilai-nilai terutama oleh siswa).

3) Fungsi Perbaikan

Walaupun fungsi pencegahan dan pemahaman telah dilakukan, namun mungkin saja siswa masih menghadapi masalah-masalah tertentu. Disinilah fungsi perbaikan itu berperan, yaitu fungsi Bimbingan dan Konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa.

4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi ini berarti bahwa layanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan dapat membantu para siswa dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah, dan berkelanjutan. Dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang positif agar tetap baik dan mantap. Dengan demikian, siswa dapat memelihara dan mengembangkan berbagai potensi dan kondisi yang positif dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap dan berkelanjutan.

Ruang Lingkup Bimbingan Dan Konseling Traumatik

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

Trauma berasal dari bahasa Yunani “tramos” yang artinya luka. Dalam kamus konseling (1997: 231) Traumatik adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.

Konseling traumatik yaitu konseling yang diselenggarakan dalam rangka membantu konseli yang mengalami peristiwa traumatik, agar konseli dapat keluar dari peristiwa traumatik yang pernah dialaminya dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa trauma tersebut.

Konseling traumatik merupakan kebutuhan mendesak untuk membantu para korban mengatasi beban psikologis yang diderita akibat bencana gempa dan Tsunami. Guncangan psikologis yang dahsyat akibat kehilangan orang-orang yang dicintai, kehilangan sanak keluarga, dan kehilangan pekerjaan, bisa memengaruhi kestabilan emosi para korban gempa. Mereka yang tidak kuat mentalnya dan tidak tabah dalam menghadapi petaka, bisa mengalami guncangan jiwa yang dahsyat dan berujung pada stres berat yang sewaktu-waktu bisa menjadikan mereka lupa ingatan atau gila.

Konseling traumatik dapat membantu para korban bencana menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling traumatik juga sangat bermanfaat untuk membantu para korban untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistis.[8]

Penyebab terjadinya trauma kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, di antaranya:

1. Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan, dsb.
2. Pengalaman dikehidupan sosial ini (psiko-sosial), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, peniksaan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang, dsb.
3. Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung).

Dalam kajian psikologi dikenal beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma diseases.

a. Trauma Psikologis

Trauma ini adalah akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (*loss control and loss helpness*) dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum. Ekses dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).

b. Trauma Neurosis

Trauma ini merupakan suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) individu, akibat benturan-benturan benda keras atau pemukulan di kepala. Implikasinya, kondisi otak individu mengalami pendarahan, iritasi, dsb. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran, dsb. yang sifatnya sementara.

c. Trauma Psychosis

Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problema fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh, dsb. yang menimbulkan *shock* dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-bayang pikiran terhadap pengalaman/ peristiwa yang pernah dialaminya, yang memicu timbulnya histeris atau fobia.

d. Trauma Diseases

Gangguan kejiwaan jenis ini oleh para ahli ilmu jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, teror, ancaman, dsb.[10]

Adapun konseling yang akan diterapkan dalam kasus ini adalah harus dilakukan secara kontinyu, penuh kesabaran, penuh keikhlasan dan betul-betul ada kesadaran dari para profesional (orang-orang yang terlatih) untuk menanganinya secara baik.

1. Target dan Metode

Layanan konseling traumatik pada prinsipnya dibutuhkan oleh semua korban selamat yang mengalami stres dan depresi berat, baik itu orang tua maupun anak-anak. Anak-anak perlu dibantu untuk bisa menatap masa depan dan membangun harapan baru dengan kondisi yang baru pula. Bagi orang tua, layanan konseling traumatik diharapkan dapat membantu mereka memahami dan menerima kenyataan hidup saat ini; untuk selanjutnya mampu "melupakan" semua tragedi dan memulai kehidupan baru.

Di samping untuk menstabilkan kondisi emosional, layanan konseling traumatik bagi orang tua idealnya juga memberikan keterampilan yang dapat dijadikan modal awal memulai kehidupan baru dengan pekerjaan-pekerjaan baru sesuai kapasitas yang dimiliki dan daya dukung lingkungan. Dengan demikian, mereka bisa sesegera mungkin menjalani hidup secara mandiri sehingga tidak terus-menerus menyandarkan pada donasi pihak lain.

Untuk mencapai efektivitas layanan, maka konseling traumatik dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yakni yang bersifat individual, khususnya untuk korban yang tingkat stres dan depresinya berat, sementara itu bagi mereka yang beban psikologisnya masih pada derajat sedang, dapat dilakukan dengan pendekatan kelompok.

Layanan konseling kelompok akan menjadi lebih efektif bila mereka juga difasilitasi untuk membentuk forum di antara sesama korban bencana. Lewat forum-forum yang mereka bentuk secara swadaya itulah nantinya mereka menemukan "keluarga baru" yang bisa dijadikan tempat untuk saling membantu keluar dari kesulitan yang memilukan.

Menyembuhkan luka psikologis memang butuh waktu yang panjang dengan serangkaian proses psikologis yang konsisten. Oleh karena itu, seyogyanya pemerintah sesegera mungkin menerjunkan relawan yang bertugas memberikan layanan konseling traumatik. Seiring dengan semakin lancarnya bantuan logistik, layanan konseling seharusnya sudah mulai diberikan. Memang bisa dipahami adanya kesulitan pemerintah untuk menurunkan tim konseling traumatik karena tidak mudah mencari relawan yang memiliki basis ilmu pengetahuan dan pengalaman di bidang ini. Tapi bagaimanapun, layanan konseling traumatik harus bisa diwujudkan untuk membantu para korban bencana.

Perlu dicatat bahwa manusia tidak hidup hanya dengan makan dan minum saja, melainkan butuh sentuhan psikologis yang mampu menyalakan api kehidupan dalam dirinya. Pemerintah, lewat layanan konseling traumatik, juga diharapkan memfasilitasi terwujudnya pengembangan komunitas di daerah bencana yang bisa menjadi forum silaturahmi antarwarga korban gempa.

2. Menangani Trauma

Penyebab trauma adalah peristiwa yang sangat menekan, terjadi secara tiba-tiba dan diluar kontrol seseorang, bahkan seringkali membahayakan kehidupan atau mengancam Jiwa. Kekerasan bisa menimbulkan trauma. Tak hanya fisik saja yang luka tapi juga psikis, rasa ketakutan dan terancam jiwanya, itu yang sulit disembuhkan. Trauma tak memandang usia. Anak kecil, remaja, maupun orang dewasa bisa mengalami trauma. Bedanya pada anak kecil, ia belum bisa memahami apa yang menimpa dirinya, dan trauma itu baru muncul setelah si anak dewasa. Trauma yang muncul setelah dewasa bisa mengakibatkan perubahan kepribadian, ia bisa menjadi orang yang pendendam dan kemungkinan menjadi pelaku kekerasan di kemudian hari. Oleh karena itu, trauma penting sekali untuk segera ditangani. Peran konselor yang dapat dilakukan segera adalah :

- a. Meredakan perasaan-perasaan (cemas/ gagal/ bodoh/ putus asa/ tidak berguna/ malu/ tidak mampu/ rasa bersalah) dengan menunjukkan sikap menerima situasi krisis, menciptakan keseimbangan pribadi dan penguasaan diri serta tanggungjawab terhadap diri konseli (mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang baru (situasi krisis).
- b. Agar konseli dapat menerima kesedihan secara wajar.
- c. Memberikan intervensi langsung dalam upaya mengatasi situasi krisis.
- d. Memberikan dukungan kadar tinggi kepada konseling.

SIMPULAN

Pengertian bimbingan konseling adalah Pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu/kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir; melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku. Dengan demikian, setiap bimbingan itu pasti konseling dan setiap konseling belum tentu bimbingan. Ditinjau dari segi sifatnya, layanan Bimbingan dan Konseling dapat berfungsi sebagai :

- 1) Fungsi Pencegahan (preventif)
- 2) Fungsi pemahaman
- 3) Fungsi Perbaikan.
- 4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Konseling traumatik yaitu konseling yang diselenggarakan dalam rangka membantu konseli yang mengalami peristiwa traumatik, agar konseli dapat keluar dari peristiwa traumatik yang pernah dialaminya dan dapat mengambil hikmah dari peristiwa trauma tersebut.

Penyebab terjadinya trauma kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, di antaranya:

1. Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan, dsb.
2. Pengalaman dikehidupan sosial ini (psiko-sosial), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyalakan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang, dsb.
3. Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung), dsb.

SARAN

Demikianlah makalah tentang Bimbingan dan Konseling Traumatik yang kami buat. Semoga sedikit uraian kami ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Penulis sangat menyadari, bahwa makalah ini jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan adanya kritikan yang konstruktif dan sistematis dari pembaca yang budiman, guna melahirkan penyusunan makalah selanjutnya yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman dan Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004
Hallen, A. *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002
Nurihsan Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: PT Refika Aditama, 2006
Rohani, Ahmad dan Abu Ahmadi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991
Sukardi Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000
Winkel dan Sri Hastuti dan Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006