

KONSELING TRAUMATIK UNTUK KORBAN GEMPA DAN RESILIENSI DI KALANGAN MASYARAKAT MINANGKABAU¹

Dr. Afnibar, M.Pd, Kons²

¹. Disampaikan pada *International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling”* Tanggal 6-7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar-Indonesia.

². Dosen pada Fakultas Dakwah IAIN Imam Bonjol di Padang-Indonesia.

Abstract: *West Sumatra is one of the regions in Indonesia are vulnerable to earthquakes. Disasters as events that come suddenly, would cause great emotional shock to the victim. For individuals who have a high resilience to face the conditions that must effectively. Minangkabau society with the culture, the society has been formed endurance. But apparently not everyone has the fortitude question, because there is also a post-disaster trauma. Sign of trauma, such as: feeling overshadowed by the earthquake, anxiety, and physical discomfort (psychosomatic), and another sign that cause individuals experiencing everyday life are disrupted (KES-T). In such circumstances one needs help from others (experts) to be treated "traumatic counseling". Many techniques can be used counselors such as desensitization, spiritual emotional freedom technique (SEFT), games, and crisis intervention, and other techniques.*

Keywords: *earthquake, emotional shock, resiliensi, and traumatic counseling*

Abstrak: Sumatera Barat merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang rentan akan bencana gempa bumi. Bencana sebagai kejadian yang datang tiba-tiba, tentunya menimbulkan keterkejutan emosional yang luar biasa pada para korbannya. Bagi individu yang memiliki resiliensi yang tinggi tentunya dapat menghadapi kondisi itu dengan efektif. Masyarakat Minangkabau dengan budayanya, telah membentuk ketabahan pada masyarakatnya. Namun ternyata tidak semua orang memiliki ketabahan dimaksud, karena ada juga yang mengalami trauma pasca bencana. Pertanda adanya trauma, seperti: merasa dibayang-bayangi gempa, gelisah, dan mengalami sakit fisik (psikosomatis), dan pertanda lain yang menyebabkan individu mengalami kehidupan sehari-hari yang terganggu (KES-T). Dalam kondisi demikian seseorang memerlukan bantuan orang lain (ahli) untuk diterapi “konseling traumatik”. Banyak teknik yang dapat digunakan konselor seperti: desensitisasi, *spiritual emosional freedom technique* (SEFT), permainan, dan intervensi krisis, dan teknik lainnya.

Kata Kunci: bencana gempa, keterkejutan emosional, resiliensi, dan konseling trauma

A. PENDAHULUAN

Bencana sebagai kejadian yang luar biasa, dapat menimpa seseorang atau sekelompok orang, yang berupa kecelakaan, banjir, gempa bumi, longsor, letusan gunung, kebakaran, ditinggal orang yang dicintai, kegagalan dalam berbagai hal, dan sebagainya. Sumatera Barat merupakan salah satu wilayah de-

ngan potensi gempa yang tinggi (rawan). Bencana Gempa yang terjadi tanggal 30 September 2009 pada pukul 17.16 dengan kekuatan 7,9 skala richter (SR), dengan pusat gempa di Samudera Hindia, 57 km baratdaya Pariaman dengan kedalaman 71 km, merupakan salah satu buktinya. Peristiwa itu telah menimbulkan dampak secara fisik, sosial dan psikologis terhadap para korbannya.

Pada peristiwa gempa itu, warga ketakutan dan berlarian menuju tempat yang dianggap aman. Aman dari runtuhnya bangunan dan aman dari kemungkinan tsunami. Di mana pun orang berada saat itu, berusaha menyelamatkan diri sehingga ditempat keramaian tidak sedikit yang terinjak, tersungkur dan bahkan tertimpa reruntuhan material bangunan yang roboh. Suasana memang sangat mencekam dijalanan orang-orang berlarian, di jalan raya kendaraan berdesak-desakan dan bahkan membuat jalanan jadi macet, tidak sedikit juga gedung dan rumah yang terbakar saat gempa terjadi. Beberapa saat kemudian mobil pemadam kebakaran dan mobil ambulans dengan sirinnya membuat suasana semakin mencekam. Kebakaran terjadi di beberapa titik (tidak kurang lima titik) dan mobil pemadaman kebakaran pun bergerak cepat. Korban gempa yang tertimpa runtuhnya bangunan banyak yang luka dan patah-patah bahkan ada yang meninggal dunia.

Banyak bangunan yang ambruk, perkantoran, hotel, pusat perbelanjaan, rumah hunian, ruko-ruko bahkan lembaga pendidikan. Pada malam itu pada umumnya warga tidur di luar rumah, seandainya ada yang tidur di rumah itu di ruang tamu atau di teras, dan tidak sedikit yang tidur pada tenda-tenda sederhana dan darurat. Bayangkan kalau yang tidur di tenda itu anak-anak dan orang tua yang sakit-sakitan, dan berlangsung beberapa hari dan mungkin berminggu-minggu. Hal itu tentu tidak baik untuk kesehatan mereka. Di Pariaman tidak sedikit juga yang memanfaatkan kandang ternak seperti kandang kambing dan sapi tempat tinggal mereka sementara.

Berbagai cerita dan pengalaman ketika menghadapi gempa, sangat bervariasi tergantung sedang melakukan apa, dan sedang berada di mana seseorang saat itu. Ramlan (18 tahun) seorang buruh bangunan yang sedang bekerja di lantai 6 (enam) sebuah gedung, karena panik terhimpit

beton, ia lalu menggergaji kakinya sendiri. Suci seorang guru di STBA Prayoga bertahan hidup dalam himpitan reruntuhan bangunan dan di antara beberapa mayat siswanya, selama 40 jam, dan akhirnya dapat keluar dengan bantuan para relawan lokal dan asing. Setelah dibawa ke Rumah Sakit, Suci harus merelakan kedua kakinya diamputasi. Seorang warga Singapura akhirnya dapat keluar setelah lima hari berada dalam hotel yang runtuh, dengan cara membuat lorong di bawah tanah karena ia berada pada ruang yang di atasnya ada 5 meter tingginya bahan bangunan gedung. Di Kota Padang ada beberapa pusat-pusat belajar, baik lembaga formal dan non formal. Tidak sedikit bangunan sekolah yang tidak layak pakai dan runtuh. Lembaga pendidikan non formal, juga demikian tempat les yaitu GAMA dan LIA runtuh, pada kedua lokasi itu banyak jumlahnya yang meninggal dunia, dan ada juga yang selamat, namun dengan pengalaman yang luar biasa bahkan tidak sedikit di antara mereka yang harus kehilangan anggota badan (seperti diamputasi kakinya atau tangannya karena terhimpit material bangunan yang jatuh menimpanya).

Gempa bumi, yang berlangsung beberapa detik telah merubah banyak hal, secara fisik kondisi wilayah, seperti di Pariaman 3 (tiga) Korong hanyut dibawa longsor, di Maninjau ada satu desa yang harus mengungsi karena daerahnya terancam longsor. Ada ratusan jiwa yang meninggal dan ratusan yang hilang. Tidak sedikit juga yang kehilangan tempat tinggal, dan bahkan lapangan pekerjaan. Berbagai pengalaman dalam menghadapi gempa itu, tentunya akan menimbulkan bekas trauma pada pikiran dan perasaan. Ada yang mampu melihat dan menemukan hikmah dari kejadian yang dihadapinya sehingga ia dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik, seperti sebelum peristiwa gempa terjadi. Selanjutnya bagi yang memperoleh pengalaman pahit saat gempa berlangsung, dan sampai

hari ini membayangi setiap kegiatannya, tentunya ia tidak dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik dan produktif. Sampai hari ini tidak sedikit yang orang masih merasa was-was, sehingga takut berada dalam ruangan apalagi kalau ruangan itu bertingkat. Bahkan ada yang takut bepergian jauh dari rumah karena merasa dibayang-bayangi oleh gempa yang akan datang.

B. GEMPA BUMI

Gempa merupakan salah satu bentuk bencana alam, sebagai akibat adanya pergeseran di kerak bumi. Gempa bumi dalam penggolongannya ada gempa tektonik dan gempa vulkanik. Di mana

pun pusat gempa dan apapun faktor penyebabnya, pada kekuatan tertentu akan membawa perubahan yang luar biasa.

Indonesia sebagai negara kepulauan dengan tingkat kerentanan bencana yang relative tinggi, terlihat dari adanya kejadian gempa yang berturut-turut sepanjang tahun. Mulai dengan gempa kekuatan kecil yang bahkan tidak terasa sampai dengan gempa berkekuatan besar, yakni sampai 8/9 skala richter. Salah satu gempa terbesar yang dihadapi adalah yang terjadi 30 September 2009. Berdasarkan data BMG sebelum gempa tanggal 30 September 2009 di Kota Padang tercatat sebagai berikut:

Tanggal	Kekuatan Gempa	Korban Jiwa
1	2	3
21 Agustus 2004	3,9 Scala Richter	-
4 April 2005	4,9 Scala Richter	-
10 April 2005	6,7 Scala Richter	-
14 April 2005	5,5 Scala Richter	-
18 April 2005	5,6 Scala Richter	-
24 April 2005	5 Scala Richter	-
3 Mei 2005	4,4 Scala Richter	-
14 Mei 2005	5,1 Scala Richter	-
6 Juni 2005	4,3 Scala Richter	-
24 Juli 2005	5 Scala Richter	-
4 Mei 2006	4 Scala Richter	-
30 Mei 2006	4,5 Scala Richter	-
7 Juni 2006	4,7 Scala Richter	-
3 Agustus 2006	4,1 Scala Richter	-
18 Desember 2006	3,8 Scala Richter	-
2 Maret 2007	5,8 Scala Richter	72 orang meninggal, 504 luka berat, 134 orang luka ringan. 4085 rumah rusak berat, 1783 rusak sedang dan 4015 ringan.
12 juni 2007	5 Scala Richter	-
30 September 2009	7,9 Scala Richter	Meninggal 1.117,luka berat 1214 jiwa, luka ringan 1.688, rusak berat:119.005, rusak sedang :73 .733, rusak ringan :78 .802 (data gempa Sumbar Singgalang 22 November 2009)

(www. Bmg.co.id)

Dari data di atas, menunjukkan bahwa gempa merupakan peristiwa yang terjadi berulang kali di Kota Padang dan

sekaligus memperlihatkan betapa rentannya wilayah ini dengan gempa bumi. Bahkan para ahli memprediksi gempa

dengan potensi tsunami besar kemungkinannya akan terjadi lagi melanda Sumatera Barat. Bahkan Gubernur Sumatera Barat mengeluarkan Surat Edaran tertanggal 27 April 2012, yang ditujukan kepada Bupati di 7 kabupaten agar memperlakukan status siaga darurat gempa bumidan tsunami hingga 30 Juni 2012. Hal ini sedikit atau banyak tentu berpengaruh kepada masyarakat, terutama yang tinggal di dekat pantai, mereka menjadi khawatir dan takut jika peristiwa gempa dan tsunami terjadi.

C. RESILIENSI

1. Pengertian

Resiliensi adalah faktor penting dalam kehidupan manusia saat sekarang ini, mengingat besarnya perubahan dan tekanan kehidupan yang berlangsung begitu intens dan cepat. Untuk menghadapi semuanya seseorang perlu mengembangkan kemampuannya untuk mampu melewati semua itu secara efektif. Orang dengan resiliensi yang tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban keadaan atau lingkungan (Wikipedia, 2009).

Silvia C (2009) mengutip pendapat Block, Resiliensi merupakan kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. "... *a personality resource that allows individual to modify their characteristic level and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental context.* (Block, dalam Klohn, 1996, hal.45). Lazarus (dalam Tugade & Fredrikson, 2004), menganalogikan resiliensi dengan kelenturan pada logam. Misalnya, besi cetak yang banyak mengandung karbon sangat keras tetapi getas atau mudah patah (tidak resilien) sedangkan besi tempa mengand-

ung sedikit karbon sehingga lunak dan mudah dibentuk sesuai dengan kebutuhan (resilien). Perumpamaan tersebut bisa diterapkan untuk membedakan individu yang memiliki daya tahan dan yang tidak saat dihadapkan pada tekanan psikologis yang dikaitkan dengan pengalaman negatif.

Banaag (2002), menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan "melunakkan" kesulitan hidup individu. Liguanti (1992), menyebutkan secara khusus bahwa resiliensi pada remaja merupakan kemampuan yang dimiliki remaja di mana mereka tidak mengalah saat menghadapi tekanan dan perbedaan dalam lingkungan. Mereka mampu terhindar dari penggunaan obat terlarang, kenakalan remaja, kegagalan di sekolah, dan dari gangguan mental. Selanjutnya Masten & Coatsworth (dalam Davis, 1999), mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu yang pertama adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan yang kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik (individu berperilaku dalam *competent manner*). Selanjutnya Grothberg (1995) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut individu, kelompok maupun komunitas mampu mencegah, meminimalkan, dan atau melawan pengaruh yang dapat merusak saat mereka mengalami musibah atau kemalangan. Connor (2006) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan individu menyesuaikan diri dalam menghadapi kesengsaraan dan tekanan, sebagai gambaran kualitas pribadi individu masyarakat untuk tumbuh dan berkembang. Senada dengan itu Rinaldi (2008)

menyimpulkan dari berbagai pendapat para ahli resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap stressor kehidupan dan kembali dengan cepat ke kondisi normal. Individu yang resilien dapat membangun ketabahan fisik dan psikis, konsep diri yang positif sebagai kemampuan untuk mendapatkan pengalaman baru.

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, terlihat ada kesamaan pendapat tentang apa yang dikatakan resiliensi, secara sederhana dapat dikatakan resiliensi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang untuk dapat menghadapi bencana atau tekanan secara efektif. Berbagai tekanan yang muncul dapat dihadapi dengan penuh ketabahan.

2. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, secara umum dapat dikategorikan atas 2 (dua), yakni faktor internal dan eksternal. Grotberg (1995), mengemukakan faktor-faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda. Untuk kekuatan individu, dalam diri pribadi digunakan istilah '*I Am*', untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya, digunakan istilah '*I Have*', sedangkan untuk kemampuan *interpersonal* digunakan istilah '*I Can*'.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai faktor-faktor resiliensi yang dapat menggambarkan resiliensi pada individu. *I Am*, *I Have*, *I Can* merupakan karakteristik untuk meningkatkan resiliensi dari *the principal investigator of the International Resilience Project* (Grotberg, 1995), seperti yang dikutip oleh Silvia C (2009).

I Am

Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan

yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I Am* terdiri dari beberapa bagian antara lain; bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, individu dipenuhi harapan, iman, dan kepercayaan, mencintai, empati dan *altruistic*, yang terakhir adalah mandiri dan bertanggung jawab. Berikut ini, akan dijelaskan satu persatu mengenai bagian-bagian dari faktor *I Am*. **Bangga pada diri sendiri;** individu tahu bahwa mereka adalah seorang yang penting dan merasa bangga akan siapakah mereka itu dan apapun yang mereka lakukan atau akan dicapai. Individu itu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendahkan mereka. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan *self esteem* membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut. **Perasaan dicintai dan sikap yang menarik;** Individu pasti mempunyai orang yang menyukai dan mencintainya. Individu akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Seseorang dapat mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain. Bagian yang lain adalah dipenuhi harapan, iman, dan kepercayaan. Individu percaya ada harapan bagi mereka, serta orang lain dan institusi yang dapat dipercaya. Individu merasakan mana yang benar maupun salah, dan ingin ikut serta di dalamnya. Individu mempunyai kepercayaan diri dan iman dalam moral dan kebaikan, serta dapat mengekspresikannya sebagai kepercayaan terhadap Tuhan dan manusia yang mempunyai spiritual yang lebih tinggi. **Mencintai, empati, altruistic;** yaitu ketika seseorang mencintai orang lain dan mengekspresikan cinta itu dengan berbagai macam cara. Individu peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain dan mengekspresikan melalui berbagai perilaku atau kata-kata. Individu merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagi penderitaan atau mem-

berikan kenyamanan. Bagian yang terakhir adalah **mandiri dan bertanggung jawab**. Individu dapat melakukan berbagai macam hal menurut keinginan mereka dan menerima berbagai konsekuensi dan perilakunya. Individu merasakan bahwa ia bisa mandiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut. Individu mengerti batasan kontrol mereka terhadap berbagai kegiatan dan mengetahui saat orang lain bertanggung jawab.

I Have

Aspek ini merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Sumber-sumbernya adalah **memberi semangat agar mandiri**, dimana individu baik yang independen maupun masih tergantung dengan keluarga, secara konsisten bisa mendapatkan pelayanan seperti rumah sakit, dokter, atau pelayanan lain yang sejenis. **Struktur dan aturan rumah**, setiap keluarga mempunyai aturan-aturan yang harus diikuti, jika ada anggota keluarga yang tidak mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan penjelasan atau hukuman. Sebaliknya jika anggota keluarga mematuhi aturan tersebut maka akan diberikan pujian. **Role Models** juga merupakan sumber dari faktor *I Have* yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya. Sumber yang terakhir adalah **mempunyai hubungan**. Orang-orang terdekat dari individu seperti suami, anak, orang tua merupakan orang yang mencintai dan menerima individu tersebut. Tetapi individu juga membutuhkan cinta dan dukungan dari orang lain yang kadangkala dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang yang kurang dari orang terdekat mereka.

ICan

Faktor *I Can* adalah kompetensi sosial dan interpersonal seseorang.

Bagian-bagian dari faktor ini adalah **mengatur berbagai perasaan dan rangsangan** dimana individu dapat mengenali perasaan mereka, mengenali berbagai jenis emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan tingkah laku namun tidak menggunakan kekerasan terhadap perasaan dan hak orang lain maupun diri sendiri. Individu juga dapat mengatur rangsangan untuk memukul, 'kabur', merusak barang, atau melakukan berbagai tindakan yang tidak menyenangkan. **Mencari hubungan yang dapat dipercaya** dimana individu dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal. Sumber yang lain adalah **keterampilan berkomunikasi** dimana individu mampu mengekspresikan berbagai macam pikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengar apa yang orang lain katakan serta merasakan perasaan orang lain. **Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain** dimana individu memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi. Bagian yang terakhir adalah **kemampuan memecahkan masalah**. Individu dapat menilai suatu masalah secara alami serta mengetahui apa yang mereka butuhkan agar dapat memecahkan masalah dan bantuan apa yang mereka butuhkan dari orang lain. Individu dapat membicarakan berbagai masalah dengan orang lain dan menemukan penyelesaian masalah yang paling tepat dan menyenangkan. Individu terus-

menerus bertahan dengan suatu masalah sampai masalah tersebut terpecahkan.

Selanjutnya Rinaldi (2008) mengemukakan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi resiliensi (dirujuk dari berbagai sumber). Faktor internal adalah intrapersonal atau kepribadian meliputi faktor kognitif dan kompetensi khusus. Faktor eksternal merupakan dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat. Selanjutnya dijelaskan faktor kognitif meliputi optimis, intelegensi (seseorang dengan intelegensi yang tinggi memiliki keterampilan *coping* yang lebih baik, sehingga intelegensi menjadi faktor protektif seperti dikemukakan Macklin dalam Davison G.C, dkk, 2006), kreatifitas, humor dan sistem kepercayaan yang memberikan arti kebermaknaan hidup. Kemampuan sosial atau respon positif dari orang lain, harga diri, konsep diri positif, *internal locus of control*, fleksibel, dan kepribadian lembut. Faktor eksternal adalah dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat, dan factor demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, ras, pendapatan, tingkat trauma, frekuensi penyakit kronis dan tekanan kehidupan masa lalu dan sekarang.

Berbagai faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu di atas, dapat mempengaruhi cepat atau lambatnya seseorang kembali kepada situasi normal setelah menghadapi bencana atau tekanan kehidupan yang berat. Di samping itu juga berpengaruh terhadap tingkat traumatik yang dialami.

3. Resiliensi Masyarakat Minangkabau

Ada beberapa potensi pada budaya Minangkabau yang mengindikasikan dan sekaligus menumbuhkan resiliensi pada masyarakat, di antaranya adalah:

- a. Kekuatan motto Adat basandi syara' Syara' basandi kitabullah, merupakan dukungan moral yang luar biasa bagi masyarakat Minangkabau. Peristiwa apa pun yang terjadi

termasuk peristiwa gempa yang jelas membawa perubahan yang luar biasa terhadap pribadi, lingkungan dan kehidupan bermasyarakat, maka pada umumnya masyarakat memandangnya sebagai suatu takdir.

- b. Budaya gotong royong, masyarakat Minangkabau dengan budaya gotong royongnya melahirkan kenyataan bahwa “anda tidak sendiri”, hal ini diperkuat dengan pepatah “berat sama dipikul, ringan sama dijinjing” “kelurah sama menurun ke bukit sama mendaki” Saciok bak ayam sadantiang bak basi” Bulek aia dek pambulu bulek kato dek mufakek
- c. Kemauan yang kuat untuk mengambil makna dan bersyukur. Masyarakat Minangkabau senantiasa mengambil makna dari setiap peristiwa yang dilaluinya. Sebagai contoh kalau ada anggota keluarga yang kecelakaan jika tangannya patah satu maka akan lahir ungkapan untung cuma tangan, untung ia tidak meninggal, untung tidak tangan kanan (kalau yang kena tangan kiri), dan ungkapan keberuntungan lainnya, sehingga membuat yang kecelakaan dan keluarganya menjadi lega. Begitu juga halnya dengan peristiwa gempa 30 September 2009, bagi yang rumahnya rusak ringan, ia bilang untung tidak rusak berat, bagi yang rusak berat, untung cuma rumah dan tidak nyawa, bagi yang nyawa melayang, masih akan berucap untung cuma seorang atau ungkapan kan tidak saya saja, banyak orang yang senasib, atau itulah takdir. Di samping itu ada beberapa pepatah yang membuat orang Minangkabau tabah “di balik pendakian tentu ada penurunan”, “roda itu kan berputar”.
- d. Kekuatan spiritual, masyarakat Minangkabau identik dengan Agama Islam, bahkan ada yang berpendapat kalau tidak Islam bukan orang Minang. Ungkapan “ini tak-

- dir” “Allah tidak memberikan bencana atau kesakitan melebihi dari yang umatnya mampu menghadapinya”, “ini ujian atau peringatan dari Allah”.
- e. Kemauan belajar dari Alam. “Alam takambang jadi guru” Masyarakat Minangkabau senantiasa belajar dari peristiwa yang ada. Seperti halnya kejadian Tsunami di Aceh, orang yang sudah ditakdirkan meninggal ya meninggal, artinya tidak orang yang tinggal dipinggir laut saja yang jadi korban tapi ada juga dari orang yang tinggal jauh dari pinggir laut (karena ada sesuatu kegiatan atau keperluan orang yang yang tinggal di pinggir laut pergi ke daerah yang jauh dari laut dan begitu juga sebaliknya).
 - f. Kepribadian yang ulet dan pantang menyerah, Masyarakat minang dengan budaya merantau dan jiwa pedagangnya sudah terkenal memiliki kepribadian yang ulet. Kepribadian ini tentunya merupakan modal untuk bangkit dan tidak berlama-lama dalam kerisauan.

D. KONSELING TRAUMATIK

Peristiwa Gempa merupakan salah satu sumber penyebab seseorang mengalami trauma. Konseling sebagai profesi pemberian bantuan, membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah, salah satunya adalah masalah trauma. Indikator seseorang mengalami trauma, adalah: dibayangi peristiwa traumatis, berpikir negatif, merasa tidak berdaya, emosional, mengisolasi diri, merasa harapan masa depan rendah. Berbagai indikator tersebut menunjukkan bahwa seorang yang mengalami trauma tidak dapat menjalankan aktifitas sehari-hari secara efektif. Para korban gempa yang mengalami trauma, baik dari kalangan anak-anak maupun orang dewasa perlu diberi trauma konseling. Ada 5 titik terjadinya trauma:

1) terjadinya peristiwa (tiba-tiba dan mendadak) yang di luar kemampuan; 2) individu mereaksi, dalam reaksi itu individu menyadari bahwa ia mengalami peristiwa itu, pada tahap ini ada 2 arah, pertama terfokus pada akibat-akibat yang dibayangkan (*counter neurotis*), kedua tekad yang bersangkutan untuk melawan (saya harus melawan); 3) dalam pergulatan itu terjadi ketegangan; 4) ketegangan seperti itu terus berlanjut, apabila kejadian yang luar biasa itu terjadi lagi maka ketegangan akan muncul lagi; 5) Bagaimana mengatasinya sesegera mungkin. Ada beberapa ciri trauma: 1) disebabkan oleh kejadian dahsyat yang mengguncang di luar rencana dan kemauan kita 2) kejadian itu sudah berlalu, 3) terjadi mekanisme psikofisik : kalau tidak melawan maka saya akan binasa, 4) Sensitif terhadap stimulus yang menyerupai kejadian asli. Contohnya: korban gempa hanya mendengar bunyi tertentu saja maka dia akan ketakutan karena ia secara otomatis mengasosiasikan bunyi itu dengan kejadian yang mengguncang dirinya.

Mengingat berbagai reaksi individu sebagai efek trauma maka diperlukan pendampingan yang bersifat psikologis menjadi kunci penyelamat keberlangsungan eksistensi bagi mereka korban yang saat ini masih hidup yang harus merencanakan bagaimana dengan kehidupannya di masa datang (Graha Konseling, 2009). Pendampingan dimaksud tentu oleh tenaga ahli dalam hal ini yaitu konselor. Konselor dapat memberikan konseling traumatik. Tujuan konseling traumatik adalah untuk mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan, lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Secara lebih spesifik, Muro dan Kottman (dalam

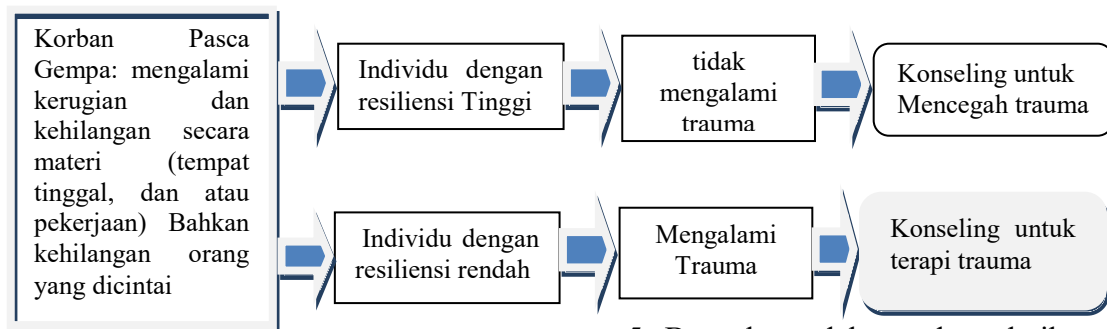
A. Juntika, 2005:84) tujuan konseling traumatik adalah:1) Berpikir realistis, bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan, 2) Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma, 3) Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma, serta Belajar ketrampilan baru mengatasi trauma. Konseling trauma dapat membantu menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima Kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling trauma juga sangat bermanfaat untuk membantu penderita trauma untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistis. Berfikir realistis akan sangat membantu karena klien diajak melihat kondisi yang ada secara logis dan pentingnya bangkit untuk menata masa depan bagi dirinya, orang-orang yang ia cintai, dan masyarakat di mana ia berada.

Konseling traumatik memerlukan waktu lebih lama daripada konseling biasa, fokus pada trauma yang dirasakan sekarang, lebih banyak melibatkan banyaknya orang dalam membantu konseli dan yang paling banyak aktif adalah konselor (Indah. L: 2011). Bagi kanak-kanak konseling traumatis bisa memakai berbagai teknik berupa aktivitas permainan yang menggembirakan. Mengapa demikian, karena menurut konsep psikologi anak itu pengalamannya relatif masih murni dibanding orang dewasa yang lebih kompleks. Dengan menciptakan suasana gembira melalui permainan, perasaan senang bahagia yang didapatnya akan menggantikan perasaan traumatis mereka. Ini tentu berbeda dengan orang dewasa. Untuk itu berbagai model konseling seperti behavioristik dengan teknik desensitisasi, relaksasi, penenangan penuh atau *Rational Emotif Therapy* dengan penghancuran belief irasional akan lebih

tepat. Di samping juga model penyembuhan spiritual melalui pendekatan Agama, seperti, *spiritual emotional freedom technique* (SEFT). Untuk lebih jelasnya teknik-teknik dimaksud adalah:

1. Desensitisasi, merupakan teknik konseling yang bertujuan mengurangi rasa sensitive individu terhadap sesuatu benda atau kejadian.
2. Relaksasi, merupakan gerakan-gerakan ringan yang dilakukan untuk tujuan rileks, misalnya senam agronomic (yang diambil dari gerakan shalat), penenangan sederhana, dan penenangan penuh (kesadaran badaniah)
3. Rational Emotif Therapy, merupakan pendekatan yang dipakai agar keyakinan yang *irrational belief* pada diri klien menjadi *rational belief*, dengan cara berdiskusi serta berdebat dengan klien, dalam rangka meluruskan keyakinannya tentang sesuatu yang tidak logis.
4. SEFT (*spiritual emotional freedom techniques*) sebagai teknik terapi memanfaatkan berbagai metode penyembuhan energy psikis, akupuntur, kekuatan spiritual, hipnoterapy, meditasi, desensitisasi, dan teknik lainnya. Langkah pelaksanaannya ada 3, yakni: the set up, the tune in, dan the tapping (Ahmad F. Z : tth).
5. Permainan, melalui kegiatan ini klien terlibat secara aktif dalam kegiatan yang menyenangkan dan bergembira bersama sehingga dapat melupakan sejenak kerisauaan atau kecemasannya. Banyak cara dan teknik bermain yang dapat dilakukan, dan tentunya dalam bentuk kelompok, misalnya: menggambar, bernyanyi, boneka, domino, ular tangga, puzzle, permainan bola, kelereng dan permainan rakyat lain yang dapat membuat suasana riang gembira.

Hubungan antara Korban Pasca Gempa, Resiliensi, dan Konseling Traumatik



E. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan:

1. Sumatera Barat merupakan daerah rawan gempa dan tsunami bagi daerah pesisir pantai. Gempa dahsyat bahkan diprediksi akan terjadi, dan hal ini diperkuat dengan adanya surat edaran gubernur Sumatera Barat.
2. Peristiwa gempa merupakan salah satu sumber penyebab trauma pada seseorang atau sekelompok masyarakat. Bencana gempa menimbulkan berbagai kerugian dan kehilangan pada korbannya sehingga menimbulkan luka psikologis (trauma).
3. Resiliensi adalah kekuatan atau ketabahan yang dimiliki individu dalam menghadapi bencana. Masyarakat minangkabau dengan adatnya pada dasarnya telah mengajari banyak agar kuat dan tabah dalam menghadapi bencana.
4. Tujuan konseling traumatik adalah untuk mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan, lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru.

5. Banyak pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami trauma desensitisasi, relaksasi, penenangan penuh atau *Rational Emotif Therapy*, model penyembuhan spiritual melalui pendekatan Agama, seperti, *spiritual emotional freedom technique* (SEFT).

F. KEPUSTAKAAN

- Davison G.C, dkk. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- A Juntika N. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Liquanti, R. (1992). *Using Community-wide Collaboration to Foster Resiliency in Kids: A Conceptual Framework Western Regional Center For Drugs-Free School and Communities*, Far West Laboratory fo Educational Research and Development. San Fransisco. Diambil dari <http://www.ncrel.org/sdrs/cityschool/citullbhtm> (24/10/04).
- Richmond, J. B. & Beardslee, W. R. (1988). (Resiliency : Research and pracital applications for pediatrians. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 9 (3), June, 157-163.
- Rinaldi. (2008). *Resiliensi pada Masyarakat kota Padang ditinjau dari Jenis kelamin dan Usia*. Tesis Pascaarjana UGM Yogyakarta.

- Silvia C. (2009). *Resiliensi*.
<http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/resiliensi.html>, diakses 25 Mei 2012.
- Singgalang 22 November 2009 “Hanya Bencana Daerah”
- Singgalang Sabtu 19 Mei 2012 “Terkait Ancaman Gempa dan tsunami: Tak Perlu Resah dengan Surat Edaran Gubernur”
- Tugade M.M & B.L. Fredrickson. (2004). *Resilient Individual Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences*. Journal of Personality and Social Psychology