

POST FLOOD DISASTER COUNSELING IN SOUTH KALIMANTAN TO REDUCE THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FLOOD VICTIMS

Yanuar Rizky¹, Izma Daud²

¹ Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

²Balai Penelitian

Email: yanuarrizky97@gmail.com

ABSTRACT

A disaster is a series of events that disturbs and threatens the livelihoods and lives of the surrounding community which are caused by natural, non-natural, or human factors that cause human lives, damage to the environment, loss of property, and psychological impacts. Apart from natural events that occur every day, there are other natural events such as landslides, hurricanes, floods and volcanic eruptions. Natural disasters that occur always result in the loss of human life, environmental damage, property loss, and have a psychological impact. This writing is compiled using the library research method. The psychological impact of natural disasters can be identified based on three factors, namely the following: Pre-disaster factors, disaster factors, post-disaster factors. Implementation of traumatic counseling in reducing the psychological impact of victims of natural disasters, namely; 1. The initial stage of counseling, 2. The middle stage of counseling, 3. The final stage of counseling.

Keywords : disaster, counseling, psychological

PENDAHULUAN

Bencana menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 menjelaskan bahwa bencana adalah sebuah rangkaian kejadian yang mengganggu dan mengancam penghidupan dan kehidupan masyarakat sekitar yang disebabkan oleh faktor alam, non alam, atau faktor manusia yang menelan korban jiwa manusia, rusaknya lingkungan, kehilangan harta benda, dan dampak pada psikologis. Indonesia adalah negara yang rawan akan bencana alam. Kondisi tersebut membuat Indonesia dilanda oleh bencana alam yang datang silih berganti setiap tahunnya (Rahmat et al., 2020).

“Indonesia sebagai negara kepulauan berada pada posisi geografis, geologis, hidrologis, dan demografis yang rawan bencana” (Soemantri, 2012: 1). Dengan demikian, bencana alam sudah menjadi bagian dalam kehidupan penduduk Indonesia, karena kejadian alam di Indonesia hampir setiap hari terjadi. Sebagai contoh adalah terjadinya gempa bumi sedikitnya satu kali dalam sehari. Di samping kejadian alam yang muncul setiap hari, masih ada kejadian alam yang lain seperti tanah longsor, angin putting beliung, banjir, dan letusan gunung berapi. Bencana alam yang terjadi senantiasa mengakibatkan hilangnya nyawa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan berdampak psikologis. Dari data yang ada disimpulkan bahwa: (1) peristiwa bencana secara nasional didominasi oleh bencana angin topan, banjir, kebakaran, kekeringan, dan tanah longsor; dan (2) banyaknya korban meninggal didominasi oleh peristiwa bencana gempa bumi dan tsunami (Soemantri, 2012).

Bencana banjir besar menerjang wilayah Kalimantan Selatan pada 12-13 Januari 2021 memantik perdebatan perdebatan panjang. Selain karena curah hujan ekstrem, tak sedikit pihak menuding penyebab banjir karena masifnya pembukaan lahan. Faktor inilah yang kemudian dianggap turut andil terciptanya banjir besar di Kalimantan. Manajer Kampanye Walhi Kalimantan Selatan M Jefri Raharja menyebutkan, banjir di Kalimantan Selatan sebagai bencana ekologi. Sebab, terlepas dari tingginya curah hujan tinggi, banjir juga terjadi karena adanya kontribusi dari dampak pembukaan lahan. Tak ayal, banjir kali ini pun lebih parah dibandingkan periode-periode sebelumnya. Berdasarkan data yang dimilikinya, salah satu peruntukan pembukaan lahan di Kalimantan adalah terciptanya perkebunan sawit. Namun, pembukaan perkebunan sawit ini berlangsung secara terus-menerus. Dari tahun ke tahun, luas perkebunan mengalami peningkatan dan mengubah kondisi sekitar (Kompas.com).

Tidak dapat dipungkiri dengan terjadinya bencana alam menimbulkan banyak sekali dampak negatif bagi kehidupan masyarakat, di antaranya timbulnya korban jiwa yang tidak sedikit, hilangnya harta benda, kerusakan lingkungan, dan terganggunya fungsi psikologis para korban bencana alam (Utomo & Minza, 2016). Penanganan terhadap dampak negatif yang ditimbulkan haruslah dilakukan sesegera mungkin setelah bencana terjadi. Semakin cepat penanganan dilakukan maka dampak negatif semakin dapat pula dapat direduksi serta dapat mempercepat pula proses pemulihan fungsi psikologis korban bencana alam.

Bencana alam yang melanda kehidupan seperti tsunami, gempa bumi, dan banjir merubah kehidupan manusia yang damai dan bahagia menjadi kehidupan yang sangat menakutkan. Akibat peristiwa tersebut, harta benda hilang dan lenyap seketika, dan tidak sedikit nyawa manusia melayang. Di samping itu, peristiwa kekerasan juga sering terjadi dalam kehidupan, seperti pemboman, pemerkosaan, kecelakaan kapal, peperangan, pembajakan pesawat. Sebanyak 1,50 persen populasi mengalami *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam kurun empat tahun karena mengalami berbagai peristiwa tersebut (Kinchin, 2007).

Peristiwa traumatis menyerang kehidupan manusia secara tiba-tiba, dan mengubah kehidupan manusia menjadi berantakan. Setelah peristiwa tersebut sebagian individu tidak yakin untuk bisa hidup secara baik lagi seperti sebelum terkena bencana atau peristiwa traumatis (Kinchin, 2007). Dengan kata lain, individu atau selamat banyak yang mengalami guncangan berat, stres, depresi, dan trauma setelah bencana. Kondisi ini menjadi ancaman serius bagi kehidupan. Dan menjadi lebih serius lagi atau bahaya bagi anak-anak, pasangan, kerabat dekat, atau teman-teman lainnya (Kinchin, 2007). Mereka membutuhkan layanan untuk kesehatan mental, stabilitas emosional, dan optimisme untuk memulai kehidupan baru pasca kehilangan semua yang berarti dalam hidupnya. Karena itu, bantuan berupa layanan konseling trauma merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting untuk diprioritaskan.

Melihat kondisi yang demikian, maka diperlukanlah suatu layanan konseling pada individu yang mengalami trauma-trauma maupun dampak psikologis agar tidak sampai berlebihan seperti stress dan depresi yang berdampak mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Dalam melakukan konseling traumatik, keberadaan konsep deteksi awal akan menjadi hal penting untuk dipahami dan diperhatikan oleh pemberi bantuan sehingga tergambar berbagai sifat atau jenis trauma yang diderita oleh korban seperti trauma ringan, sedang, dan berat. Namun, tidak semua peristiwa yang dialami manusia bermuara kepada trauma. Biasanya kejadian dan pengalaman yang buruk, mengerikan, menakutkan, atau mengancam keberadaan individu yang bersangkutan, maka kondisi ini akan berisiko memunculkan trauma.

Metode yang digunakan oleh konselor dalam menangani konseli juga berbeda-beda, hal ini wajar karena setiap orang berbeda-beda dalam memahami orang lain. Dalam pendekatannya, ada yang menggunakan pendekatan persuasif dan ada juga dengan pendekatan intensif. Dalam menumbuhkan konseli pasca trauma pun tidak hanya dengan satu teknik atau strategi saja, namun harus mengglobal agar dalam menghadapi dan menyikapi konseli dengan tepat sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membahas konseling traumatik sebagai sebuah strategi guna mereduksi dampak psikologis pada korban bencana alam.

METODE

Penulisan ini disusun menggunakan metode kepustakaan (*library research*). *Library research* ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai referensi bacaan yang relevan dengan permasalahan yang diteliti, kemudian dilakukan pemahaman cara teliti dan careful sehingga mendapatkan sebuah temuan-temuan penelitian (Zed, 2003). Penulis melakukan literature study secara mendalam untuk mendukung penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Psikologis Korban Bencana Alam

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, 1994). Kata psikologis merupakan kata sifat dari psikologi yang artinya kejiwaan. Menurut Irwanto (2002) 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.

Menurut Tomoko (2009) 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 ini maka dapat dilihat dari faktor seperti tingkat keterpaparan, ditinggal mati oleh sanak keluarga atau sahabat, diri sendiri atau keluarga terluna, merasakan ancaman keselamatan jiwa atau mengalami ketakutan yang luar biasa, mengalami situasi panik pada saat bencana, kehilangan harta benda dalam jumlah besar, pengalaman berpisah dari keluarga, pindah tempat tinggal akibat bencana, dan bencana menimpa seluruh komunitas.
3. Faktor pasca bencana. Dampak psikologis pasca bencana dapat diakibatkan oleh kegiatan tertentu dalam siklus kehidupan dan stres kronik pasca bencana yang terkait dengan kondisi psikologi korban bencana. Hal ini perlunya pemantauan jangka panjang oleh tenaga spesialis.

Implementasi Konseling Traumatik dalam Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam

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

1. Tahap awal konseling. Adapun pada tahap awal ini terjadi sejak konselor bertemu dengan konseli sehingga berjalannya proses konseling dan menemukan defenisi masalah klien. Adapun yang dilakukan oleh konselor dalam proses konseling ini adalah sebagai berikut: (a) membangun hubungan konseling traumatik yang melibatkan klien yang mengalami trauma; (b) memperjelas dan mendefinisikan masalah trauma; (c) membuat peninjauan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah trauma; dan (d) menegosiasikan kontrak.
2. Tahap pertengahan konseling. Berdasarkan kejelasan trauma klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah mengkonfrontasikan pada: (a) penjelajahan trauma yang dialami klien; (b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang trauma klien.

Tahap akhir konseling. Pada tahap ini, konseling ditandai dengan beberapa hal berikut ini: (a) menurunnya kecemasan klien yang diketahui setelah konselor menanyakan keadaan keemasannya; (b) adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamik; (c) adanya tujuan hidup yang jelas di masa yang akan datang dengan program yang jelas pula; (d) 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.

KESIMPULAN

Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan. Konseling traumatik memerlukan waktu yang lebih lama dari konseling biasa, fokus pada trauma yang dirasakan sekarang, lebih banyak melibatkan orang banyak dalam membantu konseli dan yang paling aktif berperan adalah konselor. Adapun proses konseling traumatik adalah proses tengah berlangsung dan memberi makna bagi klien yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma kliennya.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmat, H. K., Kasmi, & Kurniadi, A. (2020). Integrasi dan Interkoneksi antara Pendidikan Kebencanaan dan Nilai-Nilai Qur'ani dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana di Sekolah Menengah Pertama. Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains
- Soemantri, H. 2012. Strategi Pengarasutamaan Pengurangan Resiko Bencana Di Sekolah. Makalah disajikan dalam Rapat Koordinasi Tim Pengembangan Kurikulum Propinsi dan Kabu- paten/Kota Se Indonesia, Tanggal 23-26 Juli di Hotel Mercure Ancol Jakarta

<https://nasional.kompas.com/read/2021/01/21/08535951/teka-teki-penyebab-banjir-besar-di-kalimantan-selatan?page=all>

- Utomo, M. H., & Minza, W. M. (2016). Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 2(1)
- Kinchin, D. 2007. *A Guide to Psychological Debriefing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Zed, M. (2003). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Partanto, P. A. (1994). *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arloka.
- Irwanto. (2002). *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tomoko, O. (2009). *E-Learning Disaster*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Nurihsan, A. J. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Rahmat, H. K. (2019). Implementasi Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bagi Siswa Tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16