

Literature Review : Pelaksanaan Layanan Konseling Trauma bagi Korban Bencana Alam di Indonesia

Suci Ramayani^{1,a)}, Dea Sapri¹, Selmi Aulia Maltin¹, Seroja Dwijaya¹, Shabrina Albi Rambey¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) sucimardiansyah5@gmail.com

Abstract. *This study aims to analyze the implementation of trauma counseling services for victims of natural disasters in Indonesia through a literature review with a qualitative approach in a Systematic Review. The study reviewed 10 research articles published between 2020-2024, using academic databases including Google Scholar and Publish or Perish with keywords related to trauma counseling and natural disasters. The results showed that traumatizing natural disasters include floods, landslides, earthquakes and volcanic eruptions, resulting in anxiety, stress, depression, fear and emotional instability in victims. Trauma counseling techniques applied include play therapy, art therapy, relaxation and desensitization techniques, trauma healing, SEFT therapy, cognitive-behavioral therapy, and psychosocial intervention. The study concluded that counselors must pay attention to several important aspects in the implementation of services, including the creation of a sense of safety and comfort, a deep understanding of trauma, the application of appropriate techniques, education and positive activities, as well as collaboration and ongoing support, which emphasizes the importance of a comprehensive approach in trauma counseling services for victims of natural disasters in Indonesia.*

Keywords: *Trauma Counseling, Natural Disasters, Disaster Victims, Psychological Recovery, Indonesia*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia melalui kajian literatur dengan pendekatan kualitatif dalam Systematic Review. Penelitian mengkaji 10 artikel penelitian yang diterbitkan antara tahun 2020-2024, menggunakan database akademik termasuk Google Scholar dan Publish or Perish dengan kata kunci terkait konseling trauma dan bencana alam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bencana alam yang menyebabkan trauma meliputi banjir, tanah longsor, gempa bumi, dan letusan gunung berapi, yang mengakibatkan kecemasan, stres, depresi, ketakutan, dan ketidakstabilan emosi pada korban. Teknik konseling trauma yang diterapkan mencakup terapi bermain, terapi seni, teknik relaksasi dan desensitisasi, trauma healing, terapi SEFT, terapi kognitif perilaku, dan intervensi psikososial. Penelitian menyimpulkan bahwa konselor harus memperhatikan beberapa aspek penting dalam pelaksanaan layanan, meliputi penciptaan rasa aman dan nyaman, pemahaman mendalam tentang trauma, penerapan teknik yang tepat, edukasi dan aktivitas positif, serta kolaborasi dan dukungan berkelanjutan, yang menekankan pentingnya pendekatan komprehensif dalam layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia

Kata Kunci: Konseling Trauma, Bencana Alam, Korban Bencana, Pemulihan Psikologis, Indonesia

PENDAHULUAN

Indonesia, sebagai salah satu negara dengan tingkat risiko bencana alam yang sangat tinggi di dunia. Karena Indonesia terletak diantara tiga lempeng tektonik yang besar yaitu, Lempeng Eurasia, Lempeng Indo-Australia, Dan Lempeng Pasifik. Selain itu, wilayah Indonesia terletak di kawasan Cincin Api Pasifik yang memiliki risiko tinggi terhadap berbagai bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, banjir, dan tanah longsor. Kondisi geografis dan iklim tropis Indonesia membuat negara ini rentan terhadap bencana alam yang dapat terjadi sewaktu-waktu (Assaad, Kamal, dan Mustafa, 2024). Data menunjukkan pada tahun 2023, Indonesia mengalami 5.400 kejadian bencana, dengan bencana hidrometeorologi sebagai yang paling dominan. Di antaranya adalah kebakaran hutan dan lahan (2.051 kejadian), cuaca ekstrem (1.261 kejadian), banjir (1.255 kejadian), tanah longsor (591 kejadian), dan kekeringan (174 kejadian). Bencana-bencana ini menyebabkan 275 korban jiwa, 5.795 korban luka, serta lebih dari 8,4 juta orang terdampak atau mengungsi. Selain itu, 47.214 rumah, 680 fasilitas pendidikan, serta sejumlah fasilitas ibadah dan kesehatan mengalami kerusakan (BNPB, 2024:2).

Hingga keterbruannya pada tanggal 8 Oktober 2024, Indonesia tercatat mengalami tambahan 1.270 kejadian bencana. Dampaknya adalah 391 korban meninggal dunia, 54 orang hilang, dan 674 orang luka-luka. Sebanyak 3.545.359 orang terdampak atau menderita, dan 318.933 orang mengungsi. Kerusakan infrastruktur mencakup 38.900 unit rumah, 500 fasilitas pendidikan, 37 fasilitas kesehatan, dan 363 fasilitas peribadatan. (BNPB, 2024).

Bencana alam ini tidak hanya menimbulkan kerugian material dan korban jiwa, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis atau kesehatan mental yang mendalam bagi para korban yang mengalami bencana alam tersebut. Dapat kita lihat pada penelitian mengenai korban gempa bumi di Cianjur menunjukkan dampak psikologis yang cukup besar pada para korban, Dimana hasil penelitian ini menemukan bahwa 33% korban mengalami Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), sedangkan 79,6% mengalami insomnia atau gangguan tidur. Selain itu, 85,2% korban mengalami kecemasan, dan 63% menunjukkan tanda-tanda depresi. Hasil ini menekankan pentingnya layanan kesehatan mental yang memadai bagi para korban bencana alam untuk mendukung pemulihan mereka secara menyeluruh (Rohmah et al., 2023). Sehingga sering kali terjadi pada korban bencana alam ini, mereka mengalami trauma yang amat berat akibat peristiwa yang menimpa. Oleh karena itu, upaya penanganan trauma melalui layanan konseling menjadi bagian penting dalam program pemulihan pasca-bencana. Trauma yang dialami oleh korban bencana alam dapat berupa gangguan emosional, kecemasan, depresi, bahkan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) (Assaad, Kamal, dan Mustafa, 2024).

Trauma terjadi ketika seseorang atau individu mengalami peristiwa yang menakutkan atau mengejutkan, di mana seseorang merasa terancam, baik secara fisik maupun emosional, yang juga bisa melibatkan keselamatan orang lain di sekitarnya. Trauma ini meninggalkan "luka" emosional

yang mendalam dan sulit dilupakan. Trauma didefinisikan sebagai pengalaman yang menyebabkan cedera fisik atau psikologis, baik sementara maupun berulang, dengan dampak yang bisa bertahan lama menurut, Tuti Alawiyah tahun 2022. Trauma sering kali muncul akibat kejadian seperti kekerasan, bencana alam, atau peristiwa traumatis lainnya. Reaksi jangka pendek terhadap trauma bisa berupa shock dan penolakan, sementara efek jangka panjangnya mencakup kecemasan, depresi, masalah sosial, dan fisik, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Trauma dapat dikategorikan berdasarkan penyebabnya, yaitu faktor internal (misalnya kondisi psikologis dan kepribadian) serta faktor eksternal (seperti kekerasan fisik atau bencana alam). Pemahaman yang mendalam tentang trauma sangat penting untuk memberikan penanganan yang tepat bagi individu yang mengalaminya, terutama dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling, guna membantu mereka pulih dan kembali menjalani kehidupan dengan normal (Tuti Alawiyah, 2022).

Agar korban bencana alam dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik maka perlu memberikan bantuan kepada setiap individu untuk memulihkan trauma yang ada pada dirinya, salah satunya dapat dilakukan dengan memberikan layanan konseling traumatik. Layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia berfokus pada pemulihan kesehatan mental korban dengan tujuan membantu mereka menghadapi dan mengatasi dampak psikologis dari pengalaman traumatis yang mereka alami. Layanan ini mencakup berbagai pendekatan, seperti konseling individual, terapi kelompok, trauma healing, dan penggunaan teknik seperti Critical Incident Stress Debriefing (CISD). CISD merupakan salah satu metode yang sering digunakan guna membantu korban bencana dalam mengatasi trauma dengan cara mendiskusikan perasaan dan reaksi emosional mereka terhadap peristiwa traumatis yang mereka alami, guna mencegah dampak jangka panjang, seperti PTSD (Fatmah K., & Ningsih, D. R., 2021: 6).

Kebutuhan akan layanan konseling trauma di Indonesia semakin mendesak seiring dengan tingginya frekuensi bencana alam yang terjadi. Meskipun sudah ada berbagai inisiatif dari pemerintah, seperti Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), dan berbagai organisasi non-pemerintah (LSM), cakupan layanan ini masih terbatas dan belum merata di seluruh wilayah yang terdampak bencana. Beberapa wilayah yang mengalami bencana besar, seperti gempa bumi di Aceh pada 2004, gempa dan tsunami di Palu pada 2018, serta banjir bandang di Luwu Utara pada 2020, menunjukkan bahwa korban bencana tidak hanya membutuhkan bantuan fisik dan logistik, tetapi juga pemulihan psikologis yang mendalam (Kurniawan, Herlambang, & Anam, 2024).

Pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat lokal dalam mitigasi dan penanganan bencana, telah terbukti efektif dalam membangun kembali semangat komunitas yang terdampak bencana. Melalui metode ini, tim pengabdian kepada masyarakat bekerja sama dengan korban bencana untuk memahami kebutuhan mereka dan

merancang solusi bersama. Ini termasuk pelatihan dan edukasi tentang mitigasi bencana serta layanan konseling yang dapat membantu korban memulihkan kesehatan mental mereka.

Dalam konteks pelaksanaan layanan konseling trauma di Indonesia, ada beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti kurangnya jumlah tenaga profesional yang terlatih dalam menangani trauma, minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental di daerah-daerah terpencil yang rawan bencana, serta stigma yang masih melekat terhadap isu kesehatan mental di masyarakat. Untuk mengatasi hal ini, kolaborasi antara pemerintah, LSM, dan komunitas lokal sangat penting dalam menyediakan layanan konseling yang lebih luas dan merata bagi korban bencana di seluruh wilayah Indonesia (Assaad, Kamal, dan Mustafa, 2024).

layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia merupakan komponen penting dalam upaya pemulihan pasca-bencana. Dengan pendekatan yang komprehensif, melibatkan partisipasi komunitas, dan didukung oleh tenaga profesional yang kompeten, sangat diharapkan layanan konseling ini dapat membantu korban bencana mengatasi trauma psikologis mereka dan kembali menjalani kehidupan sehari-hari mereka secara normal. Dengan penelitian lebih lanjut dan pengembangan program-program berbasis komunitas diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pelaksanaan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia di masa mendatang.

METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan ialah *literature review* dengan pendekatan kualitatif dalam *Systematic Review* untuk mensintesis hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia. Penelitian ini menggunakan sumber database akademik untuk mencari dan menyeleksi publikasi ilmiah guna menemukan referensi yang dapat dipercaya dan akurat. Penulis menggunakan *Google Scholar* dan *Publish or Perish* dengan kata kunci “konseling trauma”, “bencana alam”, “korban bencana”, “pemulihan trauma”, dan “Indonesia” untuk mencari literatur yang relevan.

Metode penelitian ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti langkah dan prosedur yang tepat. Handphone, laptop, dan koneksi internet menjadi alat yang digunakan dalam investigasi ini. Alat tersebut digunakan untuk mencari konten (literatur), khususnya jurnal penelitian yang berkaitan dengan subjek penelitian. Fokus literatur yang dipublikasikan dalam empat tahun terakhir (2020-2024) untuk memastikan relevansi dan keterbukaan informasi. Sumber-sumber penelitian ini merumuskan beberapa aspek penting, yaitu: (a) Jenis bencana alam yang menyebabkan trauma bagi korban bencana alam di Indonesia, (b) Dampak bencana alam bagi korban bencana alam di Indonesia, (c) Teknik konseling trauma yang diterapkan untuk membantu pemulihan korban bencana alam di Indonesia, (d) Hal-hal yang perlu diperhatikan konselor dalam melaksanakan layanan konseling trauma untuk korban bencana alam di Indonesia.

Data-data yang diperoleh tersebut akan dikumpulkan menggunakan berbagai metode, seperti tinjauan sistematis dan pencarian literatur yang relevan. Laporan akhir akan ditulis setelah proses pengambilan data dan sintesis penelitian, serta penilaian hasil kualitatif dan analisis kritis terhadap bukti yang telah dikumpulkan. Semua informasi penting mengenai layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di Indonesia akan disajikan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam.

Bacaan yang ditemukan dalam penelitian ini akan digunakan sebagai bahan dan ditampilkan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel : Daftar Bahan Penelitian

No	Judul Artikel/Skripsi	Tahun	Penulis
1	Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Konseling Pada Masyarakat Korban Banjir Kelurahan Cawang Jakarta Timur	2020	Ratnasartika, Abdi Rianda, dan Siti Hilmah
2	Kapasitas Pemerintah Daerah Dalam Penanggulangan Bencana Tanah Longsor di Kabupaten Sumedang Jawa Barat	2020	Ai Nunung
3	Pelatihan Mitigasi Bencana Banjir, Upaya Pengobatan Mandiri, Dan Konseling Trauma Healing Pasca Bencana di Desa Pekauman Ulu Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan	2021	Muhammad Ikhwan Rizki, Fadillaturrahmah, Anna dan Khumaira Sari
4	Penerapan <i>Trauma Healing</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir	2022	Akhmad Sugianto, Sri Alvie Maulidiyawati, Syarifah, Syarwani Hadi, dan Yuda
5	PKM <i>Trauma Healing</i> Pada Letusan Gunung Semeru di Kabupaten Lumajang	2023	Prima Soultoni Akbar
6	Pemberdayaan Masyarakat Pelatihan GEPID (<i>Triage and Rapid Treatment</i>) Terhadap Kesiapsiagaan Evakuasi Korban Bencana Alam Gempa	2023	Aulia Asman, Alimuddin Alimuddin, Mike Asmaria
7	<i>SEFT Therapy</i> Pada Lansia Korban Bencana Gempa Bumi di Nagari Simpang Timbo Abu Pasaman	2023	Fatma Nofriza, Fitniwilis, Dony Darma Sagita
8	<i>Trauma Healing</i> Korban Gempa Bumi Anak-Anak di Desa Cirumput Melalui Papan Kreasi	2024	Aldila Dwi Putra, Gina Purnama Insany, Muhammad Ikhbar Hadian, dan Syifa Ananda Gusar
9	Pendampingan Psikososial dan <i>Trauma Healing</i> Pasca Bencana Alam Gempa Bumi di Desa Sarmpad, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur	2024	Anggun Fergina, Alyanissa Putri Iskandarn Yanuar Faturrahman, Riko Pebrian
10	Implementasi Layanan Dukungan Psikososial Melalui Terapi Bermain dan Phbs Terhadap Anak Pasca Bencana Erupsi Gunung Semeru di Desa Sumber Mujur, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur	2024	Nur'Aini, Mari Esterilita, Uut Hanafi Rochman

Dari tabel diatas bahwa jumlah artikel yang akan di review untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling trauma bagi korban bencana alam di indonesia sebanyak 10 artikel yang bersifat jurnal penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Bencana Alam Yang Menyebabkan Trauma Bagi Korban Bencana Alam Di Indonesia

Trauma adalah kondisi yang muncul akibat pengalaman yang sangat sulit atau menyakitkan bagi individu. Dampak dari trauma ini dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental seseorang. Trauma bisa berasal dari berbagai sumber, termasuk bencana alam, kekerasan, serta peristiwa yang dialami atau disaksikan secara langsung.

Dari kejadian tersebut membuat seseorang mengalami pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang dan mempengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk salah satunya menyebabkan gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan masalah kesehatan mental lainnya (Hendrayadi, Kenedi, Afnibar, & Ulfatmi, 2024).

Dimana hasil Penelitian terkait jenis bencana alam yang menyebabkan trauma bagi korban di Indonesia tersebut menunjukkan beberapa bencana, seperti banjir (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020, Rizki, Fadlilaturrahmah, & Khumaira Sari, 2021, Sugianto, Maulidiyawati, Syarifah, Hadi, & Yuda, 2022), tanah longsor (Nunung, 2020), gempa bumi (Asman, Alimuddin, & Asmaria, 2023, Nofriza, Fitniwilis, & Sagita, 2023, Putra, Insany, Hadian, & Gusar, 2024, Fergina, Iskandar, Faturrahman, & Pebrian, 2024), dan letusan gunung berapi (Akbar, 2023, Nur'Aini, Esterilita, & Rochman, 2024). Yang memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental para korban. Hasil ini dirangkum dari 10 artikel yang membahas berbagai kejadian bencana di berbagai wilayah, termasuk Jakarta Timur, Sumedang, Kalimantan Selatan, Pasaman Barat, dan Cianjur. Dengan demikian, temuan ini menekankan perlunya dukungan psikososial dan layanan konseling bagi para korban untuk mendukung proses pemulihan mereka secara efektif.

Dampak Bencana Alam Bagi Korban Bencana Alam Di Indonesia

Hasil penelitian yang dirangkum dari 10 artikel menunjukkan bahwa dampak bencana alam terhadap korban sangat beragam, meliputi kecemasan, stres, depresi (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020, Nofriza, Fitniwilis, & Sagita, 2023) rasa takut dan cemas (Nunung, 2020), timbulnya rasa trauma baik itu trauma jangka pendek hingga trauma yang lebih kronis (Rizki, Fadlilaturrahmah, & Khumaira Sari, 2021), terjadinya krisis psikososial, kerusakan fisik hingga korban jiwa (Sugianto, Maulidiyawati, Syarifah, Hadi, & Yuda, 2022), perasaan tidak aman, perasaan khawatir, dan ketakutan (Akbar, 2023, Nur'Aini, Esterilita, & Rochman, 2024), segi fisik maupun moral, perasaan tidak senang dan trancam (Asman, Alimuddin, & Asmaria, 2023), sedih, mimpi buruk, kesulitan tidur serta ketakutan yang berlebihan (Putra, Insany, Hadian, & Gusar, 2024), anak-anak muda menjadi marah dan ketidakstabilan emosi (Fergina, Iskandar, Faturrahman, & Pebrian, 2024).

Teknik Konseling Trauma Yang Diterapkan Untuk Membantu Pemulihan Korban Bencana Alam Di Indonesia

Hasil penelitian yang dirangkum dari 10 artikel menunjukkan bahwa teknik konseling trauma yang diterapkan untuk membantu pemulihan korban bencana alam di Indonesia meliputi berbagai pendekatan. Teknik-teknik ini antara lain:

Terapi Bermain (*Play Therapy*)

Terapi bermain adalah pendekatan yang menggunakan permainan sebagai sarana bagi anak-anak untuk mengekspresikan emosi dan perasaan. Anak-anak seringkali sulit menyampaikan perasaan secara verbal, sehingga permainan memberikan cara alami untuk mengomunikasikan pikiran dan pengalaman mereka. Dengan bermain, terapis dapat membantu anak-anak, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, menghadapi trauma secara menyenangkan dan tidak menakutkan (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020., Nur'Aini, Esterilita, & Rochman, 2024).

Terapi Seni (*Art Therapy*)

Terapi seni ini mirip dengan terapi bermain, tetapi menggunakan seni sebagai media utama. Melalui aktivitas kreatif seperti menggambar dan melukis, anak-anak dapat mengekspresikan diri dan mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Manfaat dari terapi seni meliputi, menyalurkan emosi negatif menjadi karya seni positif, memungkinkan refleksi pengalaman traumatik secara aman, mengurangi stres melalui aktivitas kreatif yang menenangkan (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020., Putra, Insany, Hadian, & Gusar, 2024).

Teknik Relaksasi dan Desensitisasi

Teknik ini bertujuan membantu individu mengurangi kecemasan dan memproses trauma dengan cara yang sehat. Relaksasi melalui pernapasan dalam dan meditasi, serta desensitisasi melalui paparan bertahap terhadap pemicu kecemasan dalam lingkungan yang aman, dapat memperkuat ketahanan mental, dan mengurangi reaksi emosional terhadap pemicu trauma (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020).

Trauma Healing

Trauma healing adalah proses pemulihan yang bertujuan membantu individu mengatasi dampak emosional dan psikologis akibat pengalaman traumatis, seperti bencana alam, kekerasan, atau peristiwa traumatis lainnya. Tujuan utamanya adalah mengurangi gejala trauma seperti kecemasan, depresi, stres, dan gangguan pascatrauma (PTSD), serta membantu individu kembali menjalani kehidupan normal (Rizki, Fadlilaturrehmanah, & Khumaira Sari, 2021., Sugianto, Maulidiyawati, Syarifah, Hadi, & Yuda, 2022).

Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)

SEFT adalah pendekatan yang menggabungkan aspek spiritual dengan pengolahan emosi. Terapi ini membantu individu mengubah pola pikir negatif yang terkait dengan trauma dan

menyeimbangkan emosi. Fokus SEFT ialah, membantu individu mengatasi emosi yang menyakitkan, dan menciptakan keseimbangan emosional dan penyembuhan spiritual (Nofriza, Fitniwilis, & Sagita, 2023).

Terapi Kognitif Perilaku (CBT)

CBT adalah terapi psikologis yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Dalam konteks trauma, CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, mengembangkan strategi koping yang lebih sehat, memahami dampak trauma pada kehidupan sehari-hari (Akbar, 2023).

Intervensi Psikososial

Intervensi ini mencakup berbagai kegiatan seperti bernyanyi, bercerita, dan bermain untuk membangun dukungan sosial antarindividu. Aktivitas sosial dan kelompok ini bertujuan untuk membangun rasa kebersamaan, mendorong rasa empati dan saling pengertian di antara korban yang mengalami trauma (Fergina, Iskandar, Faturrahman, & Pebrian, 2024).

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Konselor Dalam Melaksanakan Layanan Konseling Trauma Untuk Korban Bencana Alam Di Indonesia.

Hal-hal yang perlu diperhatikan konselor dalam pelaksanaan layanan konseling trauma untuk korban bencana alam di Indonesia meliputi beberapa aspek penting. Dalam menciptakan rasa aman dan nyaman, konselor harus membangun lingkungan yang mendukung karena korban bencana sering merasa tidak aman dan terancam. Kerahasiaan dan kenyamanan klien harus dijaga, terutama ketika ruang konseling yang memadai tidak tersedia. Penciptaan lingkungan yang mendukung ini bertujuan agar klien merasa terlindungi dan tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020; Akbar, 2023; Asman, Alimuddin, & Asmaria, 2023; Nofriza, Fitniwilis, & Sagita, 2023; Putra, Insany, Hadian, & Gusar, 2024; Fergina, Iskandar, Faturrahman, & Pebrian, 2024; Nur'Aini, Esterilita, & Rochman, 2024).

Aspek pemahaman dan identifikasi trauma juga sangat krusial, di mana konselor perlu memahami secara mendalam jenis trauma yang dialami klien. Proses identifikasi gejala trauma atau PTSD dilakukan melalui konsultasi dan pendekatan yang terbuka, disertai pemahaman yang komprehensif tentang dampak psikologis trauma (Rizki, Fadlilaturrahmah, & Khumaira Sari, 2021; Akbar, 2023; Asman, Alimuddin, & Asmaria, 2023).

Dalam hal pendekatan dan teknik konseling, konselor perlu menerapkan berbagai metode seperti Play Therapy dan teknik relaksasi. Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan secara bertahap. Layanan konseling dapat dilakukan dalam format individu untuk kasus dengan tingkat stres berat, maupun kelompok untuk tingkat stres yang lebih ringan. Penting untuk menjaga fleksibilitas pendekatan dan menyesuainya dengan

kebutuhan individu (Ratnasartika, Rianda, & Hilmah, 2020; Rizki, Fadlilaturrahmah, & Khumaira Sari, 2021; Nofriza, Fitniwilis, & Sagita, 2023; Putra, Insany, Hadian, & Gusar, 2024).

Edukasi dan aktivitas positif merupakan komponen penting dalam proses konseling, di mana konselor memberikan pemahaman tentang gejala PTSD dan metode perawatan untuk mengurangi stigma. Klien dilibatkan dalam berbagai aktivitas positif untuk mengalihkan perhatian dari trauma dan diberi keterampilan untuk membangun kehidupan baru yang mandiri (Akbar, 2023; Asman, Alimuddin, & Asmaria, 2023; Nofriza, Fitniwilis, & Sagita, 2023; Fergina, Iskandar, Faturrahman, & Pebrian, 2024).

Kolaborasi dan dukungan berkelanjutan menjadi aspek yang tidak kalah penting, di mana konselor perlu melibatkan dukungan dari komunitas dan keluarga. Proses monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas layanan, serta memberikan dukungan berkelanjutan selama masa pemulihan. Kolaborasi dengan berbagai pihak dalam masyarakat juga diperlukan untuk memaksimalkan hasil konseling (Rizki, Fadlilaturrahmah, & Khumaira Sari, 2021; Sugianto, Maulidiyawati, Syarifah, Hadi, & Yuda, 2022; Akbar, 2023).

Khusus untuk penanganan anak-anak, konselor perlu membentuk hubungan emosional yang kuat melalui pendekatan yang hangat. Anak-anak dilibatkan dalam kegiatan interaktif dan permainan edukatif, dengan perencanaan kegiatan yang didasarkan pada pemahaman mendalam terhadap kondisi mereka (Sugianto, Maulidiyawati, Syarifah, Hadi, & Yuda, 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa Indonesia, sebagai negara yang rentan terhadap berbagai jenis bencana alam, menghadapi tantangan serius dalam menangani dampak psikologis yang dialami oleh para korban. Jenis bencana yang umum terjadi seperti banjir, tanah longsor, gempa bumi, dan letusan gunung berapi tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik tetapi juga dampak emosional yang mendalam. Korban sering kali mengalami trauma yang signifikan, yang tercermin dalam meningkatnya tingkat kecemasan, stres, dan gangguan mental. Beberapa individu bahkan mungkin mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD), yang dapat berlanjut jika tidak ditangani dengan baik.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan psikososial dan layanan konseling sangat penting untuk membantu korban pulih dari trauma. Melalui intervensi yang tepat, individu dapat belajar untuk mengelola gejala dan mendapatkan kembali kendali atas hidup mereka. Selain itu, keterlibatan komunitas dalam memberikan dukungan juga sangat diperlukan. Kolaborasi antara konselor, lembaga pemerintah, dan organisasi non-pemerintah mampu meningkatkan akses kepada layanan kesehatan mental dan menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan psikologis.

Selanjutnya, penelitian ini menyarankan agar pemerintah berinvestasi dalam pendidikan dan pelatihan bagi tenaga konselor di daerah rawan bencana. Hal ini akan memastikan bahwa layanan konseling tidak hanya tersedia tetapi juga efektif, dalam memenuhi kebutuhan unik dari korban. Penelitian masa depan juga disarankan untuk mengembangkan dan mengevaluasi berbagai metode konseling, serta program berbasis komunitas yang dapat lebih efektif dalam membantu proses pemulihan psikologis bagi para penyintas bencana alam.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya perhatian serius terhadap kesehatan mental korban bencana alam di Indonesia. Dengan pemahaman yang lebih baik dan dukungan yang memadai, korban dapat menemukan jalan untuk mengatasi trauma dan membangun kembali kehidupan mereka

REFERENSI

- Akbar, P. S. (2023). PKM trauma healing pasca letusan Gunung Semeru di Kabupaten Lumajang. *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(2), 33-39
- Alawiyah, T. (2022). Konseling traumatik menangani trauma seorang siswa dalam pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 11454-11462
- Asman, A., Alimuddin, A., & Asmaria, M. (2023). Pemberdayaan masyarakat pelatihan GEPID (Triage dan Rapid Treatment) terhadap kesiapsiagaan evakuasi korban bencana alam gempa. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), 312-319
- Assaad, A. S., Kamal, H., & Mustafa, A. (2024). Advocacy korban bencana pasca banjir bandang: Upaya membangun kembali kekuatan komunitas dengan mitigasi bencana alam. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 580-589.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). *Data bencana Indonesia 2023* (Vol. 3). Pusat Data Informasi dan Komunikasi Kebencanaan.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2024). *Data bencana Indonesia*. Diakses dari <https://dibi.bnpb.go.id/#>
- Fatmah K., & Ningsih, D. R. (2021). *Konseling pada traumatik*. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
- Fergina, A., Iskandar, A. P., Faturrahman, Y., & Pebrian, R. (2024). Pendampingan psikososial dan trauma healing pasca bencana alam gempa bumi di Desa Sarpad, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Nusa*, 4(2), 182-188
- Hendrayadi, G., Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Konseling Traumatis. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 272-287
- Kurniawan, A. A., Herlambang, B., & Anam, A. K. (2024). Sistem informasi geografis pemetaan daerah rawan bencana alam di Kabupaten Purbalingga tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 692-699
- Nofriza, F., Fitniwilis, & Sagita, D. D. (2023). SEFT therapy pada lansia korban bencana gempa bumi di Nagari Simpang Timbo Abu Pasaman. *Community Development Journal*, 4(6), 13382-13387

- Nunung, A. (2020). Kapasitas pemerintah daerah dalam penanggulangan bencana tanah longsor di Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. *Jurnal EKBIS*, 8(1), 2339-1839
- Nur'Aini, N., Esterilita, M., & Rochman, U. H. (2024). Implementation of psychosocial support services through play therapy and PHBS for children post the Mount Semeru eruption disaster in Sumber Mujur Village, Lumajang District, East Java. *J.Abdimas: Community Health*, 5(1), 25-35
- Putra, A. D., Insany, G. P., Hadian, M. I., & Gusar, S. A. (2024). Trauma healing korban gempa bumi anak-anak di Desa Cirumput melalui papan kreasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 4(2), 156-159.
- Ratnasartika, A., Rianda, A., & Hilmah, S. (2020). Upaya peningkatan kesehatan mental melalui konseling pada masyarakat korban banjir Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *JPM Bakti Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-10
- Rizki, M. I., Fadlilaturrahmah, & Khumaira Sari, A. (2021). Pelatihan mitigasi bencana banjir, upaya pengobatan mandiri, dan konseling trauma healing pasca bencana di Desa Pekauman Ulu Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. *Jurnal Bakti Untuk Negeri*, 1(2), 98-105
- Rohmah, U. N., Harahap, S. G., Yari, Y., La Ramba, H., Ludovikus, L., Sabarina, R., Mailintina, Y., & Pipin, A. (2023). Gambaran Post Traumatic Stress Disorder, Gangguan Tidur, Kecemasan, dan Gejala Depresi Korban Gempa Bumi di Cianjur. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 2(1), 36-47
- Sugianto, A., Maulidiyawati, S. A., Syarifah, Hadi, S., & Yuda. (2022). Penerapan trauma healing untuk mengatasi kecemasan pasca banjir. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(5), 642-651