Terbit online pada laman web jurnal :
<http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id>
JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)
 | ISSN (Print) 2088-4842 | ISSN (Online) 2442-8795

Bimbingan Konseling Islam

Post Traumatic Stress Disorder : Tinjauan Psikologis Korban Kebakaran Tinjauan Desa Simbur Naik Kec. Sabak Timur Kab.Tanjung Jabung Timur

Ismi Aulia Ambar Wati

UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, Sei. Duren, Muaro Jambi 36361, Indonesia

Informasi Artikel

Diterima Redaksi: 01 Juli 2019
 Revisi Akhir: 15 Agustus 2019
 Diterbitkan Online: 21 Agustus 2019
 DOI: 10.30631/jigc.v3i1.28

Korespondensi

Telepon:
 E-mail: ismi27212@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologi yang dirasakan oleh warga Desa Simbur Naik, Tanjung Jabung Timur, pasca trauma akibat kebakaran dan upaya penanganan dari dampak psikologis pasca trauma. Dengan menggunakan pendekatan eksperimen, penelitian ini menunjukkan dampak psikologi pasca trauma yang dialami warga Desa Simbur Naik karena selalu teringat akan peristiwa traumatic dalam hal ini kebakaran. Upaya penanganan dampak psikologis pasca trauma yang dilakukan dengan memantapkan niat dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, aktivitas social, serta terapi dengan relaksasi dan permainan.

Kata kunci : Post Traumatic, Stress-Disorder, Korban Kebakaran

Abstract: The aim of this research is to determine the psychological impact felt by the residents of Simbur Naik Village, Tanjung Jabung Timur, after trauma due to fire and handling efforts from the psychological impact of post-trauma. By using the experiment approach, this research shows that the impact of post-traumatic psychology experienced by the residents of Simbur Naik Village, which is always reminded of traumatic events, in this case, the fire. Efforts to deal with the psychological impact of post-traumatic trauma are carried out by strengthening intentions and getting closer to GOD SWT, social activities, and therapy with relaxation and play.

Keywords: Post Traumatic, Stress, Disorder, Fire Victims

A. Latar Belakang

Post Traumatic Stress Disorder adalah suatu kondisi mental di mana seseorang mengalami serangan panik yang dipicu oleh trauma pengalaman masa lalu. mengalami kejadian traumatis adalah hal yang berat bagi siapapun. Namun, sejumlah orang lanjut mengidap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) setelah mengalami peristiwa yang menyakitkan atau mengejutkan. Dan mungkin

memikirkan kejadian traumatis ini sepanjang waktu dan hal ini dapat mempengaruhi kehidupannya, memang sulit untuk menyesuaikan diri dan menerima perubahan setelah kejadian traumatis, tapi selalu ada cara untuk membuat korban tenang.¹

Post Traumatic Stress Disorder pada umumnya lebih banyak mempengaruhi wanita daripada pria karena kebanyakan wanita lebih sensitif terhadap perubahan daripada pria, sehingga mereka mengalami emosi yang lebih intens. *Post Traumatic Stress Disorder* dapat mempengaruhi pasien dalam semua golongan usia, bahkan anak-anak.²

Indonesia merupakan negara kepulauan yang berada diantara dua samudera dan dilewati dua sikrum gunung berapi. Kondisi tersebut membuat Indonesia menjadi rawan akan bencana alam. Sesuai dengan judul penelitian yang saya angkat yaitu trauma pasca bencana kebakaran yang terjadi di Provinsi Jambi Kabupaten Tanjung Jabung Timur Kec.Sabak Timur Desa Simbur Naik. Dimana di daerah Tanjung Jabung Timur rawan akan terjadi kebakaran sebab tempat tinggal mereka didataran air, kebanyakan penyebab yang membuat terjadinya kebakaran salah satunya yaitu karena konsleting arus listrik, kompor. Berbagai bencana alam lainnya juga setiap tahun terjadi di beberapa kecamatan yang berada di Kabupaten Tanjung Jabung Timur, seperti angin puting beliung. Kejadian bencana alam yang datang silih berganti tentu menimbulkan kerugian material yang besar, seperti kehilangan harta benda dan kerusakan infrastruktur, selain itu juga kerugian secara psikis atau mental juga dirasakan oleh korban bencana kebakaran.

Reaksi psikologis yang muncul dari masyarakat sesaat setelah bencana terjadi umumnya adalah *shock* yang kemudian berkembang menjadi penghayatan psikologis yang berbeda-beda antara satu sengan yang lainnya. Dalam undang-undang, bencana diartikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan faktor non alam maupun faktor manusia, yang mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.³ Hal ini ditegaskan dalam Qs. Al-Baqarah 155-157: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepada kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wainna ilaihi raji'un." Mereka itulah yang

¹ Tirza T Laluyan dkk, *Pemulihan Trauma*, (Jakarta: LPSP3 UI, 2007), 12

² Kaplan, H.I., Sadock, B.J. *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. (Tangerang: Binarupa Aksara, 2010), 88

³ Undang-undang No.24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana Alam, Pasal 1 ayat 2

mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhannya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”⁴.

Kebakaran pada tahun 2017 merupakan kebakaran setelah beberapa bencana kebakaran yang terjadinya di Kelurahan Mendahara Ilir pada tahun 2011 lalu, kebakaran tersebut banyak menimbulkan dampak bagi masyarakat sekitar, salah satunya yaitu masyarakat kehilangan tempat tinggal dan merusak lingkungan disekitar.⁵ Selain dampak tersebut keadaan sosial masyarakat yang mengungsi di rumah-rumah keluarga, dengan beban yang berat setelah terjadinya kebakaran tersebut dan memungkinkan terjadinya gangguan psikologis.

Pada setiap peristiwa atau kejadian yang menimbulkan perasaan terancam baik secara fisik maupun psikologi, baik ancaman itu nyata ataupun hanya dalam pikiran, membuat tidak aman dan tidak berdaya dan merasa tidak sanggup menanggungnya. Terlebih ketika ada kerugian atau kehilangan salah satu atau semua yang dimiliki oleh individu, maka setiap individu pastinya akan merasakan stress dan berlanjut pada keadaan trauma ketika dirinya tidak dapat menyeimbangkan atau mengatur kehidupannya setelah peristiwa yang dialami. Gangguan tersebut tidak hanya dirasakan oleh anak-anak remaja bahkan dewasa dan orang tua.

Kebakaran yang terjadi di Desa Simbur Naik diakibatkan konsleting arus listrik yang menghabiskan 74 unit yang terdiri dari 73 unit rumah dan 1 unit rumah walet, seperti yang diteliti oleh penulis dan hasil wawancara kepada perangkat Desa dan masyarakat sekitar, kebakaran api terlihat sekitar pukul 03.30 WIB pada hari Rabu. Seperti yang disampaikan oleh perangkat Desa bapak Jamaluddin sebagai staf kasih pemerintahan ada 77 kepala keluarga (KK) yang menjadi korban dan 265 jiwa yang harus kehilangan tempat tinggalnya, dari 265 jiwa terdiri dari 139 korban laki-laki dan 126 korban perempuan.

Dari hasil wawancara dengan tiga warga Desa Simbur Naik yaitu Bapak M. Japar, Bapak Rusman, dan Bapak Abdul Hamid yang memiliki karakteristik psikologi yang berbeda-beda, dari karakteristik yang berbeda-beda maka berbeda-beda pula cara penangan dampak psikologis pasca bencana yang dialami ketiga korban ini. Dari ketiga korban ini mempunyai perilaku untuk diteliti yakni, tentang sikap yang tegar, optimis dan mampu bangkit dari keterpurukan yang disebabkan oleh bencana alam ini. Gangguan yang muncul pada korban kebakaran yaitu, rasa takut, takut melihat kobaran api yang besar, dan hal-hal yang dapat mengingatkan akan peristiwa kebakaran yang telah terjadi, dari gangguan tersebut mengakibatkan hal-hal yang dilihat dan dirasakan pada satu peristiwa-peristiwa yang dialaminya, peristiwa itu disebut sebagai stress yang disebabkan oleh ketidakseimbangan yang diterima dengan tuntutan yang harus dihadapainya.

⁴Tim Penerjemah dan Penafsiran, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Pustaka Al Hanan, 2009

⁵ Achmanto mendatu, *pemulihan trauma: strategi penyembuhan trauma untuk diri sendiri, anak dan orang lain disekitar anda*, (Yogyakarta: panduan 2010) Hal.17

Berbagai persoalan diatas sudah cukup mengidentifikasi bahwa bencana kebakaran pada tahun 2017 banyak meninggalkan kisah dan keluh kesah yang cukup mendalam bagi rakyat Kabupaten Tanjung Jabung Timur khususnya warga Desa Simbur Naik yang menjadi korban kebakaran. Namun hal itu juga mendorong seseorang mengevaluasi diri atau memotivasi diri menjadi manusia yang lebih baik dalam bersabar dalam menghadapi cobaan atau musibah. Dilihat dari permasalahan diatas dapat menimbulkan beberapa pertanyaan tentang dampak pasca trauma bencana yang dialami ketiga korban tersebut.

B. Metode Penelitian

Sifat penelitian ini bersifat kualitatif yaitu penelitian menghasilkan data deskriptif yang berupa ucapan, tulisan, dan perilaku yang dapat diamati dari subjek itu sendiri. Yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengangkat fakta-fakta dari fenomena-fenomena yang terjadi ketika penelitian berlangsung. Setting dalam penelitian ini adalah Desa Simbur Naik Kecamatan Sabak Timur Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Objek dalam penelitian ini adalah tinjauan gangguan psikologis yang dirasakan dan cara penanganan yang dilakukan warga desa simbur naik kecamatan sabak timur kabupaten tanjung jabung timur.

C. Pembahasan

Post Traumatic Stress Disorder adalah suatu kondisi mental di mana seseorang mengalami serangan panik yang dipicu oleh trauma pengalaman masa lalu. mengalami kejadian traumatis adalah hal yang berat bagi siapapun. Namun, sejumlah orang lanjut mengidap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) setelah mengalami peristiwa yang menyakitkan atau mengejutkan.

1. Faktor Penyebab Pasca Trauma Kebakaran

a. Faktor Psikologis

Trauma dapat sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidak mampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalani. Sebab-sebab timbulnya trauma yang dipengaruhi. Oleh faktor psikologis yaitu kepribadian yang lemah atau kurang percaya diri menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri. Korban akan merasakan takut berlebihan dan kurang percaya diri.⁶

Hasil wawancara dan observasi penulis menunjukkan bahwa, adanya rasa kurang percaya diri membuat psikologis korban terganggu, dan selalu teringat dan terbayang akan kebakaran yang terjadi, dan menimbulkan rasa takut dalam diri.⁷ Hasil wawancara dan observasi penulis menunjukkan bahwa faktor psikologis itu disebabkan adanya Bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental, atau kesehatan mental yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya

⁶Rusman, Wawancara dengan penulis, 25 januari 2019, Desa Simbur Naik Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Catatan Lapangan.

⁷M.Japar, Wawancara dengan penulis, 27 januari 2019, Desa Simbur Naik Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Catatan Lapangan.

mekanisme adaptasi fungsi-fungsi kejiwaan terhadap stimuli ekstrn dan ketegangan-ketegangan, sehingga muncul gangguan-gangguan fungsi dan gangguan struktur satu bagian, satu organ, atau sistem kejiwaan.

Selain itu terdapat pula faktor psikologis yang turut mempengaruhi trauma seseorang, yaitu emosi yang terpendam. Emosi adalah bagian yang tidak akan pernah hilang dari diri kita dan kehidupan sehari-hari. Emosi itu bisa berupa marah, merasa bersalah, takut, dan sedih (karena ditinggalkan). Semua hal itu ada pada diri setiap orang dan sangat natural untuk bisa merasakannya⁸.

Setiap kali kita melalui hari demi hari bahkan detik demi detik, kita akan selalu berhadapan dengan satu peristiwa ke peristiwa lain. Mungkin saja berupa hal-hal kecil sejak kita mulai membuka mata hingga kembali kea lam mimpi. Setiap saat kita akan mengalami perasaan yang selalu berubah dari waktu ke waktu, bergantung kepada stimulus yang kita terima. Apakah itu rasa marah, senang, atau hal lainnya. Banyak hal yang bisa membuat kita menahan emosi negatif tanpa kita sadari, yang mengakibatkan terjebaknya energi negatif tersebut di dalam diri dan jiwa kita. Seharusnya semua perasaan itu, baik energi negatif dan energi positif saling bergantian dan bergerak dalam tubuh kita sebagaimana mestinya, tetapi kita tahu itu tidak sepenuhnya terjadi.

Dampak yang ditimbulkan karena emosi negatif sangat luar biasa. Emosi negatif bisa menjadi perusak kehidupan dalam bidang keuangan, karier, hingga hubungan dengan sesama dan bahkan dengan Tuhan, serta mampu pula membuat rasa kepercayaan baik itu kepada orang lain maupun diri sendiri menjadi hilang ataupun berkurang. Lebih jauh lagi, emosi negatif yang mengendap dalam tubuh dan jiwa juga bisa dengan mudah menjadi penyebab stress, depresi dan rasa tidak karuan yang membuat tindakan di luar batas, termasuk trauma. Emosi negatif juga bisa menyebabkan rasa pegal ringan hingga penyakit fisik berat lainnya, seperti kanker, diabetes, ginjal, darah tinggi, hingga penyakit lainnya yang tidak terdeteksi penyebabnya. Penelitian terbaru menyebutkan bahwa penyakit tersebut digolongkan dan disebut dengan psikosomatis.

Untuk bisa mengatasi berbagai macam kasus tersebut yang disebabkan oleh emosi negatif yang terpendam didalam tubuh dan jiwa, sangatlah penting bagi kita semua untuk mengetahui penyebab terjadinya, serta bagaimana awal emosi negatif itu terbentuk.

b. Faktor Fisik

Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik. Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggung jawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka badan. Musaffar Arrahman juga menambahkan, sebagaimana dapat dilihat sebagai berikut:

⁸ Irma Rahayu, *Emotional Healing Therapy*, (Jakarta: Grasindo, 2013), Hlm.13

Dari hasil wawancara dan observasi penulis dapat menyimpulkan bahwan faktor fisik juga merupakan salah satu penyebab terjadi nya trauma, akan tetapi disini tidak terdapat luka badan namun yang terjadi adalah trauma fisik. Hampir semua orang pernah mendengar bahwa penyakit fisik berawal dari emosi negatif. Faktor emosi negatif menjadi penyakit fisik sebesar 90% atau bahkan lebih. *Energy in Motion*, itulah kata lain dari emosi. Dari kata tersebut jelas bahwa energi itu bergerak dan harus berputar. Di dalam diri kita telah tersedia semua calon bibit penyakit, seperti kanker, yang diam dan tertidur. Semua orang memilikinya tanpa terkecuali. Bibitnya bukan berarti pasti akan tumbuh besar. Jika faktor pendukung tidak ada, maka dia akan terus tertidur.

Manusia sehat adalah manusia yang seimbang dalam mengelola emosinya. Dia mempunyai rasa tenang dan damai sebagaimana rasa marah dan sedih. Hal yang menarik dalam diri manusia sehat itu, terlihat dari perputaran energi yang stabil. Walaupun terkadang ada yang tertahan, hanya sementara saja sifatnya, dan kemudian dia lancer kembali.

Dalam *Post Traumatic Syndrom*, gangguan akan timbul pertanda emosi negatif telah bertumpuk dalam jiwa dan tubuh. Emosi negatif tersebut muncul dikarenakan adanya stimulus yang mengingatkan kembali akan kejadian buruk yang pernah dialami dan kejadian itu menyimpan emosi sedih, marah, takut, kecewa dan emosi negatif lainnya.

c. Faktor Agama

Faktor agama berpengaruh menjadi salah satu faktor penyebab seseorang mengalami gangguan kejiwaan atau psikologis. Agama nampaknya tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pengingkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini dikarenakan manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Allah SWT. Ketundukan ini merupakan bagian dari faktor internal manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*)⁹. Fitrah manusia sebagai ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau manusia tidak ada yang beragama tauhid, maka seseorang individu dapat mengalami gangguan kejiwaan.

Hasil wawancara penulis diatas menunjukan, jika seseorang kurang dalam beribadah maka rasa trauma itu sulit untuk di sembuhkan, sebab fitrah seorang manusia yaitu tunduk kepada ALLAH dan sebagai ciptaan ALLAH, yang mempunyai naluri untuk beragama.

⁹Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam: Teori dan Praktek*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 145.

2. Tinjauan Tentang Cara Penanganan Dampak Psikologis

Sebelum menangani dampak psikologis daripada emosi negatif penyebab daripada gangguan seperti stress, depresi, trauma dan gangguan lainnya, penting kiranya untuk dapat mendiagnosis agar setiap individu mampu menyadari jikalau apa yang dialami nya saat ini adalah hasil daripada endapan emosi negatif yang terpendam didalam tubuh dan jiwanya.

Untuk mendiagnosis apakah didalam tubuh dan jiwa seseorang memiliki emosi negatif yang terpendam, kita bisa melakukan Tanya jawab dengan orang tersebut atau dengan diri sendiri. Dengan menjawab pertanyaan dibawah ini dengan jujur serta dengan jawaban Ya atau Tidak:

1. Apakah sering merasa sulit tidur atau istirahat?
2. Apakah badan terasa cepat lelah?
3. Anda merasa selalu menemui masalah yang itu-itu saja?
4. Anda merasa mudah stress atau panik terhadap suatu masalah?
5. Anda merasa sangat susah untuk bersabar?
6. Anda cepat marah karena orang di sekitar anda sangat tidak kompeten dan bahkan cenderung bodoh?
7. Sering merasa tidak nyaman berada di keramaian?
8. Sering susah untuk untuk berkomunikasi dan menyampaikan pendapat dengan orang tertentu?
9. Sering merasa buntu dan mandek untuk keluar dari satu masalah?

Setelah kita menyadari dan mengetahui bahwa memang ada emosi-emosi terpendam dan terjebak dalam jiwa dan tubuh, maka penanganan (*healing*) dapat diberikan.

3. Penanganan Dampak Psikologi dan Upaya

a. Dampak Fisiologis

Dalam kehidupan manusia banyak sekali kebutuhan yang harus dipenuhi diantaranya adalah kebutuhan primer dan sekunder. Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang paling dasar yang mau tidak mau harus dipenuhi, karena kebutuhan jenis ini merupakan kebutuhan untuk kelangsungan hidup spesiesnya. Sedangkan kebutuhan sekunder adalah kebutuhan yang juga sangat penting dan lazim seperti menyangkut rasa aman dan kebahagiaan jiwa. Sehingga dengan kebutuhan-kebutuhan inilah manusia akan berusaha untuk mendapatkannya dan memenuhinya dengan berbagai cara. Kebutuhan fisiologis manusia terkadang sangat berhubungan erat dengan reaksi organ tubuh yang muncul untuk memelihara keseimbangan organik dan kimiawi tubuh. Misalnya kekurangan kadar makanan atau kekurangan kadar air dalam tubuh, akan membuat manusia lemas, lesu dan tidak bersemangat, keadaan tersebut akan termotivasi manusia untuk mencari makanan dan minuman yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan kembali kondisi tubuh yang dialami sesuai dengan kebutuhannya.

b. Dampak Psikologi

Seperti yang telah disebutkan diatas, berbagai kebutuhan manusia harus terpenuhi agar ia dapat hidup tenang dan bahagia. Kebutuhan selain kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan psikologis. Kebutuhan ini seperti rasa kasih sayang, rasa aman dan penghargaan. Orang akan puas ketika ia mendapatkan kasih sayang dan dapat menyangi. Sering ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi orang akan merasa ketakutan, kekecewaan yang dalam, kecemasan, kemarahan, kebencian, tertekan, stress depresi dan kondisi ini sering dinyatakan sebagai respon ketidakpuasan psikologis.

Bencana tidak hanya meninggalkan korban luka atau meninggal. Mereka yang tak luka banyak juga mengalami trauma psikologi karena menyaksikan dahsyatnya bencana, perubahan lingkungan yang drastis, serta mengalami sulitnya menjadi korban bencana. Sebagian trauma psikologi karena melihat keluarganya yang mereka cintai menjadi korban luka atau meninggal. Selain itu, korban luka sendiri meski kemudian sembuh, banyak yang mengalami trauma psikologi dengan sebab yang sama.

c. Upaya Pemulihan

Pemulihan kondisi psikologis akibat bencana merupakan sebuah proses yang kadang memerlukan waktu yang tidak singkat. Untuk mendukung proses pemulihan tersebut diperlukan dua macam dukungan. Pertama, dukungan yang bersifat psikologis seperti mendengarkan dengan empatik keluhan-keluhan dan masalah-masalah yang dialami dan membantu mereka mengurangi gejala-gejala yang mengganggu serta membantu mereka menemukan jalan keluar untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Kedua, dukungan yang bukan bersifat psikologis namun memiliki efek psikologis seperti dukungan dari berbagai pihak untuk memulihkan kondisi lingkungan, sosial dan ekonomi secara umum. Dengan adanya perbaikan kondisi sosial dan ekonomi, kehidupan kembali normal dan peluang kerja meningkat sehingga memberikan kesempatan kepada mereka yang terkena bencana untuk dapat bekerja kembali dan memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri.

1. Teknik *Trauma Healing*

a. *Emotional Freedom Technique*(EFT)

Teknik terapi ini mirip dengan akupunktur. Bedanya, kalau akupunktur menggunakan jarum untuk menstimulasi titik-titik energi yang tersebar di jalur meridian, EFT menggunakan jari untuk mengetuk titik-titik energi ini dengan jumlah ketukan dan urutan tertentu¹⁰

EFT adalah salah satu varian dari MBT (*Meridian Based Therapy*). Teknik ini sangat manjur untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan emosi

¹⁰ Jamaluddin, wawancara dengan penulis, 26 Januari 2019, di Desa Simbur Naik Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Catatan Lapangan

negatif. Setiap kejadian yang kita alami sebenarnya bersifat netral. Pikiran kita lah yang member makna pada kejadian itu. Maka makna tersebut bisa positif bisa pula negatif. Makna positif menimbulkan emosi positif dan makna negatif menimbulkan emosi negatif. Atau, bisa juga emosi yang muncul bersifat netral, tidak positif tidak pula negatif.

Namun, menurut teori EFT, sebelum emosi negatif muncul, akan terjadi gangguan listrik pada jalur meridian. Nah, EFT ini bertujuan untuk mengatasi gangguan listrik tersebut. Saat gangguan teratasi, otomatis emosi negatif juga teratasi. Jadi, yang diotak-atik bukan emosi, tetapi listriknya.

Dari hasil wawancara dan observasi penulis menunjukkan bahwa, korban yang belum pernah melakukan teknik ini sedikit takut, karena belum pernah melakukan dan mengikuti kegiatan ini setelah dilakukannya teknik *Emotional Freedom Technique* (EFT) membuat perasaan korban sedikit lebih tenang, santai dan membantu dalam mengatasi emosi yang sering terjadi setelah bencana sedikit bisa tertahankan dan mengatasi masalah trauma pasca kebakaran yang menimpa korban.¹¹

Dalam trauma healing, emosi dihilangkan dengan mengotak-atik listrik tubuh dengan bantuan EFT. Dilakukan beberapa kali pengulangan pada titik-titik EFT yang telah diajarkan kepada orang yang mengalami trauma. Para trauma healer biasanya akan mengajarkan teknik EFT agar bisa diterapkan secara mandiri oleh tiap orang yang mengalami trauma.

Dalam pelaksanaan teknik EFT pada saat melakukan penekanan atau pemukulan dengan jari pada titik-titik yang telah ditentukan, oleh orang yang melakukannya diharuskan pula membaca afirmasi atau kalimat-kalimat baik yang sistemnya adalah *self-talk*, berbicara dengan diri sendiri. Afirmasi yang digunakan, yaitu: Saya sudah memaafkan diri saya dan kejadian yang terjadi pada diri dan lingkungan. Saya menerima dan menghargai diri saya sendiri. Saya telah menerima apa yang terjadi pada saya dengan berbesar hati. Dan saya memutuskan untuk melepaskan emosi negatif ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan diri saya.

Titik-titik yang disentuh saat melepaskan emosi negatif dengan teknik EFT ada 12 titik, yaitu:

- 1) Pangkal alis mata (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 2) Tulang pelipis (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 3) Tulang dibawah mata (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 4) Dibawah hidung
- 5) Di dagu
- 6) 2 cm dari titik tengah tulang selangka (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 7) Di bawah ketiak
- 8) Ibu jari (kiri atau kanan, pilih salah satu)

¹¹ M.jaffar, wawancara dengan penulis, 25 januari 2019, di Desa Simbur Naik Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Catatan Lapangan

- 9) Telunjuk (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 10) Jari tengah (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 11) Jari kelingking (kiri atau kanan, pilih salah satu)
- 12) *Karate chop (kiri atau kanan, pilih salah satu)*

b. *Spiritual Emotional Freedom Teknik* (SEFT)

Sama seperti EFT, teknik SEFT adalah teknik untuk melepaskan emosi negatif yang terperangkap dalam jiwa seseorang, tapi perbedaan antara SEFT dan EFT terletak pada jenis afirmasi yang digunakan, jika EFT menggunakan narasi afirmasi kalimat positif biasa, di SEFT menggunakan afirmasi yang dipadukan dengan spiritual seseorang.

Dari hasil wawancara dan observasi penulis menunjukkan bahwa, Ketika korban disuruh mengikuti teknik ini korban tersebut ragu, namun setelah diikuti ternyata teknik ini membantu korban untuk menghilangkan atau meredakan emosi negative yang sering muncul setelah terjadinya kebakaran yang menimpah keluarga korban dan masyarakat desa simbur naik.¹²

Sehingga dalam narasi SEFT terdapat kalimat permohonan kepada Tuhan, seperti “Ya Tuhanku,.. Aku memohon kepadamu..” atau bagi yang beragama muslim “Ya Allah Ya Tuhanku.. Ya Rahman Ya Rahim..” SEFT memiliki pengaruh yang lebih jika yang mengalami trauma memiliki keyakinan yang kuat terhadap agama atau spiritualnya, bahkan lebih kuat daripada EFT jika keyakinan nya sangat kuat. Namun akan sama saja pengaruhnya jika keyakinan seseorang tersebut lemah. Sehingga diagnosa diawal apakah yang mengalami trauma tersebut memiliki keyakinan yang lemah atau kuat perlu dilakukan diawal sebelum terapi SEFT dilakukan.

Untuk penyembuhan trauma terhadap korban bencana kebakaran, narasi afirmasi SEFT yang diajarkan bisa seperti: “Yaa Allah Yaa Tuhanku..aku terima apa yang terjadi padaku. karena aku tahu apa yang terjadi padaku adalah yang terbaik bagimu aku ikhlas atas apa yang telah terjadi.. Alhamdulillah..”

c. *Neuro Lingusitic Programming* (NLP)

John grinder mendefinisikan NLP sebagai sebuah strategi belajar, bukan strategi belajar biasa, namun strategi percepatan (*accelerate learning strategy*). Strategi ini digunakan untuk mempelajari “pola-pola” pikiran dan perilaku. Dilihat dari suku katanya, NLP dibentuk dari tiga suku kata, yaitu *Neuro*, *Linguistic*, dan *Programing*.

Neuro artinya bahwa NLP merujuk teknik-tekniknya pada peran dari otak atau neuron atau syaraf lah yang membuat suatu perubahan dalam diri seseorang. *Linguistic* yang berarti bahasa dan kata-kata sangat erat hubungannya. Dimana kata-kata dapat memengaruhi syaraf saat menafsirkan

¹² Abdul Hamid, wawancara dengan penulis, 24 januari 2019, Desa SimbuR Naik Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Catatan Lapangan

pengalaman. Dan *Programing* merujuk pada istilah stimulus respons dari lingkungan, bahasa dan syaraf kita sudah memiliki program tertentu yang berjalan secara spontan dan otomatis. Pola-pola ini bisa berupa keyakinan, nilai-nilai, pikiran, perilaku, kebiasaan yang menurut NLP sudah ada dan bisa diinstall dan di *uninstall*¹³.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa NLP adalah suatu teknik, cara pandang, metode, informasi, pengetahuan yang memanfaatkan proses linguistik yang ada kaitannya dengan program dalam syaraf seseorang untuk mencapai goal atau tujuan yang diharapkan. Didalam *trauma healing*, NLP dapat bekerja dalam mengubah persepsi atau *representasi* suatu kejadian yang pernah dialami, semisal trauma akan kebakaran. Dengan NLP kita bisa mengetahui cara otak manusia memproses sebuah informasi baik yang berasal dari penglihatan, pendengaran, maupun indera yang lainnya yang memberikan emosi negatif didalamnya.

Manusia menciptakan realitasnya yang membuat dia untuk bersikap dan bertindak. Jika disederhanakan sebenarnya manusia memiliki tiga proses dalam “memodel dunianya”, yaitu proses masuknya stimulus (*input*), proses pengelolaan (*process*) dan respon dari stimulus tadi (*output*). Dalam tahap input, Stimulus dari luar ditangkap oleh indera kita yang berjumlah lima, yaitu melalui mata, telinga, kulit, hidung dan lidah. Stimulus itu berupa gambar, suara, sentuhan, bau, dan rasa. Kelima stimulus ini kemudian di *representasikan* dalam bentuk yang serupa didalam pikiran kita.

Pada tahap proses, stimulus yang ditangkap oleh indera, di *representasikan* dengan sedikit tidak sama dari bentuk aslinya didalam pikiran kita. Setelah stimulus ditangkap indera, maka akan terjadi *Neurological Transform*, yaitu berubahnya stimulus menjadi bentuk pertama (MAP 1) di dalam pikiran. Setelah tahap MAP 1, akan terjadi MAP 2 yang mana kita akan mempersepsikan melalui pengalaman atau memori yang lain yang memiliki informasi yang sama dengan MAP 1. Setelah terbentuk MAP 2, maka akan terbentuk *output*¹⁴.

Di tahap akhir *output*, seseorang memiliki peta tertentu, maka responnya akan sesuai dengan petanya tersebut. Output ini berupa bicara, sikap, perilaku, persepsi, dan emosi. Maka seseorang yang memiliki pola pikiran tertentu, akan sulit menerima informasi dari orang lain yang memiliki pola pikiran dengan dirinya.

Dari hasil wawancara dan observasi penulis menunjukkan ketika tehnik ini dilakukan korban diajak untuk berpikir bahwa trauma yang di alaminya bisa diatas dengan cara menginformasikan kepikitanyya dan membayangkan kobaran api yang terjadi ketika waktu itu.¹⁵ Dalam Trauma Healing, untuk

¹³ Danang Baskoro, *NLP For Change*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018), 5-6

¹⁴ Ibid, Hlm.25-28

¹⁵ Jamaludin, wawancara dengan penulis, 26 januari 2019, Desa Simbur Naik Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Catatan Lapangan

menghilangkan sebuah trauma dapat dilakukan dengan men-*delesi* sebuah informasi didalam pikiran dengan menggunakan *representasi system*. Dalam hal ini trauma yang dimaksud adalah trauma akan kebakaran. Dalam pembentukan traumanya, informasi yang diterima oleh panca indera adalah gambaran kobaran api, suara rumah yang terbakar serta teriakan orang-orang yang heboh karena kebakaran berupa tangisan, teriakan, serta ada pula informasi rasa panas di kulit saat kebakaran tersebut dan bau barang-barang yang terbakar.

Untuk memudahkan dalam mendelesi sebuah informasi yang menyimpan emosi negatif dalam pikiran, maka perlu memasuki pikiran bawah sadar agar pikiran kritis tidak menghalangi *representasi* sebuah informasi tersebut. Manusia memiliki dua pikiran yang bekerja parallel dan saling memengaruhi, pikiran sadar (*conscious mind*) dan pikiran bawah sadar (*subconscious mind*). Pikiran sadar mempunyai lima fungsi yaitu analitikal, rasional, memori jangka pendek, *will power*, dan *critical factor*.

Pengaruh pikiran sadar terhadap hidup kita adalah sebesar 12%, sedangkan pikiran bawah sadar 88%. Dengan kata lain pengaruh kekuatan pikiran sadar dan bawah sadar dalam menentukan perilaku, pola pikir, sikap, kebiasaan, dan hidup kita adalah 1 : 9. Saat dilahirkan, kita hanya mempunyai satu pikiran yaitu pikiran bawah sadar. Kita belum punya pikiran sadar. Pikiran sadar baru terbentuk saat usia 3 tahun. Dan akan semakin berkembang dan bekerja optimal sekitar usia 13 tahun. Antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar dihubungkan oleh satu celah yang disebut *critical factor*. *Critical factor* berperan sebagai penjaga yang menyaring informasi yang akan masuk dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar. *Critical factor* baru terbentuk saat seseorang telah berusia 7 tahun dan semakin menebal dan mencapai kekuatan penyaringan informasi yang optimal saat anak usia 13 tahun¹⁶.

Untuk memasuki pikiran bawah sadar, seorang terapis trauma healing harus melewati *critical area* yang menjadi pembatas antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa *critical area* pada pikiran sadar akan berusaha tiap usaha yang mau mengubah informasi pada pikiran bawah sadar, sehingga hal tersebut akan mempersulit merepresentasi memori trauma yang mau dihilangkan. Sehingga, seorang terapis harus membuat seseorang yang mengalami trauma tersebut memasuki pikiran bawah sadar nya saat di *healing*. Untuk memasuki pikiran bawah sadar langkah-langkahnya, yaitu:

1. Tarik nafas yang dalam dan buang perlahan dari mulut,
2. Pejamkan mata,
3. Tenangkan pikiran dan dan tubuh,
4. Posisikan tubuh senyaman mungkin,
5. Kendorkan semua alat gerak (kaki dan tangan)
6. Fokuskan pendengaran kepada terapis,

¹⁶ Adi W. Gunawan, *Hypnotherapy For Children*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 2010), Hlm.25-26.

7. Atur nafas dengan nafas yang lebih dalam.

Ketika langkah-langkah tersebut telah dilakukan secara urut, maka klien yang mengalami trauma akan rileks, tenang. Saat klien telah direlaksasi dengan tenang, maka representasi atau pengubahan memori informasi trauma akan lebih mudah dilakukan, baik itu dengan metode EFT, SEFT, dan juga NLP. Setelah kondisi pikiran sadar terkondisikan, arahkan klien untuk mengingat atau mengulang kembali kejadian yang membuat klien trauma. Setelah klien telah mengingat kembali kejadian tersebut, terapis mengarahkan klien untuk membuat gambaran kejadian itu dari yang berwarna menjadi tidak berwarna dalam ingatannya, setelah bisa dilakukan klien dalam mengubah gambarnya, setelah itu arahkan lagi klien untuk merepresentasi memori kejadian itu dari yang bersuara menjadi tidak bersuara.

Setelah klien mampu mengubah memori ingatan akan kejadiannya dari berwarna menjadi tidak berwarna dan dari memori yang bersuara menjadi tidak bersuara, maka cukup pertahankan kondisi tersebut hingga beberapa saat. Jika *critical area* dari klien benar-benar telah tidak aktif, maka ia akan mudah melepaskan emosi negatif berupa memori kejadian yang telah di representasi tersebut tanpa mengalami peningkatan intensitas emosi kembali.

D. Kesimpulan

Post Traumatic Stress Disorder adalah suatu kondisi mental di mana seseorang mengalami serangan panik yang dipicu oleh trauma pengalaman masa lalu. Mengalami kejadian traumatis adalah hal yang berat bagi siapapun. Namun, sejumlah orang lanjut mengidap *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) setelah mengalami peristiwa yang menyakitkan atau mengejutkan. Dan mungkin memikirkan kejadian traumatis ini sepanjang waktu dan hal ini dapat mempengaruhi kehidupannya.

Secara sederhana, trauma adalah suatu kondisi dimana mental seseorang akan sulit berkembang dikarenakan adanya trauma yang menghalangi. Dimana telah disebutkan bahwa syarat terbentuknya trauma adalah adanya emosi yang intens atau emosi yang sangat besar. Emosi disini adalah emosi negatif yang muncul seperti emosi sedih, takut, dan emosi negatif lainnya.

1. Faktor yang mempengaruhi terjadinya trauma pasca kebakaran adalah: faktor psikologis seperti seorang individu yang tidak mampu mengatasi persoalan hidup, faktor fisik seperti mengalami trauma fisik yang dirasakan, faktor agama seperti kurangnya kesadaran diri untuk selalu meminta pelindung kepada sang pencipta.
2. Tinjauan tentang cara penanganan pemulihan emosi dan kognitif yaitu: fisik menyamakan fisik dengan mengatur pernapasan sebab jika fisik tidak diatur maka cara penanganan sulit untuk dilakukan, emosi seperti ketika emosi seseorang dalam penanganan trauma tidak teratur maka sulit bagi seseorang untuk mengikuti cara penanganan trauma ini, kognitif seperti setelah fisik dan emosi stabil baru lah kognitif bisa diseimbangkan sebab kognitif

- menggunakan sistem otak, dan membuat otak atau pola pikir menjadi tenang.
3. Dampak yang terjadi ketika pasca bencana yaitu: stres Masyarakat atau warga yang mengalami akibat dari kebakaran, mengalami stress diantaranya: gelisah, tegang, cemas, mengalami kelelahan dan susah tidur. Adapula yang tekanan darah dan detak jantungnya meningkat. Stres juga dapat merubah perilaku seseorang misalnya, masyarakat lebih mudah marah, lebih suka menyendiri, nafsu makan berkurang, tidak semangat dan frustrasi. Depresi adalah suatu gangguan mental yang paling sering terjadi pada korban bencana alam yang sangat dahsyat, Depresi berupa perasaan sedih yang berat berkepanjangan, putus asa, merasa tidak tertolong lagi. Biasanya karna kehilangan sesuatu yang sangat dicintai, hilang rumah, harta benda dan lain sebagainya. Pasca Trauma merupakan gangguan mental pada seseorang yang muncul sesudah orang itu mengalami suatu pengalaman traumatik dalam kehidupan maupun suatu peristiwa yang mengancam keselamatan kejiwaannya.
 4. Cara menanggulangnya yaitu: Emotional Freedom Technique (EFT). Spiritual Emotional Freedom Teknik (SEFT) Neuro Linguistic Programming (NLP).

Daftar Pustaka

- Mendatu, Achmanto. 2010. *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak Dan Orang Lain Disekitar Anda*, Yogyakarta: Panduan
- W. Gunawan, Adi. 2009. *Quantum Life Transformation*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama,
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan Konseling Islam: Teori dan Praktek*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Baskoro, Danang. 2018. *NLP For Change*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Irwanto, dkk. 1997. *Psikologi Umum*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Meleong, Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT Remaja Rosda, 199,
- Fahmi, Mustafah. 1997. *Kesehatan jiwa dalam keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, jilid II terjemahan Zakia Derajat Jakarta: Bulan Bintang
- Safaria, Triantoro. 2009. *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Tirza T Laluyan dkk, *Pemulihan Trauma*, Jakarta: LPSP3 UI, 2007
- Undang-undang No.24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana Alam, Pasal 1 ayat 2