

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kejadian bencana yang datang silih berganti menimbulkan trauma pada korbannya, stres pascatrauma merupakan sebuah respon emosional dan behavioral terhadap berbagai macam bentuk stres. Kunci dari gangguan stres ini secara umum melibatkan tingginya ketakutan (*fear*) dan memori spesifik yang tidak diharapkan mengenai kejadian-kejadian yang membuat seseorang tertekan. Trauma muncul sebagai akibat dari saling keterkaitan antara ingatan sosial dan ingatan pribadi tentang peristiwa yang mengguncang eksistensi kejiwaan.

Trauma merupakan rasa kecemasan dan kesakitan yang sangat mendalam akibat dari keadaan merugikan yang terus menerus menimpa manusia (Juntika Nurihsan, 2005: 82). Kejadian trauma yang berlangsung akan menimbulkan luka psikologis pada individu dan mengakibatkan suatu perasaan tertekan (stres). Stres pascatrauma dapat diartikan sebagai gangguan psikologis atau kecemasan dimana terjadi pada orang-orang yang pernah mengalami suatu peristiwa luar biasa.

Stres pascatrauma merupakan sebuah respon emosional dan behavioral terhadap berbagai macam bentuk stres. Kunci dari gangguan ini secara umum melibatkan tingginya ketakutan (*fear*) dan memori spesifik yang tidak diharapkan mengenai kejadian-kejadian yang membuat seseorang tertekan. Anak-anak yang sangat rentan mengalami trauma terhadap bencana alam. Baru-baru ini Indonesia ditimpa berbagai macam musibah bencana alam hebat dalam rentang waktu yang berdekatan, yaitu terjadinya banjir bandang di Wasior, terjangan Tsunami di

Mentawai, dan meletusnya Gunung Merapi, ditambah lagi dengan berbagai bencana alam yang hampir setiap tahun terjadi.

Kejadian-kejadian tersebut dapat menciptakan trauma terhadap anak, hal ini diakibatkan oleh tekanan yang muncul akibat dari rasa sakit yang diderita saat kejadian, kehilangan orang tua dan harta bendanya serta perubahan akan kegiatan sosial anak. Trauma yang muncul diantaranya adalah rasa takut terhadap gempa, takut melihat gunung, takut terhadap suara gemuruh dan lain-lain. Trauma yang dirasakan oleh anak yang menjadi korban bencana letusan Gunung Merapi merupakan salah satu penyebab gangguan psikologis. Hal ini semakin diperparah oleh pengalaman anak dalam menyaksikan, mendengarkan bahkan mengalami bencana letusan Gunung Merapi sendiri.

Anak yang hidup dalam pengungsian, berada dalam suasana mencekam, rasa cemas, dan mimpi buruk. Selain itu, ada beberapa anak yang orang tuanya hilang entah kemana dan berbagai peristiwa tidak menyenangkan lainnya. Kondisi ini akan membuat anak terkena gangguan emosional, kognitif, dan tingkah laku dalam jangka waktu yang lama. Luka psikologis setelah kejadian bencana sangat mendalam bagi anak, hal ini sesuai dengan pernyataan berikut ini :

“After natural disasters, most children exhibit typical symptoms, which can be mitigated when parents and teachers provide emotional support and facilitate adaptive coping strategies. However, some children may experience clinical symptoms, which require professional counseling.” (Baggerly and Exum, 2008)

Selanjutnya Baggerly and Exum (2008) menjelaskan bahwa saat terjadinya bencana alam, anak-anak merupakan salah satu populasi yang paling rentan karena psikologis anak diperuntukan untuk perubahan yang permanen dan

keterampilan *coping* anak belum cukup dibangun untuk mengatasi kejadian bencana. Pengalaman anak korban bencana letusan Gunung Merapi mengalami dan menyaksikan kejadian bencana secara langsung membawa kenangan yang buruk dan membuat anak rentan mengalami trauma.

Anak yang memiliki pengalaman traumatis akan memengaruhi kehidupannya di masa mendatang, karena pengalaman tersebut akan membekas dalam diri anak yang akan muncul di masa mendatang baik dalam bentuk langsung maupun tidak langsung. Bentuk langsungnya bisa berupa gangguan-gangguan psikologis seperti ketakutan berlebihan tentang hal yang berkaitan dengan stresor penyebab trauma maupun gangguan emosi dan gangguan fisik yang lainnya. Adapun gejala tidak langsung misalnya anak akan mengalami gangguan seperti mudah lupa, kurang berkonsentrasi dan lain-lain.

Penanggulangan trauma sangat penting dilakukan terutama bagi anak dan remaja yang mengalami langsung kejadian traumatis. Sesungguhnya setiap individu memiliki kemampuan sendiri untuk berdamai dengan kejadian trauma, yaitu disebut dengan *coping skill*, namun tidak semua individu memiliki keterampilan *coping* yang baik (terutama anak-anak dan remaja). Untuk mengembangkan keterampilan *coping* tersebut diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh pihak ahli yang kompeten.

Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan agar individu tersebut mampu memahami dirinya sehingga individu tersebut mampu mengarahkan dirinya sehingga bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan

sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan umum. Sedangkan konseling merupakan semua bentuk hubungan antara dua orang, dimana yang seorang yaitu klien dibantu untuk lebih mampu menyesuaikan diri secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. Pelaksanaan bimbingan dan konseling memiliki beberapa tujuan salah satunya adalah yang berkaitan dengan aspek pribadi-sosial yaitu memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut. Fungsi bimbingan salah satunya adalah perbaikan atau penyembuhan, berkaitan erat dengan pemberian bantuan kepada siswa yang telah mengalami masalah. Teknik yang digunakan adalah konseling dan *remedial teaching*.

Adapun bantuan yang dapat diberikan kepada anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi berupa layanan konseling kuratif. Layanan bantuan diberikan bagi anak yang mengalami masalah yaitu stres pascatrauma diberikan untuk mengembalikan kesehatan mentalnya. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menanggulangi trauma pada anak yang mengalami stres pascatrauma adalah dengan teknik menulis. Pennebaker (Wright, 286 : 2002) mengungkapkan terdapat keterkaitan antara pengungkapan emosi ketika menulis dengan kesehatan individu. Pada saat menulis dan mencurahkan emosi yang dihadapinya maka Individu akan kembali merasakan emosi tersebut meskipun kejadiannya telah berlangsung lama. Menulis merupakan suatu bentuk terapi yang dapat membantu individu melepaskan stres yang dialaminya setelah keadian

bencana alam, terutama bagi individu yang memiliki kesulitan dalam mengungkapkan masalah, namun bagi anak menulis merupakan kegiatan yang cukup membosankan. Menulis kreatif merupakan suatu bentuk pelaksanaan terapi menulis yang dimaksudkan untuk mengatasi kesulitan hidup atau kejadian traumatis yang dihadapi oleh seseorang dengan menggunakan media kreatif, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Wright & Chung (Wright, 285 : 2002) *“Writing therapy is defined as: client expressive and reflective writing, whether selfgenerated or suggested by a therapist/researcher.”*

Teknik menulis kreatif dilakukan dengan menggunakan berbagai media yang mampu mengeksplorasi perasaan, gambaran, dan pemikiran individu untuk membantu individu memahami pengalaman dan dunia dalam dirinya. Teknik menulis kreatif juga menyediakan berbagai cara baru dalam melihat pengalaman masa kini dan masa lalu memungkinkan individu membuat perubahan positif dalam kehidupannya. Teknik menulis kreatif diharapkan dapat membantu anak untuk mengungkapkan kecemasan yang dihadapi dimana kecemasan menimbulkan trauma dalam dirinya sehingga anak dapat mengatasi kecemasannya tersebut sendiri dengan bantuan penulis.

Dapat disimpulkan upaya memulihkan trauma yang dialami anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi sangat penting untuk dilakukan. Untuk melakukan pemulihan tersebut dibutuhkan suatu cara atau teknik tertentu yang dianggap sesuai atau relevan dengan keadaan serta karakteristik anak. Berdasarkan pertimbangan bahwa kegiatan menulis efektif untuk menanggulangi stres karena dalam kegiatan menulis anak dapat mengeksplorasi perasaan serta

pemahaman terhadap dirinya sendiri, maka penulis ingin meneliti seberapa jauh teknik menulis ini dapat mengurangi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi.

B. Rumusan Masalah

Trauma yang dirasakan oleh anak korban bencana letusan Gunung Merapi merupakan salah satu penyebab gangguan psikologis yang dapat muncul pasca kejadian bencana yaitu stres pascatrauma. Keadaan lingkungan yang tidak lagi sama seperti keadaan sebelum kejadian bencana, rasa sakit yang dialami saat kejadian bencana, kehilangan orang yang disayangi, dan kehilangan benda-benda berharga akan membuat anak mengalami masalah yang berkaitan dengan gangguan emosional, kognitif, dan tingkah laku dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut maka perumusan masalah dijabarkan dalam pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres pascatrauma yang ditunjukkan anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi setelah kejadian bencana?
2. Gejala Masalah stress pascatrauma apa yang dihadapi anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi ?
3. Bagaimana penerapan teknik menulis kreatif dalam mengurangi stres pascatrauma?
4. Bagaimana efektifitas penggunaan teknik menulis dalam mengurangi stres pascatrauma anak korban bencana alam letusan gunung merapi?

C. Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Bronggang, Dusun Gayam, Desa Argomulyo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

2. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek yaitu siswa kelas V SDN Bronggang yang mengalami bencana alam letusan Gunung Merapi bulan November 2010. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya yaitu dengan cara purposive sampling. Teknik pengambilan subjek penelitian dengan purposive sampling didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Bronggang yang teridentifikasi mengalami stres pascatrauma. Untuk mendapatkan subjek penelitian yang dilakukan adalah dengan cara menyebarkan angket mengungkap stres pascatrauma kepada seluruh siswa kelas V SDN Bronggang yang merupakan korban bencana alam letusan Gunung Merapi.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian, adalah untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana teknik menulis kreatif mampu mengurangi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam. Tujuan khusus penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran stres pascatrauma yang ditunjukkan anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi setelah kejadian bencana.

2. Mengetahui gejala masalah stres pascatrauma yang dialami anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi.
3. Mengetahui penerapan teknik menulis kreatif dalam mengurangi stres pascatrauma.
4. Mengetahui efektifitas penggunaan teknik menulis dalam mengurangi stres pascatrauma anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi.

E. Manfaat Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Memperkaya khazanah teori bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik menulis kreatif dan stres pascatrauma pada anak korban bencana alam letusan Gunung Merapi;
 - b. Memberikan sumbangan pemikiran untuk pemulihan stres pascatrauma.
 - c. Memberikan informasi hasil temuan di lapangan mengenai hasil penggunaan teknik menulis kreatif dalam mengurangi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi anak, diharapkan dapat membantu anak korban bencana alam dalam mengurangi stres pascatrauma.
 - b. Bagi guru bimbingan dan konseling (konselor), diharapkan dapat memberikan informasi tentang penggunaan teknik menulis kreatif dalam mengurangi stres pascatrauma pada anak korban bencana alam.

- c. Bagi peneliti, dapat memberikan wawasan, pengetahuan, pengalaman dan keterampilan dalam mengurangi stres pascatrauma melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik menulis kreatif.

F. Asumsi

Asumsi penelitian ini yaitu:

1. Salah satu aspek terpenting dalam perkembangan anak melibatkan kemampuan untuk menanggulangi ketakutan masa kecil.
2. Setelah bencana alam, kebanyakan anak menunjukkan gejala khas, yang dapat dikurangi ketika orang tua dan guru memberikan dukungan emosional dan memfasilitasi strategi penanggulangan adaptif. Namun, beberapa anak mungkin mengalami gejala klinis, yang membutuhkan konseling profesional.
3. Bencana alam merupakan penyebab utama munculnya trauma bagi anak dan remaja.
4. Anak yang mengalami stres pascatrauma biasanya tidak menikmati ketika anak bermain, anak tidak benar-benar merasa senang ketika bermain.
5. Resiko psikologis yang dialami oleh individu yang mengalami kehilangan sumber daya yang bernilai, seperti kehilangan orang yang dicintai, harta benda yang dimiliki, hubungan sosial, dan komunitas atau ketika kehilangan pegangan hidupnya akan menyebabkan stres dan trauma.

G. Pendekatan dan Teknik Pengumpulan data

1. Pendekatan Penelitian dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dan penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu (dalam konteks tertentu), lebih banyak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan kualitatif, lebih lanjut, mementingkan pada proses dibandingkan dengan hasil akhir; oleh karena itu urutan kegiatan dapat berubah-ubah tergantung pada kondisi dan banyaknya gejala-gejala yang ditemukan. Tujuan penelitian biasanya berkaitan dengan hal-hal yang bersifat praktis. Sedangkan pendekatan kuantitatif, yakni pendekatan penelitian yang dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan penggunaan statistik. Melalui pendekatan ini diharapkan diperoleh data secara empirik.

Metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan Bimbingan dan Konseling, Penelitian tindakan merupakan penelitian yang bersifat partisipatif, kolaboratif, dimana peneliti sambil melaksanakan suatu penelitian sambil belajar dari proses penelitian tersebut. Secara sederhana, penelitian tindakan adalah "*learning by doing*" dimana peneliti mengidentifikasi stres pascatrauma yang dialami anak, melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah tersebut yaitu layanan konseling traumatis, melihat apakah upaya untuk mengatasi stres pascatrauma tersebut berhasil atau tidak, dan jika tidak puas, mencoba kembali.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah teknik tes dan non-tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket mengungkap stres pascatrauma, Instrumen kriteria diagnostik PTSD, jurnal harian dan pedoman observasi.

Proses analisis data dilakukan sebelum, pelaksanaan kegiatan, setiap pelaksanaan kegiatan selesai dan setelah setelah seluruh seluruh kegiatan selesai. Selanjutnya, data tersebut dianalisis dengan menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2007, kemudian hasil perhitungan data diolah sebagai salah satu data pendukung dalam menganalisis proses pelaksanaan penelitian.

