

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara kepulauan yang berada diantara dua samudera dan dilewati dua sirkum gunung berapi. Kondisi tersebut menjadikan Indonesia negara yang rawan terkena bencana alam. Bencana seperti gempa tektonik maupun vulkanik, potensial terjadi di Indonesia dari skala kecil sampai skala besar. Bencana tersebut bisa disusul bencana lainnya seperti tsunami ataupun longsor.

Baru-baru ini Indonesia ditimpa berbagai macam bencana alam mengerikan dalam rentang waktu yang berdekatan, seperti terjadinya banjir bandang di Wasior, terjangan Tsunami di Mentawai, dan meletusnya Gunung Merapi di Yogyakarta. Berbagai bencana alam lainnya juga setiap tahun terjadi, seperti banjir dan tanah longsor.

Kejadian bencana alam yang datang silih berganti tentu menimbulkan kerugian materil yang sangat besar, seperti kehilangan harta benda dan kerusakan infrastruktur. Reaksi yang muncul dari masyarakat segera setelah bencana alam yang besar terjadi, umumnya *shock* dan terguncang yang kemudian berkembang menjadi beragam penghayatan psikologis yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Reaksi *shock* dan terguncang yang muncul setelah terjadinya bencana merupakan hal yang wajar, karena dalam waktu sekejap seseorang kehilangan begitu banyak sumber daya bernilai baginya. Sumampouw (2010) menyatakan reaksi-reaksi psikologis dalam durasi sampai kurang lebih 1 – 2 bulan

pasca bencana dahsyat merupakan reaksi yang wajar terjadi dan dengan natural *coping mechanism* seseorang dapat kembali pulih, akan tetapi tidak menutup kemungkinan ada yang terjebak pada kelemahan psikologis dengan munculnya trauma. Pandangan tersebut sejalan dengan Green (Rusmana, 2008) yang menyatakan kegagalan *coping* dan adaptasi terhadap pengalaman traumatik akan menimbulkan efek bola salju yang luas dan mendalam, berjangka panjang dan mungkin tidak dapat diubah (*irreversible*).

Kegagalan berdamai dengan tekanan dan adaptasi terhadap pengalaman traumatik karena bencana alam yang mengerikan, menjadi penyebab munculnya gangguan trauma. Trauma merupakan rasa kecemasan dan kesakitan yang sangat mendalam akibat dari keadaan merugikan yang terus menerus menimpa manusia (Nurihsan, 2005: 82). Trauma muncul sebagai akibat dari saling keterkaitan antara ingatan sosial dan ingatan pribadi tentang peristiwa yang mengguncang eksistensi kejiwaan. Kondisi traumatis yang berlangsung pasca terjadinya bencana alam mengerikan yang tidak tertangani dapat menyisakan gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan pascatrauma, walaupun prevalensinya masih belum diketahui dengan pasti. Gangguan kecemasan pascatrauma adalah reaksi maladaptif berkelanjutan terhadap suatu pengalaman traumatis. Suatu studi yang dilakukan North terhadap 255 korban selamat dari peristiwa pemboman di Oklahoma pada tahun 1995 menunjukkan prevalensi sebesar 34% untuk gangguan kecemasan pascatrauma (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Kerentanan terhadap gangguan kecemasan pascatrauma bergantung pada faktor-faktor seperti resiliensi dan kerentanan terhadap efek trauma, riwayat penganiayaan seksual pada masa

kanak-kanak, keparahan trauma, derajat pemaparan, ketersediaan dukungan sosial, penggunaan respon *coping* aktif dalam menghadapi stresor traumatis dan perasaan malu (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Kondisi gangguan trauma (*traumatic disorder*) yang berkembang menjadi gangguan kecemasan pascatrauma, memungkinkan seseorang untuk membentuk ingatan-ingatan yang intrusif, mimpi-mimpi mengganggu yang berulang-ulang, dan perasaan bahwa peristiwa tersebut memang terulang. Pada kasus bencana alam erupsi gunung merapi, gangguan tersebut muncul dan menyebabkan puluhan masyarakat mengalami masalah kejiwaan (Kompas, 2010). Hal tersebut mengindikasikan dampak besar yang terjadi pasca bencana letusan gunung merapi terhadap kondisi kejiwaan masyarakat yang menjadi korban.

Gangguan yang muncul pada korban bencana letusan gunung merapi antara lain rasa takut terhadap gempa, takut melihat gunung, takut terhadap suara gemuruh dan hal lainnya yang dapat mengingatkan mereka pada peristiwa letusan gunung merapi. Kondisi tersebut dijelaskan Litzz (Nevid, Rathus & Greene, 2005) di mana kecenderungan orang-orang dengan reaksi stres traumatis akan menghindari stimuli yang membangkitkan ingatan terhadap trauma. Kemudian kecenderungan lainnya dari orang-orang dengan reaksi stres traumatis, seperti merasa terasing atau terpisah dari orang lain, menunjukkan sikap kurang responsif terhadap dunia luar, kehilangan kemampuan menikmati aktivitas yang dahulu disukai atau kehilangan perasaan mengasihi.

Gangguan kecemasan pascatrauma bukan hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi dapat juga terjadi pada anak-anak, seperti pendapat Silva (Nevid, Rathus &

Greene, 2005) gangguan kecemasan pascatrauma dapat terjadi pada anak-anak yang mendapatkan pemaparan terhadap pengalaman-pengalaman traumatis. Anak-anak yang mempunyai pengalaman traumatis merupakan salah satu populasi yang paling rentan mengalami gangguan kecemasan pascatrauma, karena perubahan pada sistem kerja otak mereka yang masih bersifat permanen dan keterampilan *coping* mereka yang belum cukup dibangun untuk mengatasi kejadian bencana (Baggerly and Exum, 2008).

Gangguan kecemasan pascatrauma pada anak dan remaja, akan mengakibatkan suatu perasaan tertekan dan akan memberikan pengaruh yang buruk bagi perkembangan mereka jika dibiarkan begitu saja. Pandangan tersebut dijelaskan Wilson (Schiraldi, 2000) yang mengungkapkan gangguan kecemasan pascatrauma berpengaruh pada kapasitas-kapasitas psikologi, konsep diri, perkembangan dan hubungan seseorang (termasuk kapasitas keintiman, cinta dan seksualitas). Selanjutnya Rusmana (2008) mengungkapkan dampak yang lebih parah dari gangguan kecemasan pascatrauma apabila tidak tertangani, seperti munculnya gangguan pada aspek fisik (*physical fatigue*), emosi (*emotional fatigue*), mental (*mental fatigue*), perilaku (*behavioral fatigue*), dan spiritual (*spiritual fatigue*). Anda (dalam Bararah, 2009) dalam studi *adverse childhood experiences* menemukan fakta bahwa anak dan remaja yang mengalami peristiwa traumatis cenderung mengambil faktor risiko yang bisa memperburuk kesehatan seperti merokok, mengkonsumsi narkoba, obesitas atau kurang melakukan aktivitas fisik karena stres yang mereka alami secara terus menerus yang akan terakumulasi dalam kehidupan mereka, sehingga mempengaruhi proses

perkembangan, berpikir dan mengontrol emosi. Pandangan tersebut diperkuat oleh pernyataan Baggerly & Exum (2008) yang menyatakan;

“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.”

Dampak luar biasa yang muncul pasca bencana, menjadi sebuah pertimbangan urgensi penanggulangan trauma, terutama penanganan bagi anak dan remaja yang mengalami langsung peristiwa traumatis. Hal ini perlu dilakukan mengingat dampak yang akan muncul pasca bencana dan pengaruhnya terhadap kehidupan anak dan remaja dimasa yang akan datang. Bryson (Rusmana, 2008) berpendapat bahwa pendekatan yang paling tepat untuk menangani anak-anak berpengalaman traumatis adalah: (1) *Cognitif Behavioral Therapy*, (2) *Exposure Therapy*, (3) *Brief Psychodynamic Psikoterapy*; (4) *Eye Movement Decensitization and Reprocessing*; (4) *Family Therapy*; (5) *Self-Help or Support Group Therapy*. Selanjutnya Rusmana (2008) menyatakan dari banyak teknik yang digunakan dalam menangani anak-anak berpengalaman traumatis, *support group therapy* sebagai *group treatment* merupakan model paling ideal karena dalam teknik ini terdapat kesempatan bagi anak untuk berbagi rasa empati, kohesi, dan rasa aman.

Dewasa ini sudah banyak dikembangkan teknik-teknik yang termasuk *group treatment*, salah satunya adalah konseling berbasis petualangan. Kegiatan ini dapat menciptakan suasana ceria karena dirancang untuk dapat dinikmati anak dan remaja sebagai kegiatan yang penuh kesenangan dan humor. Hal tersebut akan sangat membantu mereka untuk bangkit dari dukanya setelah bencana yang merugikan terjadi. Secara konseptual Glass & Myers (2001) memandang

konseling berbasis petualangan sebagai kegiatan menyenangkan atau menggembarakan yang terstruktur dan berorientasikan kelompok. Selanjutnya Golins (Herbert, 1996) mengungkapkan adanya *games atmosphere* dari konseling berbasis petualangan yang akan mempertinggi pemahaman dan memperlancar proses konseling. Herbert (1996) juga mengungkapkan salah satu karakteristik dari konseling berbasis petualangan, yaitu adanya tantangan yang akan mendorong anak dan remaja untuk keluar dari zona nyamannya dan mengekspresikan perasaannya, sehingga diharapkan mereka dapat melakukan katarsis dan mengembangkan toleransi frustrasi yang cukup.

Daftar riwayat pengimplementasian konseling berbasis petualangan yang disusun Herbert (1996) dari *experiential education* dan *therapeutic recreation literature*, sebenarnya menunjukkan telah banyaknya penggunaan teknik ini dalam menangani berbagai kasus, seperti penanganan terhadap orang yang ketergantungan alkohol dan narkoba, orang berkebutuhan khusus yang memiliki konsep diri buruk, dan orang yang sakit mental berkepanjangan. Dalam kasus orang berpengalaman traumatis, konseling berbasis petualangan secara efektif telah digunakan oleh Levine (Herbert, 1996) untuk menangani orang-orang yang pernah mengalami kekerasan seksual. Oleh karena itu, konseling berbasis petualangan dapat menjadi alternatif pilihan teknik untuk menangani masalah gangguan psikologis bagi mereka yang menjadi korban bencana.

Elemen kunci dalam konseling berbasis petualangan seperti *humor/fun*, *challenge*, dan *peak experience*, dipandang Schoel (1989) dapat meningkatkan antusiasme dan keterampilan menghadapi tekanan, sehingga dapat membantu anak dan remaja yang

mengidap gangguan kecemasan pascatrauma untuk mengembangkan *effective coping* yang akan sangat berguna dalam proses penyembuhan.

Mempertimbangkan dampak yang begitu besar karena bencana erupsi Gunung Merapi terutama gangguan psikologis pada anak dan remaja pasca bencana, maka penanganan perlulah dilakukan. Penanganan yang dilakukan tidak hanya *nonintrusive* tetapi harus lebih diarahkan pada pemberian rasa aman dan penyediaan suasana yang ceria serta menyenangkan. Berdasarkan pertimbangan bahwa konseling berbasis petualangan dapat menciptakan suasana ceria, dapat dinikmati sebagai kegiatan yang penuh kesenangan dan humor, serta dapat menjadi media katarsis yang diperlukan anak dan remaja yang menjadi korban bencana. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh konseling berbasis petualangan dapat mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma pada anak dan remaja korban bencana alam erupsi Gunung Merapi di Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian mengenai efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma dijabarkan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah gambaran gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi?

2. Bagaimanakah rumusan konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi?
3. Bagaimana efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian mengenai efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma adalah memperoleh:

1. Gambaran gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi.
2. Rumusan konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi
3. Gambaran tentang efektivitas penggunaan konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoretis penelitian mengenai efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma diharapkan dapat

memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling. Penemuan jawaban-jawaban terhadap hipotesis dan asumsi dalam penelitian, akan menghasilkan data empirik penelitian yang dapat memperkaya temuan tentang pemberian layanan bimbingan dan konseling pada ranah gangguan kecemasan pascatrauma dan penggunaan konseling berbasis petualangan.

Selain itu, secara praktis penelitian mengenai efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Bagi siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam erupsi Gunung Merapi. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka dalam menangani permasalahan gangguan kecemasan pascatrauma, sehingga mereka bisa berkembang dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan serta mencapai kesuksesan.
2. Bagi konselor, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan menjadi masukan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, sehingga pelayanan bimbingan dan konseling menjadi lebih profesional terutama dalam membantu korban bencana alam.
3. Bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, hasil dari penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi konseptual tentang efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian mengenai efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma, adalah sebagai berikut :

1. Salah satu aspek terpenting dalam perkembangan anak melibatkan kemampuan untuk menanggulangi ketakutan masa kecil. (Hurlock, 1994)
2. Saat terjadinya bencana alam dahsyat, anak dan remaja merupakan salah satu populasi yang paling rentan karena perubahan pada sistem kerja otak mereka yang masih bersifat permanen dan keterampilan *coping* mereka yang belum cukup dibangun untuk mengatasi kejadian bencana (Baggerly and Exum, 2008)
3. Gangguan kecemasan pascatrauma dapat terjadi pada anak dan remaja yang mendapatkan pemaparan terhadap pengalaman-pengalaman traumatis (Silvia dalam Nevid, Rathus & Greene, 2005)
4. Setelah bencana alam, kebanyakan anak dan remaja menunjukkan gejala khas, yang dapat dikurangi ketika orang tua dan guru memberikan dukungan emosional dan memfasilitasi strategi penanggulangan adaptif. Namun, beberapa diantaranya mungkin mengalami gejala klinis, yang membutuhkan konseling profesional. (Baggerly and Exum, 2008)
5. Anak dan remaja yang mengalami trauma cenderung mengambil faktor risiko yang bisa memperburuk kesehatan seperti merokok, mengkonsumsi narkoba, obesitas atau kurang melakukan aktivitas fisik (Anda dalam Bararah, 2009).
6. Jiwa anak seringkali diluar kontrol mereka dan seringkali terjadi penolakan dari anak terutama ketika berada dalam kondisi trauma, sehingga penanganan

yang dilakukan tidak hanya *nonintrusive* tetapi harus lebih diarahkan pada pemberian rasa aman (Sweeney dan Homeyer dalam Rusmana, 2008).

7. Untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sesuai dengan karakteristik gangguan psikologis yang dialami oleh remaja korban bencana erupsi Gunung Merapi. Untuk itu maka diperlukan pengujian efektivitas konseling berbasis petualangan dalam menangani remaja yang mengalami gangguan kecemasan pascatrauma.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran dan asumsi-asumsi tersebut, hipotesis yang akan diuji pada penelitian mengenai efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma adalah sebagai berikut:

“Konseling berbasis petualangan efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma”

G. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang digunakan secara bersama-sama. Pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian atau hipotesis secara spesifik dengan penggunaan statistik. Melalui pendekatan ini diharapkan diperoleh data empirik mengenai gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam

erupsi Gunung Merapi, serta data empirik tingkat efektivitas konseling berbasis petualangan untuk mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk melakukan kajian terhadap daya dukung lapangan dan observasi proses konseling.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu metode pra eksperimen. Penggunaan metode ini bertujuan untuk memperoleh data dinamika perubahan kondisi gangguan kecemasan pascatrauma siswa yang menjadi sampel penelitian, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang diperoleh akan digunakan untuk menggambarkan efektivitas konseling berbasis petualangan dalam mereduksi gangguan kecemasan pascatrauma siswa kelas VIII SMP Sunan Kalijogo yang menjadi korban bencana alam letusan Gunung Merapi.

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahap pertama kajian kepustakaan dan pengkajian kondisi lapangan, tahap kedua pengembangan program intervensi dan tahap ketiga implementasi. Pengkajian kepustakaan dilakukan untuk membekali peneliti dengan konsep gangguan kecemasan pascatrauma dan konseling berbasis petualangan, sehingga peneliti dapat merancang penelitian yang baik secara konseptual. Pengkajian kondisi lapangan dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi masyarakat di tempat penelitian, budaya yang ada di daerah tersebut, perizinan penelitian sampai pada penyelenggaraan *pre-test* (pengukuran awal). Pada tahapan kedua dilakukan pengembangan program intervensi, yaitu penyusunan program konseling berbasis petualangan yang sudah disesuaikan dengan kedalaman masalah dari sampel penelitian. Tahapan terakhir adalah implementasi program yang telah disusun. Selama

pengimplementasian program, dilakukan pula observasi selama proses konseling berlangsung dan pada sesi terakhir dilakukan *post test* (pengukuran akhir).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian antara lain instrumen daftar cek masalah, instrumen deteksi gangguan kecemasan pascatrauma dan jurnal kegiatan harian.

H. Populasi dan Sampel Penelitian

Bencana erupsi Gunung Merapi merupakan bencana yang terjadi pada akhir tahun 2010. Bencana erupsi Gunung Merapi menelan puluhan korban jiwa dan merusak infrastruktur. Banyak orang yang kehilangan tempat tinggal, hewan peliharaan, mata pencaharian, dan sanak famili.

Berdasarkan fenomena tersebut, anggota populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang menjadi korban bencana letusan gunung merapi di SMP Sunan Kalijogo, Dusun Gayam, Desa Argomulyo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. tahun pelajaran 2010/2011. SMP Sunan Kalijogo merupakan salah satu sekolah yang sebagian besar siswanya berasal dari Desa Umbulharjo, Desa Glagaharjo, Desa Argomulyo, dan Desa Balerante yang terkena dampak paling parah pasca terjadinya erupsi Gunung Merapi. Banyak siswa yang mengalami langsung kejadian erupsi Gunung Merapi, kehilangan orang tua dan sanak famili bahkan banyak pula diantaranya yang kehilangan tempat tinggal. Pasca terjadinya erupsi, banyak dari siswa tersebut yang tinggal di barak pengungsian tanpa melakukan kegiatan seperti yang biasa mereka lakukan. Diperkirakan dengan keadaan seperti ini para korban erupsi Gunung Merapi di

SMP tersebut memiliki trauma dan menyisakan gangguan kecemasan pasca trauma setelah lebih dari dua bulan pasca kejadian traumatik.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampel*, yaitu pengambilan sampel dengan cara mengambil subjek atas dasar tujuan tertentu, dengan arti anggota populasi ditentukan berdasarkan tingkat gangguan kecemasan pascatrauma yang dialami. Identifikasi tersebut dilakukan melalui studi pendahuluan mengenai karakteristik gangguan kecemasan pascatrauma (Arikunto, 1997).

Teknik sampling ini dilakukan karena pertimbangan.

1. Keterbatasan waktu, tenaga dan dana.
2. Penggunaannya dapat menciptakan penelitian yang terwakili populasi yang ditelitinya.

