

Konseling Traumatik pada Lansia di Daerah Bencana Galodo, Kabupaten Agam, Kota Padang, Sumatra Barat

Wahyu Dwi Deniawan¹; Sri Milfayetty²; Farida Ariani³

^{1,2}Politeknik Bentara Citra Bangsa

³SMAN 1 Kabanjahe

e-mail: sri.milfayetti@gmail.com; wahyu.deniawan@bentaracampus.ac.id; pelawifarida047@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada psikologi penyintas lansia pasca bencana alam berupa gempa bumi dan banjir bandang. Permasalahan yang terjadi adalah situasi yang berubah secara tiba-tiba pada psikologi para penyintas lansia. Munculnya traumatik dan masalah psikososial pasca bencana gempa bumi dan banjir bandang. Fokus penelitian yaitu pada psikososial penyintas lansia. Tujuan penelitian adalah membantu Masyarakat disekitar bencana terutama penyintas lansia untuk mengurangi dampak psikososial terutama traumatik pada lansia pasca gempa bumi dan banjir bandang. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Data diolah dan dianalisis secara Triangulasi. Sampel penelitian lansia yang berada pada rumah pengungsian berjumlah 10 orang yang mengalami trauma berusia 55 sampai 65 tahun yang diambil secara purposif. Hasil penelitian menunjukkan para penyintas lansia mampu menghadapi traumatiknya setelah mengikuti konseling traumatik dalam bentuk kelompok dan perorangan. Lansia yang tadinya menyendiri dan termenung menghindari orang-orang di rumah pengungsian sekarang lebih tenang dan mampu bergaul kembali. Sensitivitas terhadap topik pembicaraan tentang bencana berkurang, sebelumnya merasakan bahwa penderitaannya bersumber dari yang maha pencipta sekarang dapat mengambil hikmah dari pengamat tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa pada lansia traumatik dapat terjadi sejak awal pasca bencana sehingga konseling traumatik pada lansia dapat dilakukan sejak awal. Mendampingi lansia menghadapi dampak bencana sangat diperlukan untuk memelihara kesehatan mentalnya tidak berubah ke dalam kondisi traumatik.

Kata Kunci: *Konseling; Trauma, Bencana Alam*

Traumatic Counseling for the Elderly in the Galodo Disaster Area, Agam District, Padang City, West Sumatra

Abstract

This research was conducted to determine the changes that occurred in the psychology of elderly survivors after natural disasters in the form of earthquakes and flash floods. The problem that occurs is the situation that suddenly changes in the psychology of elderly survivors. The emergence of traumatic and psychosocial problems after earthquakes and flash floods. The focus of the research is on the psychosocial aspects of elderly survivors. The aim of the research is to help communities around disasters, especially elderly survivors, to reduce psychosocial impacts, especially traumatic ones, on the elderly after earthquakes and flash floods. The research was conducted using qualitative methods. Data collection techniques include observation and interviews. Data was processed and analyzed using triangulation. The research sample for elderly people who were in refugee camps consisted of 10 people who had experienced trauma aged 55 to 65 years who were taken purposively. The research results showed that elderly survivors were able to face their trauma after attending traumatic counseling in group and individual forms. Elderly people who used to be alone and pensive, avoiding people in refugee camps, are now calmer and able to socialize again. Sensitivity to the topic of discussion about disasters decreases, previously feeling that the suffering came from the Almighty Creator, now one can take lessons from the observer. This research found that in the elderly, trauma can occur from the beginning after a disaster, so that traumatic counseling for the elderly can be carried out from the start. Accompanying the elderly to face the impacts of disasters is very necessary to maintain their mental health so that it does not change into a traumatic condition

Keywords: *Counseling, trauma, natural disasters*

Pendahuluan

Masyarakat di Sumatera Barat menyebut banjir bandang dengan nama Galodo. Melalui Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi Vol. 3 No. 1, Juli (2023) Hal. 11-18 dituliskan bahwa Galodo adalah aliran sungai disertai dengan pasir, kerikil, batu-batu dan air dalam satu paket dengan kecepatan tinggi, Galodo dapat diartikan sebagai aliran atau genangan air yang menimbulkan kerugian ekonomi atau bahkan menyebabkan kehilangan nyawa, sedangkan dalam istilah teknik diartikan sebagai aliran air sungai yang mengalir melampaui kapasitas tampung sungai tersebut (Meigalia, 2018:151). Di Sumatera Barat terdapat sebuah Nagari yang terkena oleh Bencana Galodo yaitu Nagari Pasie Laweh. Nagari dapat diartikan sebagai salah satu tingkatan terendah dalam pemerintahan setingkat desa (Yulia. R, 2022:32). Hal ini ditegaskan dalam SE BNPB tentang potensi ancaman banjir dan longsor ini relevan dengan data profil bencana Sumatera Barat. Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data bencana Sumatera Barat periode 2014 – 2022 yang dilakukan oleh BPBD Provinsi Sumatera Barat, longsor dan banjir merupakan jenis bencana alam dengan frekuensi kejadian terbanyak kedua dan ketiga (bpbd.sumbarprov.go.id, 2023).

Bulan Mei 2024 merupakan bulan yang kelam sebagai bencana Galodo bagi warga Kabupaten Agam khususnya dan warga Sumatera Barat umumnya. Banjir bandang dan longsor menerjang wilayah Kabupaten Agam pada hari Sabtu 11 Mei 2024 dan hari Minggu, 12 Mei 2024. Menurut sumber dari Kompas.com menuliskan bahwa bencana ini merenggut nyawa warga di Kabupaten Agam. Berdasarkan data sementara Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) hingga Minggu malam, terdapat 19 korban meninggal dunia di Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Kepala Pusat Data, Informasi dan Komunikasi Kebencanaan BNPB Abdul Muhari mengatakan terdapat 74 warga diungsikan sementara ke gedung SDN 08 Kubang Putih Duo Koto Panjang. Sedangkan 25 korban lainnya mengungsi ke rumah warga. Khusus pada wilayah Tanah Datar terdapat lebih dari 84 keluarga yang terdampak banjir bandang (Kompas.com, 13/05/2024).

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat untuk melihat secara dekat situasi yang berubah secara tiba-tiba akibat bencana alam Galodo (banjir bandang dan longsor). Permasalahan yang muncul yaitu cara para penyintas menghadapi situasi yang berubah secara tiba-tiba tersebut terutama bagi penyintas lansia. Bagi para penyintas lansia diberikan konseling traumatik dan keefektifannya akan dianalisis. Dengan demikian dapat dikemukakan rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana cara penyintas lansia menghadapi perubahan

situasi yang terjadi setelah bencana Galodo di wilayahnya yaitu Kabupaten Agam Provinsi Sumatera Barat. Tujuan penelitian adalah melihat keefektifan bantuan yang diberikan kepada masyarakat disekitar bencana terutama penyintas lansia untuk mengurangi dampak psikososial terutama traumatik pada lansia pasca gempa bumi dan banjir bandang.

Kajian Pustaka

1. Trauma pada Lansia

Lansia merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Semua orang akan mengalami proses penuaan atau menuju masa tua pada fase akhir kehidupannya. Lansia merupakan keadaan yang dapat ditandai kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis.

Pada kondisi bencana alam berupa gempa bumi dan banjir bandang akan membuat perubahan pada psikologi penyintas lansia. Perubahan ini akan dapat menimbulkan permasalahan pada psikologi para penyintas lansia. Munculnya traumatik dan masalah psikososial pasca bencana gempa bumi dan banjir bandang. Trauma adalah suatu perasaan tertekan akibat munculnya pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dihadapi menimbulkan ketidaknyamanan dan kekecewaan pada diri individu. Beberapa karakteristik traumatik pada lansia:

a. Merasa Ada Gangguan

Lansia yang merasa sangat terganggu dengan bencana yang menimpa mereka ditunjukkan dengan beberapa kondisi seperti, ingatan terhadap kejadian yang tidak menyenangkan, yang muncul berulang dan mengganggu serta tidak diharapkannya. Kondisi lain mengalami mimpi buruk berulang-ulang tentang kejadian yang tidak menyenangkan tersebut. Merasakan tiba-tiba seolah pengalaman yang tidak menyenangkan terjadi lagi, muncul perasaan marah pada saat ada sesuatu yang mengingatkannya pada pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Merasakan reaksi fisik seperti, jantung berdebar, sesak nafas, berkeringat pada sesuatu yang mengingatkan kepada pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.

b. Perilaku Menghindar

Lansia menghindari ingatan pikiran maupun sesuatu yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Ada upaya menghindari orang lain, tempat, obrolan, aktivitas, objek atau situasi yang mengingatkannya pada pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.

c. Perubahan Suasana Berpikir

Lansia merasakan kesulitan mengingat bagian penting dari pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Memiliki keyakinan negatif pada diri sendiri dan orang lain serta lingkungan sekitarnya. Merasakan dunia ini merupakan tempat yang berbahaya, menyalahkan diri sendiri atau orang lain karena pengalaman yang tidak menyenangkan atau hal-hal yang terjadi setelahnya. Memiliki perasaan negatif yang kuat seperti, ketakutan, marah, perasaan salah atau malu, kehilangan ketertarikan pada hal-hal yang disukai, merasa jauh atau terpisah dengan orang lain, kesulitan menikmati perasaan positif seperti, kesulitan merasakan perasaan sayang pada orang terdekat.

d. Perilaku yang Tidak Bersemangat pada Lansia

Lansia menunjukkan perilaku mudah marah, meledak-ledak dan ada kalanya agresif, melakukan hal-hal yang berisiko yang membahayakan diri sendiri, merasa mudah kaget, kesulitan berkonsentrasi dan kesulitan tidur.

Berdasarkan kondisi-kondisi ini dikategorikan berat ringankan traumatik lansia. Kondisi trauma yang terjadi pada lansia dapat diupayakan untuk mengatasinya dengan konseling traumatik. Hal ini dilakukan secara kelompok dan secara perorangan.

2. Konseling Traumatik

a. Konseling Kelompok

Dilaksanakan kepada kelompok lansia yang terdiri dari 5 -15 orang satu kelompok untuk mengikuti konseling traumatik dalam bentuk kelompok. Konseling kelompok untuk mengatasi masalah traumatis dapat dilakukan sesuai dengan pedoman yang dibuat Ikatan Konselor Indonesia (IKI) tahun 2020 melalui tahapan-tahapan sebagai berikut: Mengucapkan salam dilanjutkan dengan penjelasan konseling kelompok yaitu untuk membahas trauma yang dialami oleh anggota kelompok, tujuan konseling kelompok meminimalisir trauma yang dialami anggota, kemudian ketua kelompok menyampaikan didalam pertemuan ini perlu menjaga kerahasiaan, melaksanakan kegiatan keterbukaan, dan mematuhi norma-norma yang berlaku. Pelaksanaan konseling kelompok diawali dengan mempersilahkan semua anggota berpendapat secara bergantian dan tidak ada pendapat yang salah dan tidak ada yang saling menyalahkan. Topik yang dibahas di konseling kelompok ini diminta dari anggota kelompok sesuai dengan masalah yang dialaminya, kemudian menyepakati bersama urutan masalah yang dibahas setelah itu, pemimpin kelompok

meminta peserta satu persatu secara bergantian menceritakan kronologis masalah yang dihadapi anggota kelompok turut berpartisipasi faktor-faktor yang menyebabkan masalah, serta meminta anggota kelompok untuk menanyakan tindakan yang sudah dilakukannya kemudian anggota kelompok menawarkan alternatif pemecahan masalah sesuai dengan prioritas yang memungkinkan untuk dilakukan. Kegiatan terakhir konseling kelompok adalah menetapkan komitmen untuk menghadapi masalahnya. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk membahas hal-hal baru yang mereka dapatkan baik dari segi pikiran, perasaan, sikap, tindakan dan rasa tanggung jawab yang bertumbuh pada diri anggota kelompok. Kegiatan diakhiri dengan doa dan menyampaikan terimakasih. Konseling kelompok dapat dilakukan selama 90 menit dalam 1 sesi untuk konseling trauma dapat dilakukan sebanyak 5 sesi pertemuan dan dapat juga dilakukan lebih dari 5 sesi jika diperlukan (Rahmulyani, 2022).

b. **Konseling Perorangan**

Konseling perorangan yang dapat dilakukan dalam membantu individu mengatasi trauma adalah menggunakan strategi *coping* yaitu strategi yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa tertekan akibat trauma yang dialami dengan kata lain strategi *coping* cara yang dilakukan untuk mengatasi stres tujuannya adalah untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menentang, membebani dan melebihi kemampuan yang dimiliki seseorang. Strategi *coping* dapat dilakukan mulai penentuan masalah, menentukan alternatif pemecahan masalah, memilih pemecahan masalah serta mengaplikasikan solusi.

Metodologi

Penelitian dilaksanakan bulan Juni-Juli 2024. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Tempat penelitian di daerah pengungsian penyintas Galodo Kab. Agam Sumatera Barat. Sampel 10 orang lansia berumur 55-65 tahun, yang sudah tinggal diambil secara purposif, tinggal di rumah pengungsian sekitar 30 hari bersama pengungsi lainnya. Pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Analisis penelitian menggunakan triangulasi data.

Hasil dan Pembahasan

a. Kondisi Wilayah Bencana Galodo



Gambar 1. Pemukiman dan sawah dan tempat mata pencaharian yang sudah rusak



Gambar 2. Rumah penduduk dan sekolah hancur dan diisi batu besar

Kerusakan lingkungan pada umumnya disebabkan banjir dan gempa yang terjadi sejak bulan Mei 2024. Kondisi lingkungan ini merupakan perubahan yang sangat cepat dirasakan oleh penduduk setempat, kondisi ini juga yang diperkirakan menyebabkan terjadinya trauma pada masyarakat setempat seperti pada masyarakat yang ada di pengungsian yang tinggal di rumah-rumah penduduk yang khusus disediakan bagi penyintas bencana alam. Mereka tinggal di rumah-rumah pengungsian bersama keluarga lain. Mereka tidak tinggal di tenda-tenda darurat, mereka tinggal di rumah pengungsian karena rumah mereka sudah tidak layak huni. Mereka difasilitasi dengan 3x sehari yang disediakan oleh relawan di pengungsian, anak-anak yang sekolahnya hancur mendapat pendidikan di sekolah yang masih bagus dengan pengaturan waktu belajar yang sesuai.

b. Subjek Penelitian

Tabel 1: Subjek Penelitian Sebelum Konseling

No	Nama	Usia	Kondisi Trauma	Konseling kelompok	Konseling perorangan
1	AS	55	Ringan	☐	
2	TR	55	Sedang	☐	
3	SO	56	Ringan	☐	
4	FU	57	Sedang	☐	
5	AN	57	Sedang	☐	
6	BR	58	Sedang		☐
7	NN	60	Berat		☐
8	RI	65	Ringan	☐	
9	SA	65	Berat	☐	
10	MI	65	Sedang		☐

Subjek penelitian 10 orang berusia antara 55-65 tahun kondisi trauma yang dialami ringan, sedang dan berat. Konseling kelompok diikuti oleh 7 orang dan konseling individual diikuti oleh 3 orang. Setelah melaksanakan konseling, tampak perubahan pada diri subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Subjek Penelitian Sesudah Konseling

No	Nama	Usia	Kondisi Trauma	Kondisi setelah konseling
1	AS	55	Ringan	Trauma hilang
2	TR	55	Sedang	Trauma hilang
3	SO	56	Ringan	Trauma hilang
4	FU	57	Sedang	Trauma hilang
5	AN	57	Sedang	Trauma hilang
6	BR	58	Sedang	Trauma hilang
7	NN	60	Berat	Sedang
8	RI	65	Ringan	Trauma hilang
9	SA	65	Berat	Sedang
10	MI	65	Sedang	Trauma hilang

Setelah melakukan konseling kelompok sebanyak 5 sesi dengan 1 sesi 90 menit dengan topik yang dibahas merasa mudah kaget, kesulitan tidur, kehilangan ketertarikan pada hal-hal yang biasa disukai, kesulitan mengingat bagian penting dari pengalaman yang tidak menyenangkan, merasa jantung berdebar, sesak nafas, berkeringat sebagai reaksi fisik pada saat mengingat pada pengalaman yang tidak menyenangkan, para anggota kelompok merasakan traumanya hilang atau sembuh seperti pada tabel 2. Sedangkan konseling individual masing-masing dilakukan sebanyak 5 sesi dengan 1 sesi 90 menit. Ada 3 orang yang mengalami perubahan dari traumatik ringan menjadi traumanya hilang/sembuh,

sedangkan ada 5 orang yang mengalami perubahan traumatik sedang menjadi traumanya hilang/sembuh, serta ada 2 orang yang mengalami traumatik berat menjadi traumatik sedang. Maka konseling yang dilakukan mengalami perubahan menjadi yang lebih baik. Pelaksanaan konseling individual dan konseling kelompok dikemukakan pada Gambar 3.



Gambar 3. Konseling kelompok dan konseling individual

1. Kondisi Trauma Lansia

- a. Lansia yang merasa sangat terganggu dengan bencana yang menimpa mereka ditunjukkan dengan beberapa kondisi seperti, ingatan terhadap kejadian yang tidak menyenangkan, yang muncul berulang dan mengganggu serta tidak diharapkannya. Kondisi lain mengalami mimpi buruk berulang-ulang tentang kejadian yang tidak menyenangkan tersebut. Merasakan tiba-tiba seolah pengalaman yang tidak menyenangkan terjadi lagi, muncul perasaan marah pada saat ada sesuatu yang mengingatkannya pada pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Merasakan reaksi fisik seperti, jantung berdebar, sesak nafas, berkeringat pada sesuatu yang mengingatkan kepada pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.
- b. Perilaku lansia yang menghindari. Ada lansia yang menghindari ingatan pikiran maupun sesuatu yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Ada upaya menghindari orang lain, tempat, obrolan, aktivitas, objek atau situasi yang mengingatkannya pada pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut.
- c. Suasana pikiran lansia. Lansia merasakan kesulitan mengingat bagian penting dari pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Memiliki keyakinan negatif pada diri sendiri dan orang lain serta lingkungan sekitarnya. Merasakan dunia ini merupakan tempat yang berbahaya, menyalahkan diri sendiri atau orang lain karena pengalaman yang tidak menyenangkan atau hal-hal yang terjadi setelahnya. Memiliki perasaan negatif yang kuat seperti, ketakutan, marah, perasaan salah atau malu, kehilangan ketertarikan pada hal-hal yang disukai, merasa jauh atau terpisah dengan orang lain,

kesulitan menikmati perasaan positif seperti, kesulitan merasakan perasaan sayang pada orang terdekat.

- d. Perilaku yang tidak bersemangat pada lansia. Lansia menunjukkan perilaku mudah marah, meledak-ledak dan ada kalanya agresif, melakukan hal-hal yang berisiko yang membahayakan diri sendiri, merasa mudah kaget, kesulitan berkonsentrasi dan kesulitan tidur.

Berdasarkan kondisi-kondisi ini disimpulkan bahwa para lansia ini terkonfirmasi trauma (PTSD = *Post Traumatic Syndrome*).

2. Pelaksanaan dan Hasil Konseling Traumatik

a. Konseling Kelompok

Dilaksanakan kepada kelompok lansia yang terdiri dari 5 orang satu kelompok untuk mengikuti konseling traumatik dalam bentuk kelompok. Hal ini dilakukan sebanyak 6 sesi pertemuan, hasilnya menunjukkan adanya penurunan kondisi traumatik pada lansia. Hal ini ditunjukkan dengan berkurang ingatan terhadap hal yang menyenangkan, mimpi buruk berkurang tentang pengalaman yang tidak menyenangkan, perasaan marah saat ada sesuatu yang mengingatkannya terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Perubahan kondisi ini bisa dipahami mengingat semua lansia yang menjadi anggota kelompok mengungkapkan gangguan yang dirasakannya terhadap kejadian yang tidak menyenangkan tersebut secara berulang-ulang, sehingga mereka menganggap sebagai suatu keadaan yang memang sudah terjadi dan harus diterima. Demikian juga dengan upaya yang mereka lakukan supaya untuk menghindari ingatan, pikiran, maupun situasi yang berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut mulai berkurang, mereka mulai bisa menerima orang lain, tempat yang selama ini selalu hindarinya dan situasi yang tidak menyenangkan selalu dihindarinya. Dalam konseling kelompok ini, mereka mulai mengingat kejadian yang tidak menyenangkan tersebut dan mereka mulai dapat menerimanya dan positif terhadap dirinya dan orang lain, tidak menyalahkan dirinya dan orang lain. Perasaan takut, marah, bersalah dan malu terhadap dari keadaan itu mulai berkurang, ketertarikannya pada hal-hal yang disukainya mulai muncul, misalnya pada saat beberapa waktu ini tidak tertarik untuk menyantap makanan karena dianggap merasa tidak perlu untuk makan tetapi sekarang mereka merasakan bahwa makan itu akan membuatnya sehat. Kemudian selama ini perilaku yang mudah

marah, meledak-ledak dan agresif mulai berkurang, sudah tidak mudah kaget dan kesulitan tidur mulai berkurang.

b. **Konseling Individual**

Lansia yang mengalami traumatis yang lumayan berat sebanyak 3 orang diberi layanan konseling individual sebanyak 9 sesi. Masalah utama yang mereka hadapi pada umumnya adalah kesulitan untuk menghilangkan ingatan terhadap kejadian yang tidak menyenangkan, mimpi buruk yang datang berulang-ulang, perasaan marah jika ada orang yang mengingatkan, merasa jauh dan terpisah dengan orang lain, merasa mudah kaget, kesulitan konsentrasi, kesulitan tidur dan menjadi sangat waspada. Setelah mendapat konseling individual lansia para penyintas ini merasakan mulai bisa menerima keadaan, mulai dapat melihat kondisi dirinya bersama orang-orang di pengungsian dan mulai menunjukkan perilaku mau bekerja sama sebagai satu kelompok komunitas yang saat ini sedang berada di rumah pengungsian dan perlu perlu bersikap kooperatif terhadap relawan yang sudah bersedia membantu mereka dalam keadaannya tersebut.

3. **Temuan di Lapangan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang menjadi penyintas pada Galodo tersebut tidak terbaikan melainkan dapat tinggal di rumah-rumah pengungsi bersama penduduk lainnya. Mendapatkan fasilitas yang sama dengan penyintas lainnya. Meskipun demikian ditemukan 10 orang lansia yang mengalami traumatis berat, sedang dan ringan. Kesepuluh penyintas ini berasal dari 3 rumah pengungsian yang berbeda, dari penelitian ini ditemukan bahwa kondisi lansia yang menurun fisiknya turut memperburuk kondisi psikologis mereka ketika menghadapi bencana. Diduga resilien yang mereka miliki ketika masih muda sudah mulai menurun setelah mereka menjadi lansia. Kemudian para penyintas lansia ini pada umumnya adalah individu yang kuat menjalankan agama sebagaimana layaknya penduduk setempat hanya pada saat kejadian bencana kelihatan tetap membuat mereka mengalami traumatis. Kemudian, anggapan selama ini bahwa traumatis akan dialami oleh penyintas setelah lebih dari 1 bulan pasca kejadian tetapi pada penyintas lansia ini mengalaminya sejak awal bencana. Oleh karena itu, perlu dipertimbangkan untuk melakukan pendampingan pada penyintas sejak awal mengalami perubahan yang mendadak akibat bencana.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan konseling traumatis dalam membantu para penyintas lansia pasca bencana banjir dan Galodo di Sumatera Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling traumatis telah berhasil membantu para lansia menghadapi masalah traumatisnya. Pada pelaksanaan konseling kelompok ditemukan masalah yang dibahas antara lain adalah merasa mudah kaget, kesulitan tidur, kehilangan ketertarikan pada hal-hal yang biasa disukai, kesulitan mengingat bagian penting dari pengalaman yang tidak menyenangkan, merasa jantung berdebar, sesak nafas, berkeringat sebagai reaksi fisik pada saat mengingat pada pengalaman yang tidak menyenangkan. Semua topik yang dibahas ini sesuai dengan ciri-ciri traumatis yang terjadi pada lansia, topik-topik ini bersumber dari perilaku terganggu, perilaku menghindar dan suasana yang membuat lansia tidak mampu berpikir positif serta semangat yang menurun. Pelaksanaan konseling kelompok ini, ternyata efektif membantu para lansia menghilangkan traumanya yang berada pada kategori ringan dan sedang. Dari penelitian ini, dikemukakan bahwa konseling kelompok dalam 5 sesi pertemuan efektif membantu traumatis pada kategori ringan dan sedang. Pada konseling individual, yang dilaksanakan selama 5 sesi menunjukkan hasil yang efektif meskipun kategori traumanya berat tapi berhasil menurun menjadi kategori sedang. Hal ini diperkirakan bahwa para lansia yang mengalami kondisi trauma berat masih memerlukan waktu lebih panjang untuk mengikuti konseling. Kemungkinan lain, strategi *coping* yang diterapkan perlu divariasikan dengan teknik konseling lainnya. Pada konseling perorangan ini lansia membahas hal-hal traumatis dalam bentuk perilaku terganggu, perilaku menghindar dan suasana yang membuat lansia tidak mampu berpikir positif serta semangat yang menurun. Mereka mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan yang muncul berulang mengganggu serta tidak diinginkannya yang diingatnya secara terus-menerus. Mereka juga mengalami mimpi buruk berulang-ulang, perasaannya sering kali seolah-olah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan tersebut kembali. Reaksi fisiknya ketika mengalami kembali kejadian yang tidak menyenangkan tersebut dapat menyebabkan jantungnya berdebar-debar, sesak nafas dan berkeringat. Mereka juga kadang-kadang mengalami kesulitan mengingat bagian penting pada bagian pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut, mereka juga menyalahkan diri sendiri atau orang lain karena pengalaman yang tidak menyenangkan terjadi setelahnya, ada diantara mereka yang merasa jauh atau terpisah oleh orang lain. Perilaku mudah marah, meledak-ledak atau berperilaku agresif sering membuat semangatnya menurun.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi traumatis yang terjadi pada lansia ditemukan juga karakteristik yang sama pada lansia penyintas Galodo di Sumatera Barat ini. Dengan fasilitas yang lebih memadai tinggal di rumah pengungsian dan mendapat fasilitas makan dan dapur umum, serta pendampingan psikososial dan konseling traumatis bagi yang memerlukan diperkirakan akan dapat membantu para penyintas lansia ini lebih cepat beradaptasi dengan situasi baru. Fasilitas fisik yang disediakan oleh pemerintah dan masyarakat setempat akan mendukung percepatan terhadap kemampuan para lansia menghadapi dampak pasca Galodo tersebut.

Simpulan

Konseling trauma efektif membantu para penyintas dan bencana Galodo lansia dalam menghadapi bencana yang dihadapinya. Konseling dapat dilakukan secara kelompok dan perorangan. Pendampingan yang dilakukan sejak awal hingga pasca bencana akan mendukung para lansia untuk lebih cepat beradaptasi dengan situasinya yang baru.

Daftar Pustaka

- Fachri, F. (2024, April 09). BNPB catat 72 rumah rusak di agam akibat banjir bandang. *Republika.co.id*. <https://news.republika.co.id/berita/sbo2xe349/bnpb-catat-72-rumah-rusak-di-agam-akibat-banjir-bandang>
- Ikatan Konselor Indonesia (IKI). (2020). *Pedoman pelaksanaan konseling traumatik*. IKI.
- Setyaningrum, P. (2024, Mei 30). Mengenal istilah galodo bencana alam yang menerjang Sumatera Barat. *Kompas.com*. <https://medan.kompas.com/read/2024/05/30/225241678/mengenal-istilah-galodo-bencana-alam-yang-menerjang-sumatera-barat?page=all>
- Sutrisna, T., & Rastika, I. (2024, Mei 13). Banjir luluh lantakkan sebagian sumatera barat lebih dari 40 orang tewas. *Kompas.com*. <https://nasional.kompas.com/read/2024/05/13/07511431/banjir-luluh-lantakkan-sebagian-sumatera-barat-lebih-dari-40-orang-tewas?page=all>
- Rahmulyani. (2022). *Praktik merilis trauma korban*. Unimed.