

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kita harus sadar sepenuhnya bahwa kita hidup dan tinggal di wilayah rawan bencana. Hampir seluruh wilayah tanah air adalah daerah rawan bencana. Dengan demikian dalam hidup keseharian kita berdampingan dengan ancaman bencana. Yang kita perlukan adalah kita harus mampu mengurangi resiko bencana dengan cara mencegah bencana (jika mungkin), mengurangi dampak bencana (mitigasi), dan meningkatkan kesiapsiagaan.

Jika bencana terjadi, kita harus mampu menanganinya, minimal menolong diri sendiri dan mampu bangkit kembali dari penderitaan sesegera mungkin. Jika pada kondisi normal kita harus merasa tenang, aman dan nyaman. Setelah terjadi bencana harus menerima kenyataan bahwa bencana dapat terjadi setiap saat, di mana saja, dan dampaknya dapat menimpa siapa pun. Di samping menelan banyak korban jiwa, bencana juga menimbulkan penderitaan, dan kerugian.

Untuk memulihkannya memerlukan sumberdaya yang cukup besar dan memakan waktu relatif lama. Sabtu malam, 22 Desember 2018 sebuah gelombang tinggi menyerang wilayah Sumur Banten. Mungkin tak pernah ada yang mengira, tsunami yang terjadi Sabtu pekan saat itu benar-benar menyapu wilayah tempat mereka tinggal dan mencari nafkah. Ketika tsunami terjadi, seorang warga yang sedang melaut sempat merasakan gelombang laut yang tak biasa. Lain hal dengan warga yang di darat, yang bersaksi tidak ada hujan dan tanda-tanda tsunami akan tiba. Namun warga sudah berlarian mencari tempat yang tinggi untuk berlindung. Beruntung dengan kesigapan warga, mereka bisa selamat.

Namun Desa mereka hancur, dan mereka sempat terisolir dan belum mendapatkan bantuan hingga beberapa hari setelah tsunami. Hingga 23 Desember 2018, data sementara korban meninggal dunia di Kabupaten Pandeglang sebanyak 33 orang, 491 luka-luka, kerugian fisik meliputi 430 unit rumah rusak berat, 10 kapal dan puluhan kendaraan juga rusak terdampak tsunami. Korban yang mengalami luka parah langsung dilarikan ke Rumah Sakit, sedangkan luka ringan ditangani oleh Dokter dan relawan kesehatan. Dan korban selamat mengungsikan diri di posko bencana terdekat untuk beberapa hari.

Sebagian korban yang saya temui terlihat kebingungan dan sering melamun, mereka mengungkapkan bahwa peristiwa ini sangat membuat hati mereka sedih dan terkejut. Mereka tak menyangka bahwa tsunami akan menimpa wilayah tempat mereka tinggal. Tidak ada yang menginginkan bencana alam terjadi. Bencana alam datang tanpa diundang dan sulit sekali untuk diprediksi.

Tidak hanya menimbulkan kerusakan infrastruktur, tapi juga gangguan terhadap kondisi psikologis para korban itu sendiri. Aspek psikologis juga penting untuk diperhatikan dalam menghadapi dampak bencana. Sebab, bencana tidak hanya menyebabkan luka secara fisik, tetapi juga emosional. Korban terdampak bencana berpotensi mengalami kecemasan, depresi, dan trauma. Oleh karena itu, melakukan pertolongan pertama pada psikologis (*Psychological First Aid*) korban merupakan sebuah usaha yang perlu diperhatikan untuk menghadapi dampak buruk bencana alam.

Bencana sering berdampak pada korban jiwa, luka, pengungsian, gangguan terhadap pola kehidupan normal, efek sosiologis dan psikologis, gangguan terhadap struktur sosial, kerusakan infrastruktur, gangguan pelayanan umum, bangunan/gedung, jaringan komunikasi, degradasi lingkungan, dan kerusakan hasil-hasil pembangunan. Pada akhirnya dampak bencana tersebut dapat menurunkan tingkat kesejahteraan masyarakat.

Secara psikologis, korban bencana atau penyintas berpotensi mengalami ketidakseimbangan dalam struktur mental dan emosionalnya. Apabila berkepanjangan dan tidak mendapatkan penanganan yang kuat, korban dikhawatirkan mengalami gangguan yang membahayakan, sering disebut sebagai stress paska trauma atau *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD). Periode Post-Traumatik berlangsung ketika para korban bencana berjuang untuk melupakan pengalaman yang terjadi berupa tekanan, gangguan fisiologis dan psikologis akibat bencana yang mereka alami. Jika tidak ada intervensi yang dirancang dengan baik, maka dapat menyebabkan penderitaan lebih panjang pada penyintas. Mereka akan kehilangan semangat hidup, kemampuan sosial, dan merusak nilai-nilai luhur yang mereka miliki.

Seseorang yang mengalami trauma akan memiliki konsep diri yang sangat tidak mendukung untuk pengembangan pribadinya, karena batinnya selalu diliputi prasangka dan kekhawatiran bahwa akan terjadi perulangan seperti peristiwa yang pernah

dialaminya, bahkan menyimpulkan segala sesuatu yang dilihatnya dianggap sama seperti peristiwa apa yang ada dalam anggapannya dan pikirannya, tentu saja kondisi yang demikian akan menghambattujuan perjalanan kehidupan seseorang. Dukungan psikososial merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya gangguan yang lebih serius yang dapat membantu proses pemulihan masyarakat dan meningkatkan ketangguhan paska bencana.

Pemulihan psikososial bagi individu maupun kelompok masyarakat ditujukan untuk meraih kembali fungsi normalnya sehingga

tetap produktif dan menjalani hidup yang bermakna paska bencana.

Dari latar belakang tersebut, peneliti akhirnya mengangkat judul “Konseling Individual dengan *Neuro Linguistic Programming* dalam mengatasi kecemasan pada korban bencana tsunami” Di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Kabupaten Pandeglang, Banten.

B. KAJIAN TEORITIS

1. Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu teknik konseling berupa bantuan yang berfokus kepada penyesuaian dan pertumbuhan pribadi, memenuhi kebutuhan akan penyelesaian masalah dan kebutuhan dalam mengambil keputusan. Bantuan ini berpusat pada klien, dan menuntut kepercayaan diri seorang konselor dalam menghadapi klien. Proses ini dimulai ketika suatu kondisi berupa kontak atau relasi psikologis terbentuk antara konselor dan klien, ia akan bergerak maju ketika kondisi-kondisi tertentu yang esensial agar kesuksesan proses konseling terpenuhi. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu: (1) tahap awal (tahap mendefinisikan masalah); (2) tahap inti (tahap kerja); dan (3) tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan).

Banyak praktisi percaya kondisi-kondisi esensial ini meliputi hal-hal seperti ketulusan dan kongruensi konselor, penghargaan terhadap klien dan sebuah pemahaman empatik atas kerangka acuan internal klien. Seiring waktu tiap konselor akan mengembangkan teori-teorinya sendiri untuk memadu praktik pribadinya, namun teori-teori yang ada dan telah sanggup menyediakan basis yang lebih efektif untuk pengujian dan pembelajaran. Konseling yang efektif mensyaratkan seorang

konselor memiliki kemampuan, keahlian dalam profesinya serta watak yang baik dalam kepribadiannya.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang paling umum, yang ditandai dengan beberapa gejala emosional dan fisik seperti rasa takut, panik, mimpi buruk, pikiran obsesif tak terkendali, terganggu terus-menerus dengan pengalaman traumatis, gangguan tidur, ketegangan otot, detak jantung meningkat, keringat dingin serta gangguan pencernaan.

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk di perkirakandengan tepat, hal ini di sebabkan oleh adanya sifat subyektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama sebelum tentu di rasakan oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antar individu yang satu dan dengan yang lainnya. Menurut Lazarus kecemasan dapat di bedakanmenurut penyebabnya, yaitu *State Anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbulpada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subyektif. Dan *Trait Anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap kepribadian yang demikian. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

A. Dinamika dan Faktor Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal. Di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental.

Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang dilakukan. Jadi, dapat di ketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang di miliknya dan orientasi diri yang negatif.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

a. Pikiran yang tidak rasional

Kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional disebut buah pikiran yang keliru, yaitu : a). Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya. b). Kesempurnaan, ialah setiap individu menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut. c). Persetujuan, ialah persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa. d). Generalisasi yang tidak tepat, yaitu keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

B. Gangguan Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering merasa cemas, tetapi kecemasan mereka tidak berarti kemampuan berfungsi dalam dunia menjadi terganggu. Sebaliknya, gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motoric (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat), harapan dan pikiran yang mendalam. Lima jenis gangguan kecemasan adalah :

- a. Gangguan kecemasan tergeneralisasi, yaitu gangguan kecemasan yang terdiri atas kecemasan yang bertahan untuk setidaknya 6 bulan. Individu dengan kecemasan ini tidak dapat menunjukkan alasan kecemasannya.
- b. Gangguan panik, yaitu sebuah gangguan kecemasan yang ditandai dengan munculnya ketakutan akan teror yang tiba-tiba dan terulang.
- c. Gangguan fobia, yaitu sebuah gangguan kecemasan di mana individu memiliki ketakutan yang irasional, berlebihan dan persisten akan suatu objek tertentu atau situasi.
- d. Gangguan obsesif kompulsif, yaitu individu memiliki pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan yang tidak dapat hilang begitu saja (obsesi) atau dorong-dorongan untuk melakukan perilaku berulang, ritual untuk mencegah atau menghasilkan suatu situasi (kompulsif).
- e. Gangguan stres pascatrauma, yaitu sebuah gangguan kecemasan yang berkembang melalui paparan terhadap suatu kejadian traumatis, situasi-situasi yang menekan, penyiksaan yang parah, dan bencana alam maupun bencana akibat kelalaian manusia.

3. Neuro Linguistic Programming

Pada tahun 1970-an Richard Bandler bertemudengan Dr. John Grinder. Mereka berdua tertarik menemukan rahasia yang dimiliki orang-orang efektif. Rahasia mengenai hal-hal yang membuat mereka mampu mencapai pencapaian yang melebihi orang-orang pada umumnya. Keduanya tertarik pada kemungkinan untuk dapat memodel atau menduplikasi perilaku yang dilakukan oleh orang-orang efektif tersebut.

Grinder sempat berkarir di Militer Amerika Serikat. Keahliannya di bidang *linguistic* membawanya pada posisi sebagai intelejen AS. Karena kejeniusannya, Grinder terpilih menjadi asisten professor *linguistic* di kampusnya, dan di sinilah dia bertemu dengan Richard Bandler.

Keduanya menemukan pendapat yang sama mengenai cara kerja pikiran. Bahwa sebenarnya terganggunya pikiran adalah karena tidak sempurnanya proses transformasi dari *deep structure* (struktur pengalaman yang terdalam) menjadi *surface structure* (struktur pengalaman yang di munculkan).

John Grinder mendefinisikan NLP sebagai sebuah strategi belajar, bukan strategi belajar biasa, namun strategi yang percepatan (*accelerate learning strategy*). Strategi ini digunakan untuk mempelajari “pola-pola” pikiran dan perilaku orang hebat yang ada di dunia. Jika terdapat seseorang yang sukses, lalu kita mengamati dan kita menemukan polanya, saat kita tiru pola tersebut maka kehidupan kita akan lebih baik (dalam aspek bidang yang kita tiru). Richard Bandler mendefinisikan NLP sebagai sebuah sikap mental dan metodologi yang efektif. Jadi Grinder pun mendefinisikan bahwa NLP diciptakan untuk membuat manusia lebih efektif dalam berfikir, merasa dan bertindak. NLP dibentuk dari tiga suku kata. Yaitu *Neuro*, *Linguistic*, dan *Programming*. *Neuro* artinya bahwa NLP merujuk teknik-tekniknya pada peran dari otak atau *neuro* atau saraf yang membuat suatu perubahan dalam diri seseorang. *Linguistic*, yaitu berarti syaraf dan kata-kata sangat erat hubungannya. Dimana kata-kata dapat mempengaruhi syaraf dan menafsirkan pengalaman.

Sedangkan *programming* 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 di instal dan *uninstal* [berubah sewaktu-waktu].

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa NLP adalah suatu teknik, cara pandang, metode, informasi, pengetahuan yang memanfaatkan proses *linguistic* yang ada kaitannya dengan program dalam syaraf seseorang untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karenanya NLP sebenarnya bukan suatu teknik yang asing. Ia memiliki kemiripan dengan teknik-teknik lain, karena ia sebenarnya rumusan dari teknik-teknik terbaik yang dimodelkan (di contoh) lalu dirumuskan kembali agar mudah dipakai oleh siapapun.

Seorang terapis NLP akan mendorong kita untuk berinteraksi dengan penuh kepercayaan pada kesadaran kita, dan membantu kita mempelajari bagaimana menggunakan gerakan, sensasi, bunyi, bahasa dan visualisasi. Kata-kata yang kita gunakan akan diperlakukan secara serius dan dimaknai secara harfiah. Dengan memperhatikan bahasa secara cermat, dan berbagi pemahaman implikasi yang mendalam terkait penggunaan kata, frasa dan mempertimbangkan makna

alternatif di balik harapan, perilaku dan pengalaman kita. Terapis akan menolong kita untuk mengeksplorasi sebagian besar solusi sadar kita (yang kita sadari). Proses NLP didesain untuk membantu kita menjadi sadar dan menggunakan semua kemungkinan yang ada dalam diri kita, termasuk kemungkinan bawah sadar, yang berada di luar kesadaran kita, yang mati suri atau tak diketahui.

A. Tujuan NLP

Membangun relasi dan kerjasama antara terapis dan klien sangat di perlukan, terapis yang memiliki rasa hormat serta sikap yang baik dan empati yang tinggi adalah kunci menciptakan ruang di mana klien bisa berubah. Terapis akan sangat hati-hati menentukan tingkat yang diinginkan klien dan bisa dikerjakan. Terapis akan mendorong klien mengajukan pertanyaan tentang dirinya, menemukan peta dunia yang lebih luas sehingga tersedia beberapa pilihan. Termasuk di dalamnya adalah pendalaman pengalaman klien.

Terapis akan membantu klien menghargai tujuan positif dalam perilaku yang sedang atau telah dianggap bermasalah. Ia akan memperkuat kesadaran klien tentang umpan balik kesadaran atau bawah sadarnya. Sehingga membantu klien menjadi sadar tentang sinyal-sinyal yang dikirim sistem pikiran/tubuh kepadanya, jadi ia bisa mulai penasaran mengetahui makna sinyal-sinyal tersebut.

B. Pilar-Pilar NLP

Kesalahan selanjutnya dalam melakukan terapi ternyata, kita dituntut untuk peka terhadap apapun reaksi klien (*Sensory Acuity*). Kita wajib mampu menangkap ekspresi klien kita dan memunculkan reaksi yang sesuai sehingga klien merasa nyaman. Selain itu dengan kemampuan mengamati yang mumpuni maka kita bisa membaca apa yang dipikirkan oleh klien dan bagaimana kira-kira perasaannya. Dari keseluruhan itu penting sekali dimiliki oleh seorang psikoterapis. Kemampuan selanjutnya yang harus dimiliki adalah kemampuan membangun hubungan baik (*Rapport*). Karena membuat klien terbuka dengan konselor itu sangat tidak mudah untuk klien-klien tertentu. Olehkarena itu dibutuhkan kemampuan membangun kedekatan secara cepat kepada klientersebut. Karena waktu terapi sangatlah terbatas bagi konselor maupun klien. Membuat klien merasa bahwa konselor yang baru dikenalnya ini terasa seperti sahabat yang sudah lama kenal, dibutuhkan kemampuan komunikasi yang mumpuni. Kemampuan selanjutnya adalah kemampuan menerima keadaan apa adanya meskipun tidak sesuai dengan harapan kita saat ini (*flexibility*).

Kesalahan fatal para psikoterapis adalah mereka tidak terlalu sabar dengan hasil yang mereka capai. Perubahan klien bisa saja lambat atau kelihatannya tidak ada perubahan sama sekali, nah jika terapis tidak sabar maka ia akan menganggap terapinya gagal dan akhirnya menyerah, padahal sebenarnya masih dalam proses. Untuk itu psikoterapis perlu memiliki seribu satu cara agar intervensinya berhasil, karena satu cara yang cocok untuk satu klien belum tentu cocok untuk klien lain.

a. Empat pilar NLP :

1. Pilar pertama : *Outcome*

Outcome (sasaran) atau impian yang diinginkan bukan berarti harus berupa hal besar dan kompleks seperti menikah dan bebas financial.

Namun juga bisa saja berupa impian-impian yang kecil seperti ingin berendam air hangat, ingin berenang, dsb.

2. Pilar kedua : *Sensory Acuity*

Pilar kedua adalah kompetensi untuk mengamati, mengobservasi, meneliti, terlibat, dan fokus pada sesuatu hal. Dalam hal ini adalah sasaran atau impian yang kita inginkan. Jadi, pilar kedua ini sebagai petunjuk untuk menemukan secara rinci tentang apa yang kita inginkan.

3. Pilar ketiga : *Rapport*

Manusia tidak bisa hidup tanpa orang lain. Manusia bisa sukses karena juga orang lain. Maka kesimpulannya kemampuan membangun kedekatan dengan orang lain adalah hal yang sangat penting dalam menunjang usaha kita untuk mencapai tujuan. Anda bisa mengamati orang-orang yang sukses, sehingga kita bisa mengambil manfaat yang baik dari orang lain.

4. Pilar keempat: *Flexibility*

Proses untuk mencapai *outcome* (sasaran). Siap melakukan perubahan untuk mencapai sasaran yang kita inginkan, karena pilar ketiga ini dibutuhkan sikap yang bijaksana untuk dapat menerima saran dan masukan dari orang lain. Hal inilah yang nantinya akan berujung pada evaluasi dan akan menghasilkan keputusan baru yang siap mengantarkan kita ke sasaran atau impian.

C. *State*

Ada yang menyebut *state* ini sebagai *mood* namun ada juga yang menyebut state lebih dari sekedar mood. Tapi lebih mudahnya istilah state ini adalah keadaan psikologis dan fisiologis yang tertentu dan saling keterkaitan. Misalkan saat anda memiliki *state* positif, di mana perasaan

anda bahagia maka fisiologis anda memiliki kecenderungan untuk memunculkan gerakan berbeda di banding ketika anda sedang bersedih. Perubahan fisiologis di saat anda bahagia, mungkin bisa terlihat dari bibir anda yang mudah tersenyum, kelopak mata anda yang terbuka lebar, suara anda yang meninggi, pola napas, postur tubuh dan lain sebagainya. Dalam NLP berpendapat bahwa manusia sehat selalu mengejar *state* yang lebih baik dari saat ini, nah inti perubahan melalui NLP adalah menuju ke *state* yang di inginkan yaitu lebih bahagia, sehat, berkelimpahan dan sebagainya.

Orang yang mengalami depresi karena dia terlalu banyak melihat hal-hal negatif di dalam dirinya atau masa lalunya. Dia seolah tidak melihat kebaikan maupun kebahagiaan, ia sering kali hanya melihat dirinya salah, kurang mampun dan pikiran negatif lainnya. Selain itu, harapannya tentang masa depan biasanya suram dan tidak percaya jika masa depan setiap orang bisa saja baik. Jika hal semacam ini terus terjadi pada diri orang tersebut, maka ia tidak akan pernah merasa bahagia.

Dalam NLP berpandangan bahwa sebenarnya kita sudah memiliki sumber daya di dalam diri kita untuk meraih tujuan kita. Pengalaman keberhasilan kita di masa lalu, bahkan kisah getir di masa lalupun sebenarnya adalah sumber daya, jika kita menganggap bahwa kisah tersebut sudah mampu kita atasi. Sumber daya ternyata juga bisa berasal dari harapan di masa depan.

D. *Anchor*

Secara sederhana anchor dapat dikatakan sebagai jangkar, yaitu suatu jangkar emosi yang memiliki muatan emosi positif atau negatif di mana seseorang “seolah-olah” mengalami kembali pengalaman pada saat suatu pemicu diaktifkan.

E. *Meta Program*

Merupakan suatu filter dalam pikiran manusia yang akan membentuk mental map, pola internal yang menentukan bagaimana seseorang membentuk *representational* sistem dan mempengaruhi perilakunya. Cara untuk meningkatkan kesadaran diri dan lebih memahami orang-orang sekitar, kita dapat menggunakannya untuk memperbaiki cara anda berkomunikasi dengan diri sendiri maupun orang lain untuk membantu meningkatkan efektivitas ketika berkomunikasi atau berbisnis dengan orang lain.

F. *Frame/Reframing*

Adalah cara mengubah sudut pandang, dari sudut pandang A menjadi B. Perubahan sudut pandang menjadi hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan cara pandang menjadi hal yang sangat penting, perubahan cara pandang terhadap suatu hal baru, atau hal lama (yang ternyata keliru/salah) ke hal baru (yang benar), merupakan awal dari perubahan sikap hidup. Dengan sudut pandang baru, terutama sudut pandang positif, apapun yang kita pandang menjadi bermanfaat bagi hidup kita.

Sudut pandang berhubungan erat dengan kualitas dan cara kerja pikiran kita, perubahan dari sudut pandang negatif ke positif bisa dilakukan dengan memberikan pemahaman baru terhadap diri. Pada tahap proses konseling, teknik yang digunakan adalah *reframing*. Karena teknik tersebut sesuai dengan permasalahan yang terjadi serta mudah dipahami.

5. Bencana

Banyak pengertian atau definisi tentang “bencana” yang pada umumnya merefleksikan karakteristik tentang gangguan terhadap pola hidup manusia, dampak bencana bagi manusia, dampak terhadap struktur sosial, kerusakan pada aspek sistem pemerintahan, bangunan dan lain-lain serta kebutuhan masyarakat yang diakibatkan oleh bencana.

Definisi bencana menurut Undang-Undang Nomor 24 tahun 2007 Pasal 1 angka 1 :

“.....Peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang di sebabkan baik oleh faktor alam dan atau non alam maupun faktor manusia, sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis”.

Peristiwa atau rangkaian peristiwa sebagaimana didefinisikan oleh Undang-Undang tersebut dapat dijelaskan bahwa peristiwa bisa bersifat tunggal (peristiwa/fenomena alam) atau bisa berupa lebih dari satu peristiwa (rangkaiannya peristiwa/fenomena alam) dalam waktu hampir bersamaan. Contoh peristiwa adalah gempa tektonik. Apabila gempa tektonik tersebut diikuti tsunami, hal ini disebut rangkaian peristiwa. Atau banjir misalnya, ketika banjir sudah surut/selesai dan kita mulai membersihkan kotoran/sampah di dalam rumah atau di halaman rumah yang terkena banjir, tiba-tiba banjir datang lagi. Ini juga disebut rangkaian peristiwa. Berdasarkan definisi bencana dari UN-ISDR sebagaimana di sebutkan di atas, dapat di

generalisasikan bahwa untuk dapat disebut “bencana” harus dipenuhi beberapa kriteria/kondisi sebagai berikut:

1. Ada peristiwa
2. Terjadi karena faktor alam atau karena ulah manusia
3. Terjadi secara tiba-tiba (*sudden*) akan tetapi dapat juga terjadi secara perlahan-lahan atau bertahap (*slow*)
4. Menimbulkan hilangnya jiwa manusia, harta benda, kerugian sosial-ekonomi, kerusakan lingkungan, dan lain-lain
5. Berada di luar kemampuan masyarakat untuk menanggulangnya

Untuk membedakan antara “bencana” dan “bukan bencana” dapat diberikan contoh “letusan gunung api” yang terjadi di tengah laut. Apakah letusan gunung api tersebut dapat disebut bencana. Marilah kita urai apakah memenuhi unsur-unsur atau kriteria sebagaimana di kemukakan di atas. *Pertama*, letusan gunung api tersebut merupakan “peristiwa”. *Kedua*, terjadinya letusan gunung api adalah karena faktor alam (fenomena alam). *Ketiga*, letusan gunung api terjadi secara perlahan-lahan (ada proses peristiwa). *Keempat*, letusan gunung api terjadi di tengah laut (yang jauh dari pemukiman penduduk). Hal tersebut di yakini tidak menimbulkan korban jiwa manusia atau kerusakan/kerugian harta benda. *Kelima*, tidak ada unsur “ di luar kemampuan manusia untuk menanggapinya” karena kejadiannya di tengah laut sedangkan penduduk berada jauh dari lokasi kejadian.

Setelah diurai, ternyata letusan gunung api tersebut tidak memenuhi unsur dampak korban jiwa manusia maupun kerusakan/kerugian. Juga di perlukan *kemampuan masyarakat untuk menanggapinya*. Dengan demikian letusan gunung api di tengah laut yang di maksud adalah *bukan bencana* melainkan hanya *fenomena alam* biasa.

1. Proses terjadinya Bencana

Ancaman alam menjadi bencana ketika manusia tidak siap untuk menghadapinya dan pada akhirnya terkena dampak. Kerentanan manusia terhadap dampak gejala alam, sebagian besar ditentukan oleh tindakan manusia atau kegagalan manusia untuk bertindak. Bencana terjadi setelah melalui proses dan memenuhi unsur-unsur atau kriteria: a.) Adanya unsur bahaya, bahaya adalah suatu fenomena alam atau buatan yang mempunyai potensi mengancam kehidupan manusia, kerugian harta benda, dan kerusakan lingkungan. b). Adanya kerentanan, masyarakat tinggal di dekat/bantaran sungai di mana lahar biasanya mengalir di sungai tersebut (jika terjadi

letusan gunung api) maka masyarakat tersebut rentan terhadap bencana letusan gunung api. c). Resiko bencana, kemungkinan yang terjadi di timbulkan oleh letusan gunung api. Besar kecilnya resiko sangat di tentukan oleh tingkat kerentanan. Apabila masyarakat sudah mengenal bencana, karakteristiknya dan sudah memiliki kemampuan tentang penanganan bencana, maka tingkat kerentanan masyarakat tersebut kecil. Hal ini berarti masyarakat yang bersangkutan memiliki kemampuan untuk menghadapi bencana.

Jenis-jenis Bencana

Pada umumnya jenis bencana dikelompokkan ke dalam enam kelompok :

1. Bencana geologi, yang tergolong dalam bencana geologi antara lain letusan gunung api, gempa bumi/tsunami, longsor/gerakan tanah
2. Bencana hidrometeorologi, antara lain banjir, banjir bandang, badai/angin topan, kekeringan, rob/air laut pasang, kebakaran hutan
3. Bencana biologi, antara lain epidemi, penyakit tanaman/hewan
4. Bencana lingkungan, antara lain pencemaran lingkungan, abrasi pantai, kebakaran hutan
5. Bencana kegagalan teknologi, kecelakaan/kegagalan industri, kecelakaan transportasi, kesalahan desain teknologi, kelalaian manusia dalam pengoperasian produk teknologi
6. Bencana sosial, kedaruratan kompleks yang merupakan kombinasi dari situasi bencana pada suatu daerah konflik (meskipun jarang terjadi) namun dampaknya sangat besar. Seperti konflik sosial, terorisme/ledakan bom, dan eksodus (pengungsian/berpindah tempat secara besar-besaran)

Karakteristik Bencana

Karakteristik bencana perlu diidentifikasi dan dipahami oleh aparat pemerintah dan masyarakat terutama yang tinggal di wilayah rawan bencana. Upaya mengenal karakteristik bencana yang sering di lakukan merupakan suatu upaya “mitigasi” sehingga di harapkan apabila terjadi bencana dampaknya dapat dikurangi.

Salah satu penyebab timbulnya bencana di Indonesia antara lain karena masyarakat tidak memahami karakteristik ancaman bencana. Yang sering kali di pahami, seolah-olah bencana terjadi secara tiba-tiba sehingga masyarakat tidak siap menghadapinya. Akibatnya adalah timbul korban jiwa dan kerusakan/kerugian yang cukup besar. Mitigasi adalah tindakan yang diambil

sebelum bencana terjadi dengan tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan dampak bencana terhadap masyarakat dan lingkungan. Tujuan mitigasi adalah pengurangan kemungkinan resiko, pengurangan konsekuensi resiko, menghindari resiko, serta langkah-langkah dalam mengurangi dampak kerusakan dari kondisi darurat yang tidak dapat dihindari.

Padahal sebenarnya sebagian bencana dapat diprediksi waktu kejadiannya. Sedangkan tingkat ketepatan prediksi atau peramalannya tergantung dari ketersediaan dan kesiapan alat atau sarana serta sumber daya manusianya.

Deskripsi karakteristik bencana (contoh yang sering terjadi di Indonesia) :

a) Banjir

Banjir merupakan limpahan air yang melebihi tinggi muka air normal sehingga melimpah dari palung sungai yang menyebabkan genangan pada lahan rendah di sisi sungai. Lazimnya banjir disebabkan oleh curah hujan yang tinggi di atas normal. Akibatnya, sistem pengaliran air yang terdiri dari sungai dan anak sungai alamiah serta sistem saluran drainase dan kanal penampung banjir buatan yang ada tidak mampu menampung akumulasi air hujan sehingga meluap. Kemampuan atau daya tampung sistem pengaliran air di maksud tidak selamanya sama, akan tetapi berubah akibat sedimentasi, penyempitan sungai akibat fenomena alam dan ulah manusia, tersumbat sampah serta hambatan lainnya.

b) Gempa bumi

Gempa bumi merupakan peristiwa pelepasan energi yang diakibatkan oleh pergeseran atau pergerakan pada bagian dalam bumi (kerak bumi) secara tiba-tiba. Penyebab gempa bumi yang selama ini sepakati antara lain dari proses tektonik akibat pergerakan kulit/lempeng bumi, aktivitas sesar di permukaan bumi (contoh: terjadinya runtuh tanah, dan aktivitas gunung api serta ledakan nuklir).

c) Tsunami

Tsunami dapat diartikan sebagai gelombang laut dengan periode panjang yang ditimbulkan oleh gangguan impulsif dari dasar laut. Gangguan impulsif tersebut bisa berupa gempa bumi tektonik, erupsi vulkanik atau longsor. Penyebab terjadi tsunami antara lain gempa bumi yang diikuti dislokasi/perpindahan masa tanah/batuan yang sangat besar di bawah air (laut/danau), tanah longsor dibawah tubuh air/laut, dan letusan gunung api di bawah laut dan gunung api.

METODOLOGI PENELITIAN

Adapun penelitian ini menggunakan model penelitian tindakan dengan pendekatan kualitatif, yakni pendekatan yang digunakan untuk mengamati dinamika hubungan antara fenomena yang diamati dengan logika ilmiah yang berfungsi untuk mengungkap kejadian secara detail sehingga dapat diketahui suatu dinamika kejadian atau perilaku untuk dapat dipelajari, diambil sebuah makna, pengalaman, pengetahuan dan prosesnya.

1. Lokasi, Waktu, Subjek dan Objek Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Kabupaten Pandeglang, Banten.

b. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan sejak bulan Desember 2018 sampai dengan bulan April 2019.

c. Subjek dan Objek penelitian

Subjek penelitian ini adalah 5 orang yang berusia mulai 35-50 tahun untuk mengurangi kecemasan yang ditimbulkan dari dampak bencana tsunami yang terjadi di Desa Sumber Jaya Kecamatan Sumur Banten. Objek dari penelitian ini adalah penerapan terapi yang digunakan dalam mengatasi kecemasan tersebut menggunakan teknik NLP.

d. Teknik Pengumpulan Data

1). Observasi

Observasi adalah teknik pengambilan data dengan menggunakan indra sehingga tidak hanya dengan pengamatan mata. Mendengarkan, mencium, mengecap dan meraba termasuk bentuk observasi. Di dalam penelitian ini penulis bertemu langsung dengan orang tua yang menjadi korban tsunami di Desa Sumber Jaya.

2). Wawancara

Wawancara adalah teknik pengambilan data ketika peneliti langsung berdialog dengan responden untuk menggali informasi dari responden. Peneliti melakukan wawancara untuk menggali data dan informasi yang banyak dari responden.

e. Teknik Analisis Data

1. Reduksi data

Reduksi data adalah proses merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian

data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Dalam penelitian ini, penulis mereduksi data-data yang dikumpulkan dari objek penelitian yaitu penyintas yang menjadi korban bencana tsunami.

2. Penyajian data

Penyajian data dapat dijadikan sebagai kumpulan informasi yang bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Dalam penyajian data, penulis menyajikan dalam bentuk uraian-uraian. Uraian tersebut berupa penjelasan mengenai dampak psikologis yang ditimbulkan paska bencana tsunami dan dan kondisi psikologis para penyintas.

3. Menarik kesimpulan dan verifikasi

Verifikasi yaitu penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan ini dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.