

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dan diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, April 2021

Penulis

Siti Rohmah
NIM 171340141

ABSTRAK

Nama: Siti Rohmah, NIM: 171340141, Judul Skripsi: **PENERAPAN TEKNIK *SELF HEALING* UNTUK MENGURANGI STRES PASCA TRAUMA ATAU PTSD (*POST TRAUMATIC STRESS DISORDER*) PADA KORBAN BENCANA ALAM (TSUNAMI)** (Studi Kasus Di Desa Citeureup Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang) Jurusan Bimbingan konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Terjadinya *Post traumatic stress disorder* (PTSD) ialah respon maladaptif yang berkepanjangan untuk pengalaman traumatis. PTSD ini sebuah kondisi yang muncul setelah pengalaman luar biasa yang mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa seseorang, salah satu contohnya adalah peristiwa bencana alam. Gejala PTSD tidak semua yang mengalami pengalaman yang mengerikan akan merasakan gejala ini, sehingga masih perlu dilakukan penelitian untuk menggali data mengapa beberapa dari mereka mengalami gejala PTSD.

Dari uraian di atas maka perumusan masalah dari masalah ini adalah:

1). Bagaimana terjadinya stress pasca trauma? 2). Bagaimana penerapan *self healing* dalam mengatasi stress pasca trauma? 3). Bagaimana dampak dari stress pasca trauma?. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui bagaimana terjadinya stress pasca trauma 2). Untuk mengetahui upaya *self healing* dalam menangani stress pasca trauma (PTSD) 3). Untuk mengetahui beberapa dampak dari PTSD.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan menggambarkan subjek dan objek penelitian berdasarkan fakta yang ada. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Yang menjadi responden adalah warga desa citeureup kecamatan panimbang yang berjumlah 4 orang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 1). Terjadinya Stres Pasca Trauma atau PTSD (*post traumatic stress disorder*) Ditinjau dari aspek biologis, PTSD terjadi karena proses yang terjadi di otak. Komponen yang paling penting adalah memori, karena kejadian traumatis yang akan terulang terus menerus melalui memori. 2). Penerapan *self healing* yang dilakukan konselor kepada konseli dengan melakukan tiga langkah yaitu: tahap pendekatan, tahap inti dan evaluasi. 3). Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi, aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti shock, rasa takut, sedih, dan khawatir.

Kata Kunci: Bencana Alam, *post traumatic stress disorder*, *self healing*.

ABSTRACT

Name: **Siti Rohmah**, NIM: **171340141**, Thesis Title: **Application of Self Healing Techniques to Reduce Post Traumatic Stress or Ptsd (post traumatic stress disorder) in Natural Disaster Victims** (Case Study In Citeureup Village, Panimbang District, Pandeglang Regency). Department of Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) is a prolonged maladaptive response to a traumatic experience. PTSD is a condition that arises after an excruciating, terrifying and life-threatening experience for a person, one example being a natural disaster. Symptoms of PTSD are not all who have experienced terrible experiences, so that research is still needed to explore data on why some of them experience PTSD symptoms.

From the description above, the formulation of the problem of this problem is: 1). How does post-traumatic stress occur? 2). How is self-healing applied in dealing with post-traumatic stress? 3). What are the effects of post-traumatic stress? The aims of this research are: 1). To find out how the occurrence of post-traumatic stress 2). To find out self-healing efforts in dealing with post-traumatic stress (PTSD) 3). To find out some of the effects of PTSD.

In this study, the author uses a qualitative method by describing the subject and object of research based on the facts. Data collection techniques using observation, interviews and documentation. The respondents were residents of Citeureup Village, Panimbang District, totaling 4 people.

Based on the research that has been done, it can be concluded that 1). The Occurrence of Post-Traumatic Stress or PTSD (post-traumatic stress disorder) From a biological perspective, PTSD occurs due to processes that occur in the brain. The most important component is memory, because traumatic events will be repeated over and over again through memory. 2). The implementation of self-healing by the counselor to the counselee is carried out in three steps, namely: the approach stage, the core stage and the evaluation. 3). The psychological impact of natural disasters includes emotional aspects, emotional aspects occur with symptoms such as shock, fear, sadness, and worry.

Keywords: Natural Disaster, post traumatic stress disorder, self healing



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Jl. Jendral Sudirman No. 30 Serang 42118 Telp.(0254) 2003323 Fax. (0254) 200022

Nomor :Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Siti Rohmah
NIM: 171340141

Kepada Yth
Dekan FakultasDakwah
UIN SMH Banten
Di -
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Siti Rohmah**, NIM: **171340141** yang berjudul: **Penerapan Teknik *Self Healing* Untuk Mengurangi Stress Pasca Trauma Atau PTSD (*Post Traumatic Stres Disorder*) Pada Korban Bencana Alam (Tsunami)** , diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatian Bapak, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 29 april 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19700529 199603 2 001

Hilda Rosida S. S. M. Pd

NIP. 198311212011012011

**PENERAPAN TEKNIK *SELF HEALING* UNTUK
MENGURANG STRES PASCA TRAUMA ATAU PTSD (*POST
TRAUMATIC STRES DISORDER*) PADA KORBAN BENCANA
ALAM (TSUNAMI)**

(Studi Kasus Di Kecamatan Panimbang Kabupaten pandeglang)

Oleh :

SITI ROHMAH

NIM : 171340141

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19700529 199603 2 001

Hilda Rosida S. S. M. Pd

NIP. 198311212011012011

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua
Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Agus Sukirno, M.Pd
NIP. 197303282011011001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Siti Rohmah**, NIM: **171340141**, Judul Skripsi **penerapan Teknik *Self Healing* Untuk Mengurangi Stres Pasca Trauma atau Ptsd (*post traumatic stress disorder*) Pada Korban Bencana Alam (Tsunami)** (Studi Kasus Di Desa Citeureup Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang). Jurusan Bimbingan konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal...2021, skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S,Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang,.....juni 2021

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

Anggota,

Penguji I

Penguji II

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S.Ag., M.Ag.

NIP. 19700529 199603 2 001

Hilda Rosida S. S. M. Pd

NIP. 198311212011012011

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

PERSEMBAHAN

Sebelumnya terimakasih kepada Allah SWT.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua tercinta bapak mukti dan ibu ecih yang tidak pernah berhenti mendoakan saya dalam setiap sujudnya dan selalu menjadi inspirasi hidup saya dan yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk saya. Dan untuk kakak saya a Rouf yang selalu memberikan support kepada saya, kedua adik saya yang turut mendoakan saya atas kelancaran skripsi ini, dan seluruh keluarga saya terimakasih untuk bantuan dan semangat dari kalian, terimakasih kepada sahabat-sahabat saya Kesayangan, geng bacod, dan teman-teman lainnya.

Mereka yang senan tiasa memberikan dukungan, doa, support, waktu dan kebahagiaan dalam skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Siti Rohmah, dilahirkan di Pandeglang, pada tanggal 21 juli 1998, dan merupakan anak ke dua dari empat bersaudara dari pasangan bapak Mukti dan ibu Ecih. Penulis berasal dari Kampung Sumur Jaya Desa Citeureup Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang-Banten. Jenjang pendidikan yang penulis tempuh ialah SDN Citeureup 4, lulus pada tahun 2010. Dan melanjutkan ke PPM DAAR EL-AZHAR Rangkas Bitung dan lulus pada tahun 2016, dan melanjutkan pengabdian selama satu tahun. Pada tahun 2017 saya melanjutkan keperguruan tinggi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis juga aktif dalam organisasi eksternal yaitu PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia) rayon Dakwah pada tahun 2019-2020 sebagai Sekretaris Kopri, dan organisasi internal yaitu: SEMA FADA UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tahun 2020-2021 sebagai Anggota Legislasi.

Demikian riwayat penulis.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah meridhoi dan selalu memudahkan penulis sehingga penulis mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan memenuhi syarat untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Maulana Hasanuddin Banten. Sholawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman saat ini, Alhamdulillah.

Dengan segala pertolongan dan kebaikan Allah SWT dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Penerapan Teknik Self Healing Untuk Mengurangi Stres Pasca Trauma Atau PTSD (*Post Traumatik Stres Disorder*) Pada Korban Bencana Alam (Tsunami)** (studi kasus di kecamatan Panimbang).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi penulis, pembaca, dan mahasiswa di Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada umumnya.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, MA Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang banyak memberikan pembinaan baik terhadap dosen maupun mahasiswa.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam yang telah memberikan nasihat, dan motivasi serta arahan kepada penulis.
4. Ibu Dr. Hj. Umdatul Hasanah, S.Ag.,M.Ag. Pembimbing I yang telah memberikan nasihat, bimbingan, kritik dan sarannya kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Hilda Rosida S.S. M.Pd. Pembimbing II yang senantiasa sabar dalam membimbing dan mengarahkan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Pengurus Perpustakaan Umum, Iran Corner, seta para staf Akademik dan Karyawan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah.
7. Kepada bapak Oman selaku Kepala Desa yang telah mengijinkan penulis untuk meneliti Desa Citeureup Kecamatan Panimbang.
8. Keluarga, kedua orang tua Bapak Mukti dan Ibu Ecih yang telah memberikan do'a, semangat, dan memotivasi. Tak lupa juga kakak dan juga adik-adikku, sepupu, uwa, bibi yang telah memberikan dukungan

serta motivasi dan do'a selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhirnya membuat skripsi.

9. Teman-teman sholehah makasih buat Aida, Alma, Adinda, Rahayu yang Alhamdulillah selalu suport dan mendoakan dan pastinya menceramahi.
10. Teman-teman susah senang dan berjuang makasih buat kalian idoy, kekey, juhe, ade, ape, uput, adun dan teman-teman BKI D yang udah belajar banreng dari awal.
11. Dan untuk teman-teman organisasi PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), serta SEMA FADA (Senat Mahasiswa Fakultas Dakwah). Terimakasih atas pengalaman ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam segala hal sehingga memudahkan penulis dalam menyusun skripsi.

Akhirnya hanya kepada Allah jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu selesainya skripsi ini, semoga diberikan balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap kiranya karya tulis penulis ini mewarnai khazanah ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Serang, 19 April 2021

Penulis

Siti Rohmah
NIM. 171340141

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
F. Kajian Teori	12
G. Metodologi Penelitian	33
H. Sistematika Penelitian.....	37
BAB II GAMBARAN UMUM KECAMATAN PANIMBANG	
A. Kondisi Daerah Panimbang Geografis dan Demografis	39
B. Tsunami Di Wilayah panimbang.....	42

C. Kondisi Masyarakat Pnimbang Pasca Bencana.....	42
BAB III GAMBARAN UMUM RESPONDEN/KLIEN	
A. Profil Responden	45
B. Kondisi Stres Pasca Trauma atau PTSD (<i>post traumatic stress disorder</i>) yang dialami klien dan Bentuk-bentuk Stres Pasca Trauma atau PTSD (<i>post traumatic stress disorder</i>) yang dialami klien.....	48
C. Faktor-faktor Penyebab Terjadinya Stres Pasca Trauma atau PTSD (<i>post traumatic stress disorder</i>).....	53
BAB IV PENERAPAN TEKNIK <i>SELF HEALING</i> UNTUK MENGURANGI STRES PASCA TRAUMA ATAU PTSD (<i>POST TRAUMATIC STRESS DISORDER</i>) PADA KORBAN BENCANA ALAM (TSUNAMI)	
A. Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Self healing</i>	57
B. Efektivitas Hasil Penerapan Teknik <i>Self healing</i>	82
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Teknik <i>Self healing</i>	83
BAB IV PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	