

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bencana adalah peristiwa yang mengancam, mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Adapun bencana-bencana lain yang telah terjadi di Indonesia di antaranya adalah:

1. Longsor, adalah salah satu jenis gerakan tanah, batu ataupun percampuran keduanya, menuruni atau keluar lereng akibat terganggunya kestabilan tanah atau batuan penyusun lereng.
2. Gempa bumi, adalah guncangan yang terjadi di permukaan bumi yang disebabkan oleh tumbukan antar lempeng bumi atau aktivitas gunung api
3. Banjir adalah peristiwa atau keadaan dimana terendamnya suatu daerah atau daratan karena volume air yang meningkat.

4. Tsunami adalah serangkaian gelombang ombak laut raksasa yang disebabkan oleh gerakan dasar laut. Gerakan ini bisa berupa gempa bumi, letusan gunung berapi yang kuat, atau tanah longsor bawah laut.<sup>1</sup>

Indonesia terletak pada pertemuan lempeng tektonik aktif, jalur pegunungan aktif, dan kawasan beriklim tropik, sehingga menjadikan sebagian wilayahnya rawan terhadap bencana.<sup>2</sup>

Pada 22 Desember 2018, telah terjadi tsunami di Banten tepatnya di daerah Panimbang. Kejadian ini diakibatkan oleh letusan gunung anak Krakatau yang berada di Selat Sunda menghantam wilayah pesisir Banten serta Lampung, Indonesia. Berdasarkan data yang di peroleh melalui BMKG tsunami ini mengakibatkan kurang lebih 426 orang tewas dan 7.202 terluka serta 23 orang hilang. Menurut penelusuran BMKG tsunami yang

---

<sup>1</sup> “Definisi Bencana” <https://www.bnppb.go.id/> diakses pada 20 juni 2021 pukul 15:35

<sup>2</sup> faya mahdiya, fiftin noviyanto. manfaat *google maps api* untuk membangun sistem informasi manajemen bantuan logistic pasca bencana alam berbasis *mobile web*, dalam jurnal sarjana teknik informatika, vol. 1, no 1 (2003) <https://www.neliti.com/> diakses pada 19 juni pukul 14:00

terjadi di Banten diakibatkan pasang besar serta longsor di dasar laut sebab letusan gunung Krakatau<sup>3</sup> Akibat hal itu, banyak kerugian-kerugian yang dialami oleh masyarakat seperti kehilangan rumah, keluarga, sahabat, teman, barang berharga, serta kekhawatiran yang masih membekas hingga saat ini.

Dalam keadaan tersebut, para warga setempat banyak yang merasa tidak tenang, khawatir, gelisah yang terus menerus, serta sulit menghadapi keadaan panik jika hal itu akan terulang kembali di kemudian hari. Kondisi-kondisi itu ialah stres pasca trauma atau yang di sebut dengan ( Post traumatic stress disorder/ PTSD). PTSD ialah respon maladaptif yang berkepanjangan untuk pengalaman traumatis.

Trauma ini dapat dirasakan oleh semua kalangan termasuk anak-anak, remaja, hingga orang dewasa.<sup>4</sup>

PTSD merupakan sindrom kecemasan, dan kilas balik dari pengalaman yang amat pedih itu setelah stress fisik maupun

---

<sup>3</sup> Info BMKG, diambil pada hari senin 1 februari 2021 pada pukul 17:00 wib

<sup>4</sup> Endah Nawangsih, "Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder/PTSD*)" *Jurnal Ilmiah Sikologi* vol 1 no. 2 ( Desember, 2014) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri ( UIN) Sunan gunung djati bandung, H. 166

emosi yang melampaui batas ketahanan orang biasa. Kondisi PTSD akan muncul setelah pengalaman luar biasa yang mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa seseorang, misalnya peristiwa bencana alam, kecelakaan hebat, sexual abuse (kekerasan seksual), atau perang. Tiga tipe gejala yang sering terjadi pada PTSD adalah, pertama, pengulangan pengalaman trauma, ditunjukkan dengan selalu teringat akan peristiwa yang menyedihkan yang telah dialami itu, flashback (merasa seolah-olah peristiwa yang menyedihkan terulang kembali), nightmares (mimpi buruk tentang kejadian-kejadian yang membuatnya sedih), reaksi emosional dan fisik yang berlebihan karena dipicu oleh kenangan akan peristiwa yang menyedihkan. Kedua, ditunjukkan dengan menghindari aktivitas yang biasa dilakukan, percakapan yang berhubungan dengan trauma. Perasaan terasing dari orang lain. Ketiga, sensitifitas yang meningkat, ditunjukkan dengan susah tidur, dan mudah marah.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> “Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan” Wardani Fauzia Yurika, Lestari weni. *Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan* vol. 20 No 4 (2007) <http://journal.unair.ac.id>, diakses pada 30 nov. 2020 pukul 07.30 WIB

Terdapat beragam cara di lakukan untuk mengurangi dan mengatasi stress pasca trauma ini, salah satunya yaitu *self healing* (penyembuhan diri sendiri). Penyembuhan teknik *self healing* ini dapat melalui kekuatan pikiran yang bertujuan untuk menyembuhkan tubuhnya sendiri, baik rohani maupun jasmaninya. Pada hakikatnya manusia memiliki kemampuan dalam mengatasi masalahnya dan menyelesaikannya sendiri.<sup>6</sup>

*Self healing* adalah proses pemulihan yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan semacamnya, karena adanya luka batin masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain. Menurut ilmu psikologi, *self healing* adalah proses penyembuhan yang hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang pernah dialami dan memulihkan diri dari luka batin. Tujuan dari *self healing* sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidak sempurnaan, dan membentuk pikiran positif dari apa yang telah terjadi. Ketika berhasil melakukan *self healing*, maka kita akan menjadi pribadi yang lebih tegar dalam menghadapi kesulitan,

---

<sup>6</sup> Agus Sutiyono, *sakitnya Hypnoparenting*, (Jakarta: Penebar Plus,2014), H.83-85

kegagalan, dan trauma di masa lalu. Kita akan memandang bahwa masalah yang ada dalam hidup dapat memberikan pembelajaran yang tidak di ajarkan oleh siapa pun, melainkan diri sendiri.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan 10 warga yang di ambil dari anak-anak, remaja, dewasa, dan di antara mereka terdapat 4 orang warga yang dirasa memiliki masalah yang sesuai dengan penelitian ini, yaitu memiliki masalah pada trauma yang berkelanjutan atau PTSD. Mereka merasa bahwa ketakutan akan tsunami yang telah terjadi masih mereka rasakan, merasa takut ketika melihat laut dan merasa panik ketika mendengar suara kendaraan yang menggeruh (mengingatkan mereka ketika menuju pengungsian).<sup>8</sup>

Dalam penelitian ini teknik *Self Healing* digunakan agar mengurangi stres paska trauma atau PTSD karena pada dasarnya kekuatan dan kelemahan yang di alami manusia dipengaruhi oleh apa yang difikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh dirinya

---

<sup>7</sup> Salisah, “Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing*” <https://core.ac.uk> Diakses Pada 30 Nov. 2020 Pukul. 05:00

<sup>8</sup> Hasil wawancara dengan warga sekitar kecamatan panimbang, Rabu 30 Desember 2020.

sendiri. Maka dari itu teknik ini dirasa sesuai penulis gunakan untuk mengurasi stress pasca trauma pada korban bencana alam.

Dari latar belakang diatas peneliti memilih judul **Penerapan Teknik *Self Healing* Untuk Mengurangi Stres Pasca Trauma atau PTSD ( *Post Traumatic Stress Disorder* ) Pada Korban Bencana Alam (Tsunami).**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, diperoleh beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana terjadinya stres pasca trauma ?
2. Bagaimana penerapan *self healing* dalam menangani stress pasca trauma?
3. Bagaimana dampak dari stres pasca trauma?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari beberapa rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana terjadinya stres trauma pasca bencana

2. Untuk mengetahui upaya *self healing* dalam menangani stress pasca trauma (PTSD)
3. Untuk mengetahui beberapa dampak dari PTSD.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a. Teoretis**

Secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan *self healing* pada korban bencana alam, pada penelitian ini peneliti memfokuskan *self healing* dalam menangani stress pasca trauma atau PTSD pada korban bencana alam.

##### **b. Penerapan Praktis**

Penerapan ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran terhadap korba bencana alam (tsunami) yang mengalami trauma, dan umumnya kepada masyarakat agar mengetahui penerapaaan *self healing* dalam mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional.



## E. Kajian Pustaka

Berdasarkan pengamatan dan penelusuran yang penulis lakukan sejauh ini, bahwasannya penelitian dan penulisan mengenai stress pasca trauma atau PTSD telah banyak ditulis, namun yang membedakannya adalah fokus, objek, dan sasaran yang akan dibidik oleh penulis dalam penelitian ini. Adapaun karya ilmiah yang berbentuk skripsi dan buku yang penulis temukan yaitu:

1. Dalam penelitian skripsi yang ditulis oleh Lia Amaliatul Islami, program tudy Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanudin Banten pada tahun 2016 dengan judul skripsi “*self healing* dalam mengatasi *post power syndrome*”. Kesimpulan dari penelitian ini peneliti mencoba untuk mengatasi kecemasan moral terhadap pekerja yang mengalami pensiun dengan menggunakan teknik *self healing* agar tidak mengganggu kondisi psikologis para pensiun saat mengalami *post power syndrome*.

Letak persamaannya yaitu dalam penerapan teknik konseling sama-sama menggunakan teknik *self healing*. Sedangkan letak perbedaannya yaitu pada kasus permasalahan, skripsi Lia Amaliyatul Islami membahas tentang mengatasi kecemasan pada pekerja pensiun yang mengalami *post power syndrome*. Sedangkan kasus peneliti membahas tentang menghilangkan stress pasca trauma pada korban bencana (Tsunami).<sup>9</sup>

2. Dalam penelitian skripsi yang ditulis oleh Elmi, program study Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten pada tahun 2018 dengan judul “*penerapan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi Post Traumatic Disorder (PTSD) pada korban kecelakaan lalu lintas*” . kesimpulan dari penelitian ini peneliti mencoba untuk mengetahui penerapan dan dampak *Rasional Emotive Behavior Therapy* dalam menangani *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*.

---

<sup>9</sup>Lia Amaliyatul Islami, “*self Healing*” dalam Mengatasi *Post Power syndrome*” ( Skripsi pada Fakultas dakwah UIN SMH Banten, 2016) H. 6

Letak persamaannya yaitu dalam pembahasan masalah sama-sama dengan kasus stress pasca trauma atau (PTSD). Sedangkan letak perbedaannya yaitu pada teknik yang digunakan, skripsi Elmi menerapkan teknik *Rasional Emotive Behavior therapy* (REBT) pada kasus *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), sedangkan kasus peneliti menerapkan teknik *Self Healing* pada kasus stress pasca trauma atau (PTSD).<sup>10</sup>

3. Dalam penelitian skripsi yang ditulis oleh Arini Khamsiatul Effiah program study Dakwah dan komunikasi universitas Islam Negri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2020 dengan judul “*self healing* Istri Korban Perselingkuhan suami dipusat Kaunseling Majelis Agama Islam negri Sembilan Malaysia” . Kesimpulan dari penelitian ini peneliti mencoba untuk mengetahui dan mendeskripsikan secara *holistic* mengenai tahapan *self healing* yang digunakan oleh konselor

---

<sup>10</sup> Elmi, “*penerapan Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi *Post Traumatic Disorder* (PTSD) pada korban kecelakaan lalu lintas” (Skripsi pada Fakultas dakwah UIN SMH Banten, 2016) H. 4

pusat kaunseling MAINS dalam menangani kasus mengenai masalah istri yang terjadi akibat dari perselingkuhan suami.

Letak persamaannya yaitu dalam penerapan teknik konseling sama-sama menggunakan teknik *self healing*. Sedangkan letak perbedaannya yaitu pada kasus permasalahan, skripsi yang ditulis oleh Arini Khamsiatul Effiah membahas tentang bagaimana untuk mengetahui dan mendeskripsikan secara *holistic* mengenai tahapan *self healing* yang digunakan oleh konselor pusat kaunseling MAINS dalam menangani kasus mengenai masalah istri yang terjadi akibat dari perselingkuhan suami. Sedangkan kasus peneliti membahas tentang menghilangkan stress pasca trauma pada korban bencana (Tsunami).<sup>11</sup>

## **F. Kajian Teori**

### **1. Stress pasca Trauma/ PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*)**

#### **a. Apa itu stress pasca trauma (PTSD)**

---

<sup>11</sup> Arini Khamsiatul Effiah, “*self healing* Istri Korban Perselingkuhan suami dipusat Kaunseling Majelis Agama Islam negeri Sembilan Malaysia” (Dakwah dan komunikasi universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta) H. 5

PTSD (*post traumatic stress disorder*) atau gangguan stress pasca trauma adalah gangguan yang bersifat kompleks karna gejala-gejala yang nampak menunjukkan kemiripan dengan gejala depresi, kecemasan dan gejala gangguan psikologis lain.

PTSD merupakan gangguan kecemasan yang membuat penderitanya teringat pada kejadian traumatis. Peristiwa traumatis yang dapat memicu PTSD antara lain perang, kecelakaan, bencana alam, dan pelecehan seksual. Meski demikian, tidak semua orang yang teringat pada kejadian traumatis berarti terserang PTSD. Ada kriteria khusus yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengalami PTSD.

Meskipun kebanyakan orang yang mempunyai pengalaman traumatis, tidak semua korban trauma mengalami gejala PTSD.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Endah Nawangsih, "Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (*Post Traumatic Stress Disorder/PTSD*)" *Jurnal Ilmiah Sikologi* vol 1 no. 2 ( Desember, 2014) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negri ( UIN) Sunan gunung djati bandung, H. 166

PTSD kondisi yang muncul setelah pengalaman luar biasa yang mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa seseorang, misalnya peristiwa bencana alam, kecelakaan hebat, sexual abuse (kekerasan seksual), atau perang. Tiga tipe gejala yang sering terjadi pada PTSD adalah, pertama, pengulangan pengalaman trauma, di tunjukkan dengan selalu teringat akan peristiwa yang menyedihkan yang telah dialami itu, flashback (merasa seolah-olah peristiwa yang menyedihkan terulang kembali), nightmares (mimpi buruk tentang kejadian-kejadian yang membuatnya sedih), reaksi emosional dan fisik yang berlebihan karena dipicu oleh kenangan akan peristiwa yang menyedihkan. Kedua, penghindaran dan emosional yang dangkal, ditunjukkan dengan menghindari aktivitas, tempat, berpikir, merasakan, atau percakapan yang berhubungan dengan trauma. Selain itu juga kehilangan minat terhadap semua hal, perasaan terasing dari orang lain, dan emosi yang dangkal. Ketiga, sensitifitas yang meningkat, ditunjukkan dengan susah tidur, mudah

marah/tidak dapat mengendalikan marah, susah berkonsentrasi, kewaspadaan yang berlebih, respon yang berlebihan atas segala sesuatu.<sup>13</sup>

### **b. Gejala PTSD**

Gejala PTSD muncul setelah seseorang mengalami peristiwa yang membuatnya trauma. Waktu kemunculannya bisa beberapa bulan atau beberapa tahun setelah kejadian traumatis tersebut. Tingkat keparahan dan lamanya gejala juga berbeda-beda pada tiap penderita.<sup>14</sup>

Gejala gangguan stres pasca-trauma biasanya muncul satu bulan setelah peristiwa traumatis. Namun pada beberapa kasus yang jarang, gangguan baru akan muncul berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun setelah kejadian. Jika gejala PTSD yang dialami bertahan hanya selama satu bulan, maka individu tersebut

---

<sup>13</sup> “Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Perkosaan” <http://journal.unair.ac.id>, diakses pada 30 nov. 2020 pukul 07.30 WIB

<sup>14</sup> “PTSD (*post-traumatic stress disorder*)” <https://www.sehatq.com> diakses pada 1 Des. 2020 pukul 13:15

kemungkinan mengalami gangguan stres akut. Pada beberapa kasus, gangguan stres akut yang dialami dapat berkembang menjadi PTSD jika penderita masih merasakan gangguan selama lebih dari sebulan setelah kejadian traumatis. Gejala-gejala ini dapat menyebabkan masalah yang signifikan dalam situasi sosial ataupun dalam hubungan interpersonal. Gangguan ini juga dapat mengganggu kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Gejala-gejala *post traumatic stress disorder* (PTSD) bervariasi namun meliputi hal-hal berikut:

- 1) Kemunculan-kemunculan gambaran tentang dimana individu menghidupi kembali kejadian dramatis.
- 2) Kemampuan yang menjadi terbatas untuk merasakan emosi-emosi sering melaporkan merasa mati rasa yang berujung pada ketidak mampuan merasakan kebahagiaan, hasrat seksual atau hubungan interpersonal yang menyenangkan.



- 3) Perangsangan yang berlebihan yang berakibat pada respon yang berlebihan atau ketidakmampuan untuk tidur
- 4) Kesulitan untuk berkonsentrasi untuk mengingat
- 5) Perasaan takut, meliputi tremor yang menunjukkan kecemasan
- 6) Perilaku impulsif yang muncul meliputi agresivitas atau perubahan mendadak dalam gaya hidup.<sup>15</sup>

**c. Penyebab *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD)**

PTSD dapat terjadi saat seseorang mengalami, melihat, mendengarkan, atau mempelajari tentang suatu peristiwa yang melibatkan kematian, cedera serius, atau kekerasan seksual. Penyebab pasti PTSD belum diketahui. Namun, seperti kebanyakan masalah kesehatan mental.

Peristiwa trauma yang menyebabkan terjadinya PTSD yaitu:

---

<sup>15</sup> Gerald C. Davidson, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta:Rajagrafindo Persada,2006), H.307

- 1) Peristiwa perang
- 2) Bencana alam
- 3) Serangan fisik
- 4) Pelecehan seksual atau kekerasan
- 5) Ancaman dengan senjata
- 6) Kecelakaan yang serius
- 7) Penyakit
- 8) Kematian tak terduga orang yang dicintai<sup>16</sup>

Adapun penyebab lain dari PTSD yaitu dari aspek biologis dan psikososial yaitu:

a. Aspek Biologis

Ditinjau dari aspek biologis, factor predisposisi PTSD terjadi karena proses yang terjadi di otak. Individu yang mengalami PTSD akan merupakan berbagai perubahan pada fisiknya. System saraf pusat dan system saraf otonom akan berpengaruh oleh kondisi ini. Selain itu juga terjadi penurunan ukuran yang dihipokampus dan amigdala yang over reaktif.

---

<sup>16</sup> Yulianto, "Konsep Konseling Kreatif untuk Penanganan *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD), Jurnal Fokus Konseling, Vol.1, No. 1, (Januari 2015), H.70-81

Komponen yang paling penting adalah memori, karena kejadian traumatis yang akan terulang terus menerus melalui memori. Hipokampus dan amigdala adalah kunci memori manusia.

Diyakini bahwa amigdala adalah *fear center* dari otak. Sehingga bias kita pahami bahwa penderita PTSD akan mengalami agidala yang over reaktif. Amigdala membantu otak dalam membuat hubungan antara situasi yang menimbulkan ketakutan dimasa lalu dan arena kondisi ini berpasangan dengan kondisi saat ini yang bias saja netral. Individu akan mempertahankan kondisi waspada yang konstan pada saat situasi yang tidak tepat, karena pada saat itu otak memerintahkan individu bawa situasi aman sedang menghadapi ancaman.

Penyebab lain dari segi biologi seseorang yang mengalami PTSD adalah adanya riwayat keluarga yang menderita gangguan jiwa seperti mengalami depresi dan gangguan kecemasan. Adanya faktor genetik juga berpengaruh dalam kemungkinan seseorang mengalami PTSD atau tidak. Walaupun begitu, faktor genetik bukan

merupakan penyebab utama terjadinya PTSD. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dari aspek biologis faktor predisposisi PTSD terjadi karena adanya gangguan pada fungsi otak, terutama amigdala dan bagian-bagian lainnya, gangguan regulasi mekanisme kecemasan dan terakhir adanya faktor genetik.<sup>17</sup>

b. Aspek Psikologis

Pengalaman hidup yang dialami oleh seorang sepanjang hidupnya juga merupakan salah satu penyebab terjadinya PTSD. Pengalam hidup ini mencakup dari pengalaman yang dialami dari masa kecis sampai dewasa. Selain pengalaman hidup yang dialami oleh individu tersebut juga sangat berpengaruh. Traumatic yang dapat mengarah kepada munculnya factor PTSD termasuk: perang, pemerkosaan, bencana alam, kecelakaan mobil/pesawat, penculikan, penyerangan fisik, penyiksaan fisik.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Retna T Astuti, dkk. Managemen penanganan *post traumatic stress disorder* (PTSD) berdasarkan konsep dan penelitian terkini. (magelang: unimma press, 2018) h.9-10

<sup>18</sup> Retna T Astuti, dkk. Managemen penanganan *post traumatic stress disorder* .....h.11-12

**d. Kejadian Traumatis yang Diulang-ulang**

- 1) Pemikiran yang mengganggu mengenai kejadian traumatis.
- 2) Mimpi buruk.
- 3) Reaksi fisiologis yang kuat saat dipaparkan dengan peningat-peningat akan kejadian traumatis (contoh, berkeringat dingin, dan sebagainya).
- 4) Gangguan emosional yang terlihat jelas saat dipaparkan dengan peningat-peningat akan kejadian traumatis (contoh, marah saat diperlihatkan barang yang menyakut kejadian traumatis, dan sebagainya)
- 5) Kilasan balik.
- 6) Perlu diketahui bahwa anak-anak dapat mengulangi kejadian-kejadian traumatis melalui permainan yang diulang-ulang.

**e. Perubahan kognisi dan suasana hati yang menjadi negative**

Setidaknya dua dari perubahan di bawah ini:

- 1) Kepercayaan diri yang negatif secara terus-menerus dan berlebihan mengenai diri sendiri, orang lain, atau dunia.
- 2) Hilangnya minat atau partisipasi yang terlihat jelas pada aktivitas-aktivitas yang penting.
- 3) Ketidakmampuan untuk mengingat aspek-aspek penting dari kejadian traumatis.
- 4) Pemikiran-pemikiran yang terganggu mengenai penyebab atau konsekuensi dari kejadian traumatis secara terus-menerus.
- 5) Perasaan terpisah dari orang-orang lain.
- 6) Ketidakmampuan untuk merasakan emosi yang positif secara terus-menerus.
- 7) Keadaan emosi yang negatif secara terus-menerus.

#### **f. Diagnosis Post Trauma Stress Disorder (PTSD)**

Berdasarkan DSM-5, selain memenuhi kriteria-kriteria di atas (pada bagian "gejala"), individu baru akan didiagnosis mengalami PTSD, jika:

- 1) Gangguan yang dialami mengganggu kehidupan sehari-hari.
- 2) Durasi dari gejala-gejala yang dialami lebih dari satu bulan.
- 3) Gangguan yang dialami tidak berhubungan dengan efek fisiologis dari kondisi medis atau zat-zat tertentu.<sup>19</sup>

#### **2. Dampak dari stress pasca trauma**

Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam. Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti shock, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau

---

<sup>19</sup> "Penyakit *Post Trauma Stress Disorder*" <https://www.sehatq.com> , diakses pada 2 Des. 2020, Pukul. 11:00 WIB

perhatian pada kehidupan sehari-hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri.

Disebutkan bahwa dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor yaitu sebagai berikut:

1. Faktor pra bencana. Dampak psikologis pada faktor pra bencana ini dapat ditinjau dari beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia dan pengalaman hidup, faktor budaya, ras, dan karakter etnis, sosial ekonomi, keluarga, serta tingkat kekuatan mental dan kepribadian.
2. Faktor bencana. Dampak psikologis dilihat dari faktor bencana ini maka dapat dilihat dari faktor seperti tingkat keterpaparan, ditinggal mati oleh sanak keluarga atau sahabat, diri sendiri atau keluarga terluna, merasakan ancaman keselamatan jiwa atau mengalami ketakutan yang luar biasa, mengalami



situasi panik pada saat bencana, kehilangan harta benda dalam jumlah besar, pengalaman berpisah dari keluarga, pindah tempat tinggal akibat bencana, dan bencana menimpa seluruh komunitas.

3. Faktor pasca bencana. Dampak psikologis pasca bencana dapat diakibatkan oleh kegiatan tertentu dalam siklus kehidupan dan stres kronik pasca bencana yang terkait dengan kondisi psikiatri korban bencana. Hal ini perlunya pemantauan jangka panjang oleh tenaga spesialis.

### **3. Self Healing**

#### **a. Pengertian self healing**

*Self healing* adalah proses membangun dan memberdayakan kemampuan dalam diri untuk menciptakan kondisi kesehatan yang lebih baik dimana kondisi tersebut dimiliki oleh setiap individu yang bisa dipelajari secara mandiri atau dilatih dengan bantuan praktisi ahli dimana manusia mempersepsi sebagai hal

secara sendiri serta mengorganisirnya melalui proses-proses hingga menjadi keseluruhan yang bermakna.

Berdasarkan pemaparan diatas yang dimaksud dengan *self healing* ialah proses penyembuhan yang dilakukan oleh diri individu untuk menyembuhkan luka dalam dirinya sebagai proses pemulihan diri dari peristiwa-peristiwa menyakitkan yang terjadi pada diri individu tersebut.<sup>20</sup>

Istilah *self healing* merupakan gabungan dua buah kata dari kata *self* dan *healing*. Dalam kamus Istilah Psikologi, *self* diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia disebut dengan diri pribadi. Maknanya kesadaran atas diri sendiri pada individu atau penghayatannya akan kepribadiannya sendiri. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, diri adalah sebuah kata benda yang menunjukkan orang atau seseorang (terpisah dengan yang lain). Pembicaraan mengenai self juga menjadi salah satu

---

<sup>20</sup> Arini Khamsiatul Effiah, “*self healing* Istri Korban Perselingkuhan suami dipusat Kaunseling Majlis Agama Islam negeri Sembilan Malaysia” (Dakwah dan komunikasi universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta) H. 18

bahasan dalam kajian tasawuf. Kata *self* merupakan salah satu dari tiga konsep sentral dalam psikologi sufi Robert Frager, yaitu *heart, self and soul*. Ketiganya memiliki arti: hati, nafs (diri) dan ruh (jiwa).

Adapun definisi *heal* adalah penyembuhan sebagai yang membantu mengungkapkan ekspresi-ekspresi utuh mengenai bakat-bakat, potensi-potensi dan segala kemampuan yang kita miliki. Sebagaimana yang telah dipaparkan diatas, ternyata kata *heal* itu tidak terbatas pada suatu penyakit fisik, tetapi juga membahas mengenai aspek psikis yang dalam sebuah proses pengalaman panjang menuju kesempurnaan atau setidaknya dapat kembali seperti sedia kala. Jadi secara istilah *self healing* adalah fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri sendiri yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri, umumnya digunakan pada gangguan psikologis, trauma dan lainnya.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Salisah, “Komunikasi Spiritual sebagai Kajian Interdisipliner Antara Aspek Keagamaan, Ilmu Kesehatan dan Sains: Studi Tentang *Self-Healing*” <https://core.ac.uk> Diakses Pada 30 Nov. 2020 Pukul. 05:00

Beberapa langkah melakukan *self healing* untuk membantu menyembuhkan luka batin di masa lalu, di antaranya:

1. *Self acceptance* atau menerima diri sendiri

Permasalahan yang paling sering terjadi adalah kita tidak bisa menerima diri sendiri apa adanya. Justru kita ingin menjadi orang lain. Hal itu membuat segalanya menjadi lebih buruk karena terlalu berkonsentrasi pada situasi yang tidak nyata, dan dengan demikian dapat memengaruhi masa depan. Jadi, mulai sekarang coba luangkan waktu sejenak untuk menerima diri sendiri apa adanya, dengan sisi baik dan buruk kita, dengan kegagalan dan kesalahan masa lalu kita. Hal semacam itu yang dibutuhkan untuk melakukan *self healing*. Dengan begitu, kamu dapat menjadi diri sendiri dan mungkin menjadi lebih baik, bahkan dapat menerima segala kekurangan yang ada didalam diri. Baca juga: Kiat untuk Bisa Menerima dan Merelakan Kegagalan

2. Jangan menyerah pada apa yang kamu impikan

Pastinya, mimpi besar membutuhkan waktu untuk mewujudkannya menjadi kenyataan. Tetapi jika kita tetap termotivasi, memiliki keinginan yang pasti dan berusaha setiap hari, maka akhirnya akan menjadi kenyataan. Sayangnya, sering kali kita menyerah sebelum mimpi menjadi kenyataan. Lalu, kecewa pada diri sendiri, dan menjadi penuh penyesalan. Padahal, semua itu akan memperburuk penerimaan atas diri sendiri. Oleh karena itu, penting untuk melakukan *self healing* agar dapat menghargai tujuan, impian, dan hasrat kita. Pergunakan waktu dan energi yang dimiliki untuk meraihnya.

### 3. Maafkan diri sendiri

Kamu mungkin pernah gagal, sedih, marah, atau kecewa. Mungkin kamu menyebabkan sesuatu yang buruk terjadi, menghancurkan hati seseorang dan gagal dalam meraih sesuatu yang diinginkan. Tetapi hidup dengan rasa bersalah terus-menerus hanya akan merugikan diri sendiri. Memaafkan orang lain atas apa pun yang telah mereka lakukan memang sulit, tetapi dengan cara ini, kita bisa

melepaskan apa yang telah terjadi dan melanjutkan hidup tanpa beban masa lalu. Hal yang sama berlaku untuk diri sendiri ketika melakukan kesalahan. Jangan membawa beban emosional itu di masa depan karena tidak ada gunanya. Itu hanya akan mencegah kamu untuk hidup bahagia. Melakukan self healing dengan cara memaafkan diri sendiri dapat memberi kesempatan untuk menunjukkan kepada dunia betapa hebatnya kamu, dan menerima kesempatan untuk melakukan hal-hal luar biasa dengan hidupmu. Baca juga: Mengapa Kita Sulit Memaafkan Diri Sendiri

#### 4. Buat *what-to-do list*

Membuat *what-to-do-list* akan membantu merasa lebih baik secara emosional, yang pada akhirnya akan memiliki efek positif terhadap tubuh. Caranya, tuliskan tiga target yang bisa ditindaklanjuti dalam membantu melakukan *self healing*, misalnya berjalan 10.000 langkah setiap hari, makan lima porsi buah dan sayuran, atau bermeditasi setiap malam. Pastikan tujuan itu realistis. Tuliskan di kertas secara rinci tentang kemajuan yang

sudah kamu lakukan. Hal tersebut tidak hanya akan membantu tetap termotivasi, tetapi juga memberi dorongan positif.

#### 5. Melakukan kegiatan yang positif

Ketika kamu mulai melakukan *self healing*, penting untuk menyaring hal-hal negatif yang dapat menyebabkan stres. Dibutuhkan upaya nyata untuk memerangi hal tersebut. Usahakan lakukan kegiatan positif, seperti baca buku dengan akhir cerita yang bahagia, mendengarkan musik yang ceria, minta teman-teman untuk menceritakan lelucon atau cerita lucu ketika sedang menelepon atau bertemu. Hindari menonton berita, membaca koran, atau mengakses sosial media untuk sesuatu yang tidak perlu. Cobalah untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif secara rutin karena secara tidak langsung otak akan mengirim pesan positif yang dapat meningkatkan mood dan mendukung proses *self healing*.

#### 6. Berolahraga secara rutin

Semua orang tahu bahwa olahraga membuat kita tetap sehat dan kuat. Penelitian juga menunjukkan bahwa

olahraga dapat membantu lebih cepat pulih dari luka batin. Mungkin sulit memotivasi diri untuk berolahraga, terutama jika sedang merasa lelah atau mood yang kurang baik. Namun, faktanya berolahraga setiap hari dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan memperbaiki suasana hati.

#### 7. Tidur yang cukup

Jangan salah, tidur merupakan salah satu proses dari *self healing*. Tidur menjadi pertahanan alami tubuh terhadap infeksi, jadi sangat penting untuk tidur yang cukup, yaitu 7-9 jam setiap malam ketika melakukan self healing. Tidur di waktu yang sama setiap malam dapat membuat kita tertidur lebih cepat dan memperbaiki suasana hati karena tubuh terbiasa dengan rutinitas tidur yang baik. Itulah beberapa Langkah yang dapat kita lakukan untuk melakukan self-healing. Semoga penjelasan di atas bisa membantu untuk pulih dari luka batin yang dialami. <sup>22</sup>

---

<sup>22</sup>“self Healing menyembuhkan luka batin dengan bantuan diri ”  
<https://lifestyle.kompas.com/read> diakses pada, 2 des. 2020, Pukul 11:00



## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini dimulai tanggal 4-19 januari 2021, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Penonjolan proses penelitian dan pemanfaatan landasan teori dilakukan agar fokus penelitian sesuai dengan fakta dilapangan. Selain itu landasan teori juga bermanfaat untuk memberikan gambaran umum tentang latar belakang penelitian dan sebagai gambar pembahasan penelitian.<sup>23</sup>

### **2. Lokasi Penelitian**

lokasi tempat penulis melakukan penelitian yakni di Kecamatan panimbang, Kab Pandeglang Provinsi Banten.

### **3. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Dalam

---

<sup>23</sup> Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia) h.9

penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah warga sekitar kecamatan Panimbang kabupaten Pandeglang provinsi Banten.

#### **4. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan teknik-teknik pengumpulan data diantaranya:

##### **a. Observasi**

Observasi adalah metode pengumpulan data dimana peneliti mencatat informasi sebagaimana yang mereka saksikan selama penelitian. Penyaksian terhadap peristiwa itu bisa dengan melihat, meraskan, dan kemudian di catat seobyektif mungkin.<sup>24</sup>

Disini saya mengobservasi apakah benar beberapa warga Panimbang merasakan gejala PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dimana mereka masih merasakan khawatir dan takut atas kejadian yang telah menimpa mereka.

---

<sup>24</sup> W, Gulo *metodologi penelitian*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia Kompas Gramedia Building)

## **b. Wawancara**

Wawancara adalah bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden. Komunikasi berlangsung dalam bentuk tanya jawab dalam hubungan tatap muka, sehingga gerak dan mimik responden merupakan pola media yang melengkapi kata-kata secara verbal<sup>25</sup>

Yang menjadi interviewe dalam wawancara ini adalah 4 orang warga desa citeureup kecamatan panimbang yang mengalami gejala PTSD.

## **c. Dokumentasi**

Metode ini adalah salah satu metode yang digunakan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.<sup>26</sup> Dalam hal ini data-data tersebut merupakan data yang bersifat tulisan.

---

<sup>25</sup> W, Gulo *metodologi penelitian*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia Kompas Gramedia Building)

<sup>26</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* : suatu pendekatan praktik, (Jakarta: Rineka Cipta. 2010), hal.274.

**d. Reduksi Data**

Reduksi data yaitu proses pemulihan, penyederhanaan, pemusatan perhatian pada hal-hal yang menguatkan data diperoleh dilapangan. Reduksi data dilakukan oleh peneliti secara terus-menerus selama penelitian berlangsung guna menemukan rangkuman dari inti permasalahan yang sedang dikaji.

**e. Penyajian Data**

Langkah selanjutnya adalah menyajikan data yang diperoleh dari berbagai sumber kemudian dideskripsikan dalam bentuk uraian atau kalimat-kalimat sesuai dengan pendekatan kualitatif dalam laporan sistematis dan mudah dimengerti.

**f. Penarikan Kesimpulan**

Penarikan kesimpulan merupakan penggambaran data yang utuh dari subjek penelitian. Proses penarikan kesimpulan di dasarkan pada gabungan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk pada penyajian data. Melalui informasi tersebut, peneliti dapat melihat apa

yang di telitinya dan menemukan kesimpulan yang benar mengenai subjek penelitian.<sup>27</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya. Pembahasan ini terbagi menjadi lima bab sebagai berikut:

Bab I berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II Gambaran umum tentang Kecamatan Panimbang, yang meliputi sejarah singkat, visi-misi kecamatan, struktur kepengurusan, keadaan kecamatan.

Bab III Gambaran umum tentang responden/klien yang meliputi, Profile, kondisi stress pasca trauma atau PTSD yang dialami klien, Faktor-faktor Penyebab Terjadinya PTSD (*post traumatic stress disorder*) Pada korban bencana alam (tsunami).

---

<sup>27</sup> Sugiona, pengantar penelitian ilmiah, (Bandung:Tarsito, 1985), H.247-252

Bab IV : Menjelaskan tentang proses *treatment* penerapan teknik *self healing* untuk mereduksi keadaan pada korban yang mengalami PTSD (*post traumatic stress disorder*) . perubahan perilaku korban setelah terapi teknik *self healing*, dan faktor pendukung dan penghambat.

Bab V : Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.