

**BAB IV**

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

*Post Traumatic Stress Disorder* PTSD yang dialami korban bencana alam diakibatkan karena psikologis yang tidak stabil dan mengakibatkan terdapat pikiran irasional terjadi pada diri korban. Adapaun langkah-langkah teknik *self healing* untuk mengurangi kondisi tersebut ialah:

**A. Langkah-langkah Penerapan Teknik *Self healing***

Metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri), adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma, dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses *self healing* ini dapat membantu dan

mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.<sup>1</sup>

Berikut merupakan langkah-langkah penerapan metode *self healing* yang dilakukan kepada setiap responden dengan menggunakan tahapan-tahapan konseling individual. Setelah mengetahui permasalahan yang dialami oleh kelima responden, selama tahap pelaksanaan konseling, peneliti terlebih dahulu membangun hubungan dengan menggunakan teknik *attending* dan *empathy* terhadap responden. Dalam melakukan penerapan metode *self healing*, peneliti melakukan beberapa langkah tahapan yaitu: 1) Tahapan awal, 2) Tahap pertengahan, dan 3) Tahap akhir.

---

<sup>1</sup> Lia Amaliatul Islami, *Self healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*, Skripsi, Banten: Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hassanudin, <http://repository.uinbanten.ac.id/94/>, h.19.

**TABEL.4.1**  
**KEGIATAN KONSELING TAHAP AWAL DI DESA**  
**CITEUREUP KECAMATAN PANIMBANG**

<b>NO</b>	<b>HARI/TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN KONSELING</b>	<b>NAMA RESPONDEN</b>
1.	Senin, 4 januari 2021	Konseling Tahap Awal	SP
2.	Senin, 4 januari 2021	Konseling Tahap Awal	M
3.	Senin, 4 januari 2021	Konseling Tahap Awal	SM
4.	Selasa, 5 januari 2021	Konseling Tahap Awal	AT

**TABEL.4.2**  
**KEGIATAN KONSELING TAHAP PERTENGAHAN DI**  
**DESA CITEUREUP KECAMATAN PANIMBANG**

<b>NO</b>	<b>HARI/TANGGAL</b>	<b>KEGIATAN KONSELING</b>	<b>NAMA RESPONDEN</b>
1.	Selasa, 12 januari	Konseling	SP

	2021	Tahap Kedua	
2.	Selasa, 12 januari 2021	Konseling Tahap Kedua	M
3.	Rabu, 13 januari 2021	Konseling Tahap Kedua	SM
4.	Rabu, 13 januari 2021	Konseling Tahap Kedua	AT

**TABEL.4.3**

**KEGIATAN KONSELING TAHAP AKHIR DI DESA  
CITEUREUP KECAMATAN PANIMBANG**

<b>N O</b>	<b>HARI/TANGGA L</b>	<b>KEGIATAN KONSELIN G</b>	<b>NAMA RESPONDE N</b>
1.	Selasa, 19 januari 2021	Konseling Tahap Akhir	SP
2.	Selasa, 19 januari 2021	Konseling Tahap Akhir	M

3.	Selasa 19 januari 2021	Konseling Tahap Akhir	SM
4.	Selasa, 19 januari 2021	Konseling Tahap Akhir	AT

Berikut ini merupakan langkah-langkah penerapan *self healing* yang dilakukan peneliti kepada responden untuk mengatasi masalahna antara lain:

### **1. Reaponden SM**

#### **a. Tahap Awal**

Tahap ini dilaksanakan pada hari senin 4 januari 2021 dengan melakukan beberapa hal, seperti mendekati diri pada responden untuk memberi tahu maksud dan tujuan datang ke rumah klien. Pada tahap perkenalan ini sama-sama saling memperkenalkan diri, setelah itu mendekati diri pada konseli dan dilanjut dengan berbincang-bincang dengan responden.

Pada tahap ini diawali dengan memberi tahu kepada konseli atau responden bahwasannya maksud dan tujuan saya datang adalah untuk memenuhi syarat kelulusan dari perguruan

tinggi atau universitas. SP pun bersedia untuk membantu peneliti dan siap untuk diwawancarai oleh peneliti. Di tahap ini peneliti memperkenalkan diri, dan menanyakan identitas responden, Selain itu peneliti meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan sehari-hari. Responden pun tidak keberatan untuk bercerita dan berbagi pengalamannya semasa hidupnya.

Di tahap perkenalan ini peneliti memperkenalkan diri, dan meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan kesehariannya setelah atau sebelum terjadinya tsunami, ia pun menanggapi dengan baik dan mengajak bicara peneliti, berbicara tentang hobi dan berbicara tentang cita-cita. Responden pun sedikit demi sedikit sudah mulai merasa nyaman dengan peneliti. Pada tahap percakapan ini tak jarang untuk memberikan metode *self healing* bagi responden.<sup>2</sup>

#### **b. Tahap Pertengahan**

Tahap pertengahan dilakukan pada hari selasa 12 januari 2021. Tahap pertengahan ini adalah tahap dimana metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri) diterapkan kepada setiap

---

<sup>2</sup> Konseling tahap awal dengan responden SP. Wawancara dilakukan pada hari senin 4 januari 2021 pukul 08:50 wib

responden. Peneliti menjelaskan kepada AL apa itu *Self healing*?. *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan darahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya.<sup>3</sup>

Pada tahap pertengahan ini SP menceritakan pengalamannya bisa merasakan cemasnya dan ketakutannya ketika tsunami datang, ia bercerita bahwa “*biasanya saya hanya melihat orang-orang di tv yang terkena tsunami atau gempa, hal ini tidak terfikirkan bahwa saya pun merasakan hal yang sama dengan orang-orang yang terkena musibah pula maasha Allah*” menurut SP setelah tsunami yang ia lewati ia ia menjadi orang yang merasa khawatir tsunami itu akan terjadi kembali kepada dirinya, aktifitas yang selalu ia lakukan ketika ia merasa khawatir adalah mondar-mandir ke kamar mandi untuk membuang air besar. ”*saya selalu merasa tidak enak dalam perut saya ketika*

---

<sup>3</sup> konseling tahap pertengahan dengan responden SP, Wawancara dilakukan pada hari selasa 12 januari 2021 pukul 10:10 wib

*ada sesuatu yang mengingatkan saya kepada tsunami dan itu membuat saya merasa tidak nyaman.”*

Adapun gejala kecemasan yang SP rasakan yaitu: sering memikirkan bahaya akan terjadi kepada dirinya, akhirnya ia merasakan kepala yang pusing akibat pemikiran tersebut, ia pun selalu hilang konsentrasi ketika sedang melakukan aktifitas yang ia lakukan seperti membuat kue, ia sering lupa menaruh barang yang ia baru saja pegang.

Mendengar kronologi kejadian dari peristiwa tersebut peneliti pun berusaha memahami kondisi responden dan berusaha untuk menenangkan SP dengan kalimat-kalimat motivasi agar responden merasa tenang. Peneliti berupaya menanamkan pemahaman pada diri responden bahas segala sesuatu yang terjadi adalah atas dasar kehendak Allah SWT. Setiap kejadian yang menimpa manusia pasti ada hikmah dibalik itu semua, dan bagaimana caranya kita menyikapi itu semua.

Peneliti pun membantu mengarahkan SP untuk menerapkan metode *self healing* di dalam kehidupan sehari-hari SP, untuk membantu mengurangi kecemasan yang ia alami.



Sebelum itu peneliti terlebih dahulu bertanya kepada SP tentang kegiatan apa saja yang ia sukai yang bisa membuat SP lebih tenang, *"saya suka membuat kue neng, tapi sekarang jarang saya hanya menerima beberapa pesanan saja, jadi ada yang saya tolak juga"*. Peneliti juga memberikan arahan kepada SP untuk melakukan kegiatan yang lebih positif, contohnya seperti mengaji atau pengajian ibu-ibu setiap hari sabtu yang diadakan oleh salah satu mushola di desa citeureup, lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, berdoa, membaca Al-Quran. Peneliti juga meminta kepada SP untuk berdialog kepada diri sendiri, pada saat ia hendak pergi tidur, SP harus memejamkan mata, dalam kondisi rileks, dan berbicara kepada diri sendiri di dalam hati untuk memaafkan diri sendiri, berusaha melupakan apa yang telah terjadi, dan menerima apa yang telah Allah kehendaki. Peneliti meminta SP untuk melakukan kegiatan tersebut setiap hari. Yang berguna untuk membuat SP lebih bisa menerima kejadian yang ada di masa lalu, lebih tenang dan bisa mengatasi kecemasan yang SP alami.

### c. Tahap Akhir

Tahap akhir ini dilakukan pada hari selasa 19 januari 2021. SP mengaku merasa lebih baik setelah melakukan metode *self healing* kepada dirinya sendiri, ia merasa lebih tenang, lebih ikhlas atas apa yang telah terjadi kepada dirinya “*saya mulai menerima semua hal yang saya alami saya juga sadar bahwa semua yang terjadi kepada saya atas kehendak Allah SWT*”. Selain itu peneliti juga berpesan kepada SP bahwa Allah tidak akan menguji hambanya diatas kemampuannya Seperti dalam surah Al-Baqaroh ayat 286 Allah SWT berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ  
 رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
 إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا  
 لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا  
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kedanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (mereka berdoa). “Ya Tuhan kami, janganlah engkau gukum kami

*jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (QS. Al-Baqarah: 286).<sup>4</sup>*

## **2. Responden M**

### **a. Tahap Awal**

Tahap ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 4 januari 2021 dengan melakukan beberapa hal, seperti mendekati diri pada responden untuk memberi tahu maksud dan tujuan datang ke rumah klien. Pada tahap perkenalan ini sama-sama saling memperkenalkan diri, setelah itu mendekati diri pada konseli dan dilanjut dengan berbincang-bincang dengan responden.

Pada tahap ini diawali dengan memberi tahu kepada konseli atau responden bahwasannya maksud dan tujuan saya datang adalah untuk memenuhi syarat kelulusan dari perguruan tinggi atau universitas. M pun bersedia untuk membantu peneliti dan siap untuk diwawancarai oleh peneliti. Di tahap ini peneliti

---

<sup>4</sup> Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya* (karancondong:Bandung: 2009)

memperkenalkan diri, dan menyakan identitas responden, Selain itu peneliti meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan sehari-hari. Responden pun tidak keberatan untuk bercerita dan berbagi pengalamannya semasa hidupnya.

Di tahap perkenalan ini peneliti memperkenalkan diri, dan meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan kesehariannya setelah atau sebelum terjadinya tsunami, ia pun menanggapinya dengan baik dan mengajak bicara peneliti, berbicara tentang hobi dan berbicara tentang cita-cita. Responden pun sedikit demi sedikit sudah mulai merasa nyaman dengan peneliti. Pada tahap percakapan ini tak jarang untuk memberikan metode *self healing* bagi responden.<sup>5</sup>

### **b. Tahap Pertengahan**

Tahap pertengahan dilakukan pada hari selasa 12 januari 2021. Tahap pertengahan ini adalah tahap dimana metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri) terapkan kepada setiap responden. Peneliti menjelaskan kepada M apa itu *Self healing*?. *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan

---

<sup>5</sup> , konseling tahap awal dengan responden M. Wawancara dilakukan pada hari senin 4 januari 2021 pukul 14:00 wib

diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan darahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya.<sup>6</sup>

Ditahap ini beliau menceritakan perasaan beliau ketika mendengar bahwasanya terjadi tsunami, beliau mendengar dari salah satu saudaranya yang menelpon melalui WA (whatsapp) dengan suara teriakan dan tidak jelas “*saya merasa khawatir akan terjadi sesuatu kepadanya dikarenakan ia sedang menuju perjalanan menuju rumah, ketika ia kembali memberitahu bahwa akan terjadi tsunami dan saya merasa terkejut*” setelah di beritahu bahwa akan terjadi tsunami, beliau langsung memanggil suaminya dan membawa anak-anaknya untuk pergi dan mengungsi, Beliau bercerita bahwa banyak sekali orang-orang yang tidak mempunyai kendaraan yang rela berjalan untuk mengungsi ke dataran yang lebih tinggi. Atas kejadian ini beliau

---

<sup>6</sup> konseling tahap pertengahan dengan responden M, Wawancara dilakukan pada hari selasa 12 januari 2021 pukul 15:00 wib

selalu merasa khawatir ketika mendapatkan telpon dari saudaranya.

Mendengar kronologi kejadian dari peristiwa tersebut peneliti pun berusaha memahami kondisi responden dan berusaha untuk menenangkan M dengan kalimat-kalimat motivasi agar responden merasa tenang. Peneliti berupaya menanamkan pemahaman pada diri responden segala sesuatu yang terjadi adalah atas dasar kehendak Allah SWT. Termasuk keadaan yang dialami oleh M saat itu. Setiap kejadian yang menimpa manusia pasti ada hikmah dibalik itu semua, dan bagaimana caranya kita menyikapi itu semua.

Peneliti pun membantu mengarahkan M untuk menerapkan metode *self healing* di dalam kehidupan sehari-hari M, untuk membantu mengurangi kecemasan yang ia alami. Sebelum itu peneliti terlebih dahulu bertanya kepada M tentang kegiatan apa saja yang ia sukai yang bisa membuat M lebih tenang, "*saya mempunyai banyak anak neng, jadi kurang memikirkan apa hobi saya*". Peneliti juga memberikan arahan kepada M untuk melakukan kegiatan yang lebih positif, contohnya seperti membaca buku, mengaji, lebih mendekatkan

diri kepada Tuhan, berdoa, mengikuti kegiatan yang ada di desa seperti pengajian. Peneliti juga meminta kepada M harus memejamkan mata, dalam kondisi rileks, dan berbicara kepada diri sendiri di dalam hati untuk memaafkan diri sendiri, memaafkan masa lalu. Peneliti meminta M untuk melakukan kegiatan tersebut setiap hari. Yang berguna untuk membuat M lebih bisa menerima kejadian yang ada di masa lalu, lebih tenang dan bisa mengatasi kecemasan yang M alami.

### **c. Tahap Akhir**

Tahap akhir ini dilakukan pada hari Selasa 19 Januari 2021. M mengaku merasa lebih baik setelah melakukan metode *self healing* kepada dirinya sendiri, ia merasa lebih tenang, dan lebih ikhlas tentang apa yang telah terjadi pada dirinya. Ia mulai menyikapi semua hal dengan positif. “*saya mulai menerima semua hal yang saya alami di masa lalu*”. Selain itu peneliti juga berpesan kepada M untuk selalu memikirkan bahwa Allah akan menolong hambanya dalam keadaan apapun.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> konseling tahap akhir dengan responden M, Wawancara dilakukan pada hari Selasa 19 Januari 2021 pukul 09:00

### **3. Responden SM**

#### **a. Tahap Awal**

Tahap ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 4 januari 2021 dengan melakukan beberapa hal, seperti mendekati diri pada responden untuk memberi tahu maksud dan tujuan datang ke rumah klien. Pada tahap perkenalan ini sama-sama saling memperkenalkan diri, setelah itu mendekati diri pada konseli dan dilanjut dengan berbincang-bincang dengan responden.

Pada tahap ini diawali dengan memberi tahu kepada konseli atau responden bahwasannya maksud dan tujuan saya datang adalah untuk memenuhi syarat kelulusan dari perguruan tinggi atau universitas. SM pun bersedia untuk membantu peneliti dan siap untuk diwawancarai oleh peneliti. Di tahap ini peneliti memperkenalkan diri, dan menanyakan identitas responden, Selain itu peneliti meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan sehari-hari. Responden pun tidak keberatan untuk bercerita dan berbagi pengalamannya semasa hidupnya.

Di tahap perkenalan ini peneliti memperkenalkan diri, dan meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan



kesehariannya setelah atau sebelum terjadinya tsunami, ia pun menanggapi dengan baik dan mengajak bicara peneliti, berbicara tentang hobi dan berbicara tentang cita-cita. Responden pun sedikit demi sedikit sudah mulai merasa nyaman dengan peneliti. Pada tahap percakapan ini tak jarang untuk memberikan metode *self healing* bagi responden.<sup>8</sup>

#### **b. Tahap Pertengahan**

Tahap pertengahan dilakukan pada hari selasa 12 januari 2021. Tahap pertengahan ini adalah tahap dimana metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri) terapkan kepada setiap responden. Peneliti menjelaskan kepada SM apa itu *Self healing*?. *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan darahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> konseling tahap awal dengan responden SM. Wawancara dilakukan pada hari senin 4 januari 2021 pukul 17:05 wib

<sup>9</sup> konseling tahap pertengahan dengan responden SM, Wawancara dilakukan pada hari selasa 13 januari 2021 pukul 10:15 wib

Ditahap ini SM menceritakan kejadian di mana ketika tsunami berlangsung ia tidak sedang dirumah, ia sedang berada di salah satu rumah makan yang berada di Pandeglang dengan keluarganya. Ketika perjalanan pulangpun ia dan keluarganya belum mendapatkan tanda-tanda bahwasanya akan terjadi tsunami di kampunya, setelah ia sampai dirumah ketika ayahnya ingin memasukan kendaraan kedalam rumah ada salah satu tetangga yang berteriak dan memberitahu bahwa akan terjadi tsunami dan mengahruskan warga untuk segera meninggalkan tempat tinggalnya. Saudari SM dan keluarganya segera bergegas untuk masuk kedalam kendaraan dan keluar dari rumah untuk menuju ke pengungsian.

Ia bercerita bahwa ketika dipengungsian ia tidak merasa nyaman dan tenang karena merasa kaget dan takut bahkan ia lebih kaget ketika ternyata salah satu sepupunya hilang ketika sedang bekerja di salah satu hotel di kecamatan Panimbang. Setiap hari ia mendengar ambulan yang membawa korban dari Sumur untuk dibawa ke rumah sakit, disini ia merasa tertekan ketika mendengar suara-suara ambulan.

ia bercerita bahwa keluarganya sudah biasa saja dengan hal-hal yang melibatkan sunami bahkan ia di ceramahi oleh ibunya untuk selalu percaya kepada Allah dan mempasrahkan segalanya, tetapi rasa khawatir dan takut pada dirinya masih meliputinya bahkan sampai saat ini.

Setelah peneliti mendengarkan pernyataan SM tentang kejadian di masa lalunya, peneliti membantu menerima segala keadaan SM dan memberikan kalimat-kalimat motivasi, kalimat-kalimat yang bisa menenangkan SM dan membantu SM tidak merasa khawatir dan takut.

Selain memberikan semangat dengan kata-kata motivasi dan kalimat-kalimat yang bisa menenangkan, peneliti juga membantu mengarahkan SM untuk menerapkan metode *self healing* di dalam kehidupan sehari-hari SM, untuk membantu mengurangi kecemasan yang ia alami. Sebelum itu peneliti terlebih dahulu bertanya kepada SM tentang kegiatan apa saja yang ia sukai yang bisa membuat SM lebih tenang, ia mengatakan bahwa “*Alhamdulillah hobi saya makan ka*” Adapun setelah itu peneliti membantu SM untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih positif.

Peneliti meminta SM untuk tidak memikirkan hal-hal yang membuat ia sedih, takut, bingung, putus asa dan hal-hal yang membuat SM sulit tidur. Kegiatan tersebut harus SM lakukan setiap hari. Peneliti berharap semoga kegiatan tersebut membuat SM lebih bisa menerima kejadian yang ada di masa lalu, lebih tenang dan bisa mengatasi kecemasan yang SM alami.<sup>10</sup>

### **c. Tahap Akhir**

Tahap akhir ini dilakukan pada hari Selasa 19 Januari 2021. Setelah mengikuti kegiatan konseling dan SM menerapkan kegiatan-kegiatan *self healing* ia merasa lebih bisa mengontrol pikirannya sendiri, ia mulai bisa menerima masa lalunya dan lebih percaya bahwa Allah akan selalu melindungi ia dan keluarganya. *“Alhamdulillah ssat ini saya bias menerima semua yang telah terjadi kepada saya, saya pun bersyukur bahwa Allah masih mengutuhkan keluarga saya”* ia juga berkeinginan untuk mengikuti kajian-kajian online yang seriang di adakan oleh gurunya agar membantu mengurangi rasa takut yang ia alami.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Konseling Tahap Pertengahan dengan Responden SM, wawancara dilakukan pada hari Rabu 13 Januari 2021 pukul 10:15 wib

<sup>11</sup> konseling tahap akhir dengan responden SM, Wawancara dilakukan pada hari Selasa 19 Januari 2021 pukul 15:00

#### **4. Responden 4**

##### **a. Tahap Awal**

Tahap ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal 5 januari 2021 dengan melakukan beberapa hal, seperti mendekati diri pada responden untuk memberi tahu maksud dan tujuan datang ke rumah klien. Pada tahap perkenalan ini sama-sama saling memperkenalkan diri, setelah itu mendekati diri pada konseli dan dilanjut dengan berbincang-bincang dengan responden.

Pada tahap ini diawali dengan memberi tahu kepada konseli atau responden bahwasannya maksud dan tujuan saya datang adalah untuk memenuhi syarat kelulusan dari perguruan tinggi atau universitas. AT pun bersedia untuk membantu peneliti dan siap untuk diwawancarai oleh peneliti. Di tahap ini peneliti memperkenalkan diri, dan menyakan identitas responden, Selain itu peneliti meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan sehari-hari. Responden pun tidak keberatan untuk bercerita dan berbagi pengalamannya semasa hidupnya.

Di tahap perkenalan ini peneliti memperkenalkan diri, dan meminta responden untuk berbicara tentang kegiatan

kesehariannya setelah atau sebelum terjadinya tsunami, ia pun menanggapi dengan baik dan mengajak bicara peneliti, berbicara tentang hobi dan berbicara tentang cita-cita. Responden pun sedikit demi sedikit sudah mulai merasa nyaman dengan peneliti. Pada tahap percakapan ini tak jarang untuk memberikan metode *self healing* bagi responden.<sup>12</sup>

#### **b. Tahap Pertengahan**

Tahap pertengahan dilakukan pada hari rabu 13 januari 2021. Tahap pertengahan ini adalah tahap dimana metode *self healing* (penyembuhan diri sendiri) terapkan kepada setiap responden. Peneliti menjelaskan kepada AT apa itu *Self healing*?. *Self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan dirangsang oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya

---

<sup>12</sup> konseling tahap awal dengan responden AT. Wawancara dilakukan pada hari selasa 5 januari 2021 pukul 10:10wib

Pada tahap pertengahan ini responden AT menceritakan tentang kejadian di masa lalu yang ia alami, ia bercerita bahwa ketika terjadinya tsunami ia sedang bekerja di salah satu hotel yang terkena tsunami, ia mengatakann bahwa saat itu ia sedang santai dan meniatkan diri untuk melihat acara yang dihadiri oleh salah satu band terkenal di indonesia, ia mengatakan bahwa malam itu laut biasa-biasa saja dan tidak ada tanda-tanda akan tsunami. Setelah kejadian itu yang di fikiran ia hanyalah keluarganya, setelah ia di efakuasi dan ia langsung mengabarkan istri nya dan Alhamdulillah bahwa keluarganya sudah mengungsi dengan baik.

Setelah kejadian ini AT sudah tidak mau lagi bekerja di hotel sebelumnya karena memang berhadapan sekali dengan laut, ia merasa kurang enak ketika mengingat masa lalu. Seiring berjalannya waktu, karena ia kepala keluarga akhirnya ia kembali bekerja di bagang (tempat pencarian ikan) yang posisinya berada dilaut ia sudah merasa biasa ketika berhadapan dengan laut kembali, tetapi rasa cemas dan khawatir yang ia rasakan sejak saat tsunami masih ia rasakan saat ini, sehingga kadang membuat pekerjaannya kurang maksimal.

Setelah responden menceritakan kejadian di masa lalunya, peneliti membantu menerima segala keadaan AT dan memberikan kalimat-kalimat motivasi, kalimat-kalimat yang bisa menenangkan AT dan membantu AT tidak merasa putus asa akan pekerjaan yang ia punya saat ini. Peneliti meberikan motivasi kepada AT bahwa kita tidak bisa kembali dan mengubah hal-hal yang sudah terjadi, tetapi kita bisa belajar dari itu dan mengambil tindakan untuk masa depan, dan apa pun yang terjadi di masa lalu bersyukurlah karena secara tidak langsung hal itu membuat kita lebih kuat menghadapi masa depan. Peneliti meminta AT untuk lebih ikhlas dan untuk selalu sabar dalam menghadapi segala ujian hidup yang Allah SWT berikan kepada kita dan AT juga harus selalu ingat bahwa Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya.

Peneliti meminta AT untuk tidak memikirkan hal-hal yang membuat ia sedih, murung, takut, bingung, putus asa dan hal-hal yang membuat AT sulit tidur. Kegiatan tersebut harus AT lakukan setiap hari. Peneliti berharap semoga kegiatan tersebut membuat AT lebih bisa menerima kejadian yang ada di masa lalu, lebih tenang dan bisa mengatasi kecemasan yang AT alami.



### c. Tahap Akhir

Tahap akhir ini dilakukan pada hari tanggal 19 januari 2021. Setelah mengikuti kegiatan konseling dan AT menerapkan kegiatan-kegiatan *self healing* ia merasa, lebih baik, sedikit demi sedikit bisa menerima kejadian masa lalunya, ia merasa lebih ikhlas. AT juga merasa lebih bisa bersyukur atas kejadian-kejadian yang ia alami di masa lalu, karena kejadian di masa lalu mengajarkan arti sabar, ikhlas, belajar menjadi pribadi yang dewasa, Peneliti sangat senang melihat respon AT yang lebih baik dan bisa mengatasi kecemasannya sendiri, karena peneliti hanya membantu mengarahkan responden untuk mengatasi kecemasannya.<sup>13</sup>

Seperti dalam pengertian *self healing* bahwa *self healing* adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Prosedur penyembuhan *self healing* ini bertujuan untuk mengurangi rasa *stress*, takut, dan masalah mental emosional lainnya. Proses *self healing* sendiri dapat

---

<sup>13</sup> konseling tahap akhir dengan responden AT, Wawancara dilakukan pada hari selasa 19 januari 2021 pukul 17:00 wib

membantu dan mempercepat penyelesaian masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan dan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi dan refleksi.<sup>14</sup>

### **B. Efektivitas Hasil Penerapan Teknik *Self healing***

Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Self Healing* dikatakan cukup membantu dan mempengaruhi terhadap gangguan kecemasan pada responden.

**TABEL.4.4**  
**GEJALA KECEMASAN YANG DIALAMI**  
**RESPONDEN SEBELUM DAN SESUDAH KONSELING**

No	Sebelum				Gejala	Sesudah			
	SP	M	SM	AT		SP	M	SM	AT
1	M	M	M	M	Merasa khawatir	BK	BK	BK	BK
2	M	M	M	-	Sering berfikiran negative/ irasional	BK	BK	BK	-
3	M	-	-	-	Hilangnya konsentrasasi	BK	-	-	-
4	M	M	M	M	Merasa Takut	BK	BK	BK	BK

---

<sup>14</sup> Arini Khamsilatul Afifah, 2020, *Self Healing Istri Korban Perselingkuhan Suami di Pusat Kaunseling Majelis Agama Islam Negeri Sembilan Malaysia*, Skripsi, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga,.h.17-19.

5	M	M	-	M	<b>Kemunculan kembali kejadian traumatis yang pernah dialami</b>	BK	BK	-	-

Keterangan :

M : Mengalami

BK : Berkurang

### **C. Faktor pendukung dan Penghambat penerapan taktik *self healing***

Adapun faktor pendukung dalam melakukan proses konseling yaitu:

#### 1. Faktor Internal

Adapun faktor internal selama melakukan konseli yaitu dari 4 konseli terdapat dua konseli yang sangat amat mendukung dari kualitasnya proses konseling ini, ia sangat mudah menjawab pertanyaan yang saya.

#### 2. Faktor Eksternal

Mudahnya mendapatkan responden karena sudah mengenal sebelumnya dengan salah satu konseli dan di bantu untuk mencari konseli lainnya yang mengalami

PTSD. Hal ini tentu sangat memudahkan peneliti untuk mencari responden serta menghemat waktu kepada peneliti untuk mendapatkan beberapa responden.

Sedangkan faktor yang menghambat dalam melakukan proses konseling adalah sebagai berikut :

1. Tidak adanya ruangan khusus untuk melakukan proses konseling. Kegiatan konseling ini dilakukan dirumah masing-masing konseli, kami berkonseling di ruang tamu konseli yang ruangan tersebut sejatinya bukan diperuntukan untuk kegiatan konseling dengan responden.
2. Susahnya berkomunikasi dengan responden, mengingat para responden yang mengalami gangguan kecemasan dan membuat responden menjadi pribadi yang tertutup, susah bercerita dengan orang baru selain itu para responden merasa enggan untuk bercerita tentang kejadian yang mereka alami di masa lalu.
3. Waktu yang didapatkan oleh peneliti untuk bertemu dengan responden sangatlah singkat, dikarenakan peneliti harus menyesuaikan dengan jadwal aktifitas para konseli.

