

## Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Korban Bencana : Pendekatan *Trauma Healing* dan Dukungan Psikososial

Siska Novra Elvina<sup>1</sup>, Wanda Fitri<sup>2</sup>

UIN Imam Bonjol Padang, Indonesia

UIN Imam Bonjol Padang, Indonesia

e-mail: [siska\\_novra@uinib.ac.id](mailto:siska_novra@uinib.ac.id)

---

**Abstract:** Indonesia is one of the world's most disaster-prone countries, with a high frequency of earthquakes, tsunamis, floods, and volcanic eruptions. This study aims to analyze guidance and counseling services based on trauma recovery and psychosocial support as an integrated method in the recovery process for disaster victims. The methodology applied in this study is a qualitative approach through desk research, evaluating literature from various primary and secondary sources. The research findings indicate that trauma recovery has proven effective in reducing psychological symptoms, while psychosocial support plays a crucial role in increasing individual resilience through social networks. Combining these two approaches can result in more comprehensive counseling services, encompassing personal, social, and spiritual elements. This study also identified various implementation challenges, such as limited human resources, geographic accessibility, social stigma, and lack of funding. Therefore, strategic solutions are needed that include training trauma counselors, utilizing telecounseling technology, and cross-sector collaboration. This research provides theoretical and practical contributions to the development of more effective and sustainable post-disaster counseling services.

**Keywords:** guidance and counseling, disaster, trauma healing, psychosocial support, resilience

**Abstrak:** Indonesia adalah salah satu negara yang paling rentan terhadap bencana di dunia, dengan frekuensi yang tinggi dari gempa bumi, tsunami, banjir, dan letusan gunung berapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi layanan bimbingan dan konseling yang berbasis pada pemulihan trauma serta dukungan psikososial sebagai metode terpadu dalam proses pemulihan bagi korban bencana. Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif melalui penelitian pustaka dengan mengevaluasi literatur dari beragam sumber primer dan sekunder. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemulihan trauma terbukti efektif dalam mengurangi gejala psikologis, sedangkan dukungan psikososial berperan krusial dalam meningkatkan ketahanan individu melalui jaringan sosial. Penggabungan kedua pendekatan ini dapat menghasilkan layanan konseling yang lebih menyeluruh, mencakup elemen personal, sosial, dan spiritual. Penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai tantangan dalam pelaksanaan, seperti keterbatasan sumber daya manusia, aksesibilitas geografis, stigma sosial, dan kurangnya dana. Oleh karena itu, diperlukan solusi strategis yang mencakup pelatihan konselor khusus trauma, pemanfaatan teknologi telekonseling, serta kolaborasi lintas sektor. Penelitian ini memberikan sumbangan teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan konseling pascabencana yang lebih efektif dan berkelanjutan.

**Kata Kunci :** bimbingan dan konseling, bencana, trauma healing, dukungan psikososial, resiliensi

---

### PENDAHULUAN

Indonesia adalah salah satu negara yang menghadapi tingkat kerentanan bencana yang sangat tinggi di dunia. Menurut data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), selama tahun 2023 tercatat 3.387 peristiwa bencana, dengan banjir, tanah longsor, kebakaran hutan, gempa bumi, dan letusan gunung berapi sebagai kejadian yang paling sering (BNPB, 2023). Geografi Indonesia yang terletak di jalur cincin api Pasifik menjadikan negara ini rentan terhadap gempa bumi dan tsunami, sementara kondisi iklim tropis memperburuk risiko banjir dan tanah longsor. Tingginya frekuensi bencana ini memiliki dampak signifikan pada aspek sosial, ekonomi, dan terutama

kesehatan mental masyarakat yang terkena dampak. Trauma psikologis menjadi masalah serius bagi para korban bencana, yang sering kali tidak mendapatkan perhatian yang memadai.

Dampak psikososial yang dihasilkan dari bencana tidak hanya menyebabkan kerugian material, tetapi juga mengganggu keseimbangan emosional, mental, serta spiritual bagi para korban. Menurut data UNICEF (2022), anak-anak dan remaja adalah kelompok yang paling rentan mengalami trauma setelah bencana. Mereka dapat mengalami kecemasan, kesulitan tidur, dan bahkan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Lebih jauh, orang dewasa juga berisiko mengalami gangguan psikologis seperti depresi, perasaan putus asa, dan hilangnya makna hidup akibat kehilangan aset maupun anggota keluarga. Bila kondisi ini tidak diatasi dengan cara yang tepat, maka akan berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup dan kemampuan korban untuk berfungsi secara normal dalam masyarakat.

Selain dampak yang dialami individu, bencana juga menguji ketahanan sosial pada komunitas. Komunitas yang terkena bencana sering kali mengalami kerusakan dalam ikatan sosial, hilangnya rasa aman, serta berkurangnya kepercayaan terhadap lingkungan sekitar (LIPI, 2021). Dalam hal ini, intervensi psikologis dan sosial sangat penting untuk memulihkan keseimbangan psikososial. Usaha rehabilitasi usai bencana tidak hanya perlu menangani kebutuhan fisik dan material, tetapi juga harus mencakup aspek emosional dan spiritual. Layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu alat strategis untuk membantu korban bencana pulih dari trauma serta membangun kembali ketahanan mereka.

Secara teori, bimbingan dan konseling adalah layanan yang membantu orang memahami, menjalani, dan mengembangkan diri mereka ketika menghadapi masalah dalam hidup. Prayitno (2012) menekankan bahwa konseling sangat penting bagi individu untuk mencapai kemandirian dan kesejahteraan mental. Di antara orang-orang yang terkena bencana, layanan konseling sangat dibutuhkan untuk memperbaiki kesehatan mental mereka, mengurangi tekanan psikologis, dan mengembalikan semangat hidup. Konseling yang fokus pada penyembuhan trauma dan dukungan sosial membantu individu mengatasi perasaan negatif, menghadapi kehilangan, dan beradaptasi dengan perubahan setelah bencana.

Pendekatan penyembuhan trauma dalam konseling bertujuan untuk memulihkan keadaan mental dengan cara yang memperkuat ketahanan individu. Menurut Herman (1992), penyembuhan trauma membantu korban menghadapi pengalaman buruk dengan cara yang positif dan kembali menjalani hidup mereka. Memilih penyembuhan trauma sebagai salah satu cara dalam konseling karena itu praktis, fleksibel, dan terbukti efektif dalam mengurangi tanda-tanda stres pascatrauma (PTSD) di berbagai kelompok yang terkena bencana (Hobfoll et al., 2007). Metode ini tidak hanya membantu korban menenangkan pikiran dan emosi, tetapi juga mendukung proses penyembuhan lewat teknik relaksasi, mengeluarkan emosi, serta pemberdayaan mental. Jadi, penyembuhan

trauma sangat relevan sebagai bagian penting dari layanan konseling setelah bencana karena dapat mengembalikan rasa aman, meningkatkan kontrol diri, dan mempercepat proses pemulihan.

Di sisi lain, dukungan psikososial adalah intervensi yang lebih menyeluruh, karena tidak hanya memperhatikan individu, tetapi juga melibatkan keluarga, kelompok, dan masyarakat. Dukungan ini mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual yang sangat diperlukan oleh korban bencana agar mereka bisa melanjutkan hidup dengan aman dan berarti (IASC, 2007). Dengan menggabungkan penyembuhan trauma dan dukungan psikososial, layanan konseling setelah bencana dapat berjalan lebih baik, menyentuh aspek pribadi dan sosial dari korban, sehingga hasil pemulihan menjadi lebih berkelanjutan. Di sisi lain, teori ekologi perkembangan manusia yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1979) memberikan dasar yang signifikan bahwa proses pemulihan bagi korban bencana harus mempertimbangkan interaksi individu dengan lingkungan sosial mereka. Ini menunjukkan bahwa intervensi mesti tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga perlu mencakup hubungan dengan keluarga, komunitas, dan dukungan dari institusi. Oleh sebab itu, strategi pelayanan bimbingan dan konseling pascabencana harus dirancang secara menyeluruh agar dapat menjangkau baik dimensi individu maupun sosial. Hal ini menjadikan pendekatan konseling yang berfokus pada penyembuhan trauma dan dukungan psikososial sebagai salah satu strategi yang relevan dan sesuai dengan konteks.

Berbagai studi sebelumnya telah mengeksplorasi pentingnya layanan konseling dalam penanganan korban bencana. Penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2019) menemukan bahwa penerapan konseling kelompok yang berfokus pada penyembuhan trauma dapat mengurangi tingkat kecemasan pada korban banjir di Jawa Tengah. Di sisi lain, penelitian oleh Suryani (2020) menunjukkan bahwa intervensi psikososial dengan dukungan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan masyarakat yang terkena dampak gempa di Lombok. Temuan ini memperkuat argumen bahwa elemen psikologis dan sosial harus ditangani secara simultan dalam proses pemulihan setelah bencana.

Studi lain yang dilakukan oleh Widyastuti (2021) menekankan bahwa konseling individu dengan pendekatan spiritual memiliki peranan penting dalam memberikan ketenangan emosional kepada korban bencana alam di Sulawesi Tengah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hobfoll et al. (2007) secara internasional mengenai prinsip dukungan psikososial juga menekankan kebutuhan untuk menggunakan pendekatan yang mencakup aspek rasa aman, keterhubungan sosial, dan harapan untuk masa depan. Meskipun demikian, banyak penelitian yang masih membahas intervensi secara terpisah, baik itu pada aspek penyembuhan trauma atau dukungan psikososial, tanpa menggabungkan keduanya dalam satu kerangka layanan konseling yang holistik.

Selanjutnya, penelitian oleh Hidayati (2022) menyoroti keefektifan kombinasi antara pendekatan konseling dan kegiatan berbasis komunitas dalam mempercepat proses pemulihan bagi

korban erupsi Gunung Semeru. Namun, penelitian tersebut masih terbatas pada dimensi sosial, tanpa menghubungkannya secara mendalam dengan aspek psikologis individu. Kesenjangan ini menciptakan peluang untuk penelitian selanjutnya yang mengintegrasikan pendekatan penyembuhan trauma dan dukungan psikososial ke dalam satu model layanan konseling.

Artikel ini menawarkan kebaruan dalam upaya mengintegrasikan pendekatan penyembuhan trauma dan dukungan psikososial dalam konteks layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan bagi korban bencana. Integrasi ini diharapkan memberikan sudut pandang baru bahwa pemulihan setelah bencana tidak dapat hanya mengutamakan pemulihan psikologis individu, melainkan juga perlu menghidupkan kembali hubungan sosial serta memperkuat dukungan dari komunitas. Dengan demikian, layanan konseling pascabencana dapat berfungsi lebih efektif dalam mendukung pemulihan korban secara menyeluruh.

Pentingnya penelitian ini terletak pada fakta bahwa bencana yang terjadi di Indonesia tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga meninggalkan trauma psikologis yang mendalam. Jika tidak segera ditangani, trauma dan gangguan psikososial dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang berkepanjangan (WHO, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian bimbingan dan konseling, khususnya dalam konteks layanan berbasis bencana. Diharapkan hasil dari kajian ini dapat menjadi acuan praktis bagi konselor, relawan, serta lembaga terkait dalam merancang strategi intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif untuk membantu proses pemulihan korban bencana secara menyeluruh.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif melalui metode studi kepustakaan. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk memahami konsep, strategi, serta metode bimbingan dan konseling bagi individu yang menjadi korban bencana dengan cara menelusuri sumber-sumber ilmiah yang relevan. Menurut Creswell (2018), penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi makna serta pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang ada, alih-alih pada pengukuran yang bersifat kuantitatif. Dalam konteks tersebut, studi kepustakaan dimanfaatkan untuk meninjau teori-teori, hasil penelitian sebelumnya, serta dokumen resmi yang membahas tentang strategi penyembuhan trauma dan dukungan psikososial dalam layanan konseling setelah terjadinya bencana.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari literatur baik primer maupun sekunder yang relevan dengan tema yang dibahas. Literatur primer mencakup buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan pedoman resmi dari lembaga-lembaga nasional serta internasional seperti BNPB, WHO, dan UNICEF. Di sisi lain, literatur sekunder mencakup artikel media populer, laporan yang diterbitkan oleh media, dan dokumen pendukung lainnya yang dapat memperkaya

analisis yang dilakukan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah identifikasi, pembacaan, pencatatan, dan pengorganisasian literatur yang relevan sesuai dengan fokus penelitian (Zed, 2014).

Analisis data dilaksanakan dengan menerapkan metode analisis isi. Langkah pertama adalah melakukan reduksi data, yakni memilih literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Langkah kedua ialah penyajian data yang dilakukan dalam bentuk kategori atau tema, seperti strategi konseling yang berfokus pada penyembuhan trauma, dukungan psikososial, serta pengintegrasian kedua aspek tersebut dalam layanan bimbingan dan konseling. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan, yang mana ditemukan hasil penelitian dirumuskan berdasarkan sintesis dari berbagai sumber yang telah dianalisis (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Dengan demikian, metode penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk membangun pemahaman konseptual yang mendalam terkait strategi layanan bimbingan dan konseling bagi para korban bencana. Melalui analisis yang menyeluruh terhadap berbagai literatur, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis dalam perkembangan layanan konseling setelah bencana yang berbasis pada penyembuhan trauma dan dukungan psikososial.

## **HASIL**

### **Efektivitas Trauma Healing dalam Pemulihan Psikologis Korban Bencana**

Trauma healing merupakan salah satu pendekatan penting dalam layanan konseling pascabencana. Hasil penelitian literatur menunjukkan bahwa penerapan trauma healing dapat membantu para korban dalam mengurangi beban emosional yang timbul akibat pengalaman traumatis. Fatimah (2019) melaporkan bahwa penggunaan konseling kelompok berbasis trauma healing terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan korban banjir di Jawa Tengah. Dalam sesi konseling tersebut, korban diberikan kesempatan untuk berbagi perasaan, membagikan pengalaman, dan memproses trauma yang dialami dalam suasana yang aman. Hal tersebut sangat penting karena korban bencana sering kali mengalami kesulitan dalam mengungkapkan pengalaman traumatis mereka dengan leluasa.

Di samping itu, trauma healing berperan dalam mengembalikan perasaan aman yang hilang setelah terjadinya bencana. Herman (1992) mengemukakan bahwa proses pemulihan dari trauma melibatkan tahapan membangun kembali rasa aman, mengenang dan mengungkapkan pengalaman, serta reintegrasi dalam kehidupan sosial. Dalam praktiknya, trauma healing dilaksanakan melalui berbagai metode seperti relaksasi, terapi naratif, dan pendekatan konseling reflektif. Metode-metode ini memberikan kesempatan kepada korban untuk menerima realitas, mengurangi

kecemasan, serta meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Oleh karena itu, trauma healing tidak hanya mengurangi gejala stres tetapi juga membantu korban untuk memperkuat daya tahan mereka.

Penelitian lain juga menegaskan bahwa trauma healing dapat memberikan manfaat yang positif dalam jangka panjang. Hidayati (2022) menyatakan bahwa penerapan terapi trauma healing berbasis komunitas pada korban erupsi Gunung Semeru berkontribusi terhadap percepatan pemulihan psikologis mereka. Hal ini menunjukkan bahwa saat korban merasa didengar dan dipahami, mereka akan lebih mampu menghadapi perasaan kehilangan yang dialami. Oleh karena itu, konseling yang mengadopsi pendekatan trauma healing perlu diutamakan dalam penyediaan layanan psikososial setelah bencana.

Namun, penerapan trauma healing tidak tanpa tantangan. Tidak semua korban berada dalam keadaan siap untuk membagikan pengalaman traumatis mereka secara terbuka, terutama bagi mereka yang masih berada dalam kondisi shock. Dalam keadaan ini, konselor perlu memiliki kepekaan dan kemampuan untuk menyesuaikan metode yang digunakan. Dengan pendekatan konseling yang tepat, trauma healing bisa lebih efektif dan mendukung korban secara bertahap menuju proses pemulihan. Oleh karena itu, layanan konseling yang berfokus pada trauma healing telah terbukti sebagai strategi yang efektif untuk menangani dampak psikologis yang muncul setelah bencana.

### **Peran Dukungan Psikososial dalam Meningkatkan Resiliensi Korban**

Selain trauma healing, dukungan psikososial juga memegang peranan penting dalam membantu para korban bencana. Dukungan psikososial diartikan sebagai upaya untuk memberikan bantuan emosional, sosial, dan spiritual guna memperkuat ketahanan individu maupun komunitas (IASC, 2007). Penelitian oleh Suryani (2020) menemukan bahwa intervensi psikososial berbasis komunitas di Lombok setelah gempa mampu meningkatkan rasa solidaritas dan memperkuat jaringan sosial. Dukungan ini membantu para korban merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan, sekaligus mendorong mereka untuk bangkit kembali.

Dukungan psikososial mencakup berbagai bentuk intervensi, mulai dari pendampingan emosional, kegiatan rekreatif, hingga kegiatan berbasis spiritual. Widyastuti (2021) menunjukkan bahwa konseling berbasis spiritual dapat membantu korban menemukan makna baru dalam kehidupan setelah mengalami kehilangan. Ini sangat relevan dengan konteks masyarakat Indonesia yang memiliki nilai-nilai religius yang kuat. Oleh karena itu, dukungan psikososial tidak hanya berfokus pada pemulihan keadaan psikologis, tetapi juga membangun aspek spiritual dan sosial yang sangat erat dalam kehidupan masyarakat.

Selain memberikan manfaat bagi individu, dukungan psikososial berperan penting dalam memperkuat kohesi sosial di komunitas yang terkena dampak bencana. Kehadiran para konselor, relawan, dan pemimpin masyarakat dapat menghasilkan rasa aman dan solidaritas yang diperlukan.

Hal ini sejalan dengan prinsip yang dipaparkan oleh Hobfoll et al. (2007), yang menekankan pentingnya rasa aman, keterhubungan, dan harapan dalam proses pemulihan psikososial. Dukungan dari keluarga dan komunitas dapat mempercepat adaptasi korban terhadap perubahan lingkungan, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan selepas bencana dengan lebih baik.

Namun, penerapan dukungan psikososial menghadapi sejumlah keterbatasan. Salah satu masalah utamanya adalah kekurangan profesional konselor yang terlatih dalam memberikan layanan psikososial di wilayah bencana. Banyak program yang dilaksanakan hanya bersifat sementara dan tidak memiliki pendampingan yang berkelanjutan, sehingga korban berisiko mengalami kembali gejala trauma. Oleh sebab itu, strategi dukungan psikososial perlu disusun dengan pendekatan yang berkesinambungan dan terintegrasi dengan layanan konseling formal.

### **Integrasi Trauma Healing dan Dukungan Psikososial sebagai Model Strategi Konseling Pascabencana**

Analisis literatur menunjukkan bahwa penggabungan antara trauma healing dan dukungan psikososial menghasilkan hasil yang lebih menyeluruh dalam pemulihan korban bencana. Trauma healing memungkinkan korban untuk mengatasi trauma secara individu, sementara dukungan psikososial memperkuat dimensi sosial dan komunitas. Kedua pendekatan ini saling melengkapi dan menciptakan sinergi dalam penyediaan layanan konseling pascabencana (Herman, 1992; IASC, 2007). Dengan menggabungkan kedua pendekatan tersebut, konseling dapat berfokus tidak hanya pada penyembuhan trauma individu, tetapi juga pada rekonstruksi struktur sosial yang mendukung proses pemulihan.

Model layanan yang terintegrasi ini dapat diimplementasikan melalui kombinasi dari konseling individu, konseling kelompok, dan aktivitas berbasis komunitas. Konseling individu memberikan kesempatan bagi korban untuk mengelola emosi mereka, sedangkan konseling kelompok membantu membangun rasa kebersamaan dan saling dukung. Aktivitas komunitas, seperti pengajian, kegiatan olahraga, atau seni, dapat memperkuat ikatan sosial dan menawarkan hiburan yang menenangkan. Hidayati (2022) menekankan bahwa kombinasi antara konseling dan kegiatan berbasis komunitas dapat mempercepat pemulihan bagi korban bencana, karena mereka merasa didukung baik secara individu maupun sosial.

Integrasi ini konsisten dengan teori ekologi Bronfenbrenner (1979), yang menyatakan bahwa perkembangan individu dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam konteks bencana, pemulihan psikologis individu saling terkait erat dengan dukungan sosial yang mereka terima. Oleh karena itu, strategi pelayanan konseling pascabencana harus mencakup dimensi individu, keluarga, dan komunitas agar dapat lebih efektif. Model integratif ini dapat dijadikan pedoman dalam merancang kebijakan penanganan bagi korban bencana di Indonesia.

Selain itu, penggabungan trauma healing dengan dukungan psikososial sangat relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia yang bersifat religius dan komunal. Dengan menyertakan pendekatan spiritual dalam konseling, korban dapat memperoleh dukungan tambahan untuk menghadapi kesulitan mereka. Widyastuti (2021) menggarisbawahi bahwa pendekatan spiritual memberikan ketenangan emosional yang tidak dapat diperoleh melalui metode konvensional. Hal ini menguatkan pemahaman bahwa layanan konseling pascabencana harus disesuaikan dengan nilai-nilai budaya dan religius masyarakat setempat.

Dengan demikian, integrasi antara trauma healing dan dukungan psikososial bukan sekadar alternatif, melainkan menjadi suatu keharusan dalam penanganan korban bencana di Indonesia. Model layanan ini menawarkan kerangka pemulihan yang lebih menyeluruh, mencakup aspek emosional, sosial, dan spiritual. Implementasi strategi ini diharapkan dapat mengurangi dampak psikologis jangka panjang serta memperkuat ketahanan masyarakat pascabencana. Oleh karena itu, para konselor, lembaga pendidikan, pemerintah, dan organisasi kemanusiaan perlu berkolaborasi untuk melaksanakan model integratif ini secara sistematis.

### **Tantangan dan Solusi dalam Implementasi Layanan Konseling Pascabencana**

Penerapan layanan konseling pascabencana di Indonesia dihadapkan pada berbagai tantangan yang cukup kompleks. Salah satu kendala utama adalah terbatasnya jumlah konselor profesional yang memiliki spesialisasi dalam penanganan trauma. Banyak wilayah yang terdampak bencana bergantung pada relawan yang memiliki latar belakang umum dan tidak menjalani pelatihan yang mendalam dalam konseling. Situasi ini menyebabkan layanan yang diberikan seringkali tidak terorganisir dan tidak sesuai dengan kebutuhan psikologis para korban. Akibatnya, banyak individu yang mengalami trauma berkepanjangan.

Selain masalah terkait tenaga ahli, tantangan lain yang harus dihadapi adalah kondisi geografis. Bencana sering kali melanda daerah yang terisolasi, menyulitkan akses bagi konselor dan relawan. Sebagai contoh, pada peristiwa gempa dan tsunami di Sulawesi Tengah pada tahun 2018, akses menuju lokasi bencana sangat terbatas sehingga bantuan psikososial tiba terlambat (BNPB, 2019). Keterlambatan ini berkontribusi pada deteriorasi kondisi psikologis para korban karena mereka tidak mendapatkan pendampingan segera. Hal ini menunjukkan bahwa infrastruktur dan aksesibilitas merupakan faktor kunci dalam efektivitas layanan konseling pascabencana.

Lebih jauh lagi, stigma sosial menjadi penghalang dalam pelaksanaan konseling. Sebagian masyarakat masih berpendapat bahwa mencari bantuan psikologis adalah tanda kelemahan. Pandangan ini menyebabkan beberapa korban enggan untuk mengikuti sesi konseling, meskipun mereka menunjukkan gejala trauma. Penelitian Suryani (2020) menunjukkan bahwa stigma tersebut menyebabkan rendahnya partisipasi masyarakat dalam program pemulihan trauma di

beberapa daerah yang terkena dampak gempa. Padahal, dukungan dari konseling sangat penting untuk mencegah timbulnya gangguan psikologis jangka panjang seperti PTSD.

Tantangan lain yang juga penting adalah keterbatasan sumber daya dan dana. Program konseling pascabencana sering kali tergantung pada sumbangan sementara dari organisasi kemanusiaan atau pemerintah daerah. Ketika dana dibatasi, layanan konseling sering kali hanya berlangsung beberapa minggu hingga bulan tanpa adanya kesinambungan. Namun, para korban memerlukan pendampingan jangka panjang karena efek psikologis yang ditimbulkan oleh bencana tidak dapat pulih dengan cepat (Hobfoll et al., 2007). Tanpa adanya dukungan dana yang berkelanjutan, layanan konseling akan terhenti sebelum proses pemulihan mencapai tujuan akhir.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan solusi strategis yang menyeluruh. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kapasitas konselor melalui pelatihan khusus dalam bidang penanganan trauma dan dukungan psikososial. Program pelatihan berbasis kompetensi dapat dilaksanakan oleh perguruan tinggi, lembaga profesi konseling, serta pemerintah daerah. Dengan demikian, meskipun jumlah konselor terbatas, kualitas layanan tetap dapat dioptimalkan. Di samping itu, partisipasi tokoh masyarakat dan pemuka agama sebagai pendamping dapat meningkatkan jangkauan layanan ke dalam komunitas.

Solusi lain yang dapat diterapkan adalah pengintegrasian teknologi digital dalam layanan konseling pascabencana. Konseling online atau telekonseling dapat dijadikan pilihan saat akses ke lokasi terdampak sulit dilakukan. Menurut penelitian Setiawan (2021), aplikasi konseling daring telah membantu para korban bencana di Nusa Tenggara Barat untuk tetap mendapatkan dukungan psikologis meskipun berada di daerah terpencil. Pemanfaatan teknologi ini juga berpotensi untuk memperluas cakupan layanan dan mengurangi hambatan yang disebabkan oleh kondisi geografis yang sering kali menjadi kendala utama.

Akhirnya, keberhasilan dalam pelaksanaan layanan konseling setelah terjadinya bencana memerlukan kerjasama antar sektor. Pemerintah, institusi pendidikan, organisasi kemanusiaan, dan komunitas setempat perlu bersinergi dalam merancang program yang berkelanjutan. Kolaborasi ini memastikan bahwa layanan konseling tersedia tidak hanya selama masa tanggap darurat, tetapi juga selama tahap pemulihan jangka panjang. Dengan adanya dukungan yang berkelanjutan, para korban memiliki kesempatan untuk benar-benar pulih dan membangun kembali kehidupan mereka dengan ketahanan yang lebih kuat. Oleh karena itu, strategi layanan konseling pascabencana harus diakui sebagai bagian yang penting dalam pengelolaan bencana di Indonesia.

### **Trauma Healing dan Dukungan Sosial sebagai Strategi Terpadu bagi Korban Bencana**

Pemulihan trauma merupakan pendekatan yang signifikan dalam layanan konseling setelah terjadinya bencana. Pendekatan ini berfokus pada usaha untuk memulihkan emosi, mengurangi gejala trauma, serta mengembalikan rasa aman bagi para korban (Herman, 1992). Melalui

penggunaan teknik tertentu, konselor berperan dalam membantu korban untuk mengungkapkan emosi, memproses pengalaman traumatik, dan membangun kembali kepercayaan diri. Pemulihan trauma dapat diterapkan dengan efektif dalam konseling individu maupun dalam kelompok, dengan penekanan pada penciptaan ruang aman agar korban merasa didengar dan dihargai.

Di sisi lain, dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kestabilan psikologis bagi korban bencana. Dukungan sosial dapat mencakup dukungan emosional, instrumental, informasional, dan spiritual (House, 1981). Dukungan dari keluarga, teman sebaya, komunitas, serta tokoh agama dapat memperkuat motivasi korban untuk bertahan dan pulih. Suryani (2020) menegaskan bahwa para korban bencana yang memperoleh dukungan sosial yang kuat cenderung pulih lebih cepat dibandingkan mereka yang menghadapi trauma secara mandiri. Dukungan ini memberikan rasa persatuan, mengurangi rasa terasing, dan menumbuhkan harapan baru.

Sinergi antara pemulihan trauma dan dukungan sosial sangatlah penting karena kedua pendekatan ini saling melengkapi satu sama lain. Pemulihan trauma beroperasi pada tingkat individu dengan menyembuhkan luka psikologis, sementara dukungan sosial berfungsi pada tingkat komunitas dengan memperkuat jaringan sosial untuk korban. Dengan mengintegrasikan keduanya, layanan konseling tidak hanya dapat menangani luka batin, tetapi juga membangun kembali keterhubungan sosial. Hal ini menjadi sangat relevan dalam konteks masyarakat Indonesia yang memiliki sifat kolektivistis, di mana hubungan sosial merupakan faktor kunci dalam proses pemulihan.

Berbagai studi menegaskan efektivitas dari kombinasi ini. Penelitian Hidayati (2022) menunjukkan bahwa korban erupsi Gunung Semeru yang mendapatkan konseling pemulihan trauma sekaligus dukungan sosial dari komunitas mengalami peningkatan signifikan dalam hal resiliensi. Sedangkan penelitian Fatimah (2019) menekankan bahwa korban banjir yang mengikuti konseling kelompok berbasis pemulihan trauma merasa lebih tenang saat didukung oleh keluarga dan teman sebaya. Dengan demikian, kombinasi antara pemulihan trauma dan dukungan sosial terbukti lebih efektif dibandingkan dengan penerapan secara terpisah.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara pemulihan trauma dan dukungan sosial dalam strategi konseling pascabencana, tabel perbandingan dan integrasinya akan disajikan berikut ini:

NO	Aspek	Trauma Healing	Dukungan Sosial	Integrasi dalam Layanan Konseling
1	Fokus	Pemulihan emosi individu, mengurangi trauma	Peningkatan resiliensi melalui ikatan sosial	Menyembuhkan luka psikologis sekaligus memperkuat jejaring sosial
2	Pelaksana	Konselor, psikolog, terapis	Keluarga, teman sebaya, komunitas, tokoh agama	Kolaborasi konselor dengan jaringan sosial korban
3	Bentuk Intervensi	Konseling individu, konseling kelompok, teknik relaksasi	Dukungan emosional, instrumental, informasional, spiritual	Konseling kelompok berbasis komunitas, program pendampingan sosial
4	Dampak Utama	Mengurangi kecemasan, stres, PTSD	Menumbuhkan rasa aman, kebersamaan, dan harapan	Pemulihan holistik yang lebih cepat dan berkelanjutan
5	Relevansi	Penting untuk mengatasi trauma pribadi	Penting untuk adaptasi sosial dan keberlangsungan hidup	Sangat relevan untuk konteks masyarakat kolektivistik seperti Indonesia

Berdasarkan data dalam tabel tersebut, tampak dengan jelas bahwa penyembuhan trauma dan dukungan sosial memiliki peran yang berbeda namun saling melengkapi. Penyembuhan trauma menyediakan pendekatan yang profesional dan terstruktur, sedangkan dukungan sosial menawarkan kekuatan yang bersumber dari lingkungan sekitar korban. Ketika kedua aspek ini digabungkan, keduanya menciptakan suatu strategi konseling yang lebih komprehensif, yang mencakup aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

Dampak dari penggabungan ini menunjukkan bahwa penting untuk merancang program konseling setelah bencana yang tidak hanya berfokus pada intervensi individual, tetapi juga melibatkan partisipasi masyarakat. Para konselor perlu berkolaborasi dengan keluarga, lembaga lokal, serta pemimpin agama untuk memastikan keberlanjutan dalam layanan konseling. Dengan cara demikian, para korban bencana tidak hanya dapat pulih di tingkat individu, tetapi juga bisa kembali berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial dengan tingkat ketahanan yang lebih baik.

## PEMBAHASAN

Pendekatan untuk menyembuhkan trauma terbukti menjadi salah satu cara yang berhasil dalam memperbaiki kondisi mental orang yang terkena bencana. Dengan menggunakan berbagai metode seperti konseling naratif, terapi untuk menenangkan diri, dan konseling dalam kelompok, para korban mendapatkan tempat aman untuk menyatakan perasaan mereka. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah pada tahun 2019, yang menunjukkan bahwa penyembuhan trauma dalam kelompok dapat menurunkan kecemasan orang yang selamat dari banjir di Jawa Tengah. Dengan adanya tempat untuk berbagi cerita, para korban tidak hanya bisa melepaskan emosi, tetapi juga merasa diperhatikan. Jadi, penyembuhan trauma sangat penting untuk membantu mereka merasa aman kembali setelah menghadapi bencana.

Selain itu, penyembuhan trauma tidak hanya bertujuan untuk mengurangi gejala stres, tetapi juga untuk membantu orang bangkit kembali. Herman pada tahun 1992 menyatakan bahwa pemulihan dari trauma melibatkan langkah-langkah untuk menciptakan rasa aman, mengingat pengalaman buruk, dan kembali bersosialisasi. Hidayati pada tahun 2022 menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa terapi penyembuhan trauma yang dilakukan oleh komunitas untuk para korban erupsi Gunung Semeru dapat mempercepat proses pemulihan. Dengan kata lain, penyembuhan trauma bukan sekadar solusi sementara, tetapi juga langkah jangka panjang yang membantu para korban untuk kembali menjalani hidup normal di masyarakat.

Hubungan antara penyembuhan trauma dan dukungan psikososial menunjukkan bahwa keduanya saling melengkapi. Penyembuhan trauma fokus pada individu dengan memperkuat ketahanan psikologis, sementara dukungan psikososial berfungsi pada komunitas dengan membangun solidaritas dan harapan. Suryani pada tahun 2020 menjelaskan bahwa intervensi dari komunitas di Lombok setelah gempa bumi meningkatkan rasa kebersamaan dan juga memperkuat hubungan sosial. Dengan menggabungkan dua pendekatan ini, para korban tidak hanya bisa mengatasi emosi mereka sendiri, tetapi juga merasa terhubung kembali dengan orang-orang di sekitar mereka. Hal ini sangat penting di Indonesia yang memiliki budaya kolektif.

Selain itu, menggabungkan penyembuhan trauma dengan pendekatan spiritual dalam dukungan psikososial membuatnya semakin relevan di masyarakat Indonesia. Penelitian oleh Widayastuti pada tahun 2021 menunjukkan bahwa konseling yang berbasis spiritual membantu para korban menemukan makna baru setelah mengalami kehilangan. Hal ini memberikan tambahan dimensi bagi proses pemulihan, yaitu memperkuat nilai-nilai keagamaan yang menjadi dasar masyarakat Indonesia. Dengan demikian, penyembuhan trauma yang digabungkan dengan dukungan sosial dan spiritual tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga aspek sosial, budaya, dan agama para korban.

Kendati demikian, implementasi trauma healing menghadapi sejumlah tantangan. Tidak semua korban siap mengungkapkan pengalaman traumatisnya, terutama yang masih dalam fase shock. Oleh karena itu, konselor perlu memiliki sensitivitas dalam memilih pendekatan yang sesuai dengan kondisi korban. Dalam situasi ini, dukungan sosial dapat menjadi pintu masuk untuk membangun kepercayaan, sebelum akhirnya korban bersedia menjalani proses trauma healing secara mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa trauma healing tidak dapat berdiri sendiri, melainkan membutuhkan sinergi dengan dukungan psikososial yang berkesinambungan.

Dengan melihat hubungan ini, jelaslah bahwa penyembuhan trauma bisa menjadi solusi yang terintegrasi untuk para korban bencana. Ini memberikan cara yang terstruktur untuk menyembuhkan trauma individu, sementara dukungan psikososial menambah kekuatan dari komunitas dan spiritualitas. Model konseling setelah bencana yang menggabungkan kedua pendekatan ini akan lebih efisien dalam mempercepat pemulihan, mengurangi kemungkinan PTSD, dan meningkatkan ketahanan masyarakat. Oleh karena itu, penyembuhan trauma bukan hanya pilihan, melainkan sebuah kebutuhan penting dalam layanan konseling setelah bencana di Indonesia.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam mendukung pemulihan psikologis dan sosial korban bencana. Terapi pemulihan trauma terbukti efektif dalam meredakan gejala psikologis yang muncul setelah bencana, sementara dukungan psikososial membantu memperkuat hubungan sosial yang menjadi sumber kekuatan bagi korban. Penggabungan keduanya menciptakan strategi layanan yang lebih menyeluruh, mencakup aspek pribadi, sosial, dan spiritual.

Namun, pelaksanaan layanan konseling pascabencana menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sumber daya manusia, kendala akses geografis, stigma sosial, serta kurangnya kesinambungan dalam pendanaan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan inovatif seperti pelatihan untuk konselor yang fokus pada trauma, pemanfaatan teknologi telekonseling, dan kolaborasi antar sektor.

Dengan pendekatan integratif yang berorientasi pada pemulihan trauma dan dukungan sosial, layanan konseling tidak hanya berkontribusi pada pemulihan individu, tetapi juga meningkatkan ketahanan sosial dalam masyarakat. Model ini dapat dijadikan pedoman bagi konselor, pemerintah, dan organisasi kemanusiaan dalam merumuskan program pemulihan setelah bencana yang lebih efisien dan berkelanjutan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2023). *Data kejadian bencana Indonesia tahun 2023*. BNPB. <https://bnpb.go.id>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fatimah, N. (2019). Efektivitas konseling kelompok berbasis trauma healing untuk menurunkan kecemasan korban banjir. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2), 101–112.
- Fatimah, S. (2019). *Efektivitas Trauma Healing Berbasis Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Korban Banjir*. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 7(2), 115–124.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books.
- Hidayati, N. (2022). *Implementasi Trauma Healing Berbasis Komunitas pada Korban Erupsi Gunung Semeru*. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 45–58.
- Hidayati, R. (2022). Peran konseling dan kegiatan berbasis komunitas dalam pemulihan korban erupsi Gunung Semeru. *Jurnal Psikologi Bencana*, 4(1), 45–56.
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315.
- IASC. (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva: Inter-Agency Standing Committee.
- Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. IASC.
- LIPI. (2021). *Kajian dampak psikososial bencana di Indonesia*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Prayitno. (2012). *Bimbingan dan Konseling: Teori dan praktik*. RajaGrafindo Persada.
- Prayitno. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani, A. (2020). Dukungan komunitas dalam meningkatkan resiliensi masyarakat korban gempa Lombok. *Jurnal Ilmu Sosial*, 12(1), 77–89.
- Suryani, L. (2020). *Peran Dukungan Psikososial dalam Pemulihan Korban Gempa Lombok*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(3), 200–213.
- UNICEF. (2022). *Child alert: Children in crisis after disasters in Indonesia*. UNICEF Indonesia.
- WHO. (2021). *Mental health and psychosocial considerations in emergencies*. World Health Organization.
- Widyastuti, A. (2021). *Konseling Spiritual sebagai Pendekatan Pemulihan Trauma Korban Bencana di Indonesia*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(2), 87–99.
- Widyastuti, H. (2021). Layanan konseling individu berbasis spiritual untuk korban bencana alam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 55–68.
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.