



PERAN PEKERJA SOSIAL DALAM TRAUMA PASCA BENCANA ALAM MENGGUNAKAN PENDEKATAN KOGNITIF

THE ROLE OF SOCIAL WORKER IN POST DISASTER TRAUMA USING THE COGNITIVE APPROACH

Rindi Anita^{1*}, Zahrah Salsabila², Sofiyah Hadi Alhabsyie³

¹ Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

³ Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

Sejarah Artikel

Diterima: Juni 2021
Disetujui: Agustus 2021
Dipublikasikan:
November 2021

Abstract

The impact of natural disasters is not only on the material aspect, but also on a person's psychic condition and how that person processes it into memories that will carry over for life. When a person experiences a traumatic event and has a certain response to anything that reminds him of the disaster, this condition occurs because of Acute Stress Disorder and Post Traumatic Stress Disorder. Therefore, this study aims to describe the role of social workers in post-natural disaster trauma using a cognitive approach. This research uses qualitative with library research method. As for the role of post-disaster trauma social workers, apart from being advocates, social workers can also act as counselors who assist disaster victims recovering from their traumatic events. By using a cognitive approach, the recovery process, especially in children, can change negative behaviors and views of the traumatic events they experience and reduce their stigma against similar events.

Kata Kunci

Pekerja Sosial; Bencana Alam; Trauma; Pendekatan Kognitif

Abstrak

Dampak dari bencana alam tidak hanya pada aspek material saja, namun juga terhadap kondisi psikis seseorang dan bagaimana orang itu memprosesnya menjadi ingatan yang akan terbawa seumur hidup. Saat seseorang mengalami peristiwa traumatis dan memiliki respon tertentu terhadap apapun yang mengingatkannya pada bencana tersebut, kondisi ini terjadi karena adanya *Accute Stress Disorder* dan *Post Traumatic Stress Disorder*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguraikan peran pekerja sosial dalam trauma pasca bencana alam menggunakan pendekatan kognitif. Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan metode *library research*. Adapun peran pekerja sosial trauma pasca bencana, selain sebagai advokat, pekerja sosial juga dapat bertindak sebagai konselor yang mendampingi pemulihan korban bencana dari peristiwa traumatisnya. Dengan menggunakan pendekatan kognitif, proses pemulihan



terkhusus pada anak-anak dapat mengubah perilaku dan pandangan negative terhadap peristiwa traumatis yang mereka alami serta mengurangi stigma mereka terhadap kejadian serupa.

DOI:
10.33172/jmb.v7i2.707

e-ISSN: 2716-4462

© 2021 Published by Program Studi Manajemen Bencana
Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Bogor - Indonesia

***Corresponding Author:**

Rindi Anita
Email: rindianita99@gmail.com



PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan kurang lebih 17 ribu pulau dan total perairan laut Indonesia mencapai 8.800.000 km². Selain terletak di antara Lempeng Indo-Australian, Lempeng Eurasia, dan Lempeng Pasifik, Indonesia juga berada pada jalur *pasific ring of fire* yaitu rangkaian gunung api aktif yang membentang sepanjang lempeng Pasifik (Hakim et al., 2020; Gustaman et al., 2020; Pratikno et al., 2020; Utama et al., 2020; Kodar et al., 2020; Banjarnahor et al., 2020; Syarifah et al., 2020; Adri et al., 2020). Posisi geografis inilah yang pada akhirnya menjadikan Indonesia sebagai wilayah rawan bencana alam (Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat, Kasmi, & Kurniadi, 2020; Priambodo et al., 2020). Namun tidak hanya faktor geologi, faktor iklim juga turut menyumbang terjadinya fenomena alam dan bencana lainnya. Iklim tropis dan curah hujan yang tinggi memudahkan terjadi pelapukan tanah dan batuan sehingga potensi terjadinya bencana tanah longsor sangatlah tinggi. Selain itu, Indonesia juga memiliki dua musim yakni musim panas dan musim hujan yang juga memiliki potensi bencana lainnya, seperti saat musim panas dengan suhu udara tinggi dan angin panas dapat menyebabkan terjadinya kebakaran hutan dan lahan, sebaliknya saat musim hujan dengan intensitas curah hujan tinggi menimbulkan bencana banjir dan luapan air di beberapa wilayah. Keadaan inilah yang membuat Indonesia menjadi negara yang sangat rentan terhadap bencana dan fenomena alam lainnya.

Dengan kerentanan terhadap bencana alam yang sangat tinggi, Indonesia juga merupakan negara keempat dengan jumlah penduduk terbanyak di dunia. Berdasarkan Badan Pusat Statistik menyatakan bahwa sensus penduduk Indonesia pada tahun 2020 mencapai 270,20 juta jiwa dengan 38,82 persennya merupakan penduduk rentang usia 0-23 tahun dimana sekitar 29 ribu penduduk merupakan anak-anak pada usia 0-7 tahun. Dengan demikian, peran pemerintah dalam mitigasi dan penanganan bencana di Indonesia amat

sangat penting. Berbagai peran dan pelatihan dalam menganggulangi bencana alam di Indonesia perlu diperhatikan lebih jauh lagi agar dapat meminimalisir dampak dari bencana itu sendiri. Dampak yang dihasilkan akibat bencana alam bisa berjangka pendek dan berjangka panjang karena selain mengakibatkan kerugian material, bencana alam juga berdampak pada kondisi psikis dan sosial korbannya terutama pada perempuan dan anak. Pada perempuan, dampak psikis paling banyak terjadi akibat kehilangan suami sebagai tulang punggung keluarga serta material lainnya seperti tempat tinggal yang mengharuskannya menanggung jawab kebutuhan diri sendiri dan anak-anaknya. Sedangkan pada anak, kerentanan psikis ini terjadi akibat kondisi kognitif anak yang belum sempurna sehingga sulit untuk menyampaikan apa yang menjadi ketakutannya, selain itu juga memori pada anak yang dalam proses merekam setiap kejadian sebagai pembelajaran sehingga sering kali bencana alam menjadi trauma yang berlangsung seumur hidup jika tidak ditangani dengan benar.

Peran profesional dalam mengurangi dan mengembalikan kehidupan korban bencana alam ini sangat dibutuhkan. Salah satunya peran pekerja sosial sebagai profesi penyelenggara kesejahteraan sosial dapat membantu pemerintah dengan menjembatani antara pemerintah dan masyarakat korban bencana alam, sehingga terhubunglah pemerintah dengan masyarakat dan memudahkan proses bantuan dan evakuasi. Pekerja sosial juga memiliki beberapa peran profesi yang dapat membantu dalam penanggulangan bencana diantara sebagai pendidik dengan mengedukasi masyarakat terkait bencana alam dan apa saja upaya mitigasi bencana serta berbagai informasi yang diperlukan saat dan setelah terjadinya bencana, selain itu juga pekerja sosial dapat berperan sebagai konselor dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada korban bencana terutama pada anak-anak. Selain itu, pekerja sosial juga dapat berperan sebagai advokat dengan membantu menghubungkan antara pemerintah dan masyarakat korban bencana tentang apa saja bantuan yang diperlukan.

Pentingnya pelatihan dan peningkatan kompetensi pada pekerja sosial sangat diperlukan khususnya pada manajemen bencana alam, peran sebagai konselor akan sangat membantu para korban bencana alam agar dapat berfungsi kembali secara normal baik sosial maupun psikisnya. Khususnya pada anak yang menjadi fokus utama pemulihan trauma pasca bencana alam, pekerja sosial harus mampu memahami berbagai kebutuhan dalam pemulihan trauma pada anak. Selain sesi konseling, terapi bermain juga dapat menjadi jalan agar anak dapat lebih terbuka dan mengembalikan kondisi psikis serta memulihkan ketakutannya terhadap kejadian bencana yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penulisan ini adalah untuk menguraikan peran pekerja sosial dalam trauma pasca bencana alam menggunakan pendekatan kognitif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research*, dimana data primer didapat dari hasil penelitian terhadap beberapa sumber berupa *e-book* dan *e-journal* (Ma'rufah et al., 2020; Rahmat, 2019; Muara et al., 2021; Najib & Rahmat, 2021; Rahmat et al., 2021; Rahmat et al., 2020). Sedangkan untuk data sekunder didapat dari *website*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terminologi Bencana Alam

Menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Bencana merupakan pertemuan dari tiga unsur, yaitu ancaman bencana, kerentanan, dan kemampuan yang dipicu oleh suatu kejadian. Jenis-jenis bencana menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 yaitu sebagai berikut.

1. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh alam antara lain berupa gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, kekeringan, angin topan, dan tanah longsor.
2. Bencana non alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau rangkaian peristiwa non alam yang antara lain berupa gagal teknologi, gagal modernisasi, epidemi dan wabah penyakit.
3. Bencana sosial adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang diakibatkan oleh manusia yang meliputi konflik sosial antar kelompok atau antar komunitas masyarakat, dan teror.

Selain itu, bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh gejala-gejala alam yang dapat mengakibatkan kerusakan lingkungan, kerugian materi, maupun korban manusia (Kamadhis UGM, 2007). Bencana alam pada dasarnya adalah gejala atau proses alam yang terjadi akibat upaya alam mengembalikan keseimbangan ekosistem yang terganggu baik oleh proses alam itu

sendiri ataupun akibat ulah manusia dalam memanfaatkan sumber daya alam (Tondobala, 2011). Jenis bencana alam berdasarkan penyebabnya terbagi menjadi tiga jenis, yaitu bencana alam geologis, bencana alam klimatologis, dan ekstraterestrial. Bencana alam geologis merupakan bencana alam yang disebabkan oleh faktor geologi (Sadisun, 2004), contohnya yaitu gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, longsor/ gerakan tanah, amblesan atau abrasi. Bencana alam klimatologis merupakan bencana alam yang disebabkan oleh faktor angin dan hujan, seperti banjir, badai, banjir bandang, angin puting beliung, dan kekeringan. Bencana alam ekstra terestrial merupakan bencana alam yang terjadi di luar angkasa, contohnya hantaman meteor.

Konseptualisasi Trauma

Dalam realitas kehidupan sehari-hari, kita sering sekali mendengar serta mengucapkan istilah trauma. Kondisi ini diucapkan orang jika menjumpai persoalan yang kita hadapi terjadi secara berulang-ulang, beruntun, dan membuat kita tidak berdaya dalam menyikapi, menghadapi, serta mengatasinya. Trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan pada masa lalu (Rahmanisa et al., 2021; Rahmat & Pernanda, 2021). Definisi lain dari trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dari sistem pengolahan informasi psikis otak. Ketidak seimbangan ini menghambat pengolahan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu keadaan adaptif sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan pengalaman tersebut terkunci dalam saraf (Widha et al., 2021; Rahmat & Budiarto, 2021; Rahmat et al., 2021).

Trauma terjadi akibat individu tidak mampu mengendalikan suatu peristiwa yang dialaminya. Secara psikologis, trauma mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan serta melebihi situasi stres yang dialami manusia dalam kondisi wajar. Orang bisa dikatakan mempunyai trauma adalah mereka harus mengalami suatu stres emosional yang besar dan berlebih sehingga orang tersebut tidak bisa mengendalikan perasaan itu sendiri yang menyebabkan munculnya trauma pada hampir setiap orang. Beberapa gejala yang umum dari trauma adalah mempunyai kenangan menyakitkan yang tidak mudah dilupakan, mimpi buruk berulang akan kejadian traumatis, dan timbulnya kenangan akan kejadian traumatis ketika melihat hal-hal yang terkait dengan kejadian tersebut. Dari segi kognitif, kenangan akan kejadian traumatis dapat memicu perasaan cemas, ketakutan berlebih, dan perasaan tertekan. Pada anak-anak gejala trauma dapat berupa kesulitan tidur, perasaan takut ketika harus tidur sendiri, tidak ingin ditinggal sendirian meskipun untuk waktu singkat, bersikap agresif ketika diajak membahas masa lalu,

dan marah secara tiba-tiba. Adapun fase trauma pasca bencana akan disajikan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Fase Bencana

Pendekatan Kognitif: Sebuah Uraian Ringkas

Kognitif adalah pikiran-pikiran termasuk diantaranya kepercayaan, asumsi, harapan, atribusi, dan sikap. Kognitif menitik beratkan cara berpikir individu yang mengalami distorsi dan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap sebuah peristiwa dapat secara negatif mempengaruhi perasaan dan perilaku individu, dengan tujuan untuk menggantikan penilaian konseli yang mengalami distorsi terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami dengan penilaian yang lebih adaptif dan realistis (Aryani, 2008). Kognitif seseorang dapat dimodifikasi dengan menggunakan dua cara yaitu secara langsung dengan menggunakan intervensi kognitif dan secara tidak langsung dengan intervensi perilaku. Intervensi kognitif dapat dilakukan dengan melakukan restrukturisasi kognitif. Intervensi perilaku meliputi pemberian keterampilan-keterampilan sehingga seseorang dapat melakukan tindakan-tindakan yang adaptif ketika dihadapkan dengan situasi bermasalah.

Pendekatan kognitif menekankan bahwa tingkah laku adalah proses mental di mana individu (*organism*) aktif dalam menangkap, menilai, membandingkan, dan menanggapi stimulus sebelum melakukan reaksi (Destianisa, 2012). Individu menerima stimulus lalu melakukan proses mental sebelum memberikan reaksi atas stimulus yang datang. Pada

pendekatan kognitif juga menekankan hal yang berlangsung di pikiran seseorang bagaimana seseorang berpikir, mengingat, memahami bahasa, memecahkan masalah, menjelaskan berbagai pengalaman, memperoleh sejumlah standar moral, dan membentuk keyakinan.

Konsep Pekerja Sosial

Pekerja sosial adalah seseorang yang memiliki pengetahuan, keterampilan, dan nilai praktik pekerjaan sosial serta telah mendapatkan sertifikat kompetensi. Pekerja sosial sebagai salah satu komponen utama penyelenggara kesejahteraan sosial kepada masyarakat mempunyai peran penting sehingga perlu mendapatkan perlindungan dan kepastian hukum. Masalah sosial yang dialami atau dihadapi selama ini oleh individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat masih belum diberibakan pelayanan yang sesuai standar. Praktik pekerja sosial serta ketersediaan pekerja sosial profesional tidak sebanding dengan jumlah klien. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial disahkan Presiden Jokowi pada tanggal 1 Oktober 2019 di Jakarta. Karakteristik profesionalisme pekerja sosial adalah penekanannya pada tiga dimensi yaitu kerangka pengetahuan, nilai dan keterampilan yang harus dikembangkan ketiga-tiganya secara seimbang dan stimulan. Profesi lain, pada umumnya hanya menekankan pada dua aspeknya saja yaitu pengetahuan dan keterampilan praktek. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial di dalamnya mengatur beberapa hal sebagai berikut.

1. Praktik pekerjaan sosial adalah penyelenggaraan pertolongan profesional yang terencana, terpadu, berkesinambungan, dan tersupervisi untuk mencegah disfungsi sosial, serta memulihkan dan meningkatkan keberfungsian sosial individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat.
2. Standar praktik pekerjaan sosial yang berisi standar yang harus dipenuhi dalam melakukan pelayanan praktik pekerja sosial dan standar tersebut ditentukan oleh menteri. Ketentuan ini dibahas dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 17-18.
3. Pendidikan profesi pekerja sosial yang mengatur kompetensi seseorang untuk menjadi pekerja sosial sehingga memiliki kompetensi untuk melakukan praktik pekerja sosial. Ketentuan ini dibahas dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 19-20.
4. Registrasi dan izin praktik yang mengatur mengenai kewajiban memiliki STR dan SIIPS, pekerja sosial lulusan luar negeri, dan pekerja sosial warga negara asing. Ketentuan ini

dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 28-40.

5. Hak dan kewajiban pekerja sosial dan klien. Ketentuan ini dibahas dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 41-45.
6. Organisasi pekerja sosial sebagai wadah aspirasi pekerja sosial. Ketentuan ini dibahas dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 46-48.
7. Dewan kehormatan kode etik yang dibentuk oleh organisasi pekerja sosial dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 49-50.
8. Tugas dan wewenang Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah yang bertujuan untuk menjamin mutu dan perlindungan masyarakat penerima layanan praktik pekerja sosial dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 51-56.
9. Peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan praktik pekerja sosial dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial Pasal 57-58.

Selain karakteristik profesional, pekerja sosial juga memiliki karakteristik proses. Menurut Ashman & JR (2017), ada empat karakteristik proses dalam praktik pekerjaan sosial diantaranya memerlukan asumsi dari cakupan luas peran profesional, memerlukan kemampuan berpikir kritis sepanjang intervensi, menggabungkan penelitian dan informasi untuk memutuskan cara paling efektif untuk membantu dan melayani klien, dan mengikuti tujuh langkah dalam proses intervensi. Area praktik yang luas dalam pekerjaan sosial menysasar pada tipe-tipe populasi tertentu dan kebutuhan-kebutuhannya. Setiap lahan praktik tersebut seperti labirin dari tipe-tipe permasalahan manusia dan pelayanan-pelayanan yang ditujukan pada mereka sesuai permasalahan tersebut. Beberapa lahan praktik pekerja sosia diantaranya keluarga, anak, mental helath, sekolah, *aging*, and *substance abuse*.

Kompetensi adalah kemampuan dan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap orang untuk melakukan suatu tugas yang spesifik. Dalam konteks pekerja sosial, maka pekerja sosial kompetensinya adalah harus memiliki skill untuk melakukan *interviewing*, *engagement*, *assessment*, *planning*, *intervention*, dan *evaluation*. Kompetensi ini meliputi *knowledge*, *skill*, dan *values* (nilai-nilai), kemudian termanifestasi dalam perilaku atau tingkah laku pekerja sosial dalam praktik dengan klien, hal tersebutlah yang harus diukur dalam suatu instrumen yang kemudian dijadikan penilaian lulus atau tidaknya *certified* sebagai seorang pekerja sosial. Penilaian ini termasuk ke dalam ujian profesi. Hal ini sesuai dengan

ketentuan yang ditetapkan di dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial pasal 19-20.

Peran Pekerja Sosial Dalam Pendekatan Kognitif

Pada pekerja sosial, Goldstein) & Werner (dalam Miley et al., 2017) adalah yang pertama kali menjelaskan dengan detail apa itu praktik pekerja sosial berdasarkan pendekatan kognitif. Keduanya percaya bahwa pendekatan kognitif lebih dari sekedar pendekatan, melainkan juga mengandung nilai humanistik dan kompatibel dengan nilai dan proses pekerja sosial. Pendekatan kognitif berangkat dari dasar teori psikologi kognitif dimana konsep dasarnya adalah bahwa perilaku, pikiran, perasaan, serta tindakan seseorang saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Pendekatan ini menekankan pada proses internal yaitu pada kondisi mental dan fokus pada mengubah cara pikir negatif seseorang sehingga mampu mengubah tingkah laku negatif ke arah yang lebih baik. Pada kasus bencana alam, selain dapat menimbulkan kerusakan lingkungan juga dapat menimbulkan ketakutan mendalam bagi individu yang mengalaminya. Pengalaman buruk yang diperoleh akibat bencana alam dapat menumbuhkan perasaan cemas, gelisah, dan waspada yang berlebihan sehingga timbulah perasaan negatif pada setiap hal yang mengingatkan akan kejadian tersebut dan pada akhirnya, pengalaman ini mampu menyebabkan reaksi stress dan fisik yang intens pada diri seseorang yang disebut trauma.

Pengalaman traumatik dapat menimbulkan berbagai gangguan di antaranya gangguan fisik, psikologis, dan gangguan perkembangan sosial yang akan menimbulkan dampak terhadap gangguan mental, emosi, sosial dan kepribadian serta gangguan pada harga diri (Rahmat & Alawiyah, 2020). Umumnya, individu yang baru saja mengalami peristiwa traumatis akibat bencana alam akan memiliki respon siaga dan kewaspadaan yang intens. Gejala yang muncul terus-menerus dalam jangka waktu dibawah enam bulan disebut *Acute Stress Disorder* yang membutuhkan dukungan psikososial. Sedangkan jika gejala yang dirasakan individu berlangsung selama lebih dari enam bulan, dapat dikatakan bahwa individu tersebut mengalami gejala PTSD (*Post Traumatic Stresss Disorder*).

PTSD (*Post Traumatic Stresss Disorder*) adalah kondisi trauma yang terjadi pada kesehatan mental individu akibat peristiwa tertentu seperti konflik, penculikan, kekerasan, kecelakaan, pelecehan seksual, bencana alam, dan berbagai peristiwa lainnya yang menyebabkan perasaan ketakutan. PTSD juga dapat dideskripsikan sebagai kondisi individu yang tetap berada dalam *shock* psikologis setelah kejadian, serta ingatan tentang apa yang telah terjadi dan kemampuan untuk memproses kejadian tersebut terputus sehingga individu

tetap tinggal dalam ingatan pada masa dimana dirinya mengalami kejadian tersebut. Kejadian traumatik pada setiap orang memiliki dampak yang berbeda. PTSD dapat menimbulkan gejala berbeda dan umumnya akan muncul dalam bentuk depresi, gangguan kecemasan, dan penyalahgunaan zat. Gejalanya dapat muncul tiba-tiba, bertahap, atau datang, dan pergi seiring waktu tertentu.

Pada kasus korban bencana alam, ada beberapa kelompok yang perlu menjadi prioritas utama dalam pemulihan diantaranya ibu rumah tangga, anak-anak, lansia, dan penyandang disabilitas. Hal ini perlu dilakukan karena pada dasarnya anak-anak belum mampu mengungkapkan dan mengekspresikan apa yang mereka rasakan dan kemampuan dalam memahami emosi diri masih sangat rendah sehingga membutuhkan perhatian khusus. Sementara ibu rumah tangga setelah kejadian bencana yang merusak tempat tinggal, pekerjaan, bahkan suami, mereka harus siap memikul beban ganda atas tanggung jawab keluarganya, selain itu para perempuan ini juga rentan mengalami pelecehan seksual dan kekerasan rumah tangga. Ada beberapa metode terapi yang dapat digunakan dalam pemulihan trauma dan gangguan stress (PTSD) pasca bencana di antaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) atau terapi kesehatan mental, *Exposure therapy* Atau terapi pereda kegelisahan pada penderita *anxiety disorder*, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) atau psikoterapi peristiwa traumatik, dan *Psychological Debriefing* (PD) atau terapi kesehatan psikologis dan emosional. Sedangkan untuk metode pemulihan pasca trauma dapat dibagi menjadi dua yaitu pemberian obat dan terapi psikis.

PENUTUP

Bencana alam memberi dampak yang sangat besar bagi masyarakat yang berada di wilayah rawan bencana. Tidak hanya dampak material tetapi juga dampak sosial dan psikis yang akan terus terbawa seumur hidup korbannya jika tidak ditangani secara cepat dan profesional. Salah satu dampak yang timbul adalah dampak psikis dimana bencana alam dapat menjadi trauma dan memicu ketakutan mendalam pada diri korban sehingga mengganggu kehidupan korbannya dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Pada kasus ini profesi pekerja sosial memiliki beragam peran yang dapat membantu dalam manajemen kasus kebencanaan seperti menjadi konselor dalam penanganan kondisi traumatis pasca bencana alam. Pekerja sosial telah banyak menggunakan metode pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, dimana terapi dilakukan dengan menggunakan kegiatan-kegiatan yang dapat mengubah pola pikir individu. Dengan metode ini diharapkan proses pemulihan trauma

pasca bencana alam dapat menjadi lebih efektif dan dilakukan secara profesional sehingga membantu individu yang terkena dampak untuk pulih kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, K., Rahmat, H. K., Ramadhani, R. M., Najib, A., & Priambodo, A. (2020). Analisis Penanggulangan Bencana Alam dan Natch Guna Membangun Ketangguhan Bencana dan Masyarakat Berkelanjutan di Jepang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 361-374.
- Aryani. (2008). Efektifitas Pendekatan Kognitif Behavioral Modification (CBM) Untuk Mengelola Stres Belajar Siswa. *Disertasi*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang
- Ashman, K., & JR, H. (2017). *Understanding Generalist Practice Empowerment Series*. United State: Cengage Learning.
- Banjarnahor, J., Rahmat, H. K., & Sakti, S. K. (2020). Implementasi Sinergitas Lembaga Pemerintah untuk Mendukung Budaya Sadar Bencana di Kota Balikpapan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 448-461.
- Destianisa, A. (2012). Implementasi Metode Pendekatan Kognitif Dalam Pembelajaran Paduan Suara. *Harmonia Journal of Arts Research and Education*, 12(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/harmonia.v12i2.2524>
- Gustaman, F. A. I., Rahmat, H. K., Banjarnahor, J., & Maarif, S. (2020). Peran Kantor Pencarian dan Pertolongan Lampung dalam Masa Tanggap Darurat Tsunami Selat Sunda Tahun 2018. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 462-469.
- Hakim, F. A., Banjarnahor, J., Purwanto, R. S., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Pengelolaan Obyek Pariwisata Menghadapi Potensi Bencana di Balikpapan sebagai Penyangga Ibukota Negara Baru. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 607-612.
- Kamadhis UGM. (2007). Mengenal Jenis Bencana Alam. *Buletin Kamadhis UGM Eka-Citta*, XXVII, 3-11.
- Kodar, M. S., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Sinergitas Komando Resor Militer 043/Garuda Hitam dengan Pemerintah Provinsi Lampung dalam Penanggulangan Bencana Alam. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 437-447.
- Marufah, N., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Degradasi Moral sebagai Dampak Kejahatan Siber pada Generasi Millenial di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(1), 191-201.
- Miley, K., W. O'Melia. M., & Dubois. B. (2017). *Generalist Social Work Practice An Empowering Approach*. United States: Pearson Education.
- Muara, T., Prasetyo, T. B., & Rahmat, H. K. (2021). Psikologi Masyarakat Indonesia di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi COVID-19 Perspektif Comfort Zone Theory. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 69-77.

- Najib, A., & Rahmat, H. K. (2021). Analisis Pelaksanaan Program Desa Tangguh Bencana di Desa Buluh Cina, Siak Hulu, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah: Jurnal Ilmu Sosial, Politik dan Hummanioramania*, 5(1), 14-23.
- Pratikno, H., Rahmat, H. K., & Sumantri, S. H. (2020). Implementasi Cultural Resource Management dalam Mitigasi Bencana pada Cagar Budaya di Indonesia. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 427-436.
- Priambodo, A., Widyaningrum, N., & Rahmat, H. K. (2020). Strategi Komando Resor Militer 043/Garuda Hitam dalam Penanggulangan Bencana Alam di Provinsi Lampung. *PERSPEKTIF*, 9(2), 307-313.
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Rahmat, H. K. (2019). Mobile learning berbasis appypie sebagai inovasi media pendidikan untuk digital natives dalam perspektif islam. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., & Budiarto, A. (2021). MEREDUKSI DAMPAK PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA ALAM MENGGUNAKAN METODE BIBLIOTERAPI SEBAGAI SEBUAH PENANGANAN TRAUMA HEALING [REDUCING THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF NATURAL DISASTER VICTIMS USING BIBLIOTHERAPY METHOD AS A TRAUMA HEALING HANDLER]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Rahmat, H. K., & Pernanda, S. (2021). THE IMPORTANCE OF DISASTER RISK REDUCTION THROUGH THE PARTICIPATION OF PERSON WITH DISABILITIES IN INDONESIA. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 137-148.
- Rahmat, H. K., Kasmi, K., & Kurniadi, A. (2020). Integrasi dan Interkoneksi antara Pendidikan Kebencanaan dan Nilai-Nilai Qur'ani dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2, 455-461.
- Rahmat, H. K., Madjid, M. A., & Pernanda, S. (2020). KOLEKTIVITAS SEBAGAI SISTEM NILAI PANCASILA DALAM PERKEMBANGAN LINGKUNGAN STRATEGIS DI INDONESIA: SUATU STUDI REFLEKTIF. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori dan Praktik Pendidikan PKn*, 7(2), 83-95.
- Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). URGENSI ALTRUISME DAN HARDINESS PADA RELAWAN PENANGGULANGAN BENCANA ALAM: SEBUAH STUDI KEPUSTAKAAN [THE URGENCY OF ALTRUISM AND RESILIENCE IN NATURAL DISASTER MANAGEMENT VOLUNTEERS: A LITERATURE STUDY]. *Acta Islamica Counsonesia: Counselling Research and Applications*, 1(1).

- Rahmat, H. K., Syarifah, H., Kurniadi, A., Putra, R. M., & Wahyuni, S. W. (2021). Implementasi Kepemimpinan Strategis Guna Menghadapi Ancaman Bencana Banjir Dan Tsunami Di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Manajemen Bencana (JMB)*, 7(1).
- Sadisun, A. I. (2004). Manajemen Bencana: Strategi Hidup di Wilayah Berpotensi Bencana. *Lokakarya Kepeduluan Terhadap Kebencanaan Geologi dan Lingkungan*, 1-3. <http://doi.org/10.13140/2.1.1563.4567>
- Syarifah, H., Poli, D. T., Ali, M., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Kapabilitas Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Balikpapan dalam Penanggulangan Bencana Kebakaran Hutan dan Lahan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 398-407.
- Tondobala, L. (2011). Pendekatan untuk Menentukan Kawasan Rawan Bencana di Pulau Sulawesi. *Jurnal Sabua*, 3(3), 40–52.
- Utama, D. B., Prewito, H. B., Pratikno, H., Kurniadi, Y. U., & Rahmat, H. K. (2020). Kapasitas pemerintah Desa Dermaji Kabupaten Banyumas dalam pengurangan risiko bencana. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 598-606.
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).

