

BIMBINGAN KONSELING TRAUMATIK DAN TEKNIK DESENSITISASI TERHADAP KORBAN COVID-19 DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

¹Vitria Larseman Dela, ²Sukatno, ³Nurhasanah Pardede

^{1,2,3}Program studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan
vitria.larseman@um-tapsel.ac.id

Abstract: *At the beginning of 2020, the world was shocked by the outbreak of the corona virus-19 which has plagued almost all countries in the world. In Indonesia, the government declared that Indonesia had an emergency for the COVID-19 outbreak. People who have been victims of the corona virus are still feeling deep wounds, trauma, and anxiety. This makes the victims live an ineffective life because they are still afraid to travel and leave the house. In this regard, traumatic Guidance and Counseling is very much needed to restore the mental and mental condition of the people who have been victims of COVID-19. This research was conducted using a descriptive qualitative method. Data collection in this study was carried out by conducting observations, interviews, documentation and literature studies. The results of the study found that the trauma level of Covid-19 victims who had received counseling services was at a low level of 50%, the medium category was 43% and the high category was 7%. The results of this study were inversely proportional to before the traumatic counseling service and desensitization technique were carried out which stated that the trauma level of the COVID-19 victims was already in the low category. From the results of interviews and observations made that the implementation of traumatic counseling services using desensitization techniques was successful and had a good and positive impact on the victims.*

Keywords : *Traumatic Counseling, Desensitization Techniques, Covid-19 Victims*

Abstrak: Di awal tahun 2020 yang lalu dunia dikejutkan dengan wabah virus corona-19 yang mewabahi hampir seluruh negara di dunia. Di Indonesia, pemerintah menyatakan bahwa Indonesia darurat bencana wabah covid-19. Masyarakat yang pernah menjadi korban dari virus corona ini sampai saat ini masih merasakan luka, trauma, dan cemas yang mendalam. Hal ini membuat para korban menjalani hidup tidak efektif karena masih merasa takut untuk bepergian dan ke luar rumah. Terkait hal itu maka Bimbingan dan Konseling traumatik sangat diperlukan untuk memulihkan kembali kondisi mental dan jiwa masyarakat yang pernah menjadi korban covid-19. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan observasi, wawancara, dokumentasi dan studi pustaka. Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat trauma korban covid-19 yang telah mendapatkan layanan konseling berada pada rendah sebesar 50% kategori sedang yaitu 43% dan kategori tinggi 7%. Hasil penelitian ini berbanding terbalik sebelum dilakukan layanan konseling traumatik dan teknik desensitisasi yang menyatakan bahwa tingkat trauma para korban covid-19 sudah berada pada kategori rendah. Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bahwa pelaksanaan layanan konseling traumatik menggunakan teknik desensitisasi berhasil dan memberikan dampak baik dan positif bagi para korban.

Kata kunci: Konseling Traumatik, Teknik Desensitisasi, Korban Covid-19

PENDAHULUAN

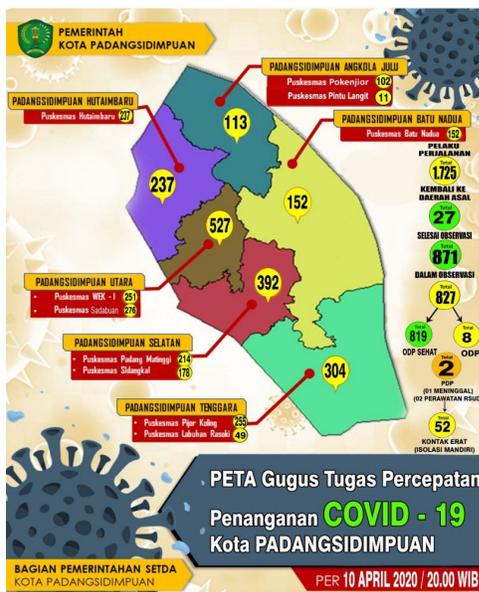
Virus Corona yang mewabahi banyak negara di dunia telah menjadi pandemi diberbagai belahan dunia. Virus ini berkembang

begitu cepat, baik melalui udara maupun kontak fisik dan jarak. Virus corona-19 ini ditemukan pertama kali di Wuhan, China. Orang yang terserang virus ini menyebabkan sesak napas

dan sulit untuk beraktivitas bahkan menyebabkan kematian yang cukup tinggi.

Negara Indonesia termasuk salah satu negara yang terserang virus corona (Covid-19). Penemuan pertama di Indonesia terhadap kasus ini ditemukan pada warga Depok, Jawa Barat. Dua warga tersebut merupakan ibu dan anak yang dalam waktu belum lama ini memiliki kontak fisik dan udara dengan salah satu warga negara asal Jepang. Warga ini menghadiri acara pesta dansa yang dihadiri lebih dari 50 orang. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) telah melakukan pengecekan kepada peserta yang menghadiri pesta dansa tersebut. Seminggu setelah pesta dansa itu, korban mengeluh badan terasa panas tinggi, batuk dan demam. Setelah dilakukan pemeriksaan ternyata positif mengidap virus corona (Covid-19) (Telembanua, 2020).

Gerak cepat dan antisipasi segera dilakukan pemerintah dengan memberlakukan lockdown di berbagai daerah terutama daerah-daerah pintu masuk akses dari luar negeri. Provinsi yang memiliki cukup banyak terkena virus ini adalah provinsi Sumatera utara. Provinsi ini tidak terlepas juga dari serangan wabah virus corona, sehingga pemerintah daerah juga memberlakukan Lockdown. Kota yang ada di Sumatera Utara salah satunya yaitu Kota Padangsidempuan juga tidak luput dari serangan virus corona ini. Berdasarkan data pada tahun 2020 tentang daerah daerah yang berkemungkinan terdapat orang dalam pengawasan yaitu sebagai berikut:



Data di atas merupakan data awal corona tahun 2020, sedangkan data terakhir tahun 2021 yaitu:



Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa korban yang sudah positif dari awal kasus corona adalah 574 orang. Jumlah ini didapat dari jumlah korban sembuh, meninggal dan yang terkonfirmasi positif hingga tanggal 22 juni 2021.

Bapak Kalpores Kota Padangsidempuan juga menyampaikan dan mensosialisasikan kepada seluruh masyarakat agar ikut

berpartisipasi aktif dalam mencegah dan membatasi penyebaran virus corona ini. Masyarakat hendaknya juga disiplin dalam menjaga kebersihan, jaga jarak, mengurangi perjalanan jarak jauh dan ke luar kota. Diharapkan juga kepada warga memiliki gejala-gejala terpapar virus corona agar segera melapor kepada pihak kesehatan dan mau melakukan isolasi.

Saat ini juga diberlakukan pembatasan kegiatan aktivitas keramaian, seperti pada tempat-tempat umum, pasar, plaza, sekolah, dan tempat umum lainnya. Pembatasan ini bertujuan untuk mengurangi keramaian sehingga penyebaran virus dapat berkurang. Masyarakat juga dihimbau agar selalu waspada saat melakukan aktivitas baik diluar rumah maupun dimana saja. Karena virus ini sangat rentan menyerang siapa saja dari berbagai kalangan usia. Para korban yang sudah terpapar diharapkan sabar dalam menjalani proses isolasi dan rutin melakukan cek kesehatan.

Para Korban Covid 19 yang pernah dinyatakan positif dan telah melakukan isolasi saat ini banyak sekali mengalami rasa trauma yang mendalam karena hal itu meski sekarang sudah dinyatakan sembuh. Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 Desember 2021 dengan salah satu orang yang pernah terinfeksi covid pada tahun 2021, yaitu ibu Y mengatakan:

“Saya merasa trauma dan cemas sekali dengan pengalaman saya yang pernah menderita covid 19 dan dinyatakan positif waktu itu, semua keluarga saya diisolasi dan di

tes. Hasil tes menunjukkan saya, suami, dan ibu saya positif terpapar virus corona itu. Suami saya waktu itu baru pulang dari medan, dan tiga hari setelah itu saya merasa sesak, batuk, demam dengan panas tinggi. Saat di bawa ke puskesmas saya dinyatakan positif, suami dan ibu saya. Luka yang mendalam bagi saya ibu saya meninggal dunia saat perawatan dan isolasi. Sampai sekarang kejadian itu masih sangat menghantui saya bahkan keluarga saya juga pernah dikucilkan karena kejadian itu.”

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas maka sangat diperlukan sekali pemberian layanan konseling traumatik dan teknik desensitisasi bagi para korban yang pernah terpapar virus corona ini agar rasa trauma yang dirasakan dapat disembuhkan dan kehidupan korban kembali berjalan efektif. Keadaan trauma yang terjadi secara terus menerus akan berdampak buruk bagi korban, trauma tersebut bisa mengakibatkan stress yang mendalam sehingga mengakibatkan depresi. Stress merupakan suatu reaksi yang terjadi karena beban pikiran yang terlalu berat dan tidak hilang hilang dari ingatan, rasa takut, cemas hingga putus asa. Hal ini akan menimbulkan dampak yang sangat buruk bahkan fatal terhadap orang yang mengalaminya (Sariyani, 2018). Rasa trauma yang mendalam terhadap suatu kejadian atau peristiwa buruk yang pernah terjadi ini dapat di atasi dengan melakukan konseling. Berbagai tahapan dan teknik dari proses konseling dapat mengurangi sikap trauma yang nantinya berujung depresi. Jika kondisi trauma ini dibiarkan begitu saja

akan menimbulkan berbagai perilaku atau sikap yang membuat korban dan orang lain tidak nyaman dan bisa berakhir dengan rusaknya kondisi psikisnya. Kondisi trauma yang belum berujung dengan rusaknya kondisi psikis ini harus sesegera mungkin untuk diatasi dengan pemberian layanan konseling yang kondusif teruta terhadap para korban Covid-19 ini.

Proses layanan konseling merupakan salah satu bentuk pemberian bantuan kepada individu atau sekelompok individu, Tujuan dari proses layanan konseling tersebut yaitu terbantunya masalah-masalah yang dihadapinya sehingga yang awalnya klien merasa hidup tidak efektif menjadi hidup yang lebih efektif dan klien sendiri pun dapat secara mandiri mengambil keputusan (Amti, 2004).

Konselor dapat memberikan beberapa layanan dan teknik konseling untuk mencegah dan mengatasi rasa trauma dari para korban corona virus-19 ini. Tujuan dan tugas konselor sendiri adalah menciptakan kondisi-kondisi yang nyaman dan kondusif terhadap klien sehingga munculnya perubahan prilaku pada klien dan membuat hidupnya lebih produktif dan normal kembali.

Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti **“Bagaimana Penerapan Bimbingan Konseling Traumatik dan Teknik Desensitisasi Terhadap Korban Corona Virus 19 di Kota Padang Sidempuan?”**

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan kondisi atau keadaan dari suatu fenomena atau permasalahan yang ditemukan. Bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang efektivitas dari konseling yang telah diberikan kepada korban pasca covid-19 . Penelitian ini difokuskan pada kecamatan padangsidempuan utara. Informan penelitian ini adalah bervariasi terdiri dari dewasa dan lansia yang berjumlah 5 orang yang sudah terdata pernah menjadi korban positif Covid-19. Informan ini merupakan informan kunci dalam penelitian ini yang masih mengalami rasa takut, cemas dan trauma terhadap virus corona yang pernah terjangkit tubuhnya. Informan pendukung dalam penelitian ini adalah orang-orang terdekat yang bisa memberikan informasi terkait kondisi dari informan kunci tersebut. Informan pendukung ini seperti, orangtua, tetangga, teman dan kerabat dekat lainnya.

Teknik sumber data menggunakan *snowball sampling*. Ada pun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini adalah kerabat dekat informan, tetangga, ketua RT, serta masyarakat sekitar yang dapat memberikan informasi akurat terhadap kondisi informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian awal secara deskriptif di kota padang sidempuan kecamatan padangsidempuan utara adalah sebagai berikut ini:

KATEGORI	INTERVAL	F	%
RENDAH	<12	3	2,1
SEDANG	12>X<24	61	43,9
TINGGI	24-35	75	54

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat trauma korban covid-19 yang berada pada kategori rendah, sebesar 2,1% kategori sedang yaitu 43,9% dan kategori tinggi 54%.

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat trauma para korban covid-19 berada pada kategori tinggi. Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena dampak yang telah dialami oleh korban saat terkena dan positif covid-19. Korban tidak ingin lagi hal tersebut terjadi pada dirinya, karena dampak dari virus ini ada keluarga korban yang meninggal.

Teknik Desensitisasi adalah salah satu teknik yang digunakan pada layanan konseling yang berguna untuk mengurangi atau menghilangkan rasa takut seseorang dari suatu kejadian yang pernah dialaminya. Kejadian atau hal tersebut dapat berupa rasa trauma dan fobia yang mendalam. Konseling traumatik sendiri adalah proses layanan konseling individual yang memfokuskan kepada kondisi trauma klien terhadap peristiwa yang pernah dialaminya.

Pelaksanaan layanan konseling traumatik dan teknik desensitisasi ini memerlukan 4-6 sesi pertemuan, atau bisa sampai 10 sesi untuk kondisi trauma yang lebih

parah. Pelaksanaan konseling akan selesai setelah tujuan dari pelaksanaan konseling yang di sepakati terpenuhi.

Ada 3 tahap dalam pelaksanaan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis yang telah dilakukan yaitu:

1. Tahap Pertama

Klien terlebih dahulu melihat contoh yang dicontohkan oleh konselor untuk teknik relaksasasi dan latihan pernapasan. Tempat tidur atau kursi santai yang membuat klien merasa nyaman sudah disediakan sehingga klien diajak untuk dapat melakukan latihan pernapasan dan peregangan otot secara berulang-ulang. Klien di ajak untuk menutup mata sejenak, membayangkan suatu hal yang indah, tenang, sejuk dan nyaman sambil menghirup dan mengeluarkan napas dengan perlahan-lahan. Kegiatan pada tahap pertama ini adalah untuk memberikan rasa nyaman klien untuk melakukan tahap selanjutnya.

2. Tahap kedua

Pada tahap kedua ini konselor mulai mengarahkan klien kepada pokok permasalahan yang membuat klien trauma terhadap kejadian yang pernah dialaminya. Pada penelitian ini khusus pada klien yang mengalami trauma terhadap covid-19. Konselor dengan perlahan mulai memberikan kertas dan kepada klien dan diajak untuk menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan trauma nya terhadap virus covid-19. Dari pelaksanaan yang telah dilakukan klien mulai menulis dari kata “takut, virus, sesak napas, menggigil, panas, demam, rumah sakit, orang lain, isolasi, dan nkematian”. Kata-kata

ini ditulis oleh klien yang sudah pernah positif virus covid-19. Setelah klien menulis kata-kata yang berkaitan dengan rasa traumanya, konselor melihat dan mengecek apa saja hal-hal yang berkaitan dengan rasa trauma klien.

3. Tahap ketiga

Di tahap ketiga konselor mulai mengingatkan kembali kata-kata yang telah ditulis oleh klien sehingga hal ini memicu untuk meningkatkan dan mengingat kembali peristiwa yang pernah dialami klien sehingga membuatnya trauma. Jika klien mulai marah, maka kembali lagi pada tahap sebelumnya untuk membuat klien rilek kembali. Setelah rileks kembali konselor mulai mengajak klien untuk membaca satu persatu kata yang sudah dituliskan dengan sambil mendengarkan kata dan arahan konselor untuk fokus pada ucapan konselor sambil menutup kedua mata oleh klien.

Konselor membaca kata yang ditulis “ Virus tidak ada lagi, pergi jauh, yang jauh...jauh... hilang...tidak datang lagi padaku...” kemudian klien mengikuti kata yang diarahkan oleh konselor sambil membayangkan di alam bawah sadar bahwa virus tidak ada lagi, tidak akan datang lagi kepadanya. Hal ini dilakukan berulang-ulang kepada klien pada setiap kata-kata yang sudah dituliskan tadi.

Kondisi ini bertujuan agar klien merasa bahwa apa yang ditakutinya selama ini tidak ada lagi dan meyakinkan dirinya bahwa hal itu tidak akan terjadi lagi padanya. Hal ini dilakukan berulang sampai klien merasa hal tersebut bukan menjadi suatu trauma baginya. Kegiatan ini juga dapat diselingi dengan

menonton video pemandangan alam yang sejuk, tenang, asri dan rasa damai hal ini untuk membuat klien rileks.

Hasil analisis deskriptif data penelitian tentang tingkat trauma yang dialami oleh Subjek penelitian setelah di berikan layanan konseling traumatik dan teknik desensitisasi di kecamatan padangsidiempuan utara yaitu :

KATEGORI	INTERVAL	F	%
RENDAH	24-35	70	50
SEDANG	$12 > X < 24$	60	43
TINGGI	< 12	10	7

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat trauma korban covid-19 yang telah mendapatkan layanan konseling berada pada rendah sebesar 50% kategori sedang yaitu 43% dan kategori tinggi 7%. Hasil penelitian ini berbanding terbalik sebelum dilakukan layanan konseling traumatik dan teknik desensitisasi yang menyatakan bahwa tingkat trauma para korban covid-19 sudah berada pada kategori rendah.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap subjek penelitian yaitu RA (21 tahun) mengatakan “ *saya merasa trauma saya selama ini sudah berkurang dan hilang, saya merasa lebih tenang dan menyakini bahwa saya tidak akan pernah lagi terkena virus yang mematikan itu*”.

Hal senada juga disampaikan juga oleh bapak TN (56 tahun) “ *terimakasih sekali kami*

dalam beberapa hari ini diberikan wejangan dan latihan untuk menghilangkan rasa trauma terhadap virus itu, saya sekarang sudah tidak memikirkan lagi tentang hal itu semua sudah di atur yang Maha Kuasa”.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bahwa pelaksanaan layanan konseling traumatik menggunakan teknik desensitisasi berhasil dan memberikan dampak baik dan positif bagi para korban.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat trauma korban covid-19 yang telah mendapatkan layanan konseling ada pada kategori rendah yaitu 50% berada pada kategori sedang yaitu 43% dan berada pada kategori tinggi yaitu 7%. Hasil penelitian ini berbanding terbalik sebelum dilakukan layanan konseling traumatik dan teknik desensitisasi yang menyatakan bahwa tingkat trauma para korban covid-19 sudah berada pada kategori rendah.

DAFTAR RUJUKAN

- Hallen, A.(2022). *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers
- Isfandiari, M.A. (2022). *Corona Virus (Covid-19)*. Hasil Kajian Dosen FKM Unair
- Sariyani Nanik. *Perbedaan Konseling Traumatik dan Konseling Biasa*. 2018.<http://naniksariyani.blogspot.com>. diakses 10 Januari 2022
- Suryani, Y. Implementasi Gaya Hidup Kerohanian Mahasiswa IAKN Toraja dalam menyikapi pencegahan Covid 19.

Telambanua, D.(2020). *Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Corona Virus di Indonesia*,.

Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Pelaksanaan Konseling Source: <https://www.materikonseling.com/2021/01/teknik-desensitisasi-sistematis>.

Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Agama, 12 (01) 59-70.

Yurnalisa. (2006). “Proses Konseling Traumatik pada anak-anak korban konflik Aceh di Lembaga Relawan Pemberdayaan Anak dan Perempuan untuk Kemanusiaan Banda Aceh” Pada anak-anak Korban Konflik, Tesis (Pasca Sarjana, BKI, Pendidikan Islam, UIN Sunan Klajaga Yogyakarta)