

PERAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DALAM PROSES PEMULIHAN TRAUMA: PADA REMAJA KORBAN BENCANA

Penulis : Syahrul Arifin
Institusi : Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email Korespondensi : syahrularifin1964@gmail.com
DOI : 10.53947/perspekt.v1i5.185

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana peran komunikasi antarpribadi dalam proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana, mengetahui bentuk dukungan (*support*) apa saja yang diterima oleh remaja korban bencana, menguraikan sikap suportif dalam komunikasi antarpribadi remaja korban bencana, dan mengetahui bagaimana pengungkapan keterbukaan diri (*self disclosure*) remaja korban bencana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif lebih menekankan pada proses bukan pada hasil atau produk, tertarik pada makna, merupakan instrumen pokok untuk pengumpulan data dan analisis data. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik-teknik komunikasi langsung dan tidak langsung dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan wawancara. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penulisan ini adalah analisis *eksplanatif*. Penulisan jurnal ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tim trauma konseling, para guru dan keluarga dalam mengembangkan keterampilan serupa pada kasus-kasus lain dan signifikansi secara teoritis dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan khususnya tentang ilmu komunikasi terutama yang berkenaan dengan komunikasi antarpribadi dikaitkan dengan pengetahuan tentang proses pemulihan trauma pada remaja akibat bencana alam serta kontribusi keilmuan bagi pengembangan ilmu komunikasi yang terspesifikasi dalam kajian komunikasi antarpribadi sebagai salah satu bentuk komunikasi yang paling banyak terjadi dalam hubungan antar manusia.

Kata Kunci:
 Komunikasi
 Antarpribadi,
 Pemulihan Trauma,
 Remaja

Abstract

This study aims to determine the role of interpersonal communication in the trauma recovery process for adolescent victims of disasters, to find out what forms of support are received by disaster victims, to describe the supportive attitude in interpersonal communication of disaster victims, and to find out how to express self-disclosure (self-disclosure) youth victims of disasters. This study uses a qualitative approach and a descriptive method. The qualitative approach emphasizes the process rather than the result or product, is interested in meaning, and is the main instrument for data collection and analysis. Data collection techniques used direct and indirect communication techniques using observation and interview data collection techniques. The data analysis technique used in this paper is descriptive analysis. The writing of this journal is expected to be input for the trauma counseling team, teachers, and families in developing similar skills in other cases, and the theoretical significance can add to the treasures of knowledge, especially about communication science, especially about interpersonal communication associated with knowledge about the process. Trauma recovery in adolescents due to natural disasters and scientific contributions to the development of communication science is specified in the study of interpersonal communication as one of the most common forms of communication in human relationships.

Keywords:
 Interpersonal
 Communication,
 Trauma Recovery,
 Teenager

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang digelar dengan gugusan kepulauan nusantara terdiri dari lima pulau besar yaitu Jawa, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi dan Papua serta memiliki ribuan pulau-pulau kecil. Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia dengan beragam potensi kekayaan alam juga memiliki sejumlah kerentanan terhadap bencana. Kerentanan tersebut diakibatkan oleh sejumlah faktor, misalnya faktor geografis, geologis, sosio-ekonomis, dan hidrometeorologi. Setiap faktor tersebut memiliki dampak tersendiri terhadap tingkat kerentanan bencana.

Kondisi ini merupakan kenyataan yang tidak bisa dipungkiri, sehingga yang dibutuhkan adalah kemampuan dan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi ancaman bencana. Bencana bisa terjadi kapan saja, dan di mana saja. Kesiapsiagaan adalah kata kunci yang tepat dalam menghadapi situasi ini. Kerangka berpikir tentang pengurangan risiko bencana menghendaki adanya peran serta semua pihak dalam upaya mitigasi dan kesiap-siagaan masyarakat.

Kerentanan terhadap berbagai bencana alam di antaranya angin puting beliung, banjir, tanah longsor dan gempa bumi. Bencana gempa bumi itu sendiri sangat berbeda dengan banjir dan tanah longsor karena ke dua bencana tersebut adakala diakibatkan oleh campur tangan manusia. Sedangkan gempa bumi lebih disebabkan oleh faktor-faktor alam antara lain ada empat faktor yang menyebabkan daerah di Indonesia sering terjadi gempa bumi.

Bencana menghancurkan segalanya. Perbaikan infrastruktur, pemulihan kondisi perekonomian, dan perbaikan berbagai sektor kehidupan masih menjadi prioritas utama di kawasan terdampak langsung bencana, namun perbaikan-perbaikan tersebut belum akan menyelesaikan masalah yang ada, karena masyarakat korban bencana juga membutuhkan bantuan untuk memulihkan kondisi kesehatan mental mereka.

Trauma psikologis yang terus menghinggapi korban pasca bencana sehingga memerlukan penanganan khusus agar korban tidak terus menerus dihinggapi oleh rasa takut dan fobia terhadap berbagai bencana di antaranya gempa dan air laut. Hal ini dapat saja terjadi mengingat seperti yang dikemukakan di atas Indonesia secara geografis persis terletak dua samudera yang diprediksikan oleh banyak ahli seismologi sebagai tempat yang rawan gempa berkekuatan tinggi.

Kerusakan yang ditimbulkan oleh bencana alam telah menyebabkan distres (stres traumatis, stres yang terkait kehilangan dsb.) pada sebagian besar masyarakat terutama kalangan remaja dan anak-anak. Banyak metode terapi sebagai upaya pemulihan stres traumatis sudah dilakukan oleh berbagai pihak. Salah satu di antaranya adalah seperti dilakukan oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang telah menyediakan program keterampilan intervensi sosial dan psikologis dasar bagi masyarakat umum melalui berbagai sektor di samping sektor kesehatan. Program keterampilan ini lebih memfokuskan pemberdayaan komunitas lokal yang tidak terkena dampak langsung bencana untuk

diberikan keterampilan intervensi tersebut di atas guna membantu saudara-saudara mereka yang membutuhkan keterampilan sosial ini menuju pemulihan trauma secara komprehensif.

Proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana alam dengan menggunakan berbagai keterampilan sosial tersebut juga harus adanya dukungan sosial (*social support*) dari pihak lain, sikap suportif dan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban guna memudahkan penanganan proses pemulihan trauma yang melibatkan banyak pihak atau lembaga-lembaga yang secara khusus berkonsentrasi dalam bidang kesehatan mental masyarakat korban peristiwa traumatis, sehingga terbina hubungan saling ketergantungan antara kedua belah pihak.

Dalam hubungan saling ketergantungan, masing-masing pihak saling mempengaruhi. Menurut Kincaid dan Schramm sebagaimana dikutip oleh MC Ninik Sri Rejeki dan F. Anita Herawati (1999, hlm. 15) mengemukakan bahwa kondisi demikian disebut saling berbagi atau menggunakan informasi secara bersama, atau suatu pertalian antara para peserta dalam proses informasi,.

Kondisi remaja korban bencana alam dimanapun tidak jauh berbeda tergantung bentuk bencana yang dialami oleh mereka sebagaimana yang telah diungkapkan di atas, mereka umumnya mengalami trauma psikologis pasca bencana dengan berbagai penyebab yang berbeda, seperti pernah merasakan bayangan kematian saat terseret air, kehilangan orang-orang dekat/*significant other* (ayah, ibu atau saudara kandung)

hanyut dibawa arus di depan mata mereka sendiri namun tidak punya kuasa untuk memberi bantuan, dan banyak sebab-sebab lain yang memerlukan suatu penelitian untuk menggalinya.

Bencana berapapun besarnya akan menyebabkan tekanan pada orang yang secara langsung mengalaminya dan meninggalkan goresan luka mendalam yang sulit terlupakan dalam rentang waktu yang lama. Respons emosional terhadap kejadian traumatis yang dialami dapat muncul segera hingga beberapa bulan bahkan tahun setelah peristiwa.

Dikemukakan oleh Liliweri (1991, hlm. 28–32) fungsi sosial komunikasi antarpribadi mengandung aspek-aspek, yaitu :

- a) Manusia berkomunikasi untuk mempertemukan kebutuhan biologis dan psikologis,
- b) Manusia berkomunikasi untuk memenuhi kewajiban sosial,
- c) Manusia berkomunikasi untuk mengembangkan hubungan timbal balik, manusia berkomunikasi untuk meningkatkan dan merawat mutu diri sendiri, (Alo Liliweri, 1994 : 28-32).

Intervensi sosial dan psikologis dasar sebagai program yang dikembangkan oleh WHO kemudian disosialisasikan kepada masyarakat luas, lembaga pendidikan dasar dan menengah, lembaga swadaya masyarakat lokal dan lain sebagainya melalui penyelenggaraan *Training of Trainer (ToT)* guna memudahkan tercapainya ekspektasi target program tersebut dan sesuai dengan tujuan semula yakni memberdayakan sumber daya manusia lokal di masing-masing lokasi bencana dengan asumsi dapat melakukan interaksi yang berkesinambungan kendati dilakukan secara periodik, di samping alasan-

alasan lain seperti yang telah disebutkan di atas.

2. TINJAUAN PUSTAKA

KOMUNIKASI ANTARPRIBADI

Para ahli komunikasi memberi batasan yang beragam tentang pengertian komunikasi antarpribadi sesuai dengan latar belakang keahlian masing-masing karena ilmu komunikasi meskipun tergolong disiplin ilmu baru dalam dunia ilmiah tetapi eksistensinya telah merambah semua bidang ilmu sosial. Berikut beberapa pengertian komunikasi antarpribadi.

Menurut DeVito sebagaimana dikutip oleh Alo Liliweri (1991, hlm. 12–13) menjelaskan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan pengiriman pesan-pesan dari seorang dan diterima oleh orang lain atau sekelompok orang dengan efek dan umpan balik langsung. Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam komunikasi antarpribadi setiap orang yang berkomunikasi akan membuat prediksi tentang efek atau perilaku komunikasi.

Baker sebagaimana dikutip oleh Ratna Dewi (2005, hlm. 1) dalam bukunya Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja, menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dipusatkan pada pengiriman pesan yang melibatkan perasaan dan emosi sehingga melibatkan proses penerjemahan pikiran ke dalam bentuk verbal dan non verbal yang menambah kesadaran komunikator tentang konsep diri dan perasaan yang dimilikinya.

STRATEGI KOMUNIKASI

Strategi yang mengandung pengertian sebagai rencana menyeluruh dalam mencapai target, meskipun tidak ada jaminan atas keberhasilannya. Strategi pada hakikatnya adalah perencanaan (*planning*) dan pengelolaan (*management*) untuk mencapai suatu tujuan. Dalam dunia komunikasi, strategi berarti rencana menyeluruh dalam mencapai tujuan-tujuan komunikasi, (Yusup, 1990, hlm. 72). Akan tetapi untuk mencapai tujuan tersebut, strategi tidak berfungsi sebagai peta jalan yang hanya menunjukkan arah saja, melainkan harus mampu menunjukkan taktik operasionalnya.

Strategi dalam komunikasi merupakan perpaduan perencanaan komunikasi (*communication planning*) dengan manajemen komunikasi (*communication management*) untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Strategi komunikasi harus mampu menunjukkan bagaimana operasionalnya secara praktis yang harus dilakukan, dalam arti kata pendekatannya bisa berbeda-beda sangat tergantung pada suatu kondisi dan situasi.

Menurut R. Wayne Pace, Brent D. Peterson, dan M. Dallas Burnett sebagaimana dikutip oleh Onong Uchjana Effendy (2018, hlm. 17), menyebutkan ada tiga tujuan utama komunikasi, yakni; *to secure understanding*, memastikan bahwa komunikan mengerti pesan yang diterimanya. Andai kata ia sudah mengerti dan menerima, maka penerimaannya tersebut harus dibina (*to establish acceptance*) yang akhirnya kegiatan dimotivasi (*to motivate action*).

DUKUNGAN SOSIAL (*SOCIAL SUPPORT*)

Teori dukungan sosial yang pernah dikemukakan antara lain Rietschlin sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf (2004, hlm. 116), yaitu sebagai pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, dan memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orang tua, suami/istri, teman, dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan.

Sedangkan House (1981) dalam sumber yang sama (Yusuf, 2004, hlm. 116) mengemukakan bahwa dukungan sosial memiliki empat fungsi, yaitu :

1. *Emotional support*, yang meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian.
2. *Appraisal support*, yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut, dan memberikan umpan balik tentang hikmah dibalik masalah tersebut.
3. *Informational support*, yang meliputi nasehat dan diskusi tentang bagaimana mengatasi dan memecahkan masalah.
4. *Instrumental support*, yang meliputi bantuan material, seperti memberi tempat tinggal, meminjamkan uang, dan menyertai berkunjung ke biro layanan sosial.

SIKAP SUPPORTIF

Pola-pola komunikasi antarpribadi mempunyai efek yang berlainan pada hubungan interpersonal. Tidak selamanya komunikasi antarpribadi yang dilakukan secara terus menerus akan menciptakan hubungan antarpribadi yang positif. Pendapat ini muncul karena anggapan efektifnya suatu komunikasi tidak dilihat dari segi kuantitas berkomunikasi tetapi lebih diutamakan pada

kualitas berkomunikasi, artinya keberhasilan melakukan komunikasi adalah bukanlah berapa kali komunikasi dilakukan tetapi yang terpenting bagaimana komunikasi dilakukan. Oleh karena itu agar efektifnya komunikasi yang dilakukan perlu didukung oleh faktor-faktor yang menumbuhkan hubungan antarpribadi dalam komunikasi antarpribadi salah satu di antaranya adalah sikap suportif.

Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur, dan tidak empati. Dengan sikap defensif komunikasi antarpribadi akan gagal; karena orang defensif akan lebih banyak melindungi diri dari ancaman yang ditanggapinya dalam situasi komunikasi ketimbang memahami pesan orang lain, (Rakhmat, 2018, hlm. 133).

KONSEP DIRI (*SELF CONCEPT*)

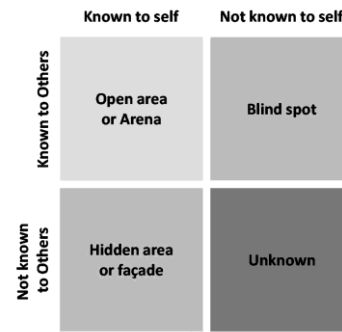
Menurut Baker sebagaimana dikutip oleh Ratna Dewi (2005, hlm. 107), menyatakan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan komunikasi yang dipusatkan pada pengiriman pesan yang melibatkan perasaan dan emosi sehingga melibatkan proses penerjemahan pikiran ke dalam bentuk verbal dan non verbal yang menambah kesadaran komunikator tentang konsep diri dan perasaan yang dimilikinya.

Salah satu pengaruh konsep diri (*self concept*) pada komunikasi antarpribadi adalah membuka diri, yaitu pengetahuan tentang diri akan meningkatkan komunikasi, dan pada saat yang sama, berkomunikasi dengan orang lain meningkatkan pengetahuan tentang diri kita. Bila konsep diri sesuai dengan pengalaman kita, kita akan lebih terbuka untuk menerima pengalaman

dan gagasan-gagasan baru, lebih cenderung menghindari sikap defensif, dan lebih cermat memandang diri kita dan orang lain (Rakhmat, 2018, hlm. 107).

Johari Window menggambarkan perilaku, pikiran dan perasaan seseorang dalam empat kuadran yang dianggap sebagai dasar untuk menjelaskan dan memahami interaksi antarpribadi secara manusiawi. Di dalamnya termuat gagasan mengenai penyingkapan tabir pribadi dan bagaimana mengerti orang lain.

Konsep dasar Johari Window menurut DeVito (1978) dan Myers (1980) sebagaimana kutipan Alo Liliweri, (1991, hlm. 153) menjelaskan bahwa model ini terdiri atas empat bingkai (jendela) yang berfungsi untuk menjelaskan keadaan setiap pribadi dalam hal mengungkapkan dan mengerti dirinya sendiri maupun orang lain. Bingkai satu adalah bingkai yang terdiri dari perilaku, pikiran dan perasaan yang diketahui oleh individu dan orang lain di sekitarnya. Bingkai dua sering disebut bingkai buta karena hanya diketahui oleh orang lain sementara dirinya sendiri tidak menyadari. Bingkai tiga juga disebut juga kuadran tersembunyi (*hidden*) karena diketahui oleh dirinya sendiri. Bingkai empat bidang tidak dikenal, menunjukkan suatu keadaan di mana seluruh informasi tidak diketahui oleh diri sendiri juga tidak diketahui orang lain, (Liliweri, 1994 : 153)



Gambar 1 Model Johari Window (Liliweri, 1991)

KETERBUKAAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*)

Teori keterbukaan diri (*self disclosure*) pertama sekali dikemukakan oleh seorang filsuf sosial, ahli psikologi klinis, dan ahli peneliti empiris Sidney Jourard. Menurut Jourard, seperti yang diterangkan oleh Alo Liliweri (1991, hlm. 161) bahwa:

“Keterbukaan (openness) dan usaha menutup diri dari kelemahan (yang transparan) merupakan uang logam dengan dua sisi. Sikap transparan seseorang terhadap orang lain sehingga orang lain tidak menutup dirinya. Ia melihat dunia yang di dalamnya memiliki aneka ragam masalah yang menuntut orang terus menerus membuka dirinya. Setiap orang perlu terbuka terhadap dunia luarnya termasuk orang atau dunia orang lain. Hubungan antarpribadi yang ideal adalah kalau seorang membiarkan dirinya dan orang lain membagi pengalaman mereka sepenuhnya dengan terbuka untuk mencapai keterbukaan yang sama”.

Menurut Long L., seperti yang dikemukakan oleh Suryani (2006, hlm. 51), bahwa Ada tiga hal penting yang harus dicapai atau didapatkan dari klien pada tahap ini yaitu : gambaran klien tentang kejadian yang dialaminya, pendapat klien tentang

kejadian itu, dan perasaan klien tentang masalah yang dihadapinya.

Berkaitan dengan uraian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, DeVito (2022) juga menambahkan bahwa reset telah menunjukkan *self disclosure* memiliki beberapa fungsi (*reward of disclosure*) yang menunjukkan keunggulan *self disclosure* sebagai perilaku yang berguna bagi keberhasilan komunikasi antarpribadi seperti dalam pernyataan *reseach shows that self disclosure help to increase self knowledge, communication and relationship effectiveness, and physiological well-being* (Reset menunjukkan bahwa *self disclosure* membantu untuk meningkatkan pengetahuan diri, efektivitas komunikasi dan hubungan, dan kesehatan psikologis).

- a) *Self knowledge; one reward of disclosure is that you gain a new perspective on your self, a deeper understanding of your behavior. Through self disclosure you may bring to consciuosness a great deal that you might otherwise keep from conscious analysis* (Pengetahuan diri; kita tidak tahu mengenai diri kita sendiri seluruhnya, jika tidak melakukan *self disclosure* dengan orang lain. Dengan penyingkapan diri, kita mendapat perspektif baru tentang diri kita sendiri, pengertian yang lebih dalam tentang perilaku kita sendiri).
- b) *Communication and relationship effectiveness; self disclosure helps you achieve a closer relationship with the person to whom disclosure and increases relationship satisfaction* (Efektivitas komunikasi dan hubungan; *self disclosure* membantu Anda meningkatkan efektivitas komunikasi dengan orang lain dan hubungan bermakna).
- c) *Physiological Health; people who self disclosure are less vulnaerable to illnesses* (Pennebacker, 1991) (Kesehatan psikologis; orang yang sering melakukan *self disclosure* jarang terserang penyakit, Pennebacker, 1991).

3. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode library reseach dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang memiliki sifat deskriptif. Menurut Suradika (2000, hlm. 13) penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara terperinci fenomena sosial tertentu

• RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *library reseach* dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang memiliki sifat deskriptif berdasarkan enam asumsi dalam pendekatan kualitatif sebagaimana dikemukakan oleh John W. Cresswell seperti dikutip oleh Hamid Patilima (2005), yaitu :

- a) Peneliti kualitatif lebih menekankan penelitian pada proses bukan pada hasil atau produk;
- b) peneliti kualitatif tertarik pada makna – bagaimana orang membuat hidup, pengalaman, dan struktur kehidupan masuk akal;
- c) peneliti kualitatif merupakan instrumen pokok untuk pengumpulan data dan analisis data. Data didekati melalui instrumen manusia, bukan melalui inventaris, daftar pertanyaan atau alat lain;
- d) peneliti kualitatif melibatkan kerja lapangan. Peneliti secara fisik berhubungan dengan orang, latar belakang, lokasi atau institusi untuk mengamati atau mencatat perilaku dalam latar alamiahnya;
- e) peneliti kualitatif bersifat deskriptif dalam arti peneliti tertarik proses, makna, dan pemahaman melalui kata atau gambar; dan
- f) proses penelitian kualitatif bersifat induktif, peneliti membangun abstrak, konsep, proposisi dan teori.

Memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, menggunakan teknik-teknik

komunikasi langsung dan tidak langsung dengan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

- **OBSERVASI**

Merupakan pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Di mana dalam pengamatan tersebut terdapat usaha untuk mengumpulkan dan memperoleh data serta informasi tentang suatu kegiatan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut, (Poerwandari, 1998, hlm. 57).

Melalui data yang akan diperoleh dari instrumen observasi ini, akan digambarkan bagaimana terjadi proses pemulihan trauma pada remaja korban melalui pendekatan komunikasi antarpribadi antara tim konseling/guru /keluarga siswa korban bencana yang mengalami trauma.

- **WAWANCARA**

Adalah percakapan dengan maksud tertentu. Maksud tersebut menurut Lincoln dan Guba sebagaimana dikutip oleh Lexy J. Moleong (2002, hlm. 135), menyebutkan antara lain : mengonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan kepedulian dan lain-lain kebulatan; merekonstruksi kebulatan-kebulatan demikian sebagai yang dialami masa lalu; memproyeksikan kebulatan-kebulatan sebagai yang telah diharapkan untuk dialami pada masa yang akan datang; memverifikasi, mengubah dan memperluas informasi yang diperoleh dari orang lain/

- **TEKNIK ANALISIS DATA**

Setelah data-data yang diperlukan dalam penelitian ini terkumpul, maka tahap berikutnya adalah mengolah dan menganalisis data yang sangat kaya tersebut dan sejauh mungkin dalam bentuk aslinya. Sesudah data terkumpul dari hasil observasi, dan wawancara, maka data-data tersebut kemudian diolah menjadi bentuk verbal (kata-kata) sehingga kata-kata menjadi bermakna dan dapat dipertanggungjawabkan.

Menurut E. Kristi Poerwandari (1998, hlm. 71) bahwa analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerjanya.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis eksplanatif, dengan jalan ini, dari data yang terkumpul, kemudian dijabarkan dengan memberi analisa-analisa yang seterusnya diambil kesimpulan akhir untuk mengetahui bagaimana peran komunikasi antarpribadi yang terjadi antara komunikator/ guru bimbingan dan konseling dengan siswa/ remaja korban bencana dalam proses pemulihan trauma.

4. PEMBAHASAN

PERAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DALAM PROSES PEMULIHAN TRAUMA

Peristiwa traumatis yang dialami oleh korban selamat dari bencana tidak terkecuali remaja dapat menimbulkan masalah-masalah yang mempengaruhi tidak saja kehidupan dirinya tetapi juga keluarganya. Bencana atau peristiwa traumatis dapat berakibat sangat panjang dan menyentuh banyak aspek dalam

kehidupan, tidak terkecuali kesehatan mental (*Mental Hygiene*) pada korban selamat. Peristiwa traumatis akibat bencana bisa menyebabkan gangguan stres pasca trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*). Gejala ini dapat menjadi sangat parah dan sangat lama sehingga secara signifikan mengganggu penderitanya dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk mengganggu aktivitas belajarnya.

Gangguan ini bisa membuat korban teringat kembali pada peristiwa yang dialaminya melalui mimpi buruk, kesulitan tidur, perasaan terasing dan kilas balik (seolah-olah sedang mengalami kembali peristiwa traumatis tersebut) bila kebetulan korban berada dalam situasi pada saat bencana terjadi, seperti secara tiba-tiba terjadi gempa ringan yang tanpa disadari seolah-olah korban berada di dekat laut ketika mencoba menghindari diri dari bencana. Kondisi ini juga diperburuk oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi aspek kejiwaan, seperti : depresi, masalah pada memori dan kognisi, penyalahgunaan obat-obatan terlarang (narkoba dan psikotropika) dan berbagai masalah kesehatan fisik yang dilatarbelakangi oleh faktor mental emosional (*psikomatik*).

Gangguan mental yang umumnya dialami korban selamat termasuk kalangan remaja korban bencana antara lain : perilaku panik dengan gejala pada fisik jantung berdebar-debar, sesak nafas, keringat dingin, gemetar dan menggigil (bukan karena suhu badan panas), sakit kepala, dan sering mual. Di samping itu perilaku korban tidak wajar, misalnya berteriak histeris tanpa sebab, sikap pembakangan terhadap guru tanpa alasan

yang jelas, mudah tersinggung dan sensitif terhadap berita-berita yang mengingatkan tentang trauma juga muncul secara tiba-tiba. Gambaran di atas merefleksikan kondisi psikologis korban yang tertimpa bencana sehingga memerlukan penanganan serius secara bertahap sebagaimana yang telah dilakukan oleh Tim Trauma Konseling. Penanganan proses pemulihan trauma pada siswa korban bencana yang diberi nama Program Trauma Konseling dilakukan dengan menggunakan keterampilan sosial berupa keterampilan intervensi sosial dan intervensi psikologi dasar dalam bentuk aplikasi penyuluhan, bimbingan, dan konseling.

Pelaku intervensi ini terutama yang berasal dari daerah yang terkena bencana dan mempunyai peran dalam pelatihan dan supervisi intervensi serta didukung oleh psikologi dasar (*basic psychological support*) seperti pertolongan pertama psikologi dan konseling pemecahan masalah yang diterapkan di luar pelayanan kesehatan fisik dan mental. Pelaku disiplin lain misalnya proteksi, komunikasi, pendidikan, pengembangan komunitas dan koordinasi bencana. Para pelaku ini biasanya berada di garda terdepan untuk mengimplementasikan intervensi sosial yang relevan seperti memulai sekolah, mengorganisasi ruang untuk anak-anak dan remaja, penyatuan kembali keluarga, dan pengembangan ekonomi dengan baik. Dalam perspektif partisipasi peran, pendekatan intervensi sosial lebih efisien daripada intervensi psikologi dasar.

Intervensi sosial dan psikologi dasar tersebut dalam perwujudannya tidak terlepas

dari interaksi antara kedua belah pihak yaitu antara pelaku intervensi sebagai komunikator dengan para korban yang terkena trauma psikologis sebagai komunikan. Keduanya merupakan bagian dari komunikasi antar manusia atau dalam pemahaman yang lebih spesifik melibatkan kegiatan komunikasi antarpribadi di mana suatu kondisi yang penting dalam komunikasi antar manusia adalah adanya hubungan saling ketergantungan antara sumber dan penerima.

Penggunaan keterampilan intervensi dengan mengacu pada konsep homofili bertujuan membantu korban trauma yang ditangani langsung oleh pelaku intervensi yang berada dalam sosiokultural yang sama dengan komunikan. Dalam hal ini antara keluarga dekat atau guru dengan remaja yang memiliki hubungan antarpribadi yang kuat sehingga memudahkan proses pemulihan trauma dimaksud.

Intervensi sosial dan intervensi psikologi dasar juga memiliki fungsi yang tidak jauh berbeda dengan keterampilan dasar intervensi yang telah diuraikan pada bab dua karena kedua jenis keterampilan ini pada dasarnya berbasis keterampilan sosial yang memiliki peran masing-masing dalam proses pemulihan trauma korban tsunami secara umum dalam upaya menangani distres psikologi yang luas pada orang-orang yang tidak menderita gangguan dan menyediakan dukungan (*support*) bagi orang-orang dengan gangguan mental yang tidak mencari pertolongan pada sektor kesehatan. Contoh intervensi sosial adalah memulai (kembali) sekolah, mengorganisasi ruang yang cocok untuk anak-anak dan remaja, program penyatuan keluarga, dan inisiatif

pembangunan ekonomi. Contoh intervensi psikologi dasar adalah mengajarkan keterampilan mendengarkan dan dukungan psikologi kepada pekerja komunitas (homofili). seperti terungkap dalam penuturan melalui petikan wawancara berikut ini.

Adapun yang kedua adalah komunikator dituntut untuk memiliki keterampilan mendengar. Menjadi pendengar yang baik merupakan keterampilan dasar ketika melakukan hubungan komunikator–komunikan dalam proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana. Mendengarkan siswa trauma dengan penuh perhatian menunjukkan pada individu tersebut bahwa apa yang dikatakannya merupakan hal yang penting dan dia adalah orang yang berarti. Pandangan positif komunikan terhadap komunikator ini disebabkan pada diri komunikator terdapat daya tarik sehingga dapat mengubah sikap, opini, dan perilaku komunikan.

Sedangkan yang ketiga adalah pendidik berada dalam komunitas yang sama dengan peserta didik, memiliki kesamaan sosiokultural, dan kesamaan atribut seperti berasal dari etnis yang sama, tinggal di kota yang sama, sama-sama mengalami peristiwa traumatis meskipun kualitas dan cara menyikapinya berbeda. Siswa trauma belajar di lembaga pendidikan yang sama dengan lembaga di mana pendidik tersebut mengaplikasikan ilmu yang dimilikinya, dapat memudahkan terjadinya interaksi komunikasi dan terbinanya hubungan antarpribadi yang menuntun kepada komunikasi yang efektif antara keduanya.

Tindakan yang dilakukan oleh Tim Trauma Konseling seperti yang tersirat dalam uraian di atas mengacu pada salah satu karakteristik komunikasi antarpribadi, yaitu komunikasi dapat terjadi kapan saja, suatu proses yang berkelanjutan, mempunyai tujuan tertentu yakni menjauhkan trauma dari remaja korban bencana secara totalitas. Proses komunikasi tersebut menghasilkan hubungan timbal balik, dan menciptakan serta mempertukarkan makna melalui wawancara pribadi yang intim.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa proses pemulihan trauma dengan menggunakan strategi komunikasi dan mengimplementasikan keterampilan intervensi sebagaimana uraian di atas merupakan langkah tepat menuju pemulihan trauma pada remaja secara menyeluruh yang implementasinya dilakukan melalui media penyuluhan, bimbingan, dan konseling.

Sasaran komunikasi kegiatan ini adalah para remaja yang mengalami trauma diberi penyuluhan secara berkelompok sebagai penatalaksanaan proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana yang sempat mengalami perubahan perilaku seperti telah diuraikan di atas. Tujuannya adalah memberi informasi kepada peserta penyuluhan agar memahami dampak bencana terhadap dirinya (fisik, mental, dan sosial) dan memahami upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Perubahan perilaku ini mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan dari sasaran komunikasi.

Setelah melalui proses ini diharapkan remaja tersebut dapat menjalani kembali kehidupan normal seperti sebelum terjadi bencana. Penyuluhan di sini juga sebagai

bimbingan yang bersifat langsung dalam bentuk nasehat atau pengarahan kepada para remaja korban bencana yang sempat mengalami trauma.

Para ahli psikologi menyebutkan sesuatu yang terkait dengan pemberian bimbingan disebut *guidance*, terkait membantu individu untuk memilih apa yang mereka anggap paling penting – *what they value most*; adanya hubungan antara orang-orang yang tidak setara (*unequals*), seperti hubungan antara guru dengan murid, orang tua dengan anak, tokoh agama dengan umatnya, dan lain-lain, (Lesmana, 2005, hlm. 2).

Faktor lainnya adalah *treatment* pasca traumatik di mana korban yang memperoleh penanganan secara serius dan sistematis setelah peristiwa traumatis cenderung lebih cepat pulih dan kembali kepada keadaan semula daripada mereka yang tidak mendapat sentuhan apa pun. Semakin profesional penanganan semakin besar peluang korban untuk cepat kembali kepada keadaan normal.

DUKUNGAN (*SUPPORT*) UNTUK REMAJA YANG MENGALAMI TRAUMA

Bentuk dukungan dapat direalisasikan dalam proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana, seperti pemberian informasi dari orang lain yang dicintai atau mempunyai kepedulian, dan memiliki jaringan komunikasi atau kedekatan hubungan, seperti orang tua, guru, dan tokoh agama. Dalam upaya pemberian dukungan sosial (*social support*) bagi siswa, Tim Trauma Konseling hendaknya memberi kesempatan kepada siapa saja orang-orang yang dekat dengan korban atau pihak-pihak lain yang memiliki keahlian keterampilan sosial intervensi untuk

memberi dukungan baik secara lembaga maupun perseorangan.

Bentuk dukungan yang diterima oleh remaja korban bencana yang mengalami trauma bisa beragam, artinya ada dukungan yang berbentuk formal ataupun informal dan sangat tergantung pada siapa yang memberi dukungan tersebut.

Dukungan yang mereka dapatkan dari lingkungan sekolah misalnya sangat berbeda dengan dukungan yang mereka dapatkan dari keluarga. Dukungan yang diberikan oleh guru tim trauma konseling lebih mengarah kepada dukungan yang berbentuk informasi (*informational support*), yang meliputi nasehat, diskusi, dan ceramah agama tentang bagaimana mengatasi dan memecahkan masalah. Atau dukungan lainnya berupa pemberian bantuan materi (*instrumental support*), seperti memberi pakaian seragam sekolah, mengundang profesional kesehatan mental ke sekolah untuk mendiagnosis kondisi psikologis mereka, dan lain sebagainya, tercakup di dalamnya *appraisal support*, yang meliputi bantuan orang lain untuk menilai dan mengembangkan kesadaran akan masalah yang dihadapi, termasuk usaha-usaha untuk mengklarifikasi hakikat masalah tersebut, dan memberikan umpan balik tentang hikmah di balik masalah tersebut. Sedangkan dukungan yang diberikan oleh pihak keluarga lebih menjurus kepada dukungan emosional (*emotional support*), yang meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian.

SIKAP SUPPORTIF PADA REMAJA YANG MENGALAMI TRAUMA

Perilaku defensif yang diperlihatkan oleh remaja trauma semata-mata karena faktor

psikologis seperti ketakutan, kecemasan, dan harga diri yang rendah yang disebabkan pengalaman dari peristiwa traumatis. Sikap komunikator dalam menghadapi situasi ini adalah berempati yang menunjukkan bahwa ada orang yang peduli terhadap mereka. Alhasil perubahan perilaku komunikasi mulai terjadi dengan ada empati dalam wujud rasa peduli dan perhatian yang diberikan oleh komunikator.

Mengacu pada bahasan di atas ternyata sikap suportif pada remaja korban bencana yang mengalami trauma, masing-masing memiliki sikap yang beragam dan sangat tergantung pada kemampuan mereka menghilangkan hambatan komunikasi seperti keengganan berterus terang menceritakan kondisi psikologis mereka dan sulit berinteraksi secara verbal. Seiring dengan perjalanan waktu, pasca proses pemulihan trauma berlangsung para remaja yang sungguh-sungguh menjalani aktivitas trauma konseling secara umum mengalami perubahan perilaku mendasar dibandingkan sebelum proses pemulihan tersebut berlangsung.

Penyebab perubahan perilaku tersebut dapat saja terjadi karena sesungguhnya pada diri mereka terdapat faktor-faktor yang menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik, walaupun pada pendekatan awal di antara mereka ada yang berperilaku defensif yang dipicu berbagai faktor psikologis sebagai dampak yang ditimbulkan oleh ragam bencana.

KETERBUKAAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) REMAJA YANG MENGALAMI TRAUMA

Banyak hal telah digali dari kondisi psikologis korban selama dalam proses pemulihan trauma seperti dalam uraian di atas. Selanjutnya hal yang perlu dicermati adalah bagaimana pengungkapan diri atau keterbukaan diri (*disclosure*) korban selama dalam proses pemulihan trauma.

Dalam upaya pengungkapan keterbukaan diri remaja korban bencana yang mengalami trauma tim trauma konseling selaku komunikator harus bertindak atas dasar panggilan jiwa untuk membantu atas nama sesama (kemanusiaan) sebagai wujud perhatian pada kesejahteraan orang lain (altruisme), meskipun dalam keseharian antara keduanya memiliki hubungan antarpribadi, misalnya sebagai pendidik dan peserta didik bila di lingkungan sekolah.

Demikian juga halnya dengan remaja korban bencana yang mengalami trauma psikologis secara perlahan mulai menampakkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Sebagai bukti dari realitas tersebut adalah korban sudah menampakkan keterbukaan diri sejak awal proses pemulihan trauma berlangsung. Kemampuan menceritakan mengenai permasalahan yang pernah dialami oleh komunikator sebagai penyebab utama trauma, mengandung pengertian bahwa komunikator telah memberi informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan atau disembunyikan, tetapi kini dikomunikasikan kepada orang lain. Penyingkapan diri komunikator ini lebih disebabkan oleh teladan yang diberikan oleh komunikator sebagai stimulus bagi komunikator agar melakukan hal yang sama.

Kendati demikian kegiatan trauma konseling sebagai proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana dalam implementasinya para komunikator menemukan faktor-faktor yang menghambat dan faktor-faktor yang mendukung, dalam hal pengungkapan diri remaja korban bencana yang mengalami trauma

5. PENUTUP

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan dan didukung oleh data akurat dan analisis secara cermat maka dapat disimpulkan bahwa peran komunikasi antarpribadi dalam proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana sangat fenomenal. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui realitas berikut :

- a) Komunikasi antarpribadi dalam proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana memiliki peran strategis karena mengandalkan strategi komunikasi dengan menggunakan keterampilan intervensi sosial dan psikologi dasar yang dipadukan dengan konsep homofili kemudian di-*implentasi*-kan melalui media penyuluhan, bimbingan, dan konseling.
- b) Remaja korban bencana dalam menjalani proses pemulihan trauma memperoleh dukungan sosial (*social support*) dari berbagai pihak, di antaranya, orang tua, guru dan tokoh agama, yaitu dukungan yang berbentuk dukungan emosional (*emotional support*), meliputi pemberian curahan kasih sayang, perhatian, dan kepedulian; dukungan informasi (*informational support*), yang meliputi nasehat diskusi, dan ceramah agama tentang bagaimana mengatasi dan memecahkan masalah; dan dukungan lainnya berupa pemberian bantuan materi (*instrumental support*), seperti memberi pakaian seragam sekolah, mengundang profesional kesehatan mental ke sekolah untuk mendianogsa kondisi psikologis mereka, dan lain sebagainya,

- c) Selama menjalani proses pemulihan trauma terjadi perubahan perilaku yang mendasar pada remaja korban bencana yang mengalami trauma dengan adanya empati dalam bentuk rasa peduli dan perhatian yang diberikan oleh Tim Trauma Konseling, sehingga dapat menekan perilaku defensif guna menghindari hambatan komunikasi seperti enggan berterus terang mengenai kondisi psikologis mereka dan sangat sulit berinteraksi secara verbal. Penyebab perubahan perilaku tersebut dapat saja terjadi karena sesungguhnya pada diri mereka terdapat faktor-faktor yang menumbuhkan hubungan interpersonal yang baik berupa sikap suportif.
- d) *Self disclosure* remaja korban bencana secara signifikan tercipta melalui keteladanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling selaku komunikator dengan memberi informasi tentang dirinya (*self disclosure*) terlebih dahulu berupa, ideal diri, perasaan, sikap, dan nilai-nilai yang dianutnya sebagai stimulus bagi komunikasi agar melakukan hal yang sama dan dukungan (*support*) dari berbagai pihak sebagaimana penjelasan di atas. Faktor penghambat penyingkapan diri remaja korban bencana yang mengalami trauma bukan karena kekhawatiran akan adanya penolakan, takut ditertawakan jika mereka menyingkapan diri sewaktu komunikasi antarpribadi berlangsung dalam proses pemulihan trauma, tetapi lebih disebabkan oleh gangguan psikologis yang mendera mereka. Sedangkan faktor pendukung, melalui *self disclosure* para remaja tersebut mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang diri mereka, sehingga membantu mereka dalam meningkatkan efisiensi komunikasi yang berujung pada peningkatan kemampuan untuk memecahkan masalah yang sedang mereka hadapi.

SARAN

Setelah menganalisis, dan menyimpulkan data hasil penelitian bahwa komunikasi antarpribadi mempunyai peran penting dalam proses pemulihan trauma pada remaja korban bencana maka penulis dapat memberi saran-

saran berdasarkan masukan dari realitas yang terjadi di lapangan sebagai berikut :

- a) Para pihak kompeten di lokasi rentan bencana sudah seyogyanya mengupayakan pengadaan perpustakaan digital dan buku-buku yang berkenaan dengan psikologi sosial, psikologi perkembangan, konseling, psikoterapi, komunikasi terapeutik, dan kesehatan mental, serta sumber-sumber lain yang relevan sebagai referensi bagi praktisi *psikoterapeutik* yang dipadukan dengan keterampilan berkomunikasi efektif yang terspesifikasi dalam komunikasi antarpribadi.
- b) Pemerintah melalui dinas terkait untuk mengupayakan berdirinya lembaga pelatihan/ pendidikan komunikasi terapeutik dan psikologi terapan dan dijadikan mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah, mengingat negara kepulauan ini sangat resistan terjadinya peristiwa traumatis serupa dan kalangan remaja merupakan kelompok rentan terhadap peristiwa.

6. REFERENSI

- DeVito, J. A. (2022). *The interpersonal communication book*.
- Dewi, R. (2005). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja*. Fakultas Psikologi UNTAR.
- Effendy, O. U. (2018). Ilmu komunikasi. Dalam *Bandung Rosdakarya*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Lesmana, J. M. (2005). *Dasar-dasar Konseling*. Universitas Indonesia Press.
- Liliweri, A. (1991). *Komunikasi Antarpribadi* (Cet. 1). Citra Aditya Bakti.
- Moleong, L. J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Patilima, H. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan Kualitatif Dalam penelitian Psikologi*. Lembaga Pengembangan Sarana

Pengukuran dan Pendidikan Psikologi
(LPSP3) Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia.

Rakhmat, J. (2018). *Psikologi Komunikasi*.
Simbiosis Rekatama Media.

SriRejeki, M. N., & Herawati, F. A. (1999).
*Dasar-dasar komunikasi untuk
penyuluhan*. Universitas Atmajaya
Yogyakarta.

Suradika, A. (2000). *Metode Penelitian
Sosial*. UMJ Press.

Suryani. (2006). *Komunikasi Terapeutik
(Teori & Praktek)*. Penerbit Buku
Kedokteran EGC.

Yusuf, S. (2004). *Mental Higiene;
Perkembangan Kesehatan Mental
Dalam Kajian Psikologi dan Agama*.
Pustaka Bani Quraisy.

Yusup, P. M. (1990). *Komunikasi pendidikan
dan komunikasi instruksional*. Remaja
Rosdakarya.