

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Coping*

1. Pengertian *Coping*

Koping berasal dari kata *coping* yang bermakna harfiah pengatasan atau penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Namun karena istilah *coping* merupakan istilah yang sudah jamak dalam psikologi serta memiliki makna yang kaya, maka penggunaan istilah tersebut dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu memahami bahwa *coping* (koping) tidak sesederhana makna harfiahnya saja. Koping itu sendiri dimaknai sebagai apa yang dilakukan oleh individu untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan atau luka atau kehilangan atau ancaman. Jadi koping lebih mengarah pada yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, koping adalah bagaimana reaksi orang ketika menghadapi stres atau tekanan.¹

Menurut Lazarus dan Folkman yang dikutip oleh Alfindra Primaldhi dalam jurnalnya yang berjudul Hubungan Antara *Trait* Kepribadian *Neuroticism*, Strategi *coping*, dan stres kerja, *coping* adalah usaha-usaha kognitif dan perilaku yang secara terus menerus berubah untuk mengelola tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan

¹Siswanto, *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 60.

atau melebihi kemampuan individu itu.² Sedangkan menurut Menurut Sarafino *coping* adalah usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang terjadi.³

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *coping* merupakan respon atau usaha baik secara kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan dari dalam dan atau dari luar individu yang dirasakan merugikan atau melebihi kemampuan individu tersebut.

2. Pengertian Strategi *Coping*

Strategi *coping* adalah usaha-usaha baik secara kognitif maupun perilaku untuk mengatasi, meredakan dan mentolelir tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal.⁴ Strategi *coping* menurut Greenglass adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengantisipasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis. Sedangkan Nursalam menjelaskan strategi *coping* merupakan suatu cara yang digunakan individu secara sadar dan terarah dalam mengatasi sakit atau *stressor* yang sedang dihadapinya. Strategi *coping* juga didefinisikan oleh Rustiana sebagai usaha kognitif dan *behavioral* yang dilakukan oleh individu dengan usaha untuk mengatur

² Alfindra Primaldhi, "Hubungan Antara *Trait* Kepribadian *Neuroticism*, Strategi *coping*, dan stres kerja", *JPS*, 03 (September 2008), 207.

³ Siti Maryam, *Strategi Coping bagi Keluarga Korban Gempa dan Tsunami Aceh* (Nanggroe Aceh Darussalam: Unimal Press, 2009), 15.

⁴ Farah Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum, "Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan", *INSAN Media Psikologi*, 2 (Agustus, 2010), 121.

tuntutan, menurunkan tuntutan, meminimalisir tuntutan bahkan menahan tuntutan yang dihadapinya.⁵

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu cara yang diambil baik secara kognitif maupun perilaku yang dilakukan individu untuk mengurangi ancaman yang dialami akibat masalah internal ataupun eksternal yang dialaminya.

Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Sumberdaya *coping* yang dimiliki mempengaruhi strategi *coping*.⁶

3. Tujuan *Coping*

Menurut Taylor tujuan *coping* dibagi menjadi 4 yaitu:

- a. Mempertahankan keseimbangan emosi
- b. Mempertahankan self image yang positif
- c. Mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap kajian negatif
- d. Tetap melanjutkan hubungan yang memuaskan dengan orang lain⁷

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman yang dikutip oleh Nisaul Lutfiana Mayangsari dalam skripsinya yang berjudul Tingkat Stres dan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STAIN Kediri, faktor

⁵ Intan Rahmawati dan Nur Hasanah, "Strategi *Coping* pada Korban *Cyberbullying* Pengguna Jejaring Sosial *Facebook*",8.

⁶Maryam, *Strategi Coping bagi Keluarga Korban.*, 16.

⁷Farah Sofah Intani dan Endang R. Surjaningrum, "Coping Strategy.", 121.

yang mempengaruhi strategi *coping* dari luar atau dari dalam ada enam, yaitu:

1. Kesehatan Fisik: kesehatan merupakan hal yang penting karena dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.
2. Keyakinan atau pandangan positif: keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternal locus of control) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping*.
3. Keterampilan memecahkan masalah: keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan sesuatu tindakan yang tepat.
4. Keterampilan sosial: keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
5. Dukungan sosial: dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan sekitarnya.

6. Materi: dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.⁸

5. Pembagian Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman, secara umum strategi coping dapat dibagi menjadi dua yakni:

1. Strategi *coping* berfokus pada masalah. Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:

- a) *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya seseorang yang melakukan *coping planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.

- b) *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya seseorang yang melakukan *coping confrontative* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan

⁸Nisaul Lutfiana Mayangsari, "Tingkat Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STAIN Kediri"(Skripsi: STAIN Kediri, Kediri, 2012), 35-36.

yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

c) *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Contohnya seseorang yang melakukan *coping seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.

2. Strategi *coping* berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada emosi adalah:

a) *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif), adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya adalah seseorang yang melakukan *coping positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala

sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya adalah seseorang yang melakukan *coping accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai mana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.

- c) *Self controlling* (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya adalah seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.
- d) *Distancing* (menjaga jarak) agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya adalah seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.
- e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya adalah seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.⁹

⁹Maryam, *Strategi Coping bagi Keluarga.*, 17-19.

B. Erupsi

1. Pengertian Erupsi

Dalam Kamus Bahasa Indonesia erupsi adalah letusan gunung berapi, mata air dan uap panas yang menyembur ke atas.¹⁰ Erupsi dalam geografi adalah pelepasan magma, gas, abu, dll ke atmosfer atau ke permukaan bumi. Erupsi gunung berapi terjadi jika ada pergerakan atau aktivitas magma dari dalam perut bumi menuju ke permukaan bumi.

Secara umum, erupsi di bedakan menjadi 2, yaitu Erupsi eksplosif dan Erupsi efusif.

1. Erupsi Eksplosif adalah proses keluarnya magma, gas atau abu disertai tekanan yang sangat kuat sehingga melontarkan material padat dan gas yang berasal dari magma maupun tubuh gunung api ke angkasa. Erupsi eksplosif inilah yang terkenal sebagai letusan gunung berapi. Letusan ini terjadi akibat tekanan gas yang teramat kuat. *Contoh erupsi eksplosif* adalah letusan gunung Krakatau, letusan gunung Merapi, dll.
2. Erupsi Efusif (Non Eksplosif) yaitu peristiwa keluarnya magma dalam bentuk lelehan lava. Erupsi efusif terjadi karena tekanan gas magmatiknya tidak seberapa kuat, sehingga magma kental dan pijar dari lubang kepundan hanya tumpah mengalir ke lereng-lereng puncak gunung itu. *Contoh erupsi efusif* adalah erupsi gunung Semeru, erupsi gunung Merapi, dll.

¹⁰Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 400.

2. Macam-Macam Erupsi

- a. Erupsi sentral, yaitu letusan gunung api yang letusannya melalui sebuah lubang kepundan sebagai pusat letusannya.
- b. Erupsi linier atau celah, yaitu letusan melalui celah-celah atau retakan-retakan. Erupsi linier menghasilkan lava cair dan membentuk plato.
- c. Erupsi areal, yaitu letusan melalui lubang yang sangat luas. Erupsi ini masih diragukan kejadiannya di bumi.¹¹

3. Korban Erupsi Gunung Kelud

Dalam Kamus Bahasa Indonesia korban adalah orang, binatang, dan sebagainya yang menderita, mati dan sebagainya akibat suatu kejadian, perbuatan jahat, dan sebagainya.¹² Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana menyatakan bahwa yang dimaksud dengan korban bencana adalah orang atau sekelompok orang yang menderita atau meninggal dunia akibat bencana.¹³ Sedangkan menurut Khoirul Huda selaku kepala pos pengamatan gunung Kelud di Pusat Vulkanologi, Mitigasi, dan Bencana Geologi (PVMBG) di Desa Sugihwaras yang dimaksud dengan korban erupsi gunung Kelud adalah korban jiwa pada saat erupsi terjadi, yang terkena langsung api dari gunung

¹¹“Pengertian dan Definisi Erupsi dalam Geografi”, *Kamusq.com*, <http://www.kamusq.com/2013/04/erupsi-adalah-pengertian-dan-definisi.html>, diakses tanggal 17 Maret 2014.

¹²Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 810.

¹³ <http://www.yeu.or.id/images/file/UUNo.24Tahun2007.pdf>, diakses tanggal 27 Agustus 2014.

Kelud, awan panas, lapas pijar, lahar dan lain sebagainya itu. Termasuk kerugian material dan secara psikis.¹⁴

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa korban erupsi gunung Kelud merupakan sekelompok orang yang menderita atau meninggal dunia akibat bencana erupsi gunung Kelud yang telah mengalami kerugian secara material maupun secara psikologis.

Namun secara khusus korban erupsi gunung Kelud yang dimaksud dalam penelitian ini adalah lima orang warga Dusun Margomulyo Desa Sugihwaras RT 31 RW 06 Kecamatan Ngancar Kabupaten Kediri yang masih mengalami trauma akibat dari erupsi gunung Kelud serta telah melakukan strategi *coping*.

C. Trauma

1. Pengertian Trauma

Menurut Alien, Maxman & Ward, Rosenbloom, Williams, & Watkins yang dikutip oleh Tjutju Soendari dalam analisis jurnalnya yang berjudul Gejala-Gejala Trauma: Hubungannya Dengan Pemikiran Karier, Identitas vokasional, Dan Pengembangan Kepribadian Pekerjaan, Trauma di definisikan sebagai peristiwa-peristiwa yang melibatkan individu yang ditunjukkan dengan suatu insiden yang memungkinkan ia terluka atau mati sehingga muncul perasaan diteror dan perasaan putus asa “*Trauma is defined as any event that involves the individual being exposed to an incident where*

¹⁴ Khoiril Huda, kepala pos pengamatan gunung Kelud, Pusat Vulkanologi, Mitigasi, dan Bencana Geologi (PVMBG), 23 Agustus 2014.

*injury or death was a possibility and wherefeelings of terror and hopelessness were evoked “.*¹⁵

Sedangkan menurut James Drever yang dikutip oleh Haryanti dalam skripsinya yang berjudul *Bimbingan Konseling Islam Dalam Menangani Trauma Remaja Korban Perkosaan di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Seruni Kota Semarang*, mengatakan trauma adalah setiap luka, kesakitan atau shock yang terjadi padafisik dan mental individu yang berakibat timbulnya gangguan yang serius. Menurut Sarwono, trauma adalah sebagai pengalaman yang tiba-tiba, mengejutkan, dan meninggalkan bekas (kesan) yang mendalam pada jiwa seseorang yang mengalaminya.¹⁶

Dari pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa trauma merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang melibatkan individu ditunjukkan dengan suatu insiden atau peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu dan mengganggu kejiwaan individu sehingga membuat individu tersebut tidak dapat mengendalikan dirinya.

2. Peristiwa-Peristiwa yang Mengakibatkan Trauma

Beberapa peristiwa kehidupan yang dapat mengakibatkan traumatis:

- 1) Kerusuhan bernuansa sara (peristiwa Ambon Maluku 1988, Sampit 2001).
- 2) Pengungsian, pengungsian yang berkepanjangan dan tidak berketentuan masa depan akan menimbulkan trauma.

¹⁵ Tjutju Soendari, “Gejala-Gejala Trauma: Hubungannya dengan Pemikiran Karier, Identitas Vokasional, dan Pengembangan Kepribadian Pekerjaan”, *Analisis Jurnal*, 1.

¹⁶ Haryanti, “Bimbingan Konseling Islam Dalam Menangani Trauma Remaja Korban Perkosaan Di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Seruni Kota Semarang” (Skripsi: IAIN Walisongo Semarang, Semarang, 2011), 41.

- 3) Demo anarkis (tindakan anarkis seperti pengrusakan, penjarahandan pembakaran).
- 4) Huru hara, (peristiwa 1998) merupakan huru hara yang hampir merata seluruh kota Jakarta, dalam peristiwa itu terjadi pengrusakan, penjarahandan pembakaran milik warga etnis tertentu, bahkan sampai pada perkosaan.
- 5) Penculikan. Peristiwa penculikan baik yang bermotif politis, kriminal maupun alasan keamanan karena dianggap membahayakan pemerintah merupakan bentuk pelanggaran HAM. Banyak di antara mereka yang duculik mengalami siksaan fisik dan mental sampai pada kematian. Bagi korban yang hidup peristiwa yang dialaminya itu merupakan trauma mental dari pada trauma fisik.
- 6) Penyanderaan. Peristiwa penyanderaan, baik peristiwa politis maupun kriminal, akan menimbulkan stres mental berat manakala si pelaku melakukan teror atau ancaman terhadap korban bilamana tuntutananya tidak terpenuhi. Selama masa penyanderaan merupakan masa tercekam dan menegangkan sambil menunggu pembebasan. Meskipun mereka dapat diselamatkan dari penyanderaan namun peristiwa penyanderaan yang dialaminya itu akan terekam dalam ingatannya yang sukar dilupakan.
- 7) Kekerasan. Bagi mereka yang mengalami dan menjadi korban kekerasan, baik yang bersifat individu apalagi kelompok, akan mengalami kecemasan dan ketakutan yang amat sangat dan sukar terlupakan.

Peristiwa kekerasan itu menyebabkan obsesi dalam alam pikirannya, yaitu keterpakuan (persistence) dan berulang kali muncul (recurrent) terhadap peristiwa yang dialaminya.

- 8) Peperangan. Peperangan selalu disertai dengan tindak kekerasan, perkosaan, bahkan sampai pada pembunuhan terhadap mereka yang tidak berdosa. Tindakan kriminalitas dewasa ini seringkali disertai dengan kekerasan yang banyak terjadi di kota-kota besar.
- 9) Perkosaan. Kasus perkosaan akhir-akhir ini semakin meningkat dan yang menjadi korban umumnya kaum perempuan, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Korban perkosaan akan mengalami trauma mental yang berlanjut pada gangguan jiwa bahkan ada yang bunuh diri.
- 10) Kecelakaan. Kecelakaan transportasi baik di darat maupun di laut, dan di udara, banyak terjadi karena kesalahan manusia (human error), Kesalahan teknis atau alat transportasi yang tidak layak pakai. Korban akan mengalami ketegangan mental menjelang terjadinya kecelakaan, bilamana yang bersangkutan sudah mengetahui apa yang akan terjadi, atau korban akan mengalami keterkejutan manakala tiba-tiba terjadi kecelakaan, sementara yang bersangkutan tidak menyadari sebelumnya, kedua hal tersebut akan menimbulkan shock mental bagi yang mengalaminya.
- 11) Bencana Alam. Seperti banjir, tanah longsor, gempa bumi, angin puyuh, gunung meletus dan lainnya, tidak hanya memporak-porandakan sarana dan prasarana, tempat permukiman, gedung-gedung bahkan juga korban

jiwa. Bagi mereka yang selamat peristiwa bencana alam itu bukan hanya merupakan bencana yang sifatnya fisik dan harta benda saja, tetapi lebih pada mental yang tidak mudah dilupakan.¹⁷

3. Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Trauma

Faktor-faktor yang berkaitan dengan trauma yang dikutip oleh Sumarno dalam skripsinya yang berjudul Dampak Psikologis Pasca Trauma Akibat Erupsi Merapi yaitu sebagai berikut:

a. Psikologis

Bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental, atau kesehatan mental yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi-fungsi kejiwaan terhadap stimuli ekstern dan ketegangan-ketegangan, sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur dari satu bagian, satu organ atau system kejiwaan. Secara sederhana, trauma dapat dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalaninya, sehingga yang bersangkutan bertingkah secara kurang wajar. Sebab-sebab timbulnya trauma yang dipengaruhi oleh faktor psikologis yaitu kepribadian yang lemah atau kurang percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri; terjadinya konflik sosial-budaya akibat dari adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat, dan pemahaman yang salah sehingga

¹⁷ Sumarwiyah, "Dianetik Sebagai Teknik Terapi Dalam Krisis Dan Trauma", *Mawas*, (Juni 2009), 3-4.

memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial (*overacting*) dan juga sebaliknya terlalu rendah diri (*underacting*).

b. Fisik

Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.

c. Agama

Faktor agama banyak berpengaruh menjadi salah satu faktor penyebab seseorang mengalami gangguan kejiwaan atau psikologis. Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan, hal ini dikarenakan manusia memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Allah SWT, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*). Fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT ialah manusia diciptakan mempunyai naluri beragama yaitu agama tauhid. Kalau ada

manusia tidak beragama tauhid, maka seorang individu dapat mengalami gangguan kejiwaan.¹⁸

4. Gejala-Gejala Trauma

Gejala-gejala trauma yang dikutip oleh Sumarno dalam skripsinya yang berjudul Dampak Psikologis Pasca Trauma Akibat Erupsi Merapi yaitu sebagai berikut:

1. *Intrusive re-experiencing*, yaitu selalu kembalinya peristiwa traumatik dalam ingatan. Dengan gejala-gejalanya antara lain, yaitu: berulang-ulang muncul dan mengganggu perasaan mengenai peristiwa, termasuk pikiran, perasaan atau persepsi-persepsi. Kemudian pikiran-pikiran traumatik selalu muncul termasuk perasaan hidup kembali pengalaman traumatik, ilusi, halusinasi dan mengalami *flashback* atau seolah sedang mengalami peristiwa traumatik kembali.
2. *Avoidance*, yaitu selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma dan perasaan terpecah. Gejala-gejalanya antara lain, yaitu: berusaha menghindari situasi, pikiran-pikiran atau aktivitas yang berhubungan dengan peristiwa traumatik.
3. *Arousal*, yaitu kesadaran secara berlebih. Antara lain gejalanya adalah mengalami gangguan tidur atau bertahan untuk selalu tidur, kesulitan memusatkan konsentrasi dan gugup serta mudah terkejut.
4. Menghindari pembicaraan yang berhubungan dengan trauma, depresi atau putus harapan dan terlalu waspada atau berhati-hati.¹⁹

¹⁸ Sumarno, "Dampak Psikologis Pasca Trauma Akibat Erupsi Merapi"(Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, 2013), 19-21.

D. Strategi *Coping* Korban Erupsi Gunung Kelud Dalam Mengurangi Trauma

Pada masing-masing orang tentunya memiliki cara dalam mengatasi, meredakan atau mentolelir tuntutan-tuntutan yang dirasa menekan, membebani, merugikan atau melebihi kemampuan individu secara berbeda-beda. Ada individu yang langsung melakukan sesuatu untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dialaminya (*problem focused coping*), ada yang lebih memilih untuk mengelola perasaannya (*emotional focused coping*) dan ada pula yang melakukan kedua-duanya.

Mengenai strategi *coping* terdapat informasi yang pernah diteliti oleh Sumarno, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2013 dalam skripsinya yang berjudul Dampak Psikologis Pasca Trauma Akibat Erupsi Merapi. Penelitian tersebut menyatakan bahwa upaya yang dilakukan oleh korban akibat erupsi merapi yaitu dengan menetapkan niat dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT., mengikuti aktivitas sosial kebudayaan serta terapi relaksasi dan permainan.²⁰

Informasi lain yang peneliti peroleh di dalam skripsinya Mohammad Toha, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2012 yang berjudul Dampak Psikologis Bencana Alam Gunung Merapi. Penelitian tersebut menyatakan bahwa upaya

¹⁹ Ibid, 26-27.

²⁰ Ibid, 99.

atau usaha ketiga korban erupsi gunung merapi dalam melakukan terapi psikologisnya dengan sama-sama mengikuti berbagai aktivitas baik dari aspek sosial keagamaan, sosial kebudayaan maupun dari aspek psikologis. Dengan metode terapis tersebut sebagian korban sudah merasa pulih meskipun belum 100% pulih total. Hal ini terbukti dengan semakin berkurangnya perasaan-perasaan mengganggu yang dialami baik dari psikis maupun fisiknya, sehingga ketiga korban menjadi lebih tenang dan nyaman.

Pemberitaan lainnya diberitakan oleh Syamsul Maarif, Rudy Pramono, Rilus A. Kinseng, Euis Sunarti pada jurnalnya yang berjudul Kontestasi Pengetahuan dan Pemaknaan tentang Ancaman Bencana Alam. Pada saat erupsi Merapi tahun 2010 yang mengakibatkan meninggalnya Mbah Maridjan sebagai simbol penganut pengetahuan lokal, tidak berarti pengetahuan lokal kehilangan pengaruhnya atas masyarakat yang tinggal di lereng Merapi. Hal ini terlihat dari berbagai argumentasi yang digunakan oleh penduduk di beberapa dukuh, baik penduduk yang menolak untuk direlokasi, maupun yang menerima dengan berbagai persyaratan. Kesamaan argumentasi yang digunakan oleh penduduk dengan respon yang berbeda terhadap relokasi tersebut adalah bahwa kehidupan mereka tidak bisa dilepaskan dari gunung Merapi dan merasa bisa mengelola ancaman Merapi sebagai risiko kehidupan yang diterima dengan sikap “nrimo” dan pasrah.²¹

Fakta lain yang peneliti peroleh dari kunjungan kedua kalinya pada tanggal 23 April 2014 di Desa Sugihwaras Kecamatan Ngancar Kabupaten

²¹ Syamsul Maarif, dkk, “Kontestasi Pengetahuan dan Pemaknaan tentang Ancaman Bencana Alam” *Jurnal Penanggulangan Bencana*, Volume 3 Nomor 1, (2012), 11-12.

Kediri, peneliti menemukan beberapa warga di Desa tersebut telah mengadakan pengajian di salah satu Masjid di Desa Sugihwaras guna lebih mendekatkan diri kepada Allah.²²

Dari pendapat-pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada masyarakat yang terkena dampak dari erupsi gunung umumnya melakukan upaya mendekatkan diri pada Tuhan, mengikuti aktivitas sosial dan melakukan terapi serta bersikap pasrah dan bisa merima bencana alam tersebut.

Berdasarkan alasan diatas, maka peneliti menduga bahwa strategi *coping* yang akan digunakan oleh para korban erupsi gunung Kelud adalah Strategi *coping* berfokus pada masalah (*problem focused coping*) serta Strategi *coping* berfokus pada emosi (*emotional focused coping*).

²²Observasi, di Desa Sugihwaras, 23 April 2014.