

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, yaitu strategi *coping* korban erupsi gunung Kelud dalam mengurangi trauma di Desa Sugihwaras-Ngancar, yang mengacu pada fokus penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian selama periode tanggal 19 April sampai dengan 2 Juni 2014 didapatkan hasil observasi dan wawancara lapangan bahwa ke 5 subyek, seluruhnya telah mengalami pengalaman peristiwa traumatik yang cenderung sama, yaitu kelima subyek menyaksikan secara langsung peristiwa meletusnya gunung Kelud di posko pengungsian. Pengalaman tersebut membuat mereka merasa takut. Sehingga ketakutan tersebut membuat mereka memunculkan kembali peristiwa traumatik yang telah terekam dalam ingatan. Secara umum gejala-gejala trauma yang muncul pada masing-masing subyek cenderung sama. *Pertama*, masih memunculkan kembali peristiwa traumatik dalam ingatan. *Kedua*, masing-masing subyek berusaha menghindari perasaan-perasaan tidak nyaman yang muncul pada diri mereka. *Ketiga*, mengalami gangguan tidur, terkejut atau kaget ketika mendengar suara keras seperti petir dan letusan-letusan kecil dari gunung Kelud serta awan hitam dan asap tebal. Kesulitan untuk berkonsentrasi juga terjadi pada mereka. *Keempat*, menemukan ke 5 subyek dalam keadaan lebih waspada terhadap situasi saat ini, jika

sewaktu-waktu gunung Kelud dapat meletus kembali. Karena situasi gunung yang masih menunjukkan tanda-tanda bahaya seperti masih terdengar suara letusan dan asap tebal yang terlihat dari gunung Kelud tersebut. Namun karena trauma yang muncul pada setiap subyek bersifat sementara dan memiliki batas waktu kapan trauma mereka dapat diatasi atau dikurangi, maka peneliti melakukan penelitian lanjutan untuk memastikan keadaan trauma dari masing-masing subyek. Dan pada periode tanggal 13-17 September 2014 seluruh subyek sudah tidak lagi mengalami trauma dan hanya ada satu subyek yang masih mengalami ketakutan namun juga telah berkurang.

2. Adapun strategi *coping* yang dilakukan dalam mengurangi trauma mereka adalah strategi *coping* yang terfokus pada masalah yang meliputi 3 aspek. Pertama, *Planful problem solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha mengikuti pengajian setiap malam jum'at kliwon dilingkungan tempat tinggal mereka dengan tujuan agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan. Kedua, *Confrontative coping* yang pada masing-masing subyek merasa terganggu dengan keadaan trauma yang mereka alami, sehingga pada masing-masing subyek kurang maksimal dalam menjalani aktivitas mereka sehari-hari. Ketiga, *Seeking social support* yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Dalam hal ini seluruh subyek mengaku telah mencari dukungan dari keluarga, warga sekitar dan masukan-masukan positif dari hasil rutin mengikuti pengajian.

Sedangkan pada strategi *coping* terfokus pada emosi meliputi 5 aspek. Pertama, *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) dengan melibatkan diri pada kegiatan religius seperti rutin mengikuti pengajian, berdo'a setiap hari dan melakukan sholat wajib. Kedua, *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab) dengan bersikap menerima, sabar dan pasrah terhadap kondisi yang dialaminya, menganggap permasalahannya sebagai takdir atau ujian dari Tuhan. Ketiga, *Self controlling* (pengendalian diri) pada *coping* ini berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Masing-masing subyek memiliki cara yang berbeda untuk menyelesaikan masalah mereka masing-masing. Subyek K dapat mengontrol kondisi yang subyek alami dengan berdo'a dan meningkatkan ibadahnya lagi. Pada subyek M, apabila ketakutan subyek muncul pada saat ia sedang melakukan aktivitas, maka subyek mengontrol emosinya dengan cara duduk dan mengatur nafas untuk menenangkan pikiran subyek. Berbeda dengan subyek A yang sebelum menjalani aktivitasnya, subyek biasanya membaca bacaan basmallah selain untuk memudahkan urusannya dalam melakukan aktivitas juga untuk menenangkan perasaan subyek. Sedangkan pada subyek S, untuk mengontrol emosinya, subyek mengaku mencoba berpikir tenang sebelum melakukan aktivitas. Selain itu, jika perasaan-perasaan tidak nyaman itu tiba-tiba muncul, subyek mengaku berwudhu untuk menetralkan perasaan tersebut. Berbeda dengan subyek P, jika perasaan-perasaan tidak nyaman subyek muncul, maka ia akan duduk dan merokok agar perasaan subyek

menjadi lebih tenang. Keempat, *Distancing* (menjaga jarak) subyek K terlihat mengalihkan pikiran-pikiran mengenai peristiwa traumatik dengan melakukan sesuatu untuk tidak terlalu terbelenggu pada permasalahannya seperti mencari hiburan dengan menonton televisi. Subyek M terlihat berusaha mengalihkan perasaa-perasaan maupun ingatan yang tidak nyaman dengan cara membiarkan diri subyek dalam keadaan rileks untuk menenangkan pikiran-pikiran negatif subyek. Subyek A mengaku menyibukkan diri dengan melakukan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja sebagai karyawan perkebunan agar dapat melupakan hal-hal yang membuat ia trauma. Hampir sama dengan subyek A, subyek S terlihat menyibukkan dirinya pada kegiatan sehari-harinya sebagai ibu rumah tangga dan mengurus bayi subyek. Sedangkan pada subyek P, ia mengaku untuk tidak terlalu memikirkan gejala yang muncul pada diri subyek. Subyek lebih mementingkan kehidupan keluarga dan kebutuhan sehari-hari subyek. Kelima, *Escape avoidance* (menghindarkan diri). Pada subyek K, ia berusaha menghindar dengan berdiam diri. Terkadang subyek menonton tv untuk melupakan perasaan-perasaan tidak nyaman pada subyek. Sedangkan pada subyek A, ia memang terlihat menghindari perasaan-perasaan maupun ingatan-ingatan traumatik pada diri subyek dengan menyibukkan diri, namun subyek juga tidak melakukan dengan hal yang negatif atau merugikan. Berbeda dengan subyek S yang pada awalnya subyek berusaha menghindar atau menutupi ketika ditanya yang berkaitan dengan peristiwa meletusnya gunung Kelud. *Coping* yang

dilakukan oleh subyek P mengaku lebih sering merokok, apalagi jika sedang dalam keadaan stres, kecenderungan merokok subyek lebih tinggi. Hal ini untuk menjadikan perasaan subyek menjadi lebih tenang. Sedangkan untuk subyek M, peneliti belum menemukan hal atau usaha yang dilakukan subyek pada *coping* ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran peneliti bagi kelima korban erupsi gunung Kelud yang mengalami trauma.
 - a) Sebaiknya jangan sampai ada waktu luang untuk berdiam diri, karena dapat mengingatkan atau memunculkan kembali kejadian-kejadian yang menyedihkan.
 - b) Lakukanlah hal positif yang paling disukai, sehingga dapat membantu mengurangi perasaan-perasaan yang tidak nyaman yang dirasa mengganggu.
 - c) Lakukan olah raga kecil untuk membantu menjadikan badan lebih sehat karena badan yang sehat nantinya akan berpengaruh pada psikis yang sehat.
 - d) Jadikanlah kejadian yang telah terjadi sebagai motivasi untuk menjadikan kita lebih dekat kepada Allah SWT dan bersyukur karena dapat menjalani aktivitas-aktivitas positif yang masih bisa dilakukan.

2. Saran peneliti untuk keluarga korban erupsi gunung Kelud yang mengalami trauma.
 - a) Sebaiknya keluarga mendampingi subyek dan memberi perhatian yang lebih pada saat subyek kembali mengalami gejala-gejala traumatik.
 - b) Keluarga juga diharapkan peka terhadap kondisi yang sedang dialami oleh subyek sehingga mampu mengarahkan subyek kepada hal-hal yang sifatnya lebih positif. Karena keluarga merupakan pihak terdekat yang seharusnya lebih mengerti subyek.
 - c) Memberikan dukungan baik bentuk fisik maupun non fisik demi kesembuhan para korban yang mengalami trauma.
3. Saran bagi pemerintah
 - a) Terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penanganan bencana alam sehingga nantinya dapat menjadi gambaran serta referensi bagi semua pihak terutama pemerintah agar menjadi tindakan preventif atau pencegahan dan penanganan dengan cepat terhadap gangguan-gangguan pasca bencana yang muncul sehingga tidak menimbulkan bekas luka atau trauma dari peristiwa bencana alam.
 - b) Pemerintah seharusnya lebih sigap dalam memberikan bantuan materi di daerah terpencil yang terkena bencana karena selama penelitian berlangsung bantuan untuk atap-atap rumah di Dusun tempat tinggal para korban yang mengalami trauma tersebut belum ada perbaikan.
4. Saran bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa, hendaknya melakukan penelitian dengan lebih mendalam karena peneliti merasa penelitian mengenai keadaan trauma yang dialami para korban sedikit nampak serta mencatat perilaku-perilaku yang nampak ketika penelitian berlangsung. Selain itu untuk peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan variable lain agar penelitian selanjutnya lebih sempurna.