

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Teori Dan Konsep Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin, dari kata “*Resilio*” yang berarti “*Bounce back*” atau melambung kembali, yang merefleksikan kemampuan individu untuk mempertahankan fungsi mental yang relatif stabil dalam menghadapi berbagai kejadian. Penelitian tentang resiliensi diarahkan pada berbagai level analisis, dari level individu, level kelompok, dan level organisasi atau komunitas yang melibatkan berbagai disiplin ilmu yaitu : psikologi, ekologi, manajemen, organisasi serta manajemen keselamatan. Beberapa penelitian telah dilakukan antara disiplin ilmu untuk mempertajam konsep resiliensi dalam hubungannya dengan manajemen bencana. Di sebagian negara-negara yang sering tertimpa bencana telah dikembangkan perencanaan strategi yang bertujuan untuk memandu mencapai komunitas yang resiliens dan membangun budaya meraih keselamatan. Tujuan ini juga akan memperkenalkan konsep tanggung jawab kepada individu-individu, ibu rumah tangga, kelompok pedagang dan komunitas seperti halnya pemerintah dalam menghadapi bencana.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Chaplin, J. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi (Penerjemah Kartini Kartono)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Resiliensi merupakan adaptasi yang positif dalam menghadapi stres dan trauma. Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan untuk melihat kehidupannya sebagai suatu pekerjaan yang mengalami kemajuan.<sup>12</sup> Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. dalam bukunya *The Resiliency Advantage* memaparkan bahwa yang dimaksud dengan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, mengubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Resiliensi juga merupakan kapasitas seseorang untuk tetap ber kondisi baik dan memiliki solusi yang produktif ketika berhadapan dengan kesulitan ataupun trauma, yang memungkinkan adanya stress di kehidupannya. Mengatakan bahwa resiliensi merupakan mind-set yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai sesuatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi menciptakan dan mempertahankan sikap positif dari si penjelajah. Resiliensi memberikan rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam menjalani sebuah pekerjaan, tidak mundur dalam menghadapi seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman yang akan memberikan

---

<sup>12</sup> Fathorrochman, & D. (2012). Dinamika Psikologis Penilaian Keadilan. *Jurnal Psikologi Ugm*, Hal 41-60.

tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dalam lagi dengan orang lain atau orang yang ada di sekitar kita.<sup>13</sup>

Lebih lanjut Reivich dan Shatte mengatakan bahwa resiliensi merupakan mind-set yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai sesuatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi menciptakan dan mempertahankan sikap positif dari si penjelajah. Resiliensi memberikan rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam menjalani sebuah pekerjaan, tidak mundur dalam menghadapi seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dalam lagi dengan orang lain atau orang yang ada disekitar kita.<sup>14</sup>

Menurut Grotberg (1994) setiap individu memiliki kualitas resiliensi yang berbeda. Kualitas tersebut ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas ketika berhadapan dengan situasi-situasi yang tidak menyenangkan serta besarnya dukungan sosial dalam membentuk resiliensi bahwa faktor yang membentuk resiliensi terdapat 3 bagian yaitu:

1) Dukungan Sosial (*I Have*) adalah dukungan yang sifatnya berasal dari lingkungan di sekitar individu, 2) Kekuatan Pribadi (*I Am*) adalah suatu kekuatan pribadi dari individu yang terdiri atas perasaan, tingkah laku dan kepercayaan diri, 3) Kemampuan untuk melakukan (*I Can*) adalah suatu

---

<sup>13</sup> Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *AlAthfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>

<sup>14</sup> Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.

kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal.

a. Dukungan Sosial (*I Have*)

Faktor dukungan sosial (*I Have*) merupakan salah satu sumber pembentuk resiliensi yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini besarnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain sangat membantu dalam terbentuknya resiliensi. Beberapa kualitas yang dapat membangun dukungan sosial dalam membentuk resiliensi yaitu:

- 1) Mempunyai kepercayaan penuh dalam menjalani sebuah hubungan.
- 2) Mempunyai struktur dan aturan yang diberlakukan dalam rumah tangga.
- 3) Mempunyai orang-orang yang dijadikan panutan.
- 4) Mempunyai dorongan untuk tidak menyusahkan orang lain (mandiri).
- 5) Mendapat layanan kesehatan, layanan pendidikan, layanan keamanan dan kesejahteraan individu.<sup>15</sup>

b. Kekuatan Pribadi (*I Am*)

Sumber resiliensi pada faktor kekuatan pribadi (*I Am*) berasal dari dalam diri individu. Sumber-sumber tersebut meliputi perasaan, sikap dan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Terdapat beberapa kualitas pribadi yang dapat mempengaruhi *I Am*, yaitu :

- 1) Mempunyai banyak orang yang menyayangi dan menyukainya.

---

<sup>15</sup> Erlia, Devi, Rosalina Kumalawati, & N. F. A. (2017). Analisis Kesiapsiagaan Masyarakat Dan Pemerintah Menghadapi Bencana Banjir Di Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar. *JPG (Jurnal Pendidikan Geografi)*, 4(3), 15–24

- 2) Mencintai, dapat ikut merasakan apa yang orang lain rasakan dan mempunyai rasa peduli terhadap apa yang terjadi pada orang lain.
- 3) Mempunyai rasa bangga terhadap dirinya sendiri.
- 4) Bersedia bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya dan bersedia menerima konsekuensi dari perilakunya.
- 5) Mempunyai rasa percaya diri, keyakinan dan mempunyai banyak harapan (Desmita, 2005:230)

c. Kemampuan Untuk Melakukan (*I Can*)

Sumber kemampuan untuk melakukan (*I Can*) merupakan sumber pembentuk resiliensi yang berkaitan dengan keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam menjalin hubungan sosial dan interpersonal.

Keterampilan-keterampilan dalam sumber *I Can* yaitu :

- 1) Kemampuan berkomunikasi dengan baik.
- 2) Kemampuan dalam memecahkan masalah.
- 3) Kemampuan untuk mengendalikan perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan yang dimiliki oleh individu.
- 4) Dapat mengukur emosi diri sendiri dan orang lain.
- 5) Dapat membangun hubungan yang saling mempercayai dengan orang lain .<sup>16</sup>

Faktor-faktor *I have*, *I am* dan *I can* merupakan faktor-faktor yang dapat membentuk resiliensi. Individu yang hanya memiliki satu faktor dalam dirinya tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resiliensi.

---

<sup>16</sup> Dhita Aisha Lutfi Susatyo Yuwono. (2014). No Title. *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta*, 1-9.

Sehingga individu tersebut membutuhkan beberapa faktor lain yang mendukungnya untuk dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah resilien, walaupun tidak berarti pula individu tersebut harus mempunyai semua faktor untuk dikatakan sebagai individu yang resilien. Misalkan individu yang hanya memiliki kualitas harga diri tinggi pada dirinya (*I am*) akan tetapi tidak mempunyai keterampilan berkomunikasi yang baik dengan orang lain atau tidak mempunyai keterampilan dalam memecahkan masalahnya (*I can*) dan dalam hal ini individu tersebut tidak mempunyai orang-orang yang dapat membantunya berkomunikasi atau memecahkan masalahnya (*I have*), maka individu tersebut tidak dapat dikatakan sebagai individu yang resilien karna hanya memiliki satu faktor dalam dirinya. Karna itulah ketiga faktor tersebut harus saling berhubungan untuk dapat membentuk sebuah resiliensi pada diri seseorang.<sup>17</sup>

Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh mengenai resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi, mengatasi serta bangkit untuk menjadi lebih baik dari kondisi yang menekan atau mengancam.

## 2. Resiliensi Bencana

UNISDR (*United Nations Office for Disaster Risk Reduction*)

berpendapat bahwa resiliensi bencana adalah kemampuan suatu sistem, komunitas, atau masyarakat yang terpapar pada bahaya untuk melawan,

---

<sup>17</sup> Ardana, E., & Sholichatun, Y. (2014). Resiliensi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v11i1.6373>

menyerap, menampung, beradaptasi, mengubah dan pulih dari dampak bahaya secara tepat waktu dan efisien, termasuk melalui pelestarian struktur dan fungsi dasar yang penting melalui manajemen resiko. DFID (2011) menjelaskan bahwa resiliensi bencana adalah kemampuan suatu negara, komunitas dan rumah tangga untuk mengelola perubahan dengan memelihara atau mengubah standar hidup dalam menghadapi guncangan dan tekanan seperti gempa bumi, kekeringan atau konflik kekerasan tanpa mengorbankan prospek jangka panjang mereka. *Feguereido et all* (2018) mendefinisikan resiliensi bencana sebagai sebuah kapasitas atau atribut positif yang dapat dibangun dan diperoleh, oleh kota, masyarakat, rumah tangga, organisasi, atau bisnis. Kapasitas ini terdiri dari tindakan-tindakan tertentu, seperti menolak, menyerap, beradaptasi, mengubah, memulihkan, dan mempersiapkan, sehubungan dengan peristiwa-peristiwa tertentu (guncangan, tekanan, bahaya, bencana) atau kemungkinan terjadinya resiko. Maka dari itu OECD (2013) memaparkan secara singkat, resiliensi bencana merupakan kemampuan untuk bertahan dan pulih dari guncangan eksternal yang merugikan melalui proses penyesuaian yang membangun kembali atau tingkatan status sistem sebelumnya.

### **3. Resiliensi Masyarakat**

Menurut *Climate Resilience and Social Change : Operational Toolkit*, dalam (Word Bank, 2011) Ketahanan sosial mengacu pada kapasitas suatu komunitas atau masyarakat untuk mengatasi dan beradaptasi dengan gangguan dan perubahan yakni kemampuan

masyarakat untuk mengatur diri sendiri, menyesuaikan diri dengan tekanan, dan meningkatkan kapasitas mereka untuk belajar dan beradaptasi. Komunitas yang tangguh mampu merespon secara positif terhadap perubahan atau stres dan mempertahankan fungsi intinya. Orang-orang yang terkena dampak darurat sering kali merupakan penanggung pertama dan mitra paling kritis dalam rekonstruksi.

Setiap upaya untuk membangun ketahanan harus mempertimbangkan faktor sosial, memanfaatkan pengetahuan dan jaringan lokal untuk mengelola dan mengurangi risiko. Komponen ini sangat penting untuk respon sebuah sistem dan pemulihan dalam kasus bencana alam. Populasi yang cepat tanggap dan sadar dengan stabilitas keuangan akan bereaksi lebih baik dalam situasi krisis daripada yang lemah, miskin dan tidak berpendidikan. Aspek yang berdampak pada ketahanan perkotaan adalah usia, pekerjaan, pendidikan, etnis, situasi, ekonomi, struktur keluarga, migrasi dan akses informasi.

#### **4. Aspek-aspek Resiliensi**

##### **a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)**

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Individu yang resilien mampu menggunakan kemampuannya dengan baik untuk membantu mengendalikan emosi, perhatian, dan perilakunya. Regulasi emosi berperan penting untuk membentuk hubungan baik dengan orang lain, kesuksesan dalam karir, dan mempertahankan kesehatan fisik. Individu yang kesulitan

meregulasi emosi sering bertindak emosional terhadap rekan kerja maupun teman-temannya serta sulit untuk diajak kerja sama. Individu sulit untuk menjalin dan mempertahankan pertemanan karena individu tersebut mudah marah, jengkel, dan mudah cemas.

b. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cenderung berperilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berperilaku agresif.<sup>18</sup>

c. Optimis (*Optimisme*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu tersebut percaya semua hal dapat berubah lebih baik. Individu memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Dibandingkan dengan individu yang pesimistik, individu yang optimis memiliki kesehatan fisik yang lebih baik, tidak cenderung mengalami depresi, melakukan hal-hal baik disekolah, lebih produkti dalam bekerja, dan memiliki prestasi di bidang olahraga. Individu yang optimis menandakan individu percaya bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang pasti datang di masa depan.

---

<sup>18</sup> Apriyanto, N., & Setyawan, D. (2020). Gambaran Tingkat Resiliensi Masyarakat Desa Sriharjo, Imogiri Pasca Banjir. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 21–29. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.21-29>

d. Analisis Penyebab (*Causal Analysis*)

Analisis penyebab merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi secara akurat akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Individu juga tidak terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendalinya, sebaliknya individu memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, individu secara perlahan mulai mengatasi permasalahan yang ada dan mengarahkan hidup untuk bangkit dan meraih kesuksesan.

e. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan individu untuk dapat memahami perasaan dan membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu dapat memahami dan mengenali keadaan non-verbal seseorang, mulai dari ekspresi wajah, nada bicara, bahasa tubuh, mampu memastikan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Individu yang punya kemampuan berempati mempunyai hubungan personal yang baik, individu mampu merasakan dan memahami apa yang dialami orang lain. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri menunjukkan individu percaya bahwa individu tersebut dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang mungkin akan dialami dan mempercayai kemampuannya untuk sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Individu tidak merasa ragu dalam menghadapi tantangan karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami. Berbeda dengan individu yang tidak memiliki kepercayaan bahwa individu tersebut mampu mencapai kesuksesan, individu lebih pasif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan. Individu dengan efikasi diri rendah juga menghindari pengalaman-pengalaman baru, berasumsi tidak mampu menghadapi tantangan dalam situasi yang baru.

g. Pencapaian Aspek Positif (*Reaching Out*)

Resiliensi merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Individu yang *reach out* memberikan kepercayaan diri untuk mengambil tanggung jawab baru di tempat kerja, menghilangkan resiko malu ketika mendekati seseorang yang ingin dikenal, serta memberikan keberanian untuk mencari pengalaman yang menantang sebagai sarana untuk

belajar lebih mengenal diri dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain serta mampu menilai atau mempertimbangkan resiko.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli diatas, dapat diperoleh kesimpulan bahwa aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte yaitu; regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis penyebab, empati, efikasi diri, Pencapaian aspek positif. Dari penjabaran aspek-aspek resiliensi dari beberapa pendapat ahli diatas, peneliti akan menggunakan aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte sebagai indikator untuk penyusunan skala, yaitu meliputi; regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis penyebab, empati, efikasi diri, pencapaian aspek positif, karena aspek-aspek tersebut lebih rinci sehingga diharapkan dapat mengungkap data lebih dalam tentang resiliensi. Dari studi pustaka yang dilakukan peneliti, aspek-aspek resiliensi dari Reivich & Shatte banyak digunakan dalam penelitian yang digunakan sebagai skala untuk mengukur resiliensi.<sup>19</sup>

## **5. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi**

### **a. Faktor Individual**

Faktor individual yang mempengaruhi resiliensi meliputi, kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki individu.

---

<sup>19</sup> Abu Bakar. (2017). *Peningkatan Ketahanan Masyarakat Benjeng Terhadap Dampak Bencana Banjir*. 83–85

## 1) Kemampuan Kognitif Individu

Salah satu temuan yang paling konsisten di seluruh studi tentang resiliensi adalah hubungan positif antara resiliensi dan fungsi kognitif. Resiliensi juga dikaitkan dengan kemampuan individu untuk melepaskan pikiran dari trauma dengan memanfaatkan fantasi dan harapan yang ditumbuhkan pada diri individu yang bersangkutan. Dengan demikian diyakini bahwa individu yang memiliki intelegensi yang tinggi memiliki resiliensi yang lebih tinggi juga dibandingkan dengan individu berintelegensi rendah.

## 2) Konsep Diri

Konsep diri yang positif dapat berkontribusi untuk resiliensi individu mendefinisikan konsep diri adalah gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya, yang terdiri dari diri secara fisik, sosial, moral, dan psikis. Konsep diri positif dapat mendukung rasa penguasaan diri untuk berprestasi, berhasil dalam mengerjakan tugas atau dari keahlian khusus yang dimiliki atau bakat yang dihargai oleh orang lain, keluarga, teman sebaya, dan masyarakat.<sup>20</sup>

Penelitian lain oleh Amalia (2015) juga menyatakan bahwa konsep diri memiliki kontribusi yang positif terhadap resiliensi sehingga semakin positif konsep diri maka semakin tinggi resiliensi remaja tersebut, sebaliknya semakin negatif konsep diri maka

---

<sup>20</sup> Krispiana, Z. (2008). Hubungan Konsep Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Akhir. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, Hal 30

semakin rendah resiliensi remaja tersebut, sehingga hal ini mencerminkan bahwa memiliki konsep diri menjadi salah satu cara untuk dapat meningkatkan daya resiliensi individu.

### 3) Harga Diri

Harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil dan berharga. Dari hasil penelitian diketahui pula bahwa terdapat hubungan antara harga diri (*self-esteem*) dengan resiliensi. Semakin tinggi tingkat harga diri (*self-esteem*) maka semakin tinggi pula resiliensi, begitu sebaliknya.

### 4) Kompetensi Sosial

Faktor individual lain ialah kompetensi sosial. Individu yang resilien cenderung memiliki keterampilan sosial yang kuat dan kecakapan dengan komunikasi interpersonal dan perangai mudah bergaul juga meningkatkan kemampuan bersosialisasi <sup>21</sup>

#### 1. Jenis Kelamin

Laki-laki memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi karena mampu beradaptasi dengan berbagai macam kondisi untuk mengubah keadaan dan fleksibel dalam memecahkan masalah, sedangkan perempuan memiliki tingkat resiliensi

---

<sup>21</sup> Holloway, S. S. (2006). Relation Of Maternal Role Concept To Parenting, Employment Choices, And Life Satisfaction Among Japanese Women . *Sex Roles* , Hal 235-249.

lebih rendah karena memiliki fleksibilitas adaptif yang kecil, tidak mampu untuk bereaksi terhadap perubahan keadaan, cenderung keras hati atau menjadi kacau ketika menghadapi perubahan atau tekanan, serta mengalami kesukaran untuk menyesuaikan kembali setelah mengalami pengalaman traumatik

## 2. Usia

Pada penelitian Bonanno & Galea (2007), ditemukan bahwa partisipan dengan usia lebih muda menunjukkan reaksi ekstrem serta memiliki potensi trauma yang lebih besar ketika diterpa kesulitan atau masalah. Partisipan yang berumur lebih dari 65 tahun lebih memiliki resiliensi dibandingkan dengan partisipan dengan usia muda (18-24 tahun).

## 3. Tingkat Pendidikan

Partisipan penelitian dengan pendidikan lulusan perguruan tinggi hanya memiliki peluang sekitar setengah untuk menjadi individu yang lebih resilien dibandingkan dengan partisipan dengan pendidikan sekolah menengah pertama atau dibawahnya.

## 4. Pendapatan

Rendahnya pendapatan tetap menjadi prediktor signifikan dari resiliensi, meskipun variabel sosial ekonomi dan demografi lainnya dapat dikendalikan.

## 5. Dukungan Sosial

Dukungan sosial telah terbukti berkontribusi untuk pemulihan dari trauma dari waktu ke waktu. Secara umum dukungan sosial dipandang dan dikaitkan dengan kesehatan dan kesejahteraan. Namun, temuan dalam penelitian ini, hal ini tidak jelas terbukti bahwa dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi.<sup>22</sup>

## 6. Tidak Adanya Penyakit Kronis

Tidak adanya penyakit kronis sangat terkait dengan resiliensi individu. Individu yang memiliki penyakit kronis memiliki kemungkinan untuk mengalami penurunan tingkat resiliensi menemukan bahwa stres kronis karena kematian pasangan hidup mengakibatkan berkurangnya diferensiasinya emosional, yang pada akhirnya tersirat hubungan bahwa stres kronis dapat mengurangi resiliensi dalam menghadapi kehilangan.

## 7. Resiliensi bimbingan konseling

Resiliensi pada masyarakat penyintas bencana alam merupakan kemampuan masyarakat untuk beradaptasi dan pulih dari dampak terburuk dengan memanfaatkan sumber daya lokal mereka saat pra bencana, bencana, dan pasca bencana. Dalam proses resiliensi pada masyarakat penyintas bencana

---

<sup>22</sup> Koentjaraningrat. (2013). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.

alam di memiliki sumber daya lokal yang sangat terbatas akibat kerusakan pasca bencana terjadi ditahun 2022 yang mengalami tsunami dan gempa.

Desa Jenggalu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Seluma juga daerah yang paling terdampak dan menjadi pusat bencana alam gempa di Desa Jenggalu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Seluma. Hal tersebut membuat masyarakat penyintas bencana alam di Desa Jenggalu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Seluma mengalami kesulitan dalam proses resiliensi serta kemampuan untuk menyesuaikan dari dampak bencana alam. “Pada awal pasca bencana terjadi tahun 2022 lalu, kami masyarakat disini sangat kesulitan untuk bangkit pak, apalagi pak secara ekonomi pencaharian kami itu hilang akibat gempa dan tsunami yang terjadi pak, Jadi memang kami ini agak lambat untuk bisa pulih pak kemarin, apalagi kemarin itu kami berusaha bekerja dengan pekerjaan baru”

Mata pencaharian masyarakat di Desa Jenggalu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Seluma yang merupakan salah satu sektor yang terdampak langsung dari kejadian bencana banjir, di Desa Jenggalu Kecamatan Sukaraja Kabupaten Seluma. Masyarakat penyintas bencana yang terdampak kehilangan mata pencaharian dan aset mata pencaharia. Untuk membangun kembali ketahanan pangan masyarakat terdampak dan mewujudkan kembali mata pencaharian tersebut, Lembaga Human Initiative dengan dukungan dari Oxfam di

Indonesia menyelenggarakan Program Pemulihan dan Peningkatan Mata Pencaharian melalui sumber daya lokal yang masih ada. Sehingga sebagian masyarakat penyintas bencana alam, memulai dari awal untuk mencari mata pencaharian yang baru.

Jadi disini pasca bencana itu, pak, hampir semua memulai dari awal untuk mata pencaharian kami pak, karena ada yang hilang semua asetnya, ada juga sudah tidak bisa digunakan asetnya seperti lahan sawahnya pak, ” Merujuk pandangan menjelaskan bahwa dari sumber daya yang bisa digunakan oleh masyarakat merupakan sebagai kapasitas adaptasi untuk bertahan di antaranya keterhubungan antara orang dengan tempat tinggal, nilai dan terbuka. Kemampuan masyarakat penyintas bencana alam desa tompe dalam kepercayaan, ilmu pengetahuan, keterampilan, jaringan sosial, keterlibatan pemerintah (termasuk kolaborasi antarinstansi), inovasi ekonomi, infrastruktur, dan pikiran yang beradaptasi dengan lingkungan sumber daya lokal yang masih ada, sangat mempengaruhi proses resiliensi pasca bencana alam terjadi.

## **B. Konsep Bencana Banjir**

### **1. Pengertian Bencana**

Bencana merupakan rangkaian peristiwa atau kejadian yang menimbulkan kerusakan ekologis, menghilangkan banyak korban jiwa, menyebabkan kerusakan infrastruktur maupun fasilitas dan pelayanan

publik, dan memburuknya kesehatan masyarakat atau pelayanan fasilitas kesehatan. Hal tersebut membutuhkan perhatian dan respon dari pihak luar masyarakat atau pemerintah. Peristiwa tersebut mengganggu dan mengancam aktivitas kehidupan banyak orang, di sebabkan karena factor alamiah serta non-alamiah yang menimbulkan rusaknya bangunan, kehilangan harta dan benda, serta berdampak psikis seperti gangguan mental dan timbulnya penyakit.<sup>23</sup>

## **2. Definisi Bencana Banjir**

Banjir merupakan bencana sering dialami diwilayah Indonesia. Banjir di sebabkan karena factor alam yang naik tiap tahun. Meski tidak mengakibatkan banyaknya korban, bencana banjir menyebabkan kerusakan infrastruktur dan dampak dari bencana banjir yaitu terganggunya stabilitas perekonomian masyarakat hingga dampak psikologis.<sup>24</sup>

## **3. Faktor Terjadinya Banjir**

Faktor terjadinya bencana banjir tidak berbeda dari faktor bencana pada umumnya. Faktor bencana dibagi menjadi dua, yaitu faktor alam yang disebabkan oleh fenomena alam yang biasanya disebut dengan bencana alam. Sedangkan faktor non alam disebabkan oleh ulah tangan manusia sendiri. Selain itu, akibat ulah tangan manusia yang membuat perubahan alam saat ini. Seperti melakukan penebangan hutan secara liar, membangun tempat tinggal di wilayah hilir sungai, aliran sungai yang

---

<sup>23</sup> BNPB. (2018a). Panduan Kesiapsiagaan Bencana untuk Keluarga.

<sup>24</sup> BNPB. (2018b). Ringkasan Data Kejadian Bencana dan Musibah di Provinsi Bali Tahun 2018.

dijadikan sebagai pembuangan sampah, pembuangan limbah sembarangan, hingga merusak hutan mangrove di daerah tepian sungai.

1. Curah Hujan Ekstrem: Curah hujan yang tinggi dan intensitas hujan yang tinggi dalam waktu singkat dapat menyebabkan meluapnya sungai dan saluran air, yang pada gilirannya menyebabkan banjir. Jika curah hujan melebihi kapasitas daya tampung sistem drainase alami atau manusia, banjir dapat terjadi.
2. Tata Guna Lahan yang Buruk: Penurunan kualitas tata guna lahan, termasuk pembangunan yang tidak terkendali, alih fungsi lahan pertanian menjadi perumahan atau perkotaan, atau penggundulan hutan yang besar, dapat mengurangi daya serap air tanah dan meningkatkan aliran permukaan. Hal ini dapat memperburuk banjir dengan meningkatkan aliran air permukaan dan menghambat drainase alami.
3. Drainase yang Buruk: Sistem drainase yang buruk atau kurang memadai, termasuk saluran drainase yang tersumbat atau tidak terpelihara dengan baik, dapat menghambat aliran air dan menyebabkan banjir. Jika saluran drainase tidak mampu menampung volume air yang tinggi, air akan meluap dan menyebabkan banjir.
4. Topografi dan Hidrologi: Keadaan topografi suatu daerah juga memainkan peran penting dalam terjadinya banjir. Daerah dengan lereng curam, lembah yang dangkal, atau aliran air yang terhambat dapat lebih rentan terhadap banjir. Selain itu, karakteristik hidrologi

seperti ukuran sungai, pola aliran, dan kapasitas sungai juga dapat mempengaruhi potensi banjir.

5. Perubahan Iklim: Perubahan iklim, seperti pemanasan global, dapat mempengaruhi pola cuaca dan meningkatkan kejadian cuaca ekstrem, termasuk hujan yang lebih intens dan sering. Hal ini dapat meningkatkan risiko banjir di beberapa wilayah.
6. Pembangunan Manusia yang Tidak Berkelanjutan: Pembangunan manusia yang tidak berkelanjutan, termasuk perubahan lingkungan alami seperti reklamasi tanah, penggalian alur-alur sungai, atau konstruksi bangunan yang tidak memperhatikan sistem drainase yang memadai, dapat memicu banjir.

#### **4. Dampak Bencana Banjir**

Dampak dari kejadian bencana seperti hilangnya korban jiwa, kerusakan ekologis, kerusakan infrastruktur, ekonomi, dan dampak lainnya seperti menurunnya tingkat kesejahteraan masyarakat.<sup>25</sup> Dampak yang diakibatkan bencana tergantung besar kecilnya kapasitas terhadap tingkatan terancamnya, rentan, serta kapasitas dalam penanggulangan banjir. Makin besarnya ancaman yang ditimbulkan banjir, jadi peluang makin besarnya dari kejadian bencana dan tingkat kerentanan semakin tinggi. Sebaliknya makin rendahnya kemampuan menangani penanggulangan banjir, maka makin besarnya efek yang ditimbulkan banjir.

---

<sup>25</sup> About Company PT. Prudential Life Assurance <https://www.prudential.co.id/id/about-prudential-indonesia/> diakses pada 26 Maret 2022, pukul 13.03 wib

Kartini Kartono lebih lanjut mengungkapkan, Bimbingan adalah pertolongan yang diberikan oleh seseorang yang telah dipersiapkan dengan pengetahuan pemahaman keterampilan-keterampilan tertentu yang diperlukan dalam menolong kepada orang lain yang memerlukan pertolongan.

### **C. Konsep Bimbingan dan Konseling**

#### **1. Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Menurut Prayitno dan Erman Amti, merumuskan arti Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>26</sup>

Kartini Kartono lebih lanjut mengungkapkan, Bimbingan adalah: pertolongan yang diberikan oleh seseorang yang telah dipersiapkan dengan pengetahuan pemahaman keterampilan-keterampilan tertentu yang diperlukan dalam menolong kepada orang lain yang memerlukan pertolongan.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 99.

<sup>27</sup> Kartini Kartono, *Bimbingan Dan Dasar-Dasar Pelaksanaanya*, (Jakarta: Rajawali, 2010), 9.

Menurut Rahman Natawijaya, mengertikan Bimbingan adalah sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.<sup>28</sup>

Dengan membandingkan pengertian tentang Bimbingan yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa” Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang atau kelompok orang secara terus-menerus atau sistematis oleh guru pembimbing agar individu atau kelompok individu menjadi pribadi yang mandiri. Sedangkan Konseling sendiri adalah terjemahan dari “Counseling” yaitu merupakan bagian dari Bimbingan, sebagai layanan maupun teknik. Rahman Natawijaya mendefinisikan bahwa Konseling merupakan suatu jenis yang merupakan bagian terpadu dari Bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai Bimbingan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (Konselor) berusaha membantu yang lain (Klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapi pada waktu yang akan datang.

---

<sup>28</sup> Dewa Ketut Sukari, Pengantar Pelaksanaan Programm Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 36

Dalam hal ini Prayitno mengemukakan bahwa, Konseling adalah pertemuan empat mata antara Klien dan Konselor yang berisi usaha yang lurus, unik dan humanis yang dilakukan dalam hubungan dengan masalahmasalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang. Suasana keahlian didasarkan atas norma-norma yang berlaku.<sup>29</sup>Sebagian para ahli berpendapat bahwa kedua pengertian tersebut (Bimbingan dan Konseling) adalah identik yakni tidak ada perbedaan yang fundamental antara Bimbingan dan Konseling, seperti yang dikemukakan oleh Bloom dan Balinsky tersebut.

Jadi Bimbingan dan Konseling adalah merupakan kegiatan yang integral yang tidak dapat dipisahkan. Perkataan Guidance (Bimbingan) selalu dirangkaikan dengan Konseling sebagai kata majemuk, Konseling yang merupakan salah satu teknik Bimbingan sering dikatakan sebagai inti dari keseluruhan pelayanan dan Bimbingan.

## **2. Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Sejalan dengan perkembangan konsepsi Bimbingan dan Konseling, maka tujuan Bimbingan dan Konselingpun mengalami perubahan, dan yang sederhana sampai yang komperhensif. Adapun tujuan Bimbingan dan Konseling itu ada dua yaitu, tujuan umum dan khusus.

### **1) Tujuan umum**

Tujuan umum dari layanan Bimbingan Konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan, sebagaimana dinyatakan dalam undang-

---

<sup>29</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal 20.

undang system pendidikan nasional tahun 1989 (UU No. 1989), yaitu: “terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya yang cerdas, yang berminat, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan”.<sup>30</sup>

Sesuai dengan pengertian Bimbingan Konseling, maka tujuan Bimbingan Konseling adalah untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Dalam kaitannya Bimbingan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupan, memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, penyesuaian, pilihan, dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungan.<sup>31</sup>

## 2) Tujuan Khusus

Secara khusus layanan Bimbingan Konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek-aspek pribadi-sosial, belajar dan karier. Bimbingan

---

<sup>30</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 44.

<sup>31</sup> Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 144

pribadi-sosial, dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi-sosial dalam mewujudkan pribadi yang bertaqwa, mandiri dan bertanggung jawab. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan tugas perkembangan pendidikan, bimbingan karier dimaksudkan untuk mewujudkan pribadi pekerja yang produktif. Dalam tujuan khusus terdapat aspek tugas-tugas perkembangan dalam layanan Bimbingan konseling.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada delapan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

- a. Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- b. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- c. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- e. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakn sudah baik.

- f. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- g. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- h. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.<sup>32</sup>

### 3. Fungsi Bimbingan dan Konseling

Menurut Dewa Ketut Sukardi fungsi Bimbingan dan Konseling ditinjau dari segi filsafatnya, layanan Bimbingan dan Konseling dapat berfungsi:

#### 1) Fungsi Pencegahan (preventif)

Layanan Bimbingan dapat berfungsi sebagai pencegahan, artinya merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi bagi siswa agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya, kegiatan yang berfungsi sebagai pencegahan dapat berupa program bimbingan karier, inventarisasi dan sebagainya.

#### 2) Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yang dimaksud adalah fungsi Bimbingan dan Konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan.

#### 3) Fungsi perbaikan

---

<sup>32</sup> Hibana Rahman S, *Pola Bimbingan dan Konseling Pola* (Jakarta, Rineka Cipta, 2003)  
hal : 85

Meskipun fungsi pencegahan dan pemahaman telah dilakukan, namun mungkin saja siswa masih menghadapi masalah-masalah tertentu. Disini fungsi perbaikan itu berperan, yaitu fungsi Bimbingan Konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau berbagai permasalahan yang dialami.

#### 4) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi ini berarti layanan Bimbingan Konseling yang diberikan dapat membantu para siswa dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah dan berkelanjutan. Dalam fungsi ini hal-hal yang dipandang positif dijaga agar tetap baik dan mantap.

### **4. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling**

#### 1) Prinsip-Prinsip Berkenaan dengan Sasaran Pelayanan

Sasaran pelayanan bimbingan dan konseling adalah individu-individu baik secara perorangan maupun kelompok. Individu-individu itu sangat bervariasi, misalnya dalam hal umurnya, jenis kelaminnya, status sosial ekonomi keluarga, kedudukan, pangkat dan jabatannya, keterikatannya terhadap suatu lembaga tertentu, dan variasi-variasi lainnya. Berbagai variasi itu menyebabkan individu yang satu berbeda dari yang lainnya. Masing- masing individu adalah unik. Secara lebih khusus lagi, yang menjadi sasaran pelayanan pada umumnya adalah perkembangan dan perikehidupan individu namun secara lebih nyata dan langsung adalah sikap dan tingkah lakunya. Sebagaimana telah

disinggung terdahulu, sikap dan tingkah laku individu amat dipengaruhi oleh aspek-aspek kepribadian dan kondisi diri sendiri, serta kondisi lingkungannya. Variasi dan keunikan keindividualan, aspek- aspek pribadi dan lingkungan, serta sikap dan tingkah laku dalam per- kembangan dan kehidupannya itu mendorong dirumuskannya prinsip-prinsip bimbingan dan konseling sebagai berikut:

- a. Bimbingan dan konseling melayani semua individu, tanpa memandang umur, jenis kelamin, suku, bangsa, agama, dan status sosial ekonomi.
- b. Bimbingan dan konseling berurusan dengan sikap dan tingkah laku individu yang terbentuk dari berbagai aspek kepribadian yang kompleks dan unik; oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling perlu menjangkau keunikan dan kekompleksan pribadi individu.
- c. Untuk mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kebutuhan individu itu sendiri perlu dikenali dan dipahami keunikan setiap individu dengan berbagai kekuatan, kelemahan, dan permasalahannya.
- d. Setiap aspek pola kepribadian yang kompleks seorang individu mengandung faktor-faktor yang secara potensial mengarah kepada sikap dan pola-pola tingkah laku yang tidak seimbang. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling yang

bertujuan mengembangkan penyesuaian individu terhadap segenap bidang pengalaman harus mempertimbangkan berbagai aspek perkembangan individu.

- e. Meskipun individu yang satu dan lainnya adalah serupa dalam berbagai hal, perbedaan individu harus dipahami dan dipertimbangkan dalam rangka upaya yang bertujuan memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu-individu tertentu, baik mereka itu anak-anak, remaja ataupun orang dewasa.

## 2) Prinsip-Prinsip Berkenaan dengan Masalah Individu

Berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan dan kehidupan individu tidaklah selalu positif. Faktor-faktor yang pengaruhnya net akan menimbulkan hambatan-hambatan terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan individu yang akhirnya menimbulkan masalah-masalah yang timbul seribu satu macam dan sangat bervariasi, baik dalam jenis dan intensitasnya.

Secara id pelayanan bimbingan dan konseling ingin membantu semua individidat berbagai masalahnya itu. Namun, sesuai dengan keterbatasan yang pada dirinya sendiri, pelayanan bimbingan dan konseling hanya mampu menangani masalah klien secara terbatas.

Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan hal itu adalah:

- a. Meskipun pelayanan bimbingan dan konseling menjangkau setiap tah dan bidang perkembangan dan kehidupan individu, namun bidang bimbingan pada umumnya dibatasi hanya pada hal-hal

yang menyangkut pengaruh kondisi mental dan fisik individu terhadap penyesuaian dirinya di rumah, di sekolah, serta dalam kaitannya dengan kontak sosial dan pekerjaan, dan sebaliknya pengaruh kondisi lingkungan terhadap kondisi mental dan fisik individu.

- b. Keadaan sosial, ekonomi dan politik yang kurang menguntungkan merupakan faktor salah-satu pada diri individu dan hal itu semestinya menuntut perhatian saksama dari para konselor dalam mengentaskan masalah klien.

### 3) Prinsip-Prinsip Berkenaan dengan Program Pelayanan

Kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling baik diselenggarakan secara "insidental", maupun terprogram. Pelayanan "insidental" diberikan kepada klien-klien yang secara langsung (tidak terprogram atau terjadwal) kepada konselor untuk meminta bantuan. Konselor memberikan pelayanan kepada mereka secara langsung pula sesuai dengan permasalahan klien pada waktu mereka itu datang. Konselor memang tidak menyediakan program khusus untuk mereka. Klien-klien "insidental" seperti itu biasanya datang dari luar lembaga tempat konselor bertugas. Pelayanan "inside" itu merupakan pelayanan konselor yang sedang menjalankan "pra pribadi". Untuk warga lembaga tempat konselor bertugas, yaitu warga yang pemberian pelayanan bimbingan dan konselingnya menjadi tanggung jawab

## **5. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling**

### **1) Bimbingan dan Konseling Krisis**

Bimbingan dan konseling krisis penting untuk membantu korban banjir menghadapi situasi yang mendesak secara emosional. Dalam layanan ini, seorang konselor atau terapis akan memberikan dukungan langsung dalam menghadapi kecemasan, stres, ketakutan, dan kehilangan yang diakibatkan oleh bencana banjir. Bimbingan dan konseling krisis memberikan ruang aman bagi korban untuk berbagi pengalaman mereka dan meredakan beban emosional yang mereka hadapi.

### **2) Konseling Trauma**

Banjir dapat menyebabkan dampak trauma yang serius pada korban, baik fisik maupun emosional. Layanan konseling trauma membantu individu untuk memproses pengalaman traumatis mereka, mengurangi gejala stres pascatrauma seperti mimpi buruk, kecemasan, ketakutan, atau gangguan tidur, dan memulihkan keseimbangan emosional. Terapis yang terlatih dalam konseling trauma akan menggunakan pendekatan yang tepat, seperti Terapi Berpola Mata Gerak Cepat (EMDR) atau Terapi Pemrosesan Pengalaman Menyakitkan (PEP), untuk membantu korban banjir pulih dari trauma yang mereka alami

### 3) Konseling Keluarga

Banjir dapat mempengaruhi dinamika keluarga secara signifikan. Konseling keluarga membantu anggota keluarga yang terdampak untuk berkomunikasi dengan lebih baik, membangun kembali kepercayaan, dan menyelesaikan konflik yang mungkin muncul sebagai akibat dari bencana. Terapis keluarga dapat membantu keluarga memahami peran dan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga dalam proses pemulihan, serta memfasilitasi pemulihan dan kekuatan bersama.

### 4) Konseling Grief dan Kehilangan

Bencana banjir sering kali menyebabkan kehilangan yang signifikan, baik dalam bentuk properti, hewan peliharaan, atau bahkan kehilangan nyawa orang yang dicintai. Konseling grief dan kehilangan membantu individu dalam mengatasi rasa sakit, duka, dan kehilangan yang mereka rasakan. Terapis yang mengkhususkan diri dalam konseling grief dan kehilangan akan memberikan ruang untuk berekspresi, mendukung individu dalam proses berduka, dan membantu mereka menemukan cara untuk memulihkan dan menyesuaikan diri dengan kehilangan tersebut.

### 5) Program Resiliensi

Program resiliensi bertujuan untuk membantu korban banjir dalam membangun kembali ketahanan mental dan emosional mereka. Melalui program ini, individu akan belajar keterampilan adaptasi,

strategi penanganan stres, dan cara memulihkan diri setelah bencana. Program ini mungkin melibatkan pelatihan dalam menghadapi situasi yang menantang, meningkatkan kemandirian, dan membangun sumber daya internal yang dapat membantu korban banjir dalam mengatasi masa depan yang tidak pasti.

#### 6) Bimbingan Pekerjaan

Bencana banjir sering kali berdampak pada keberlanjutan pekerjaan atau mencari pekerjaan baru bagi korban. Bimbingan pekerjaan membantu individu dalam menavigasi proses pencarian kerja, pengembangan keterampilan, dan pemulihan ekonomi. Layanan ini dapat mencakup pembuatan resume, pelatihan wawancara kerja, atau bantuan dalam menjalin hubungan dengan pengusaha lokal atau lembaga yang memberikan peluang kerja.

#### 7) Dukungan Komunitas

Selain layanan konseling individu, dukungan komunitas sangat penting bagi korban banjir. Program dukungan kelompok atau kelompok diskusi memungkinkan korban banjir untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan membangun kembali ikatan sosial yang mungkin terganggu akibat bencana. Dalam lingkungan yang mendukung ini, individu dapat merasa lebih baik karena mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi dampak banjir, dan mereka dapat memperoleh dukungan dan wawasan dari mereka yang mengalami situasi serupa.

## 6. Ayat-Ayat Tentang Bimbingan dan Konseling

Jika berbicara mengenai ayat ayat tentang bimbingan dan konseling, tidak akan pernah terlepas dari nama Allah ditempatkan pada posisi Konselor Yang Maha Agung, satu-satunya tempat manusia menyerahkan dan mendekatkan diri serta mengkonsultasikan permasalahannya, sebagai sumber memperoleh keberanian dan kekuatan bagi penyelesaian masalah, sumber pemberi pertolongan dan kesembuhan. Oleh karena itu ada beberapa hal dalam kajian Konseling dalam membentuk kepribadian muslim, antara lain:

Konselor membentuk pribadi muslim pada aspek aqidah tauhid *Surat Adz-Dzariyat Ayat 56*

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku

Oleh karena itu, makna utama untuk kata *لِيَعْبُدُونِ* pada firman di atas adalah agar mereka tunduk, patuh, dan melakukan peribadatan. Pada ayat di atas menegaskan bahwa Allah menciptakan jin dan manusia adalah menyuruh mereka mengerjakan amar dan mencegah mereka dari mengerjakan mungkar.

Dalam pandangan konseling Islam, klien/konseli dipandang sebagai manusia dengan keharusan memahami masalah empirik yang dihadapinya serta sekaligus menyadari hakikat jati diri dan tanggungjawabnya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Seperti:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ

*Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" Q.S. Al-baqrah/2: 155*

Sebagai klien/konseli, dalam konseling Islami manusia itu dipandang sebagai individu yang memiliki potensi untuk hidup sehat secara mental. Karena itulah ia dibekali potensi oleh Allah agar mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Berdasarkan kemampuan yang dimiliki manusia, maka dalam proses konseling Islami klien di arahkan untuk melakukan *self counseling*. Klien dituntut untuk kreatif, inovatif dan mandiri dalam menyelesaikan masalahnya. Sedangkan mengenai hasilnya, akan sejalan dengan kemampuan dan sejauh mana klien tersebut berusaha, sesuai dengan firman Allah:

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ تَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ  
اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ  
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ

مِنَ وَالٍ

*Artinya: Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. Q.S. ArRa'd/13:11.*

Maka upaya yang dilakukan oleh konseling Islami untuk memberikan ketenangan hati kepada klien yaitu dengan cara memperbaiki sisi spiritualnya, yaitu mendekati sumbernya yaitu Allah SWT. Salah satu cara yang baik untuk memperoleh ketenangan yaitu melalui ibadah yang khushyuk dan ikhlas. Ibadah yang dimaksud mencakup ibadah wajib dan juga sunnah. Banyak dalil-dalil Alquran yang menngisyaratkan supaya ibadah dilakukan untuk mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa. Misalnya manusia diperintahkan untuk menjadikan shalat dan sabar sebagai sebagai penolong Al-Baqarah/2: 45 dan 153.

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Karena Klien yang bermasalah dikategorikan sebagai manusia dengan hati yang sakit/kotor. Konseling Islami berupaya untuk menyembuhkan dan memebersihkannya sehingga bisa sehat kembali.

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta.” Q.S. AlBaqarah/2: 10*

Ketika klien berhasil membersihkan penyakit dan noda dari hatinya, dengan cara mengikis sifat-sifat tercela dengan mengganti kepada sifat terpuji, pada saat itulah dia disebut sebagai manusia yang memiliki hati yang sehat/bersih qalibun salim, dalam hidupnya tenang sakinah dan jiwanya terasa tentram mutma'innah.

#### **7. Jenis Layanan Dalam Bimbingan dan Konseling**

Layanan konseling adalah suatu layanan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan membantu klien dalam menyelesaikan masalahnya. Layanan ini bisa diberikan kepada satu orang klien saja. Di dalam layanan konseling terdapat macam-macam layanan lainnya, yang dapat mudah dalam membantu klien serta ada teknik-teknik umum dan teknik-teknik khusus dalam penyelesaian masalah yang diberikan seorang konselor kepada klien.

##### **a. Layanan Orientasi**

Layanan orientasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memahami lingkungan yang baru dimasukinya. Layanan orientasi adalah sebuah layanan yang diberikan kepada klien untuk memberikan pemahaman kepada klien agar dapat menjalani kehidupan yang lebih baik ke depan. Secara umum dapat dimaknai bahwa orientasi berarti kedepan atau kearah yang baru. Dalam hal ini berarti layanan orientasi adalah layanan yang diberikan

oleh konselor kepada klien untuk memberikan hal-hal yang kemungkinan tingkah laku yang akan ditampilkannya ke depan.<sup>33</sup>

b. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Lebih lanjut ditambahkan bahwa layanan informasi adalah salah satu layanan yang memberikan fasilitas kepada klien dengan memberikan berbagai informasi yang diminta atau yang dibutuhkan oleh klien sehingga dengan informasi yang diperoleh, klien dapat mengambil sikap tentang apa yang akan dilakukan ke depan.

c. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapat layanan langsung tatap muka dengan guru BK. Lebih lanjut ditegaskan bahwa Layanan Konseling Individu adalah merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung.

d. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik untuk bersamasama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting. Bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas yang berfokus pada

---

<sup>33</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia. 2017.

penyediaan informasi atau pengalaman melalui sebuah aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisir.

e. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.<sup>34</sup>



---

<sup>34</sup> Prayitno, Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok . Bogor: Ghalia Indonesia. 2017.