



Konseling Islam untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda

Diajeng Laily Hidayati^{1*}, Maulita Hasanah², Siti Indah Suryani³, Nadilla Dahena⁴

^{1,2,3,4}Institut Agama Islam Negeri Samarinda

*Email: diajenglaily11@gmail.com

Abstrak

Kebakaran adalah salah satu bentuk bencana yang sering terjadi di Kota Samarinda. Lokasi pemukiman yang padat dan konstruksi bangunan rumah warga yang berbahan dasar kayu sering kali memperparah besarnya api yang kebanyakan disebabkan oleh hubungan arus pendek listrik. Salah satu dampak yang menimpa korban kebakaran adalah trauma secara psikologis. Trauma tersebut secara *impulsive* memunculkan strategi coping dalam diri individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana strategi coping korban kebakaran dalam mengatasi permasalahan yang menimpa mereka pasca bencana. Tulisan ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan tiga teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil menunjukkan bahwa terdapat faktor pendukung dan penghambat strategi coping korban bencana kebakaran di Kota Samarinda. Faktor pendukung strategi coping korban adalah keyakinan spiritual, bantuan material dari lembaga Negara, dan dukungan dari lingkungan sosial korban. Di sisi lain, faktor penghambat strategi coping korban kebakaran adalah pola distribusi yang tidak merata dan ketiadaan tenaga ahli dalam bidang konseling atau psikologi yang disediakan oleh pemerintah. Ketiadaan tenaga ahli dalam menangani kondisi krisis korban kebakaran dapat diambil alih oleh para ahli konseling Islam untuk mengaplikasikan konseling Islam guna meningkatkan strategi coping korban bencana kebakaran di Kota Samarinda.

Kata kunci: konseling Islam, korban bencana kebakaran, strategi coping

PENDAHULUAN

Bencana kebakaran merupakan salah satu bencana yang sering terjadi di banyak kota di Indonesia. Sepanjang tahun 2018, tercatat sebanyak 351 kebakaran telah terjadi (Azis, 2018). Data tersebut menjadi bukti bahwa kebakaran terjadi cukup banyak di Indonesia. Bencana kebakaran disebabkan oleh berbagai faktor seperti human error, faktor teknis dan faktor alam (Lestari & Oginawati, 2016). Selain

itu, dampak bencana kebakaran sering kali diperparah dengan lokasi bencana kebakaran yang banyak terjadi di kawasan padat penduduk dan konstruksi bangunan rumah warga yang berbahan dasar kayu (Firmansyah, 2017).

Bencana kebakaran menyebabkan beberapa dampak traumatis baik dari segi fisik (somatis) maupun kejiwaan (psikologis). Seseorang dapat mengalami trauma jika mengalami kejadian yang mengancam diri mereka sendiri atau orang lain. Selain itu seseorang juga dapat mengalami trauma jika ia merespon suatu kejadian dengan perasaan takut, tidak berdaya, emosional secara negatif atau mengalami kengerian (Allen, 2008). Reaksi yang timbul merupakan respon sebagai bentuk adaptif menghadapi kejadian.

Dampak pasca bencana yang menimpa individu tidak selalu bersifat negatif terhadap mereka. Banyak juga di antara mereka yang tetap bereaksi secara normal. Walaupun sebagai korban, ia mampu melindungi diri sendiri dan orang terdekatnya. Kepanikan yang berlebih tidak ditampakkan, bahkan individu tersebut ikut secara aktif dalam aksi menolong sesama korban terdampak pasca kejadian. Dalam hal ini, di waktu bersamaan mereka menampilkan diri sebagai orang yang membutuhkan pertolongan, sekaligus sebagai seseorang yang mencoba menyelesaikan berbagai macam masalah yang dihadapi keluarga dan masyarakat akibat situasi yang *stressful*.

Perbedaan setiap individu dalam merespon kejadian penuh tekanan ini dipengaruhi banyak hal. Kemampuan individu untuk berusaha mengatasi efek dari situasi penuh tekanan disebut sebagai strategi coping. Hamid (2004) mendefinisikan strategi coping sebagai usaha seseorang secara terlihat atau tersembunyi yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan psikologi akibat sesuatu hal. Sejalan dengan Hamid, menurut Aldwin dan Revenson (1987) strategi coping adalah suatu strategi atau cara yang dilakukan seseorang untuk

mengatasi situasi masalah yang dialaminya. Masalah tersebut adalah masalah yang ia pandang sebagai hambatan serta ancaman yang merugikan.

Sebagai salah satu kota besar di Indonesia, Kota Samarinda tidak luput dari bencana kebakaran yang kerap menimpa warga masyarakat. Hal ini terlihat dari data yang dikeluarkan oleh Dinas Pemadam Kebakaran Kota Samarinda dimana pertahun 2016 hingga 3 bulan pertama tahun 2018 terjadi 424 kebakaran di Kota Samarinda. Kebakaran ini melibatkan permukiman, tempat perdagangan, tempat ibadah, kantor, gudang, tempat pendidikan, lahan, puskesmas dan lain-lain. Bahkan sudah menjadi bahan percakapan sehari-hari jika pada satu masa tertentu terjadi kebakaran di Kecamatan A dan beberapa hari kemudian terjadi di Kecamatan B. Hal serupa diungkapkan ibu Sri selaku staff BPBD kota Samarinda yang menjelaskan bahwa kota Samarinda berada di peringkat ke-4 Nasional sebagai kota dengan bencana kebakaran tertinggi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala bidang pencegahan Pemadam Kebakaran, salah satu penyebab kebakaran yang sering terjadi di Kota Samarinda ialah hubungan arus pendek listrik. Bencana kebakaran tersebut sangat besar kemungkinan menyebabkan trauma terhadap para korban. Untuk menghadapi traumatis pasca bencana, seseorang membutuhkan strategi coping untuk dapat kembali menjalani kehidupan seperti sedia kala.

PEMBAHASAN

Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda

Perilaku coping tidak akan pernah lepas dari kehidupan manusia karena manusia tidak pernah lepas dari permasalahan dan tekanan. Untuk itu, manusia perlu mengantisipasi dan mengatasi situasi yang

memungkinkan timbulnya stress tersebut. Coping dilakukan agar individu dapat melanjutkan kehidupannya walaupun telah mengalami situasi yang berpotensi menimbulkan stress. Coping merupakan strategi ataupun upaya yang dilakukan seseorang untuk menanggapi suatu peristiwa yang terjadi. Peristiwa disini merujuk pada kejadian yang memungkinkan untuk menimbulkan stress. Tanggapan sebagai bentuk respon yang diberikan merupakan bentuk perilaku untuk mengatasi, mentolerir, serta menerima kejadian agar mampu diterima serta diadaptasikan dan tidak menimbulkan stress yang berlebihan.

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan stress psikologis adalah suatu kondisi dimana individu merasa terbebani oleh kondisi lingkungannya atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Para ahli mendefinisikan coping secara beragam. Sarafino dan Smith (2016) mengemukakan arti coping sebagai usaha individu untuk mengelola perasaan tidak nyaman yang diakibatkan oleh tuntutan lingkungan dan kemampuannya untuk mengelola situasi yang menimbulkan stress. Di sisi lain, Rasmun (2009) menjelaskan bahwa coping adalah kondisi stress atau ketegangan psikologis yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya, seseorang yang berada dalam kondisi tersebut membutuhkan kemampuan dan dukungan lingkungan sekitar agar dapat bertahan dari stress yang dialaminya.

Coping yang berhasil akan menghasilkan adaptasi yang baru dan akan menetap, dan sebagai perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan *mal-adaptif* yaitu tanggapan atau reaksi yang tidak sesuai dari norma yang ada. Individu melakukan coping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi dan mengkombinasikan berbagai strategi yang ada, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

Carver, Scheier, dan Weintraub (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi coping antara lain: 1) Secara aktif memiliki kemampuan dan kemauan untuk meminimalisir dan menghilangkan sumber dari stress dan mengantisipasi akibat dari stress secara langsung. 2) Perencanaan sebagai upaya memikirkan cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyebab stres seperti membuat strategi untuk bertindak atas penyebab stres. 3) Seseorang memiliki kontrol diri untuk menjaga diri dari keikutsertaan dalam persaingan dan tidak bertindak tergesa-gesa. 4) Mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi dan juga dukungan moral, simpati atau pengertian. 5) Penerimaan, sikap tidak menyalahkan dan menerima sehingga yang terfikirkan solusi bukan usaha untuk menyalahkan keadaan. 6) Individu memiliki kemampuan menyelesaikan masalah dengan bersandar pada sikap religiusitas.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) bentuk dan fungsi coping ada dua klasifikasi. Pertama, coping yang fokus pada masalah merupakan kemampuan menanggulangi stress dengan fokus pada sumber masalah serta merubah lingkungan yang menjadi penyebab stress serta usaha penyelesaian hingga stress berkurang atau hilang. Kedua, coping yang berfokus pada emosi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh *stressor*. *Emotion focused coping* membuat seseorang dapat melihat pesan positif (hikmah) dari sebuah masalah atau berusaha melupakan segala sesuatu yang berdampak pada emosinya (Ismiati, 2015).

Macam-macam strategi coping yang dapat dilakukan terbagi menjadi dua. Coping secara psikologis yang melibatkan diri sendiri, dan juga coping psiko-sosial yang ditampakkan pada hubungan sosial seorang korban (Hidayanti, 2013). Coping psikologis adalah respon terhadap stimulus stres yang dihadapi dalam bentuk perasaan, pemikiran dan tergambar melalui tindakan emosional. Secara umum,

akibat dari stress bergantung pada dua factor, yaitu penerimaan diri atau seberapa berat ancaman seseorang terhadap stressor dan efektifitas dari strategi coping yang digunakan; artinya apabila strategi yang digunakan oleh individu efektif maka individu tersebut dapat beradaptasi dengan baik.

Coping psiko-sosial merupakan reaksi psiko-sosial terhadap adanya stimulus stres yang diterima individu. Stuart (2014) menjelaskan 2 kategori coping yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan stress. Pertama, reaksi yang berorientasi pada tugas dapat dipergunakan dalam menyelesaikan masalah, menyelesaikan konflik dan memenuhi kebutuhan dasar. Secara umum individu akan memberikan tiga reaksi yaitu menyerang, menarik diri, dan kompromi atau negosiasi dengan masalah. Kedua, reaksi yang berorientasi pada ego. Reaksi ini dapat digunakan dalam menghadapi stress jika dipakai dalam waktu sesaat. Akan tetapi jika digunakan dalam waktu lama akan mengganggu orientasi realitas yang berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan mengganggu hubungan interpersonal. Bentuk dari reaksi ini adalah mengingkari, mengalihkan, disosiasi, regresi, supresi dan lainnya (Rasmun, 2009).

Pasca terjadinya bencana, respon psikologis korban kebakaran di Kota Samarinda beragam. Beberapa dari mereka mengalami *shock* sehingga pada saat pasca kejadian tidak dapat melakukan banyak hal. Trauma juga menjadi respon korban pasca bencana bahkan masih dirasakan hingga setahun setelah kejadian. Korban mengaku masih merasa was-was dengan barang yang mungkin menjadi penyebab kebakaran seperti kompor serta instalasi listrik yang tidak baik (Adriansyah, Sultan, Sofia, & Oktavianti, 2014).

Salah satu bentuk dari perasaan traumatis tersebut adalah kebiasaan korban yang selalu memikirkan kondisi kompor atau instalasi listrik setiap kali mereka melakukan perjalanan. Respon

selanjutnya adalah mereka akan memilih untuk kembali ke rumah demi menghilangkan keraguan atas barang-barang yang berpotensi menjadi penyebab kebakaran. Munculnya kecemasan dalam diri korban merupakan dampak dari bencana kebakaran yang mereka alami. Hal ini menyebabkan perasaan tidak nyaman dalam diri mereka setiap kali menjalani aktivitas harian (Pulungan, 2015).

Respon lain yang ditampakkan korban yang kebetulan menjabat sebagai ketua RT di lingkungan terdampak kebakaran ialah berupa coping psiko-sosial dalam bentuk *fight*. korban tetap membantu korban lainnya meskipun ia juga adalah korban dengan melakukan pendataan korban untuk memperoleh bantuan. Korban merasa kewajiban pendataan tersebut sebagai tanggung jawab yang dia emban. Sisi positif yang terlihat korban dalam diri korban adalah ia tetap melakukan perlawanan terhadap kebakaran itu dengan cara beraktivitas setelah kebakaran terjadi (Anwar, 2019).

Selain itu, beberapa informan juga memberikan respon coping psiko-sosial yang berorientasi pada ego dengan *defends mechanism*. Respon tersebut berupa *represi*, yaitu informan menekan perasaan syok yang ia rasakan dan memilih untuk menguatkan ibu dan kakaknya yang lebih beresiko mengalami syok dan trauma dibanding dirinya. Hal ini ia lakukan karena ibu dan kakaknya melihat secara langsung kejadian tersebut sehingga informan memilih untuk terlihat tegar dan menyemangati keluarganya.

Setelah pemadaman api, informan yang rumahnya habis terbakar melakukan coping berfokus masalah. Informan menyadari masalah yang timbul ialah tidak adanya tempat tinggal setelah kejadian kebakaran. Oleh sebab itu, informan mengatasinya dengan menerima tawaran keluarga untuk mengungsi sementara di rumah mereka.

Faktor Pendukung dan Penghambat Coping Korban Kebakaran di Kota Samarinda

Strategi coping dalam diri individu dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman individu tersebut dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu dengan pengalaman hidup yang baik cenderung memiliki strategi coping yang baik pula. Beberapa hal yang mendukung strategi coping korban kebakaran antara lain: Pertama adalah afiliasi agama. Keyakinan spiritual, rata-rata korban kebakaran yang kami jumpai beragama Islam. Para korban meyakini segala yang terjadi adalah ketetapan Tuhan yang maha Esa, termasuk bencana kebakaran tersebut. Keyakinan ini menjadi salah satu faktor pembangkit semangat mereka untuk memperbaiki diri.

Para korban meyakini dengan kejadian ini ada hikmah dan mereka yakin akan diganti dengan yang lebih baik oleh Allah SWT. Informan juga menunjukkan sikap penerimaan terhadap kejadian yang menimpanya. Sikap ini menguntungkan bagi informan. Dengan pemikiran tersebut, informan fokus untuk berfikir mengatasi masalah tanpa harus terus menerus mempertanyakan kenapa kejadian ini menimpa dirinya. Korban menunjukkan sikap *forgiveness* terhadap masalah yang terjadi yaitu bencana kebakaran. Sikap ini membuat mereka menerima bencana yang terjadi dan berusaha melanjutkan kehidupan dengan memperbaiki keadaan. Hal ini cenderung memperlihatkan kemampuan coping korban yang berfokus pada emosi.

Kedua adalah bantuan material. Pemberian bantuan material dari lembaga Negara membantu proses strategi coping juga didukung oleh coping yang berfokus pada masalah. Proses ini ditunjukkan ketika korban mengatasi masalah bencana ini dengan berusaha membangun kembali tempat tinggal mereka. Dalam prosesnya, pembangunan ini melibatkan beberapa lembaga yang membantu sehingga dapat terlaksana seperti pemerintah daerah dan pusat. Beberapa bantuan

yang mereka terima berupa material bangunan serta dana. Meski demikian pola pendistribusian bantuan yang dipandang tidak merata menjadi polemik di antara warga korban kebakaran.

Ketiga adalah dukungan moral. Dukungan moral datang dari keluarga dan lingkungan sosial korban, sebelum korban memperbaiki atau mengatasi masalah akibat bencana secara fisik seperti membangun kembali tempat tinggal. Beberapa korban cenderung mengharapkan dukungan moral dari lingkungan sekitar mereka. Ketika menghadapi bencana kebakaran, dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dekat, tetangga, bahkan teman lama sangat membantu untuk membangkitkan lagi keyakinan untuk melanjutkan hidup dan memperbaiki kerusakan yang ada. Dukungan moral sebagai usaha pemberian dukungan agar korban percaya dan mau menjalani kehidupan seperti sedia kala dapat membantu korban dalam proses coping berfokus emosi. Dengan kepercayaan tersebut, informan dapat mendorong keinginan dirinya untuk melakukan perbaikan yang berfokus masalah.

Selain faktor pendukung strategi coping korban kebakaran di Kota Samarinda, terdapat pula beberapa faktor penghambat strategi coping para korban pasca bencana. Pertama, pola distribusi bantuan yang tidak merata menjadi polemik bagi para korban bencana kebakaran. Menurut informasi dari informan, banyak bantuan yang diberikan oleh para donatur di sekitar Kota Samarinda tetapi tidak sampai ke tangan para korban. Bahkan banyak kelompok organisasi masyarakat yang secara isidental membuka posko bantuan bagi para korban bencana. Pada awal pembukaannya, posko tersebut disambut baik oleh warga yang menjadi korban. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya warga mengaku tidak menerima bantuan yang terkumpul di posko tersebut.

Kedua, ketiadaan tenaga ahli dalam bidang psikologi. Beberapa informan dalam penelitian ini berpendapat bahwa perlu adanya tenaga ahli yang menangani krisis pasca bencana dibidang psikis. Sebelum korban melakukan perbaikan material seperti perbaikan rumah dan pengadaan kembali barang-barang yang hilang, korban terlebih dahulu perlu bangkit secara psikologi. Bangkit secara psikologis dapat terlaksana dengan lebih baik jika ada dukungan moril dari orang-orang di lingkungan sosial korban. Kondisi pasca bencana dapat disebut dengan kondisi krisis. Pada kondisi ini, konseling krisis dibutuhkan karena individu yang berada pada kondisi krisis umumnya merasa tertekan akibat peristiwa yang terjadi. Sering kali kondisi krisis mempengaruhi persepsi, motivasi, sikap dan cara berfikir individu. Oleh sebab itu, layanan konseling krisis menjadi penting sebagai respon terhadap kondisi krisis individu (Suryani, Hidayati, & Ridho, 2020).

Selain itu, dari sekian banyak korban tidak semua korban dengan mudah mendapatkan dukungan moral dari orang terdekat. Hal ini dikarenakan tidak semua orang memiliki orang terdekat yang memungkinkan untuk memberikan dukungan moril secara langsung. Oleh karenanya penyediaan tenaga ahli khusus yang dapat memotivasi secara khusus mengani penguatan psikis klien sangat diperlukan. Akan tetapi hingga saat ini pemerintah terlihat belum memandang pentingnya ketersediaan tenaga ahli dalam bidang konseling ataupun psikologi dalam menangani korban bencana kebakaran di Kota Samarinda.

Konseling Islam Sebagai Sarana Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda

Pada dasarnya munculnya istilah konseling Islam didasarkan pada definisi dari pengertian konseling secara umum. Beberapa pakar memiliki definisi yang berbeda terkait dengan konseling. Shertzer dan

Stone (1980) mendefinisikan konseling sebagai proses interaksi yang dapat membantu konselor memahami kondisi klien dan lingkungannya dimana penjelasan dari kondisi tersebut dapat digunakan konselor untuk membantu klien keluar dari masalahnya. Langgulung mendefinisikan konseling sebagai proses pertolongan yang bertujuan membantu klien agar dapat menghindari guncangan emosi dan psikologis dari masalah yang dihadapinya (Langgulung, 1992). Selain itu, Priyatno dan Anti (2018) menjelaskan bahwa konseling adalah pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor dengan metode wawancara dengan klien (individu) yang memiliki maslaah dengan tujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien.

Konseling Islam tidaklah berbeda dengan istilah konseling pada umumnya. Musnamar (1992) mendefinisikan konseling islam sebagai suatu proses pertolongan terhadap permasalahan individu dengan berlandaskan Al-quran dan Hadis. Proses konseling Islam memiliki tujuan agar individu yang memiliki maslaah dapat keluar dari masalahnya dengan nilai-nilai keislaman. Dengan demikian, unsur utama dalam proses konseling Islam tidak hanya kebahagiaan dunia tetapi juga kebahagiaan akhirat. Sejalan dengan Musnamar, Adz-Dzakiy (2008) juga menjelaskan konseling Islam sebagai proses bimbingan yang diberikan oleh seseorang yang ahli (konselor) untuk meningkatkan potensi klien. Proses bimbingan tersebut ditujukan untuk mengatasi problematika hidup dengar berlandaskan pada Al-quran dan Hadis Nabi. Dari dua definisi di atas tampak jelas bahwa tujuan dari proses Konseling Islam sejalan dengan proses konseling pada umumnya. Karakteristik yang membedakan konseling Islam dengan konseling pada umumnya terdapat pada landasan Al-quran dan Hadis Nabi (As-Sunah) yang menjadi rujukan utama dalam pelaksanaan konseling Islam.

Indonesia adalah salah satu negara dengan mayoritas penduduk beragama Islam. Karakteristik penduduk Indonesia memberikan energi positif bagi berkembangnya Konseling Islam di tengah masyarakat. Masyarakat yang agamis dan mewajibkan nilai-nilai agama untuk diterapkan pada setiap lini kehidupan mempermudah para konselor untuk memasukkan nilai agama dalam setiap sesi konseling. Nilai agama ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi coping bagi klien untuk dapat keluar dari masalahnya. Sebagai masyarakat yang komunal, masyarakat di Indonesia telah terbiasa untuk melakukan gotong royong dalam menghadapi permasalahan bersama seperti halnya dalam menghadapi bencana kebakaran. Kota Samarinda juga merupakan sebagai salah satu kota dengan mayoritas penduduk beragama Islam. Karakteristik masyarakat Samarinda yang komunal dan agamis menjadi nilai tambah bagi penggunaan Konseling Islam dalam meningkatkan strategi coping korban kebakaran di Kota Samarinda.

Bagi umat Islam, Al-quran dan Hadis Nabi adalah dua pedoman utama dalam menjalankan kehidupan. Dengan dasar terbut, konselor dapat memasukkan nilai-nilai Al-quran dan Hadis Nabi untuk meningkatkan strategi coping korban bencana kebakaran. Telah disebutkan sebelumnya bahwa salah satu factor pendukung utama terbentuknya coping korban bencana kebakaran adalah afiliasi agama. Hal ini menunjukkan bahwa peran agama sangat kuat dalam mempengaruhi kehidupan masyarakat di Kota Samarinda. Pada dasarnya terdapat beberapa model terapi dalam konseling Islam yang dapat dimanfaatkan untuk memperkuat strategi coping korban bencana kebakaran di Kota Samarinda. Pertama adalah terapi berbasis Surat Al-fatihah.

Terapi berbasis surat Al-Fatihah adalah salah satu terapi yang banyak digunakan oleh para pemuka agama (ustaz dan dai) dalam

proses ruqyah. Ruqyah adalah sebuah metode yang digunakan untuk menyembuhkan seseorang yang sakit karena sihir, kerasukan, gangguan jin dan beberapa penyakit lainnya dengan membacakan sesuatu terhadap pasien tersebut. Al-Fatihah adalah surat pertama di dalam Al-Quran yang sering disebut sebagai *ummul kitab*. Selain itu, Surat Al-Fatihah juga merupakan bacaan wajib dalam ibadah salat umat muslim yang memiliki tempat tersendiri baik dari sisi kajian maupun kandungan. Salah satu pakar konseling Islam yang menggunakan surat Al-Fatihah dalam praktik konseling adalah Dr. Edi Kurnanto. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit di Kota Pontianak, Kurnanto (2016) mendapatkan hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan dalam diri klien pre operasi yang telah diberi terapi surat Al-Fatihah.

Selain terapi surat Al-Fatihah, terdapat terapi lain yang digunakan dalam praktik konseling Islam yaitu terapi zikir (Rofiqah, 2017). Zikir adalah sebuah proses mengingat baik secara lisan, getaran hati maupun perbuatan kepada Zat yang Maha Agung dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Umat Islam meyakini bahwa mengingat Allah dalam setiap aktivitas kehidupan merupakan salah satu jalan untuk meningkatkan keimanan. Keyakinan ini dapat digunakan oleh para konselor untuk memasukkan nilai-nilai agama terhadap klien yang mengalami kecemasan dalam dirinya. Dengan mengurangi rasa cemas yang berlebihan dalam diri klien maka secara tidak langsung strategi coping dapat terbentuk dalam diri klien.

Sejalan dengan terapi zikir, beberapa konselor juga menggunakan media wudhu sebagai langkah untuk membantu klien keluar dari masalahnya. Wudhu adalah sebuah proses membasuh sebagian anggota tubuh dengan tujuan untuk menyucikan badan. Biasanya, wudhu dilakukan oleh umat muslim ketika akan melaksanakan salat. Dalam penelitiannya menemukan bahwa terapi

wudhu dapat mengurangi gejala insomnia pada klien lanjut usia. Dengan kata lain bahwa, wudhu dapat memberikan efek nyaman bagi klien yang memiliki permasalahan (Rinawati, 2012).

Banyaknya metode terapi dalam Islam dapat dijadikan kekuatan bagi pada praktisi Konseling Islam untuk mengembangkan teknik terapi guna meningkatkan strategi coping klien. Mayoritas masyarakat Indonesia yang beragama Islam dan cenderung menerapkan nilai agama dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi angin segar dalam penerapan dan pengembangan konseling Islam. Meski demikian, penerapan berbagai model terapi yang dilandaskan pada Al-Quran dan As-Sunah juga harus didasarkan pada asesmen yang komprehensif terhadap permasalahan klien.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi coping yang dilakukan korban kebakaran di Kota Samarinda sudah cukup baik. Hal ini terlihat ketika korban mampu melanjutkan kehidupan untuk beraktivitas kembali setelah mengalami bencana kebakaran tersebut. Strategi coping korban kebakaran di Kota Samarinda dipengaruhi oleh tingkat spiritualitas korban, pemberian bantuan dari pihak pemerintahan, serta dukungan dari lingkungan sosial korban bencana. Di sisi lain masih terdapat korban dengan strategi coping yang rendah terutama mereka yang tidak memiliki sanak keluarga di Kota Samarinda. Beberapa penyebabnya rendahnya strategi coping korban kebakaran ialah pola pendistribusian bantuan dari pemerintah yang tidak merata dan kecemasan yang berlebihan dalam diri korban. Hal ini menimbulkan perasaan iri dan kecurigaan antar korban kebakaran mengenai dana bantuan yang mereka dapatkan. Di sisi lain, pemerintah juga belum menyediakan tenaga ahli seperti psikolog ataupun konselor yang ditugaskan untuk menangani

krisis psikis yang dialami korban pasca bencana. Ketiadaan tenaga ahli dalam menangani kondisi krisis korban kebakaran dapat diambil alih oleh para ahli konseling Islam untuk mengaplikasikan berbagai terapi yang dilandaskan pada Al-Quran dan As-Sunah.

REFERENSI

- Adriansyah, M. A., Sultan, M., Sofia, L., & Oktavianti, B. (2014). Efektivitas model intervensi penanggulangan kebakaran di Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(2), 72–88. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v3i2.2247>
- Adz-Dzakiy, H. B. (2008). *Konseling dan psikoterapi Islam: Penerapan metode Sufistik*. Fajar Pustaka Baru.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- Allen, J. G. (2008). *Coping with trauma: Hope through understanding* (2nd ed). American Psychiatric Publishing.
- Anwar, Y. (2019). Kerentanan kebakaran permukiman padat di Kelurahan Sidodamai Kecamatan Samarinda Ilir Kota Samarinda. *Jurnal Azimut*, 2(2), 121–132.
- Azis, M. (2018, September 30). Berkat laporan masyarakat, 351 kasus kebakaran di Kabupaten Bandung berhasil ditangani. *BandungKita.id*. <https://bandungkita.id/2019/09/30/berkat-laporan-masyarakat-351-kasus-kebakaran-di-kabupaten-bandung-berhasil-ditangani/>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Firmansyah, F. (2017). Analisis resiko bencana kebakaran di Kota Bukittinggi. *Infomatek*, 18(2), 111–122. <https://doi.org/10.23969/infomatek.v18i2.498>

- Hamid, A. Y. (2004). Analisa konsep coping: Suatu pengantar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.7454/jki.v1i1.1>
- Hidayanti, E. (2013). Strategi coping stress perempuan dengan HIV/AIDS. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 9(1), 89–106. <https://doi.org/10.21580/sa.v9i1.667>
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 21(32), 15–27. <https://doi.org/10.22373/albayan.v21i32.420>
- Kurnanto, M. E. (2016). Guidance and counseling based on Sûrat al-Fâtihah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3), 475–496. <https://doi.org/10.15575/jpi.v2i3.803>
- Langgulung, H. (1992). *Teori-teori kesehatan mental*. Pustaka Al Husna.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (1 ed.). Springer.
- Lestari, R. A., & Oginawati, K. (2016). Analisis potensi ledakan dan kebakaran primary reformer sebagai unit proses produksi amonia di PT. X. *Jurnal Rekayasa Kimia & Lingkungan*, 11(2), 72–81. <https://doi.org/10.23955/rkl.v11i2.5049>
- Musnamar, T. (1992). *Dasar-dasar konseptual bimbingan & konseling Islami*. UII Press.
- Priyatno, & Anti, E. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Pulungan, M. S. (2015). Analisis yuridis kebijakan pengelolaan bencana kebakaran pada pemukiman di Provinsi Kalimantan Timur. *Gerbang Etam*, 9(1), 23–38.
- Rasmun, R. (2009). *Stres, coping dan adaptasi: Teori dan pohon masalah keperawatan*. Sagung Seto.
- Rinawati, M. (2012). *Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta* [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.

- Rofiqah, T. (2017). Konseling religius: Mengatasi rasa kecemasan dengan mengadopsi terapi zikir berbasis religiopsikoneuroimunologi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(2), 75–85. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9 ed.). Wiley.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1980). *Fundamentals of counseling* (3d ed). Houghton Mifflin.
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed). Elsevier Health Sciences.
- Suryani, S. I., Hidayati, D. L., & Ridho, M. (2020). Peran parakonselor dalam mengatasi krisis klien di Unit Perlindungan Perempuan dan Anak (PPA) Provinsi Kalimantan Timur. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(2), 203–220. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v8i2.1970>