

# MENDENGARKAN LUKA

*Panduan Debriefing dalam  
Konseling Krisis dan Bencana*



Akur Sudianto

# **MENDENGARKAN LUKA**

*Debriefing dan Konseling Krisis bagi Penyintas  
Bencana*

© 2026

**Akur Sudioanto**

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Dilarang mengutip, memperbanyak, menerjemahkan,  
dan/atau memperjualbelikan sebagian atau seluruh isi  
buku ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari  
penulis dan penerbit, kecuali untuk kepentingan  
pendidikan dan penelitian dengan mencantumkan  
sumber.

## **Penulis**

Akur Sudioanto

## **Editor**

Tim Editorial Penerbit Grha Cipta Media

## **Penerbit**

Penerbit Grha Cipta Media

Sentul, Bogor – Indonesia

Website: [www.grhaciptamedia.com](http://www.grhaciptamedia.com)

**ISBN:** (akan diisi setelah terbit)

**Cetakan Pertama:** 2026

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya buku ini dapat diselesaikan. Buku *Mendengarkan Luka: Panduan Debriefing dalam Konseling Krisis dan Bencana* lahir dari pengalaman panjang penulis sebagai pendidik dan konselor yang terlibat langsung dalam pendampingan masyarakat di berbagai situasi krisis dan bencana.

Dalam praktik lapangan, penulis menyadari bahwa penderitaan manusia tidak selalu membutuhkan solusi cepat atau nasihat panjang. Banyak penyintas krisis justru membutuhkan kehadiran yang tulus, ruang aman untuk bercerita, dan pendamping yang bersedia mendengarkan tanpa menghakimi. Dari kesadaran inilah pendekatan debriefing dipahami bukan sekadar metode, tetapi sebagai sikap kemanusiaan.

Buku ini disusun untuk menjembatani kebutuhan akademik, praktik lapangan, dan refleksi kemanusiaan. Isinya dirancang agar dapat digunakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling, konselor pemula, relawan kemanusiaan, serta siapa pun yang tergerak untuk membantu sesama di tengah krisis.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di

masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi bagian kecil dari upaya memulihkan luka-luka kemanusiaan.

Sentul, 2026

**Akur Sudianto**

## PROFIL PENULIS

**Akur Sudio** adalah seorang pendidik dan Konselor Pendidikan yang memiliki perhatian besar pada isu konseling krisis dan pendampingan psikososial di daerah terdampak bencana. Setelah menyelesaikan masa pengabdian formal sebagai pendidik, penulis tetap aktif melakukan pendampingan masyarakat serta berkontribusi dalam pengembangan kapasitas konselor dan relawan.

Penulis memiliki pengalaman panjang mendampingi individu dan keluarga dalam situasi krisis kehidupan, termasuk pengalaman personal merawat pasangan hidup yang menderita penyakit kronis selama puluhan tahun. Pengalaman tersebut membentuk cara pandang penulis bahwa mendengarkan dengan empati merupakan inti dari proses penyembuhan.

Saat ini penulis mengelola **Penerbit Grha Cipta Media** dan aktif mendorong para pendidik serta praktisi untuk membagikan pengalaman dan pengetahuan mereka dalam bentuk karya tulis. Buku ini merupakan salah satu bentuk kontribusi penulis bagi penguatan praktik konseling krisis di Indonesia.



# **BAB I**

## **KRISIS DAN KEMANUSIAAN**

Krisis merupakan kondisi ketika individu atau kelompok menghadapi peristiwa yang melampaui kemampuan adaptasi normalnya. Peristiwa tersebut dapat berupa bencana alam, konflik sosial, kecelakaan massal, wabah penyakit, maupun kehilangan mendadak orang yang dicintai. Dalam situasi krisis, keseimbangan psikologis individu terganggu, sehingga muncul berbagai reaksi emosional, kognitif, dan perilaku yang intens.

Di Indonesia, krisis sering hadir dalam bentuk bencana alam yang terjadi berulang dan masif. Gempa bumi, banjir, longsor, letusan gunung api, serta tsunami tidak hanya merusak infrastruktur fisik, tetapi juga meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Penyintas tidak hanya kehilangan rumah dan harta benda, tetapi juga rasa aman, kepastian hidup, dan makna masa depan.

Krisis pada hakikatnya adalah pengalaman manusiawi. Setiap individu dapat bereaksi secara berbeda terhadap peristiwa yang sama. Ada yang tampak tegar, ada yang larut dalam kesedihan, ketakutan, atau kemarahan. Semua reaksi tersebut merupakan respons normal terhadap situasi yang tidak normal. Oleh karena itu, pendekatan terhadap penyintas krisis harus dilandasi pemahaman,

empati, dan penghormatan terhadap pengalaman subjektif masing-masing individu.

Dalam konteks kemanusiaan, penanganan krisis tidak cukup hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik seperti pangan, sandang, dan papan. Dimensi psikologis dan emosional memiliki peran yang sama pentingnya. Ketika aspek psikologis diabaikan, penyintas berisiko mengalami gangguan stres berkepanjangan yang dapat menghambat pemulihan individu maupun komunitas.

Kehadiran konselor di tengah situasi krisis merupakan bentuk nyata dari solidaritas kemanusiaan. Konselor tidak datang sebagai pihak yang “mengobati” atau “memperbaiki” korban, melainkan sebagai pendamping yang hadir untuk mendengarkan, memahami, dan membantu penyintas menata kembali pengalaman hidupnya. Sikap kehadiran yang empatik sering kali lebih bermakna daripada sekadar pemberian nasihat atau solusi instan.

Buku ini disusun sebagai panduan yang mengintegrasikan pendekatan akademik, praktik lapangan, dan refleksi kemanusiaan dalam konseling krisis. Melalui pembahasan metode debriefing, buku ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi konselor, mahasiswa bimbingan dan konseling, relawan kemanusiaan, serta pihak-pihak lain yang terlibat dalam penanganan krisis dan bencana.



## **BAB II**

# **KONSEP DASAR KONSELING KRISIS**

Konseling krisis merupakan bentuk intervensi psikologis jangka pendek yang ditujukan untuk membantu individu atau kelompok yang mengalami tekanan emosional berat akibat peristiwa krisis. Fokus utama konseling krisis adalah membantu klien mencapai kondisi stabil secara emosional, sehingga mampu kembali berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.

Berbeda dengan konseling perkembangan atau psikoterapi jangka panjang, konseling krisis menitikberatkan pada kondisi “di sini dan saat ini”. Konselor tidak berfokus menggali masalah masa lalu secara mendalam, melainkan membantu klien menghadapi dampak langsung dari peristiwa krisis yang dialaminya. Tujuan utamanya adalah mencegah kondisi psikologis klien menjadi semakin buruk.

Prinsip-prinsip dasar dalam konseling krisis meliputi keselamatan, kehadiran empatik, dan intervensi yang terfokus. Keselamatan klien menjadi prioritas utama, baik keselamatan fisik maupun psikologis. Konselor perlu memastikan bahwa klien berada dalam kondisi aman sebelum melanjutkan intervensi lebih lanjut.

Kehadiran empatik merupakan fondasi utama konseling krisis. Konselor diharapkan mampu mendengarkan secara aktif, menerima emosi klien tanpa menghakimi, serta memberikan validasi terhadap perasaan yang muncul. Dalam konteks ini, konselor tidak dituntut untuk selalu memberikan solusi, melainkan menghadirkan rasa aman dan dukungan emosional.

Selain itu, konseling krisis bersifat praktis dan terarah. Intervensi yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan klien saat itu, seperti membantu mengelola kecemasan, mengurangi ketegangan fisik, atau memperkuat dukungan sosial. Apabila ditemukan gejala yang mengarah pada gangguan psikologis berat, konselor perlu melakukan rujukan kepada tenaga profesional yang lebih kompeten.

Dalam konteks bencana, konseling krisis sering dilakukan secara kelompok dan berbasis komunitas. Pendekatan ini dinilai efektif karena mampu memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi pada penyintas. Namun demikian, konselor tetap dituntut untuk peka terhadap perbedaan budaya, nilai agama, dan norma sosial yang berlaku di masyarakat setempat.

Pemahaman yang kuat tentang konsep dasar konseling krisis menjadi landasan penting sebelum menerapkan metode intervensi tertentu, termasuk debriefing. Tanpa pemahaman tersebut, intervensi yang dilakukan berisiko

tidak tepat sasaran atau bahkan berpotensi memperburuk kondisi psikologis penyintas.

# **BAB III**

## **DEBRIEFING SEBAGAI**

### **INTERVENSI PSIKOLOGIS AWAL**

Debriefing merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis awal yang digunakan dalam konteks konseling krisis, khususnya setelah peristiwa traumatis seperti bencana alam, kecelakaan massal, atau kejadian kekerasan. Pendekatan ini dirancang untuk membantu individu atau kelompok dalam memproses pengalaman traumatis secara aman, terstruktur, dan bermakna.

Secara konseptual, debriefing bertujuan memberikan ruang bagi penyintas untuk menceritakan kembali pengalaman yang dialami, mengekspresikan reaksi emosional, serta memahami bahwa respons yang muncul merupakan reaksi yang wajar terhadap peristiwa yang tidak wajar. Dengan demikian, debriefing berperan penting dalam proses normalisasi reaksi stres pascakejadian krisis.

Debriefing umumnya dilakukan dalam rentang waktu 24 hingga 72 jam setelah peristiwa krisis, yaitu ketika kondisi lingkungan relatif aman dan penyintas telah melewati fase syok awal. Pada tahap ini, individu mulai mampu mengingat dan merefleksikan kejadian yang dialaminya, meskipun masih disertai emosi yang kuat.

Dalam praktiknya, debriefing sering dilakukan dalam bentuk kelompok kecil yang relatif homogen, baik dari segi usia, jenis pengalaman, maupun latar belakang sosial. Pendekatan kelompok memungkinkan peserta menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi penderitaan, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan dukungan sosial.

Tujuan utama debriefing meliputi beberapa aspek. Pertama, membantu penyintas mengeluarkan pengalaman traumatis yang selama ini terpendam. Kedua, mengurangi ketegangan emosional melalui proses katarsis yang terkontrol. Ketiga, memberikan pemahaman bahwa gejala stres yang dialami merupakan reaksi normal. Keempat, mengidentifikasi individu yang membutuhkan intervensi lanjutan atau rujukan profesional.

Perlu ditegaskan bahwa debriefing bukanlah bentuk psikoterapi dan tidak bertujuan untuk menghapus trauma sepenuhnya. Debriefing juga tidak boleh dipaksakan kepada penyintas yang belum siap secara emosional. Dalam beberapa kondisi, pendekatan lain seperti *psychological first aid* lebih tepat digunakan sebagai intervensi awal sebelum debriefing dilakukan.

Dengan pemahaman yang tepat, debriefing dapat menjadi alat yang efektif dalam konseling krisis, terutama sebagai

embatan antara respons darurat dan intervensi psikologis lanjutan.

## **BAB IV**

# **TAHAPAN DEBRIEFING TERSTRUKTUR**

Agar proses debriefing berjalan secara aman dan efektif, pelaksanaannya perlu mengikuti tahapan-tahapan yang terstruktur. Struktur ini membantu konselor menjaga alur proses, sekaligus memberikan rasa aman dan keteraturan bagi peserta.

Tahap pertama adalah **tahap pembukaan**.

Pada tahap ini, konselor memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan kegiatan, serta menetapkan aturan dasar seperti kerahasiaan, saling menghormati, dan kebebasan untuk berbagi atau tidak berbagi. Tahap pembukaan bertujuan membangun rasa aman dan kepercayaan di antara peserta.

Tahap kedua adalah **tahap fakta**.

Peserta diminta untuk menceritakan secara singkat apa yang mereka alami saat peristiwa krisis terjadi. Fokus utama pada tahap ini adalah kronologi kejadian, bukan reaksi emosional. Konselor berperan sebagai pendengar aktif tanpa mengoreksi atau menghakimi cerita peserta.

Tahap ketiga adalah **tahap pikiran**.

Pada tahap ini, konselor menggali pikiran-pikiran awal yang muncul saat kejadian berlangsung. Peserta diajak mengingat kembali apa yang terlintas di benak mereka ketika menghadapi situasi krisis. Tahap ini membantu memahami makna subjektif peristiwa bagi setiap individu.

Tahap keempat adalah **tahap reaksi emosional**.

Tahap ini merupakan inti dari proses debriefing, di mana peserta diberi ruang untuk mengekspresikan perasaan terdalam seperti takut, sedih, marah, atau bersalah. Konselor perlu menunjukkan empati tinggi dan melakukan validasi emosi tanpa memberikan penilaian atau nasihat.

Tahap kelima adalah **tahap gejala**.

Konselor mengajak peserta mengidentifikasi berbagai reaksi fisik, emosional, maupun perilaku yang muncul setelah kejadian, seperti gangguan tidur, mimpi buruk, mudah terkejut, atau sulit berkonsentrasi. Tujuan tahap ini adalah membantu peserta mengenali dampak krisis terhadap diri mereka.

Tahap keenam adalah **tahap edukasi**.

Konselor memberikan penjelasan singkat mengenai reaksi stres pascatrauma dan menekankan bahwa reaksi tersebut bersifat normal. Pada tahap ini, konselor juga dapat mengajarkan strategi koping sederhana, seperti teknik pernapasan, relaksasi, dan pentingnya dukungan sosial.

Tahap terakhir adalah **tahap penutupan**.

Konselor merangkum proses yang telah dilalui, memberikan penguatan positif, serta menyampaikan informasi mengenai tanda-tanda yang memerlukan bantuan profesional lebih lanjut. Penutupan yang baik membantu peserta meninggalkan sesi dengan perasaan lebih tenang dan penuh harapan.

Tahapan debriefing bersifat fleksibel dan harus disesuaikan dengan kondisi peserta, konteks budaya, serta situasi lapangan. Konselor dituntut untuk peka dan adaptif agar proses debriefing benar-benar memberikan manfaat bagi penyintas.

# **BAB V**

## **ETIKA DAN KEHATI-HATIAN DALAM DEBRIEFING**

Pelaksanaan debriefing dalam konseling krisis menuntut perhatian serius terhadap aspek etika dan kehati-hatian. Meskipun bertujuan membantu penyintas, debriefing dapat menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan tanpa pemahaman yang memadai atau tanpa mempertimbangkan kondisi psikologis peserta.

Prinsip etika utama dalam debriefing adalah **tidak membahayakan** (*do no harm*). Konselor harus memastikan bahwa proses yang dilakukan tidak memperparah kondisi emosional penyintas. Oleh karena itu, debriefing tidak boleh dipaksakan, terutama kepada individu yang masih berada dalam kondisi syok berat atau menunjukkan tanda ketidakstabilan emosional.

Kerahasiaan merupakan aspek etika yang sangat penting. Semua informasi yang disampaikan peserta dalam sesi debriefing harus dijaga kerahasiaannya. Konselor wajib menjelaskan batas-batas kerahasiaan sejak awal, termasuk kondisi tertentu yang mengharuskan rujukan atau pelaporan demi keselamatan peserta.

Aspek persetujuan juga perlu diperhatikan. Partisipasi dalam debriefing harus bersifat sukarela, tanpa tekanan

atau paksaan. Penyintas memiliki hak untuk menolak, menghentikan, atau tidak melanjutkan keterlibatan mereka kapan saja selama proses berlangsung.

Konselor dituntut untuk memiliki kompetensi yang memadai. Debriefing sebaiknya dilakukan oleh individu yang telah mendapatkan pelatihan dasar konseling krisis dan memahami dinamika trauma. Relawan yang belum terlatih perlu bekerja di bawah supervisi atau menggunakan pendekatan yang lebih aman seperti dukungan emosional dasar.

Selain itu, konselor harus peka terhadap nilai budaya, agama, dan norma sosial setempat. Ungkapan emosi, cara bercerita, serta makna penderitaan dapat berbeda antar budaya. Sensitivitas budaya membantu mencegah kesalahpahaman dan meningkatkan penerimaan peserta terhadap proses debriefing.

Kehati-hatian juga diperlukan dalam mengelola dinamika kelompok. Konselor perlu memastikan bahwa tidak ada peserta yang mendominasi, menghakimi, atau memicu ketidaknyamanan bagi peserta lain. Suasana yang aman dan saling menghormati harus dijaga sepanjang sesi.

Dengan menjunjung tinggi etika dan kehati-hatian, debriefing dapat menjadi intervensi yang bermakna dan bertanggung jawab dalam membantu penyintas krisis.



# **BAB VI**

## **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) DEBRIEFING DI DAERAH BENCANA**

Pelaksanaan debriefing di daerah bencana memerlukan panduan operasional yang jelas agar kegiatan berjalan efektif dan aman. SOP ini disusun untuk membantu konselor dan relawan terlatih dalam melaksanakan debriefing secara sistematis di lapangan.

Tahap pertama dalam SOP adalah **persiapan**. Konselor perlu memastikan kondisi lokasi relatif aman, tenang, dan tidak mengganggu privasi peserta. Peserta debriefing sebaiknya berjumlah antara enam hingga sepuluh orang dengan latar belakang pengalaman yang relatif serupa. Selain itu, konselor perlu menyiapkan perlengkapan sederhana seperti alas duduk, air minum, dan tisu.

Tahap kedua adalah **pelaksanaan sesi debriefing**. Sesi dilakukan sesuai dengan tahapan debriefing terstruktur, dimulai dari pembukaan hingga penutupan. Durasi sesi umumnya berkisar antara 60 hingga 90 menit, tergantung kondisi peserta dan situasi lapangan. Konselor harus menjaga alur sesi agar tidak melewati batas waktu yang wajar.

Tahap ketiga adalah **observasi dan pencatatan**. Selama sesi berlangsung, konselor mencermati reaksi emosional peserta dan mencatat indikasi yang memerlukan perhatian khusus. Pencatatan dilakukan secara ringkas dan menjaga kerahasiaan identitas peserta.

Tahap keempat adalah **tindak lanjut**. Setelah sesi selesai, konselor mengidentifikasi peserta yang membutuhkan pendampingan lanjutan atau rujukan ke layanan profesional. Tindak lanjut dapat berupa konseling individual, rujukan ke psikolog atau psikiater, atau penguatan dukungan sosial di komunitas.

Dalam konteks bencana, SOP debriefing perlu disesuaikan dengan keterbatasan sumber daya dan dinamika lapangan. Fleksibilitas menjadi kunci, tanpa mengabaikan prinsip-prinsip dasar konseling krisis dan etika profesional.

SOP ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi konselor dan relawan dalam memberikan layanan debriefing yang aman, terarah, dan berorientasi pada pemulihan psikologis penyintas.



# **BAB VII**

## **PRAKTIKUM DEBRIEFING BAGI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING**

Praktikum debriefing merupakan bagian penting dalam pembelajaran konseling krisis bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Melalui praktikum, mahasiswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam menangani situasi krisis secara empatik dan profesional.

Tujuan utama praktikum debriefing adalah melatih mahasiswa agar mampu melaksanakan sesi debriefing sesuai tahapan yang benar, menunjukkan sikap empatik, serta menjaga etika konseling. Praktikum juga bertujuan meningkatkan kepekaan mahasiswa terhadap kondisi psikologis klien dan dinamika kelompok.

Praktikum dilaksanakan melalui metode simulasi dan *role play*. Mahasiswa dibagi ke dalam beberapa peran, yaitu konselor, klien, dan pengamat. Peran klien diberikan skenario kasus yang menggambarkan situasi krisis atau bencana, sedangkan konselor bertugas memimpin sesi debriefing. Pengamat berperan mencatat proses dan memberikan umpan balik.

Langkah-langkah praktikum dimulai dengan penjelasan tujuan dan aturan kegiatan oleh dosen pengampu. Selanjutnya, sesi debriefing dilakukan sesuai durasi yang ditentukan, umumnya antara 45 hingga 60 menit. Setelah sesi selesai, dilakukan diskusi reflektif untuk mengevaluasi proses, sikap, dan keterampilan konselor.

Penilaian praktikum dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan beberapa aspek, antara lain kemampuan membangun hubungan, keterampilan bertanya, kemampuan mendengarkan aktif, pengelolaan emosi klien, serta kepatuhan terhadap etika konseling. Penilaian tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga pada proses pembelajaran mahasiswa.

Melalui praktikum debriefing, mahasiswa diharapkan memiliki kesiapan dasar untuk terjun ke lapangan, baik sebagai konselor pemula maupun sebagai relawan terlatih. Pengalaman praktikum juga menjadi sarana pembentukan sikap profesional dan kesadaran kemanusiaan dalam praktik konseling.

## **BAB VIII**

# **DEBRIEFING UNTUK RELAWAN NON-PSIKOLOG**

Dalam situasi bencana dan krisis, keterlibatan relawan non-psikolog sangat dibutuhkan untuk memberikan dukungan awal kepada penyintas. Meskipun tidak memiliki latar belakang pendidikan psikologi atau konseling, relawan tetap dapat berperan dalam membantu pemulihan psikologis melalui pendekatan yang sederhana dan aman.

Debriefing untuk relawan non-psikolog perlu disederhanakan dan difokuskan pada prinsip dasar dukungan emosional. Relawan tidak dituntut untuk menggali trauma secara mendalam, melainkan menghadirkan sikap mendengarkan, empati, dan kehadiran yang menenangkan. Pendekatan ini bertujuan menciptakan rasa aman dan mengurangi tekanan emosional penyintas.

Hal-hal yang perlu dilakukan relawan antara lain mendengarkan tanpa menghakimi, menggunakan bahasa yang menenangkan, serta menghormati pilihan penyintas untuk berbagi atau tidak berbagi pengalaman. Relawan juga dianjurkan untuk membantu penyintas melakukan aktivitas sederhana yang bersifat menenangkan, seperti

bernapas perlahan atau duduk bersama dalam suasana yang aman.

Sebaliknya, terdapat beberapa hal yang harus dihindari oleh relawan, seperti memaksa penyintas untuk bercerita, memberikan nasihat yang menyederhanakan penderitaan, membandingkan pengalaman satu penyintas dengan yang lain, atau menyampaikan pandangan yang menyalahkan korban.

Relawan juga perlu dibekali kemampuan mengenali tanda-tanda risiko psikologis, seperti perilaku menarik diri ekstrem, tangisan berkepanjangan, atau pernyataan ingin mengakhiri hidup. Apabila tanda-tanda tersebut muncul, relawan harus segera melaporkan kepada konselor atau tenaga profesional yang bertugas.

Pendekatan debriefing sederhana bagi relawan non-psikolog merupakan bentuk kontribusi kemanusiaan yang sangat berharga. Dengan pembekalan yang tepat, relawan dapat menjadi jembatan awal yang membantu penyintas mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan secara aman dan bermartabat.



# **BAB IX**

## **NARASI REFLEKTIF LAPANGAN: MENDENGARKAN DI TENGAH KRISIS**

Pengalaman berada di tengah situasi krisis mengajarkan bahwa penderitaan manusia tidak selalu dapat diselesaikan dengan kata-kata atau solusi cepat. Di lokasi bencana, konselor sering kali berhadapan dengan keterbatasan ruang, waktu, dan fasilitas. Namun justru dalam keterbatasan itulah nilai kemanusiaan menemukan maknanya.

Saya duduk bersama para penyintas di atas tikar sederhana. Tidak ada ruang konseling, tidak ada meja, dan tidak ada jarak formal antara konselor dan klien. Yang ada hanyalah manusia yang saling berbagi luka. Dalam situasi seperti itu, kehadiran menjadi lebih penting daripada teknik, dan mendengarkan menjadi lebih bermakna daripada berbicara.

Seorang ibu bercerita dengan suara bergetar tentang anaknya yang terpisah saat bencana terjadi. Ia tidak meminta solusi, tidak juga mengharapkan jawaban. Ia hanya ingin ceritanya didengar dan perasaannya diakui. Pada saat itu, tugas konselor bukanlah menenangkan secara berlebihan, melainkan menemani emosi yang sedang ia alami.

Debriefing di lapangan sering berlangsung sederhana, bahkan kadang tidak sempurna secara struktural. Namun ketika dilakukan dengan empati dan ketulusan, proses tersebut mampu membantu penyintas merasa tidak sendirian. Mereka menyadari bahwa apa yang mereka rasakan adalah reaksi manusiawi, bukan kelemahan pribadi.

Refleksi ini menegaskan bahwa konseling krisis bukan semata-mata praktik profesional, melainkan panggilan kemanusiaan. Konselor belajar merendahkan diri, menanggalkan ego keahlian, dan hadir sepenuhnya sebagai sesama manusia. Dalam keheningan dan air mata itulah, proses penyembuhan sering kali dimulai.

Narasi-narasi lapangan ini diharapkan dapat menjadi cermin reflektif bagi para konselor, mahasiswa, dan relawan. Bahwa di balik setiap teknik dan prosedur, terdapat manusia yang membutuhkan kehadiran, pengakuan, dan harapan.

# **BAB X**

## **PENUTUP: MENDENGARKAN SEBAGAI TINDAKAN PENYEMBUHAN**

Mendengarkan adalah salah satu tindakan paling sederhana, namun juga paling bermakna dalam konseling krisis. Dalam situasi ketika kata-kata sering kali kehilangan daya, kehadiran yang empatik mampu memberikan rasa aman dan harapan bagi penyintas.

Melalui pembahasan dalam buku ini, debriefing dipahami bukan sekadar sebagai metode atau prosedur teknis, melainkan sebagai pendekatan kemanusiaan yang menghargai pengalaman subjektif individu. Debriefing membantu penyintas menata kembali pengalaman traumatisnya secara bertahap dan bermakna.

Bagi konselor dan relawan, buku ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis sekaligus pengingat etis bahwa setiap intervensi harus dilakukan dengan kehati-hatian, empati, dan penghormatan terhadap martabat manusia. Tidak semua luka dapat disembuhkan dengan cepat, namun setiap luka berhak untuk didengarkan.

Dalam konteks Indonesia yang rawan bencana, keberadaan konselor krisis dan relawan terlatih menjadi kebutuhan yang semakin mendesak. Buku ini diharapkan

dapat berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas sumber daya manusia yang bergerak di bidang kemanusiaan, pendidikan, dan kesehatan mental.

Akhir kata, semoga buku ini tidak hanya dibaca sebagai referensi akademik, tetapi juga direnungkan sebagai panggilan untuk lebih peka terhadap penderitaan sesama. Karena pada akhirnya, mendengarkan dengan sungguh-sungguh adalah bentuk penyembuhan yang paling manusiawi.

# **MODUL PRAKTIKUM LAPANGAN (RINGKAS)**

## **DEBRIEFING PSIKOLOGIS – LAYANAN BK RESPONSIF**

### **A. Tujuan Praktikum Lapangan**

Mahasiswa/Konselor/Guru BK/Relawan mampu:

1. Melaksanakan debriefing psikologis secara **aman dan etis**.
2. Menggunakan **komunikasi empatik dasar** dalam situasi krisis.
3. Membantu konseli **menormalkan reaksi stres** pascakejadian krisis.

### **B. Sasaran & Setting**

- Sasaran : Individu / kelompok kecil (3–8 orang)
- Lokasi : Sekolah, posko bencana, komunitas, panti, dll.
- Durasi : ± 45–60 menit
- Waktu ideal : 24–72 jam setelah kejadian

### **C. Prinsip Lapangan (WAJIB)**

- Sukarela
- Aman secara emosional

- Tidak memaksa bercerita
- Fokus dukungan, bukan terapi mendalam
- Siap rujukan bila gejala berat

## **D. Alur Praktikum Lapangan (7 Tahap Ringkas)**

### **1. Pendahuluan ( $\pm 5$ menit)**

**Tujuan:** Membangun rasa aman dan kejelasan kegiatan.

**Kalimat kunci konselor:**

“Kegiatan ini bertujuan saling berbagi pengalaman agar kita bisa lebih tenang.”

### **2. Fakta ( $\pm 10$ menit)**

**Tujuan:** Menyusun gambaran kejadian secara singkat.

**Pertanyaan inti:**

- “Apa yang Anda alami saat kejadian berlangsung?”

△□ Hentikan jika cerita terlalu detail traumatis.

### **3. Pikiran ( $\pm 5$ menit)**

**Tujuan:** Menggali pikiran awal konseli.

**Pertanyaan inti:**

- “Apa yang pertama kali terlintas di pikiran Anda saat itu?”

#### **4. Reaksi (±10 menit)**

**Tujuan:** Memberi ruang emosi secara aman.

**Respon empatik contoh:**

- “Perasaan itu wajar setelah kejadian seperti ini.”

#### **5. Gejala (±5 menit)**

**Tujuan:** Mengidentifikasi reaksi stres.

**Pertanyaan inti:**

- “Apa yang Anda rasakan setelah kejadian ini?”

#### **6. Edukasi (±10 menit)**

**Tujuan:** Menormalkan reaksi dan memberi strategi sederhana.

**Materi inti:**

- Reaksi stres adalah normal
- Teknik napas sederhana
- Istirahat dan dukungan sosial

## **7. Penutupan (±5 menit)**

**Tujuan:** Memberi rasa selesai dan harapan.

### **Kalimat penutup:**

“Terima kasih sudah berbagi. Jika perasaan tidak nyaman berlanjut, silakan mencari bantuan.”

## **E. LEMBAR KERJA LAPANGAN (1 HALAMAN)**

### **IDENTITAS**

- Lokasi :
- Tanggal :
- Jumlah peserta :

### **CATATAN PRAKTIK**

1. Fakta singkat kejadian:  
.....
2. Reaksi dominan peserta:  
.....
3. Gejala yang muncul:  
.....
4. Edukasi yang diberikan:  
.....
5. Rencana tindak lanjut / rujukan (jika ada):  
.....

**F. REFLEKSI MAHASISWA (WAJIB SINGKAT)**

1. Hal yang berjalan baik:

.....

2. Tantangan di lapangan:

.....

3. Pelajaran profesional yang diperoleh:

.....

**G. CATATAN DOSEN PEMBIMBING**

(Opsional)

.....

## **COVER BELAKANG (SINOPSIS)**

Bencana dan krisis tidak hanya meruntuhkan bangunan fisik, tetapi juga meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Dalam situasi seperti itu, kehadiran yang empatik sering kali lebih bermakna daripada sekadar solusi.

Buku *Mendengarkan Luka* menyajikan panduan praktis dan reflektif tentang metode debriefing dalam konseling krisis. Disusun berdasarkan pengalaman lapangan dan kerangka akademik, buku ini membantu pembaca memahami bagaimana mendampingi penyintas krisis secara aman, manusiawi, dan bermartabat.

Buku ini ditujukan bagi konselor, mahasiswa Bimbingan dan Konseling, relawan kemanusiaan, serta siapa pun yang terpenggil untuk hadir dan mendengarkan di tengah penderitaan sesama.