

MEREDUKSI DAMPAK PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA ALAM MENGGUNAKAN METODE BIBLIOTERAPI SEBAGAI SEBUAH PENANGANAN TRAUMA HEALING

REDUCING THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF NATURAL DISASTER VICTIMS USING BIBLIOTHERAPY METHOD AS A TRAUMA HEALING HANDLER

Hayatul Khairul Rahmat^{1*}, Arief Budiarto²

¹ Program Studi Magister Manajemen Bencana, Fakultas Keamanan Nasional, Universitas Pertahanan Republik Indonesia Bogor, Indonesia

² Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, Indonesia

*E-mail: hayatul.rahmat@idu.ac.id

Abstract

This paper tried to explain bibliotherapy as handling trauma healing to reduce the psychological impact of victims of natural disasters. Indonesia is a country that will experience a disaster that can be seen based on data from the National Disaster Management Agency in 2019 provided 3.721 disaster events. Disasters that occur will cause both psychological impact and non-psychological impact. Victims of natural disasters that can be seen from the physical, emotional, behavioral, and cognitive aspects. Bibliotherapy is one of the service techniques by providing reading material about people who solve problems more similar to the counselee and finally can overcome difficulties or reading material that can improve the counselee's thinking to be more rational. This bibliotherapy will increase counselee's way of thinking to be more rational and also as a means of healing trauma. This study used a literature study by examining several theories and literature relating to bibliotherapy steps as a treatment for trauma healing to reduce the psychological impact of victims of natural disasters.

Keywords: *Bibliotherapy; Disaster; Trauma Healing; Psychological Impact.*

Abstrak

Penelitian ini mencoba untuk menjelaskan biblioterapi sebagai penanganan trauma healing untuk mengurangi dampak psikologis pada para korban bencana alam. Indonesia adalah negara yang akan mengalami bencana yang dapat dilihat berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana pada tahun 2019 yang disediakan 3.721 peristiwa bencana. Bencana yang terjadi akan menimbulkan dampak psikologis maupun dampak non-psikologis. Korban bencana alam itu bisa dilihat dari aspek fisik, emosi, perilaku, dan

kognitif. Biblioterapi adalah salah satu teknik pelayanan dengan menggunakan bahan bacaan tentang orang yang memiliki masalah dan kemudian memecahkan masalahnya mirip dengan konseli dan akhirnya dapat mengatasi kesulitan sesuai bahan bacaan tersebut dan dapat meningkatkan pemikiran konseli menjadi lebih rasional. Biblioterapi akan meningkatkan cara berpikir konseli untuk menjadi lebih rasional dan juga sebagai sarana trauma healing. Penelitian ini menggunakan studi literatur dengan menggunakan beberapa literatur yang berkaitan dengan langkah-langkah biblioterapi sebagai penanganan untuk trauma healing untuk mengurangi dampak psikologis para korban bencana alam.

Kata Kunci: Biblioterapi; Bencana; Dampak Psikologis; Trauma Healing.

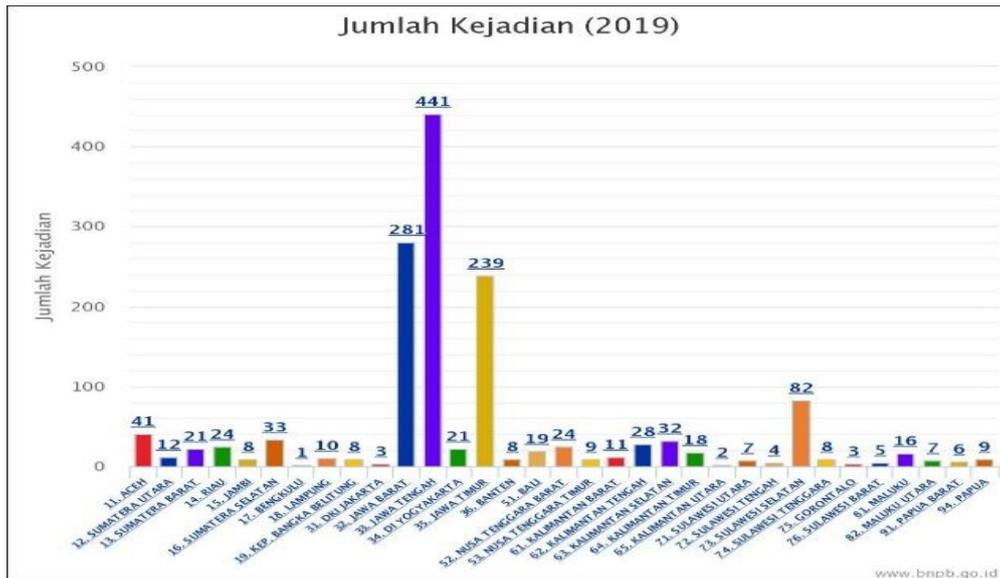
Pendahuluan

Indonesia adalah negara yang rawan akan bencana alam. Kondisi tersebut membuat Indonesia dilanda oleh bencana alam yang datang silih berganti setiap tahunnya. Berdasarkan data yang dimiliki oleh Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB) menyebutkan bahwa selama tahun 2019 mulai dari 1 Januari 2019 sampai 23 Desember 2019 terdapat 3.721 kejadian bencana alam di seluruh Indonesia. Dari fenomena alam tersebut dapat membuktikan Indonesia adalah negara yang rawan akan bencana alam. Berikut adalah **Gambar 1** yang menjelaskan data kejadian bencana pada tahun 2019:



Gambar 1. Kejadian Bencana pada Tahun 2019

Berdasarkan **Gambar 1**, dapat dilihat data kejadian bencana pada tahun 2019 mencapai 3.721 kejadian bencana. Kejadian bencana yang terjadi tersebut dapat dilihat terjadi hampir di semua provinsi di Indonesia. Berikut adalah **Gambar 2** tentang data kejadian bencana di Indonesia pada tahun 2019 berdasarkan provinsi di Indonesia:



Gambar 2. Jumlah Kejadian Bencana Tahun 2019

Berbagai bencana alam yang datang silih berganti tersebut dipengaruhi karena Indonesia terletak di antara zona subduksi atau pertemuan tiga lempeng tektonik yang bertumbukan yaitu lempeng Indo-Australia, lempeng Eurasia, dan lempeng Pasifik. Ketika salah satu dari lempeng tersebut bergerak, maka akan terjadi gempa bumi, letusan gunung berapi, dan tsunami di Indonesia (CFE-DMHA, 2015; Banjarnahor et al., 2020; Gustaman et al., 2020; Hakim et al., 2020). Selain itu, Indonesia juga terletak di jalur gempa bumi dan gunung berapi yang dinilai paling dahsyat oleh *United States Geological Surveys* (Utomo & Minza, 2016; Kodar et al., 2020; Kurniadi et al., 2020). Jalur yang terkenal dengan nama *Pacific Ring of Fire* yang membentang dari belahan bumi bagian barat tepatnya di Chile, kemudian melewati Jepang dan Asia Tenggara (Israel, 2010).

Tidak dapat dipungkiri dengan terjadinya bencana alam menimbulkan banyak sekali dampak negatif bagi kehidupan masyarakat, di antaranya timbulnya korban

jiwa yang tidak sedikit, hilangnya harta benda, kerusakan lingkungan, dan terganggunya fungsi psikologis para korban bencana alam (Utomo & Minza, 2016). Penanganan terhadap dampak negatif yang ditimbulkan haruslah dilakukan sesegera mungkin setelah bencana terjadi. Semakin cepat penanganan dilakukan maka dampak negatif semakin dapat pula dapat direduksi serta dapat mempercepat pula proses pemulihan fungsi psikologis korban bencana alam. Dalam menangani dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam bukanlah suatu perkara yang mudah tetapi butuh berbagai pihak yang berkolaborasi untuk menanganinya. Begitu juga bencana memiliki akibat yang cukup fatal yaitu dampak psikologis. Dampak psikologis dipengaruhi oleh interaksi perubahan atau gangguan fisik, psikologi, situasi sosial, dan masalah yang bersifat material (Rahmat et al., 2018; Rahmat et al., 2020a).

Bencana ini akan membuat timbulnya trauma pada korban bencana. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2004) menyebutkan seseorang yang mengalami stres dapat dilihat dari empat aspek yaitu (1) Aspek fisik berupa keadaan lesu, muntah, dan gejala fisik lainnya pada korban; (2) Aspek kognitif berupa bingung, berkurangnya daya konsentrasi, dan lainnya; (3) Aspek emosional berupa terganggunya dengan kegelisahan dan rasa bersalah atas kehilangan; dan (4) Aspek perilaku dimana korban bencana alam akan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Akibat dari bahaya trauma ini diperlukan suatu solusi untuk mengurangi dampak psikologis pada korban bencana. Salah satunya biblioterapi. Biblioterapi merupakan terapi membaca yang mampu membantu korban bencana dalam mengatasi masalahnya sehingga mampu meningkatkan resiliensi korban bencana alam.

Berdasarkan gambaran di atas, penulis akan menjelaskan tentang biblioterapi sebagai penanganan trauma healing untuk mereduksi dampak psikologis korban bencana alam. Dengan demikian, harapannya biblioterapi bisa menjadi media trauma healing dalam upaya mereduksi dampak psikologis korban bencana.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kepustakaan (*library research*). Metode ini berkaitan dengan referensi dan kajian teoritis yang berkaitan

dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi tertentu untuk diteliti (Sugiyono, 2016; Rahmat et al., 2020b; Rahmat, 2019; Rahmat et al., 2018). Metode ini didukung oleh beberapa kajian literatur yang penulis butuhkan sebagai acuan, hingga hasilnya akan sesuai dengan tujuan yang penulis harapkan yaitu berkaitan dengan biblioterapi sebagai penanganan trauma healing untuk mereduksi dampak psikologis korban bencana alam.

Hasil dan Pembahasan

Biblioterapi: Sebuah Kerangka Konseptual

Biblioterapi dikenal sebagai sebuah teknik dalam layanan bimbingan dan konseling. Biblioterapi sering kali disebut juga dengan terapi membaca. Hal ini disebabkan karena dalam ranah implementasi teknik ini seseorang yang mengalami masalah diminta untuk membaca buku-buku yang rangka membantu dirinya dan memotivasi diri agar mempercepat proses penyembuhan. Biblioterapi telah dikenal dengan berbagai nama seperti *bibliocounseling*, *biblioeducation*, *bibliopsychology*, *library therapeutic*, *biblioprohylaxis*, *tutorial group therapy*, dan *literatherapy* (Rubin, 1978; Herlina, 2012; Rahmat et al., 2021). Ellis (dalam Lubis, 2011) menyebutkan bahwa biblioterapi yaitu dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hampir sama dengan konseli dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir konseli agar lebih rasional. Selain itu, Trihantoro et al. (2006) menjelaskan biblioterapi adalah kegiatan dengan media bahan bacaan yang bertujuan untuk mengurangi atau menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seseorang. Sepemahaman juga dengan Pardeck & Pardeck (dalam Herlina, 2012) mendefenisikan biblioterapi tidak harus merupakan proses yang diarahkan oleh terapis terlatih dengan kata lain konseli dituntut untuk lebih mandiri.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa biblioterapi adalah teknik yang digunakan dalam rangka membantu konseli melalui kegiatan pemberian buku bacaan tentang cerita atau kisah orang lain yang mengalami permasalahan yang sama atau hampir sama dengan konseli sehingga cara berpikir

konseli lebih rasional dan akhirnya dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

Eriord (2017) menyebutkan tujuan biblioterapi adalah: (1) mengajarkan berpikir konstruktif dan positif; (2) mendorong untuk mengungkapkan masalah dengan bebas; (3) membantu konseli dalam menganalisis sikap dan perilakunya; (4) membantu pencarian solusi-solusi alternatif untuk masalah konseli; dan (5) memungkinkan konseli untuk menemukan bahwa masalahnya serupa dengan masalah yang dihadapi oleh orang lain. Selain itu, tujuan biblioterapi adalah: (1) memberikan informasi tentang masalah; (2) memberikan *insight* tentang masalah; (3) menstimulasi diskusi tentang masalah; (4) mengkomunikasikan nilai-nilai dan sikap baru; (5) menciptakan suatu kesadaran bahwa orang lain berhasil mengatasi masalah yang mirip; dan (6) memberikan solusi atas permasalahan (Griffin, 1984; Herlina, 2012).

Gottschalk (dalam Favvaza, 1966) menyebutkan manfaat dari kegiatan biblioterapi yaitu: (1) konseli lebih memahami reaksi frustrasinya; (2) konseli lebih memahami terminologis medis; (3) konseli lebih menyadari bahwa orang lain pun memiliki masalah yang sama; (4) konseli berpikir lebih konstruktif ketika berkomunikasi; (5) mempercepat pola perilaku sosial, budaya, dan menghambat pola kekanak-kanakan; dan (6) merangsang konseli untuk berimajinasi dan memperluas ketertarikannya terhadap sesuatu.

Biblioterapi dapat menjadi suatu pendekatan yang sangat berharga jika seorang terapis atau konselor mampu dan terampil dalam memilih literatur yang sejalan dengan masalah yang dihadapi oleh klien dan juga mengetahui cara menggunakan literatur tersebut sebagai media terapeutik.

Trauma Healing sebagai Penanganan Bencana

Trauma pada dasarnya berarti sakit, atau *shock* yang sering kali berupa fisik maupun struktural maupun juga mental yang menghasilkan gangguan akan ketahanan fungsi-fungsi mental (Drever, 1988; Widyastuti et al., 2019). Sedangkan healing secara bahasa diartikan penyembuhan. Trauma healing merupakan suatu proses pemberian bantuan berupa penyembuhan untuk mengatasi gangguan

psikologis seperti kecemasan, panik, dan gangguan lainnya karena lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental yang dimiliki individu korban bencana alam tersebut (Widyastuti et al., 2019). Melalui trauma healing, permasalahan trauma akibat bencana dapat menjadi sebuah solusi yang tepat. Trauma healing diberikan pada masa tanggap darurat yaitu sebagai langkah pemenuhan keselamatan diri dari stres yang dialami akibat bencana yang menghampiri individu. Pemulihan diri dari suatu trauma membutuhkan waktu yang tergantung dari proses trauma healing yang dijalani oleh individu. Berikut adalah empat teknik yang digunakan untuk mengatasi trauma melalui kegiatan trauma healing (Karimah, 2015) sebagai berikut.

- a. Teknik relaksasi merupakan teknik yang digunakan untuk membantu anak-anak menjadi rileks dan nyaman dengan tubuh dan jiwa. Teknik ini bisa dilakukan dengan beberapa cara yaitu sebagai berikut:
 - 1) Sensor tubuh yaitu upaya untuk mendorong mereka dalam menyadari bagian dari tubuhnya dan memberikan sugesti yang baik bahwa tubuh mereka itu sehat dan kuat.
 - 2) Menghirup bunga bertujuan untuk menstimulasi anak untuk menghirup oksigen dan nitrogen monoksida yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat menenangkan pikiran dan jiwa.
 - 3) Penghakau singa bertujuan untuk mengeluarkan emosi dan berteriak sekencang-kencangnya atas perasaan mereka yang terpendam, melalui cerita.
 - 4) Mengeluarkan racun dilakukan dengan cara menghirup nafas dan mengeluarkan nafas sambil membayangkan sebuah udara hitam yang harus mereka keluarkan dari dalam tubuh mereka.
 - 5) Doa dan shalawat dilakukan sambil memegang dada.
 - 6) Menyanyikan lagu sambil memejamkan mata dan menyanyikan lagu pengantar tidur.
 - 7) Membentuk benda bertujuan untuk menstimulasi batang otak agar kembali memiliki kontrol terhadap otot-otot tubuh.
 - 8) Tempat rahasia yaitu teknik meminta peserta menggambarkan sebuah tempat lewat selembar kertas dan pensil kemudian mengajak mereka untuk menceritakan tempat tersebut.

- 9) Gua bertingkat dilakukan berupa kegiatan melakukan perjalanan ke sebuah gua bertingkat tiga sambil meminta mereka untuk melakukan gerakan sebelum sampai ke tempat tujuan.
 - 10) Imajinasi dengan awan dilakukan sambil tiduran dan melihat awan di langit.
- b. Teknik mengekspresikan emosi dilakukan dengan beberapa cara yaitu sebagai berikut:
- 1) Melepas balon imajiner dilakukan dengan cara peserta membayangkan balon kemudian meniup dan memasukkan emosi negatif ke dalam balon dan kemudian diterbangkan sehingga balon dengan emosi negatif dilepas beserta balon tersebut.
 - 2) Menyimpan emosi dilakukan memerlukan kardun sehingga peserta menuliskan emosi negatif ke dalam kardus yang telah disediakan.
 - 3) Mengatasi *flashback* digunakan untuk melepaskan stres selepas trauma.
 - 4) Teknik rekreasional adalah segala aktivitas yang menyenangkan dan mampu mengembangkan aspek fisik, pikiran, sosial, dan emosional peserta sehingga meningkatkan resiliensi peserta. Adapun cara dilakukan dengan kegiatan seni, pertunjukan drama dan boneka, bermain dan permainan, menyampaikan, membaca, mendengarkan, dan menuliskan cerita, serta olahraga.
 - 5) Teknik ekspresif dilakukan dengan teknik menulis dan teknik menggambar. Digunakan sebagai kekuatan katartif (pelepasan emosi).

Penjelasan di atas dapat untuk lebih menarik diperjelas dalam bentuk **Tabel 1** sebagai berikut.

Tabel 1. Macam-macam Teknik Trauma Healing

No.	Teknik Rekonstruksi	Kegiatan
1	Teknik Relaksasi	<ol style="list-style-type: none">a. Sensor tubuhb. Menghirup bungac. Penghakau singad. Mengeluarkan racune. Doa dan shalawatf. Menyanyikan lagug. Membentuk bentukh. Tempat rahasia

No.	Teknik Rekonstruksi	Kegiatan
		i. Gua bertingkat j. Imajinasi dengan awan
2	Teknik mengekspresikan emosi	a. Melepas bola imajiner b. Menyimpan emosi c. Mengatasi <i>flashback</i>
3	Teknik rekreasional	a. Kegiatan seni b. Pertunjukan drama dan boneka c. Bermain dan permainan d. Menyampaikan, membaca, mendengarkan, dan menulis cerita e. Olahraga
4	Teknik ekspresif	a. Menulis b. Menggambar

Menurut Nurjannah et al. (2013), proses penyembuhan trauma pasca bencana didasarkan pada dua kondisi yaitu sebagai berikut:

- a. Korban trauma mempunyai teman dekat untuk dapat saling berbagi dan saling memberikan semangat. Kondisi ini akan menciptakan kondisi yang aman dan nyaman dengan lingkungan sekitar dan sangat akan berbeda apabila memilih sikap untuk diam dan menarik diri.
- b. Pengalaman bencana yang dialami akan dijadikan sebagai sebuah pengalaman yang melekat dalam pikiran sehingga sulit untuk melupakan kejadian yang menakutkan tersebut.

Dampak Psikologis Korban Bencana Alam

Berbicara tentang bencana alam tentunya akan berdampak terhadap orang yang terdampak bencana alam tersebut. Salah satunya dampak psikologis. Dampak psikologis terdiri dari dua kata yaitu dampak dan psikologis. Dampak adalah pengaruh yang kuat yang menimbulkan akibat baik positif maupun negatif (Partanto & Al Barry, 1994; Rahmat & Alawiyah, 2020; Rahmat et al., 2020d). Kata psikologis merupakan kata sifat dari psikologi yang artinya kejiwaan. Menurut Irwanto et al. (1997) menyebutkan bahwa psikologi jika diterjemahkan berarti ilmu yang mempelajari jiwa. Jadi dipahami bahwa dampak psikologis adalah dampak atau pengaruh yang kuat pada jiwa seseorang yang ditimbulkan oleh suatu penyebab yang dalam hal ini adalah bencana alam.

Dampak akibat bencana alam secara psikis mencakup aspek emosi dan kognitif dari korban bencana alam (Rahmat et al., 2020c). Aspek emosi terjadi dengan gejala-gejala seperti *shock*, rasa takut, sedih, dendam, rasa bersalah, malu, rasa tidak berdaya, kehilangan emosi seperti perasaan cinta, keintiman, kegembiraan atau perhatian pada kehidupan sehari-hari. Pada aspek kognitif juga mengalami perubahan seperti pikiran kacau, salah persepsi, menurunnya kemampuan untuk mengambil keputusan, daya konsentrasi dan daya ingat berkurang, dan menyalahkan dirinya sendiri.

Menurut Tomoko (2009) disebutkan bahwa dampak psikologis dari bencana alam dapat diketahui berdasarkan tiga faktor yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor pra bencana. Dampak psikologis pada faktor pra bencana ini dapat ditinjau dari beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia dan pengalaman hidup, faktor budaya, ras, dan karakter etnis, sosial ekonomi, keluarga, serta tingkat kekuatan mental dan kepribadian.
- b. Faktor bencana. Dampak psikologis dilihat dari faktor bencana ini maka dapat dilihat dari faktor seperti tingkat keterpaparan, ditinggal mati oleh sanak keluarga atau sahabat, diri sendiri atau keluarga terluna, merasakan ancaman keselamatan jiwa atau mengalami ketakutan yang luar biasa, mengalami situasi panik pada saat bencana, kehilangan harta benda dalam jumlah besar, pengalaman berpisah dari keluarga, pindah tempat tinggal akibat bencana, dan bencana menimpa seluruh komunitas.
- c. Faktor pasca bencana. Dampak psikologis pasca bencana dapat diakibatkan oleh kegiatan tertentu dalam siklus kehidupan dan stres kronik pasca bencana yang terkait dengan kondisi psikiatri korban bencana. Hal ini perlunya pemantauan jangka panjang oleh tenaga spesialis.

Langkah-langkah Biblioterapi sebagai Trauma Healing

Menurut Alex (dalam Olsen, 2007) terdapat lima tahapan yang terlibat dalam implementasi teknik biblioterapi baik secara individu maupun kelompok yaitu motivasi, membaca, inkubasi, tindak lanjut, dan evaluasi. Adapun penjelasan-

penjelasan langkah-langkah dari biblioterapi sebagai trauma healing adalah sebagai berikut:

- a. Motivasi hendaknya diawali dengan kegiatan pengenalan. Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan seperti permainan, bermain peran, atau teknik lainnya yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat aktif dalam kegiatan terapi (Triantohoro et al., 2016). Hal ini dapat menumbuhkan *rapport* bagi peserta.
- b. Membaca merupakan tahap atau langkah kedua dalam proses biblioterapi. Konselor hendaknya memberikan waktu yang cukup bagi konseli atau peserta untuk membaca. Menurut Forgan (2002), ada empat elemen dasar dalam menerapkan biblioterapi terutama dalam tahap membaca yaitu: (a) *pre-reading* merupakan tahap awal memperkenalkan buku pada konseli; (b) *guide reading* merupakan tahap membaca terpadu yang dalam hal ini konselor membacakan cerita kepada peserta dan kemudian konselor mengizinkan konseli untuk merenungkan dan merangkum isi cerita tersebut; (c) *post reading discussion* yaitu mendiskusikan tokoh dalam cerita mengenai bagaimana tokoh tersebut mengatasi permasalahan yang dihadapinya; (d) *problem solving/ reinforcement activity* yaitu menghubungkan isi cerita dengan situasi yang siswa alami kemudian mencoba mendiskusikan bagaimana cara tokoh dalam melakukan tindakan dalam menyelesaikan masalah yang dialami.
- c. Inkubasi merupakan tahapan yang penting dimana konselor memberikan waktu yang cukup pada konseli dalam merenungkan materi yang sudah dibaca (Pusvita, 2017).
- d. Tindak lanjut dilakukan melalui metode diskusi dengan mendiskusikan apa yang telah konseli pelajari dan dicapai dari mengidentifikasi diri dengan cerita tokoh.
- e. Evaluasi sebaiknya dilakukan mandiri oleh peserta. Evaluasi yang dilakukan pada tahap ini merupakan evaluasi pelaksanaan tahap-tahap biblioterapi mulai dari tahap motivasi, inkubasi, membaca, sampai pada tahap tindak lanjut.

Simpulan

Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat salah satu teknik yaitu biblioterapi. Biblioterapi merupakan terapi membaca dimana dalam ranah

implementasinya yaitu seseorang yang mengalami masalah diminta untuk membaca buku-buku yang rangka membantu dirinya dan memotivasi diri agar mempercepat proses penyembuhan. Dalam hal ini masalahnya merupakan dampak psikologis yang membuat gangguan pada korban bencana alam. Biblioterapi merupakan sarana trauma healing. Adapun langkah-langkah biblioterapi sebagai penanganan trauma healing terdiri dari kegiatan motivasi, membaca, inkubasi, tindak lanjut, dan evaluasi. Harapannya dengan teknik ini dapat mereduksi dampak psikologis korban bencana alam.

Daftar Pustaka

- Banjarnahor, J., Rahmat, H. K., & Sakti, S. S. (2020). Implementasi Sinergitas Lembaga Pemerintah untuk Mendukung Budaya Sadar Bencana di Kota Balikpapan. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 448-461.
- CFE-DMHA. (2015). *Indonesia Disaster Management Reference Handbook*. Hawaii: Center for Excellence in Disaster Management and Humanitarian Assistance.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Modul Intervensi Psikopedagogis bagi Siswa dan Guru yang Mengalami Trauma*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Drever, J. (1988). *Kamus Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Eriord, B. T. (2017). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Favvaza, A. R. (1966). Biblioteraphy: A Critique of The Literature. *Bulletin of The Medical Library Assocation*, 54(2), 138-141. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5325817>
- Forgan, J. W. (2002). Using Bibliotherapy to Teach Problem Solving. *Intervention in School and Clinic*, 38 (2). Retrieved from <http://isc.sagepub.com>
- Gustaman, F. A. I., Rahmat, H. K., Banjarnahor, J., & Maarif, S. (2020). Peran Kantor Pencarian dan Pertolongan Lampung dalam Masa Tanggap Darurat Tsunami Selat Sunda Tahun 2018. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 462-469.
- Hakim, F. A., Banjarnahor, J., Purwanto, R. S., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Pengelolaan Obyek Pariwisata Menghadapi Potensi Bencana di Balikpapan sebagai Penyangga Ibukota Negara Baru. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 607-612.
- Herlina. (2012). Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku). *EduLib: Journal of Library and Information Science*, 2(2), 187-200. doi: 10.17509/edulib.v2i2.10044

- Irwanto. (1997). *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Israel, B. (2010). *Indonesia's Explosive Geology Explained*. Retrieved from <http://www.livescience.com/8823-indonesia-explosive-geology-explained.html>.
- Karimah, R. (2015). Trauma Healing Oleh Muhammadiyah Disaster Management Center untuk Anak Korban Bencana (Studi Kasus Bencana Tanah Longsor di Desa Sampang, Kecamatan Karangkoar, Banjarnegara, Jawa Tengah Tahun 2014). *Skripsi*. Retrieved from <http://digilib.uin-suka.ac.id/17925/>
- Kodar, M. S., Rahmat, H. K., & Widana, I. D. K. K. (2020). Sinergitas Komando Resor Militer 043/ Garuda Hitam dengan Pemerintah Provinsi Lampung dalam Penanggulangan Bencana Alam. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 437-447.
- Kurniadi, Y. U., Rahmat, H. K., Hakim, F. A., & Maarif, S. (2020). Peran Pangkalan Udara Pangeran M. Bun Yamin Bandar Lampung dalam Penanggulangan Bencana Guna Mendukung Keamanan Nasional. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(3), 591-597.
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mundakir. (2009). Dampak Psikososial Akibat Bencana Lumpur Lapindo di Desa Pejarakan Kecamatan Jabon Sidoarjo. *Tesis*. Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Nurjanah, N., Sugiharto, R., Kuswanda, D., Siswanto, B. P., & Adikoesoemo. (2013). *Manajemen Bencana*. Bandung: Alfabeta.
- Partanto, P. A. (1994). *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arloka.
- Pusvita, N. (2017). Implementasi Biblioterapi untuk Penderita Kanker Anak di Program Sekolahku (Studi Kasus pada Yayasan Kasih Anak Kanker Indonesia (YKAKI) Jakarta. *Skripsi*. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/37612>
- Rahmat, H. K. (2019). Implementasi Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif Bagi Siswa Tunanetra di MTs Yaketunis Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 37-46.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 34-44.
- Rahmat, H. K., Kasmi, & Kurniadi, A. (2020a). Integrasi dan Interkoneksi Pendidikan Kebencanaan dan Nilai-Nilai Qur'ani dalam Upaya Pengurangan Risiko Bencana di Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2, 455-461.
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). Bibliotherapy as An Alternative

- to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 379-382. Retrieved from <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icse/article/view/693>
- Rahmat, H. K., Nurmalasari, E., & Basri, A. S. H. (2018). Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini pada Situasi Krisis Pasca Bencana. *Prosiding PIT ke- 5 Riset Kebencanaan IABI*, 671-678.
- Rahmat, H. K., Nurmalasari, E., Puryanti, L., & Syifa'ussurur, M. (2020d). Understanding the Counselor's Competence in Guidance and Counseling Services with Inclusive Perspective. Retrived from <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3739073>.
- Rahmat, H. K., Pratikno, H., Gustaman, F. A. I., & Dirhamsyah, D. (2020c). Persepsi Risiko dan Kesiapsiagaan Rumah Tangga dalam Menghadapi Tanah Longsor di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(2), 25-31.
- Rahmat, H. K., Ramadhani, R. M., Ma'rufah, N., Gustaman, F. A. I., Sumantri, S. H., & Adriyanto, A. (2020b). Bantuan China Berupa Alat Uji Cepat COVID-19 kepada Filipina: Perspektif Diplomacy and International Lobbying Theory. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 19-27.
- Rahmat, H. K., Santika, E., Kusumaningtyas, A. B. (2018). Urgensi Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Prosiding Kalijaga Technology and Media in Counselling Conference 2019*, 19-38.
- Shadily, J. M. (1992). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tomoko, O. (2009). *E-Learning Disaster*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Trihantoro, A., Chanum, I., & Hidayat, D. (2016). Pengaruh Teknik Biblioterapi untuk Mengubah Konsep Diri Siswa (Studi Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tangerang. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 8-14. <http://doi.org/10.21009/insight.051.02>
- Utomo, Masitha Hanum & Wenty Marina Minza. (2016). Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 2(1), pp. 48-59.
- Widyastuti, C., Widha, L., & Aulia, A. R. (2019). Play Therapy sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing pada Anak Usia Dini. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1). <http://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-08>