

Mereduksi Traumatik

Sebuah Pendekatan dalam Mengurangi
Trauma Akibat *Bullying*



Mujhirul Iman, M.Pd., dkk.

Editor : Dr. Kamalia, M.Hum.



Mereduksi Traumatik

Sebuah Pendekatan dalam Mengurangi
Trauma Akibat *Bullying*

Mujhirul Iman, M.Pd., dkk.

Editor : Dr. Kamalia, M.Hum.



 **Penerbit**
litnus.

MEREDUKSI TRAUMATIK

(Sebuah Pendekatan dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying)

Ditulis oleh:

Mujhirul Iman, M.Pd.

Rizky Indah Sari | Iin mestika maibang | Annisaa'Fithrah | Laili Qomariah
Nurhida yanti | Jannatul Asni Harefa | Rani hartati Tarigan | Selly Syahfitri
Tiara Ash Syafa | Anas Aulia Thoha | Qomarul Huda Rao | Muhammad Hambali
Ditya Ananda | Devi Rahmawati | Silvy Wulandari Nasution | Juli Arimar
Tisya Meutia Azzahra | Alya Rahmayani Harahap | Adzro Aqila Faiza
Farah Saraswati | Fadhilatul Aini | Azida zaini Br Sembiring | Resha Khofilah
Sabrina | Sofyan Luthfi | Agus Salim Nasution | Amirul Aziz | Syahputri Wijayanti
Syahrani A'zmi | Taufik Ismail Koto | Salsa Nabila Lubis | Mhd Arif Risky
Surya Rahman | Muhammad Al Farabi

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh

PT. Literasi Nusantara Abadi Grup

Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari

Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144

Telp : +6285887254603, +6285841411519

Email: literasinusantaraofficial@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id

Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, Januari 2024

Editor : Dr. Kamalia, M.Hum.

Perancang sampul: Syafri Imanda

Penata letak: Hasanuddin

ISBN : 978-623-114-320-4

x + 96 hlm. ; 15,5x23 cm.

©Desember 2023

A person with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting on a light-colored sofa. They have their hands pressed against their face, covering their eyes and nose, in a gesture of distress or emotional pain. The background is a bright, out-of-focus interior space.

PRAKATA

Dengan penuh rasa syukur Kami mempersembahkan buku yang berjudul “Mereduksi Traumatik: (Sebuah Pendekatan dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying).” Bullying bukan hanya sebuah tantangan di ruang sekolah, tetapi juga merupakan realitas yang dapat meninggalkan dampak mendalam pada kesejahteraan psikologis individu. Buku ini mengajak pembaca untuk menjelajahi suatu pendekatan yang mengarah pada pengurangan trauma akibat perilaku bully, dengan harapan memberikan wawasan dan alat bagi mereka yang berupaya menciptakan lingkungan yang lebih aman dan inklusif. Mari bersama-sama membangun pemahaman dan tindakan yang berdampak positif dalam mengatasi masalah serius ini.



PENGANTAR EDITOR

Sangat senang dapat berkontribusi dalam menyajikan buku "Mereduksi Traumatik" ini. Melalui kumpulan tulisan yang beragam, diharapkan pembaca dapat mendapatkan wawasan mendalam tentang upaya meredakan dan mengatasi dampak traumatik dalam berbagai konteks kehidupan. Semoga buku ini menjadi panduan yang bermanfaat untuk memahami, meresapi, dan akhirnya mengatasi tantangan yang terkait dengan pengalaman traumatis.



DAFTAR ISI

Prakata	iii
Pengantar Editor	v

BAB I

PENERAPAN KONSELING PASCA TRAUMATIK MELALUI KETERAMPILAN EMPATI PADA SASARAN BULLYING	1
A. Konsep Keterampilan Berempati	1
B. Bentuk Keterampilan Empati Pada Konseling.....	3
C. Faktor Penyebab Bullying Pada Dunia Pendidikan	4
D. Implikasi Dari Tindakan Bullying	8
E. Simpulan.....	11
F. Daftar Pustaka.....	11

BAB II

KONSEP KONSELING TRAUMATIK	15
A. Konsep Konseling Traumatik	15
B. Konseling Adiksi.....	21

BAB III

RUANG LINGKUP KONSELING KRISIS	27
A. Ruang Lingkup Konseling Krisis.....	27
B. Konsep Konseling Pasca Bencana.....	33

BAB IV

TRAUMA	37
A. Ruang Lingkup Trauma.....	37
B. Pemulihan Melalui Konseling Islam.....	46

BAB V

STRESS	49
A. Konsep Stress	49
B. Gejala-gejala Stress.....	50
C. Sumber-Sumber Stres	52
D. Tingkatan Stress.....	53
E. Stres dalam Pandangan Islam.....	56

BAB VI

KEGELISAHAN	57
A. Konsep Kegelisahan	57
B. Bentuk-Bentuk Kegelisahan	61
C. Usaha-Usaha Mengatasi Kegelisahan.....	63

BAB VII

KONSEP PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER)	65
A. Pengertian PTSD	65
B. Faktor-faktor Post Trauma Stress Disorder (PTSD)	66
C. Gejala Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)	69
D. Jenis-Jenis Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)	70
E. Dampak PTSD.....	71
F. Intervensi dalam Konseling	71

BAB VIII

**PENGURANGAN PSIKOLOGIS PASCA TRAUMA MELALUI
CRITICAL INCIDENT STRESS DEBRIEFING.....75**

A. Pengertian *Critical Incident Stress Debriefing (CISD)*..... 75

B. Tujuan CISD..... 77

C. Kelebihan CISD 79

D. Prosedur Pengurangan Psikologis Pasca Trauma Melalui CISD.... 80

BAB IX

RELAKSASI 81

A. Pengertian Relaksasi 81

B. Jenis-jenis Teknik Relaksasi 82

C. Manfaat Relaksasi..... 83

D. Bagian-bagian Relaksasi..... 83

E. Teknik-Teknik Relaksasi 85

BAB X

NEURO LINGUISTIC PROGRAMING (NLP)..... 87

A. Sejarah Neuro Linguistic Programing (NLP) 87

B. Pengertian Neuro Linguistic Programing (NLP) 88

C. Asumsi-Asumsi Dasar Neuro Linguistic Programing (NLP)..... 89

Daftar Pustaka..... 93



BAB I

PENERAPAN KONSELING PASCA TRAUMATIK MELALUI KETERAMPILAN EMPATI PADA SASARAN BULLYING

Oleh

Mujhirul Iman

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

A. Konsep Keterampilan Berempati

Berempati sebagai kualitas dasar yang memang perlu ada dalam diri konselor guna kegiatan konseling. Allen E dalam John¹ mengatakan bahwa “empati sering digambarkan sebagai melihat dunia melalui mata orang lain, mendengar sebagaimana mereka mendengar, dan merasakan serta mengalami dunia internal mereka”. Oleh karena itu, konselor yang memiliki empati mampu melihat sebagaimana klien melihat dan mendengar sebagaimana klien merasakan dan mendengar dunia klien sebagaimana klien merasakannya.

¹ John M. Littrell, “Allen E. Ivey: Transforming Counseling Theory And Practice,” *Journal Of Counseling And Development*, 2001, <https://doi.org/10.1002/J.1556-6676.2001.Tb01949.X>.

Rogers dalam David² menegaskan bahwa: Ini bukanlah menjelek-jelekkan orang...Anda hanya mendengarkan dan mengatakan hal yang dibalas orang lain, selangkah demi selangkah, seperti yang terlihat oleh orang tersebut dalam gerakan tersebut. Anda tidak pernah mencampurkan hal-hal atau gagasan-gagasan Anda sendiri ke dalamnya, jangan pernah memberikan kepada orang lain apa pun yang tidak diungkapkan oleh orang tersebut... Untuk menunjukkan bahwa Anda benar-benar memahaminya, buatlah satu atau dua kalimat yang benar-benar sesuai dengan makna pribadi yang diinginkan orang tersebut. di seberang. Biasanya ini mungkin menggunakan kata-kata Anda sendiri, tetapi gunakan kata-kata orang tersebut sendiri untuk hal-hal utama yang sensitif.

Melalui empati konselor melihat dan mendengar apa yang terjadi pada klien dengan tidak menambahkan pikiran atau ide konselor sendiri, selanjutnya dapat dibahasakan oleh konselor melalui kalimat sendiri. Dengan demikian bahwa berempati konselor harus benar menggali yang diperoleh benar-benar ada dalam diri klien melalui mengetahui kondisi klien, guna mengungkapkan dengan kalimat yang sesuai kondisi klien yang diteliti.

E.A Munro³ mengatakan bahwa kemampuan berempati sebagai keterampilan dasar yang dapat dimiliki oleh konselor. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa berempati adalah salah satu sifat konselor yang dapat melekat dalam dirinya sendiri sehingga mampu mengimplementasikan proses konseling secara produktif dan efektif.

² David Oberreiter, "Carl Rogers And Schizophrenia. The Evolution Of Carl Rogers' Thinking On Psychosis And Schizophrenia: A Literature Survey," *Person-Centered And Experiential Psychotherapies*, 2021, <https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1898456>.

³ E.A. Munro, J.J. Small, And B. Keeling, "Orientations Of School Counsellors: An Evaluative And Comparative Study," *British Journal Of Guidance And Counselling*, 1984, <https://doi.org/10.1080/03069888400760231>.

B. Bentuk Keterampilan Empati Pada Konseling

Empati yang biasa dilaksanakan oleh konselor ditunjukkan melalui bentuk keterampilan dan sikap konseling. Evelin⁴ menegaskan bahwa empati pada klien melalui:

1. Penerimaan yang positif atau positif regard melalui bentuk kemampuan konselor dalam mengetahui kemampuan dengan nilai sesuai yang dimiliki oleh klien meskipun berbeda dengan nilai yang dimiliki oleh konselor.
2. Penghargaan dan kehangatan atau respect and warmth. Penghargaan sebagai bentuk penerimaan positif pada bentuk verbal dan non verbal. Kehangatan lebih detail dan dekat dengan perilaku emosional guna menghadapi klien yang diungkapkan pada bentuk non verbal. Misalnya seperti: intonasi, mimik wajah, senyuman dan gerak tubuh yang diberikan oleh konselor kepada kliennya.
3. Jelas dan mampu dipahami atau concreteness, perhatian konselor kepada apa yang ditampilkan klien, setelah mendengar cerita klien maka konselor mampu membantu klien guna menyusun respon dan tindakan yang tepat.
4. Kekinian atau immediacy, konselor dapat memposisikan klien sesuai apa yang terjadi dengan klien sekarang dan bagaimana perasaan klien.
5. Keaslian atau genuineness, tampilan dari keaslian oleh konselor guna proses konseling yang efektif.

Kemampuan empati dalam satu klien akan berbeda dengan klien yang lainnya. Bagaimana konselor dapat mengontrol empati yang dilakukan dengan klien memiliki perbedaan telah sesuai pada wawancara konseling. Allen E dalam Stauffer⁵ mengatakan bahwa adanya langkah sesuai yang mampu dilakukan konselor antara lain:

⁴ Evelin Maharani Widjaja And Enny Irawaty, "Hubungan Empati Dengan Hasil Ujian Keterampilan Komunikasi Dokter-Pasien Dan Breaking Bad News," *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2022, <https://doi.org/10.24912/Jmstik.V6i2.12716>.

⁵ Jill Stauffer, "The Heart Of Human Rights By Allen E. Buchanan," *Human Rights Quarterly*, 2015, <https://doi.org/10.1353/Hrq.2015.0001>.

1. Amati dan mendengarkan komentar klien.
2. Menanggapi respon dan kata kunci yang dike mukakan oleh klien.
3. Periksa kalimat yang telah diungkapkan konselor atau intervensi yang telah dilaku kan.

C. Faktor Penyebab Bullying Pada Dunia Pendidikan

Defenisi *bullying* dalam kamus bahasa Inggris adalah tingkah laku yang kurang baik ketika dilakukan individu kepada orang yang lemah⁶. Defenisi *bullying* pada konteks *school bullying* merupakan tingkah laku agresif yang dilaksanakan secara berulang-ulang oleh individu atau sekelompok peserta didik yang mempunyai kekuasaan kepada peserta didik yang lain lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut.⁷ Adapun perilaku *bullying* dikategorikan pada 5 elemen antara lain:⁸

1. Tindakan fisik langsung
Kontak fisik secara langsung seperti perilaku mendorong, memukul, menjambak, menggigit, mengunci, menendang, mencakar, mencubit, memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain.
2. Tindakan verbal langsung
Kontak verbal langsung antara lain mempermalukan, mengancam, mengganggu, merendahkan, memberi panggilan nama (*name-calling*) seperti si gendut, merendahkan (*put-downs*), memaki, mencela/meng ejek, mengintimidasi dan menyebarkan gosip.
3. Tindakan non-verbal langsung
Tindakan non verbal langsung antara lain menjulurkan lidah, melihat dengan sinis, menunjukkan ekspresi wajah yang merendahkan,

⁶ Carlos Monge-López And Patricia Gómez-Hernández, "The Role Of School Coexistence In The Initial Training Of Teachers In Early Childhood And Primary Education," *Teoria De La Educacion*, 2021, <https://doi.org/10.14201/Teri.23580>.

⁷ Hasna Salsabila Et Al., "Peran Layanan Khusus Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Dan Menangani Kasus Bullying Di Sekolah," *Aulad: Journal On Early Childhood*, 2022, <https://doi.org/10.31004/Aulad.V4i3.228>.

⁸ Eva Purnama Sari, "Faktor Yang Mempengaruhi Bullying Pada Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh," *Idea Nursing Journal*, 2017.

mengancam, mengejek dan biasanya dilakukan dengan *bullying* fisik atau verbal.

4. Tindakan non-verbal tidak langsung

Tindakan non verbal tidak langsung seperti memanipulasi persahabatan, mendiamkan seseorang, sengaja mengabaikan atau mengucilkan dan mengirimkan surat kaleng.

5. Pelecehan seksual

Pelecehan seksual sebagai bentuk tindakan agresif fisik atau verbal.

Barbara Coloroso⁹ mendefinisikan bullying pada kalimat penindasan seperti kegiatan yang disengaja dan keji dengan maksud guna menanamkan ketakutan atau melukai melalui ancaman agresif dan memberikan teror. Penindasan terus akan mengaitkan empat unsur antara lain¹⁰:

1. Ketidakseimbangan kekuatan

Penindas bisa orang yang lebih besar, lebih tua, lebih mahir, lebih kuat secara verbal, lebih tinggi status sosial, tidak sejenis kelamin sama dan berasal dari ras yang berbeda.

2. Niat guna melukai

Penindasan dapat menyebabkan kepedihan emosional atau luka fisik, menimbulkan rasa senang orang yang melakukan ketika menyaksikan luka dan memerlukan tindakan untuk dapat melukai.

3. Ancaman agresif berkelanjutan

Dalam hal ini diketahui bahwa antara penindas dan yang ditindas mengetahui akan diulangi lagi.

4. Meneror

Penindasan sebagai kekerasan yang memang dilakukan guna memelihara dan mengintimidasi.

Dalam beberapa penelitian, ternyata faktor usia dan gender mampu mempengaruhi tindakan bullying. Pada usia 15 tahun, anak laki-laki ditemukan lebih cenderung membully dengan kontak fisik langsung,

⁹ Barbara Coloroso, "Bully, Bullied, Bystander...And Beyond," *Teaching Tolerance*, 2011.

¹⁰ Barbara Coloroso, "A Bully's Bystanders Are Never Innocent," *Education Digest: Essential Readings Condensed For Quick Review*, 2005.

sementara anak perempuan lebih cenderung membully dengan tindakan tidak langsung. Namun, tidak ditemukan perbedaan dalam kecenderungan melakukan bullying verbal langsung. Pada usia 18 tahun kecenderungan anak laki-laki membully dengan kontak fisik menurun tajam dan kecenderungan dalam menggunakan tindakan verbal langsung dan tindakan tidak langsung akan meningkat, walaupun anak perempuan masih tetap lebih tinggi tingkat kecenderungannya.¹¹

Dengan demikian, *bullying* pada setting sekolah merupakan kekerasan yang dilakukan oleh individu yang menjalani proses belajar seperti peserta didik dengan peserta didik, pendidik dengan peserta didik, kepala sekolah dengan pendidik atau peserta didik dapat menyakiti dan tidak memberikan pendidikan sehingga ada perilaku kekerasan yang dirugikan baik dari aspek fisik ataupun non fisik.

Bullying dilakukan oleh seseorang dengan menggunakan bakat dan kecakapan mereka guna melakukan sesuatu. Seseorang tidak membawa sifat tersebut sejak dari rahim ibunya. Namun, tempramen bawaan sejak lahir merupakan sebuah faktor. Urie Bronfenbrenner mengungkapkan bahwa kehidupan orang yang melakukan bullying di rumah, kehidupan di sekolah dan masyarakat serta budaya (termasuk media) yang mendorong atau mengizinkan perilaku tersebut.

Terkait dengan hal itu Howard Spivak¹² mengungkapkan saat mengamati kekerasan di sekolah, faktor yang meningkatkan resikonya merupakan keseluruhan hal itu sendiri antara lain: kekerasan dalam keluarga dan kekerasan dalam media massa. Menurut Barbara Coloroso¹³ adanya penyebab terjadinya bullying dapat dilihat tujuh tipe pelaku bullying antara lain:

¹¹ Dwi, "Kasus Bullying Terus Meningkat Dalam 9 Tahun Terakhir."

¹² Howard Spivak And Deborah Prothrow-Stith, "The Need To Address Bullying - An Important Component Of Violence Prevention," *Jama*, 2001, <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2131>.

¹³ Barbara Coloroso, "Bully, Bullied, Bystander... And Beyond: Help Students Choose A New Role," *Education Digest: Essential Readings Condensed For Quick Review*, 2011.

1. Penindas yang percaya diri
Seseorang yang menindas melangkah dengan yakin pada suatu arah guna melemparkan bebannya secara figurative dan literal. Orang tersebut memiliki ego yang besar, kebanggaan diri yang berlebihan, perasaan berhak dan berkuasa serta kesukaan pada kekerasan, orang tersebut juga tidak memiliki empati pada targetnya.
2. Penindas sosial
Dalam hal ini penindas menggunakan gossip dan penghinaan verbal serta penghindaran guna mengisolasi target pilihannya secara sistematis dan menyingkirkan target secara efektif dari kegiatan sosial.
3. Penindas yang bersenjata lengkap
Penindas memperlihatkan sedikit emosi dan memiliki keinginan yang kuat guna melakukan penindasan. Dia mencari kesempatan guna menindas saat tidak seorang pun akan melihat atau menghentikan perbuatannya. Dia kejam dan penuh balas dendam pada targetnya. Namun, berpura-pura dan menyenangkan dihadapan orang lain terkhusus orang dewasa.
4. Penindas hiperaktif
Penindas seperti ini memiliki keterampilan sosial yang berkembang kurang baik dan memiliki masalah dalam bidang akademiknya.
5. Penindas yang tertindas
Orang yang tertindas dan disakiti oleh orang-orang dewasa atau lebih tua dan anak, dia akan menindas yang lain guna memperoleh obat untuk ketidakberdayaannya.
6. Kelompok penindas
Sekelompok teman bekerjasama melaksanakan sesuatu yang tidak akan pernah mereka lakukan secara perorangan kepada seseorang yang ingin mereka fitnah atau singkirkan.
7. Penindas gerombolan
Sekelompok anak-anak menakutkan tidak berfungsi sebagai sekelompok teman. Mereka berfungsi sebagai aliansi strategis dalam

upaya mengontrol, menguasai, menduduki, mendominasi dan menjajah.

D. Implikasi Dari Tindakan Bullying

Sesuai dengan bentuk perilaku *bullying* ada yang berupa verbal, fisik, non verbal, langsung dan tidak langsung serta pelecehan seksual, sehingga akibat yang terjadi kepada sasaran bullying menyangkut aspek psikis dan fisiknya.

1. Aspek fisik

Beberapa implikasi fisik yang biasanya muncul dari bullying merupakan batuk, flu, sakit tenggorokan, sakit kepala, sakit dada dan bibir pecah-pecah.

2. Aspek psikis

Perilaku bullying atau perundungan secara fisik, verbal dan mental yang dilakukan peserta didik, kerap menjadi fenomena yang sering terjadi di dalam lingkungan lembaga pendidikan dimulai dari kasus sepele hingga serius. Dalam sumber data aduan KPAI tahun 2021 terdapat 574 kasus penganiayaan dan 515 kasus kekerasan psikis. Padahal sudah terdapat UU No 23 pasal 54 Tahun 2002 yang menjelaskan bahwa: “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari Tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan atau Lembaga Pendidikan lainnya”¹⁴.

Adapun implikasi dari aspek psikologis merupakan kemungkinan akan unculnya gangguan psikologis kepada sasaran bullying, seperti selalu merasa takut, rasa cemas berlebihan, depresi, ingin bunuh diri, dan gejala stres pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*). Dari penelitian yang dilakukan oleh Spivak¹⁵ hal demikian juga dialami oleh sasaran, seperti

¹⁴ Fildza Malahati, Maemonah Maemonah, And Putri Jannati, “Analisis Aspek Perilaku Bullying Peserta Didik Kelas Vi Madrasah Ibtidaiyah Menggunakan Perspektif Filsafat Behaviorisme,” *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 2022, <https://doi.org/10.17509/Jpp.V22i3.52845>.

¹⁵ Howard Spivak, “Bullying: Why All The Fuss?,” *Pediatrics*, 2003, <https://doi.org/10.1542/>

merasa hidupnya tertekan, depresi dan takut bertemu pelaku bullying serta berkeinginan bunuh diri dengan menyilet-nyilet tangannya sendiri.

*Bullying*¹⁶ merupakan bentuk permasalahan yang menimbulkan banyak faktor terutama bagi sasaran untuk melaksanakan kegiatan pendidikan di sekolah harus diambil tindakan oleh setiap penyelenggara pendidikan secara bijaksana. Peserta didik sebagai sasaran perlu dilihat lebih jauh latar belakang ditelusuri kondisi psikologi dan fisiknya. Hal ini penting terkait dengan kondisi sasaran yang mengalami kejadian traumatic. Sementara itu, orang yang melakukan membullying ada dalam kondisi tidak ada permasalahan.

Konseling individual¹⁷ merupakan jantung hati bimbingan layanan konseling yang ada di sekolah diselenggarakan oleh pendidik pembimbing atau konselor sekolah seharusnya sangat memperhatikan keterampilan ber empati pada perilaku bullying. Sasaran perilaku bullying yang hak pendidikannya ada gangguan sehingga harus diperhatikan pada seorang konselor.

Sebagaimana dijelaskan pada konvensi hak anak berdasarkan deklarasi hak anak MU PBB (1959) bab I pasal 1:

Hak anak merupakan memperoleh pendidikan yang layak guna memperkembangkan segenap potensi yang dikaruniakan Allah kepadanya secara optimal. Untuk itu harus dimungkinkan agar anak memperoleh kesempatan, fasilitas dan pelayanan pendidikan dan orang tua, pendidik dan Negara.

1. Terbebas dari pemaksaan kemauan dari orang tua atau pihak lain yang mengganggu penyelenggaraan pendidikan siswa.
2. Terbebas dari hambatan yang menghalangi penyelenggaraan pendidikan siswa.
3. Terbebas dari perlakuan yang mampu merugikan penyelenggaraan pendidikan siswa.

Peds.112.6.1421.

¹⁶ Saputra And Amnar, "Konseling Individual Untuk Meningkatkan Konsep Diri Korban Bullying Di Sekolah."

¹⁷ Saputra And Amnar.

4. Terbebas dari kebijakan yang memaksakan keinginan, menghalangi dan merugikan pendidikan siswa.

Berikutnya yang terkait pada hak anak, Tap MPR RI No. XVII/MPR/1998 berisi:

Pasal 4: Setiap orang berhak atas perlindungan dan kasih sayang untuk mengembangkan pribadinya, memperoleh dan mengembangkan pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidupnya

Pasal 5: Setiap orang berhak untuk mengembangkan dan memperoleh manfaat dari ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya, demi kesejahteraan umat manusia.

Dengan demikian, dari pemaparan tentang hak anak dapat dikatakan bahwa pembelaan terhadap anak yang menjadi sasaran *bullying* dalam rangka memenuhi hak mendapatkan pendidikan yang mengoptimalkan potensi. Tugas pendidik khususnya konselor dalam mengimplementasikan konseling individual dengan berempati sehingga dapat menjalankan fungsi advokasi dengan membantu sasaran *bullying* supaya dapat diselamatkan haknya dan semangat guna memperoleh pendidikan di sekolah. Proses konseling yang berempati selanjutnya mampu diterapkan pada strategi penanganan sasaran *bullying* yang mungkin menjadi terganggu baik dari aspek psikologis dan fisik.¹⁸

Oleh karena itu, konselor yang ada sekolah harus berbicara dengan sasaran *bullying* atau melakukan konseling individual membahas segala apa yang telah terjadi. Istilah investigasi dimaksudkan sebagai bentuk penelusuran seluas dan sedalamnya dari apa yang dirasakan dan dialami pada sasaran *bullying*.¹⁹

Dengan demikian mampu diperoleh memang keterampilan berempati terhadap sasaran *bullying*, sangat diperlukan guna klien terbuka dan

¹⁸ "The Valey Of The Thames And The Thames Conservancy Board.," *The Lancet*, 1899, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)65621-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)65621-0).

¹⁹ Santy Andrianie, Restu Dwi Ariyanto, And Rosalia Dewi Nawantara, "Meningkatkan Keterampilan Empati Siswa Sekolah Dasar Melalui Paket Bimbingan Peningkatan Empati," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2017, <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V1n2.P66-72>.

mampu menceritakan kejadian traumatic yang dialaminya. Posisi konselor sebagai orang yang mengerti dan menjadi pembela bagi diri sasaran bullying, sehingga akan dirasakan sebagai motivator bagi mereka. Maka diharapkan sasaran bullying mampu kuat membela diri dan melakukan perlawanan terhadap perilaku bullying yang akan terjadi pada waktu yang akan datang.

E. Simpulan

Konsep keterampilan empati sebagai kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh konselor guna proses konseling. Bentuk keterampilan empati dengan a) penerimaan yang positif, b) penghargaan dan kehangatan, c) jelas dan mampu dipahami, d) kekinian, e) keaslian. Faktor penyebab perilaku bullying antara lain: a) gerombolan penindas, b) penindas sosial, c) penindas yang bersenjata lengkap, d) penindas hiperaktif, e) penindas yang tertindas, f) kelompok penindas, g) penindas yang percaya diri. Implikasi tindakan bullying muncul dari aspek fisik dan psikis.

F. Daftar Pustaka

- Andrianie, Santy, Restu Dwi Ariyanto, And Rosalia Dewi Nawantara. "Meningkatkan Keterampilan Empati Siswa Sekolah Dasar Melalui Paket Bimbingan Peningkatan Empati." *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2017. <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V1n2.P66-72>.
- Cahyaningrum, Vesti Dwi, Dany Moenindyah Handarini, And Irene Maya Simon. "Pengembangan Panduan Pelatihan Empati Menggunakan Teknik Sinema Edukasi Untuk Mencegah Perilaku Bullying Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2018. <https://doi.org/10.17977/Um001v3i32018p139>.
- Coloroso, Barbara. "A Bully's Bystanders Are Never Innocent." *Education Digest: Essential Readings Condensed For Quick Review*, 2005.
- . "Bully, Bullied, Bystander...And Beyond." *Teaching Tolerance*, 2011.
- . "Bully, Bullied, Bystander... And Beyond: Help Students Choose A New Role." *Education Digest: Essential Readings Condensed For Quick Review*, 2011.

- Dwi, Agus. "Kasus Bullying Terus Meningkat Dalam 9 Tahun Terakhir." Rmol.Id Republik Merdeka, 2020.
- Fee Ziemes, Johanna, And Eveline Gutzwiller-Helfenfinger. "Children's Rights And Educational Psychology." *European Psychologist*, 2019. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/A000373>.
- Lickona, Thomas. "Bullying In Schools: A Critical Problem In Need Of A New Approach." *Psychology And Education*, 2016.
- Littrell, John M. "Allen E. Ivey: Transforming Counseling Theory And Practice." *Journal Of Counseling And Development*, 2001. <https://doi.org/10.1002/J.1556-6676.2001.Tb01949.X>.
- Malahati, Fildza, Maemonah Maemonah, And Putri Jannati. "Analisis Aspek Perilaku Bullying Peserta Didik Kelas Vi Madrasah Ibtidaiyah Menggunakan Perspektif Filsafat Behaviorisme." *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 2022. <https://doi.org/10.17509/Jpp.V22i3.52845>.
- Monge-López, Carlos, And Patricia Gómez-Hernández. "The Role Of School Coexistence In The Initial Training Of Teachers In Early Childhood And Primary Education." *Teoria De La Educacion*, 2021. <https://doi.org/10.14201/Teri.23580>.
- Munro, E.A., J.J. Small, And B. Keeling. "Orientations Of School Counsellors: An Evaluative And Comparative Study." *British Journal Of Guidance And Counselling*, 1984. <https://doi.org/10.1080/03069888400760231>.
- Oberreiter, David. "Carl Rogers And Schizophrenia. The Evolution Of Carl Rogers' Thinking On Psychosis And Schizophrenia: A Literature Survey." *Person-Centered And Experiential Psychotherapies*, 2021. <https://doi.org/10.1080/14779757.2021.1898456>.
- Salsabila, Hasna, Kaamilah Nurnazhiifa, Lara Sati, And Husen Windayana. "Peran Layanan Khusus Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Dan Menangani Kasus Bullying Di Sekolah." *Aulad: Journal On Early Childhood*, 2022. <https://doi.org/10.31004/Aulad.V4i3.228>.
- Saputra, Teuku Amnar, And Zuriah Amnar. "Konseling Individual Untuk Meningkatkan Konsep Diri Korban Bullying Di Sekolah." *Counselle| Journal Of Islamic Guidance And Counseling*, 2022. <https://doi.org/10.32923/Couns.V2i02.2818>.
- Sari, Eva Purnama. "Faktor Yang Mempengaruhi Bullying Pada Anak Usia Sekolah Di Sekolah Dasar Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh." *Idea Nursing Journal*, 2017.

- Spivak, Howard. "Bullying: Why All The Fuss?" *Pediatrics*, 2003. <https://doi.org/10.1542/Peds.112.6.1421>.
- Spivak, Howard, And Deborah Prothrow-Stith. "The Need To Address Bullying - An Important Component Of Violence Prevention." *Jama*, 2001. <https://doi.org/10.1001/Jama.285.16.2131>.
- Stauffer, Jill. "The Heart Of Human Rights By Allen E. Buchanan." *Human Rights Quarterly*, 2015. <https://doi.org/10.1353/Hrq.2015.0001>.
- Tenopir, Carol, Sanna Talja, Wolfram Horstmann, Elina Late, Dane Hughes, Danielle Pollock, Birgit Schmidt, Lynn Baird, Robert J. Sandusky, And Suzie Allard. "Research Data Services In European Academic Research Libraries." *Liber Quarterly*, 2017. <https://doi.org/10.18352/Lq.10180>.
- "The Valey Of The Thames And The Thames Conservancy Board." *The Lancet*, 1899. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(00\)65621-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(00)65621-0).
- Widjaja, Evelin Maharani, And Enny Irawaty. "Hubungan Empati Dengan Hasil Ujian Keterampilan Komunikasi Dokter-Pasien Dan Breaking Bad News." *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2022. <https://doi.org/10.24912/Jmstkik.V6i2.12716>.
- Yuliani, Nunung. "Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah." *Research Gate*, 2019.



BAB II

KONSEP KONSELING TRAUMATIK

Oleh

Adzro Aqilah Faiza, Amirul Aziz, Annisaa' Fithrah

A. Konsep Konseling Traumatik

Sebelum kita masuk kedalam pengertian konseling traumatik kita harus mengetahui apa yang dimaksud dengan konsep terlebih dahulu konsep adalah suatu representasi abstrak dan umum dari sesuatu yang bertujuan untuk menjelaskan suatu objek ide atau peristiwa. Adapun konsep konseling traumatik itu sendiri yaitu orang yang sedang mengalami masalah yang akan merasa tak berdaya, frustrasi, stress, trauma, pesimis kemudian apa yang diharapkan tidak tercapai, ditimpa kesulitan dan kehilangan apa yang dicintai.

Peristiwa traumatik dapat diderita, dialami, dan bertahan dalam kurun waktu yang lama, atau berulang oleh penderita. Peristiwa tersebut membuat individu tersebut sulit untuk mengatasi dan membaurkan ide serta emosinya Apabila kehidupan seseorang seringkali mengalami insiden traumatis, seperti kekerasan, pemerkosaan, ancaman yang muncul sendiri atau dalam jumlah besar (konflik bersenjata dan bencana alam),

dan trauma dapat terjadi. Trauma juga dapat menimpa siapa saja tanpa memandang ras, umur maupun waktu. Pengalaman traumatis berakibat pada perubahan struktur (alterasi) dan fungsi otak dan bagaimana otak memberikan respons pada stressor.

1. Pengertian Konseling Traumatik

Berangkat dari pengertian konseling secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu "*consilium*" yang berarti dengan "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".

Berbagai pengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli, namun secara singkat Prayitno mendefinisikan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.³

Konseling diartikan sebagai hubungan antar pribadi yang dilakukan dengan cara bertatap muka antara dua orang yang dimana konselor yang melalui hubungan tersebut, dengan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya dan meluangkan (waktu) situasi belajar.

Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, untuk memecahkan masalah dan mengambil keputusan dalam hidupnya. Untuk konselor yang memberikan pelayanan kepada korban trauma yang terkait dengan bencana alam, peristiwa terorisme, atau kejadian-kejadian lain yang mengakibatkan dampak traumatis (yaitu, perang atau penyiksaan). Risiko dampak dengan paparan tunggal atau terus menerus untuk pengalaman klien bisa meningkat.

Apakah hasil bagi terapi konselor diberi label traumatic stress disorder sekunder atau trauma perwakilan, benang merah dalam pengalaman ini adalah paparan pengalaman klien traumatis. Dengan paparan ini, konselor, melalui mendengarkan dan melihat dampak dari pengalaman traumatis pada klien, keluarga, kelompok, dan

masyarakat, dimulai perasaan pengalaman sejenisnya. Dengan demikian, penggambaran pengalaman ini sebagai trauma “sekunder” tepat describes bagaimana reaksi diperoleh dan mencerminkan kesepakatan di antara ahli dalam bidang traumatologi.

Jadi, pengertian konseling traumatik merupakan bantuan yang diberikan seorang konselor kepada konseli yang mengalami trauma karena peristiwa peperangan, kematian, kecelakaan bencana alam, pemerkosaan dan lain sebagainya. Kasus traumatik dalam konseling diartikan sebagai bantuan yang bersifat terapeutis yang ditujukan agar bisa mengubah sikap maupun perilaku konseli yang mengalami trauma, yang dilaksanakan secara bertatap muka antara konseli dengan konselor menggunakan teknik wawancara sehingga dapat diselesaikan permasalahan yang dialami konseli.

Layanan konseling traumatik diharapkan dapat membantu penderita trauma agar bisa memahami dan menerima kenyataan hidupnya, untuk selanjutnya mereka mampu “menerima” semua peristiwa dan memulai kehidupannya yang baru. Dengan demikian, mereka sesegera mungkin dapat menjalani hidupnya secara mandiri, sehingga tidak terus-menerus hidup menggantung pada donasi pihak lain.

Adapun tujuan konseling traumatik adalah untuk merubah perilaku pada konseli sehingga diharapkan dapat membuat hidupnya lebih produktif, menekankan pada pulihnya kembali konseli pada kondisi sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru.

Konseling traumatik ini berbeda dengan konseling biasa, perbedaannya terletak pada tiga hal, yaitu:

a. Fokus

Konseling traumatik lebih menitikberatkan pada pada satu masalah, yaitu gejala trauma yang ada pada diri klien. Adapun konseling biasa, pada umumnya suka menghubungkan permasalahan yang dihadapi klien dengan masalah-masalah lainnya, seperti

latar belakang klien, proses ketidaksadaran klien, tekanan karier klien, masalah komunikasi klien, transferensi klien, dan counter transferensi antara klien dan konselor, krisis identitas dan seksual klien, keterhempitan pribadi klien, dan konflik nilai yang terjadi pada klien.

b. Aktifitas

Konseling traumatik lebih banyak melibatkan banyak orang dalam membantu klien dan lebih banyak aktif adalah konselor. konselor berusaha untuk mengarahkan, mensugesti, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman klien, menghubungi orang yang lebih ahli untuk referral, menghubungkan klien dengan ahli lain untuk referral, melibatkan orang atau agen lain yang kompeten secara legal untuk membantu klien, dan mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan klien.

c. Tujuan

Dilihat dari tujuan, konseling traumatik lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Secara lebih spesifik.

Muro dan Kottman menyebutkan, bahwa tujuan konseling traumatik adalah:

- a. Berpikir realistis, bahwa trauma yang dihadapi klien adalah bagian dari kehidupan
- b. Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma
- c. Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma
- d. Belajar keterampilan baru untuk mengatasi trauma.

Menurut Rusman konseling traumatik bertujuan untuk menurunkan gejala kecemasan pasca trauma. Secara khusus tujuan yang dicapai adalah membantu anak dengan pengalaman traumatik untuk:

- a. Menghilangkan bayangan traumatis
- b. Meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional
- c. Membangkitkan minat terhadap realita kehidupan
- d. Memulihkan rasa percaya diri
- e. Memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan dan perhatian
- f. Kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

2. Keterampilan Dalam Konseling Traumatik

Dalam konseling traumatik, konselor sebagai pemberi layanan harus memiliki keterampilan dasar. Keterampilan yang dimiliki oleh seorang konselor adalah

- a. Pandangan yang realistic

Konselor hendaknya memiliki pandangan yang realistik terhadap peran mereka dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterampilan ini berguna bagi konselor untuk memahami kelemahannya dan kelebihanannya dalam membantu orang yang mengalami trauma.

Kelebihan Konselor dibandingkan dengan keluarga dan teman orang yang mengalami trauma adalah konselor dapat membantu orang yang sedang mengalami trauma. Namun dipihak lain, konselor harus mengakui beberapa keterbatasan yang dimilikinya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterbatasan- keterbatasan yang dimaksud itu antara lain sebagai berikut:

- 1) Konselor kurang memiliki data yang lengkap tentang kelemahan kepribadian klien sebelum mengalami trauma
- 2) Konselor tidak dapat mengontrol pemicu trauma, karena pemicu trauma itu adalah peristiwa obyektif yang telah dialami klien
- 3) Konselor tidak dapat mengontrol reaksi keluarga dan teman klien pada saat klien mengalami trauma.

b. Orientasi yang holistic

Konselor konseling traumatic dalam bekerjanya harus holistik. Kondisi trauma pada diri klien bukan harus dihadapi secara berlebihan atau sebaliknya. Dalam konseling traumatik konselor harus menerima berbagai bantuan dari berbagai pihak demi kesembuhan klien. Kadang- kadang klien lebih tepat untuk dirujuk kepada psikiatrik untuk disembuhkan dengan pendekatan medis.

Mungkin juga klien lebih tepat dirujuk kepada ulama atau pendeta untuk memenuhi kebutuhan aspek spiritualnya. Dengan memperhatikan kondisi konseli secara holistik, konselor untuk dapat bekerjasama dengan berbagai ahli yang ada di masyarakat untuk membantu kesembuhan kliennya.

c. Fleksibilitas

Konseling traumatic memerlukan fleksibelitas. Karena keterbatasan- keterbatasan yang ada, konseling traumatik mungkin lebih fleksibel dalam pelaksanaannya. Karena keterbatasan tempat, mungkin konseling melalui telepon akan lebih tepat. Karena keterbatasan waktu, ada kemungkinan terjadi perubahan waktu dalam konseling. Kemungkinan konseling di rumah klien terjadi dari pada di kantor konselor.

Perpanjangan waktu dalam setiap sesi konseling mungkin saja terjadi. Melibatkan keluarga dalam sesi konseling mungkin saja terjadi dan konselor memberikan sugesti pada klien juga bias terjadi. Dalam konseling traumatik, konselor tidak banyak waktu untuk melakukan konfrontasi, berlama-lama, nondirektif, interpretasi perilaku dan mimpi, dan tidak terlalu mempermasalahkan terjadinya transferensi antara klien dan konselor. Kondisi trauma menuntut konselor untuk bertindak cepat menangani klien

d. Keseimbangan antara empati dan ketegasan

Konseling traumatik membutuhkan keseimbangan yang kuat antara empati dan ketegasan. Konselor harus mampu melihat kapan dia harus empati dan kapan dia harus tegas dalam mengarahkan klien untuk kesembuhan klien. Kalau konselor terlalu hanyut dengan perasaan klien, maka konselor akan mengalami kesulitan dalam membantu klien.

Begitu juga apabila konselor tidak tepat waktunya dalam memberikan arahan yang tegas pada klien maka konseling akan tidak efektif. Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien. Empati ada dua macam yaitu empati primer dan empati tingkat tinggi. Empati primer yaitu suatu bentuk yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman klien. Tujuannya agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka pada konselor.

Adapun empati tingkat tinggi adalah keikutsertaan konselor dalam merasakan dan memikirkan apa yang dirasakan dan dipikirkan kliennya. Adapun ketegasan untuk mengarahkan klien adalah kemampuan konselor untuk mengatakan kepada klien agar klien berbuat sesuatu atau dengan kata lain mengarahkannya agar klien melakukan sesuatu. Proses konseling traumatik terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik, proses konseling traumatik merupakan peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi konseli yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma konselinya tersebut.

B. Konseling Adiksi

Pengertian Konseling Adiksi

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan

menentukan tujuan berdasarkan nilai yang di yakini sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

Adiksi dalam kamus besar bahasa Indonesia berarti Kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat. Menurut para ahli seperti Yee, menyatakan bahwa adiksi (kecanduan) adalah suatu perilaku yang tidak sehat yang berlangsung terus-menerus yang sulit untuk dihentikan oleh individu yang bersangkutan.

Sedangkan menurut Hovart adiksi diartikan sebagai suatu aktivitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan akibat atau dampak yang negatif. Griffiths menambahkan bahwa perilaku adiksi dibatasi untuk penggunaan obat dan konsumsi alkohol, namun baru-baru ini sejumlah perilaku telat ditemukan dalam kegiatan tertentu seperti olahraga, seks, perjudian, video game, dan penggunaan internet. Adiksi bisa terjadi pada penggunaan dan perilaku tertentu apabila dilakukan secara berulang-ulang, terutama dalam penggunaan obat-obatan terlarang (narkoba).

Jadi konseling adiksi adalah kegiatan membantu seseorang dalam melakukan rehabilitasi kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat, yang dilakukan oleh orang yang memiliki kompetensi dibidang kesehatan dan sosial yang mengkhususkan diri untuk mengatasi ketergantungan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.

Secara umum, tujuan konseling (khususnya narkoba) adalah untuk menyediakan fasilitas untuk melakukan perubahan perilaku penyalahguna, meningkatkan keterampilan penyalahguna untuk menghadapi segala sesuatu yang berhubungan dengan pemulihan kecanduan narkoba, seperti membantu memberikan motivasi untuk mengikuti proses detoksifikasi dan proses pertolongan lainnya. meningkatkan kemampuan.

Teknik konseling adiksi yang digunakan hampir sama seperti konseling konvensional. Teknik yang digunakan seperti konseling individual, konseling kelompok dan konseling keluarga, ditambah *motivational interviewing, assessment, therapeutic community*, serta terapi kognitif dan behavior (CBT). pendekatan khusus atau secara keilmuan yang digunakan

dalam konseling adiksi seperti pendekatan kognitif dan behavior, dan pendekatan yang disesuaikan dengan klien yang ditangani.

Pelaksanaan konseling ini memang untuk pengentasan masalah klien, dalam pelaksanaannya secara ideal sudah terpenuhi, karena konseling memang dilaksanakan dalam berbagai pendekatan dan dari pendekatan itu dilaksanakan dengan teknik tertentu.

Dalam proses konseling, Konselor biasanya menggunakan metode pendekatan, dalam hal menangani pecandu Narkoba ini Konselor adiksi cenderung melakukan pendekatan behavior yaitu perubahan tingkah laku, jadi disini Konselor Adiksi membuat perubahantingkah laku dari korban pecandu dari yang awalnya sebagai pengguna menjadi bukan pengguna lagi, dari yang sebelumnya ketergantungan menjadi tidak ketergantungan lagi.

Konseling keluarga yang dilakukan dengan melibatkan pihak keluarga Pecandu telah dijalankan dengan baik karena tanpa dukungan keluarga klien walaupun nantinya pulih akan ada kemungkinan bisa mengalami kekambuhan jika keluarga melakukan penolakan terhadap dirinya, masih ada stigma negatif terhadap dirinya, tidak peduli, tidak ada pengawasan, dan lainnya.

Secara garis besar, pendekatan yang dilakukan oleh konselor adiksi sudah sesuai dengan pendekatan konseling pada umumnya hanya saja lebih disesuaikan dengan kondisi klien dan arah pemecahan masalahnya. Sebagaimana dijelaskan secara keilmuan bahwa pendekatan-pendekatan konseling dapat berorientasi pada ranah kejiwaan yaitu kognitif, yang menekankan pada fungsi-fungsi kognisi (pikir), misalnya trait and factor theory. Afektif, menekankan pada fungsi-fungsi afeksi (rasa), misalnya client centered therapy. Psikomotorik, menekankan pada fungsi-fungsi psikomotor (gerak tingkah laku), seperti behavior therapy, rational emotive therapy (RET), transactional analysis, psychoanalysis, dan reality therapy.

Keseluruhan teknik, tahapan beserta pendekatan dalam ragam bentuk konseling adiksi yang diberikan pada klien hanya akan berhasil jika sesuai dengan karakteristik dan permasalahan klien, konselor hanya membantu

klien lepas dari masalah kecanduannya dan menjadi pribadi yang lebih sehat dan baik lagi, namun yang menentukan tetap konseli. Sebagaimana pengertian konseling sebagai upaya konselor untuk membantu konseli/klien dalam menunjukkan dan memberikan nasihat (*advice*) agar adanya perubahan terhadap permasalahan psikologis klien, akan tetapi yang harus melakukan perubahan tersebut adalah diri klien sendiri dengan usaha yang dilakukan secara sadar.

Dalam melakukan konseling adiksi tidak terlepas dari kendala. Di antara kendala tersebut ialah dari sisi klien yaitu blocking program dari klien karena merasa sudah pulih dan tidak perlu lagi menjalani program rehabilitasi, ada perbedaan perilaku dan kata-kata klien ke konselor dengan ke pihak lain, klien tidak terbuka atau tidak jujur.

Ada pula klien sekedar menjalani hari demi hari, program demi program tanpa keseriusan atau kesungguhan untuk pulih termasuk ada yang selalu rindu untuk pulang ke rumah. Ada pula yang canggung saat perjumpaan awal dengan konselor. Sedangkan kendala dari sisi konselor sendiri misalkan jika menghadapi masalah klien yang baru/belum pernah dihadapi, seperti gangguan psikologis/halusinasi.

Jadi walaupun sudah didetoks, efek penggunaan secara psikologis masih ada pada diri klien. Sebagaimana yang dijelaskan oleh pihak *American Counseling Association* bahwa ketika bahan kimia ini dihilangkan (yang terjadi dalam proses perawatan dan pemulihan selanjutnya), defisit perkembangan masih tetap ada. Sehingga perlu ditangani secara pendekatan psikologis atau edukatif termasuk dengan proses konseling. Solusi untuk mengatasi kendala dari sisi konselor sendiri adalah dengan melakukan proses sharing atau koordinasi dengan tim ITP atau rekan sejawat. Solusi lain yang dilakukan konselor adalah terletak pada tahap awal menjalin rapport dengan klien dalam hubungan konseling, yakni pemberian penekanan tentang tugas, proses dan komitmen bersama demi keberhasilan konseling.

Dukungan sosial terutama dari pihak keluarga baik dalam bentuk nasehat, perhatian, emosional dan pemberian penghargaan kepada korban

pecandu sangat dibutuhkan terutama setelah proses konseling, hal ini diharapkan agar korban tersebut tidak kembali lagi kepada kebiasaan lamanya sehingga dia menjadi pribadi yang lebih baik, ceria dan menjalani hari harinya dengan lebih produktif.



BAB III

RUANG LINGKUP KONSELING KRISIS

Oleh

Tisya Meutia Azzahra, Silvi Wulandari Nasution, Taufiq Ismail Koto

A. Ruang Lingkup Konseling Krisis

1. Defenisi Konseling Krisis

Pengertian krisis dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keadaan yang berbahaya (dalam menderita sakit), keadaan yang genting, kemelut, keadaan suram dalam berbagai hal seperti ekonomi, dan moral. Menurut Geldard (1993) situasi krisis adalah situasi-situasi dengan resiko tinggi. Krisis timbul sewaktu atau setelah sesuatu peristiwa terjadi secara mendadak, sehingga merubah persepsi partisipan (individu yang mengalaminya) tentang keamanan dan tatanan dunianya.

Gladling menjelaskan mengenai konseling krisis bahwa konseling krisis adalah penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan, untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya dan atau menghadapi krisis secara eksternal.

Sedangkan menurut Sugiyanto (2010:5) konseling krisis merupakan upaya pemberian bantuan dari konselor kepada konseli

yang sedang mengalami tekanan yang berpengaruh negatif terhadap kemampuan konseli untuk berpikir, merencanakan dan mengatasi masalah secara efektif.

Konseling krisis bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu yang mengalami krisis sehingga memiliki pemahaman positif terhadap masalah dan memiliki kemampuan mengatasinya. Konseling krisis berbeda dari konseling sekolah biasa dan memiliki tujuan tertentu yaitu adanya penekanan khusus pada strategi yang diperlukan dalam konseling krisis.

Hal ini berguna untuk membantu seseorang yang berada dalam situasi krisis.³ Konseling krisis adalah suatu keadaan disorganisasi dimana klien menghadapi frustrasi dalam upaya mencapai tujuan penting hidupnya atau mengalami gangguan dalam perjalanan hidup dan hal itu ditanggapi dengan stress. Wright menyatakan suatu krisis dapat disebabkan oleh satu atau beberapa faktor. Krisis juga merupakan masalah yang terlalu besar, misal: kematian pada seseorang.

2. Konseling Krisis dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam krisis bermakna musibah (مصيبة) yang menimpa, membinasakan, kemalangan atau setiap kejadian tidak diinginkan. Nurul Hidayati menyebut musibah adalah merupakan kejadian yang datang atas ketentuan Allah SWT dan tidak bisa ditolak.

Allah Swt berfirman: (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali” (Q.S. Al-Baqarah/2: 156). Ada beberapa firman Allah yang menggambarkan beberapa macam musibah, sebagai berikut:

Sebagai ujian, Allah berfirman: Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “*kami telah beriman*”, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah

mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta” (Q.S. Al ‘Ankabuut/29: 2-3).

Sebagai pengampunan dosa, Allah berfirman: “... Dan masa (kejayaan dan kehancuran) itu Kami pergilirkan di antara manusia (agar mereka mendapat pelajaran), dan supaya Allah membedakan orang-orang yang beriman (dengan orang-orang kafir).... Agar Allah membersihkan orang-orang yang beriman (dari dosa mereka) dan membinasakan orang-orang kafir” (Q.S. Ali ‘Imran/3: 140-141).

Sebagai pemaafan terhadap kesalahan-kesalahan, Allah berfirman: “Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (Q.S. At-Taghaabun/64: 11). “Dan apa saja musibah yang menimpa kamu, maka yang demikian itu disebabkan oleh perbuatan tangan kamu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)” (Q.S. Asy-Syuura/42: 30).

Sebagai pembalasan atas kesalahan, Allah berfirman: “Maka masing-masing (mereka itu) Kami siksa disebabkan dosanya, maka ada di antara mereka yang Kami timpakan kepadanya hujan batu kerikil dan di antara mereka ada yang Kami timpa suara yang keras yang mengguntur, dan di antara mereka ada yang Kami benamkan ke dalam bumi, dan ada di antara mereka yang Kami tenggelamkan, dan Allah sekali-kali tidak menganiaya mereka, tetapi mereka yang menganiaya mereka sendiri” (Q.S. Al-Ankabuut/29: 40).

Berdasarkan beberapa ayat al-Qur’an di atas, dapat dipahami beberapa hal yang berkaitan musibah yang menimpa seseorang: (a) pasti dengan izin Allah; (b) karena factor kesalahan diri sendiri; (c) sebagai jalan menguji keteguhan iman seseorang; dan (d) berfungsi sebagai penghapus dosa.

Setiap orang diwajibkan menghindari, mencegah atau menjauhkan diri dari musibah. Jika sakit berobat, menghindari dari banjir,

kebakaran, dan sebagainya. Bukan hanya pada tingkat mencegah diri dari penyakit, tetapi juga pada tingkat pemecahannya oleh diri sendiri atau mencari pertolongan kepada pihak lainnya, bahkan pertolongan ke pihak layanan bantuan yang bersifat profesional. Pada tingkat layanan bantuan profesional inilah yang dimaksud dengan layanan konseling krisis.

Tugas utama konselor dalam layanan konseling krisis adalah menumbuhkan kesadaran klien sebagai hamba dan khalifah Allah di bumi dan komitmen klien untuk mewujudkan perubahan, perbaikan dan penyempurnaan diri.

Konselor berperan sebagai pendamping klien untuk meneguhkan kesadaran dan komitmen untuk: (a) membina hubungan silaturahmi; (b) menumbuhkan kesadaran klien; (c) membangkitkan kesediaan klien membuka diri dan masalah-masalahnya; (d) menumbuhkan motivasi klien untuk sedia mengikuti proses konseling; (e) membina partisipasi klien menemukan alternatif pemecahan masalah; (f) membangun sikap optimis klien dalam menerima konsekuensi-konsekuensinya; dan (g) klien hanya berpasrah diri kepada Allah.

Dengan demikian, ada beberapa tujuan utama layanan konseling krisis terhadap klien yang mengalami musibah, agar klien: (a) dapat menerima musibah yang menimpa dirinya; (b) dapat mengungkapkan semua kesedihan secara bebas dan apa adanya; (c) sedapat mungkin klien berusaha untuk melupakan kesedihannya, meskipun susah untuk melupakan peristiwa musibah itu sendiri; (d) berusaha menciptakan lingkungan baru atau suasana baru yang lebih kondusif; dan (e) memperbanyak relasi baru yang menyenangkan hingga klien tidak merasa kesepian seorang diri.

3. Jenis-Jenis Penyebab Krisis

Geldard mengemukakan bahwa ada berbagai jenis krisis, seperti berikut ini. Adapun jenis-jenis krisis antara lain: Bencana alam, seperti gempa, badai, banjir, gunung meletus, badai, tsunami

Seringkali dampak dari bencana alam ini berkepanjangan terhadap kehidupan orang, seperti masa kemarau, banjir dapat menyebabkan orang kelaparan. Bencana ini tidak akan segera berakhir, bila tidak ditanggulangi secara efektif. Bencana alam biasanya datang tiba-tiba, tanpa ada peringatan terlebih dahulu. Kecelakaan, seperti kebakaran, tabrakan, tenggelam dalam air, jatuh dari tempat yang tinggi, tertusuk pisau, tertembak.

Krisis datang tanpa kompromi terlebih dahulu, sehingga orang yang terkena tidak mungkin mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Krisis merupakan suatu hal yang mengancam kehidupan. Krisis akibat kecelakaan yang terburuk adalah kematian. Sakit/penyakit yang menimpa manusia, seperti stroke, asma, kanker, operasi, sakit kaki, tidak berfungsinya bahagian tubuh.

Keadaan tidak berdaya yang dialami seseorang karena penyakit sangat ditakuti sebab taraf keterlibatan seseorang secara fisik, emosional, dan psikologis sangat tinggi. Sama dengan krisis kecelakaan akibat krisis yang disebabkan penyakit yang terburuk adalah kematian. Emosi yang terganggu.

Karakteristik manusia yang penting dan berharga adalah kapasitasnya untuk mengelola emosi. Apabila seseorang “rusak” emosinya dia akan jadi hewan yang bergerak secara otomatis, diibaratkan hanya sebagai mesin.

Pada waktu emosi destruktif sangat menyakitkan dialami seseorang dapat mencegah berfungsinya emosi tersebut secara normal, seperti; penyakit destruktif, sedih, depresi, kasar, yang penuh resiko. Hubungan sosial, seperti hubungan yang tak berfungsi, retak/putus hubungan, perceraian, perselingkuhan pasangan hidup, pemutusan hubungan kerja.

Pengalaman krisis sering muncul apabila terjadi hubungan yang “tegang” atau “genting”, putus, atau hilang karena kematian atau perpisahan yang tidak dapat dielakkan. Suami atau istri merasa hancur

hatinya dan berpikir bahwa dunia telah runtuh bila dia mengetahui bahwa pasangan hidupnya berselingkuh dengan orang lain.

Pada waktu ini dia mengalami luka emosi yang sangat parah. Seringkali orang tua juga mengalami kekecewaan yang mendalam akibat perilaku anaknya yang tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Ada juga krisis yang disebabkan oleh kejahatan dengan penganiayaan fisik, ini biasanya yang menjadi korban adalah wanita dan anak-anak.

Berbagai macam krisis yang tidak mungkin dapat dielakkan. Ada krisis perkembangan yang muncul secara alamiah dan tidak dapat dihindari sewaktu orang melewati tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Pada kebanyakan orang krisis perkembangannya yang pertama adalah sewaktu dia dilahirkan, bahkan ada yang terjadi sebelum itu, seperti ada gangguan pada tubuh ibunya sewaktu dia dalam kandungan.

Masih banyak lagi krisis perkembangan yang dialami seseorang setelah lahir, antara lain krisis pada waktu: anak mulai dapat melangkah, hari pertama di *play-group*, mulai bersekolah, masuk masa puber, mulai bekerja, meninggalkan rumah, perkawinan atau mulai hidup bersama orang lain, mempunyai seorang anak, kematian dalam keluarga, perpisahan, perceraian, mulai kembali dengan pasangan yang baru, pensiun, menjadi tua, dan meninggal.

Pada masing-masing tahapan tersebut terdahulu, mempunyai resiko tersendiri, meningkatnya tekanan dan kecemasan pasti terjadi, bahkan mungkin terjadi respon emosional yang lain. Apapun bentuk krisis membuat orang cemas, memerlukan respon, dan merupakan tanda-tanda mulainya suatu tahap baru dalam kehidupan seseorang.

4. Penyebab Krisis

Ada beberapa faktor lain yang menjadi penyebab krisis, diantaranya sebagai berikut ini.

- a. Tidak dapat meraih hal-hal yang diharapkan
Setiap orang umumnya ingin sukses dengan segala yang dicita-citakannya, selalu ingin keberhasilan dan keberuntungan. Jarang sekali orang yang mempersiapkan diri untuk siap dengan kegagalan, kerugian, atau kekalahan. Akan tetapi dalam kenyataan, tidak semua yang diinginkan, yang dicita-citakan dan diharapkan orang akan berhasil diraih sedemikian rupa. Apabila kegagalan tidak dapat diterima dan disikapi secara positif, tentu akan menyebabkan terjadinya krisis dalam diri orang tersebut.
- b. Ditimpa Kesulitan
Krisis akan terjadi bila seseorang ditimpa kesulitan yang membuat orang itu menderita. Sewaktu orang menderita sakit yang terasa parah, ketika harus hidup dalam kemiskinan yang berkepanjangan, sewaktu mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) sementara orang sangat membutuhkan pekerjaan.
- c. Kehilangan Seseorang atau Sesuatu yang Dicintai
Apabila seseorang kehilangan orang atau sesuatu yang dicintainya, seringkali ia merasa terpukul dengan kejadian tersebut. Kecintaan yang sangat mendalam pada seseorang atau kepada sesuatu menyebabkan orang tidak mau berpisah dengan hal yang dicintai tersebut. Bila kehilangan itu terjadi, maka orang akan mengalami keadaan krisis.

B. Konsep Konseling Pasca Bencana

1. Defenisi Konseling Pasca Bencana

Disaster (bencana) adalah peristiwa alami atau buatan yang terjadi serta dapat menyebabkan kematian, cedera, dan kerusakan infrastruktur serta terjadinya trauma dan gangguan psikologis lainnya. Peristiwa bencana alam seperti banjir, gempa bumi, tsunami, angin topan, dan lain-lain membutuhkan tanggapan segera, terkoordinasi, dan efektif dari berbagai kalangan.

Sedangkan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap

individu- individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.

Berdasarkan hal di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *disaster counseling* (konseling pasca bencana) adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh konselor untuk membantu korban bencana alam dan membantu menghilangkan trauma psikologis yang dihadapi oleh korban bencana alam agar mereka mampu menyesuaikan kembali kehidupannya seperti sedia kala. Konseling pasca bencana ini merupakan proses pemulihan psikologis individu korban bencana alam setelah terjadinya bencana di suatu daerah.

2. Dampak Psikologis Bencana

Dampak psikologis pasca bencana merupakan hal yang paling penting untuk ditangani setelah aspek fisik pasca bencana alam. Dampak psikologis pasca bencana dapat dilihat dari berbagai hal yang terjadi setelah individu tersebut mengalami bencana alam tersebut. Dampak psikologis yang terlihat ialah, biasanya individu akan mengalami gangguan trauma atau stress yang biasanya disebut PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*).

Dampak psikologis yang terjadi seperti stress dengan bencana sehingga menghilangkan anggota keluarga dan mengubah kehidupan individu tersebut. Anggapan seperti itu yang mengakibatkan dampak yang tidak baik terhadap diri individu. Selain itu individu yang mengalami bencana alam akan mengalami masalah psikologis yang amat berat contohnya mereka kehilangan sanak saudara dan harus memulai kembali hidupnya dari awal, selain itu tekanan-tekanan juga akan muncul akibat dari bencana alam tersebut.

Ada dua kondisi psikologis yang sangat berat yang dialami oleh para korban pasca bencana:

- a. Para korban bencana menanggung beban psikologis yang tidak ringan karena mereka harus hidup dengan trauma kehilangan

sanak keluarga dan orang-orang yang dicintainya. Kehilangan orang yang sangat berarti dalam hidupnya bisa dirasakan sebagai pukulan psikologis yang berat. Tidak semua orang sanggup mengatasi penderitaan dipisahkan secara paksa dari orang-orang yang dicintai. Di sisi lain mereka juga kehilangan pekerjaan dan akses usaha serta modal untuk melanjutkan hidup.

- b. Dalam kondisi yang serba sulit itu mereka harus mampu segera bangkit dan melakukan penguatan diri sendiri, mengambil hikmah dari seluruh musibah itu untuk modal dasar memulai kehidupan baru dari titik nol, bahkan bisa jadi mereka harus memulai dari kondisi minus. Membangun kehidupan yang bermakna, butuh ketegaran jiwa dan keyakinan kuat atas kebesaran Allah SWT. diiringi dengan usaha yang tak kenal lelah.

3. Identifikasi Kondisi Gangguan Krisis dan Pasca Bencana dalam Konseling

Dalam penerapan beberapa tujuan utama tersebut, sebaiknya konselor dapat mengidentifikasi terlebih dahulu tingkat kondisi krisis atau musibah yang dialami kliennya, sekaligus tipe layanan bantuan yang diperlukan.

Selanjutnya konselor mengidentifikasi subyek-subyek lain yang mungkin diajak berpartisipasi untuk sama-sama membantu klien, dan konselor memberi layanan bantuan yang bersifat langsung.

Identifikasi kondisi gangguan krisis dan pasca bencana merupakan langkah penting dalam konseling untuk membantu individu mengatasi krisis atau trauma yang dialaminya. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam identifikasi kondisi gangguan krisis dan pasca bencana dalam konseling sekaligus instrumen yang digunakan.

4. Mengidentifikasi Kondisi Gangguan Krisis

Kondisi gangguan krisis dan pasca bencana dapat diidentifikasi dengan munculnya keadaan stress ataupun trauma yang dihadapi oleh individu pasca hal tersebut terjadi. Trauma dari gangguan krisis

dan juga pasca bencana alam cukup berpengaruh kepada keadaan individu itu nantinya.

Berdasarkan hal tersebut ada sebuah instrumen yang dapat digunakan untuk membantu mengidentifikasi gangguan krisis yaitu instrumen *Taylor's Manifest Anxiety Scale* (TMAS) yang dicetus pada tahun 1953 oleh Janet Taylor. Instrumen ini digunakan untuk mengungkapkan gejala kecemasan. Instrumen TMAS ini berisi 50 butir pernyataan yang harus dijawab oleh responden dengan dua pilihan jawaban yaitu “ya” atau “tidak”, sesuai dengan keadaan responden tersebut.

Kuesioner TMAS menggunakan skala Guttman, yang terdiri dari 12 pernyataan *unfavorable* dan 38 pernyataan *favourable*. Setiap jawaban dari pernyataan *favourable* bernilai 1 untuk jawaban “ya” dan bernilai 0 untuk jawaban “tidak”. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* sebaliknya.

5. Mengidentifikasi Kondisi Gangguan Pasca Bencana

Dalam mengidentifikasi gangguan pasca bencana, Ada banyak hal yang dapat terlihat salah satunya ialah PTSD. PTSD dapat dilihat dari berbagai tindakan yang dilakukan oleh individu itu sendiri, seperti panik tiba-tiba, trauma, depresi, gangguan tidur, hilangnya gairah hidup pasca bencana, ataupun gejala fisik yang tidak dapat dijelaskan oleh medis..

Berdasarkan hal tersebut keadaan PTSD pasca bencana alam dapat ditangani dengan menggunakan *Play Therapy*. *Play Therapy* merupakan terapi yang digunakan dengan cara bermain (biasanya untuk anak-anak) dengan tujuan untuk mengurangi trauma yang dihadapi pasca bencana alam yang terjadi.

Penting untuk diingat bahwa setiap individu dapat menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap bencana dan tidak semua orang yang mengalami bencana akan mengembangkan gangguan pasca bencana.



BAB IV

TRAUMA

Oleh

Alya Rahmayani Harahap, Iin Mestika Maibang, Resha Khofila

A. Ruang Lingkup Trauma

1. Pengertian Trauma

Trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramos*” yang artinya luka. Dalam kamus konseling, traumatik adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.

Trauma adalah kejadian jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan atau cedera jasmani. Selain itu, trauma juga dapat diartikan sebagai luka yang ditimbulkan oleh faktor eksternal, jiwa yang timbul akibat peristiwa traumatik.

Peristiwa traumatik bisa sekali terjadi, bertahan dalam jangka lama atau berulang-ulang dialami oleh penderita. Para psikolog juga menyatakan trauma sebagai istilah psikologi berarti suatu benturan atau suatu kejadian yang dialami seseorang dan meninggalkan bekas, biasanya bersifat negatif. Dalam istilah psikologi disebut *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD).²⁰

²⁰ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta:

Trauma juga diartikan sebagai respon secara emosional akibat sebuah kejadian, seperti kekerasan, *bully*, atau bencana alam. Reaksi jangka pendek yang biasa terjadi pada seorang yang mengalami trauma adalah *shock* dan penolakan. Sedangkan reaksi jangka panjang pada penderita trauma meliputi emosi yang tak terduga. Misalnya selalu teringat kejadian yang terjadi pada masa lalu, hubungan yang tegang, bahkan gejala-gejala fisik, seperti pusing dan mual.²¹

Trauma bisa saja melanda siapa saja yang mengalami suatu peristiwa yang luar biasa seperti perang, terjadi perkosaan, kematian akibat kekerasan pada orang-orang tercinta, dan juga bencana alam seperti gempa dan tsunami. Gangguan pasca trauma bisa dialami segera setelah peristiwa traumatis terjadi, bisa juga dialami secara tertunda sampai beberapa tahun sesudahnya.

Korban biasanya mengeluh tegang, insomnia (sulit tidur), sulit berkonsentrasi dan ia merasa ada yang mengatur hidupnya, bahkan yang bersangkutan kehilangan makna hidupnya. Lebih parah lagi, orang yang mengalami gangguan pasca traumatic berada pada keadaan stress yang berkepanjangan, yang dapat berakibat munculnya gangguan otak, berkurangnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, maupun gangguan kemampuan sosial.

2. Ciri-ciri Trauma

Ciri-ciri peristiwa trauma adalah:

- a. Terjadi secara tiba-tiba.
- b. Mengerikan, menimbulkan perasaan takut yang amat sangat.
- c. Mengancam keutuhan fisik maupun mental.
- d. Dapat menimbulkan dampak fisik, pikiran, perasaan, dan perilaku yang amat membekas bagi mereka yang mengalami ataupun yang menyaksikan.

Media Abadi, 2006), hlm: 54

²¹ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta: Pandua, 2010), hlm: 56

Ciri ciri trauma dapat dilihat dari aspek fisik, emosional dan kognitif.

- a. Fisik
 - 1) Gangguan makan
 - 2) Gangguan tidur
 - 3) Disfungsi seksual
 - 4) Energi yang rendah
 - 5) Merasakan sakit terus menerus yang sulit dijelaskan.
- b. Emosional
 - 1) Depresi, menangis secara spontan dan putus asa
 - 2) Kecemasan
 - 3) Serangan panic
 - 4) Merasa takut
 - 5) Merasa luar kendali
 - 6) Marah dan kebencian
 - 7) Mati rasa emosional
 - 8) Penarikan diri pada rutinitas dan hubungan
- c. Kognitif
 - 1) Penyimpangan memori terutama tentang trauma
 - 2) Kesulitan membuat keputusan
 - 3) Penurunan kemampuan konsentrasi
 - 4) Merasa terganggu.

3. Jenis-Jenis dan Faktor Penyebab Trauma

Dalam kajian psikologi dikenal beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma diseases.

- a. Trauma Psikologis

Trauma ini adalah akibat dari suatu peristiwa atau pengalaman yang luar biasa, yang terjadi secara spontan (mendadak) pada diri individu tanpa berkemampuan untuk mengontrolnya (*loss control and loss helpness*) dan merusak fungsi ketahanan mental individu secara umum. Ekses dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).

b. Trauma Neurosis

Trauma ini merupakan suatu gangguan yang terjadi pada saraf pusat (otak) individu, akibat benturan-benturan benda keras atau pemukulan di kepala. Implikasinya, kondisi otak individu mengalami pendarahan, iritasi, dan sebagainya. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran, dan lain-lain yang sifatnya sementara.

c. Trauma Psychosis

Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problem fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh dan sebagainya yang menimbulkan *shock* dan gangguan emosi. Pada saat-saat tertentu gangguan kejiwaan ini biasanya terjadi akibat bayang-bayang pikiran terhadap pengalaman/peristiwa yang pernah dialaminya, yang memicu timbulnya histeris atau fobia.

d. Trauma Diseases

Gangguan kejiwaan jenis ini oleh para ahli ilmu jiwa dan medis dianggap sebagai suatu penyakit yang bersumber dari stimulus-stimulus luar yang dialami individu secara spontan atau berulang-ulang, seperti keracunan, terjadi pemukulan, teror, ancaman, dan sebagainya.

Vikram menyatakan ada beberapa jenis trauma yang dikenali, yaitu: (1) trauma personal (korban perkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan, dll) Perang dan keganasan, (2) trauma mayor (bencana alam, kebakaran, dll), trauma mayor umumnya menyebabkan trauma pada sejumlah besar orang pada waktu yang sama.

Cavanagh mengelompokkan trauma berdasarkan kejadian traumatik yaitu: trauma situasional, perkembangan, intrapsikis dan eksistensial:

a. Trauma situasional adalah trauma yang disebabkan oleh situasi seperti bencana alam, perang, kemalangan kendaraan, kebakaran,

rompakan, perkosaan, perceraian, kehilangan pekerjaan, ditinggal mati oleh orang yang dicintai, gagal dalam perniagaan, tidak naik kelas bagi beberapa pelajar, dan sebagainya;

- b. Trauma perkembangan adalah trauma dan stres yang terjadi pada setiap tahap perkembangan, seperti penolakan dari teman sebaya, kelahiran yang tidak diinginkan, peristiwa yang berhubungan dengan kencing, berkeluarga, dan sebagainya;
- c. Trauma intrapsikis adalah trauma yang disebabkan kejadian dalaman seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat seperti perasaan homo seksual, benci kepada orang yang seharusnya dicintai, dan sebagainya;
- d. Trauma eksistensial yaitu trauma yang diakibatkan karena kurang berhasil dalam hidup.

Berikut adalah jenis-jenis trauma yang dapat kita kenal yaitu: (1) Traumatik massa, (2) Trauma kehilangan, (3) Kehilangan yang rumit.

- a. Traumatic Massa adalah kejadian yang terjadi yang dipicu oleh pengalaman atau tragedi pahit yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Definisi dalam DSM 1V terkait *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) mengkategorikan trauma seperti berikut: (1) Seseorang yang mengalami atau menyaksikan tragedi mengerikan yang menyebabkan cedera atau mengancam nyawa, kematian atau *integrity*, (2) Pengalaman buruk yang trauma, ketakutan, rasa tidak ada harapan mantik massa. Contohnya seperti korban bencana alam, kecelakaan kendaraan, penculikan, kekerasan, korban kecelakaan kerja dan masih banyak lagi. (Drs. Masril, M.Pd., Kons, 2012).
- b. Trauma Kehilangan misalnya Anggota keluarga tidak dapat menerima kematiannya karena dianggap tidak mengalami cedera yang serius.
- c. Kehilangan yang rumit, Pasca trauma disebabkan kehilangan akan memperlihatkan berbagai kondisi. Dalam kata lain sifatnya tragedi yang menyebabkan kematian dan kehilangan berbagai

kondisi dalam tiga kategori trauma yaitu: (a) Trauma bahaya (karena ancaman dalam kehidupan seseorang), (b) Trauma kehilangan (karena kematian orang dicintai atau menyaksikan kejadian tersebut) (c) Trauma karena tanggung jawab (tekanan psikologis, menurunnya sistem kepercayaan untuk berhadapan dengan kondisi yang berbahaya). Umpamanya ada anggota keluarga yang tidak dapat kepastian terhadap mayat anggota keluarga atau hanya menemukan potongan anggota tubuh aja. Bahkan ada yang menunggu bertahun-tahun atau dalam jangka waktu yang lama untuk mendapatkan konfirmasi dan kematian pada anggota keluarga yang mengalami sesuatu tragedi (Kusmawati Hatta, 2015).

Adapn faktor penyebab trauma terbagi atas 2 (dua) bagian, yaitu:

a. Faktor internal (psikologis)

Secara sederhana, trauma dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalannya, sehingga yang bersangkutan bertindak secara kurang wajar. Berikut ini penyebab yang mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang:

- 1) Kepribadian yang lemah dan Kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri terjadi konflik sosial budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat
- 2) Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial dan juga sebaliknya terlalu rendah. Proses-proses yang diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekalutan mental, sehingga mendorongnya kearah positif.

b. Faktor eksternal (fisik)

Adapun faktor eksternal tersebut, ialah:

- 1) Faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik
- 2) Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.²²

Selain itu, kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, diantaranya:

- a. Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan, dan sebagainya.
- b. Pengalaman di kehidupan sosial (*psiko-sosial*), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan/penganiayaan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang, dan sebagainya.
- c. Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (secara langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung), dan sebagainya.²³

4. Karakteristik Korban Trauma

Adapun karakteristik yang ada atau yang dialami oleh seseorang yang menderita traumatis, ialah:

- a. Mengalami kejadian yang buruk dan mengerikan
- b. Sulit tidur dan mudah terbangun
- c. Mimpi buruk terhadap hal kejadian yang mengerikan
- d. Seperti mengalami kembali peristiwa buruk dan mengerikan
- e. Menghindari tempat, orang, situasi dan hal-hal yang mengingatkan pada peristiwa buruk dan mengerikan.
- f. Mudah Terkejut
- g. Mudah tersinggung dan marah

²² Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta: Pandua, 2010), hlm: 58

²³ Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991), hlm: 87

- h. Sering teringat pengalaman atau kejadian buruk dan mengerikan
- i. Merasa tidak bersemangat dan putus asa
- j. Takut memikirkan masa depan
- k. Pemurung
- l. Sulit berkonsentrasi
- m. Khawatir berlebihan
- n. Perubahan perilaku dari sebelumnya.²⁴

5. Pemulihan Trauma

Menurut Sondang Irene E. Sidabutar menyatakan bahwa dalam bahasa Inggris terdapat dua kata yang dapat diartikan sebagai pemulihan dalam bahasa Indonesia, yakni *recovery* dan *healing*. Kedua kata tersebut sering kali digunakan bergantian walaupun sebenarnya tidak tepat, atau sama artinya. Keduanya dapat di definisikan secara terpisah sesuai mewakili makna yang dalam bahasa Indonesia terkait dengan pulih, pemulihan atau memulihkan.

Tri Kurnia Nurhayati menyatakan bahwa pulih diartikan kembali sebagai keadaan semula, atau sembuh atau baik kembali. Memulihkan artinya mengembalikan kepada keadaan semula, memulangkan atau mengembalikan. Jadi pemulihan dapat diartikan sebagai pengembalian sesuatu kepada keadaan semula.

- a. Pertolongan pertama pada trauma

Pertolongan pertama pada trauma adalah tindak pertolongan yang dilakukan atau di berikan pertama kali kepada korban trauma dan dilakukan segera setelah seorang mengalami trauma. Langkah-langkah pertolongan pertama pada trauma adalah:

 - 1) Secepat mungkin jauhkan korban dari peristiwa traumatis
 - 2) Buat fisik korban trauma merasa nyaman
 - 3) Pertemukan segera dengan orang-orang terdekat korban
- b. Pemulihan stres pasca trauma
 - 1) Pemulihan fisik

²⁴ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta: Pandua, 2010), hlm: 60

Membuat fisik konseli menjadi nyaman akan memudahkan untuk memulihkan traumanya. Apabila konseli tidak nyaman misalnya nafas tersenggal-senggal berkeringat dingin gemeteran dan sebagainya maka bisa dilakukan setidaknya ada beberapa hal berikut ini: (a) mengatur pernafasan; (b) segeralah dibawa ke dokter atau balai pengobatan jika klien mengalami cedera fisik; (c) penuhi kebutuhan fisik dengan segera misalnya, jika telah tiba waktunya makan diperlukan makan, jika perlu minum, dan lain-lain.

2) Pemulihan Emosi

Pemulihan emosi dapat dilakukan dengan cara: (a) segera cari informasi tentang orang-orang terdekat; (b) ekspresikan perasaan; (c) berbicara dengan orang lain yang dipercaya tentang perasaan dan apa yang terjadi; (d) jangan mengisolasi diri; (e) relaksasi.

3) Pemulihan Kognitif

Dalam pemulihan kognitif, hal yang dapat dilakukan berupa: (a) terus mengaktifkan otak; (b) jangan menjauhkan diri dari situasi, orang dan tempat yang mengingatkan pada trauma terjadi; (c) berpikir positif; (d) selalu memiliki harapan; (e) belajar tentang trauma.

Selain itu, ada juga pemulihan trauma yang biasa dilakukan khusus untuk anak-anak, yakni:

a. Pemulihan fisik anak

Teknik pemulihan fisik untuk anak-anak, hampir sama dengan yang lainnya, yaitu: (a) menenangkan dan membuat nyaman kondisi fisik anak-anak; (b) segera bawalah ke dokter atau balai pengobatan jika anak mengalami cedera fisik; (c) penuhi kebutuhan fisik anak dengan segera; (d) Perhatikan tidurnya.

b. Pemulihan emosi anak

Kenali perasaan anak-anak. Pada prinsipnya jangan khawatir untuk membiarkan anak-anak membicarakan bencana yang

terjadi sebelum anak siap. Dengarkan dan pahami sudut pandang anak terhadap bencana yang terjadi dan peristiwa yang mengikutinya. Bertanyalah mengenai perasaannya tentang bencana itu dengan pertanyaan terbuka tertutup sehingga ia betul-betul bisa mengekspresikan perasaannya.²⁵

B. Pemulihan Melalui Konseling Islam

Bila melihat dan memperhatikan rumusan-rumusan dari berbagai definisi konseling baik etimologis maupun terminologi secara umum dan traumatis di atas, mungkin sangat berbeda dengan konseling Islam, karena aktivitasnya begitu kental, luas dan lengkap, karena ajaran Islam itu sendiri datang ke permukaan bumi ini memiliki tujuan yang sangat prinsip dan mendasar, yaitu membimbing, mengarahkan, menganjurkan kepada manusia agar berada pada jalan yang benar yaitu jalan yang diridhai oleh Allah, sehingga ia dapat hidup selamat, bahagia dan sejahtera baik di dunia maupun akhirat.

Hamdani Bakran Adz Dzaky menyatakan bahwa Islam adalah nama dari agama yang telah dianugerahkan oleh Allah kepada manusia sebagai falsafah dan sandaran hidup. Di dalamnya mengandung ajaran yang membimbing dan mengiring pikiran, jiwa, qalbu, indrawi dan jasmani kepada kefitrahan yang selalu cenderung untuk ketaatan dan ketauhidan kepada Yang Maha Pencipta; yaitu kecenderungan positif yang tidak akan padam eksistensinya di dalam diri setiap manusia yang ada di permukaan bumi ini, seperti kalam-Nya. Oleh karena itu, bagi siapa saja yang tidak mengikuti fitrahnya maka ia akan mendapat kerugian yang besar di bumi dan dilangit, di dunia hingga di akhirat karena telah terlepas dari bimbingan dan petunjuk Allah SWT.

Sebaliknya bila kecenderungan fitrah itu telah berhasil memimpin dan membimbing manusia dalam melakukan seluruh aktivitas hidup dan kehidupannya, maka akan ada keselarasan, dan etos kerja akan terjalin secara integritas pada upaya meraih keberhasilan di dunia dan

²⁵ *Ibid.*, hlm: 65

di akhirat atau dalam lingkungan makhluk dan Tuhannya. Selain itu, Islam mengajarkan kehidupan dinamis dan progresif menghargai akal pikiran melalui pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, bersikap seimbang dalam memenuhi kebutuhan material dan spiritual, senantiasa mengembangkan kepedulian sosial, menghargai waktu, bersikap terbuka, demokratis, berorientasi pada kualitas, egaliter, kemitraan, anti *feodalistik*, mencintai kebersihan, mengutamakan persaudaraan, berakhlak mulia dan bersikap positif dalam semua kesempatan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat dikatakan bahwa konseling Islam itu bertujuan untuk memulihkan klien agar kembali sehat fisik dan mental atau sering juga disebut dengan istilah sehat jasmani dan rohani.



BAB V

STRESS

Oleh

Sabrina, Juli Arimar, Selly Syahfitri

A. Konsep Stress

Cofer & Appley (1964) menyatakan bahwa stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energi untuk melindungi diri. Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu.

Anggota IKAPI menyatakan stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Stres adalah segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan tindakan. Menurut Hawari bahwa Hans Selye menyatakan stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan- tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu. Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.¹

Chaplin dalam kamus psikologi menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologisnya. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.

Definisi lain diungkapkan oleh Sutherland dan Cooper bahwa stress adalah pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata- mata tampak dalam lingkungan.

Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

B. Gejala-gejala Stress

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki berkali-kali, wajah tampak lelah, pola tidur yang terganggu, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet.

Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus- kasus yang ekstrim benar-benar kacau.²

Humphrey (1999) mengemukakan beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu:

1. Gejala perilaku, orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, hilang semangat, tidak tenang, diam, perilaku impulsif, dan lain sebagainya.
2. Untuk gejala emosi, seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah dan frustrasi dan untuk gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit untuk mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis.
3. Untuk gejala fisik, seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala dan panas dingin.

Menurut Andrew Goliszek, gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku. Antara lain:

1. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
2. Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul

pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.

3. Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.

C. Sumber-Sumber Stres

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.

Holmes dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari:

1. Dalam diri individu. Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu approach dan avoidance.
2. Dalam komunitas dan masyarakat Kontak dengan individu di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Munir dan Haryanto membagi stresor menjadi dua bagian, yaitu:

1. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pengolahan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Secara umum dalam diri manusia terdapat dua emosi yang berseberangan (berlawanan), yakni positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut: perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, terkejut.
2. Faktor Eksternal, yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian

atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas, dan sebagainya. Macam kebaikan di atas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (stres) pada diri seseorang, yaitu: tertimpa musibah atau bencana alam, bahaya kelaparan dan kekeringan, kekurangan harta benda, kekurangan hasil panen, kekurangan dalam diri (cacat tubuh), problem orangtua, dan sebagainya.

D. Tingkatan Stress

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stresor.

Menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:

1. Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat besar.
- b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
- c. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

2. Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan

energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a. Merasa letih ketika bangun pagi.
- b. Merasa lelah sesudah makan siang.
- c. Merasa lelah sepanjang sore.
- d. Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.
- e. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- f. Perasaan tidak bisa santai.

3. Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan kelelahan nampak disertai dengan gejala-gejala:

- a. Gangguan usus lebih terasa.
- b. Otot terasa lebih tegang.
- c. Perasaan tegang yang semakin meningkat.
- d. Gangguan tidur
- e. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan.

4. Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
- b. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- c. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.
- d. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangundini hari.
- e. Perasaan negativistik.
- f. Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
- g. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

5. Stres tingkat 5

Tingkat ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat di atas:

- a. Keletihan yang mendalam.
- b. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
- c. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang (kamar mandi).

6. Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

- a. Debaran jantung terasa amat keras.
- b. Nafas sesak.
- c. Badan gemetar
- d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.

Pendapat yang lain tentang tingkat stres dikemukakan oleh Weiten, ia menjelaskan adanya empat jenis tingkat stres, yaitu:

1. Perubahan Kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian.
2. Tekanan Kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap individu untuk melakukan perilaku tertentu.
3. Konflik Kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan.
4. Frustrasi Kondisi dimana individu merasa jalan yang akan dia tempuh untuk meraih tujuan dihambat.³

Stres pada dosis yang kecil dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit Kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker

(Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Priyono (2014) dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu: 1) Dampak fisiologik, 2) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu system tertentu

E. Stres dalam Pandangan Islam

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku. Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi kita, karena setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres.

Stres juga dijelaskan dalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21

"Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). dan Hanya kepada kamilah kamu dikembalikan." (QS. Al- Anbiya' ayat 35)

Termasuk dalam ujian dan cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, jabatan yang tinggi, dan sebagainya. Adapun ujian atau cobaan yang berupa keburukan atau kekurangan dapat berupa ketakutan, kemiskinan (kelaparan), tertimpa musibah, kekurangan harta benda, kematian, cacat tubuh dan lain sebagainya.

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia seperti stres. Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup.

Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya.



BAB VI

KEGELISAHAN

Oleh

Nurhida Yanti, Laili Qomariah, Surya Rahman

A. Konsep Kegelisahan

1. Pengertian Kegelisahan

Kegelisahan berasal dari kata gelisah yang artinya rasa tidak tentram Di hati, selalu khawatir, tidak tenang, tidak sabar, cemas, dan sebagainya. Kegelisahan artinya perasaan gelisah, khawatir, cemas atau takut dan jijik Terhadap sesuatu. Beberapa orang berpendapat bahwa seorang yang merasa Gelisah akan dihantui rasa khawatir atau takut.

Setiap manusia pasti pernah merasakan suatu kegelisahan dalam Hidupnya. Kegelisahan ini apabila dirasakan atau diderita cukup lama, akan Mengakibatkan suatu gangguan penyakit, dan akan menghilangkan Kemampuan untuk merasa bahagia.

Seorang yang sedang gelisah dapat diketahui gejalanya melalui Tingkah laku atau gerak-geriknya dalam situasi tertentu. Misalnya seperti Berjalan mondar-mandir dalam ruangan tertentu sambil menundukkan Kepalanya, memandang jauh ke depan sambil mengepal-engepalkan Tangannya, duduk termenung sambil memegang

kepalanya, duduk dengan Wajah murung atau sayu, berdiam diri, malas berbicara, menggelengkan Kepalanya, dan lain-lain.

Kegelisahan muncul akibat perbuatan diri sendiri atau karena Perbuatan atau keadaan dari luar diri manusia, yang memberikan pengaruh atau dampak yang merugikan pada psikologis manusia tersebut. Pengaruh Yang ditimbulkan tidak hanya pada diri sendiri, melainkan dapat juga pada Orang lain, baik yang berada disekitar maupun pada masyarakat luas.

Misalnya dalam dunia akademis seni rupa, seorang mahasiswa Dituntut menyelesaikan suatu karya seni pada tenggang waktu yang telah Ditentukan, namun karena kendala teknis yang rumit akhirnya hingga Mendekati tenggang waktu yang telah ditentukan karya masih belum dapat diselesaikan.

Akibatnya suasana dalam diri mahasiswa tersebut menjadi Tidak menentu dan merasa gelisah, apakah ia sanggup menyelesaikan Tanggung jawabnya atau tidak, sehingga mahasiswa harus berusaha meminta Dispensasi dari dosen yang bersangkutan sebagai usaha untuk mengurangi Kegelisahannya, karena saat itu ia sedang mengerjakan sesuatu yang belum Pasti.

Hal yang mendasari manusia dapat merasakan gelisah adalah karena Manusia memiliki hati dan perasaan. Kegelisahan memiliki bermacam-Macam bentuk, seperti keterasingan, kesepian, serta ketidakpastian. Hal-hal Tersebut yang dapat mengubah kebahagiaan dan kegembiraan pada manusia, Yang kemudian muncul perasaan tidak tentram, khawatir, cemas, takut, Jijik, dan sebagainya.

Kegelisahan berasal dari kata gelisah, yang berarti tidak tenteram hatinya, selalu merasa khawatir, tidak tenang, tidak sabar, cemas. Sehingga kegelisahan menipakan hal yang menggambarkan seseorang tidak tentram hati maupun perbuatannya, merasa khawatir, tidak tenang dalam tingkah lakunya, tidak sabar ataupun dalam kecemasan.

Kegelisahan hanya dapat diketahui dari gejala tingkah laku atau gerak gerik seseorang dalam situasi tertentu. Gejala tingkah laku

atau gerak-gerik itu umumnya lain dari biasanya, misalnya berjalan mundur-mandir dalam ruang tertentu sambil menundukkan kepala; memandang jauh ke depan sambil mengepal-ngepalkan tangannya; duduk termenung sambil memegang kepalanya; duduk dengan wajah munmg atau sayu, malas bicara; dan lain-lain.

Kegelisahan menipakan salah satu elcspirsi dari kecemasan. Karena itu dalam kehidupan sehari-hari, kegelisahan juga diartikan sebagai kecemasan, kekawatiran ataupun ketakutan. Masalah kecemasan atau kegelisahan berkaitan juga dengan masalah frustasi, yang secara definisi dapat disebutkan, bahwa seseorang mengalami frustasi karena apa yang diinginkan tidak tercapai.

Banyak yang menilai kegelisahan ada macam-macam diantaranya adalah kegelisahan negatif dan positif yang di artikan sebagai berikut.

a. Kegelisahan Negatif

Kegelisahan yang berlebih-lebihan, atau yang melewati batas, yaitu kegelisahan yang berhenti pada titik merasakan kelemahan, di mana orang yang mengalaminya sama sekali tidak bisa melakukan perubahan positif atau langkah-langkah konkret untuk berubah atau mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu kegelisahan dalam menanti-nanti sesuatu yang tidak jelas atau tidak ada. Tentu saja hal ini merupakan ancaman bagi eksistensi manusia sebagai kesatuan yang integral.

b. Kegelisahan Positif

Dasar kehidupan atau sebagai kesadaran yang dapat menjadi spirit dalam memecahkan banyak permasalahan, atau sebagai tanda peringatan, kehati-hatian dan kewaspadaan terhadap bahaya-bahaya atau hal-hal yang datang secara tiba-tiba dan tak terduga. Ia juga merupakan kekuatan dalam menghadapi kondisi-kondisi baru dan dapat membantu dalam beradaptasi Singkatnya, ia merupakan faktor penting yang dibutuhkan manusia. Sedangkan “kegelisahan negatif” jelas sangat membahayakan, seperti

gula pada darah, ketika ketinggian kadarnya membahayakan kesehatan manusia.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kegelisahan

Gelisah terkadang membuat seseorang tidak nyaman. Kegelisahan berasal dari kata gelisah yang berarti tidak tentram hatinya, selalu merasa khawatir, dan cemas. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan orang-orang menjadi gelisah, diantaranya:⁵

a. Panik

Panik adalah sebuah perasaan dari ketakutan dan kecemasan. Panik merupakan ketakutan dan kecemasan yang terjadi secara mendadak dari sebuah peristiwa yang terjadi. Rasa panik dapat menyebabkan seseorang menjadi gelisah. Dengan adanya rasa panik otomatis timbulnya perasaan tidak tenang dan mengakibatkan seseorang menjadi gelisah.

b. Kesulitan Ekonomi

Kesulitan ekonomi merupakan kesulitan yang dialami ketika seseorang merasakan kondisi sulit dalam kehidupan ekonomi. Seperti halnya tidak mempunyai uang atau kelangkaan dalam suatu barang pemuas kebutuhan. Dengan adanya kesulitan ekonomi, ada beberapa orang yang merasa terdesak dan gelisah untuk berfikir bagaimana caranya agar bisa menyelesaikan kesulitan ekonomi tersebut.

c. Persiapan Yang Tidak Matang

Segala sesuatu kegiatan yang dilakukan, harus dengan persiapan yang matang. Apabila kita akan melakukan sesuatu tetapi belum ada persiapan yang matang, maka dapat terjadi kegelisahan. Contohnya seperti dalam menghadapi ujian, tetapi belum ada persiapan yang matang dalam menjalani ujian tersebut, maka kemungkinan perasaan gelisah akan timbul. Penyebab lain kegelisahan karena adanya kemampuan seseorang untuk membaca dunia dan mengetahui misteri hidup. Kehidupan ini yang menyebabkan mereka menjadi gelisah. Mereka sendiri sering tidak tahu mengapa mereka gelisah, mereka hidupnya kosong

dan tidak mempunyai arti. Orang yang tidak mempunyai dasar dalam menjalankan tugas (hidup), sering ditimpa kegelisahan. Kegelisahan yang demikian sifatnya abstrak sehingga disebut kegelisahan murni, yaitu kegelisahan murni tanpa mengetahui apa penyebabnya.

B. Bentuk-Bentuk Kegelisahan

Bentuk-bentuk kegelisahan manusia berupa keterasingan, kesepian, ketidakpastian. Perasaan-perasaan semacam ini silih berganti dengan kebahagiaan, kegembiraan dalam kehidupan manusia. Tentang perasaan kegelisahan ini, Sigmund Freud membedakannya menjadi tiga macam, yaitu:

1. Kegelisahan Obyektif (Kenyataan)

Kegelisahan ini mirip dengan kegelisahan terapan dan kegelisahan ini timbul akibat adanya pengaruh dari luar atau lingkungan sekitar.

Contoh: Tini seorang ibu muda, mempunyai anak berumur dua tahun. Tina namanya. Tina tumbuh sehat, montok, lucu, lincah, dan sangat akrab dengan ibunya. Hampir seluruh waktu Tini tercurahkan untuk Tina. Ia keluar kerja demi Tina, anak yang baru seorang itu. Sekonyong-konyong Tina sakit; muntah- muntah disertai buang air.

Tini bingung, anaknya segera dibawa kerumah sakit. Kata dokter, Tina harus dirawat di rumah sakit dan tidak boleh ditunggu. Tina menangis terus, tetapi ibunya harus meninggalkannya. Tini gelisah, cemas, khawatir, memikirkan nasib anaknya.

Pada contoh tersebut jelas bagi kita bahwa kegelisahan yang diderita oleh ibu Tini adalah karena adanya bahaya dari luar yang mengancam anaknya.

2. Kegelisahan Neurotik (Saraf)

Kegelisahan ini berhubungan dengan sistem syaraf. Syaraf-syaraf yang bekerja secara alami ketika tubuh merasa terancam atau mengetahui akan ada suatu hal berbahaya yang akan terjadi. Tubuh

tidak diperintahkan untuk melakukannya. Singkatnya kegelisahan ini ditimbulkan oleh suatu pengamatan tentang bahaya naluriah.

Contohnya: Kegelisahan para peserta Indonesia Mencari Bakat ketika akan mengetahui siapa yang harus pulang pada malam mereka tampil dan kegelisahan murid-murid sekolah ketika menunggu hasil ujian akhir.⁷

3. Kegelisahan moral

Kegelisahan ini muncul dari dalam diri sendiri. Sebagian besar karena rasa bersalah atau malu dalam ego yang ditimbulkan oleh suatu pengamatan bahaya dari hati nurani. Hal ini timbul karena pada dasarnya setiap manusia mempunyai hati nurani dan sadar atau tidak mereka tahu mana hal yang benar dan mana yang salah.

Walaupun mereka melakukan kejahatan, setiap orang pastilah tahu hal yang dilakukannya itu adalah salah. Keadaan mungkin yang memaksa mereka melakukannya. Jadi, mereka tetap mempunyai rasa bersalah dan mengalami kegelisahan moral itu. Contohnya: Setelah terungkap permasalahan korupsi di tubuh KPU, banyak pihak yang terkait merasa gelisah.

Bentuk-bentuk kegelisahan dijelaskan oleh Namora Lumongga, ialah sebagai berikut:⁸

1. Keterasingan

Keterasingan berasal dari kata terasing, dan kata ini berasal dari kata dasar asing. Kata asing berarti sendiri, tidak dikenal orang. Sehingga kata terasing berarti tersisihkan dari pergaulan, terpisahkan dari yang lain atau terpencil. Jadi kata keterasingan berarti hal-hal yang berkenaan dengan tersisihkan dari pergaulan, terpencil atau terpisah dari yang lain. Terasing atau keterasingan adalah bagian hidup manusia. Sebentar atau lama orang pernah mengalami hidup dalam keterasingan, sudah tentu dengan sebab dan kadar yang berbeda satu sama lain.

2. Kesepian

Kesepian berasal dari kata sepi yang berarti sunyi atau lenggang, sehingga kata kesepian berarti merasa sunyi atau lenggang, tidak berteman. Setiap orang pernah mengalami kesepian, karena kesepian bagian hidup manusia. Lama rasa sepi itu bergantung kepada mental orang dan kasus penyebabnya. Kesepian itu akibat dari keterasingan. Keterasingan dapat disebabkan sikap bunik seperti sombong, angkuh, keras kepala, yang membuat manusia diasingkan oleh kehidupan sosialnya.

3. Ketidakpastian

Ketidakpastian berasal dari kata tidak pasti artinya tidak menentu, tidak dapat ditentukan, tanpa arah yang jelas atau tanpa usul-usul yang jelas. Ketidakpastian adalah sebutan yang digunakan dengan berbagai cara disejumlah bidang termaksud filosofi fisika, statistika dan lain-lain nya.

C. Usaha-Usaha Mengatasi Kegelisahan

Kegelisahan nyatanya membuat pikiran dan perasaan seseorang merasa tidak nyaman. Ada beberapa usaha-usaha yang perlu kita ketahui untuk mengatasi kegelisahan, diantaranya:⁹

1. Bersikap tenang

Tenang merupakan sikap mengontrol perasaan menjadi rileks. Pada saat seseorang merasa gelisah, sikap tenang dapat membantu menghilangkan atau mengurangi kegelisahan dengan merileks kan perasaan serta fikiran.

2. Intropeksi diri

Pada saat gelisah, intropeksi diri sangat diperlukan untuk membantu menghilangkan perasaan gelisah. Dengan adanya intropeksi diri seseorang akan mulai berfikir apa penyebab kegelisahan nya dan bagaimana cara menyelesaikan permasalahan nya tanpa harus merasa gelisah.

3. Bercerita kepada seseorang

Apabila sedang mengalami kegelisahan, alangkah baik nya apabila seseorang dapat menceritakan permasalahan yang membuatnya gelisah Dengan adanya bercerita kepada seseorang, permasalahan yang sedang dialami bisa mendapatkan pendapat ataupun saran. Jadi kemungkinan kegelisahan tidak akan bertambah dengan adanya pendapat atau saran yang diterima.

4. Berserah diri kepada Tuhan

Kegelisahan terkadang membuat diri seseorang lupa akan ada nya Tuhan yang selalu siap membantu. Apapun yang membuat kita gelisah, apabila kita memasrahkan diri kepada tuhan kemungkinan tuhan akan memberikan jalan keluar dari kegelisahan yang kita alami.



BAB VII

KONSEP PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER)

Oleh

Tiara Ash Syafa, Rani Hartati Tarigan, Syahrani 'Azmi

A. Pengertian PTSD

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan sindrom kecemasan, labilitas otonomik, dan mengalami kilas balik dari pengalaman yang amat pedih setelah stress fisik maupun emosi yang melampaui batas ketahanan orang biasa. Selain itu, PTSD dapat pula di definisikan sebagai keadaan yang melemahkan fisik dan mental secara ekstrem yang timbul setelah seseorang melihat, mendengar, atau mengalami suatu kejadian trauma yang hebat dan atau kejadian yang mengancam kehidupannya.

Gangguan stres pasca trauma adalah gangguan psikologis yang terjadi pada orang-orang yang pernah mengalami suatu peristiwa yang tragis atau luar biasa. PTSD muncul dari pemajanan atas suatu peristiwa atau serangkaian peristiwa yang sangat menekan. seperti perkosaan, kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan terhadap anak, perang, kecelakaan, bencana alam, dan kerusuhan politik.¹

Menurut Michael Scott dan Stephen Palmer dalam bukunya *Trauma and Post- Traumatic Stress Disorder* ² *Post traumatic Stress Disorder* (PTSD) adalah efek psikologis dari jangka Panjang dan kejadian traumatis ekstrem yang dialami seseorang.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) merupakan gangguan psikologi yang diakibatkan satu atau lebih kejadian traumatik yang dialami atau disaksikan oleh seseorang baik ancaman kematian, cedera fisik yang mengakibatkan ketakutan ekstrem, horror, rasa tidak berdaya hingga berdampak mengganggu kualitas hidup individu dan apabila tidak ditangani dengan benar dapat berlangsung kronis dan berkembang menjadi gangguan stress pasca trauma yang kompleks dan gangguan kepribadian.

B. Faktor-faktor Post Trauma Stress Disorder (PTSD)

Menurut Schiraldi ada tiga faktor utama yang menjadi penyebab terjadinya PTSD, yaitu³:

1. Faktor kesengajaan manusia, diantaranya, pertempuran, pelecehan, penyiksaan, dan perbuatan kriminal.
2. Faktor ketidak sengajaan manusia diantaranya, kebakaran, bencana nuklir, dan runtuhnya bangunan.
3. Faktor bencana alam diantaranya, banjir, gempa bumi, tanah longsor, dan tsunami.

Stresor atau kejadian trauma merupakan penyebab utama dalam perkembangan PTSD. Ketika dalam keadaan takut dan terancam, tubuh akan mengaktifkan respon *Fight or flight*. Dalam reaksi ini tubuh akan mengeluarkan hormon adrenalin yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan glikogenolisis.

Setelah ancaman bahaya mulai hilang makna tubuh akan memulai proses inaktivasi respon stress dan proses ini menyebabkan pelepasan hormon kortisol. Apabila tubuh tidak melepaskan kortisol yang cukup untuk menginaktivasi reaksi stress maka kemungkinan tubuh masih akan merasakan efek stres dan adrenalin.

Pada korban trauma yang berkembang menjadi PTSD seringkali memiliki hormone stimulasi (Ketokolamin) yang lebih tinggi bahkan pada saat kondisi normal. Hal ini mengakibatkan tubuh terus berespon seakan bahaya itu masih ada. Setelah sebulan dalam kondisi ini, dimana hormone stres meningkat dan pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya perubahan fisik. ⁴

Stresor dapat berasal dari bencana alam, bencana yang diakibatkan oleh ulah manusia, ataupun akibat kecelakaan. Stresor akibat bencana alam antara lain: menjadi korban yang selamat dari tsunami, gempa bumi, tanah longsor, badai.

Kejadian trauma akibat ulah manusia antara lain: menjadi korban banjir, penculikan, perkosaan, kekerasan fisik, melihat pembunuhan, perang, dan kejahatan kriminal lainnya. Kejadian trauma juga dapat terjadi akibat kecelakaan, baik yang menyebabkan cedera fisik maupun yang tidak. Akan tetapi tidak semua orang akan mengalami PTSD setelah suatu peristiwa traumatic, karena walaupun stresor diperlukan, namun stresor sendiri tidaklah cukup untuk menyebabkan suatu gangguan.

Maka dari itu, terdapat beberapa faktor lain yang harus dipertimbangkan, diantaranya:

1. Faktor biologis

Teori biologis pada PTSD telah dikembangkan dari penelitian praklinik model stress pada binatang yang didapatkan dari pengukuran variabel biologis populasi klinis dengan PTSD. Banyak sistem neurotransmitter telah dilibatkan dalam kumpulan data tersebut.

Model praklinik pada binatang tentang ketidakberdayaan, pembangkitan, dan sensitisasi yang dipelajari telah menimbulkan teori tentang norepinefrin, dopamine, opiate endogen, dan reseptor benzodiazepine dan sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal. Pada populasi klinis, data telah mendukung hipotesis bahwa noradrenergic dan opiate endogen, dan juga sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, adalah hiperaktif pada beberapa pasien dengan gangguan stress pasca traumatic.

2. Faktor psikologi

Classical dan operant conditioning dapat diimplikasikan pada perkembangan terjadinya PTSD. Stresor yang ekstrem secara tipikal menimbulkan emosi yang negatif (sedih, marah, takut) sebagai bagian dari gejala hyperarousal akibat aktivasi dari sistem saraf simpatis (fight or flight response).

Classical conditioning terjadi pada saat seseorang yang mengalami peristiwa trauma kembali ke tempat terjadinya trauma maka akan timbul reaksi psikologi yang tidak disadari dan merupakan respon reflek yang spesifik. Misalnya, pada anak yang mengalami kecelakaan mobil yang serius akan timbul respon berupa ketakutan, berkeringat, takikardi setiap kali melewati tempat kejadian tersebut.

Operant conditioning terjadi sebagai hasil dari pengalaman kejadian trauma yang dialami sehingga didapatkan tingkah laku yang tidak disukai dan tidak akan diulangi. Misalnya, pada anak yang mengalami kecelakaan mobil Ia akan berusaha untuk menghindari berada didalam mobil.

Modelling merupakan mekanisme psikologikal lainnya yang turut berperan dalam perkembangan gejala PTSD. Respon emosional orang tua terhadap pengalaman traumatik anak merupakan prediksi terhadap keparahan gejala PTSD.

3. Faktor sosial

Dukungan sosial yang tidak ada dari keluarga dan lingkungan kekerasan, usaha pembunuhan, penganiayaan fisik dan mental emosional, penyenderaan, penculikan tindak kekerasan ataupun kecelakaan. Berikut beberapa faktor sosial⁵:

- a. Mengalami tindak kekerasan dalam keluarga.
- b. Mengalami secara aktual dan atau terancam mengalami perkosaan,
- c. Pelecehan, seksual yang mengancam integritas fisik dan harga diri.
- d. Dipaksa atau terpaksa melakukan tindak kekerasan.

- e. Kematian mendadak/berpisah dari anggota keluarga/orang yang dikasihi.
- f. Berhasil selamat dari tindak kekerasan, bencana alam/ kecelakaan hebat.
- g. Terpaksa pindah atau terusir dari kampung halaman.
- h. Mendadak berada dalam keadaan terasing, tercabut dari lingkungan fisik, budaya, kerabat, teman sebaya yang dikenal.
- i. Terputusnya hubungan dengan dunia luar, dilarang melakukan berbagai adat istiadat atau kebiasaan.
- j. Kehilangan harta benda, sumber penghidupan, privasi (hak pribadi).
- k. Berada dalam kondisi serba kekurangan pangan, tempat tinggal, kesehatan.⁶

C. Gejala Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Ada tiga klasifikasi gejala PTSD, yaitu: ⁷

1. Intrusive Re-Experiencing Intrusive
Re-Experiencing adalah selalu kembalinya peristiwa traumatic dalam ingatan penderita. Gejalanya adalah sebagai berikut:
 - a. Perasaan, pikiran dan persepsi mengenai peristiwa muncul berulang-ulang;
 - b. Mimpi-mimpi buruk tentang peristiwa;
 - c. Pikiran-pikiran mengenai traumatic selalu muncul dalam bentuk ilusi, halusinasi dan mengalami Flashback mengenai peristiwa;
 - d. Gangguan psikologis yang amat kuat ketika menyaksikan sesuatu yang mengingatkan tentang peristiwa traumatic;
 - e. Terjadi reaktifitas fisik, seperti menggigil, jantung berdebar kencang, atau panik ketika bertemu yang mengingatkan peristiwa.
2. *Avoidance* yaitu selalu menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma yang berhubungan dengan trauma dan perasaan terpecah. Gejala-gejalanya sebagai berikut:

- a. Berusaha menghindari situasi, pikiran-pikiran atau aktivitas yang berhubungan dengan peristiwa traumatic;
 - b. Kurangnya perhatian atau partisipasi dalam kegiatan sehari-hari;
 - c. Merasa terasing dari orang lain;
 - d. Membatasi perasaan-perasaan termasuk perasaan kasih sayang;
 - e. Perasaan menyerah dan takut pada masa depan, termasuk tidak mempunyai harapan terhadap karir, pernikahan, anak-anak atau hidup normal.
3. *Negative alterations in mood and cognition* yaitu suatu penyimpangan secara persisten diantara lain menyalahkan diri sendiri atau orang lain, berkurangnya minat melakukan aktivitas, dan ketidakmampuan untuk mengingat aspek-aspek yang menjadi kunci dari kejadian tersebut.
4. *Arousal* yaitu kesadaran secara berlebihan, gejalanya antara lain sebagai berikut:
 - a. Mengalami gangguan tidur, atau bertahan untuk selalu tidur;
 - b. Mudah marah dan meledak-ledak;
 - c. Sulit untuk berkonsentrasi;
 - d. Kesadrasan berlebih (hyper-arousal);
 - e. Penggugup dan mudah terkejut.

D. Jenis-Jenis Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) terbagi atas tiga jenis, yaitu:

1. PTSD akut, yaitu dimana tanda dan gejalanya terjadi pada rentang waktu 1-3 bulan. Namun, biasanya berakhir dalam kurun waktu satu bulan. Jika dalam waktu lebih dari satu bulan, individu tersebut harus segera menghubungi pelayanan kesehatan terdekat.
2. PTSD kronik, yaitu dimana tanda dan gejalanya berlangsung lebih dari tiga bulan dan jika tidak ada treatment yang dilakukan maka dapat bertambah berat sehingga akan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut.

3. PTSD *with delayed onset*, walaupun sebenarnya tanda dan gejala PTSD muncul pada saat setelah trauma, ada kalanya tanda dan gejalanya baru muncul minimal enam bulan bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa traumatic itu terjadi. Hal ini timbul pada saat memperingati hari kejadian traumatis tersebut atau bisa juga karena individu mengalami kejadian traumatis lain yang akan mengingatkan terhadap peristiwa traumatisasi masa lalunya.

E. Dampak PTSD

PTSD dapat berdampak kepada kapasitas-kapasitas psikologi, konsep diri, perkembangan dan hubungan seseorang. Jika tidak ditangani, PTSD akan bertambah parah dan memberikan dampak munculnya gangguan aspek fisik, emosi, mental, perilaku, spiritual.⁸

1. Aspek fisik di antaranya adalah kelelahan, suhu badan meninggi, menggigil, badan lesu, mual-mual, pening, sesak napas, dan panic.
2. Aspek emosi di antaranya iritasi, hilangnya gairah hidup, ketakutan, dikendalikan emosi, merasa rendah diri. S
3. Aspek mental di antaranya kebingungan, ketidakmampuan menyelesaikan masalah, tidak dapat berkonsentrasi, tidak mampu mengingat dengan baik.
4. Aspek perilaku di antaranya adalah sulit tidur, kehilangan selera makan, makan berlebihan, banyak merokok, minum alkohol, menghindar, sering menangis, tidak mampu berbicara, tidak bergerak, gelisah, terlalu banyak gerak, mudah marah, ingin bunuh diri, menggerakkan anggota tubuh secara berulang-ulang, rasa malu berlebihan, mengurung diri, menyalahkan orang lain.
5. Aspek spiritual di antaranya adalah putus asa, hilang harapan, menyalahkan Tuhan, berhenti ibadah, tidak berdaya, meragukan keyakinan, tidak tulus, dll.

F. Intervensi dalam Konseling

Dalam rangka penyembuhan penderita PTSD, hakekatnya memerlukan pendekatan atau model intervensi yang eklektik. Khusus dalam kaitan

dengan konseling, intervensi atau tretmen yang diberikan hendaknya memfokuskan kepada masalah-masalah psikososial yang dihadapi penderita PTSD sebagai klien, serta melalui penggunaan metode atau teknik yang bervariasi. Secara umum, dalam konseling traumatik atau konseling krisis telah menawarkan berbagai metode intervensi yang dianggap tepat yang dapat dipilih dan digunakan oleh konselor.

Beberapa metode yang secara umum dikenal dan diparktekkkan di lapangan dalam konseling traumatik, diantaranya terapi tingkah laku, art therapy, relaksasi, desentisisasi sistematis, cognitive therapy, group support therapy, dan expressive therapy, play tehrapy, reality therapy, defusing, dan debriefing, dan coping stress.

Metode defusing merupakan proses talking out atau proses pelepasan beban/tekanan-tekanan pikiran dan emosional melalui situasi informal, sedang metode debriefing adalah proses membuka atau menata ulang fakta, pikiran, dan perasaan para korban sehingga dapat memahami dan menerimanya sebagai kenyataan yang harus dihadapi serta mencari caracara mensikapinya secara tepat.

Dalam kaitan dengan coping stress, dalam proses konseling psikologis terhadap penderita PTSD memerlukan penekanan kepada coping stres. Sedangkan agar dalam coping stress dapat lebih efektif, hendaknya memasukkan agama dan spiritual atau religi, mengingat keduanya dapat memainkan peranan yang sangat penting dalam upaya mengatasi stress. Terdapat tiga peran religi dalam coping process yaitu:

1. menawarkan makna kehidupan,
2. memberikan sense of control terbesar dalam mengatasi situasi, dan membangun self esteem. Adapun dua sumber coping yang biasa dilakukan adalah prayer dan faith in God (berdoa dan berserah diri pada Tuhan).

Dalam kaitan dengan konseling krisis, delapan langkah dasar yang harus diikuti dalam menolong seseorang yang sedang menghadapi krisis. Langkah-langkah tersebut dapat diterapkan terhadap bermacam-macam

jenis krisis, namun harus peka dan luwes dalam penerapannya. Langkah-langkah tersebut, meliputi:

1. Intervensi langsung, yaitu dengan memberikan pertolongan secepatnya melalui dorongan semangat, dengan maksud untuk mengurangi kegelisahan, rasa bersalah, dan ketegangan serta untuk memberikan dukungan emosi. Serta dalam mengatasi rasa tak berdaya dan keputusasaannya.
2. Mengambil tindakan, yaitu dengan menggerakkan agar segera berperilaku yang positif, sambil menemukan berbagai informasi yang dibutuhkan tentang permasalahan yang dihadapi.
3. Mencegah suatu kehancuran, yaitu mencegah kehancuran dan berupaya memulihkan melalui sasaran-sasaran jangka pendek dan terbatas.
4. Membangun harapan dan kemungkinan masa depan yang positif. Jangan memberikan harapan palsu dan dorong untuk menyelesaikan masalahnya agar kembali seimbang.
5. Memberi dukungan, yaitu dengan membangun sistem dukungan baik melalui komunikasi, doa, peran keluarga, dsb.
6. Pemecahan masalah yang terfokus, yaitu dengan membantu merencanakan dan melaksanakan cara-cara untuk menyelesaikan satu masalah.
7. Membangun harga diri, dengan memberi harapan-harapan positif kepada klien dan membantu pemecahannya secara bersama-sama.
8. Menanamkan rasa percaya diri, yaitu dengan mencegah rasa ketergantungan klien kepada konselor.

Sementara itu, mengingat kompleksitas permasalahan yang dihadapi PTSD, dalam pelaksanaan konseling pentingnya kreativitas konselor untuk mengembangkan model intervensi dengan memadukan antara indigenous cultur dengan modern. Hal ini berarti menekankan pentingnya konseling yang berbasis budaya bagi para individu yang mengalami PTSD.⁹



BAB VIII

PENGURANGAN PSIKOLOGIS PASCA TRAUMA MELALUI *CRITICAL INCIDENT STRESS DEBRIEFING*

Oleh

Sofyan Luthfi, Syaputri Wijayanti, Salsa Nabila Lubis

A. Pengertian *Critical Incident Stress Debriefing (CISD)*

Critical incident stress debriefing (CISD) adalah bentuk intervensi krisis yang bertujuan untuk mengurangi dampak traumatis dari suatu peristiwa. Ini melibatkan pembinaan hubungan antara orang-orang yang mengalami pengalaman yang sama, peningkatan mekanisme koping yang sehat, serta mengedukasi untuk mengantisipasi trauma. Setidaknya ada tiga tujuan utama CISD, yakni mengurangi dampak jangka panjang peristiwa traumatis, mendukung proses penyembuhan, serta skrining bagi orang-orang yang membutuhkan dukungan lebih melalui pendekatan psikologis.

CISD dianggap sebagai pertolongan pertama dalam bidang psikologis yang dapat membantu memberikan ruang setelah terpapar peristiwa traumatis. Intervensi ini dilakukan secara terstruktur dengan melibatkan kelompok kecil dan seorang pemimpin.

Selain fokus pada trauma, CISD juga bisa diterapkan untuk kasus stres, depresi, dan kecemasan. *Critical Incident Stress Debriefing* (CISD) adalah sebuah diskusi kelompok yang terstruktur tujuannya yaitu untuk membantu orang membangun catatan dari pengalaman traumatis sehingga dapat membantu mencegah emosi intens dari pengalaman-pengalaman yang dapat membentuk gejala-gejala yang bisa menonaktifkan kemampuan seseorang.

Hal ini memungkinkan orang untuk berbagi perasaan-perasaan kuat seperti marah, tidak berdaya, atau ketakutan, dengan cara-cara yang dapat membantu menenangkan perasaan-perasaan ini. Mereka belajar bahwa reaksi tersebut dialami juga oleh orang lain, dan mereka belajar bahwa, reaksi-reaksi ini “normal”. meskipun mereka mungkin memiliki pengalaman khusus yang berbeda dalam Konflik Sosial, mereka tidak sendirian.

Seperti yang diulas oleh Hawker, Durkin, dan Hawker (2011), pembekalan individu, sebagai diuraikan dalam literatur penelitian yang diterbitkan, biasanya dilakukan terlalu cepat setelah PTE (dalam beberapa kasus, ketika rasa sakit atau pengalaman menyusahkan lainnya masih ada terjadi), dalam jangka waktu yang jauh lebih singkat (yaitu durasi) dibandingkan yang biasanya diperkirakan, dan dengan pembekalan yang kurang terlatih atau tidak berpengalaman.

Faktor-faktor ini, secara individu dan dalam kombinasinya, cenderung berkontribusi pada hasil yang merugikan dengan memaksa individu untuk mengingat kembali trauma mereka, mengganggu pembiasaan kecemasan, menghalangi penyelesaian masalah, dan melemahkan penyediaan informasi yang kredibel.

Dengan memastikan proses CISD secara penuh diikuti dalam jangka waktu yang tepat, dengan tim pembekalan yang berpengalaman dan berkualitas kekhawatiran dapat diminimalkan. Selain itu, teori kognitif trauma (misalnya, Janoff-Bulman, 1992) menyatakan bahwa dalam proses beradaptasi dan mengatasi PTE, individu dipaksa untuk memeriksa asumsi dasar mereka tentang diri mereka sendiri dan dunia.

CISD mungkin memiliki arti yang berbeda bagi orang yang berbeda. Secara umum, ini mengacu pada kejadian mendadak dan tidak terduga yang berdampak signifikan pada pikiran, tubuh, atau emosi Anda. Insiden kritis ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental. CISD mungkin termasuk:

1. kecelakaan atau tabrakan
2. pertempuran militer
3. kebakaran hutan atau pembakaran
4. bencana alam seperti angin puting beliung atau banjir penembakan
5. kejahatan kebencian
6. tragedi yang melibatkan anak-anak

Dalam beberapa kasus, Anda tidak harus mengalami insiden kritis ini secara langsung untuk merasakan dampaknya. Menyaksikan kejahatan rasial, misalnya, juga bisa terasa seperti peristiwa yang sangat membebani. Jika Anda mengalami tekanan akibat pengalaman ini, ini disebut sebagai “stres insiden kritis”.

B. Tujuan CISD

Tujuan Dr. Mitchell dengan CISD adalah untuk mengurangi dampak jangka pendek dan jangka panjang dari peristiwa traumatis, termasuk gejala kesehatan mental (seperti gangguan stres pasca trauma), ketergantungan zat, konflik hubungan, dan gangguan tidur.

Tujuan dari proses ini adalah untuk memberikan dukungan sejawat dan profesional segera setelah insiden, yang dapat mengurangi risiko mengembangkan gejala trauma atau masalah kesehatan mental lainnya. Terapis yang dilisensikan dengan pelatihan dalam Critical Incident Stress Debriefing memfasilitasi kelompok segera setelah insiden stresful atau traumatis. Kelompok dapat memiliki beberapa fasilitator jika ada banyak peserta. adapun tujuannya antara lain:

1. Untuk memberikan informasi tentang traumatik stres.
2. Untuk memberikan kesempatan mengeluarkan perasaan sebelum perasaan-perasaan tersebut mendatangkan masalah/gangguan dalam diri mereka.
3. Untuk menanamkan keyakinan bahwa apa yang mereka lakukan sudah tepat dan apa yang mereka rasakan itu normal dan kemungkinan besar mereka akan pulih dari semua ini.
4. Memberikan peringatan dini kepada mereka yang belum merasakan terkena gejala stres, bahwa ada kemungkinan belakangan nanti mereka akan merasakan dampaknya dan memberikan kepada mereka jalan untuk menghadapi kemungkinan tersebut.
5. Untuk memberitahu kepada korban konflik sosial bahwa mereka tidak harus menghadapi pengalaman ini sendirian.
6. Untuk meyakinkan ulang kepada mereka bahwa reaksi yang muncul dalam diri mereka adalah normal.
7. Untuk membantu terciptanya kesatuan kelompok (cohesiveness).
8. Untuk memberikan informasi tentang sumberdaya yang tersedia jika mereka merasa tidak mampu mengatasinya.
9. Untuk membicarakan/menyampaikan pelayanan tambahan/lanjutan yang tersedia jika mereka memerlukan dan meminta.

CISD terdiri dari tujuh fase yang dilakukan secara berurutan oleh orang yang terlatih profesional kesehatan mental yang akrab dengan proses pembekalan dan organisasi, dengan dukungan rekan yang merupakan anggota 'operasional' organisasi. Itu Fase pengenalan menetapkan harapan dan aturan dasar.

Empat fase berikutnya melibatkan perincian diskusi tentang apa yang terjadi pada saat kejadian (fase Fakta); pemikiran dan keputusannya proses yang terlibat dan makna pribadi (fase Pemikiran); kisaran terkait respons emosional (fase Reaksi); dan reaksi lain yang dialami (fase Gejala).

Fase Pendidikan menyusul, di mana gejala potensial dan strategi penanggulangannya muncul dijabarkan bersamaan dengan pemberian edukasi tentang cara mengelola reaksi. Akhirnya, masuk Fase Re-entry

prosesnya ditinjau dan diakhiri dengan pembahasan permasalahan sekitarnya kembali ke kehidupan sehari-hari.

C. Kelebihan CIRD

Praktik CIRD bisa dilakukan menyesuaikan kebutuhan kelompok. Selain itu, prosesnya pun dapat dikatakan fleksibel. Kendati demikian, CIRD umumnya disusun dalam tujuh tahapan atau fase yang mencakup:

1. **Pendahuluan dan penilaian:** Melibatkan peran fasilitator untuk mengidentifikasi secara detail insiden. Ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan unik anggota kelompok. Tahap ini memungkinkan setiap anggota kelompok untuk memperkenalkan diri dan mengajukan pertanyaan tentang proses yang sedang berlangsung.
2. **Fase fakta:** Fasilitator mendorong anggota kelompok untuk berbagi fakta kejadian dari sudut pandang beda. Tahap ini bertujuan untuk mendorong terjadinya diskusi dan menciptakan rasa aman dalam ruang kelompok.
3. **Fase pikiran dan emosi:** Setiap anggota kelompok dapat mengungkapkan isi hati dan pikiran mereka tentang kejadian yang disinyalir memicu respons trauma.
4. **Fase reaksi:** Fasilitator membantu anggota kelompok mengeksplorasi reaksi terkait hubungannya dengan masa mendatang. Tahap ini juga melibatkan berbagi ketakutan tentang masa depan sehubungan dengan kejadian.
5. **Fase gejala:** Fasilitator membantu anggota kelompok mengeksplorasi gejala yang mungkin dialami sebagai respons terhadap kejadian tersebut. Ini membantu anggota kelompok menetapkan keterampilan pemecahan masalah di masa mendatang.
6. **Fase pengajaran:** Pada tahap ini fasilitator menormalkan respons anggota kelompok dan memberikan psikoedukasi tentang trauma, stres, dan keterampilan mengatasi masalah tersebut.
7. **Fase masuk kembali:** Tahap akhir ini mencakup peninjauan kembali mengenai apa yang dibahas, dipelajari, serta sumber daya apa saja yang disediakan fasilitator.

D. Prosedur Pengurangan Psikologis Pasca Trauma Melalui CISD

Cara mengatasi pengurangan pasca trauma melalui CISD (Critical Incident Stress Debriefing) adalah dengan melakukan proses konseling kelompok yang bertujuan untuk mengurangi dampak traumatis dari suatu peristiwa dengan memfasilitasi koneksi antara orang-orang yang mengalami pengalaman yang sama, meningkatkan kemampuan coping yang efektif, dan memberikan edukasi tentang trauma setelah peristiwa stresful.

Hal ini dapat membantu memberikan ruang untuk memproses setelah terjadi peristiwa stresful atau traumatis. Individu yang terpapar peristiwa tersebut dapat berbicara tentang pengalaman dan perasaannya dalam lingkungan yang aman.

CISD dimaksudkan untuk digunakan segera (dalam waktu 24 hingga 48 jam) setelah kejadian terjadi. Tujuannya adalah untuk memberikan dukungan dan sumber daya kepada orang-orang yang mengalami peristiwa traumatis sesegera mungkin. Namun, agar CISD efektif, peserta harus cukup istirahat dan memiliki kondisi emosi yang stabil. Jika seseorang masih dalam kondisi syok traumatis, ia belum siap untuk mengikuti CISD.

CISD mengurangi gejala kelelahan dan trauma tinjauan terhadap 15 penelitian menunjukkan bahwa CISD non-wajib meningkatkan penanganan dan mengurangi gejala trauma pada petugas layanan kesehatan dalam keadaan darurat. Hal ini juga terbukti mengurangi kelelahan dan kelelahan akibat belas kasihan sekaligus mengurangi pergantian karyawan di lingkungan layanan kesehatan.

Selain itu, CISD dapat meningkatkan hasil kesehatan fisik dan mental bagi personel militer. Jika dilaksanakan pada waktu yang tepat dan dengan fasilitator yang terlatih dan berkualifikasi, CISD dapat menjadi sumber daya yang penting bagi kelompok yang pernah mengalami peristiwa traumatis.



BAB IX

RELAKSASI

Oleh

Ditya Ananda, Qomarul Huda Rao, Muhammad Hambali, Muhammad
Alfarabi

A. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh, seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol mulai dari gerakan tangan sampai gerakan kaki.

Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks, relaksasi merupakan upaya sejenak untuk melupakan kecemasan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.

Tujuan relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Untuk membantu individu mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia saat berada dalam situasi yang menegangkan. (Zainul, 2007).

Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter & Perry, 2005).

Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh merespon pada ansietas yang merangsang karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis (Asmadi, 2008)

B. Jenis-jenis Teknik Relaksasi

Ada beberapa jenis dari relaksasi:

1. Relaksasi otot

Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Dalam latihan relaksasi otot individu diminta menegangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian diminta untuk mengendurkannya. Sebelum dikendurkan penting dirasakan ketegangan tersebut sehingga individu dapat membedakan antara otot tegang dan otot lemas.

2. Relaksasi kesadaran indera

Teknik ini individu dapat diberi satu persatu pertanyaan yang tidak dijawab secara lisan tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau yang tidak dapat dalam individu pada waktu intruksi diberikan pengembangan.

3. Relaksasi melalui hipnosa, yoga, dan meditasi

Hipnosa ialah kondisi yang menyerupai tidur lelap tetapi lebih aktif, saat seseorang memiliki sedikit keinginan tahu dari dirinya dan bertindak menurut sugesti dari orang yang menyebabkan terjadinya kondisi tersebut.

4. Yoga yaitu sebuah sistematika baru yang mampu menjelaskan manusia secara utuh, bagaimana menjalani hidup secara berimbang serta bagaimana cara bertahan hidup jika tidak ada keseimbangan.

5. Meditasi adalah suatu teknik latihan dalam meningkatkan kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu. (Zainul, 2007).

C. Manfaat Relaksasi

Contoh dari manfaatnya seperti ini, secara garis besar siswa-siswi dianjurkan kelapangan sebelum masuk ke kelas tujuannya, untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat relaksasi dengan cara lari-lari kecil ditempat, mengatur nafas agar selalu rileks dalam mengerjakan sesuatu di dalam kelas, dengan hal itu telah dijadikan menjadi beberapa manfaat yaitu:

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomania dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat kecemasan.
4. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress.
5. Mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara atau sebagainya.
6. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tertentu dapat lebih sering terjadi selama periode stress, misalnya naiknya jumlah rokok yang dihisap, konsumsi alcohol, pemakaian obat-obatan, dan makanan yang berlebih-lebihan.
7. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan penampilan fisik.
8. Kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat *diatasi* dengan menggunakan ketrampilan relaksasi. (Zainul, 2007).

D. Bagian-bagian Relaksasi

Bagian-bagian teknik relaksasi dalam konseling pada dasarnya dapat mengkombinasikan teknik pernapasan, pengendoran otot, dan visualisasi. Lichstein (1988), mengemukakan jenis-jenis teknik relaksasi sebagai berikut ini:

1. Autogenic Training

Autogenic training adalah suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (*imagery*) sensasi-sensasi yang menyenangkan pada bagian-bagian tubuh seperti bagian kepala, lengan, dada, punggung, ibu jari kaki atau tangan, pergelangan tangan, dll. Sensasi-sensasi yang dibayangkan itu biasanya seperti rasa hangat, lemas atau rileks pada bagian tubuh tertentu, juga perasaan lega karena nafas yang dalam dan pelan. Sensasi yang dirasakan ini diiringi dengan imajinasi yang menyenangkan misalnya tentang pemandangan yang indah, danau yang tenang, dll. Relaksasi ini biasanya bisa juga dilakukan dengan cara membaca doa, zikir, meditasi, dll.

2. Progressive Training

Progressive training adalah prosedur dari teknik relaksasi dalam konseling dengan melatih otot-otot yang tegang agar lebih rileks, terasa lebih lemas dan tidak kaku. Efek yang diharapkan adalah proses *neurologis* akan berjalan dengan lebih baik. Karena ada beberapa pendapat yang melihat hubungan ketegangan otot dengan kecemasan, maka dengan mengendorkan otot-otot yang tegang diharapkan tegangan emosi akan menurun dan demikian sebaliknya.

3. Meditation

Meditation atau sering disebut meditasi adalah prosedur klasik relaksasi dengan melatih konsentrasi atau perhatian pada stimulus yang monoton dan berulang (memusatkan pikiran pada kata/ frase tertentu sebagai fokus perhatiannya), biasanya dilakukan dengan cara menutup mata sambil duduk, mengambil posisi pasif dan berkonsentrasi dengan pernafasan yang teratur dan mendalam. Ketenangan diri dan perasaan dalam kesunyian yang tercipta pada waktu meditasi harus menyisakan suatu kesadaran diri yang tetap terjaga, meskipun terlihat orang yang melakukan meditasi sedang berdiam diri terlihat pasif dan tidak bereaksi terhadap lingkungannya. Selain dari ketiga jenis relaksasi diatas, terdapat juga cara yang biasanya dilakukan dengan cara menggunakan aroma, suara, cita

rasa makanan, minuman, keindahan panorama alam dan air. semua hal itu merupakan teknik relaksasi fisik atau tubuh.

E. Teknik-Teknik Relaksasi

1. Relaksasi otot

Relaksasi otot digunakan sebagai prosedur pencegahan kecemasan dengan strategi desensitisasi sistematis. Ada enam belas kelompok otot yang sering digunakan dalam relaksasi, diantaranya adalah: pergelangan tangan dan lengan bawah, bicep kiri, pergelangan tangan dan lengan bawah kiri, bicep kiri, dari, mata, hidung, tenggorokan, dada dan pundak, perut, paha kanan, betis kanan, telapak kaki kanan, paha kiri, betis kiri, dan telapak kaki kiri.

2. Relaksasi mental

Relaksasi mental sering menjadi bagian dari teknik desensitisasi sistematis. Relaksasi semacam ini biasanya melibatkan membayangkan suatu pemandangan yang damai. Konselor dapat menemukan pemandangan mana yang dianggap paling kondusif oleh klien atau konseli untuk pelaksanaan relaksasi. Sering kali relaksasi mental digunakan setelah menjalani prosedur relaksasi otot

Agar efektif hasilnya latihan ini sebaiknya dilakukan ditempat dan situasi yang memungkinkan latihan tersebut berlangsung dengan baik, antara lain:

1. Dilaksanakan ditempat yang tenang, bebas dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi, suara bising, tempat kotor, panas terik, dll.
2. Sebaiknya dilapisi oleh matras yang cukup empuk agar dapat berbaring dengan enak.
3. Dilakukan di tempat yang teduh terhindar dari sengatan langsung matahari
4. Dialunkan musik yang menenangkan jiwa (musik klasik) dalam memberikan instruksi suara harus betul-betul menenangkan.
5. Harus dilakukan secara sukarela dan tekun dan mempunyai kemampuan konsentrasi dengan baik.

Relevansi relaksasi dengan konseling memiliki tujuan untuk menahan terbentuknya respon stres, terutama dalam sistem syaraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dalam konseling dapat mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres (National Safety Council, 2004:68).

Adapun tujuan jangka panjang teknik relaksasi dalam konseling adalah agar tubuh dapat memonitor secara spontan semua signal kontrolnya dan secara otomatis membebaskan ketegangan yang tidak diinginkan.

Tujuan teknik relaksasi dalam konseling secara umum ada dua, yaitu:

1. Membantu seseorang menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, dan
2. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dirinya dapat mengambil respon yang tepat pada saat berada dalam situasi yang menegangkan.



BAB X

NEURO LINGUISTIC PROGRAMING (NLP)

Oleh

Farah Saraswati, Devi Rahmawati, Riski Indah Sari

A. Sejarah Neuro Linguistic Programing (NLP)

Sekitar tahun 1970-an di Universitas California Santa Cruz, Ricad Bandler lulus sebagai sarjana matematika. Minatnya pada aktivitas komputerisasi menyebabkan dirinya lebih banyak menghabiskan waktu didepan meja komputer ketimbang menghabiskan masa mudanya di luar rumah. Hal ini membuatnya terkenal di antara teman sebayana sebagai “anak ajaib”.

Seiring berjalannya waktu, Bandler memiliki minat lain, yakni psikologi. Terinspirasi oleh para praktisi psikoterapi terkemuka di Amerika seperti Hipnoterapis Milton H. Erickson, Terapis Keluarga Virginia Satir, dan Terapis Gestalt Fritz Perls, Bandler mulai mempelajari psikologi dan psikoterapi. Dapat dikatakan bahwa NLP adalah hasil pemodelan terhadap hipnoterapi dari Milton Ericson, Terapi Keluarga dari Birginia Satir, dan terapi Gestalt dari Frizt Perls. Ia membatasi penelitiannya pada pengubahan kondisi kejiwaan dari tak berdaya menjadi berdaya.

Pada akhirnya, seperti yang dinyatakan oleh (Yuliawan, n.d.), Bandler menjadi mengerti bahwa ketiga Terapistersebut memiliki pola-pola yang

serupa untuk menghasilkan perubahan dalam kehidupan klien-kliennya. Kemudian Richard Bandler bertemu Dr. John Grinder, seorang profesor linguistik. Bandler dan Grinder bekerjasama meneliti kembali tentang terapi Gestalt dari Fritz Perls dan Terapi Hipnosis dari Milton Erickson. Setelah menjalani proses pembelajaran yang mendalam, mereka yakin telah menemukan cara terbaik untuk memahami perilaku manusia dan cara tercepat untuk melakukan perubahan terhadapnya.

Dari Perls mereka menerbitkan *The Structure of Magic Volume 1* yang berisikan konsep-konsep Meta Model (suatu teknik bertanya secara mendalam), sementara dari Erickson mereka menerbitkan *The Structure of Magic Volume 2* yang berisikan Milton Model (suatu metode manipulasi bahasa untuk mempengaruhi seseorang). Selanjutnya mereka bersama – sama mendirikan pusat belajar NLP yang pertama dikenal sebagai The Society of NLP. (Konseling et al., n.d.)

B. Pengertian Neuro Linguistic Programming (NLP)

Neuro dalam pengertian sederhana adalah cara berpikir, cara mengambil informasi dari dunia luar, cara memfilternya, cara memproses informasi, cara memproduksi tindakan, dan lain - lain. Dalam “*neuro*” terdapat berbagai hal yang menjadi referensi seseorang dalam berpikir dan bertindak, yang disebut “peta realita” dan “model dunia”. keduanya berdasarkan apa yang pernah dipelajari dan diketahui oleh seseorang sepanjang hidup, karena itu bersifat subjektif.

Dengan merubah cara berpikir atau cara seseorang memproses informasi, memperluas peta realita, memperkaya model dunia, ia pun merubah perilaku dan merubah hasilnya. Secara sederhana neuro juga dapat dipahami sebagai sistem yang menerima semua informasi dari tubuh manusia, yaitu 5 indera (penglihatan, pendengaran, pengecap, perasa, penciuman).

Linguistic adalah cara seseorang memproses bahasa diinderaan dan bahasa yang dipakai baik secara internal (*inner talk*) atau eksternal (berbicara). Bahasa mempengaruhi pikiran dan bahasa juga dipengaruhi

oleh cara berpikir. Dengan merubah cara seseorang memproses bahasa dan berbahasa, ia pun akan merubah tindakannya, dan merubah pula hasilnya. Linguistic dapat juga di artikan secara sederhana sebagai sistem cara manusia berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.

Programing adalah berbagai program atau strategi yang digunakan seseorang dalam berpikir dan berperilaku yang merupakan tahapan - tahapan yang dilalui seseorang dalam berpikir dan bertindak. Ada strategi yang efektif dan ada pula yang tidak. Perubahan hasil sangat tergantung dari program atau strategi yang digunakan oleh seseorang. Merubah strategi berarti merubah hasil. Dari pengertian di atas maka dapat diambil kesimpulan secara sederhana bahwa NLP adalah teknologi berpikir, berbahasa, berstrategi, dan bertindak untuk mencapai hasil yang diinginkan. (Salami, 2017)

C. Asumsi-Asumsi Dasar Neuro Linguistic Programing (NLP)

Asumsi-asumsi dasar atau cara berpikir nlp (*Neuro Linguistic Prgraming*) yang telah diakui oleh ilmuan NLP:

1. Peta pikiran bukanlah wilayah yang sebenarnya
2. Orang dengan fleksibilitas tinggi lebih bebas dalam beradaptasi
3. Setiap orang berkata dan melakukan sesuatu sesuai dengan sumber daya yang dia miliki pada saat itu.
4. Menghargai cara orang lain dalam memahami dunia diluar dirinya, adalah salah satu cara untuk meraih kehidupan yang bahagia.
5. Semua tindakan memiliki tujuan
6. Selalu ada maksud baik dari setiap tingkah laku
7. Pikiran bawah sadar menjaga keseimbangan pikiran sadar
8. Makna dari suatu komunikasi adalah bagaimana respon diperoleh
9. Sebenarnya tidak ada kegagalan, yang ada hanya feed back saja
10. Tubuh dan pikiran saling mempengaruhi
11. Setiap pengalaman memiliki struktur, dengan sendirinya pengalaman akan berubah

12. Jika sesuatu itu mungkin bagi seseorang, maka hal itu juga mungkin bagi orang lain
13. Kalau anda ingin mengerti masalah, lakukanlah. Dengan melakukan anda belajar banyak hal. (Salami, 2017)

Ada empat pilar yang penting diperhatikan dalam NLP. Keempat pilar itu berfungsi layaknya bagaikan fondasi bangunan, ibarat bangunan rumah, dan menjadi tumpuan dalam menjalankan setiap teknik dalam NLP. Tanpa keempat pilar tersebut, NLP tidak akan menjadi teknik yg bermakna. Oleh karena itu, pilar-pilar tersebut menjadi syarat utama yang harus dimiliki untuk mencapai perubahan diri sesuai apa yang diinginkan. (seilendra, 2014 Keempat pilar tersebut ialah:

1. Outcome (tujuan atau hasil spesifik yang ingin dicapai)
NLP memaknainya sebagai suatu kondisi yang ingin dicapai oleh diri kita, dan tidak hanya berwujud sebagai sesuatu yang tampak, melainkan juga termasuk perasaan puas yang muncul karena keberhasilan yang telah dicapai. Dalam menerapkan NLP, menentukan hasil spesifik sangatlah penting karena akan menjadikan konsep maupun teknik yang diterapkan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan tujuan yang spesifik dan teknik yang sesuai hasil akhirnya pun bisa bertahan lebih lama.
2. Rapport (membangun kedekatan)
Rapport bisa juga diartikan sebagai hubungan keakraban. Pembangunan rapport yang berhasil adalah yang bisa membuat lawan komunikasi/lawan bicara kita menjadi lebih nyaman sehingga proses komunikasi antar kita berjalan lancar dan efektif. Oleh karena itu, pada saat kita berhasil menciptakan *rapport* pada lawan komunikasi kita, maka kondisi lawan bicara merasa pada situasi yang bebas sehingga dia bebas berbicara, menyampaikan semua unek-unek yang ada dalam pikirannya tanpa dia menyembunyikan sesuatu, karena apapun yang dia kemukakan tetap mendapat respon/tanggapan yang baik dari kita. Rapport berperan layaknya ibarat sebuah jembatan yang menghubungkan jarak panjang antara pembicara dan lawan

bicara menuju sikap saling pengertian dan proses intervensi yang tepat sasaran.

3. Sensory Acuity (kepekaan yang tinggi)

Pilar yang ketiga ini adalah sensory acuity, yakni melibatkan kemampuan penggunaan panca indra dalam mengamati lawan bicara secara cermat tanpa asumsi ataupun penilaian tertentu sebelumnya sehingga lawan bicara dapat memberikan respon dengan rapport yang maksimal. Setiap pencapaian yang diinginkan hendaknya dapat terukur secara indrawi. Kepekaan yang tinggi yang kita miliki membawa kita menuju tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya menjadi lebih dekat. Oleh karena itu, dengan kepekaan, kita akan tahu perkembangan yang kita lakukan, sudah sejauh mana kita melangkah di jalur yang tepat. Kunci dari keakraban adalah pemahaman, dan kunci dari pemahaman adalah kepekaan.

4. Fleksibilitas (fleksibel//tidak kaku)

Dibutuhkan sikap fleksibel (tidak kaku) dalam proses mencapai perubahan atau hasil akhir yang diinginkan, karena dalam perjalanan mencapai perubahan itu, akan ada beberapa hal tak terduga dari bermacam kondisi lingkungan yang ada. Dalam menerapkan NLP, pilar yang keempat ini sangat penting dalam menyikapi sebuah masalah. Jika sebuah masalah yang dihadapi pembicara terhadap lawan bicaranya, apabila tidak berhasil dengan satu cara, maka hendaklah menggunakan cara lain. Inilah yang dimaksud dengan fleksibel dalam NLP. Yakin bahwa jika sesuatu yang sudah dirumuskan dengan baik, tidak pernah ada tujuan yang tidak bisa dicapai. Cara mencapai tujuan itulah diperlukan strategi yang tepat berdasarkan situasi dan kondisi lawan bicara/lawan komunikasi. (Amin, n.d.)



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi Dan Ahmad Rohani. 1991. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Pt Rineka Cipta
- A.Dirgayunita.(2016).Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual Dan Pemerkosaan.*Journal An-Nafs*.
- A.Imaduddin,R.R.(2019)Post Traumatic Stress Disorder Pada Korban Bencana.*Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*,10 (2).
- Astuti,R.T.(2018)*Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Disorder(Ptsd) Berdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini*. (S.E.Heni,Ed.).I.
- Ayuningtyas,I.P.I.(2017).Penerapan Straregi Penanggulangan Penanganan Ptsd(Post Traumatic Stress Disorder) Pada Anak-Anak Dan Remaja. *Asean School Counselor Conferenceon Innovation And Creativityin Counseling*.
- Adler, Ab, Litz, Bt, Castro, Ca, Suvak, M., Thomas, Jl, Burrell, L., Mcgurk, D.,Wright, Bliese, Pd (2008). Percobaan Acak Kelompok Terhadap Stres Insiden Kritis Pembekalan Diberikan Kepada Pasukan Penjaga Perdamaian As. *Jurnal Stres Traumatis*, 21, 253-263.
- Andrews, G., & Slade, T. (2001). Menafsirkan Skor Pada Kessler Psychological Distress
- Andriyani, Juli.(2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At- Taujih Bimbingan Dan Konseling*,2.(2)
- Amin, N. T. (N.D.). *Keutamaan Teknik Pendekatan Neurolinguistic Programming Dalam Proses Pembelajaran (Sebuah Konsep Strategi Pembelajaran Bahasa Arab Bagi Mahasiswa Belajar Pemula)*. 61–74.
- Biro Statistik Australia. (2008). *Survei Nasional Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan*

- Dewy, M. R., Mangunatmadja, I., & Ramli, Y. (2009, Februari). Karakteristik Klinis Trauma Kepala Pada Anak. *Sari Pediatri*, 9(5).
- Dwi Wijayanti, Afni. 2014. *Pengaruh Relaksasi Progresif*. Fakultas Ilmu Kesehatan Ump
- Kawakami, N., Tsuchiya, M., Umeda, M., Koenen, K. C., & Kessler, R. C. (2014). Trauma And Posttraumatic Stress Disorder In Japan: Results From The World Mental Health Japan Survey. *Journal Of Psychiatric Research*
- Fitri, D Dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Konselor*, 5(2): 95.
- Hatta, Kusmawati;. (2016). Trauma Dan Pemulihannya. (S. Tubin, Ed.) Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Hariyono, R. 2000. *Teknik Mencapai Ketenangan Jiwa*. Gresik: Putra Pelajar.
- Ifdil, Rober. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Educatio* (1),1. <https://doi.org/10.29210/12015254>
- Irma,Venny. (2012). Hubungan Antara Stress Dengan Konsep Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ners Indonesia* 2(2),167-176
- Joko, T. 2018. Dampak Dan Strategi Untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara. *Lingua Aplicata*,2(2): 1.
- Lodra, N. 2019, Kegelisahan Sebagai Ide Penciptaan Karya Seni Lukis. *Seni Rupa*, 1(6): 44.
- Lumongga, N. 2009. *Depresi*. Jakarta: Kencana.
- Kusuma,Dkk.(2022). Dampak Stres Pada Psikologi Perempuan Setelah Menikah Di Usia
- Dini. *Jurnal Ekuivalensi* 8, (1). <https://doi.org/10.51158/Ekuivalens. V8i1.740>
- Musabiq,Isqi. (2011). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*,20(2).
- Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (N.D.). *Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (Nlp) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di Sma Wachid Hasyim 2 Sidoarjo Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (Nlp) Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Di Sma Wachid Hasyim 2 Sidoarjo Hadi Warsito Wiryosutomo Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Email : Hadiwarsito@Unesa.Ac.Id Penerapan Konseling Neuro-Linguistic Programming (Nlp) Dalam Menurunkan Perilaku Perundungan Di Sma Wachid Hasyim 2 Sidoarjo. 659–667.*

- Mendatu, Achmanto. 2010. *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak, Dan Orang Lain Di Sekitar Anda*. Yogyakarta: Pandua
- Mudjiharto. (2010). Konsep Manajemen Bencana Di Indonesia. Paper Presented At The Seminar Nasional "Manajemen Bencana Di Indonesia: Perspektif Promosi Kesehatan Dan Psikologi".
- Muslimin, K. 2013. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan*
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan*. Jakarta: Pustaka Populer. Safaria, T. 2005. *Autisme*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005), H.33. Wade, C. 2015. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Romli, Moch. Edwar;. (2012, Juni). Upaya Konselor Untuk Mengatasi Trauma. Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling.
- Salami. (2017). *Ada Apa Dengan Neuro Linguistic Programing (Nlp)?* Deepublish.
- Sapuri, Rafi. 2009. Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern. Jakarta: Rajawali Pers. Hal418
- Sham,Izzati.(2019). Stress Menurut Sarjana Barat Islam. *International Journal Of Islamic Thought* 16,85-97.
- Skala (K10). Jurnal Kesehatan Masyarakat Australia Dan Selandia Baru, 25, 494-497.
- Seilendra, A. (2014). *Neuro Linguistic Programing (Nlp)*. Bhafana Publishing.
- Slameto. 2015. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, Pt. Rineka Cipta, Jakarta
- Schiraldi, Glenn R (2000), *The Post Traumatic Stress Disorder, Sourcebook, Guide To Healing, Recovery And Growth*. Boston: Lowell House.
- Scott Michael,Stephen Palmer.(2002). *Trauma And Post-Traumatic Stress Disorder*.Cassel.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Pt Rineka Cipta
- Sunardi.(2007).*Gangguan Stress Pasca Trauma(Post Traumatic Stress Disorder)Dalam Perspektif Kaunseling*.Plb Fip Universitas Pendidikan Indonesia.Bandung.
- Survei 2007: Ringkasan Hasil (Abs Cat No. 4326.0). Canberra, Australia: Biro Statistik Australia.
- Winkel Dan Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yoyakarta: Media Abadi

- Wright, H. Norman. (1985). *Konseling Krisis*. Malang: Yayasan Penerbit Gandum Mas.
- Yanti, S. 2013. Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi belajar Siswa. *Ilmiah Konseling*. 2(1): 283.
- Yuliawan, T. P. (N.D.). *The Art Of Enjoying Life*. Gramedia Pustaka Utama.
- Zainul, Zen. 2007. *Kekuatan Metode Lafidzi*. Jakarta: Qultum Media
- .

Mereduksi Traumatik

Sebuah Pendekatan dalam Mengurangi
Trauma Akibat *Bullying*

"**Mereduksi Traumatik** (sebuah Pendekatan Dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying)" menyajikan pendekatan inovatif dalam mengurangi trauma yang disebabkan oleh kasus bullying. Penulis menggambarkan strategi pencegahan dan intervensi yang tidak hanya mendeteksi tindakan bullying, tetapi juga memberikan solusi konkret untuk mengurangi dampak psikologis yang mungkin terjadi. Melalui analisis mendalam terhadap psikologi korban dan pelaku, buku ini memberikan panduan yang relevan bagi pendidik, orang tua, dan para profesional kesehatan mental. Dengan fokus pada menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung, buku ini menjadi sumber inspirasi untuk mengatasi masalah serius ini dalam masyarakat.

