Human: Journal of Community and Public Service
Published by HAQI Publishing Service
ISSN: (2830-0203) Vol. 3 No. 1

KONSELING TRAUMATIK "Pendekatan *Cognitif-Behavior Therapy*"

Suryadi[1], Joni Adison[2]
[1,2]Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat
Email: Suryadies1@gmail.com, Jono.edison@gmail.com

ABSTRACT

West Sumatra is one of the Indonesian provinces that was struck by natural disasters in 2024, resulting in significant human casualties. Moreover, many have experienced psychological trauma. In light of these realities, the government needs to prepare skilled professionals to handle traumatic cases. Trauma is an emotional condition that expands after experiencing unpleasant, stressful, saddening, frightening, disappointing events such as physical violence, accidents, natural disasters, and specific events only making clients' spirits suppressed. Traumatic counseling refers to therapeutic assistance aimed at changing the attitudes and behaviors of clients who have experienced trauma. Conducted face-to-face between clients and counselors; through interview techniques with clients so that their problems can be resolved. One therapeutic approach that can be applied by professional counselors is Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Aaron T. Beck defines CBT as a counseling approach designed to resolve clients' current issues by restructuring cognitive and deviant behavior.

Keywords: Traumatic Counseling, Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

ABSTRAK

Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi Indonesia yang dilanda bencana alam tahun 2024, dan tidak sedikit akibat dari bencana alam tersebut yang menimbulkan korban manusia. Apalagi, banyak yang mengalami trauma psikologis. Berangkat dari kenyataan itu, pemerintah harus menyiapkan tenaga ahli dalam menangani kasus traumatis. Trauma merupakan kondisi emosional yang diperluas setelah terjadinya peristiwa traumatik yang tidak menyenangkan, stress, menyedihkan, menakutkan, mengecewakan, seperti; kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam, dan peristiwa tertentu saja membuat batin klien tertekan. Konseling traumatis mengacu pada suatu bantuan terapeutik yang diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku klien yang mengalami trauma. Dilakukan secara tatap muka antara klien dan konselor; melalui teknik wawancara kepada klien agar permasalahan yang dialaminya dapat terentaskan. Salah satu pendekatan terapi yang dapat diterapkan oleh konselor profesional adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). Aaron T. Beck mendefinisikan CBT adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah klien saat ini dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang.

Kata Kunci: "Treatment Traumatik" dan "Terapi Perilaku Kognitif (CBT)"

PENDAHULUAN

Eksistensi kehidupan manusia sebagai makhluk individu di samping sebagai makhluk sosial, dalam menjalani interaksi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok, tidak selamanya berjalan sesuai dengan aturan-aturan, norma- norma, etika dan estetika. Pelanggaran- pelanggraran atau penyimpangan- penyimpangan yang dilakukan oleh manusia, melahirkan berbagai problem dan berimplikasi pada diri individu dan lingkungan yang ada. Terjadinya kekerasan, prilaku asusila, perampokan dan berbagai tindakan penyimpangan lainnya, tidak hanya berpengaruh pada kondisi fisik individu, akan tetapi kondisi psikis juga bisa terganggu yang ditandai dengan adanya gejala pada ketahanan fungsi mental individu yang terganggu.

Problem-problem yang terjadi pada diri individu, tidak hanya datang dari sesama individu, akan tetapi problem manusia juga bisa muncul dari bencana alamiah; gunung meletus, gempa bumi, banjir, longsor, tsunami dan lain- lain. Bencana alamiah ini tidak hanya merusak lingkungan yang ada diluar individu, tetapi lingkungan di dalam diri individu juga bisa terganggu. Individu yang mengalami trauma dengan gejala-gejala yang ditimbulkan seperti munculnya gejala-gejala emosional individu dengan ditandai adanya ketakutan yang berlebihan, cemas, sering merasa bersalah dan malu, depresi, sering mimpi buruk, mudah marah, merasa tertekan, hilangnya kepercayaan, dan merasa sedih yang berlarut-larut.

Profesi konseling merupakan oraganisasi yang menyediakan layanan psikoterapi, krisis intervensi, kesehatan mental, disaster assistance (korban bencana alam), layanan individual pada pasukan yang akan berperang, keluarga, kelompok-kelompok, organisasi, dan komunitas-komunitas. Sebagaimana layanan-layanan ini konselor dituntut untuk berupaya semaksimal mungkin untuk bekerja bersama klien dalam mengarahkan terhadap kompleksitas emosional yang dialami klien, problem-problem psikis klien, dan bagi klien yang mengalami ketidak seimbangan.

Ketika konselor tidak mampu memahami simtom-simtom atau tanda-tanda gejala psikis dalam diri klien seperti *burnout, compassion fatigue,* dan usaha-usaha yang dapat mereduksi pengaruh praktisi terhadap klien. Tantangan-tantangan sistemik juga dapat mereduksi pengaruh dari tempatkerjaatausecaraorganisasional. Memahami secara alamiah masalah- masalah berhubungan dengan peran konselor, tempat penyediaan layanan, bekerja dengan profesi-profesi lainnya, memberikan pelatihan bagi konselor untuk memperbaiki kinerja, sehingga profesi konselor kedepannya dapat meningkatkan profesionalitas profesi ini.

Sungguh menarik dalam profesi konseling terkait pandangan kontemporer mengenai bagaimana pengalaman stress dalam praktik konseling. Beberapa layanan konseling kekinian tidak secara konsisten atau tak dapat menghindar tentang pengaruh negatif terhadap profesi kesehatan mental. Kebanggaan, kepuasaan, dan bangunan stamina yang mendorong mekanisme penyesuaian terhadap pengaruh stress dalam profesi bantuan. Secara psikologis, fisik, emosional dan spritual bagi korban yang mengalami gejala burnout, compassion fatigue, dan vicarious traumatization terhadap individudankeluargamerekadanteman yang bisa berpengaruh pada kehidupan jangka pendek dan kehidupan pada jangka panjang. Pengaruh individu terhadap reaksi gejala stres pada konselor yang dipandang berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi reaksi gejala stres tersebut pada klien atau lingkungan kerja mereka yang bertugas dalam menyediakan layanan konseling. Bagi beberapa konselor yang mengalami gejala burnout, compassion fatigue, atau vicarious traumatization, perubahan secara kualitas terhadap praktek konseling secara mendakak akan berpengaruh pada sikap klien.

ISSN: (2830-0203) Vol. 3 No. 1

Lingkungan konseling yang menyediakan layanan individual, keluarga, copel, atau komunitas-komunitas yang telah mempengaruhi pengalaman traumatik. Dan kejadian- kejadian yang mencakup secara potensial dan beberapa kasus yang tak dapat dielakkan yang mempengaruhi reaksi terjadinya trauma. Dalam konteks menyediakan kesehatan mental terhadap korban-korban yang mengalami kejadian traumatik, konselor yang mengekspos level-level traumatik dalam merespon gejala stres akibat reaksi trauma yang dialami oleh klien dengan kemampuan konselor dalam mengarahkan atau memberikan pemahaman akan pengaruh traumatik, sehingga klien bisa kembali secara efektif berfungsi serta menopang self care untuk perubahan yang lebih baik bagi klien trauma.

Indonesia merupakan salah satu negara yang sering dilanda bencana alam, dan tidak sedikit dari akibat bencana tersebut menimbulkan banyak korban. Dan korban yang selamat banyak mengalami trauma psikologis. Berangkat dari fakta tersebut, hendaknya pemerintah menyiapkan individu-individu yang terampil dalam menangani kasus traumatik yang dialami oleh korban bencana alam. Keberadaan konselor di indonesia yang tersebar di berbagai daerah menjadi salah satu respon positif pemerintah, sebagai layanan terhadap korban yang mengalami traumatik. Urgensi pengembangan skill dan kognisi konselor upaya memberikan layanan terbaik terhadap kasus traumatik, menjadi penting untuk dikembangkan secara dinamis alias tidak monoton. Kekayaan intelektual konselor dan selalu meningkatkan keahlian di bidang pelayanan terhadap kasus traumatik sangat penting bagi efektifitas pelayanan. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan dalam konseling traumatik adalah Pendekatan Cognitif- Behavior Therapy (CBT).

A. Konsep Dasar 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". Syang berarti "menyerahkan" atau sedang kan dalam bahasa Anglo-Saxon istilah konseling berasal dari *"sellan.* "menyampaikan".1 Berbagaipengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli, namun secara singkat Prayitno mendefinisikankonselingadalahproses 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 Untuk konselor yang memberikan pelayanan kepada korban trauma yang terkait dengan bencana alam, peristiwa terorisme, atau kejadian-kejadian lain yangmengakibatkandampaktraumatis (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 discribes bagaimana reaksi diperoleh dan mencerminkan kesepakatan di antara ahli dalam bidang traumatologi.

Konseling dalam kasus traumatik diartikan sebagai bantuan yg bersifat terapeutis yg diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli yang mengalami trauma, dilaksanakan face to face antara konseli dan konselor, melalui teknik wawancara dengan konseli sehingga dapat terentaskan permasalahan yang dialaminya. Sedangkan trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa : Pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin konseli tertekan.

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

1. Fokus

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

2. 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, menghubungai orang yang lebih ahli untuk referal, menghubungkan klien dengan ahli lain untuk referal, melibatkan orang atau agen lain yang kompeten secara legal untuk membantu klien, dan mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan klien

3. Tujuan

Dilihat dari tujua, 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;

1) Menghilangkan bayangan traumatis
2) Meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional
3) Membangkitkan minat terhadap realita kehidupan
4) memulihkan rasa percaya diri
5) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan

METODE

Adapun metode untuk merealisasikan program PKM ini dilakukan dengan:

1. Manata keyakinan irasional
2. Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
3. Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
4. Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
5. Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas

HASIL

Proses Konseling Cognitif-Behavior Therapy (CBT)

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan Diagnosa	1
2	Mencari akar permasalahan yang bersumber dari emosi, penyimpangan proses berfikir, dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan	2
3	Konselor bersama klien menyusun rencana intervensi dengan menyusun konsekwensi positif-negatif pada klien	3
4	Menata kembali keyakinan yang menyimpang	4
5	Intervensi tingkahlaku	5
6	Pencegahan dan *Training Self-Help*	6

Berdasarkan proses konseling traumatik di atas maka perlaksanaan proses konseling berjalan dengan baik. Dengan adanya indikator bahwa hubungan antara konselor dengan klien terjalin dengan harmonis. Dengan terjadinya proses konseling dalam pelaksanaannya yakni kesepahaman antara konselor dengan klien terbangun dengan sangat baik. Dengan adanya kesepahaman tersebut maka proses penyelesaian permasalahan klien dapat diselesaikan dengan cepat. Untuk itu, konselor harus berupaya semaksimal mungkin memberikan pemahaman secara utuh mengenai esensi atau

tujuan dari setiap sesi dalam proses konseling tersebut. Dimana konseling traumatik berfokus pada tiga hal; (1) berfokus pada satu masalah klien, yakni masalah trauma yang sedang dihadapi hasilnya sangat mengembirakan, (2) konseling traumatik, konselor lebih banyak membutuhkan bantuan orang lain, seperti ; teman dekat klien, keluarga, tetangga, melakukan layanan *referal* dan konselor lebih aktif, hasilnya yakni bantuan dari teman dekat, keluarga serta tetangga cakup mendukung, dan (3) tujuan dari konseling traumatik adalah penyembuhan terhadap gejala trauma yang dihadapi klien, dengan mengembalikan keadaan sebelumnya berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

Konseling traumatik merupakan bantuan yg bersifat terapeutis yg diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli yang mengalami trauma, dilaksanakan *face to face* antara klien dan konselor, melalui teknik wawancara dengan klien sehingga dapat terentaskan permasalahan yang dialaminya. Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak mengenakkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa: Pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin konseli tertekan.

Konseling traumatik memiliki perbedaan mendasar dengan konseling biasanya. Perbedaannya terletak pada tiga hal yakni ; *pertama,* konseling traumatik hanya memfokuskan pada satu masalah klien, yakni masalah trauma yang sedang dihadapi. Sedangkan konseling biasa lebih bersifat luas, dengan mempertimbangkan banyak hal dan melakukakan asosiasi-asoasiasi selama hal tersebut memiliki keterkaitan. *Kedua,* pada konseling traumatik, konselor lebih banyak membutuhkan bantuan orang lain, seperti ; teman dekat konseli, keluarga, tetangga, melakukan layanan *referal* dan konselor lebih aktif. *Ketiga,* tujuan dari konseling traumatik adalah penyembuhan terhadap gejala trauma yang dihadapi klien, dengan mengembalikan keadaan sebelumnya. Sedangkan pada konseling biasa, bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang akan dihadapi nantinya dengan melakukan bimbingan yang bersifat preventif, dan melakukan proses penyelesaian masalah, dengan layanan yang bersifat kuratif

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pimpinan prodi dan lembaga penelitian dan pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Sumatera Barat yang telah memberikan izin dan mendukung kegiatan PKM ini, tanpa dukungan kegiatan ini akan sulit untuk dilaksanakan, semoga dukungan Bapak dan Ibu Pimpinan menjadi amal ibadah. Amiin ….amiin ya rabal'alamin

ISSN: (2830-0203) Vol. 3 No. 1

DAFTAR PUSTAKA

Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 200t)

Nurihsan, Juntika Achmad, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. (Bandung : PT Refika Aditama, 200t)

Beck, A. T., *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*, (Archives of General Psychiatry, 1tz4)

Oemarjoedi, A. Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003)

Matson & Ollendick, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press)

McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, terj. A.K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 200z)