

APLIKASI COGNITIVE-BEHAVIOR THERAPY DALAM KONSELING TRAUMATIK

Oleh


Nandang Rusmana, M.Pd

Ciri-ciri Individu yang Mengalami Trauma (I)

- Fisik : Sesak napas, gangguan pencernaan, mudah sakit, dan mudah lelah.
- Kognitif : Sering melamun, terus-menerus dibayangi oleh kejadian yang merugikan dirinya, tidak bisa fokus dan susah untuk berkonsentrasi, dan tidak mampu mengambil keputusan.

Ciri-ciri Individu yang Mengalami Trauma (2)

- Emosi : Sering merasa cemas, ketakutan, sering merasa bersalah dan malu, mudah putus asa, merasa tidak berdaya, depresi, sering mimpi buruk, mudah marah, merasa tertekan, hilangnya kepercayaan, merasa sedih yang berlaru-larut.
- Tingkah Laku : menurunnya aktivitas fisik, sering melamun, murung, duduk berjam-jam, perilaku repetitif (berulang-ulang).
- Sosial : memisahkan diri dari lingkungan, menyepi, bertindak agresif, selalu berprasangka, konflik dengan lingkungan, merasa ditolak atau merasa sangat dominan terhadap lingkungan



Dampak Individu yang Mengalami Trauma

- Pengalaman traumatik yang sudah mengguncang struktur kehidupan sampai keakarnya akan membuat individu yang mengalami trauma tidak lagi memikirkan masa kini dan masa depan, melainkan secara permanen kehidupan yang dijalannya terserap untuk memikirkan masa lalu. (Freud, 2006:303)
- Waspada yang berlebihan.
- Ketakutan yang berlebihan, hingga tidak bisa menjalani kehidupan di daerah pantai/laut.
- Tidak mampu menjalani kehidupan selayaknya orang normal.

Gambaran Langkah Cognitive-Behavior Therapy dalam Mereduksi Sindrom Trauma (1)

1. **Assesmen dan Diagnosa (1 Sesi)**

- Diperoleh data mengenai karakteristik sindrom trauma
- Instrumen pengungkap sindrom trauma.

2. **Pendekatan Kognitif (3 Sesi)**

- Layanan diberikan melalui konseling dan bimbingan klasikal.
- Konseli memahami kesalahan yang terjadi pada aspek kognitif, pengalaman traumanya, serta belajar merubah kesalahan pada aspek kognitif melalui pemahaman.
- Konseli telah memiliki keterampilan mengatasi sindrom trauma, membangkitkan daya imajinasi, dapat meningkatkan konsentrasinya, serta merasa lebih tenang.

Gambaran Langkah Cognitive-Behavior Therapy dalam Mereduksi Sindrom Trauma (2)

3. Formulasi Status (1 Sessi)

- Layanan yang diberikan yaitu konseling tentang kondisi traumatis yang dialami Konseli.
- Konseli dapat memahami pengalaman trauma serta dampaknya bagi kehidupan.
- Konseli memiliki kesiapan dan kesanggupan untuk terus melakukan terapi.
- Konseli menunjukkan perasaan yang lebih tenang.

4. Fokus Terapi (1 Sessi)

- Layanan yang diberikan melalui teknik ceramah, analisis fungsional, dan konseling.
- Konseli menunjukkan kesiapannya untuk dapat melanjutkan terapi dan meningkatkan fokus terapi.

Gambaran Langkah Cognitive-Behavior Therapy dalam Mereduksi Sindrom Trauma (3)

5. Intervensi Tingkah Laku (5 Sessi)

- Layanan yang diberikan melalui teknik analisis fungsional, pekerjaan rumah, konseling, simulasi, dan *role playing*
- Konseli memiliki keterampilan untuk merencanakan hidupnya
- Melatih konseli untuk dapat hidup dengan terencana
- Memiliki keterampilan dalam mengambil keputusan
- Konseli sudah mampu mempercayai lingkungannya serta dapat meningkatkan interaksinya dengan orang lain
- Konseli dapat merubah pikiran negatif melalui pembuktian yang diberikan melalui pengkondisian.
- Memiliki keterampilan dalam mengambil keputusan
- Mampu mengendalikan tingkah laku agresifnya
- Mempunyai keterampilan dalam mengendalikan emosinya
- Konseli memiliki kesiap siagaan untuk mengantisipasi munculnya kembali pengalaman traumatis
- Secara keseluruhan konseli dapat mereduksi ketakutan terhadap pengalaman traumatisnya

Gambaran Langkah Cognitive-Behavior Therapy dalam Mereduksi Sindrom Trauma (4)

6. Perubahan *Core Beliefs* (1 Sessi)

- Layanan yang diberikan yaitu ceramah, analisis fungsional, serta konseling
- Konseli telah meyakini bahwa kondisi trauma yang dialami sangat merugikan dirinya
- Konseli merasa lebih gembira serta mampu mereduksi sindrom trauma
- Konseli dapat berpikir lebih baik

7. Pencegahan (1 Sessi)

- Konseli memiliki komitmen untuk melanjutkan terapi dengan metode *self help* secara berkesinambungan.
- Konseli memiliki keterampilan mengolah pikiran-perasaan-perbuatan secara positif dalam setiap masalah yang dihadapi
- Konseli sudah mampu mereduksi traumatisnya dan memiliki ketenangan dalam menjalani kehidupan berikutnya.

Teknik – Teknik Terapi Cognitive-Behavior

- Restrukturisasi Kognitif
- Relaksasi
- Reward and Punishment
- Homework
- Assertive Training
- Biblioterapi
- Covert Conditioning.
- dll.

Harapan akhir dari CBT dalam Konseling Traumatik

- Konseli mampu mereduksi pengalaman traumatisnya.
- Adanya keselarasan antara berfikir, perasaan, dan bertindak.
- Konseli mampu menjalani kehidupan dengan normal.
- Konseli mampu mempercayai dirinya sendiri, orang lain, lingkungannya, dll.