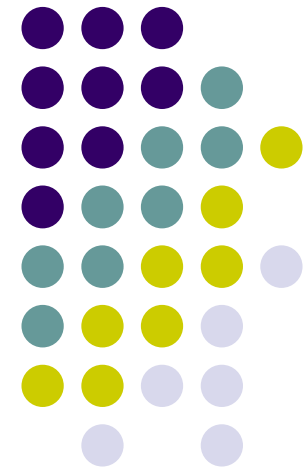


TEKNIK DASAR DAN APLIKASI KONSELING PASCA-TRAUMA

Oleh :
Dr. Nandang Rusmana, M. Pd
Universitas Pendidikan Indonesia





A. Rasional

Risiko psikologis yang dialami oleh individu yang mengalami kehilangan sumber daya yang bernilai seperti kehilangan orang yang dicintai, harta benda yang dimiliki, hubungan sosial dan komunitas atau kehilangan pegangan hidup yang menyebabkan *stress* dan *trauma*.

Kegagalan *coping* dan adaptasi terhadap pengalaman traumatik dapat menimbulkan efek bola salju yang luas dan mendalam, berjangka panjang dan mungkin tidak dapat diubah. Bahkan pada bentuknya yang ekstrim akan mengakibatkan apa yang disebut deprivasi sosial (*social deprivation*).



B. Tujuan

- Tujuan Umum

Tujuan model konseling kelompok bagi anak dengan pengalaman traumatis ini adalah menurunkan gejala kecemasan pasca trauma (PTSD) dengan menjalani berbagai jenis permainan kelompok baik in-bond maupun out-bond.



- Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan yang dapat dicapai model konseling kelompok bagi anak dengan pengalaman traumatis ini adalah membantu anak dengan pengalaman traumatis untuk: (1) menghilangkan bayangan traumatis; (2) meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional; (3) membangkitkan minat terhadap realita kehidupan; (4) memulihkan rasa percaya diri; (6) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan dan perhatian; (6) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

C. Ruang Lingkup dan Sasaran



- Sasaran yang menjadi target layanan model ini adalah mereka yang mengalami gangguan kecemasan pasca trauma dengan indikator sebagai berikut:
 - Dibayangi peristiwa traumatis
 - Berpikir negatif
 - Merasa tidak berdaya
 - Emosional
 - Mengisolasi diri
 - Merasa harapan masa depan rendah



D. Asumsi Dasar

- Bencana Tsunami memberi dampak luas bukan saja pada trauma psikologis pada aspek *fisik*, tetapi juga pada aspek *perilaku, emosional, psikologis* dan bahkan *psikososia green*)
- Kegagalan *coping* dan adaptasi terhadap pengalaman traumatik akan menimbulkan efek bola salju yang luas dan mendalam, berjangka panjang dan mungkin tidak dapat diubah (*irreversible*). Bahkan pada bentuknya yang ekstrim akan mengakibatkan apa yang disebut deprivasi sosial (*Social Deprivation*)
- Pengabaian terhadap pengalaman traumatik dan deprivasi sosial pengaruhnya dapat diteruskan secara psikososial bukan saja pada dirinya sendiri tetapi juga kepada masyarakat, dan generasi berikutnya melalui keluarga dan anak cucu mereka.
- Konseling dan terapi dengan menggunakan permainan telah digunakan secara luas dan mendapatkan dukungan dari para ahli. Hampir semua ahli terapi telah menggunakan permainan sebagai bagian dari proses terapi.
- Permainan, baik tradisional maupun non-tradisional telah digunakan sebagai salah satu modus terapi permainan kelompok
- Konseling kelompok dapat menggunakan permainan sebagai modus dalam membantu penanganan anak dengan kecemasan pasca trauma

E. Pendukung Sistem Layanan



- Komponen pendukung sistem merupakan serangkaian kegiatan manajemen yang dimaksudkan untuk memantapkan dan meningkatkan pelaksanaan program konseling.
- Serangkaian kegiatan manajemen tersebut, adalah: mengembangkan program, mengembangkan staf, penataan kebijakan, dan penyediaan sarana pendukung.



F. Peran Konselor

- Peranan konselor seyogyanya mencakup sebagai perencana, pelaksana, dan sekaligus penilai program bimbingan-konseling, termasuk dalam pelaksanaan program konseling kelompok bagi anak dengan pengalaman traumatis ini. Secara khusus, peranan konselor dalam program konseling ini adalah mendorong peserta untuk melakukan aktivitas permainan dalam setting kelompok, sehingga mereka dapat mengalami dan merefleksikan pengalamannya. Untuk itu, peranan konselor dalam program konseling ini adalah sebagai pemimpin kelompok, fasilitator, dan reflektor.



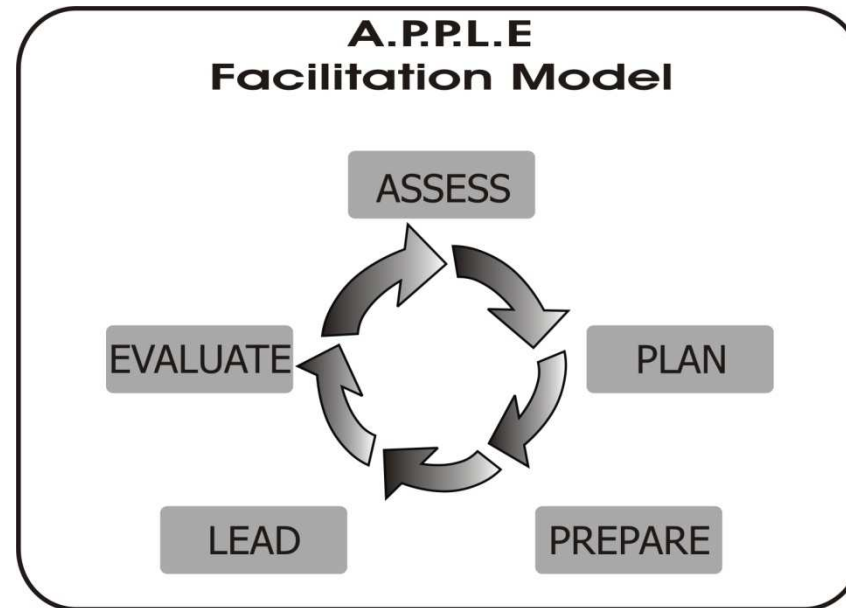
G. Prosedur Pelaksanaan

1. Mekanisme Pengorganisasian

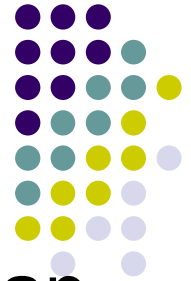
Mekanisme pengorganisasian kegiatan konseling bagi anak dengan pengalaman traumatik menggunakan *APPLE Facilitation model* yang mengacu pada lima langkah yakni a) *Assessment* b) *Plan*; c) *Prepare*; d) *Lead*; e) *Evaluate*.



Gambar Mekanisme Pengorganisasian

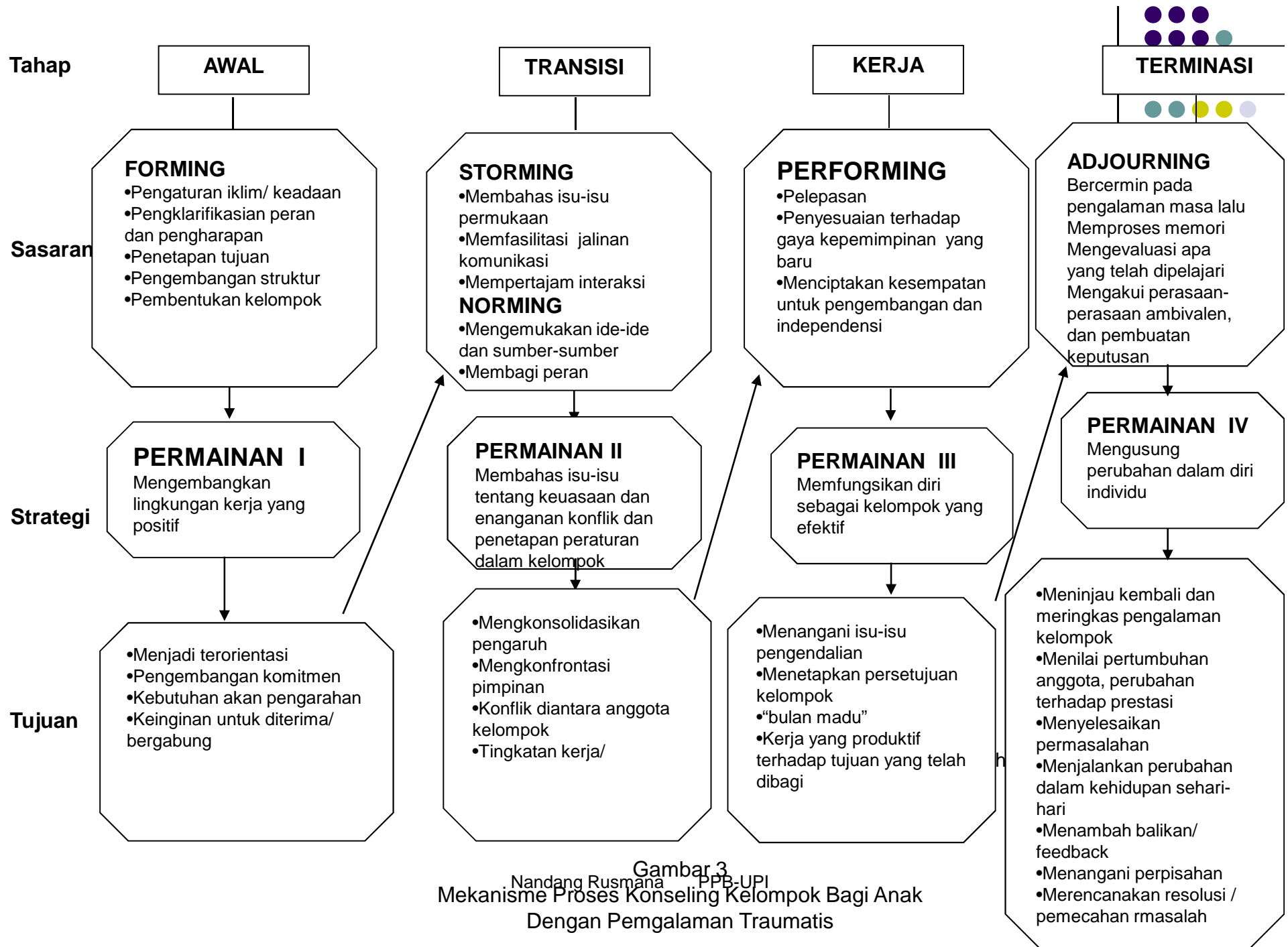


Gambar 4.5
Mekanisme Pengorganisasian Kegiatan
Adaptasi dari Rohnke, Karl & Butler, Steve (1995: 25)

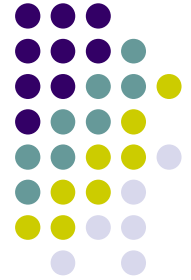


2. Mekanisme Konseling

Mekanisme proses konseling menggunakan model konseling kelompok. Langkah yang ditempuh terbagi atas empat tahap yaitu: a) awal, b) transisi, c) kerja dan d) terminasi.



Gambar 3
 Nandang Rusmana, PPB-UPI
 Mekanisme Proses Konseling Kelompok Bagi Anak
 Dengan Pengalaman Traumatis



3. Proses Permainan Kelompok

Pelaksanaan permainan kelompok menggunakan Metode Socratic (*Socratic method*). Metode ini menggunakan empat langkah kegiatan yaitu; a) Eksperientasi (*Experience*); b) Identifikasi (*Identify*); c) Analisis (*Analize*); d) Generalisasi (*Generalize*).

Gambar Proses Permainan Kelompok Menggunakan Socratic Method



- Experience ➡ Action ➡ Do ➡ “&!#?”^#@!
- Identity ➡ Reflection ➡ Look ➡ What Happened?
- Analyze ➡ Reflection ➡ Think ➡ SO What?
- Generalize ➡ Reflection ➡ Plan ➡ Now What?



4. Populasi dan sasaran

Populasi yang menjadi sasaran pelaksanaan program traumatik konseling adalah anak-anak yang memiliki gangguan kecemasan pasca trauma yang diungkap melalui daftar cek masalah dan angket Kriteria Diagnostik PTSD. Dari daftar cek masalah terungkap bahwa kelompok sasaran menunjukkan gejala gangguan pada aspek fisik (*physical fatigue*), emosi (*emotional fatigue*), mental (*mental fatigue*), perilaku (*behavioral fatigue*), spiritual (*spiritual fatigue*).

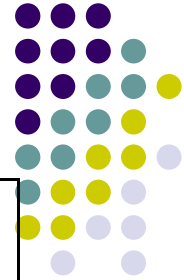
H. Evaluasi Program



Evaluasi program akan berhasil dengan baik jika direncanakan dan dikembangkan sejak awal dimulainya program dan selama program berlangsung, bukan hanya setelah program selesai dilaksanakan. Dengan demikian, evaluasi program meliputi evaluasi proses implementasi (dinamika implementasi) dan evaluasi hasil (perubahan perilaku).



Jenis Permainan Kelompok bagi Anak Berpengalaman Traumatik (In-Bond dan Out-Bond)



SESI AWAL (FORMING)	<ul style="list-style-type: none">• Papan Nama• Perkenalan Berantai• Pembentukan Kelompok• Penetapan struktur kelompok• Pohon Harapan
SESI TRANSISI (STORMING)	<ul style="list-style-type: none">• Rebut Bendera• Yel-yel dan Mars kelompok• Norma-Norma Kelompok
SESI TRANSISI (NORMING)	<ul style="list-style-type: none">• Susun Baris• Holahoop• Trsut Circle• Trust Fall• Benang Kusut



SESI KERJA (PERFORMING)	IN-BOUND	OUT-BOUND	
		<ul style="list-style-type: none"> • Bebentengan • Ecor • Gatrik • Kobak • Meong Bongkok • Oray-Orayan • Pal-Palan • Susumputan • Main tawon-tawonan • Pergi belanja • Permainan Tiru-tiruan • Mengusik Monyet • Kucing dengan Tikus • Kucing dengan tikus dalam lingkaran terbuka • Kucing dengan tikus dalam lingkaran tertutup • Kucing dengan tikus (memakai rintangan) • Kucing dengan tikus (memakai sarang) • Berkejar-kejaran • Macan dengan sapi • Menjala Ikan • Berkejar-kejaran dalam lingkaran • Perlombaan Berlari keliling antara dua pihak • Estapet dalam lingkaran • Tepuk lalu lari 	<ul style="list-style-type: none"> • Berkejar-kejaran dalam lingkaran • Bermain ular • Merampas anak ayam • Kerbau berlaga • Burung elang • Kucing dengan tikus dalam lorong • Tiga tidak boleh • Berlomba lari beregu-regu • Berlomba menjengget • Estapet dalam lingkaran • Ketik lalu lari • Perlombaan pada jalan lurus • Berkejar-kejaran bersilang • Galah • Bertawan-tawaan • Tiga tidak boleh • Menjala ikan • Berlomba pada jalan lurus • Perlombaan buaya • Perlombaan monyet • Lompat katak • Sampeyong • Berkejar-kejaran dalam lingkaran • Jangkrik berlaga • Bermain nyamuk • Bermain nyamuk (lengkap) • Macan berburu • Dua tidak boleh • Perlombaan pada jalan yang lurus



SESI TERMINASI (ADJOURNING)	<ul style="list-style-type: none">• Hura Hura Cincin• Surat Sahabat• Penghargaan Positif• Sayonara	<ul style="list-style-type: none">• Setan terdengar Setan berjalan• Dengar• Satu dua tiga• Semutan• Bisikan
--	---	---



Terima Kasih...