

Penerapan Konseling Traumatik
Dalam Menangani Gangguan Psikologis Masyarakat Pada
Bencana Alam

(Pendekatan *Cognitif-Behavior Therapy*)

Zulkarnain, Ramli

Email: zulfatih2020@gmail.com , ramliahmad5542@gmail.com

Institut Agama Islam (IAI) Nurul Hakim

Abstract

Indonesia is one of the countries that is frequently hit by natural disasters, and many of these disasters cause many victims. And many survivors experienced psychological trauma. Departing from these facts, the government should prepare individuals who are skilled in dealing with traumatic cases experienced by victims of natural disasters. Trauma is an emotional condition that develops after a traumatic event that is unpleasant, sad, scary, worrying, and upsetting, such as events: rape, fighting, physical violence, accidents, natural disasters, and certain events that stress the counselee's mind. Counseling in traumatic cases is defined as therapeutic assistance directed at changing the attitudes and behavior of the traumatized counselee, carried out face-to-face between the counselee and the counselor, through interview techniques with the counselee so that the problems they are experiencing can be resolved. One of the therapeutic approaches that can be applied by professional counselors is Cognitive Behavior Therapy (CBT).

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

Abstrak

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. Trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak menyenangkan, menyedihkan, menakutkan, mencemaskan dan menjengkelkan, seperti peristiwa : Pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, bencana alam dan peristiwa-peristiwa tertentu yang membuat batin konseli tertekan. 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. Salah satu pendekatan terapi yang dapat diterapkan oleh konselor profesional adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT).

Kata kunci: *Konseling Traumatik, Cognitif-Behavior Therapy (CBT)*

Latar Belakang

Eksistensi kehidupan manusia sebagai makhluk individu disamping 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-pelanggaran atau penyimpangan yang dilakukan oleh manusia, melahirkan berbagai problem dan berimplikasi pada diri individu dan lingkungan yang ada. Aaron T. Beck mendefinisikan *CBT* merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.¹ *CBT* dilakukan dengan restrukturisasi kognitif dan *exposure*. Terjadinya kekerasan, perilaku 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.

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.

Indonesia merupakan salah satu negara yang sering dilanda bencana alam, dan tidak sedikit dari akibat bencana tersebut menimbulkan banyak korban.

¹ Beck, A. T. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. (Archives of General Psychiatry, 1964), h. 10.

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 Kognitif-Behavior Therapy (CBT).

Metode Penelitian

Metode dipahami sebagai cara untuk memahami dan menganalisis data temuan dalam penelitian ini. Adapun pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berupaya untuk memahami fenomena atas permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun data dalam penelitian ini berhubungan dengan bagaimana faktor-faktor traumatik dapat diselesaikan melalui pendekatan konseling traumatik.

Pembahasan

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".² 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

² Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2009), h. 99.

ahli (disebut konselor) kepada individu yang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Konseling dalam kasus traumatik diartikan sebagai bantuan yang bersifat terapis yang 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 tuntas permasalahan yang dialaminya. Sedangkan trauma adalah suatu kondisi emosional yang berkembang setelah suatu peristiwa trauma yang tidak menyenangkan, 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 permasalahan yang dihadapi klien dengan masalah-masalah lainnya, seperti latar belakang klien, proses ketidaksadaran klien, tekanan karier klien, masalah komunikasi klien, *transferensi* klien, dan *conter transferensi* antara klien dan konselor, krisis identitas dan seksual klien, keterhempitan pribadi klien, dan konflik nilai yang terjadi pada klien.

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, 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.

3. 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.³

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 dan perhatian
- 6) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup

A. Keterampilan dalam Konseling Traumatik

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

1. Pandangan yang realistik

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

³ Nurihsan, Juntika Achmad, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2009), h. 112.

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 :

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

2. Orientasi yang holistik

Konselor konseling traumatik dalam bekerja 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

3. Fleksibilitas

Konseling traumatik memerlukan fleksibilitas karena keterbatasan-keterbatasan yang ada, konseling traumatik mungkin lebih fleksibel dalam pelaksanaannya. Karenaketerbatasan 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

4. 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. Cognitive-Behavior Therapy (CBT)

CBT digunakan ketika ada distorsi kognitif dan perilaku abnormal. Hal ini Senada dengan definisi yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck bahwa *CBT* merupakan sebuah pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.⁴ *CBT* dilakukan dengan restrukturisasi kognitif

⁴ Beck, A. T. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. (Archives of General Psychiatry, 1964), h. 10.

dan *exposure*. Klien dengan stress trauma yang memiliki keyakinan negatif menggunakan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR). Selanjutnya setelah secara kognitif tidak ada lagi distorsi kognitif dilanjutkan dengan *exposure*. Dalam hal ini melibatkan dukungan sosialnya yaitu teman atau relasi terdekat untuk mendampingiya selama proses tersebut. Monty P. Satiadarma mengemukakan bahwa penyimpangan perilaku manusia karena dipengaruhi oleh penyimpangan kognitif.⁵ Perilaku abnormal atau perilaku menyimpang memiliki hubungan yang erat dengan perilaku kognisi dan saling mempengaruhi. Dalam kasus Traumatik, menurut pendekatan *CBT* klien yang mengalami trauma dengan menunjukkan perilaku abnormal atau gejala-gejala traumatik. Maka yang harus dilakukan adalah dengan restrukturisasi kognisi dan perilaku ke arah yang lebih baik. *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan pada restrukturisasi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling.

CBT merupakan sebuah pendekatan yang memiliki pengaruh dari pendekatan *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Oleh sebab itu, Matson & Ollendick mengungkapkan bahwasanya CBT merupakan perpaduan pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*.⁶ Sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *cognitive therapy* dan *behavior therapy* ada dalam konseling yang dilakukan oleh CBT. Karakteristik CBT yang tidak hanya menekankan pada perubahan pemahaman konseli dari sisi kognitif namun memberikan konseling pada perilaku ke arah yang lebih baik dianggap sebagai pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia.

Teori Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan

⁵ Oemarjoedi, A. Kasandra, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. (Jakarta: Kreatif Media, 2003), h. X.

⁶Matson & Ollendick, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*. (New York: Pergamon Press, 1988), h. 44.

dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa, dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

C. Tujuan Konseling CBT

Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.⁷ Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.

CBT merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

D. Teknik Kognitif Behavior-Therapy (CBT)

Cognitif Behavior-Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapeutik yang menitikberatkan pada sisi kognisi (pikiran) dan tingkah laku konseli. Upaya-upaya yang dilakukan oleh konselor dalam menggunakan pendekatan Cognitif-Behavior therapy, dengan memfokuskan pada aktifitas

⁷ Oemarjoedi, A. Kasandra, *Pendekatan.....*, h. 6.

kognisi konseli, kemudian dilanjutkan dengan memfokuskan pada tingkahlaku konseli.

Konselor atau terapis *cognitive-behavior* biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang biasa dipergunakan oleh para ahli dalam CBT yaitu:

1. Menata 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 yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
6. Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
7. *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
8. Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
9. *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.⁸

E. Karakteristik Kognitif-Behavior Therapy

Cognitif-Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang memfokuskan pada aspek peran dalam berfikir, merasa dan bertindak. Terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi Kognitif-Behavior Therapy, seperti :

⁸ McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar, (Jakarta: Kencana, 2006), h. 157-158.

Rational Emotive Behavior Therapy, Rational Behavior Therapy, Rational Living Therapy, Cognitive Therapy, dan Dialectic Behavior Therapy.

Adapun karakteristik dari pendekatan kognitif-Behavior Therapy yaitu :

1. CBT didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah.
2. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relative lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya.
3. Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konseli dapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri.
4. CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat.
5. CBT didasarkan pada filosofi *stoic* (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit.
6. CBT menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi

konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.

7. CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya.
8. CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
9. CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban sementara salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.
10. Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingsya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingsya.

F. Merencanakan Proses dan Sesi Konseling

Konseling akan berjalan dengan baik, apabila antara konselor dengan klien terjalin hubungan yang harmonis. Sehingga dalam proses konseling, kesepahaman antara konselor dengan konseli sangat dibutuhkan dalam proses pelaksanaan konseling itu sendiri. Dengan adanya kesepahaman ini, diharapkan proses penyelesaian permasalahan konseli cepat di selesaikan. Untuk itu, konselor harus

berupaya semaksimal mungkin memberikan pemahaman secara utuh mengenai esensi atau tujuan dari setiap sesi dalam proses konseling.

Pada kenyataannya, konseli akan merasa lebih nyaman dan lebih bersamangat apabila konseli mengetahui esensi atau tujuan dari setiap sesi dalam proses konseling. Perencanaan yang matang dalam setiap sesi oleh konselor sangat penting. Dengan cara ini, konselor tidak akan mengalami kekeliruan dan konselor lebih bisa mengontrol jalannya proses konseling.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck dalam konseling Cognitif-Behavior memerlukan setidaknya 12 sesi pertemuan. Berikut akan disajikan proses konseling Cognitif-Behavior yaitu :⁹

Tabel 1
Proses konseling berdasarkan konsep Aaron T. Back

No	Proses	Sesi
1	Assesmen dan Diagnosa	1-2
2	Pendekatan Kognitif	2-3
3	Formulasi Status	3-4
4	Fokus Konseling	4-5
5	Intervensi Tingkahlaku	5-7
6	Perubahan <i>Core Belief</i>	7-11
7	Pencegahan	11-12

Penerapan konsep Aaron T. Back dirasakan sulit untuk dikembangkan di Indonesia. beberapa alasan yang dikemukakan berdasarkan dari pengalaman-pengalaman konselor dalam meenerapkan konsep dari Aaron T. Back sebagai berikut :

- a) Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b) Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat,

⁹ Oemarjoedi, A. Kasandra, *Pendekatan.....*, hal.12

sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.

- c) Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit demi sedikit.
- d) Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.

Berdasarkan paparan alasan di atas, penerapan konseling *cognitive-behavior* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi.

Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.

Tabel 2
Proses Konseling Cognitif-Behavior Therapy (CBT)
Yang Telah Disesuaikan Di Indonesia.¹⁰

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 konseli menyusun rencana intervensi dengan menyusun konsekwensi positif-negatif pada konseli	3
4	Menata kembali keyakinan yang menyimpang	4
5	Intervensi tingkahlaku	5
6	Pencegahan dan <i>Training Self-Help</i>	6

Berdasarkan perbandingan di atas, maka konselor hendaknya dituntut untuk lebih bersikap fleksibel. Kreatifitas seorang konselor dalam menjalani proses

¹⁰ *Ibid.*, h. 12.

konseling menunjukkan profesionalitas. Dengan demikian, maka konselor harus selalu meningkatkan pengetahuan dan pengalaman di bidang layanan bimbingan dan konseling. Lembaga pemerintah yang telah mengembangkan layanan bimbingan dan konseling di bidang pendidikan, harus tetap memberikan perhatian yang penuh dan meningkatkan kinerjanya. Dengan melakukan berbagai workshop, study banding serta menjalin kerjasama baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Kesimpulan

Konseling traumatik merupakan 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. 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 melakukan asosiasi-*asosiasi* selama hal tersebut memiliki keterkaitan. *Kedua*, pada konseling traumatik, konselor lebih banyak membutuhkan bantuan orang lain, seperti ; teman dekat konseli, keluarga, tetangga, melakukan layanan *referral* dan konselor lebih aktif. *Ketiga*, tujuan dari konseling traumatik adalah penyembuhan terhadap gejala trauma yang dihadapi konseli, 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.

Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan yang melihat dari sisi kognisi dan behavior, dengan melakukan restrukturisasi pada pikiran-pikiran dan perilaku yang menyimpang menuju ke arah yang lebih baik. Pendekatan CBT merupakan pendekatan yang memadukan terapi kognitif dan behavior. Pendekatan kognitif meyakini bahwa perilaku menyimpang atau gejala trauma yang dialami oleh konseli memiliki keterkaitan dengan keyakinan, kepercayaan atau aktifitas-*aktifitas* mental lainnya. Sehingga proses konseling yang dilakukan dengan cara melakukan restrukturisasi atau pemindahan dari pikiran-pikiran negatif menuju pikiran yang positif.

Daftar Pustaka

- Beck, A. T. 1964. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy*. Archives of General Psychiatry
- Matson & Ollendick, *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press
- McLeod, John. 2006. *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Alih Bahasa oleh A.K. Anwar, Jakarta: Kencana
- Nurihsan, Juntika Achmad. 2009. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama
- Oemarjoedi, A. Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media
- Prayitno. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta