



Konseling Traumatis

Traumatic Counselling

Hendrayadi^{1*}, Gusril Kenedi², Afnibar³, Ulfatmi⁴

^{1,2,3,4} Pascasarjana (S.3) Pendidikan Islam UIN Imam Bonjol Padang

Article history:

Received 23 October, 2023

Revised 9 December, 2023

Accepted 16 January, 2024

Kata Kunci:

Konseling;
Traumatik;
Kesehatan Mental

Keywords:

Counselling;
Traumatic;
Mental Health

INDEXED IN

SINTA - Science and
Technology Index
Crossref
Google Scholar
Garba Rujukan Digital: Garuda

CORRESPONDING AUTHOR

Hendrayadi
Pascasarjana (S.3) Pendidikan
Islam UIN Imam Bonjol Padang

EMAIL

hendrayadimpd@gmail.com

Abstrak: Trauma adalah tingkah laku individu yang tidak normal karena mengalami suatu kejadian yang sangat membekas sehingga mengganggu psikis dan sulit untuk dilupakan. Trauma yang dialami sangatlah berpengaruh dengan kesehatan mental yang bisa mengakibatkan aktivitasnya terganggu. Ketika seseorang sudah mengalami trauma dibutuhkan penanganan oleh ahlinya seperti memberikan konseling psikologi yang diharapkan bisa membantu kesehatan jiwanya dan bisa pulih kembali. Jadi, individu yang mengalami trauma sangatlah membutuhkan penanganan seperti konseling psikologi yang diharapkan bisa membuat psikisnya bisa sehat kembali. Dalam trauma, tingkah laku yang tidak normal ditunjukkan oleh individu yang mengalami kejadian yang sangat membekas sehingga memengaruhi kesehatan mental dan sulit untuk dilupakan. Trauma yang dia alami sangat memengaruhi kesehatan mentalnya, yang dapat mengganggu aktivitasnya. Ketika seseorang mengalami trauma, mereka harus dirawat oleh profesionalnya, seperti konseling psikologi, yang diharapkan akan membantu kesehatan jiwa dan pemulihannya. Oleh karena itu, orang yang mengalami trauma sangat membutuhkan perawatan, seperti konseling psikologi, yang diharapkan dapat membantu mereka pulih secara mental. Luka fisik dan psikis sama pentingnya, dan keduanya akan berdampak buruk pada penderita jika tidak mendapat penanganan yang tepat karena luka akan semakin memburuk. Studi ini menemukan bahwa konseling traumatik adalah proses yang signifikan bagi klien yang mengalami trauma dan bagi konselor yang membantu mereka.

Abstract: Trauma is an abnormal behavior of an individual who experiences an extremely depressing phenomenon that disturbs the psyche and is difficult to forget. The trauma experienced has a strong influence on mental health that can result in his activity being disrupted. When a person has already suffered a trauma, he needs to be handled by his expert, such as providing psychological counselling that is expected to help his soul and recover. So, an individual who has suffered a trauma really needs treatment like psychological counselling that is expected to make his psyche recover. In trauma, abnormal behavior is demonstrated by individuals who have experienced events that are so severe that they affect mental health and are difficult to forget. The trauma he suffered severely affected his mental health, which could interfere with his activity. When a person has a trauma, they need to be treated by their professionals, such as psychological counselling, which is expected to help their mental health and recovery. Therefore, people who have suffered trauma urgently need treatment, such as psychological counselling, which is expected to help them recover mentally. Physical and psychological injuries are equally important, and both will have a devastating impact on the victim if they are not treated properly because the wounds will get worse. The study found that traumatic counselling is a significant process for clients who have suffered trauma and for counsellors who help them.

OPEN ACCESS

E ISSN 2623-2022

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Doi: 10.56338/jks.v7i1.4860

Pages: 272-287

LATAR BELAKANG

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-pelanggaran atau penyimpangan-penyimpangan yang dilakukan oleh manusia, melahirkan berbagai problem dan berimplikasi pada diri individu dan lingkungan yang ada. 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 seseorang.

Problem-problem yang terjadi pada diri individu, tidak hanya datang dari sesama individu, akan tetapi problem manusia juga bisa muncul dari bencana alamiah seperti gunung meletus, gempa bumi, banjir, longsor, tsunami dan lain-lain. Bencana alamiah ini tidak hanya merusak lingkungan yang ada di luar 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. Munculnya peristiwa-peristiwa di atas menimbulkan luka yang amat mendalam dan dapat berujung pada timbulnya trauma psikologis, yang apabila tidak memperoleh penanganan yang sesuai dan tepat, akan berdampak buruk pada penderitanya. Hal ini membutuhkan solusi sehingga pribadi yang bersangkutan bisa keluar dari permasalahan yang dihadapi tanpa menimbulkan bekas atau efek dari suatu kejadian yang dialami. Lahirnya profesi konseling merupakan organisasi 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. Kegiatan memberikan bantuan terhadap seseorang yang mengalami trauma merupakan suatu kajian penting dalam konseling.

Begitu pentingnya peran konseling dalam menangani dan mengatasi masalah trauma ini, penulis mencoba menguraikan sebuah makalah berjudul *Konseling Traumatik* yang menguraikan bagaimana seorang konselor dalam membantu kliennya agar bisa keluar dari penyebab trauma yang dihadapi

METODE

Penulisan ini disusun menggunakan Kualitatif deskriptif, pendekatan studi kasus yang didapat dari sumber internet maupun literatur yang berhubungan pada suatu setting alam dengan tujuan menginterpretasikan fenomena yang sedang terjadi dimana peneliti adalah instrumen kuncinya. Tinjauan pustaka (*literature review*) ini dilakukan dengan menyatukan berbagai sumber bacaan yang signifikan dengan masalah yang diteliti, kemudian memahaminya secara cermat dan seksama sehingga diperoleh desain penelitian

HASIL & PEMBAHASAN

Pengertian Konseling Traumatik

Istilah konseling berasal dari kata "*counseling*" berasal dari kata "*to counsel*" secara etimologis berarti "*to give advice*" atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Jadi,

konseling adalah pemberian nasihat kepada orang lain secara individu dan dilakukan dengan tatap muka (*face to face*). Pengertian Konseling dalam Arab kata konseling disebut *Al-Irsyad* atau *Al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *At-Taujih*. Dengan demikian, *Guidance and Counselling* dialih bahasakan menjadi *At-Taujih wa Al-Irsyad* atau *At-Taujih wa Al- Istisyarah*. Secara etimologi kata *Al-Irsyad* berarti *Al-Huda, Ad-Dalah* yang dalam Bahasa Indonesia berarti; petunjuk, sedangkan kata *Al-Istisyarah* berarti; “*Talaba min Al-Mansyurah*”/An-Nasihah, dalam Bahasa Indonesia berarti; meminta nasehat/konsultasi. Menurut Kartini Kartono, konseling adalah salah satu usaha menolong “kesulitan” orang lain yang membutuhkannya. Sedangkan kata *Istiyarah* berarti *talaba min al-masyurah/an-nasihah* dalam bahasa indonesia berarti meminta nasehat atau konsultasi.

Trauma berasal dari bahasa Yunani “*tramos*” yang artinya luka. sebuah istilah yang digunakan adalah berupa luka fisik yang disebabkan oleh beberapa kekuatan eksternal langsung atau luka psikologis yang disebabkan oleh serangan emosi yang ekstrem. Gejala akibat trauma sangat beragam dan membingungkan. Trauma menimbulkan kepedihan dan penderitaan yang bisa berkepanjangan. Kata trauma digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban. Kejadian atau pengalaman traumatik akan dihayati secara berbeda-beda antara individu yang satu dengan lainnya, sehingga setiap orang akan memiliki reaksi yang berbeda pula pada saat menghadapi kejadian yang traumatik. Pengalaman traumatik adalah suatu kejadian yang dialami atau disaksikan oleh individu, yang mengancam keselamatan dirinya.

Oleh sebab itu, merupakan suatu hal yang wajar ketika seseorang mengalami shock baik secara fisik maupun emosional akan mengganggu mental dan tingkah lakunya. 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, gejala 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) atau gangguan stress pasca trauma.

Trauma dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah takut, menggoncangkan jiwa (Pengalaman yang dahsyat). Menurut Al-Bashri, yang dimaksud dengan Traumatik (takut) adalah suatu perasaan yang timbul karena banyak berbuat salah dan sering lalai kepada Allah, sedangkan menurut Rosihan Anwar menegaskan bahwa traumatik (takut) adalah kesakitan hati karena membayangkan sesuatu yang ditakuti yang akan menimpa diri di masa yang akan datang. Menurut Achmanto Mendatu, trauma adalah menghadapi atau merasakan sebuah kejadian atau serangkaian kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun bagi psikologis seseorang, yang membuatnya tidak lagi merasa aman, menjadikannya merasa tak berdaya dan peka dalam menghadapi bahaya. Menurut kamus psikologi yang diterbitkan tim widyatama, trauma adalah luka berat pengalaman yang menyebabkan organisme menderita kerusakan fisik maupun psikologis.

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Anny Andari dalam bukunya “*Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*” bahwa trauma atau kejadian traumatis adalah luka jiwa yang dialami seseorang disebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya. Menurut Sudarsono dalam bukunya “*Kamus Konseling*”: trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga merusak fisik atau psikologis, pengalaman traumatis dapat juga membentuk sikap pribadi seseorang. Menurut M. Noor dalam himpunan istilah psikologi memberikan pengertian trauma adalah pengalaman yang tiba-tiba mengejutkan, meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan. Hari trauma sedunia diperingati setiap 17 Oktober. Hari tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai trauma, faktor-faktor yang menyebabkannya, gejalanya, serta upaya pencegahannya. Maksud utama dari perayaan hari trauma Sedunia adalah memberikan edukasi kepada

masyarakat tentang sejarah dan konsekuensi trauma sembari menggalakkan strategi perawatan dan tindakan pencegahan terhadap trauma. Hari Trauma Sedunia pertama kali dirayakan pada 17 Oktober 2011. Sejak saat itu, tanggal ini telah mendapatkan pengakuan secara internasional sebagai momen reflektif yang digunakan untuk menyoroti betapa pentingnya pencegahan cedera, pemberian perawatan trauma yang cepat dan sesuai, serta pengelolaan keseluruhan kasus cedera traumatis.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa trauma adalah suatu penekanan objek lain yang dapat menghasilkan tekanan pada anggota tubuh atau mental seseorang setelah suatu peristiwa traumatik terjadi yang mengejutkan dan meninggalkan kesan dalam jiwa seseorang hingga merusak fisik dan psikologis atau jiwanya, atau kesimpulan lain bahwa trauma adalah luka jiwa ataupun luka berat dari pengalaman-pengalaman yang pahit sehingga menyebabkan manusia menderita lahir maupun batin. Konseling Traumatik merupakan upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga pribadi klien dapat memahami diri dan berusaha mengatasi masalah tersebut sebaik mungkin. Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa yang dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada waktu, fokus, aktifitas, dan tujuan.

Dilihat dari segi waktu konseling traumatik sangat butuh waktu yang panjang dari pada konseling biasa, kemudian dari segi fokus, konseling traumatik lebih memerhatikan pada satu masalah, yaitu trauma yang dirasakan sekarang.

Dilihat dari segi aktifitas, konseling traumatik lebih banyak melibatkan banyaknya orang dalam membantu klien dan yang paling banyak aktif adalah konselor, dimana konselor berusaha mengarahkan, mensugesti, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman klien, menghubungi 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. Dilihat dari segi tujuan, konseling traumatik lebih menekankan pada pulihnya kembali klien pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Dari segi fokusnya, Konseling traumatik lebih menitikberatkan pada pada satu masalah, yaitu gejala trauma yang ada pada diri klien.

Menurut Kartini Kartono, Konseling Traumatik ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Membantu pemulihan kondisi mental psikologis klien sehingga dapat menjalani proses kehidupan secara normal kembali
2. Membantu pemulihan kondisi mental psikologis klien sehingga terbebas dari gangguan akibat trauma.
3. Membantu pemulihan kondisi mental psikologis klien agar klien dapat berfikir realistis
4. Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan dapat menerima perasaan berhubungan dengan trauma.
5. Terarah kepada sasaran yang teridentifikasi mengalami dampak mental psikologis yang paling memerlukan bantuan melalui pelayanan konseling traumatik.

Gejala atau Ciri-ciri Trauma

Pendapat Achmanto Mendato, ada tiga hal seseorang dikatakan trauma yaitu:

1. Merasa terancam bahaya, baik bahaya fisik maupun psikologis, baik ancaman itu nyata maupun hanya ada pada pikiran seseorang.
2. Membuat seseorang merasa tidak aman dan tak berdaya.
3. Membuat korban merasa tidak sanggup menanggungnya.

Ciri-ciri Trauma menurut Dadang Hawari dalam bukunya “Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Mental” menyebutkan bawah ciri-ciri trauma adalah:

1. Terdapat stres atau gangguan jiwa yang berat dan menimbulkan gejala penderitaan yang berarti bagi hampir setiap orang.
2. Penghayatan yang berulang dari trauma itu sendiri seperti ingatan berulang dan menonjol tentang peristiwa itu, serta mimpi-mimpi berulang dari peristiwa itu, timbulnya secara tiba-tiba perilaku atau perasaan seolah-olah peristiwa trauma itu sedang timbul kembali karena berkaitan dengan suatu gagasan atau stimulus atau rangsangan lingkungan.
3. Kewaspadaan atau reaksi terkejut berlebihan
4. Gangguan tidur (disertai mimpi dan gangguan menggelisah)
5. Daya ingat atau kesukaran konsentrasi.
6. Penghindaran diri dari aktivitas yang membangkitkan ingatan tentang peristiwa trauma itu.
7. Peningkatan gejala trauma apabila dihadapkan pada peristiwa yang mensymbolasikan atau menyerupai peristiwa trauma itu

Ketika trauma terjadi, akan memberikan respons secara total, baik secara emosional, kognitif, perilaku, maupun psikologis. Berikut adalah kemungkinan-kemungkinan yang terjadi:

1. Respon *emosional*; Respon seseorang jika menghadapi traumatik yaitu seperti kesulitan mengontrol emosi seperti lebih mudah tersinggung dan marah, Mudah dipanas-panasin (mudah terpancing emosi), Mood mudah berubah, dari baik keburuk dan sebaliknya terjadi begitu cepat, Panik, cemas, gugup, dan tertekan, Sedih, berduka, dan depresi, Merasa ditolak dan diabaikan, Takut dan khawatir terhadap efek kejadiannya, peristiwanya akan terjadi lagi, akan menimpa orang-orang terdekatnya dan memberikan respon emosional yang tidak sesuai.
 2. Respon *kognitif* yaitu sering mengalami flashback, atau mengingat kembali kejadian traumatiknya. Saat mengalaminya, seolah-olah kejadiannya dialami kembali secara nyata, mimpi buruk, kesulitan berkomunikasi, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah, kesulitan mengingat dan memaksa melupakan kejadian, mudah bingung, menyalakan diri sendiri atau mengkambing hitamkan orang lain, memandang diri sendiri secara negatif, merasa sendirian dan sepi, ingin menyembunyikan diri, berpikir untuk bunuh diri, merasa tanpa harapan, merasa kehilangan harapan akan masadepan, merasa lemah tak berdaya. kehilangan minat serta aktivitas yang bisa dilakukan, mengingat kembali kejadian traumatik setiap menemui hal-hal yang ada kaitannya kaitannya dengan traumatik.
 3. Respon *behavior* seperti kesulitan mengontrol tindakan, lebih banyak berkonflik dengan orang lain, menghindari kebiasaan lama, menghindari orang, tempat, atau sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa traumatik, dan enggan membicarakannya, sering melamun, kurang memperhatikan diri sendiri, kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari, sering menangis tiba-tiba, sulit belajar atau berkerja, mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun, tidur sangat larut dan bangun siang, tidur berlebihan, mengalami gangguan makan, yang diantaranya kehilangan selera makan, mudah terkejut
 4. Respons *fisiologis* atau fisik seperti; Sakit kepala, rasa nyeri, Sakit dada atau dada sesak, Sulit bernafas, Sakit perut, Berkeringat berlebihan, Gemetar, Lemah dan lesu, Letih, Otot tegang atau kulit dingin dan Hilang Keseimbangan tubuh atau merasa berguncang
- Beberapa respon atau sikap kepribadian orang atau anak-anak yang mengalami traumatik yaitu:
- a. Mimpi buruk
 - b. Sulit tidur
 - c. Rasa takut dan tidak beralasan
 - d. Merasa sangat malu atau sangat bersalah
 - e. Menolak masuk sekolah atau khawatir berangkat kesekolah
 - f. Kesulitan memberikan perhatian atau konsentrasi
 - g. Mengeluh sakit perut dan sakit lainnya padahal tidak ada masalah medis apapun

h. Cemas, melamun, kadang menangis dan merasa bersalah.

Jenis-jenis Trauma dan Dampaknya

Trauma disebabkan karena seseorang pernah mengalami ketakutan hebat yang disertai rasa malu dan bersalah, semua itu ditekan dalam ketidaksadaran, dan sewaktu orang yang bersangkutan mengalami perangsang yang sama timbul kemudian respon ketakutan yang bersyarat kembali, sungguhpun peristiwa atau pengalaman yang asli sudah dilupakan, respon-respon ketakutan dan kecemasan hebat itu selalu timbul, walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tersebut. Penyebab terjadinya trauma kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, diantaranya:

1. Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan.
2. Pengalaman dikehidupan sosial ini (psiko-sosial), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan (secara fisik atau psikis), teror, tindak kekerasan, perang.
3. Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (langsung) dan pengalaman orang lain.

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

1. 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. Ekseks dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara menyeluruh (fisik dan psikis).
2. 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, dsb. Penderita trauma ini biasanya saat terjadi tidak sadarkan diri, hilang kesadaran, dan sebagainya yang bersifat sementara.
3. Trauma *Psychosis*, Trauma psikosis merupakan suatu gangguan yang bersumber dari kondisi atau problema fisik individu, seperti cacat tubuh, amputasi salah satu anggota tubuh, dsb. 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.
4. Trauma *Desases*. 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.

Menurut Vikram sebagaimana dikemukakan oleh Kusumawati Hatta, menyatakan ada beberapa jenis trauma yang dikenali, yaitu: (1) Trauma personal seperti korban perkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan, perang dan keganasan, (2) Trauma mayor seperti bencana alam, kebakaran, dan lain-lainya. Trauma mayor umumnya menyebabkan trauma pada sejumlah besar orang pada waktu yang sama. Sedangkan Cavanagh mengelompokkan traumatik berdasarkan kejadian yaitu Trauma situasional, perkembangan, intrapsikis dan eksistensial.

1. Trauma situasional adalah trauma yang disebabkan oleh situasi seperti bencana alam, perang, kemalangan kenderaan, kebakaran, rompakan, perkosaan, perceraian, kehilangan pekerjaan, ditinggal mati oleh orang yang dicintai, gagal dalam perniagaan, tidak naik kelas bagi beberapa pelajar, dan sebagainya;

2. Trauma perkembangan adalah trauma dan stress yang terjadi pada setiap tahap perkembangan, seperti penolakan dari teman sebaya, kelahiran yang tidak diinginkan, peristiwa yang berhubungan dengan kencana, keluarga, dan sebagainya;
3. Trauma intrapsikis adalah trauma yang disebabkan kejadian dalam diri seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat seperti perasaan homo seksual, benci kepada orang yang seharusnya di cintai, dan sebagainya;
4. Trauma eksistensial yaitu trauma yang diakibatkan karena kurang berhasil dalam hidup Abu Ahmadi membagi trauma berdasarkan situasi dan kondisi kejadiannya kepada 3 macam yaitu peristiwa alamiah, pengalaman kehidupan sosial dan pengalaman langsung.
Peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam), seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan. Pengalaman di kehidupan sosial ini (psiko-sosial), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan (secara fisik atau psikis), teror, kekerasan, perang. Pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (langsung) dan pengalaman orang lain.

Gejala Trauma dapat menimpa siapapun, kapanpun dan dimanapun. Trauma juga dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres berat hingga timbul penyakit berbahaya lainnya yang menyerang kesehatan fisik dan psikis. Beberapa penyakit atau dampak yang timbul dari trauma dapat antara lain; *Post Traumatic Stress disorder (PTSD)*, *Complex Post Traumatic Stress Disorder (CPTSD)*, *Hyperarousal*, *Endometriosis*, dan *Atrofi Otak*.

1. ***Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)***, merupakan kondisi psikologis seseorang yang mengalami serangan panik. Rasa panik ini disebabkan oleh kejadian lampau yang menyakitkan hati dan membuatnya merasa takut. Kondisi seperti ini lebih besar menimpa wanita dibandingkan pria, sebab kondisi psikologis antara pria dan wanita berbeda. Wanita lebih mudah mengingat semua hal dan memiliki perasaan yang lebih sensitif sehingga emosinya menjadi lebih tinggi. Seseorang yang mengalami PTSD ini umumnya merasakan mimpi buruk yang lebih sering. Ketakutan-ketakutan yang ada dalam ingatan yang akan selalu muncul dan membuatnya sulit untuk tidur. Menurut Muhamad Nursalim dan Evi Winingsih, disamping PTSD ada juga yang disebut ASD (*Acute Stress Disorder*). Perbedaannya adalah ASD reaksi trauma yang terjadi pada bulan pertama setelah mengalami stress, sedangkan PTSD terjadi sebagai reaksi yang berkelanjutan terhadap suatu pengalaman traumatis.
2. ***Complex Post Traumatic Stress Disorder (CPTSD)*** merupakan kondisi psikologis seseorang mengalami trauma pahit akan masa kecilnya. CPTSD ini lebih parah dibandingkan dengan PTSD. Biasanya orang yang mengalami CPTSD ini memiliki trauma pahit masa kecil dan trauma tersebut terulang kembali ketika dirinya telah dewasa, seperti kehilangan orang yang sangat disayangnya. Saat kenangan pahit tersebut terulang kembali, otak akan menghasilkan hormon stress yang jauh lebih parah daripada sebelumnya dan menimbulkan rasa sakit serta nyeri pada otak. Jika tidak ditangani segera mungkin, maka akan terjadi komplikasi penyakit berbahaya dan kronis.
3. ***Hyperarousal***, yaitu kondisi penyakit yang ditimbulkan dari komplikasi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Rasa panik yang ditimbulkan dari trauma yang pahit dan menyakitkan tersebut dapat menimbulkan efek penyakit yang parah. Umumnya seseorang yang terkena *hyperarousal* ini memiliki trauma yang panjang. Pada PTSD gejala yang akan dialami adalah gangguan tidur dan mimpi buruk sepanjang waktu, sedangkan pada *hyperarousal* ini dibarengi dengan hal lain seperti merasa kehampaan dan merasa ketakutan yang amat sangat akan bahaya yang terjadi pada dirinya serta jantung yang berdebar.
4. ***Endometriosis*** adalah kondisi selaput yang ada pada rahim wanita tumbuh keluar rahim. Meski terdengar tidak ada hubungannya dengan trauma masa kecil, tapi endometriosis ini dapat terjadi saat seseorang yang mengalami trauma kekerasan seksual. Tingkat stres yang berasal dari

trauma akan kekerasan seksual dan pelecehan seksual beresiko lebih tinggi terkena penyakit endometriosis dan penyakit kronis lainnya.

5. **Atrofi otak.** Pada sistem otak seseorang yang mengalami depresi ditemukan beberapa perbedaan mengenai struktur, senyawa dan fungsi otak. Atrofi sendiri merupakan kondisi hilangnya sel otak manusia dan sambungan antar sel otak dalam waktu yang relatif lama. Kehilangan dalam sel otak ini disebabkan oleh adanya tekanan depresi berat yang dihadapi. Tekanan itu bisa diakibatkan oleh trauma masa kecil yang kemudian terulang dan teringat kembali. Seseorang yang mengalami atrofi otak akan menyebabkan komplikasi penyakit kronis lainnya.

Selain hal di atas, gejala trauma jika tidak segera diatasi akan menimbulkan dampak dalam jangka panjang. Ada beberapa dampak yang diakibat oleh trauma jika tidak segera diatasi yaitu terjadinya perilaku, respon emosional, mengalami masalah tidur, tingkat hormone stress yang tinggi dan perubahan fungsi kognitif dan mood. Dari uraian di atas diketahui bahwa trauma memiliki beberapa jenis dan menimbulkan dampak, jika tidak segera diatasi, maka akan menimbulkan dampak jangka panjang. Oleh karena itu, gejala trauma ini harus segera di atasi dan dihilangkan dalam diri seseorang yang mengalami trauma.

Upaya Pengentasan Trauma dalam Kehidupan

Peranan bimbingan dan konseling dalam terhadap klien yang mengalami trauma adalah untuk bias mengendalikan, mencegah dan mengatasi emosi takut. Karena konseling merupakan pemberian penyuluhan dilakukan seseorang yang sudah terlatih dan berpengalaman terhadap individu yang membutuhkannya agar individu tersebut berpotensi secara optimal mampu mengatasi masalah serta mampu menyesuaikan dengan lingkungan yang berubah. Berikut ini akan dijelaskan upaya dalam rangka pengentasan traumatik pada seseorang yang mengalami trauma. Berikut ini ada 3 upaya yang dilakukan dalam mengatasi trauma yaitu melalui penyadaran, pemulihan dan peningkatan.

1. Melalui Penyadaran.

“Kesadaran” berasal dari kata-kata “sadar”. Kata ini kamus besar Bahasa Indonesia memiliki pengertian insaf, tahu dan mengerti, ingat kembali. Lebih lanjut kata dasar sadar tersebut dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti menyadari, menyadarkan dan penyadaran. Semua ungkapan tersebut memiliki konotasi yang berbeda sesuai dengan perubahan kalimat dasar yang digunakan. Kesadaran merupakan keadaan keinsafan, mengerti atau hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang. Dari makna sadar, kesadaran, menyadari dan penyadaran maka sadar adalah suatu tujuan yaitu lahirnya keinsafan, tahu dan mengerti dan ingatan kembali. Kesadaran merupakan situasi atau hasil dari kegiatan menyadari sedangkan penyadaran merupakan proses untuk menciptakan suasana sadar. Sadar diri dimaknai dengan tahu diri. Tahu diri merupakan kondisi dimana seseorang mengenal *hal ihwal* diri serta mampu menempatkan diri sesuai dengan fungsi dan posisi yang tepat. Oleh karena itu orang yang tahu diri adalah orang yang mampu dan sanggup membawakan diri ditengah-tengah kehidupan dan tidak mengalami kesulitan pada penerimaan orang lain akan berbagai kondisi dirinya.

Dengan demikian yang dimaksud dengan penyadaran adalah semua proses dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam mengembalikan atau menciptakan keinsafan, mengetahui sesuatu, dan mengembalikan ingatan pasien/klien setelah suasana tersebut dipengaruhi atau hilang oleh faktor penyakit atau karena sebab lain. Kegiatan penyadaran untuk menciptakan kesadaran dalam konseling dan terapi dikenal dengan istilah *Eksistensial Humanistik*. Teori *Eksistensial Humanistik* dipelopori oleh Carl Rogers. Teori ini mengedepankan aspek kesadaran dan tanggung jawab.

Menurut konsep ini manusia memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri. Semakin kuat kesadaran diri itu pada seseorang, maka akan semakin besar pula kebebasan yang ada pada orang itu.

Dalam penerapannya konsep penyadaran atau upaya peningkatan atau penanaman kesadaran ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran kesanggupan seseorang dalam mengalami hidup secara penuh sebagai manusia. Pada intinya keberadaan manusia, membukakan kesadaran bahwa :

- a. Manusia adalah makhluk yang terbatas, dan tidak selamanya mampu mengaktualkan potensi-potensi dirinya
- b. Manusia memiliki potensi mengambil atau tidak mengambil suatu tindakan
- c. Manusia memiliki suatu ukuran pilihan tentang tindakan-tindakan yang akan diambil, karena itu manusia menciptakan sebagian dari nasibnya sendiri.
- d. Manusia pada dasarnya sedirian, tetapi memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain; manusia menyadari bahwa terpisah tetapi juga terkait dengan orang lain.
- e. Makna adalah sesuatu yang tidak diperoleh begitu saja, tetapi merupakan hasil pencarian manusia dan dari penciptaan tujuan manusia yang unik.
- f. Kecemasan eksistensial adalah bagian hidup esensial sebab dengan meningkatnya kesadaran atas keharusan memilih, maka manusia mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensi tindakan memilih.
- g. Kecemasan timbul dari penerimaan ketidakpastian masa depan.

Manusia bisa mengalami kondisi-kondisi kesepian, ketidak bermaknaan, kekosongan, rasa berdosa, rasa bersalah dan isolasi, sebab kesadaran adalah kesanggupan yang mendorong kita untuk mengenal kondisi-kondisi tersebut. Kesadaran dalam Islam merupakan hal yang sangat penting untuk diciptakan. Hal ini disebabkan kesadaran itu diperlukan untuk mencapai situasi kehidupan yang lebih baik. Inti dari hidup sesungguhnya kesadaran diri. Setiap diri semestinya menyadari akan eksistensinya sebagai manusia di samping sebagai hamba Allah dan khalifah di muka bumi. Oleh karena itu semestinya setiap diri memiliki kesadaran yang tinggi dikaitkan dengan tujuan hidup, tugas hidup, tantangan hidup, teman hidup, lawan hidup, perbekalan hidup dan berakhirnya kehidupan.

Dari segi tujuan hidup, manusia diciptakan hanyalah untuk beribadah kepadanya dan menjadi khalifah di muka bumi. Beribadah kepada Allah (abdi) dilakukan dengan penuh keikhlasan dalam penghambaan. Sebagai mana Firman Allah dalam QS. Az-Zariyat (51) ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya:

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku”.

Dalam ayat di atas, Allah berfirman bahwa Allah menciptakan Jin dan manusia dengan tujuan untuk mengabdikan/beribadah kepada Allah. Bila kita diciptakan untuk mengabdikan, maka akan muncul kesadaran dalam diri dan kita harus melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan ibadah kepada Allah. Dalam ayat lain juga Allah menjelaskan tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada-Nya. Firman Allah SWT dalam QS. Al-Bayyinah (98) ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ خُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya:

“Mereka tidak diperintah, kecuali untuk menyembah Allah dengan mengikhlasakan ketaatan kepada-Nya lagi hanif (istikamah), melaksanakan salat, dan menunaikan zakat. Itulah agama yang lurus (benar).

Prinsip beribadah dalam menjalankan kehidupan akan mendorong manusia untuk selalu berbuat optimal dan terhindar dari perasaan terpaksa dan memberatkan. Begitu pula halnya sebagai khalifah yang ditugaskan untuk mengatur dan menata kelola kehidupan di bumi dengan cara-cara yang dirdhoi Allah swt yakni dengan kasih sayang dan keadilan serta menjadi rahmat bagi sekalian alam.

Kehidupan ini juga perlu disadari bahwa ia juga memiliki tantangan. Tantangan hidup adalah bagaimana bisa menundukkan kehidupan dunia yang serba gemerlap untuk kepentingan akhirat. Kehidupan juga memiliki tantangan yang begitu hebat yaitu mengusahakan kemaksiatan dan kejahatan

serta pelanggaran menjadi kebaikan, kesalehan dan ketaatan. Bagaimana kemalasan yang ada dalam diri berubah menjadi pribadi yang ulet, inisiatif, produktif dan sebagainya. Perlu pula disadari bahwa hidup ini membutuhkan bantuan dan andil orang lain. Hal ini dikarenakan manusia makhluk sosial atau bermasyarakat. Sebagai makhluk sosial dapat diartikan bahwa sosial memiliki makna kemampuan dan kesanggupan diri untuk menempatkan diri pada diri dan orang lain sesuai dengan kaedah yang berlaku.

Kemampuan dalam menempatkan diri sangat dipengaruhi oleh sejauhmana kemampuan dan kesanggupan diri dalam mengenali diri dan orang lain, memahami dan menerima keterbatasan dan kelebihan diri dan orang lain yang memiliki karakter yang berbeda. Penerapan nilai-nilai kesadaran dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan layanan seperti orientasi, informasi, refleksi, introspeksi, meditasi yang bermuatan tentang proses menyadari akan tujuan hidup, peran dan tanggung jawab sebagai hamba dan khalifah, sadar akan kelebihan dan kekurangan diri, sadar bahwa sakit cepat datang dan lambat pergi, sadar bahwa setiap penyakit yang dialami diturunkan juga obat penawarnya. Serta sadar bahwa semua akan berakhir.

Salah satu cara menumbuhkan kesadaran dalam perspektif Islam melalui proses *Muhasabah*. *Muhasabah* dalam perspektif sufi upaya memperhitungkan atau mengevaluasi diri. *Muhasabah* (kalkulasi diri) digunakan sebagai upaya dalam mencapai tingkat ketenangan diri. *Muhasabah* dilakukan setelah beramal. *Muhasabah* juga diartikan sebagai kegiatan mengingat, merenungi, menyadari atau mengevaluasi aktivitas untuk merancang masa depan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Hasyar ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”(QS. Al-Hasyar : 18).

Berdasarkan ayat di atas, Allah SWT memerintahkan kepada manusia untuk memperhatikan, merenungkan serta memikirkan apa yang telah kita perbuat untuk bekal kita esok baik di dunia dan akhirat kelak. Ayat ini mengajak kita untuk memuhasabah diri dalam mempersiapkan bekal kita untuk kehidupan jangka panjang. *Muhasabah* menurut Haris al-Muhasibi diartikan dengan upaya mengenali diri (*ma`rifatunnafs*). Mengetahui diri dimaksud adalah mengetahui kecenderungan tabiat dan keinginannya, mengetahui segala bentuk kelemahan dan kekuatan diri. Merenungi apa yang telah diperbuat, berapa banyak kelalaian yang telah diperbuat dan sebagainya.

Materi *muhasabah* bisa dikaitkan kepada proses merenungi apa dan siapa kita? Untuk apa kita ke dunia? Apa yang perlu kita siapkan? Kemana akhir kehidupan kita? Pemaparan di atas dapat dipahami bahwa hakikat penyadaran merupakan suatu proses pemahaman diri (sadar) dengan indikator mempunyai seseorang untuk tahu, kenal, mengerti dengan apa yang sedang dirasakan, dipikirkan dan dilakukan. Dikaitkan dengan kondisi sakit “semakin tinggi tingkat kesadaran seseorang terhadap keluhan penyakit yang dideritanya, maka akan lebih cepat penenangan dan kesiapannya dalam menghadapi resiko sakit yang dialaminya”. Proses penyadaran dapat diamati dari berbagai kegiatan antara lain:

- Melakukan terapi/intervensi rohani untuk memabangkitkan, menumbuhkan rasa insaf, tahu dan mengerti serta mengembalikan daya ingat pasien/ klien dengan arti dan hakikat serta realita sakit yang dideritanya.
- Pasien/ klien mengikuti program penyadaran

- c. Tingkat keberhasilan layanan dilihat sejauh mana pasien/klien mampu mengenali, memahami, menyadari, menerima serta mempertimbangkan sebab dan akibat dari sakit yang dihadapi serta kembalinya daya ingat (siuman) dari kondisi tidak sadar.

Beranjak dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa penyadaran merupakan salah satu upaya dalam pengentasan traumatik yang memberikan pemahaman kepada orang mengalami gejala trauma, karena hakikat sadar atau kesadaran adalah lahirnya kondisi dimana seseorang mengerti dan tahu dengan apa yang ada dalam pikiran dan yang dilakukannya.

2. Upaya Pemulihan.

Bantuan untuk pemulihan bisa dengan *Treatmen* atau terapi. Terapi yaitu: Pelaksanaan pemberian bantuan atau bimbingan pada langkah ini konselor berusaha memberikan Bimbingan Konseling Islam dengan terapi kognitif behavior yang dikenal dengan istilah CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) adalah psikoterapi yang mengintegrasikan dua pendekatan yakni terapi kognitif dan terapi perilaku atau *behavior* dengan pendekatan biomedik dan lingkungan untuk mengajarkan atau mengarahkan berfikir positif kepada klien, yaitu mengajarkan diri klien dari situasi orang atau pengamatan diri sendiri, dan tempat yang mengingatkan klien pada trauma yang terjadi, mengajarkan berpikir positif, mengajarkan selalu memiliki harapan, mengajarkan mengambil tanggung jawab. Caranya yaitu memberikan arahan bagaimana berpikir positif, berinteraksi yang baik, dan berperilaku yang baik sesuai agama. Terapi tersebut sangat cocok digunakan pada anak yang mengalami trauma dengan tujuan untuk mengembalikan perilaku yang seperti semula, menghilangkan rasa takutnya, berpikir positif dan mau sekolah lagi.

Setelah konselor memberikan terapi atau teknik seperti itu, diharapkan klien mampu mengembangkan keterampilan sosial, berekspresi dan eksplorasi dan yang terpenting peneliti berhak untuk meningkatkan konsentrasi pada anak. Konselor akan mengarahkan klien untuk jangan menjauhkan diri dari situasi, orang, tempat yang mengingatkan klien pada trauma yang terjadi, konselor mengarahkan untuk berfikir positif, konselor mengarahkan kepada klien untuk memiliki harapan, konselor mengarahkan kepada klien agar mempunyai tanggung jawab. *Sufi healing* yang disebut juga dengan pengobatan sufi adalah salah satu cara yang digunakan para sufi dalam pengobatan dan penyembuhan/pemulihan trauma, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada hakikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari penyakit yang diderita. Menurut Syukur, metode pengobatan sufi (*sufi healing*) diantaranya: (1) dzikir; (2) doa; (3) shalat; (4) membaca shalawat; dan (5) mendengarkan musik. *Sufi healing* tersebut memiliki fungsi utama yaitu fungsi pemahaman (*understanding*), fungsi pengendalian (*controlling*), fungsi peramalan (*prediction*), fungsi pendidikan (*education*), dan fungsi pengembangan (*development*).

3. Peningkatan

Salah satu caranya adalah dengan implementasi konseling krisis dalam bentuk terapi bermain (*play therapy*). Saputra dan Setianingrum menyatakan metode bermain adalah alat bagi konselor untuk menangani permasalahan anak melalui layanan konseling, termasuk dalam hal ini adalah masalah traumatis. Dalam implementasi ini diintegrasikan dengan *sufi healing* dalam bentuk mendengarkan musik. Mendengarkan musik yang dimaksud adalah nada-nada yang indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT. Dalam hal ini, bacaan ayat suci Al-Quran, suara azan, dan zikir jahr yang dikategorikan sebagai terapi musik. Mendengarkan musik ini memberikan manfaat diantaranya (1) dapat menghilangkan sampah batin dan sekaligus dapat melahirkan dampak penyaksian terhadap Allah di dalam hati; (2) dapat menguatkan hati dan cahaya rohani; (3) dapat melepaskan seorang sufi dari berbagai urusan yang bersifat lahir serta membuat seorang sufi cenderung untuk menerima cahaya dan rahasia-rahasia batin; (4) mendengarkan musik dapat menggembarakan hati dan roh; dan (5) menyebabkan ketertarikan kepada Allah serta menampakkan

rahasia-rahasia ketuhanan. Beberapa gagasan dan penelitian telah menunjukkan bahwa play therapy dapat digunakan untuk menurunkan traumatis anak usia dini pada situasi krisis pasca bencana.

Play therapy sebagai salah satu bentuk konseling krisis yang diintegrasikan dengan sufi healing dapat disimpulkan menjadi salah satu usaha potensial untuk menurunkan traumatis pada anak usia dini korban bencana pada situasi krisis pasca bencana. Dalam pencapaian ini, perlu beberapa personal yang terlibat yaitu konselor, guru, orang tua, petugas lainnya, serta anak itu sendiri. Dalam pelaksanaannya akan lebih membantu jika menggunakan menggunakan media sehingga dapat meminimalisir traumatis yang terjadi pada anak usia dini pada situasi pasca bencana. Disamping upaya di atas, ada beberapa upaya atau cara yang dapat dilakukan dalam upaya menghilangkan trauma (*trauma healing*) yaitu:

1. Amati Pengalaman dengan Baik

Cara menghilangkan trauma yang pertama adalah amati dengan baik pengalaman trauma yang sudah dilewati, menyadari pikiran, perasaan, dan pengalaman batin dengan lebih mendalam. Dengan catatan, Anda tidak perlu menggali lebih dalam kenapa hal ini bisa terjadi. Hal yang harus dilakukan adalah membiarkan diri lebih terbuka terhadap segala sesuatu yang datang kepada kita. Mulailah dengan menghadapi apa yang tidak dapat kita tolak. Cara ini membantu menyelami pengalaman sendiri dan menempatkan diri seolah-olah kita adalah seorang pengamat.

2. Bersikap Welas Asih

Setelah mengamati pengalaman dengan pandangan seorang pengamat, cara menghilangkan trauma berikutnya adalah dengan menumbuhkan rasa empati atas apa yang dialami. Hal ini mungkin akan menimbulkan rasa kasihan pada diri sendiri, akan tetapi ini adalah perspektif yang membuat kita menerima keadaan secara menyeluruh. Sebagai contoh, ketika mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan selama masa anak-anak dari orang tua, hal itu akan membuat seseorang trauma, tapi ketika dia tumbuh dewasa, perasaan negatif ini berubah menjadi 'lebih baik' karena memiliki perspektif yang tidak sama dengan yang dilakukan orang tuanya.

3. Mengambil Waktu Istirahat atau Rileks

Langkah ini bisa dilakukan untuk trauma healing dengan melakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran diri dan tidak memaksakan diri untuk melakukan suatu hal dalam satu waktu.

Ada banyak cara untuk menenangkan diri, Cobalah belajar fokus pernapasan dengan menghirup dan menghembuskan napas secara mendalam. Napas dalam atau fokus pada napas dapat membantu menenangkan pikiran dan membuat rileks. Dapat juga dilakukan dengan bermeditasi dan latihan pernafasan.

4. Menuliskan Perasaan

Menuliskan pengalaman traumatis yang pernah dialami dapat menjadi cara menghilangkan trauma yang efektif. Apabila korban merasa sungkan untuk bercerita kepada orang lain, dapat dilakukan dengan menyalurkannya melalui tulisan. Meski awalnya hal ini membuat tidak merasa nyaman, namun seiring berjalannya waktu, akan lebih rileks dalam menuangkan perasaan lewat tulisan. Dengan menulis ini bisa mengeksplorasi pikiran dan perasaan terdalam terkait hal-hal traumatis yang pernah dialami.

5. Tetap Jalankan Rutinitas

Seperti biasa saat seseorang mengalami trauma, kehidupan sehari-harinya bisa terganggu. Agar hal ini tidak terjadi, trauma healing yang mudah dilakukan yaitu mencoba untuk tetap menjalankan rutinitas seperti biasa sesegera mungkin. Melakukan kembali rutinitas dapat membantu mendapatkan kembali kendali atas hidup.

6. Jangan Menyalahkan Diri Sendiri

Cara mengatasi trauma ini sering kali terlewatkan oleh mereka yang sedang diliputi rasa traumatis. Mengasihani diri sendiri secara terus-menerus justru bisa menyebabkan penyakit dalam diri. Jika kita menerima apa yang terjadi, maka pemulihan diri dari trauma akan lebih mudah.

7. Jangan Mengisolasi Diri

Jika seseorang memiliki kejadian traumatis, cara menghilangkan trauma yang bisa dilakukan adalah dengan menemui teman atau keluarga. Jangan berdiam diri saja di dalam kamar, bicarakan masalah yang dialami dengan orang terdekat, mungkin saja mereka memiliki perasaan yang sama. Buka jalur komunikasi dengan orang-orang terdekat sesegera mungkin setelah kejadian traumatis. Ini adalah bagian penting dari pemulihan kondisi mental yang dialami.

8. Olahraga

Beberapa pakar mengungkapkan bahwa cara menghilangkan trauma yang paling efektif beserta efek sampingnya adalah dengan melaksanakan olahraga. Peregangan ringan dan berjalan adalah pilihan yang tepat. Namun, jangan memaksakan untuk melakukan banyak gerakan.

9. Menghadapi Ketakutan

Dibutuhkan keberanian untuk terus maju dalam menghadapi rasa sakit dan ketakutan yang pernah alami. Cara menghilangkan trauma yang satu ini adalah cara yang tidak mudah bagi beberapa orang karena cara ini mengharuskan seseorang mengingat kembali kejadian traumatis yang pernah dialami. Saat mengingat kembali kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan tersebut, disaat bersamaan juga berusaha untuk melawan rasa takut yang menyertainya. Cara mengatasi trauma ini dapat membantu mengendalikan apa yang dirasakan secara bertahap. Bayangkan bahwa kita bisa menghadapinya dan melawan rasa takut tersebut. Sebagai contoh, jika memiliki trauma melewati jembatan, cobalah untuk menyeberang di jembatan. Cara menghilangkan trauma ini tidak perlu dilakukan setiap hari, lakukanlah minimal dua kali dalam seminggu. Jika sudah terbiasa menghadapi trauma, maka secara otomatis trauma akan hilang dengan perlahan.

10. Melakukan Terapi.

Cara menghilangkan trauma yang cukup efektif lainnya adalah dengan terapi. Terapi yang bisa digunakan adalah terapi somatik dan terapi kognitif perilaku. Terapi somatik bertujuan untuk memberikan sensasi pada tubuh yaitu dengan berfokus untuk menghasilkan getaran, tangisan, atau pelepasan gejala fisik lainnya yang membuat tubuh dan pikiran membaik. Sedangkan untuk terapi kognitif perilaku, evaluasi perasaan dan pikiran orang yang mengalami trauma diperlukan. Cara mengatasi trauma ini dipercaya dapat memulihkan perasaan trauma. Jika terapi ini dikombinasikan dengan terapi somatik maka proses penyembuhan trauma dapat berjalan efektif.

11. Makanan yang Sehat

Makanan yang kita makan dapat meningkatkan atau memperburuk suasana hati dan memengaruhi kemampuan untuk mengatasi traumatis. Makan makanan yang penuh dengan karbohidrat olahan atau makanan ringan tinggi gula dapat memperburuk gejala trauma. Sebaliknya, mengonsumsi makanan yang kaya akan buah dan sayuran segar, protein berkualitas tinggi, dan lemak sehat, terutama asam lemak omega-3, dapat membantu mengatasi suasana hati menjadi lebih baik.

12. Bergabunglah dengan Support Grup

Membicarakan apa yang dialami dengan orang lain yang memiliki pengalaman yang sama dapat membantu mengatasi trauma. Support grup dapat memberi beberapa tips tentang bagaimana menghilangkan trauma.

13. Mencari Bantuan Profesional

Jika beberapa cara menghilangkan trauma sudah dilakukan, namun kesedihan atau ketakutan masih terjadi, bahkan mengganggu kehidupan sehari-hari pelaku, sebaiknya segera temui profesional kesehatan mental untuk dapat membantu mengatasi kondisi yang dialami.\

KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Konseling itu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien, dimana proses konseling yang dilakukan bertujuan untuk mencapai ketentraman hidup manusia untuk mewujudkan kepada rasa tentram itu dapat diperoleh melalui pengembangan akal pikiran dan kejiwaan. trauma adalah suatu penekanan objek lain yang dapat menghasilkan tekanan pada anggota tubuh atau mental seseorang setelah suatu peristiwa traumatik terjadi yang mengejutkan dan meninggalkan kesan dalam jiwa seseorang hingga merusak fisik dan psikologis atau jiwanya. Dengan demikian, Konseling Traumatik merupakan upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga pribadi klien dapat memahami diri dan berusaha mengatasi masalah tersebut sebaik mungkin. Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling biasa yang dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada waktu, fokus, aktifitas, dan tujuan.
2. Ada tiga hal/ciri seseorang dikatakan trauma yaitu: Merasa terancam bahaya, baik bahaya fisik maupun psikologis, baik ancaman itu nyata maupun hanya ada pada pikiran seseorang, Membuat seseorang merasa tidak aman dan tak berdaya, Membuat korban merasa tidak sanggup menanggungnya. Ketika trauma terjadi, akan memberikan respons secara total, baik secara emosional, kognitif, perilaku, maupun psikologis
3. Beberapa jenis trauma sesuai dengan penyebab dan sifat terjadinya trauma, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis, dan trauma diseases. Sedangkan Cavanagh mengelompokkan traumatik berdasarkan kejadian yaitu trauma situasional, perkembangan, intrapsikis dan eksistensial.
4. Untuk mengatasi trauma ada beberapa hal yang perlu dilakukan dengan cara penyadaran, pemulihan dan peningkatan. Disamping itu ada beberapa amati pengalaman dengan baik, bersikap welas asih, mengambil waktu istirahat atau rileks, menuliskan perasaan, tetap jalankan rutinitas, jangan menyalahkan diri sendiri, jangan mengisolasi diri, olahraga, menghadapi ketakutan, melakukan terapi, makanan yang sehat, bergabunglah dengan support grup dan mencari bantuan profesional.
5. Terdapat beberapa hal yang harus dilakukan oleh konselor dalam melakukan konseling terhadap korban trauma yaitu Keterampilan Membangun Hubungan Dengan Korban (Konseli), Keterampilan Bertanya dengan Tepat, Keterampilan Mendengarkan Secara Aktif, Keterampilan Penyelesaian Masalah dan Keterampilan Memberdayakan Korban. Selain itu ada beberapa jenis layanan yang diberikan dalam melakukan konseling traumatik yaitu Layanan informasi, Layanan konseling perorangan, Layanan bimbingan kelompok dan Layanan konseling kelompok.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan kepada Penulis menyadari ada banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan artikel ini, ada banyak hal yang perlu diperbaiki, maka penulis dengan lapang hati akan menerima setiap saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan artikel ini untuk selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Bin Nuh, dkk, *Kamus Arab -Indonesia*, Jakarta; Mutiara Offset, 1959
- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta, Rineka Cipta, 1991
- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta, Rineka Cipta, 1991
- Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta; Panduan, 2010
- Achmad Mubarak, *Meraih Kebahagiaan dengan Bertasawuf, Pendakian menuju Allah*, Jakarta, Paramadina, 2005
- Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta: Panduan, 2010
- Arthur Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2010
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1989
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta, Rineka Cipta, 2000
- Etty Setiawati, *KONSELING TRAUMATIK Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy*, Al-Tazkiah, Volume 5, No. 2, 2016
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2007
- Ifnaldi, *Konseling Traumatik Dalam Pendidikan Islam*, JUMPER: JOURNAL OF EDUCATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH, Vol. 2, 2023
- Internet; <https://www.idntimes.com/health/fitness/eka-amira/dampak-jangka-panjang-trauma-yang-tidak-diatasi-c1c2?page=all>, Diakses pada Kamis 09 November 2023 pukul 10.00 WIB
- Internet; <http://mauntus.blogspot.com/2013/05/makalah-ilmiah-konseling-dan.html>. Diakses pada hari Rabu, 08 November 2023 pukul 22:08 WIB
- Internet; <http://mauntus.blogspot.com/2013/05/makalah-ilmiah-konseling-dan.html>. Diakses pada hari Senin, 06 November 2023 pukul 20:08 WIB
- Internet; <https://lib.ui.ac.id/detail?id=2646&lokasi=lokal#parentHorizontalTab3>, Diakses pada Kamis 09 November 2023 pukul 09.30 WIB
- Internet; <https://bkonseling2019.blogspot.com/2019/12/makalah-akibat-trauma-konseling.html>, Diakses pada Kamis, 09 November 2023 pukul 09.05 WIB
- Internet; <https://gaya tempo.co/read/1785283/hari-trauma-sedunia-tanda-trauma-dan-cara-mengatasinya>, Diakses pada Jum'at 10 November 2023 pukul 10.00 WIB
- Internet; <https://doktersehat.com/psikologi/kesehatan-mental/trauma-masa-lalu-mengganggu-hidup-anda-coba-beberapa-langkah-ini/>, Diakses pada Jum'at 10 November 2023 pukul 10.05 WIB
- Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, Jakarta: Rajawali, 1985
- Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesatan Mental dalam Islam*, Bandung, Mandar Maju, 1989
- Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Bandung: Mandar Maju, 1989
- Kusumawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya, Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, Dakwah Ar-Raniry Press, 2016
- M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga 2012
- Mochamad Nursalim dan Evi Winingsih, *Konseling Traumatik, Kajian tentang Trauma, Model dan Prosedur Konseling Traumatis*, Nursalim Institus Press, Cet. 1, 2014
- M. Noor H.s. *Himpunan Istilah Psikologi*, Surabaya, Pedoman Ilmu Jaya, 1997
- Patriana, Model Strategi Konseling dalam Mengatasi Masalah Traumatik, *Jurnal Al-Muttaqin*, Vol. IV No. 1, 2016
- Rosihon Anwar. dkk, *Ilmu Tasawuf*, Bandung, CV Putaka Setia, 2002
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010
- Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, Yogyakarta: eLSAQ Press, 2007
- Sofyan S. Willis, (2004), *Konseling Individu Teori dan Praktek*, Bandung, 2004
- Tim widyatamma, *Kamus Psikologi*, Jakarta, widyatamma 2010

- Tuti Alawiyah, *Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa Dalam Pendidikan Islam*, Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. IV Nomor 6 Tahun 2022.
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta Media Abadi, 2006
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta, Media Abadi, 2006