



Febri Malfi¹
 Gusril Kenedi²
 Afnibar³
 Ulfatmi⁴

FUNGSI KONSELING TRAUMATIK UNTUK PENGENTASAN TRAUMA

Abstrak

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Salah satu layanan dalam konseling adalah konseling traumatik. Konseling traumatik adalah upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin. Konseling ini berbeda dengan konseling biasa, yang terletak pada waktu, fokus, aktifitas, dan tujuan. Waktu yang dibutuhkan lebih pendek, kemudian lebih fokus pada satu masalah yaitu trauma. Dari segi aktifitas, konseling ini lebih sering melibatkan banyak orang dalam membantu klien dan yang lebih banyak aktif adalah konselor. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya. Konseling traumatik adalah bentuk terapi yang dirancang khusus untuk membantu individu yang telah mengalami trauma untuk mengatasi gejala dan dampak trauma. Konseling traumatik dilakukan oleh seorang konselor. Tujuan dari konseling traumatik adalah membantu individu meresapi, memproses, dan mengatasi pengalaman traumatis, serta memungkinkan mereka untuk pulih dan memulihkan kesejahteraan. Konseling traumatik memberikan pendidikan kepada individu tentang bagaimana trauma memengaruhi tubuh dan pikiran, serta bagaimana dampak trauma dapat muncul sebagai gejala psikologis dan fisik.

Kata Kunci: Konseling, Traumatik, Konselor, Pendidikan

Abstract

Counseling is a form of relationship that is helpful, the meaning of assistance itself is as an effort to help other people to be able to grow in the direction of their own choosing, able to solve the problems they face and able to face the crises experienced in their lives. One of the services in counseling is traumatic counseling. Traumatic counseling is a counselor's effort to help clients who have experienced trauma through a personal relationship process so that clients can understand themselves regarding the trauma problems they have experienced and try to overcome them as best as possible. This counseling is different from ordinary counseling, which depends on time, focus, activities and goals. The time needed is shorter, then it focuses more on one problem, namely trauma. In terms of activities, this counseling more often involves many people in helping clients and those who are more active are counselors. This research is library research. Library research is research carried out in libraries or museums on materials in the form of books, magazines or other existing documents. Traumatic counseling is a form of therapy specifically designed to help individuals who have experienced trauma to overcome the symptoms and impact of trauma. Traumatic counseling is carried out by a counselor. The goal of traumatic counseling is to help individuals absorb, process, and overcome traumatic experiences,

^{1,2,3,4} UIN Imam Bonjol Padang (Progam Studi, Pendidikan Islam (S.3) Pascasarjana, UIN Imam Bonjol Padang
 email: febrimalfi96@gmail.com

and enable them to recover and restore well-being. Traumatic counseling provides individuals with education about how trauma affects the body and mind, as well as how the impact of trauma can appear as psychological and physical symptoms.

Keywords: Counseling, Traumatic, Counselor, Education.

PENDAHULUAN

Seperti kita ketahui bahwa konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

Daerah dan negara Indonesia sering dilanda bencana, baik itu bencana alam yang disebabkan oleh kerusakan yang dilakukan oleh manusia, maupun oleh alam itu sendiri. Orang-orang yang berada dan mengalami musibah tersebut tentu sedikit banyak mengalami trauma dengan bencana yang baru saja dialaminya. Oleh karena itu konseling traumatik membantu para klien yang mengalami trauma, begitulah salah sahtu titik fokus konseling traumatik.

Trauma berasal dari kata Yunani "tramos" yang berarti luka dari sumber luar. Tetapi kata trauma bisa juga luka sumber dalam yaitu luka emosi, rohani dan fisik yang disebabkan oleh keadaan yang mengancam diri kita. Kata "traumatik" sering digunakan untuk menggambarkan sesuatu yang berhubungan dengan trauma atau dapat memicu reaksi traumatis. Contohnya, film atau cerita yang sangat menakutkan atau mengganggu bisa disebut sebagai pengalaman yang traumatik. Juga, cedera fisik yang parah atau kejadian yang menghasilkan stres psikologis yang mendalam dapat dianggap sebagai pengalaman traumatik (Hallen A, 2002: 3).

Konseling traumatik adalah upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin. Trauma berarti peristiwa yang mengerikan yang sangat menakutkan. Di dalam salah satu diagnosis ilmu gangguan jiwa ada yang disebut dalam bahasa Inggrisnya PTSD, yaitu *Post Traumatic Stress Disorder* artinya adalah gangguan stres pasca trauma, stres yang muncul dan berkelanjutan namun stres ini sebetulnya timbul sebagai akibat pengalaman yang mengerikan yang kita alami pada masa lampau. Salah satu tanda penderita adalah sering diserang oleh mimpi buruk, malam hari terbangun dengan keringat dingin, ketakutan karena mengalami mimpi buruk yang sangat mengerikan. Dan mimpi buruk itu sangat unik, unik dalam pengertian mempunyai tema yang sama, jadi temanya adalah tema yang mengerikan (Amti, Erman dan Prayitno, 2004: 44).

Konseling traumatik adalah upaya klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin. Oleh sebab itu, konseling traumatik dapat membantu menata kestabilan emosinya sehingga mereka bisa menerima kenyataan hidup sebagaimana adanya meskipun dalam kondisi yang sulit. Konseling traumatik juga sangat bermanfaat untuk membantu penderita trauma untuk lebih mampu mengelola emosinya secara benar dan berpikir realistis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang lainnya yang ada (Raichul Amar, 2007: 11). Adapun ciri-ciri penelitian kepustakaan (library research) menurut Mestika Zed adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka dan buku dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata (*eyewitness*) berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.
- b. Data pustaka bersifat siap pakai (*library made*). Artinya penelitian tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.
- c. Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal dari tangan pertama di lapangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya (Mardalis, 1010: 28). Penelitian yang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang akan menghasilkan sebuah karya ilmiah berupa jurnal yang mengangkat tema tentang kebangkitan madrasah di Indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengentasan trauma adalah proses untuk membantu individu yang telah mengalami trauma agar pulih dan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Upaya pengentasan trauma melibatkan berbagai pendekatan dan strategi, tergantung pada jenis trauma dan kebutuhan individu. Berikut adalah beberapa upaya pengentasan trauma yang umum dilakukan:

1. Konseling atau Terapi

Terapi atau konseling adalah salah satu pendekatan utama dalam pengentasan trauma. Terapis yang terlatih dapat membantu individu mengatasi pengalaman traumatis mereka, mengidentifikasi dan mengelola gejala PTSD, kecemasan, dan masalah emosional lainnya. Terapi kognitif perilaku (CBT), terapi EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), dan terapi berfokus pada resiliensi adalah beberapa contoh terapi yang sering digunakan.

2. Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan adalah faktor penting dalam pengentasan trauma. Merasa didengar, diterima, dan didukung oleh orang-orang terdekat dapat membantu individu merasa lebih kuat dan mampu mengatasi trauma.

3. Pengobatan Medis

Jika trauma menyebabkan cedera fisik, perawatan medis dan rehabilitasi fisik mungkin diperlukan. Pengobatan medis juga dapat diperlukan jika trauma menyebabkan gangguan kesehatan mental serius. Pengobatan medis trauma dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan jenis trauma yang dialami seseorang. Berikut ini adalah beberapa pendekatan yang umum digunakan dalam pengobatan trauma medis:

- a. Penanganan Pertama (First Aid): Ketika terjadi trauma fisik seperti luka bakar, patah tulang, pendarahan, atau cedera serius lainnya, langkah pertama adalah memberikan pertolongan pertama (first aid). Ini termasuk tindakan sederhana seperti memberikan tekanan pada luka untuk menghentikan pendarahan, menstabilkan tulang yang patah, atau memberikan pertolongan untuk menghindari komplikasi lebih lanjut.
- b. Pengobatan Darurat (Emergency Medical Care): Dalam beberapa kasus, trauma memerlukan perawatan darurat segera. Ini dapat mencakup tindakan seperti resusitasi jantung paru, operasi darurat, atau penanganan trauma lainnya di unit gawat darurat.
- c. Perawatan Bedah (Surgical Care): Jika trauma mengakibatkan cedera fisik serius seperti kerusakan organ dalam, pembedahan mungkin diperlukan untuk memperbaiki cedera tersebut.
- d. Perawatan Luka Bakar (Burn Care): Jika trauma melibatkan luka bakar, perawatan khusus luka bakar mungkin diperlukan. Ini dapat mencakup debridemen (pengangkatan jaringan mati), transplantasi kulit, dan perawatan luka bakar yang disesuaikan.
- e. Perawatan Cedera Kepala (Head Injury Care): Jika trauma melibatkan cedera kepala, perawatan medis yang cermat diperlukan. Pasien mungkin memerlukan pemantauan intensif, pemindaian otak, atau bahkan operasi untuk mengurangi tekanan intrakranial.
- f. Perawatan Psikologis (Psychological Care): Trauma juga dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Dalam kasus trauma psikologis, konseling, terapi, atau pengobatan psikiatri mungkin diperlukan.
- g. Rehabilitasi (Rehabilitation): Setelah perawatan akut, rehabilitasi sering diperlukan untuk membantu pasien pulih sepenuhnya. Ini dapat mencakup fisioterapi, terapi okupasi, atau terapi wicara tergantung pada jenis cedera yang dialami.
- h. Obat-obatan: Dalam beberapa kasus, obat-obatan mungkin diberikan untuk mengelola rasa sakit, peradangan, atau infeksi yang terkait dengan trauma.
- i. Perawatan jangka panjang: Beberapa cedera trauma mungkin memerlukan perawatan jangka panjang atau tindak lanjut untuk memastikan pemulihan yang optimal (Bimo

Walgito, 1998: 60)

4. Latihan dan Olahraga

Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Berolahraga secara teratur dapat membantu mengatasi gejala kecemasan dan depresi yang sering terkait dengan trauma. Latihan fisik dapat menjadi bagian penting dari pemulihan bagi individu yang telah mengalami trauma, terutama dalam hal trauma psikologis atau emosional. Latihan fisik dapat membantu dalam berbagai cara, termasuk:

- a. Pengelolaan Stres: Latihan fisik dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketika Anda berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai hormon "bahagia." Ini dapat membantu mengurangi gejala stres dan depresi yang sering muncul setelah pengalaman trauma.
- b. Meningkatkan Kesehatan Mental: Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Ini bisa membantu individu yang mengalami trauma untuk merasa lebih seimbang dan mampu mengatasi perasaan cemas, depresi, atau kemarahan.
- c. Memperbaiki Kualitas Tidur: Trauma seringkali berdampak pada tidur. Latihan fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan membantu individu tidur lebih nyenyak.
- d. Mengurangi Gejala Fisik: Beberapa orang yang mengalami trauma mengalami gejala fisik, seperti ketegangan otot atau sakit kepala. Latihan fisik yang benar dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat meredakan gejala ini.
- e. Meningkatkan Distraksi Positif: Berfokus pada aktivitas fisik dapat memberikan distraksi positif dari pikiran dan perasaan yang terkait dengan trauma. Ini dapat membantu individu untuk merasa lebih terhubung dengan tubuh mereka dan kurangi terlalu banyak memikirkan peristiwa traumatis.
- f. Meningkatkan Rasa Percaya Diri: Melalui pencapaian dalam latihan fisik, seseorang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa lebih kuat secara fisik dan mental.

Penting untuk mencatat bahwa setiap individu unik, dan apa yang bekerja untuk satu orang mungkin tidak berlaku untuk yang lain. Sebelum memulai program latihan fisik, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan atau psikolog yang berpengalaman dalam perawatan trauma. Mereka dapat membantu merancang program latihan yang sesuai dan aman untuk kebutuhan individu, serta memastikan bahwa latihan tersebut tidak memicu atau memperburuk gejala trauma.

5. Teknik Relaksasi

Teknik-teknik seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga dapat membantu individu merasa lebih tenang dan mengurangi ketegangan fisik dan emosional.

6. Penghindaran Pemicu

Menghindari situasi atau lingkungan yang dapat memicu kenangan atau kecemasan terkait trauma adalah langkah yang penting dalam pengentasan trauma.

7. Perubahan Gaya Hidup Sehat

Mengadopsi pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, dan menghindari alkohol dan obat-obatan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan umum dan membantu individu mengatasi trauma dengan lebih baik.

8. Terapi Kelompok

Terapi kelompok bisa efektif, karena memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman mereka dengan orang lain yang mengalami hal serupa. Ini dapat membantu mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan dukungan sosial.

Penting untuk diingat bahwa pengentasan trauma adalah proses yang berkelanjutan dan bisa memakan waktu. Setiap individu memiliki perjalanan yang unik dalam pemulihan mereka, dan penting untuk mendukung mereka dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami trauma, sebaiknya mencari bantuan dari profesional kesehatan mental yang terlatih untuk memastikan perjalanan pemulihan yang aman dan efektif.

Sementara itu layanan konseling traumatik adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada

individu yang mengalami trauma untuk membantu mereka mengatasi dampak emosional dan psikologisnya. Jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam konseling traumatik dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan individu, jenis trauma yang dialami, dan pendekatan yang digunakan oleh terapis. Berikut adalah beberapa jenis layanan dan kegiatan pendukung yang biasanya terkait dengan konseling traumatik:

1. Evaluasi Awal

Konselor akan melakukan evaluasi awal untuk memahami pengalaman trauma individu, gejala yang dialami, dan tingkat keparahannya. Ini membantu dalam merencanakan perawatan yang sesuai.

2. Terapi Individu

Terapi individu adalah bagian penting dari konseling traumatik. Konselor bekerja satu lawan satu dengan individu untuk membantu mereka mengatasi gejala trauma, memahami reaksi emosional mereka, dan mengembangkan strategi menghadapi stres. Terapi individu adalah pendekatan terapeutik yang sangat efektif dalam merawat trauma. Terdapat berbagai pendekatan yang digunakan dalam terapi individu untuk trauma, dan pilihan tergantung pada kebutuhan, preferensi, dan situasi klien. Berikut adalah beberapa pendekatan terapi individu yang umum digunakan dalam pengobatan trauma:

- a. Terapi Kognitif-Perilaku (Cognitive-Behavioral Therapy/CBT): Terapi CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pemikiran dan perilaku yang merugikan. Dalam konteks trauma, CBT dapat membantu klien mengatasi pemikiran negatif dan kecemasan yang terkait dengan pengalaman traumatis, serta mengembangkan keterampilan penanganan stres.
- b. Terapi Pemrosesan Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): EMDR adalah pendekatan terapi khusus yang dirancang untuk mengurangi gejala trauma. Dalam terapi ini, klien diminta untuk mengingat pengalaman traumatis sambil fokus pada gerakan mata atau suara tertentu. Tujuannya adalah untuk memproses ulang pengalaman traumatis dan mengurangi gejala traumatis.
- c. Terapi Kecemasan Eksposur (Exposure Therapy): Terapi eksposur membantu individu berinteraksi dengan peristiwa atau objek yang mereka hindari karena trauma. Ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan membantu individu merasa lebih baik mengatasi perasaan mereka terkait dengan pengalaman traumatis.
- d. Terapi Psikodinamik: Terapi psikodinamik fokus pada pemahaman diri yang lebih dalam dan memecahkan pola perilaku yang mungkin muncul sebagai respons terhadap trauma. Terapis membantu klien menjelajahi perasaan mereka dan hubungan masa lalu yang mungkin mempengaruhi reaksi mereka terhadap trauma.
- e. Terapi Diri (Self-Care Therapy): Terapi ini mendorong klien untuk mengembangkan keterampilan perawatan diri yang kuat, yang dapat membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental mereka.
- f. Terapi Naratif (Narrative Therapy): Terapi naratif membantu individu untuk merestrukturisasi narasi mereka tentang pengalaman traumatis. Ini dapat membantu klien merasa lebih berdaya dan memiliki kendali atas cerita hidup mereka.
- g. Terapi Fokus pada Tubuh (Body-Centered Therapy): Terapi ini mengakui pentingnya tubuh dalam penyembuhan trauma. Terapis bekerja dengan klien untuk mengidentifikasi sensasi tubuh dan respon emosional terhadap trauma, dan mengintegrasikannya dalam proses pemulihan.
- h. Terapi Interpersonal (Interpersonal Therapy): Terapi ini fokus pada hubungan dan interaksi sosial individu. Ini dapat membantu individu dalam memperbaiki hubungan sosial yang mungkin terpengaruh oleh trauma dan mengatasi kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.

3. Terapi Keluarga

Dalam beberapa kasus, trauma dapat mempengaruhi seluruh keluarga. Terapi keluarga dapat membantu mengatasi konflik dan perubahan dalam dinamika keluarga yang disebabkan oleh trauma.

4. Terapi Kelompok

Terapi kelompok melibatkan individu yang mengalami trauma bersama-sama dalam

kelompok yang dipandu oleh seorang terapis. Ini memberikan dukungan sosial dan memungkinkan individu berbagi pengalaman mereka dengan orang lain yang mengalami hal serupa.

5. Terapi Berfokus pada Resiliensi

Terapi ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan sumber daya individu agar lebih tahan terhadap stres dan trauma di masa depan. Terapi Trauma Resiliensi adalah suatu pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk membantu individu yang telah mengalami trauma dalam mengembangkan resiliensi atau ketahanan. Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, kesulitan, atau trauma, dan kemudian pulih dengan kuat. Terapi Trauma Resiliensi fokus pada memperkuat sumber daya individu, mempromosikan kesejahteraan, dan memungkinkan individu untuk mengatasi dampak trauma.

6. Pendekatan Berdasarkan Bukti

Banyak terapis menggunakan pendekatan berdasarkan bukti yang telah terbukti efektif dalam mengobati trauma, seperti terapi kognitif perilaku (CBT) atau terapi lingkungan. Terapi Pendekatan Berdasarkan Bukti (Evidence-Based Therapy) untuk trauma adalah metode terapeutik yang didukung oleh bukti ilmiah dan penelitian empiris yang menunjukkan efektivitasnya dalam merawat individu yang mengalami trauma. Pendekatan berdasarkan bukti dirancang berdasarkan penelitian ilmiah dan memiliki dukungan kuat dalam pengobatan trauma.

7. Pendidikan tentang Trauma

Terapis memberikan edukasi kepada individu tentang trauma, gejala, dan cara mengelolanya. Ini membantu individu memahami pengalaman mereka dan mengurangi rasa bersalah atau malu yang sering terkait dengan trauma.

8. Pendukung Psikofarmakologi

Beberapa individu dengan gejala trauma yang parah mungkin memerlukan obat-obatan tertentu, seperti antidepresan atau antiansietas, yang dapat diresepkan oleh seorang psikiater.

9. Pendukung Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik yang baik juga penting dalam pengentasan trauma. Terapis dapat merujuk individu untuk perawatan medis atau gaya hidup sehat seperti olahraga, nutrisi, dan tidur yang cukup.

10. Teknik Relaksasi

Terapis dapat mengajarkan teknik-teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga untuk membantu individu mengurangi stres dan kecemasan. Teknik relaksasi dapat membantu individu yang telah mengalami trauma untuk mengatasi stres, kecemasan, dan gejala traumatis. Berikut adalah beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam pengobatan trauma:

- a. Pernapasan Dalam (Deep Breathing): Teknik pernapasan dalam melibatkan pernapasan lambat, dalam, dan teratur. Cobalah duduk atau berbaring dengan nyaman, lalu bernapaslah perlahan melalui hidung ke dalam perut Anda, tahan napas sejenak, dan hembuskan napas perlahan melalui mulut. Fokuskan perhatian Anda pada sensasi pernapasan. Ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan.
- b. Relaksasi Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR): Dalam metode PMR, Anda merentangkan dan kemudian melepaskan berbagai kelompok otot dalam tubuh Anda secara berurutan. Ini membantu mengurangi ketegangan fisik yang sering muncul sebagai respons terhadap trauma.
- c. Visualisasi: Dalam teknik visualisasi, Anda membayangkan diri Anda berada di tempat yang tenang dan aman. Cobalah membayangkan setiap detailnya, termasuk suara, warna, dan bau. Ini dapat membantu meredakan kecemasan dan membantu individu merasa lebih terhubung dengan perasaan tenang.
- d. Meditasi dan Mindfulness: Meditasi dan latihan mindfulness dapat membantu individu untuk menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka tanpa penilaian. Ini dapat membantu mengurangi gejala trauma dan meningkatkan kesadaran diri. Anda dapat mencoba meditasi pernapasan, meditasi body scan, atau latihan mindfulness sederhana.
- e. Terapi Seni (Art Therapy): Terapi seni melibatkan penciptaan seni sebagai cara untuk

mengungkapkan perasaan dan pengalaman. Ini dapat membantu individu untuk mengekspresikan diri dan meredakan stres.

- f. Terapi Musik (Music Therapy): Mendengarkan musik yang menenangkan atau menciptakan musik sendiri dapat membantu meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
- g. Aromaterapi: Aromaterapi menggunakan minyak esensial yang harum untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan. Beberapa minyak esensial, seperti lavender atau peppermint, dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan relaksasi.
- h. Latihan Fisik: Latihan fisik yang teratur, seperti berjalan, berlari, yoga, atau tai chi, dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.
- i. Permainan dan Aktivitas Kreatif: Melibatkan diri dalam permainan atau aktivitas kreatif seperti puzzle, merajut, atau menulis jurnal dapat menjadi cara yang efektif untuk meredakan stres dan mengalihkan perhatian.

Penting untuk diingat bahwa tidak semua teknik relaksasi cocok untuk setiap individu. Penting juga untuk memahami bahwa beberapa teknik mungkin lebih efektif daripada yang lain tergantung pada kebutuhan dan preferensi individu. Idealnya, teknik relaksasi harus diajarkan atau dipandu oleh seorang profesional kesehatan mental yang berpengalaman dalam merawat trauma untuk memastikan bahwa mereka digunakan dengan aman dan efektif.

11. Pendukung Sosial

Mendukung individu dalam membangun dan menjaga hubungan sosial yang sehat dapat menjadi bagian penting dari pemulihan trauma.

12. Intervensi Krisis

Dalam situasi di mana individu mengalami krisis emosional atau berpikir untuk menyakiti diri sendiri, intervensi krisis dan bantuan segera dapat menjadi prioritas.

Penting untuk dicatat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda dalam mengatasi trauma, dan terapis akan merancang rencana perawatan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan klien mereka. Terapi traumatik adalah proses yang berkelanjutan, dan dukungan jangka panjang sering diperlukan untuk pemulihan yang berhasil.

Konseling bagi individu yang mengalami trauma sangatlah penting. Trauma bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan mental dan emosional mereka. Melalui konseling, seseorang dapat mengeksplorasi pengalaman traumatisnya, memahami dampaknya, dan belajar cara-cara untuk menghadapinya.

Terapi trauma membantu dalam pemulihan dengan memberikan dukungan, strategi koping, dan bantuan profesional yang diperlukan. Ini juga memungkinkan individu untuk memproses perasaan mereka, mengurangi gejala yang terkait dengan trauma, serta membangun kembali perasaan keselamatan dan stabilitas dalam kehidupan mereka. Melalui konseling traumatik, individu bisa mendapatkan bantuan dalam memproses pengalaman traumatis mereka. Terapis yang terlatih membantu orang tersebut untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi dampak traumatis. Konseling juga memberikan strategi dan keterampilan koping yang dibutuhkan untuk mengurangi gejala yang terkait dengan trauma, serta membangun kembali rasa aman dan stabilitas dalam kehidupan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih kepada UIN Imam Bonjol Padang, yang telah memberi dukungan terhadap terlaksananya penelitian ini. Tim peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Pengelola Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberi review dan masukan atas terbitnya artikel ini.

SIMPULAN

Konseling traumatik adalah bentuk terapi yang dirancang khusus untuk membantu individu yang telah mengalami trauma untuk mengatasi gejala dan dampak trauma. Konseling traumatik dilakukan oleh seorang konselor. Tujuan dari konseling traumatik adalah membantu individu meresapi, memproses, dan mengatasi pengalaman traumatis, serta memungkinkan mereka untuk pulih dan memulihkan kesejahteraan. Konseling traumatik memberikan pendidikan kepada individu tentang bagaimana trauma memengaruhi tubuh dan pikiran, serta bagaimana dampak

trauma dapat muncul sebagai gejala psikologis dan fisik.

Konselor membantu individu untuk mengidentifikasi gejala trauma yang mereka alami, seperti flashbacks, kecemasan, insomnia, atau perasaan cemas. Memahami gejala ini adalah langkah awal untuk mengatasi mereka. Konselor bekerja dengan individu untuk membantu mereka memproses pengalaman traumatis secara mendalam dan sehat. Ini mungkin melibatkan menceritakan kembali pengalaman traumatis, merenungkan perasaan dan reaksi mereka, serta membangun pemahaman yang lebih dalam tentang trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta, Ciputat Pers
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- E, Darmawani. 2017. *Psikodrama Satu Teknik Konseling Traumatik Dalam Suasana Kelompok*, Proceeding IAIN Batusangkar
- Natawidjaja, Rachman. 1988. *Peranan Guru Dalam Bimbingan di Sekolah*. Bandung: Abordion
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Tabanan: Rinera Cipta
- Suryani, R. 2022. *Konseling Traumatik*, Penerbit Ureka
- Walgito, Bimo. 2009. *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)*. Yogyakarta: Andi Offset, 2009