

## Peran Konselor Terhadap Klien Yang Mengalami Trauma Melalui Teknik *Rational Emotif Behaviour Therapy* (REBT)

Dini Fitriani<sup>1</sup>, Ifdil<sup>2</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat.  
Indonesia, [dinifitrianiiii15@gmail.com](mailto:dinifitrianiiii15@gmail.com)

**Abstract:** Trauma adalah suatu gejala psikologis yang menyebabkan penderitanya mengalami ketakutan terhadap suatu peristiwa yang pernah dialaminya. Penderita trauma akan selalu terbayang-bayang peristiwa yang membuatnya menjadi ketakutan, apabila penderita trauma tidak mendapatkan pelayanan terbaik, atau mendapatkan bantuan dalam menghadapi traumanya. REBT adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk merasionalkan pemikiran seseorang agar menjadi pemikiran yang rasional dan dapat menjalani kehidupannya dengan layan dan norma. Untuk penderita trauma hal ini sangat bisa digunakan, karena sebagai penderita trauma, seseorang akan selalu mengingat atau teringat oleh peristiwa yang menyebabkannya menjadi trauma. Serta pemikiran-pemikirannya yang irasional terhadap peristiwa traumatis tersebut. REBT dapat membantu penderita trauma tersebut merasional kembali pemikirannya.

**Keywords:** Trauma, Rational Emotif Behaviour Therapy.

**Article History:** Received on 15/10/2018; Revised on 15/11/2018; Accepted on 22/11/2018; Published Online: 29/11/2019.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

### PENDAHULUAN

Selayaknya seseorang yang mengalami trauma dalam kehidupannya akan banyak menghadapi berbagai kesulitan. Gejala psikologis yang pada umumnya terjadi karena tekanan emosional dalam diri seseorang yang disebabkan oleh kejadian atau pengalaman yang melukai atau kurang menyenangkan yang berkaitan dengan hal yang merusak mental atau kesehatan psikis seseorang disebut dengan trauma (Habibah, 2018).

Penderita trauma sering kali disebabkan oleh pengalaman masa lalu seseorang. Tidak menutup kemungkinan seseorang yang mengalami trauma mengalami kejadian atau peristiwa yang mengakitkannya mengalami trauma tersebut dari masa kanak-kanak (Afnibar, 2017). Pada umumnya seseorang yang mengalami trauma itu terjadi karena pada saat individu tersebut mengalami suatu kejadian trauma, tidak ada yang mampu menenangkan atau mendukung penderita trauma pada saat awal kejadian, sehingga karena kegoncangan akibat peristiwa itu menjadi suatu permasalahan atau penyakit mental dalam diri individu.

Suatu kejadian traumatis akan kembali muncul manakala terdapat suatu peristiwa yang memunculkan kembali ingatan individu terhadap kejadian tersebut, seperti kesamaan peristiwa atau hal yang berkaitan dengan yang membuatnya mengalami suatu trauma (Saragi, 2018).

Individu yang mengalami trauma perlu perhatian khusus dari berbagai pihak. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu jawaban dalam membantu seorang penderita trauma. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu alternatif dalam membantu individu yang mengalami masalah dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk dalam hal ini adalah seorang yang penderita trauma. Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) untuk membantu dalam menegakkan permasalahan yang mengganggu dalam kehidupan sehari-harinya sehingga menghambat aktivitas yang dilakukannya (Gunawan, 1992).

Dalam hal ini, seorang konselor memberikan bantuan kepada klien yang memiliki permasalahan baik dari aspek psikologis maupun aspek kognitifnya. Seseorang yang mengalami trauma dapat diberikan bantuan melalui layanan dan pendekatan sesuai dengan tingkatan dan permasalahan yang dialami individu itu sendiri.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). REBT merupakan suatu pendekatan yang menekankan keterkaitan antara perasaan, perilaku dan pemikiran yang ada pada diri seseorang. Pendekatan ini dapat diberikan untuk mengubah pola pemikiran individu yang irasional karena suatu peristiwa yang membuatnya mengalami sakit mental atau psikinya mengalami gangguan, menjadi pemikiran yang rasional. Hal tersebut dapat membantu klien dalam menegakkan permasalahan klien yang mengalami suatu kejadian trauma.

## **PEMBAHASAN**

### **PENGGERTIAN TRAUMA**

Suatu peristiwa traumatis biasanya berawal dari keadaan stress yang mendalam dan berkelanjutan yang tidak dapat diatasi sendiri oleh individu yang mengalaminya. Trauma adalah tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Suatu kejadian dapat disebut trauma apabila telah mengganggu sistem dalam kehidupan individu (Nirwana, 2016).

Trauma adalah suatu ketidakseimbangan menghalangi informasi yang diterima sehingga terkuni oleh peristiwa traumatis yang dialami oleh seseorang. Trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa, yang menimbulkan luka atau perasaan sakit, namun juga sering diartikan sebagai suatu luka atau rasa sakit yang diakibatkan oleh suatu kejadian (Darmawani, 2017).

Trauma bisa saja dialami oleh siapa saja yang mengalami suatu kejadian yang mengerikan seperti peperangan, atau terjadinya pemerkosaan. Seseorang yang mengalami trauma akan merasakan kegelisahan didalam dirinya apabila suatu peristiwa itu terus menerus terjadi didalam kehidupannya.

## **KARAKTERISTIK PENDERITA TRAUMA**

Menurut Kusmawati Hatta (2016) Seseorang yang mengalami trauma memiliki karakteristik sebagai berikut. Seorang penderita trauma akan memiliki ingatan yang mengganggu terhadap peristiwa yang membuatnya mengalami trauma tersebut. Kecenderungan seseorang yang menderita trauma akan mengelak membicarakan kejadian-kejadian traumatis. Pola pemikiran yang dialami seseorang yang menderita trauma cenderung memiliki perasaan yang negatif. Merasa putus asa dengan apapun yang berkaitan dengan kejadian atau peristiwa traumatis. Perubahan emosi. Seseorang yang menderita trauma akan memiliki perubahan emosi yang sangat cepat, atau memiliki kecenderungan badai perasaan.

Seseorang penderita trauma bisa saja terjadi terhadap anak-anak ataupun orang dewasa, namun pada anak-anak terdapat beberapa indikasi khusus yang meliputi sering melakukan reka ulang terhadap suatu kejadian traumatis, serta sangat gelisah saat berpisah dengan orangtua.

## **PERMASALAHAN PENDERITA TRAUMA**

Menurut Kusmawati Hatta (2016) seseorang yang menderita trauma akan mengalami beberapa permasalahan baik terhadap fisik, mental, emosional dan perilakunya. Terhadap fisik, reaksi pada fisik adalah terjadinya gangguan mati rasa, sukar tidur, gangguan pernafasan, detak jantung yang cepay dan lain halnya. Terhadap mental, adalah gangguan yang terjadi pada proses berfikir, diamna sering terjadi, mimpi berulang-ulang terhadap peristiwa traumatis. Terhadap emosional, reaksi yang terjadi adalah gangguan pada alam perasaan seperti cemas, takut, marah dan merasa bersalah. Terhadap perilaku, yang terjadi adalah mengelakan situasi yang dapat mengingatkan pada kejadian yang dapat mengingatkan kembali kepada peristiwa traumatis tersebut.

## **KONSEP DASAR PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPHY***

*Rational Emotive Behavior Theraphy* (REBT) merupakan pendekatan yang lebih menekankan kepada bagaimana pentingnya peran pikiran pada tingkah laku (Dryden & Bernard, 2019). Pendekatan ini lebih melihat bahwa individu merupakan bagian yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis didalam dirinya.

Salah satu pemikiran yang dikemukakan oleh ahli bahwa individu memiliki karakteristik yang mempunyai pikiran irasional yang berasal dari proses belajar yang ia dapatkan dari orangtuanya maupun lingkungannya. Albert Ellis juga mengemukakan bahwa ketidakbahgiaan seseorang seseorang merupakan salah satu hasil dari peristiwa eksternal yang tidak didapat dikontrol didalam diri individu itu sendiri. Tidak hanya dalam hal itu, Ellis juga mengemukakan bahwa masa lalu dapat menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.

Pandangan REBT menyatakan bahwa seseorang individu dapat menyakiti dirinya sendiri dengan pikiran yang tidak logis dan tidak ilmiah atau mengembangkan

---

kebahagiaan hidup dengan berfikir rasional berdasarkan bukti maupun fakta yang ada. Berfikir irasional dapat menjadi masalah bagi individu karena menyalahkan kenyataan dan mengandung cara-cara yang tidak wajar atau tidak logis dalam mengontrol diri (Trower & Jones, 2019). Pendekatan REBT berpandangan bahwa seseorang mengalahkan dirinya dengan berbagai cara, yaitu dengan memperkuat keyakinan irasional tentang emosi dan kenyamanan fisik.

### **TUJUAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY**

Tujuan yang terpenting dalam konseling yang memanfaatkan pendekatan REBT ialah membantu individu dalam menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih baik lagi dengan pemikiran yang rasional. Adapun beberapa tujuan dalam menggunakan pendekatan REBT yaitu (Thahir & Rizkiyanti, 2016) . Membantu klien menumbuhkan minat. Membantu klien menumbuhkan minat sosial. Membantu klien dalam menumbuhkan pengendalian diri. Menumbuhkan sikap toleransi dalam diri klien.

Membantu klien dalam memiliki penerimaan diri. Membantu klien dalam menerima sesuatu hal yang tidak sesuai dengan keinginannya. Membantu klien dalam menerima setiap kejadian bahwa apapun yang akan dialami akan memiliki berbagai resiko.

### **PERAN KONSELOR dalam MENGATASI TRAUMA MELALUI PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY**

Penderita trauma adalah seseorang yang memiliki kegoncangan dalam dirinya yang mengakibatkan seseorang tersebut memiliki sakit mental ataupun psikis yang sakit fisik yang disebabkan oleh sebuah kejadian atau peristiwa yang membekas. Dalam praktiknya seorang konselor harus mampu membantu kliennya dalam berbagai masalah yang masih dibawah wawasan dan wewenang konselor. Salah satunya seseorang penderita trauma. Melalui berbagai pendekatan seorang konselor mampu membantu penderita trauma, salah satu pendekatannya yaitu pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

Adapun peran konselor dalam pendekatan REBT yaitu: Berperan aktif dan diretif, yaitu konselor dapat mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan untuk klien terutama pada awal konseling. Konselor dapat mengkonfrontasikan pikiran irasional yang dikemukakan klien. Konselor dapat menggunakan berbagai teknik yang ada untuk menstimulus klien dalam berfikir. Konselor dapat mengemabliakan terus menerus berhubungan dengan pemikiran-pemikiran irasional. Konselor dapat membantu klien dalam mengajak klien untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang irasional menjadi rasional dan mewujudkannya dalam perilaku yang dimilikinya.

### **KESIMPULAN**

Trauma adalah suatu gejala psikologis yang menyebabkan penderitanya mengalami ketakutan terhadap suatu peristiwa yang pernah dialaminya. Penderita trauma akan selalu terbayang-bayang peristiwa yang membuatnya menjadi ketakutan, apabila penderita trauma tidak mendapatkan pelayanan terbaik, atau mendapatkan bantuan dalam menghadapi traumanya. Oleh karena itu sebagai seorang konselor, jika klien kita mengalami suatu kejadian atau peristiwa traumatis, kita harus membantunya dengan

---

keilmuan yang kita miliki. Salah satu keilmuan tersebut adalah melalui pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

REBT adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk merasionalkan pemikiran seseorang agar mampu menjadi pemikiran yang rasional dan dapat menjalani kehidupannya dengan layan dan norma. Untuk penderita trauma hal ini sangat bisa digunakan, karena sebagai penderita trauma, seseorang akan selalu mengingat atau teringat oleh peristiwa yang menyebabkannya menjadi trauma. Serta pemikiran-pemikirannya yang irasional terhadap peristiwa traumatis tersebut. REBT dapat membantu penderita trauma tersebut merasional kembali pemikirannya

#### REFERENCES

- Afnibar, A. (2017). KONSELING TRAUMATIK UNTUK KORBAN GEMPA DAN RESILIENSI DI KALANGAN MASYARAKAT MINANGKABAU. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 46–56.
- Darmawani, E. (2017). PSIKODRAMA SATU TEKNIK KONSELING TRAUMATIK DALAM SUASANA KELOMPOK. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 93–99.
- Dryden, W., & Bernard, M. E. (2019). *REBT with Diverse Client Problems and Populations*. Springer.
- Gunawan, Y. (1992). Bimbingan dan Konseling. *Jakarta: Gramedia*.
- Habibah, L. U. (2018). Penanganan untuk menurunkan post traumatic stress disorder (PTSD) pada anak korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): study kasus pada Dinas Sosial Jawa Tengah. UIN Walisongo.
- Nirwana, H. (2016). Konseling Trauma Pasca Bencana. *Ta'dib*, 15(2).
- Saragi, M. P. D. (2018). KONSELING TRAUMATIK. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 4(4).
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 191–205.
- Trower, P., & Jones, J. (2019). REBT and Psychosis. In *REBT with Diverse Client Problems and Populations* (hal. 217–239). Springer.