

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang konseling krisis, Pekerja Sosial dan trauma sudah banyak dilakukan oleh penelitian-penelitian terdahulu. Diantaranya oleh Rahayu, tentang konseling krisis; sebuah pendekatan untuk mereduksi masalah traumatik pada anak dan remaja yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui intervensi yang digunakan dalam mereduksi masalah traumatik. Adapun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan dari tiga konseli setelah dilakukan administrasi program intervensi konseling krisis. Menurut Rahayu konseling krisis ini akan berjalan dengan efektif apabila konselor memiliki kepribadian yang matang, kepekaan yang tinggi, kreatif, fleksibel, dan mampu menyelesaikan masalah yang rumit.¹ Penelitian Amriana tentang konseling krisis dengan pendekatan konseling realitas untuk menurunkan kecemasan anak korban kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan analisis *inspeksi visual* bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling krisis dengan pendekatan konseling realita untuk menurunkan kecemasan Anak korban kekerasan seksual.

¹ Sestuningsih Margi Rahayu. *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur)*. (Jurnal Pendidikan). (Universitas Samarinda: Mulawarman, 2017). Hal. 53

Adapun hasilnya yaitu konseling krisis dengan pendekatan konseling realita berpengaruh dalam mengurangi beberapa aspek kecemasan yang dialami oleh anak korban kekerasan seksual.² Penelitian Ramot tentang sikap emosional ketika menghadapi krisis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan tujuan untuk memberikan gambaran suatu peristiwa, kondisi atau situasi ketika menghadapi krisis.³

Sedangkan penelitian tentang Pekerja Sosial yang berkaitan dengan penelitian ini menurut Ghita dkk menunjukkan bahwa terdapat metode peran Pekerja Sosial dalam meningkatkan keberfungsian sosial lansia yaitu dengan melakukan tahapan persiapan, pelaksanaan layanan, mentoring dan evaluasi, dan terminasi.⁴ Penelitian Sugiyono dengan tujuan untuk mengetahui strategi komunikasi Pekerja Sosial dengan pasien *skizofrenia* dalam proses rehabilitasi studi di rumah sakit jiwa Magelang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa Pekerja Sosial dalam berkomunikasi dengan pasien ketika sedang proses rehabilitasi menggunakan strategi melawan, mengekor, persuasif, memaksa, menyamar, komunikasi dengan membawa

² Amriana. *Konseling Krisis dengan Pendekatan Konseling Realitas untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT))*. (Jurnal Bimbingan dan Konsling Islam). (Surabaya: Sekolah Tinggi Agama Islam An-Najah Surabaya, 2015). Hal. 1

³ Ramot Peter. *Sikap Emosional Ketika Menghadapi Krisis*. (Humaniora) (Jakarta: BINUS University, 2014). Hal. 881

⁴ Muthia Githa, dkk. *Peran pekerja sosial dalam meningkatkan keberfungsian sosial lansia di panti sosial tresna werdha budhi dharma bekasi*. (Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat). (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2016). Hal. 74

fakta, dan komunikasi mundur.⁵ Penelitian Adelina dkk tentang peran Pekerja Sosial dalam pembentukan konsep diri positif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa keberadaan lesbian di kota Tasik cenderung meningkat setiap tahun, belum ada program yang tepat untuk melakukan penanganan lesbian, dan belum ada peran Pekerja Sosial dalam upaya penanganan lesbian.⁶

Selain itu penelitian tentang trauma yang dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya oleh Umi tentang hubungan dukungan sosial dan *trait* kecemasan dengan trauma pada korban perdagangan manusia penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa trauma pada perdagangan manusia dapat dijelaskan bersama-sama antara dukungan sosial sebagai variabel *independen* dan *tarit* kecemasan sebagai moderator sebesar 45,4%.⁷ Penelitian Salam dan Hidayat tentang pengembangan instrumen asesmen untuk mendeteksi pengalaman traumatis penyintas erupsi gunung berapi yang bertujuan untuk melakukan studi pendahuluan pengembangan instrumen asesmen cepat bagi penyintas erupsi gunung berapi yang dinamakan CPT (*Checklist* Pengalaman Traumatik). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan uji

⁵Sugiyanto. *Strategi komunikasi pekerja sosial dengan Pasien Skizofrenia dalam Proses Rehabilitasi Studi di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeroyo Magelang Jawa Tengah*. (Shere Social Work). (Yogyakarta: Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa, 2014). Hal. 30

⁶Shela Adelina, dkk. *Peran Pekerja Sosial dalam Pembentukan Konsep Diri Positif Bagi Lesbian di Kota Tasik*. (Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat). (Tasikmalaya: Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2016). Hal. 201

⁷ Umi Kalsum. *Hubungan Dukungan Sosial dan Trait Kecemasan dengan Trauma Pada Korban Perdagangan Manusia*. (Jurnal Sains dan Praktik Psikologi). (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2014). Hal. 243

korelasi *pearson's product moment*. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa instrumen ini valid dengan korelasi positif yang signifikan terhadap trauma ($r= 0,487$; $p< 0,001$). Zonasi juga terbukti mampu membedakan secara signifikan tingkat trauma pada penyintas.⁸ Penelitian Latipun dengan subyek penelitian tentang pemulihan trauma berbasis komunitas: pengalaman indonesia dalam intervensi trauma massal. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan trauma berbasis intervensi ini memberikan efek dapat membantu korban menyelesaikan masalah psikologis akibat pengalaman trauma. Penelitian ini menggunakan kajian evaluatif secara makro terhadap pelaksanaan bantuan psikososial dan konseling trauma di kawasan konflik dan penggungsian.⁹ Penelitian Eka dan Ditya tentang penanganan gejala traumatik dengan terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) pada narapidana wanita di lapas kelas IIA bandung, jawa barat. Pada penelitian ini metode yang digunakan peneliti adalah dengan eksperimental dan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor gejala traumatik sebelum dan sesudah terapi EMDR. Artinya terapi EMDR dapat menurunkan gejala traumatik pada responden narapidana wanita Lapas kelas IIA, Bandung.¹⁰

⁸ Salma dan Rahmat Hidayat. *Pengembangan Instrumen Asesmen Untuk Mendeteksi Pengalaman Traumatis Penyintas Erupsi Gunung Berapi*. (Jurnal Ilmiah Unip). (Semarang: Universitas Diponegoro, 2016). Hal.1

⁹ Latipun. *Pemulihan Trauma Berbasis Komunitas: Pengalaman Indonesia dalam Intervensi Trauma Massal*. (Jurnal Sains dan Praktik Psikologi). (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2014). Hal. 278

¹⁰ Eka Susanty dan Ditya Indria Sari. *Penanganan Gejala Traumatik Dengan Terapi EMDR (Eye Movement Desensitization And Reprocessing) Pada Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Iia*

Penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan diatas. Subyek penelitian ini lebih berfokus pada strategi konseling krisis Pekerja Sosial pada klien pasca trauma di Wisma Bunda BPRSW Yogyakarta. Penelitian ini akan lebih memperluas bagaimana strategi konseling krisis pada klien pasca trauma.

B. Kerangka Teori

1. Krisis

a. Pengertian Krisis

Krisis menurut kamus psikologi yaitu suatu titik balik yang jelas dalam perkembangan berbagai kejadian.¹¹ Adapun menurut Geldard krisis diartikan sebagai suatu keadaan dimana keadaan-keadaan tersebut memiliki tingkat resiko yang tinggi. Keadaan krisis ini bisa muncul kapan pun baik dalam satu waktu atau setelah permasalahan itu terjadi secara tiba-tiba. Keadaan krisis ini jika dibiarkan akan berdampak pada persepsi mengenai keamanan dan tatanan dunia.¹²

Dari beberapa definisi diatas maka krisis diartikan sebagai suatu keadaan seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidupnya dan orang tersebut tidak bisa mengatasi masalah yang

Bandung, Jawa Barat. (Jurnal Ilmiah Psikologi). (Bandung: Universitas Jenderal Achmad Yani, 2014). Hal. 1

¹¹ James Drever, *Kamus Psikologi Terj. Nancy Simanjuntak*, (Jakarta: Bina Aksara, 1986), hal. 86

¹² D Geldard, *Basic Personal Counseling: A Training Manual for Cunsellor*, (New York: Pretice), hal. 183

sedang dialaminya sehingga berakibat munculnya perasaan cemas dan bersalah, serta penuh dengan keragu-raguan.

Permasalahan krisis yang timbul seperti hilangnya salah satu anggota keluarga dalam hidupnya, akibat tindakan kekerasan seksual, perceraian, keluarga tidak harmonis dan masih banyak lainnya. Permasalahan krisis seperti ini jika dibiarkan terus menerus akan berdampak pada kepribadian dan perilaku seseorang.¹³

b. Karakteristik Krisis

Karakteristik krisis terdiri dari beberapa macam diantaranya sebagai berikut:¹⁴

- 1) Bersifat temporer, krisis terjadi kurang lebih selama satu bulan namun dapat berdampak dalam jangka waktu yang cukup lama.
- 2) Krisis yang terjadi disebabkan oleh adanya peristiwa spesifik yang tidak diimbangi dengan adanya keterampilan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi.
- 3) Seseorang yang mengalami peristiwa yang menyedihkan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya.
- 4) Krisis yang terjadi pada diri seseorang bersifat personal dan subyektif tergantung dengan interpretasi seseorang dalam

¹³ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep dan Pendekatan*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2016), hal. 57

¹⁴ Sugiyanto. *Peran Guru BK dalam Penangan Krisis*. (Jurnal Ilmiah tidak diterbitkan). (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta), hal.3

menghadapi situasi dan tingkat kecemasan serta keterampilan strategi pemecahan masalahnya.

- 5) Krisis yang terjadi pada diri seseorang memiliki kemungkinan tidak menjadi suatu krisis bagi orang lain, namun disisi lain bagi orang-orang tertentu memiliki pengaruh dan arti yang berbeda sehingga menjadi suatu permasalahan yang berat.
- 6) Krisis yang terjadi dapat diselesaikan berdasarkan tingkat stres yang dialami.
- 7) Krisis yang terjadi dapat menjadikan munculnya suatu bahaya dan kesempatan.

c. Unsur-Unsur dalam Krisis

Menurut Haksasi, secara umum unsur-unsur yang terdapat dalam keadaan krisis yaitu sebagai berikut:¹⁵

1) Kejadian yang penuh resiko

Keadaan krisis yang terjadi pada diri seseorang jika tidak ditangani akan menimbulkan reaksi yang terus-menerus sampai pada puncaknya krisis.

2) Keadaan rentan

Keadaan rentan yang dimaksud dalam hal ini yaitu keadaan sakit dan tekanan sehingga usaha untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi semakin menurun.

¹⁵Sri Banun Haksasi, *Konseling Krisis*, (Semarang: Amanah, 2010), hal. 9

3) Faktor pencetus yang menimbulkan krisis

Seseorang yang dianggap memiliki kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang membuat hatinya hancur atau peristiwa kehilangan yang sangat berat, namun mereka akan terpuruk ketika permasalahan kecil menimpanya. Hal ini merupakan suatu reaksi yang cukup berat daripada permasalahan yang menimpa sebelumnya.

4) Keadaan krisis yang aktif

Seseorang yang memiliki keadaan krisis yang aktif biasanya cenderung tidak bisa mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya sehingga mengakibatkan krisis yang dialaminya semakin berkembang. Keadaan krisis yang aktif ini biasanya ditandai dengan adanya gejala-gejala stres, mudah panik, fokusnya yaitu untuk pebebasan dan efisiensi yang semakin menurun.

d. Dampak Krisis

Dampak krisis pada kehidupan individu menurut Gerldarg, terdiri dari beberapa macam diantaranya sebagai berikut:¹⁶

- 1) Stres yang terus meningkat, apabila individu mengalami krisis maka yang terjadi adalah adanya perasaan tertekan yang sering dirasakan.

¹⁶ Sugiyanto. *Peran Guru BK dalam Penangan Krisis*. (Jurnal Ilmiah tidak diterbitkan). (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta), hal. 3

2) Rusaknya beberapa aspek-aspek psikologis dalam diri individu seperti emosi dan lainnya, krisis yang terjadi dalam diri individu ini akan berdampak pada pola pikir, persepsi, motivasi dan tingkah laku.

3) Memerlukan penanganan dengan cepat untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan yang terjadi dalam dirinya

Krisis yang terjadi pada diri individu akan berdampak pada pola pikir, tingkah laku, fisik dan emosi. Adapun keadaan kognitif yang terjadi yaitu adanya polah pikir individu yang selalu menyalahkan dirinya dan orang lain. Dampak pada keadaan fisik individu yaitu munculnya prilaku seperti jantung yang berdetak keras, kepala terasa sakit, *shock*, dan tubuh terasa tidak berdaya. Dampak pada tingkah laku individu yaitu seperti menarik diri dari lingkungan dan pola makan terganggu. Sedangkan dampak pada kondisi emosi individu yaitu seseorang akan mengalami depresi, ketakutan, cemas, marah dan apatis.

e. Gejala Krisis

Gejala krisis yang terjadi pada diri seseorang cenderung mengalami proses yang penuh ketidak pastian secara bertahap. Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:¹⁷

1) Seseorang mengalami peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba.

Seseorang mengalami peristiwa yang terjadi secara tiba-tiba

¹⁷ Ibid 3

akan merasa dirinya terancam dan mengalami kecemasan yang tinggi.

- 2) Seseorang cenderung merespon secara tidak terorganisir dan tidak efektif.
- 3) Mengembangkan strategi penyelesaian yang disebabkan oleh stres.
- 4) Dalam upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi seseorang yang mengalami krisis akan cenderung *adaptif* atau belajar dengan cara-cara baru untuk menyelesaikan permasalahannya dan *maladaptif* atau semakin tidak mengorganisir atau cenderung lebih bertahan.

2. Prosedur Pelaksanaan Konseling Krisis

Prosedur pelaksanaan konseling krisis menurut Wright dapat dilakukan dengan beberapa langkah, diantaranya sebagai berikut;¹⁸

a. Intervensi langsung

Wright menganggap bahwa keadaan krisis adalah keadaan yang sangat rentan, berbahaya dan menakutkan. Apabila tidak segera mendapatkan pertolongan ditakutkan klien akan menghancurkan dirinya sendiri seperti perlakuan bunuh diri, pembunuhan, menyakiti diri sendiri dan kehancuran keluarga. Intervensi langsung ini dilakukan dengan permulaan menopang atau

¹⁸ Remot Pater. *Memahami dan Mengatasi Krisis Menjadi Peluang*. (Humaniora). (Jakarta: BINUS University, 2013). Hal 1060

memberikan dukungan dalam mengurangi rasa gelisah, rasa bersalah, tegang, tidak berdaya dan putus asa. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam melakukan intervensi langsung harus menentukan seberapa mendesak permasalahan yang dihadapi klien. Konselor harus mampu menggali informasi dengan lengkap dan luwes.

b. Mengambil tindakan

Tindakan yang diambil dalam hal ini adalah mengingatkan klien untuk dapat menyikapi krisis dengan positif. Dalam tahap ini konselor masih perlu untuk mengetahui masalah sebenarnya yang dialami klien, mulai dari orang-orang yang terlibat, waktu terjadinya, dan seterusnya. Setelah mengetahui barulah konselor menetapkan masalah-masalah yang penting yang perlu segera diselesaikan dan masalah-masalah yang dapat ditunda.

c. Memecahkan resiko kehancuran

Konselor harus membantu klien dalam mencapai sasaran meskipun ada kendala yang menghalanginya untuk memecahkan kehancuran dan menjadikan hidupnya seimbang seperti semula.

d. Membangun harapan dan masa depan positif

Konselor diharapkan mampu mendorong untuk menyelesaikan permasalahan mereka dengan cara; penggalian informasi tentang situasi yang dihadapi klien dan memperhatikan cara klien berintraksi dengan keadaan secara obyektif untuk bertindak.

e. Memberi dukungan

Pemberian dukungan ini dilakukan dengan cara memberikan perhatian, mendoakan setiap hari dan memberdayakan orang-orang disekitar klien yang memungkinkan dapat memberikan dukungan seperti keluarga, teman dan orang-orang terdekat.

f. Pemecahan masalah yang berfokus

Analisis masalah harus terfokus agar klien dan konselor dapat menentukan masalah yang membawa krisis dan merencanakan tindakan dalam menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor harus menetapkan sasaran dan menyiapkan alternatif-alternatif yang dapat digunakan. Klien diarahkan untuk memilih satu cara bertindak dan konselor mendorong klien untuk melakukannya.

g. Membangun harga diri

Konselor memberi motivasi kepada klien untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi pandangan-pandangan negatif orang lain terhadap dirinya.

h. Menanamkan rasa percaya diri

Konselor memberikan dorongan kepada klien untuk bisa melakukan sesuatu dengan berhasil meskipun memerlukan proses dengan bertahap klien harus tetap melakukannya. Disinilah akan menghasilkan kepercayaan diri klien atas keterlibatan dan usaha klien dalam menyelesaikan permasalahan yang ada pada diri klien sendiri

Proses pelaksanaan konseling terbilang berbeda dengan pelaksanaan konseling pada umumnya. Pada konseling krisis tindakan yang diambil adalah melakukan intervensi langsung. Hal ini dikarenakan keadaan krisis adalah keadaan yang perlu dengan cepat mendapatkan pertolongan.

Sedangkan prosedur pelaksanaan konseling pada umumnya sebagai berikut:¹⁹

a. Pendekatan

Tahap pendekatan atau tahap pembinaan hubungan ini dilakukan dengan cara memberikan gambaran yang tepat tentang konseling yang akan dilakukan atau disebut *structuring*. *Structuring* merupakan kerangka kerja yang digunakan konselor dengan konselinya. Kerangka kerja ini diberitahukan kepada konseli dengan tujuan memberi penjelasan secara singkat tentang aspek konseling yaitu tanggung jawab, tujuan, fokus, dan keterbatasan.

b. Asesemen

Asesmen dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi masalah, memilih masalah untuk konseling, mengidentifikasi komponen-komponen permasalahan, menentukan patokan masalah, mengidentifikasi faktor penguat terjadinya masalah, serta mengadakan pencocokan atau verifikasi permasalahan dengan klien.

¹⁹ R. Nelso-Jones. 2011. Teori dan Praktik Konseling dan Terapi. Ahli bahasa P. Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 2

c. Rumusan kasus dan rencana intervensi

Setelah melakukan asesmen tidakkan selanjutnya yaitu merumuskan kasus yang dialami oleh konseli. Dan kemudian menentukan intervensi apa yang sesuai dengan permasalahan konseli.

d. Intervensi

Pada tahap intervensi ini, konselor melakukan intervensi yang sesuai dengan permasalahan klien dengan menggunakan teknik dan metode yang sesuai.

e. Terminasi

Terminasi merupakan proses pengakhiran konseling yang dilakukan dengan mendorong konseli untuk melakukan *transfer of learning*. Dalam *transfer of learning* konseli didorong untuk menerapkan tingkah laku yang ia pelajari dalam konseling ke situasi masalah kehidupan yang lain.

1. Strategi Konseling Krisis

a. Pengertian Strategi Konseling Krisis

Pengertian konseling krisis tidak terlepas dari definisi konseling dan krisis itu sendiri. Adapun pengertian konseling secara istilah berasal dari bahasa latin *Consulo* yang berarti memberikan nasihat (*to devise*), sengaja atau hati-hati (*eliberate*). Leong mendefinisikan pengertian konseling sebagai suatu kegiatan terlatih yang melibatkan orang lain berperan dalam proses mengelola dan

mengatasi permasalahan psikologis, emosi, tingkah laku, perkembangan, vokasi dan masalah pribadi yang dialami seseorang, dengan tujuan untuk memfasilitasi penyesuan diri terhadap perubahan kehidupan; meningkatkan perkembangan pribadi, pemenuhan kebutuhan dan kesejahteraan dalam seluruh rentang kehidupan; dan mencegah perkembangan kondisi-kondisi yang merugikan.²⁰

Menurut Nursalim strategi konseling adalah “*modus operandi*” atau rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dimasing-masing konseli.²¹

Menurut William konseling krisis merupakan suatu metode pendekatan yang digunakan untuk mengobati keadaan seseorang yang berada dalam kondisi krisis psikologi sosial.²²

Menurut Samuel Gladding, konseling krisis adalah “Penggunaan beragam pendekatan langsung dan berorientasi pada tindakan untuk membantu individu menemukan sumber daya di dalam dirinya atau menghadapi krisis secara eksternal”.²³ Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling krisis adalah tindakan yang dirancan untuk menangani

²⁰ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep dan Pendekatan*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2016), hal. 47

²¹ Mochamad Nursalim. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata. Hal. 21

²² William L. Getz, *Fundomental of Crisis Counseling*, (Michigan: Lexingto Books, 1974), hal. 15

²³ Samuel Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal.

permasalahan psikologi sosial agar seseorang dapat menemukan kekuatan dalam dirinya dan atau dapat menghadapi permasalahan eksternal.

a. Pendekatan konseling krisis dengan pendekatan terapi *realitas*

Terapi realitas adalah terapi yang paling banyak menggunakan metode pertanyaan dibandingkan dengan pendekatan lain. Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan mengacu pada sistem *WDEP (Wants, Doing and Direction, Evaluation, Planning)* yang memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagian langkah sederhana.²⁴

Penderitaan klien dalam teori realitas dipandang dapat dapat diubah dengan cara mengubah identitasnya. Manusia dipandang dapat mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun dapat mengubah identitasnya.²⁵

Terapi realitas membantu seseorang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka serta membantu dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Sedangkan menurut Yusuf konseling realitas bertujuan untuk membantu klien mencapai tujuan yang secara realistis dapat dicapai yaitu dengan

²⁴ Stephen Palmer. *Konseling dan Psikoterapi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). Hal. 534

²⁵ Gerald Corey. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama, 2013). Hal. 265

cara meningkatkan kesehatan, hubungan insani, kemampuan inner control, kemandirian, dan kesenangan terhadap kehidupan.²⁶

Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap-sikap. Pada terapi realitas ini perubahan sikap dapat mengikuti perubahan tingkah laku.

2. Pekerja Sosial

a. Pengertian Pekerja Sosial

Menurut Skidmore and Thackeray Pekerja Sosial diartikan sebagai suatu bidang keahlian yang memiliki tugas berupaya meningkatkan kemampuan seseorang sebagai manusia pada umumnya yang memiliki tugas dan fungsi sosial dengan cara berintraksi, supaya orang bisa hidup dilingkungan yang baru dan situasi yang baru yang memuaskan. Sedangkan Wibhawa, dkk mendefinisikan Pekerja Sosial sebagai orang yang mempunyai kewenangan dan kemampuan dalam mengadakan berbagai macam pelayanan sosial.²⁷ Dari dua pendapat tersebut penulis menyimpulkan bahwa Pekerja Sosial adalah orang yang memiliki tugas membantu klien dalam meningkatkan kemampuannya dalam menghaapi permasalahan hidupnya.

²⁶ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung Refika Aditama, 2016.), hal. 284

²⁷ Sugiyanto. *Strategi komunikasi pekerja sosial dengan Pasien Skizofrenia dalam Proses Rehabilitasi Studi di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeroyo Magelang Jawa Tengah*. (Shere Social Work). (Yogyakarta: Sekolah Tinggi Pembangunan Masyarakat Desa, 2014). Hal. 32

b. Peran Pekerja Sosial

Menurut Meilanny B.S berdasarkan ilmu pengetahuan dan nilai-nilai Pekerja Sosial secara garis besar memiliki beberapa peran diantaranya sebagai berikut:²⁸

- a. Meningkatkan kapasitas seseorang dalam menangani permasalahan yang sedang dihadapinya. Dalam hal ini Pekerja Sosial mengidentifikasi kendala-kendala klien ketika sedang menjalankan tugas-tugas kehidupannya.
- b. Menggali dan menghubungkan sumber-sumber yang tersedia di sekitar klien. Manusia dipandang sebagai makhluk yang utuh terbentuk dari sistem lingkungan dan cara berintraksi hal ini disebut dengan PIE (*Person In Envirotment*). Menurut Manihan dalam menjalankan perannya Pekerja Sosial memiliki tujuan mengembalikan atau meningkatkan, memberikan fasilitas intraksi sosial yang saling menguntungkan satu sama lain. Serta memberikan bantuan dengan cara meningkatkan kemampuan seseorang dalam menangani permasalahan yang dihadapinya.
- c. Meningkatkan jaringan pelayanan sosial. Peran Pekerja Sosial dalam hal ini memastikan bahwa kesejahteraan sosial dapat berjalan secara manusiawi, sangat peka terhadap kebutuhan

²⁸ Adelina Shella, dkk. *Peran Pekerja Sosial Dalam Pembentukan Konsep Diri Positif Bagi Lesbian Di Kota Tasik*. (Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat). (Bandung: Universitas Padjadjaran, 2015). Hal. 209

masyarakat serta mampu memberikan pelayanan sosial yang efektif pada masyarakat.

- d. Mengoptimalkan keadilan sosial melalui pengembangan kebijakan sosial. Terwujudnya suatu keadilan sosial dapat dilakukan dengan cara suatu naskah kebijakan yang berisi rekomendasi-rekomendasi bagi pengembangan kebijakan-kebijakan mendatang berdasarkan kebijakan baru atau kebijakan lama yang tidak berjalan dengan efektif. Pekerja Sosial dapat menerjemahkan kebijakan-kebijakan publik ke dalam program dan pelayanan sosial.

3. Trauma

a. Pengertian *Pasca* Trauma

Menurut kamus besar bahasa Indonesia *pasca* memiliki arti sesudah. Sedangkan trauma berasal dari bahasa Yunani yaitu *tramatos* yang memiliki arti luka yang berasal dari luar.²⁹ Menurut Chaplin, trauma didefinisikan sebagai luka yang dapat berupa fisik, jasmani, dan psikis. Menurut Stauser, dkk, trauma diartikan sebagai suatu bentuk kejadian-kejadian yang dialami oleh individu dengan ditandai dengan adanya suatu kejadian yang memungkinkan individu terluka atau mati sehingga berdampak adanya perasaan terror dan putus asa. Sedangkan pendapat Galemén, trauma

²⁹ Tjutjut Soendari. *Analisis Jurnal Gejala-Gejala Trauma: Hubungan dengan Pemikiran Karier Identitas Vokasional, dan Mengembangkan Kepribadian Pekerjaan*. (Jurnal Ilmiah tidak diterbitkan). (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia). Hal. 17

merupakan suatu peristiwa yang terjadi pada individu sehingga dapat memunculkan kejadian yang akan berpengaruh pada fisik, psikis ataupun jasmani.³⁰

Webb mendefinisikan trauma sebagai; (a) Kesakitan yang memberi kesan pada *fizikal* dan psikologis sehingga berdampak pada menurunnya tahap produktifitas dan aktivitas sehari-hari, (b) Peristiwa pahit yang ada pada *fizikal* dan mental yang berdampak pada rusaknya anggota tubuh, (c) Kebimbangan yang berlebihan dikarenakan kesan *fizikal* dan psikologis yang menyebabkan gangguan emosi akibat dari peristiwa pahit dan akut yang terjadi, (d) Peningkatan gejala stres sehingga dapat berpengaruh pada perubahan pola pikir, emosi dan perilaku, (e) Cedera tubuh akibat dari tenaga *fizikal* dari luar. Misalnya kebakaran, banjir, gempa bumi, tikaman senjata tajam dan sebagainya.³¹

Dengan demikian pasca trauma dapat diartikan kejadian yang sudah berlangsung akibat dari luka psikis, emosi dan fisik yang disebabkan adanya suatu peristiwa yang terjadi pada diri individu yang mengakibatkan munculnya suatu permasalahan yang dimungkinkan akan membahayakan atau mengancam dirinya.

³⁰ Satungnigsih Margi Rahayu. *Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja*. (Jurnal Pendidikan). (Samarinda: Universitas Mulawarman, 2017). Hal. 54

³¹Fonny Hutagalung, dkk. *Trauma Remaja Korban Konflik Bersenjata dan Tsunami di Aceh*. (Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi). (Medan: Universitas Sumatera Utara, 2013). Hal. 2

b. Gejala Trauma

Corrigen, dkk mengemukakan bahwa gejala utama trauma terdiri dari tiga jenis.³²

1) Meningkatkan kembali (*re-experiencing*)

Pada tahap ini individu akan memanggil dan menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman trauma seperti dalam bentuk penggambaran, persepsi, ataupun pemikiran-pemikiran lain yang memiliki kaitanya dengan pengalaman trauma, individu juga akan merasa seperti mimpi buruk, merasa bahwa peristiwa trauma itu terjadi kembali dalam hidupnya. Adapun gejala fisik yang muncul yaitu berkeringat, gangguan pernafasan, detak jantung yang berdetak lebih cepat.

2) Rasa takut dan cemas berlebihan (*arousal*)

Rasa takut dan cemas berlebihan ditandai dengan gejala yang muncul seperti, amarah yang tidak stabil, mudah panik, gelisah, susah tidur, susah untuk berkonsentrasi, persepsi akan adanya bahaya dan takut jika ada sesuatu hal atau seseorang yang datang dengan tiba-tiba.

3) Menghindar (*avoidance*)

Pada tahap ini, individu cenderung menghindar dari persoalan-persoalan yang dapat mengingatkannya papa

³² Ibid 54

pengalaman traumatiknya. Misalnya seperti, menghindar dari perasaan, pikiran, tempat, aktifitas yang dapat mengingatkannya pada pengalaman yang menyakitkan, kemudian individu juga akan merasa kehilangan harapan untuk melakukan aktifitas atau kegiatan yang dia sukai, memutuskan hubungan dengan orang lain dan merasa masa depannya suram.

Adapun gejala trauma yang dipaparkan oleh Sugara yaitu perilaku seseorang cenderung menghindar dari sesuatu hal yang akan mengingatkannya pada pengalaman trauma, kecemasan yang berlebihan, depresi, rasa waspada yang berlebihan dan emosi yang tidak normal, dan pikiran yang mengingatnya kepada peristiwa yang menyakitkan dalam hidupnya.³³

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami trauma dapat diketahui dengan tanda-tanda yang muncul seperti orang tersebut teringat kembali kejadian traumatik yang menyimpannya, perasaan dihantui sehingga menyebabkan perasaan takut yang berlebihan dan seseorang cenderung menghindar dari lingkungannya.

³³ Gian Sugiana Sugara. *Integritas Terapi Sandtray dengan Pendekatan Konseling Berfokus pada Anak yang Mengalami Trauma*. (Jurnal Fokus Konseling). (Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 2017). Hal. 32

c. Penyebab Trauma

Menurut Soendari trauma terjadi disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:³⁴

- 1) Malapetaka alam yang terjadi secara tiba-tiba sehingga dapat menimbulkan kerugian besar baik itu materi maupun non materi. Misalnya bencana alam seperti gempa bumi dan tsunami.
- 2) Malapetaka buatan manusia, pada faktor ini terjadi akibat dari perbuatan manusia itu sendiri. Misalnya seperti, serangan bom, pencurian, pembunuhan, pemerkosaan, sakit yang tidak sembuh, atau bahkan hanya mendengar dan menyaksikan suatu kejadian yang menakutkan atau menyakitkan.

Secara umum kejadian trauma dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor yang terjadi akibat bencana alam dan faktor yang terjadi akibat ulah tangan manusia. Keadaan seseorang yang tidak siap dalam menerima peristiwa yang terjadi pada dirinya maka keadaan psikologis seseorang akan terganggu atau seseorang akan mengalami trauma akibat peristiwa trauma yang menyimpannya.

d. Dampak trauma

Menurut Alien, dkk peristiwa traumatik yang terjadi akan berdampak pada perkembangan psikologis, emosi dan fisik

³⁴ Tjutjut Soendari. *Analisis Jurnal Gejala-Gejala Trauma: Hubungan dengan Pemikiran Karier Identitas Vokasional, dan Mengembangkan Kepribadian Pekerjaan*. (Jurnal Ilmiah tidak diterbitkan). (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia). Hal. 16

seseorang. Dan seseorang yang memiliki pengalaman traumatik akan merasa kesulitan dalam menjalankan hidupnya baik itu harga diri, ketegasan, kecemasan, kepercayaan, rasa bersalah, dan pengambilan keputusan .³⁵

Menurut Carll, dampak yang timbul akibat seseorang memiliki pengalaman trauma yaitu gangguan stres pasca trauma (*post traumatic stress disorder*). Gangguan stres pasca trauma diantaranya adalah adanya perasaan takut yang tidak wajar, merasa tidak berdaya dan adanya perasaan cemas. Seseorang yang mengalami gangguan stres pasca trauma gejala yang muncul yaitu adanya perasaan individu yang seolah-olah dirinya berada kembali dan merasakan kembali peristiwa yang membuat dirinya trauma, menghindari dari segala hal yang dapat mengingatkan kembali terhadap peristiwa yang membuatnya trauma, dan gangguan tidur dan amarah yang semakin meningkat. Sedangkan dampak lain yang dirasakan oleh seseorang yang memiliki pengalaman trauma yaitu seseorang tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol emosinya.³⁶

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak yang terjadi ketika seseorang mengalami trauma yaitu terjadinya perubahan dalam perkembangan psikologis, emosi dan fisik.

³⁵ Ibid 33

³⁶ Ibid 33

Seorang akan mengalami stres pasca trauma, perasaan dihantui, ketakutan, sulit mengontrol emosi dan menarik diri dari lingkungan.