

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Implementasi

Implementasi berasal dari Bahasa Inggris yaitu implement yaitu mengimplementasikan. Implementasi adalah sarana untuk melakukan sesuatu yang berhasil atau memiliki efek terhadap sesuatu. Menurut Nurdin Usman, implementasi mengarah pada adanya suatu kegiatan, tindakan, atau mekanisme dalam sistem. Implementasi tidak hanya kegiatan, tetapi juga kegiatan yang direncanakan dan pencapaian tujuan kegiatan.¹

Dari penjelasan diatas disimpulkan bahwa implementasi merupakan penerapan atau tindakan yang berupa kegiatan direncanakan dan dilakukan atas dasar norma, tindakan, mekanisme tertentu untuk mencapai sebuah tujuan tertentu dari kegiatan yang dilakukan tersebut.²

2. Konseling

a. Pengertian Konseling

Banyak ahli psikologi dalam mendefinisikan konseling, terdapat pendapat yang saling menguntungkan diantara partisipan. Keberagaman pemikiran pada muncul dalam penafsiran arti konseling.³ Konsep konseling dipandang sebagai suatu kegiatan yang dapat (layak) dilakukan oleh siapa saja, sekalipun orang tersebut tidak mempunyai keahlian khusus di bidang konseling. Pandangan ini menunjukkan atau hanya menggunakan perasaan bahwa proses memberikan nasihat bukanlah kerja

¹ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2002), 70.

² Eka Syafriyanto, "Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berwawasan Rekonstruksi Sosial". *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no 68 (2015), diakses pada 20 Februari 2022, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/1515>.

³ Safwan Amin, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling* (Banda Aceh: Yayasan PeNA, 2014),6.

keras (tidak terlalu melelahkan atau tidak memerlukan keahlian khusus).

Menurut Wren dalam bukunya *Student Personnel Work in College* yang dikutip oleh Wijaya, mengemukakan bahwa “konseling adalah hubungan pribadi yang dinamis antara konselor dan konseli untuk memecahkan masalah dengan cara menelusurinya bersama-sama, sampai akhir. Bersama-sama dengan orang yang lebih muda (partisipasi yang mengalami kesulitan). Akan dibantu orang lain (konselor) untuk mengatasi atau memecahkan masalah atas dasar penentuan nasibnya sendiri.”⁴

b. Tujuan Konseling

Tujuan konseling adalah sebuah variabel yang mendukung efektivitas konseling. Konselor dan konseli yang siap merumuskan tujuan interaksi profesional mampu merencanakan dan menentukan langkah atau tahapan yang akan dilakukan selama proses konseling.

Tujuan umum konseling:

- 1) Menyediakan Fasilitas untuk Perubahan Perilaku
Konselor bertindak sebagai fasilitator perubahan perilaku untuk tujuan ini. Beberapa orang membutuhkan dukungan orang lain untuk membuat perubahan.
- 2) Meningkatkan Keterampilan untuk Menghadapi Sesuatu
Konselor bertindak sebagai pelatih yang dapat mendorong konselor untuk meningkatkan kemampuan konseli dalam menghadapi rangsangan yang konseli anggap sebagai tekanan.
- 3) Meningkatkan Kemampuan dalam Menentukan Keputusan
Keberanian untuk mengambil keputusan secara mandiri membutuhkan kompetensi individu. Karena ada individu yang membutuhkan pertimbangan orang lain, yang dianggap netral,

⁴ Safwan Amin, *Pengantar Bimbingan Dan Konseling*, (Banda Aceh: Yayasan PeNA, 2014),7.

untuk memastikan bahwa keputusannya benar. Orang lain yang diyakini dapat bertindak netral adalah konselor.

- 4) Meningkatkan Hubungan antar Perorangan
Konflik interpersonal, atau yang biasa dikenal dengan konflik interpersonal, seringkali menjadi penghambat perkembangan individu. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan personal untuk dapat menyelesaikan konflik interpersonal. Tugas konselor dalam tujuan konseling ini merupakan menjadi pelatih bagi konseli yang mencari nasihat untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi situasi konflik dan belajar bagaimana menyelesaikan konflik secara damai.
- 5) Menyediakan Fasilitas untuk Pengembangan Kemampuan Konseli
Berkembangnya bakat dan potensi, konselor membutuhkan orang lain untuk memungkinkan perubahan lingkungan. Konselor dapat mengambil peran ini. Dengan kata lain, konselor dapat menjadi fasilitator perubahan di lingkungan konseli.

Konselor menetapkan tujuan untuk proses konseling berdasarkan karakteristik konseli. karakteristik konseli yang dipertimbangkan konselor untuk menentukan tujuan konseling meliputi deskripsi potensi psikologis konselor, misalnya keterampilan intelektual, dinamika motivasi, dan dinamika emosional. Tujuan konseling yang ditetapkan oleh konselor didasarkan pada potensi psikologis konseli yang mencari nasihat.

1) Tujuan Motivasional

Konseli yang mencari nasihat memiliki motivasi yang agak lemah. Para pencari nasihat membutuhkan orang lain sehingga konseli dapat menumbuhkan kekuatan motivasi batin. Kekuatan motivasi individu merupakan pembangkit, yang mampu

memberikan energi dari diri sendiri untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu.

2) Tujuan Edukatif

Pendidikan merupakan proses belajar konselor kepada konseli selama proses konseling. Proses pendidikan harus menghasilkan perubahan yang baik dalam pemikiran, perasaan, dan atau perilaku. Dalam proses pembelajaran, pencari saran sebagai peserta pembelajaran diharapkan aktif mengubah ketiga variabel kepribadian tersebut. Perubahan ini menyebabkan perubahan permanen dalam perilaku.

3) Tujuan *Reinforcement*

Konselor memberikan penguatan ketika menemukan konseli dengan sifat yang lebih dominan yang membutuhkan perhatian dan atau penghargaan.

4) Tujuan *Development* dan *Enhancement* (Perkembangan dan Peningkatan)

Tujuan ini ditetapkan oleh konselor sebagai proses konseling yang berkelanjutan. Dengan kata lain, jika konseli mampu menyesuaikan dan menyelesaikan masalahnya, diharapkan pertemuan dengan konselor akan mendorong konseli untuk melakukan sesuatu yang akan membantu dalam mengembangkan diri.⁵

c. Asas-asas Konseling

Asas-asas yang harus terpenuhi dalam pelayanan konseling.

1) Asas Kerahasiaan

Prinsip konseling yang mensyaratkan kerahasiaan berbagai data dan informasi dari klien yang diberikan layanan, yaitu data dan informasi yang tidak boleh diketahui oleh orang

⁵ Nurul Hartini & Atika Dian Ariana, *Psikologi Konseling : Perkembangan dan Penerapan Konseling Dalam Psikolog*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2016), hlm. 18-20.

lain. Dalam hal ini konselor memiliki tanggung jawab penuh untuk memiliki dan memelihara semua data dan informasi sehingga benar-benar terjamin kerahasiaannya.

2) Asas Kesukarelaan

Prinsip konseling yang membutuhkan motivasi diri dan kemauan klien untuk mematuhi atau melakukan layanan/kegiatan yang dimaksudkan. Dalam hal ini, konselor berkewajiban untuk membina dan memperluas kesukarelaan ini.

3) Asas Keterbukaan

Prinsip konseling yang menuntut klien yang menjadi subyek layanan atau kegiatan untuk terbuka dan berpura-pura tidak hanya untuk informasi tentang klien, tetapi juga untuk berbagai informasi dan bahan pengembangan. Dalam hal ini konselor memiliki tugas untuk mengedepankan keterbukaan klien. Keterbukaan ini seiring dengan penerapan prinsip kerahasiaan dan adanya kerja sukarela di kalangan mahasiswa yang merupakan kegiatan obyek/jasa.

4) Asas Kegiatan

Asas konseling yang mensyaratkan partisipasi aktif klien yang dituju dalam pelaksanaan pelayanan/kegiatan konseling. Dalam hal ini, konselor hendaknya mendorong klien untuk berpartisipasi aktif dalam layanan/kegiatan konseling bagi klien.

5) Asas Kemandirian

Konseling sehubungan dengan tujuan umum konseling, yaitu untuk dapat mengambil keputusan, mengarahkan diri sendiri dan mewujudkannya, sebagaimana tersebut di atas. Penasihat konselor harus mampu mengarahkan layanan konseling yang konselor selenggarakan untuk memajukan kemandirian klien.

6) Asas Kekinian

Prinsip konseling dan pokok bahasan layanan konseling harus sesuai dengan masalah klien saat ini. Layanan yang berkaitan dengan kondisi masa depan atau masa lalu dianggap mempengaruhi dan atau berhubungan dengan kondisi yang ada dan apa yang mungkin terjadi saat ini.

7) Asas Kedinamisan

Prinsip konseling adalah konten layanan untuk target klien yang berpikiran sama selalu bergerak maju, tidak monoton, dan tumbuh dengan mantap dan berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangan saat ini.

8) Asas Keterpaduan

Prinsip-prinsip konseling bahwa layanan dan kegiatan konseling, baik yang dilakukan oleh konselor atau oleh pihak lain, harus mendukung, terkoordinasi dan terintegrasi. Untuk itu, perlu terus dikembangkan kerjasama antara konselor dan badan-badan yang terlibat dalam layanan konseling untuk merancang koordinasi yang terbaik dari semua layanan/kegiatan konseling.

9) Asas Kenormatifan

Asas-asas konseling serta segala pelayanan konseling didasarkan pada nilai dan norma yang ada, yaitu norma agama, peraturan perundang-undangan, adat istiadat, ilmu pengetahuan dan praktik yang berlaku, serta tidak bertentangan. Bukan merupakan layanan atau kegiatan konseling yang dapat dipertimbangkan jika isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan standar yang dimaksud. Selanjutnya, layanan dan kegiatan konseling harus mampu meningkatkan kemampuan klien untuk memahami, mengevaluasi dan mengalami norma-norma.

10) Asas Keahlian

Asas konseling yang mensyaratkan bahwa pelayanan dan kegiatan konseling dilakukan atas dasar asas profesional. Dalam hal ini, pemberi layanan dan kegiatan konseling harus benar-benar ahli di bidang konseling. Profesionalisme konselor harus diwujudkan baik dalam pelaksanaan jenis layanan dan kegiatan bimbingan belajar, dalam penegakan kode etik konseling.

11) Asas Alih Tangan

Prinsip konseling dimana pihak yang tidak mampu memberikan pelayanan konseling yang memadai dan lengkap kepada suatu masalah klien harus melimpahkan masalah tersebut kepada pihak yang lebih berpengetahuan. Konselor dapat mengalih-tangankan kasus dari orang tua, konselor atau profesional lainnya.

12) Asas Tut Wuri Handayani

Prinsip-prinsip konseling yang menciptakan suasana di mana layanan konseling secara keseluruhan memungkinkan memberikan rasa aman, berkembang secara keteladanan, memberikan rangsangan dan dorongan, dan memungkinkan klien untuk lebih lanjut mengembangkan yang tuntutan untuk memberikan peluang sebesar mungkin.⁶

d. Jenis-jenis Pendekatan Konseling

1) Konseling Individual

Konseling individual merupakan proses di mana seorang konselor memberikan bantuan kepada konseli yang bermasalah melalui sesi konseling, yang mengarah pada penyelesaian masalah yang dihadapi konseli. Tujuan pemberian konseling individual adalah bagi orang-orang yang diduga mempunyai masalah

⁶ Erisa Kurniati, "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah; Prinsip Dan Asas" *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no.2 (2018).

tertentu dan memerlukan bantuan konselor untuk mengatasi masalahnya.

2) **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok adalah jenis konseling yang menggunakan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik, dan menciptakan pengalaman belajar. Konseling kelompok menggunakan prinsip dinamika kelompok.

3) **Konseling Rehabilitasi**

Konseling rehabilitasi adalah konseling yang digunakan untuk orang-orang dalam proses rehabilitasi. Rehabilitasi berarti proses mempercepat sosialisasi dari situasi sebelumnya, contoh rehabilitasi setelah bertahun-tahun perawatan medis, rehabilitasi untuk hukuman penjara, dan lain-lain.

4) **Konseling Agama**

Konseling agama biasanya digunakan untuk membantu konseli dengan masalah yang berhubungan dengan agama seperti keraguan tentang nilai-nilai agama, keraguan dalam mengikuti aliran agama, konflik antara keyakinan agama dan pola pikir, dan lain-lain.

5) **Konseling Keluarga dan Perkawinan**

Konseling terkait keluarga, seperti hubungan keluarga (ayah/ibu/anak), peran dan tanggung jawab setiap anggota keluarga, dan lain-lain. Konseling ini mengasumsikan bahwa setiap orang dalam keluarga terlibat dalam masalah yang dihadapi, jadi konseli harus bekerja sama untuk menemukan solusi. Beberapa ahli terapi keluarga mengaitkan masalah anggota keluarga dengan hubungan dalam keluarga, sementara yang lain melihat masalah anggota keluarga sebagai neurotic bagi keluarga secara keseluruhan.

6) **Konseling Vokasional**

Konseling vokasional disebut juga dengan konseling karir atau konseling pekerjaan.

Konseling ini tidak hanya relevan dengan upaya bantuan penempatan pekerja, tetapi juga untuk membantu konseli dengan masalah yang berkaitan dengan pekerjaan, seperti hubungan dengan supervisor atau menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang baru.

7) **Konseling Pendidikan**

Pendidikan adalah lembaga untuk kemajuan peserta didik dari berbagai latar belakang sosial budaya dan psikologis. Banyak siswa menghadapi masalah dalam mencapai tujuan pendidikannya dan sekaligus menghambat dalam mencapai tujuan pendidikannya. Masalah yang dihadapi masyarakat sangat beragam, antara lain masalah pribadi, sosial, ekonomi, agama, moral, akademik, dan professional.⁷

8) **Konseling Traumatik**

Konseling traumatik dirancang untuk membantu konseli memahami dan menerima kenyataan hidup sehingga konseli dapat “menerima” apa pun yang terjadi dan memulai hidup baru.⁸

e. Layanan Konseling

1) **Layanan Orientasi**

Layanan konseling dilakukan untuk memperkenalkan konseli pada lingkungan yang baru. Penawaran layanan ini didasarkan pada premis bahwa memasuki lingkungan baru tidak selalu mudah atau menyenangkan untuk semua orang.

2) **Layanan Informasi**

Pada umumnya, sejalan dengan layanan orientasi dimaksudkan untuk membawa individu yang tertarik lebih dekat dengan

⁷ “Apa Saja Macam-macam Konseling?,” Dictio, diakses pada 07 Oktober, 2022. <https://www.dictio.id/t/apa-saja-macam-macam-konseling/121735>

⁸ Ulin Nihayah, “Konseling Traumatik: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Trauma Psikologis,” *Sultan Idris Journal of Psychology and Education* 1, no.2 (2022).

berbagai hal yang diperlukan untuk melakukan tugas atau kegiatan, atau mengarahkan konseli ke arah tujuan atau rencana yang diinginkan.

3) Layanan Penempatan dan Penyaluran

Individu sering mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga ada sejumlah besar individu yang mempunyai bakat, keterampilan, minat, dan hobinya tidak dikomunikasikan secara memadai. Individu yang seperti itu tidak mencapai perkembangan yang optimal. Konseli membutuhkan bantuan dan bimbingan orang dewasa terutama dari konselor untuk mencapai potensi dan mengembangkan diri konseli.

4) Layanan Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar adalah salah satu layanan konseling yang paling penting di lingkungan sekolah. Pengalaman menunjukkan keberhasilan belajar siswa tidak selalu disebabkan oleh ketidaktahuan atau kecerdasan yang rendah. Seringkali kegagalan ini disebabkan oleh kurangnya layanan konseling yang tepat.

5) Layanan Konseling Perorangan

Pada bagian ini, konseling didefinisikan sebagai layanan khusus dalam kontak tatap muka langsung antara konsultan dan konseli. Dalam hubungan ini, masalah konseli diamati dan upaya dilakukan untuk menyelesaikannya dengan kemampuan terbaik. Dalam konteks ini, konseling dianggap sebagai layanan terpenting dalam pelaksanaan tugas penyelesaian masalah konseli.

6) Layanan Konseling Kelompok

Konseling individual melayani individu atau konseli individu, sedangkan konseling kelompok ditujukan kepada kelompok

individu. Layanan ini untuk kelompok individu.⁹

3. Trauma

a. Pengertian Trauma

Shapiro menyatakan bahwa trauma adalah pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia sistem pemrosesan informasi psikologis otak. Keadaan keseimbangan seperti itu menghalangi pemrosesan informasi untuk melanjutkan proses pencapaian kemampuan beradaptasi sehingga pemahaman, perasaan, keyakinan, dan makna yang diperoleh dari pengalaman “terkunci” dalam sistem saraf.¹⁰

Jarnawi menjelaskan bahwa trauma adalah gangguan jiwa yang sangat berbahaya yang dapat mengganggu keseimbangan hidup manusia. Cavanagh dalam Mental Health Channel menjelaskan bahwa trauma merupakan suatu kejadian yang tidak biasa yang menyebabkan cedera dan rasa sakit, tetapi juga sering diartikan sebagai cedera atau rasa sakit yang hebat dari suatu kejadian luar biasa yang terjadi pada seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik secara fisik maupun non fisik. Setiap orang akan mengalami tingkat keparahan suatu peristiwa secara berbeda, sehingga dampak peristiwa tersebut terhadap perilaku berbeda dari orang ke orang lain.¹¹

b. Jenis-jenis Trauma

Dalam penelitian psikologi beberapa jenis trauma menurut penyebab dan sifat traumanya, yaitu trauma psikologis, trauma neurosis, trauma psikosis dan trauma diseases.

⁹ Ramlah, “Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Peserta Didik (*The Importance Of Counting Services For Students*),” *Jurnal Al- Mau’izhah* 1, no 1 (2018).

¹⁰ Neni Noviza, *Mengatasi Trauma Pada Anak* (Palembang: Noer Fikri Offset, 2012), 22.

¹¹ Kusmawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami* (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 18.

1) *Trauma Psikologis*

Trauma ini terjadi sebagai akibat dari suatu kejadian atau pengalaman luar biasa yang terjadi pada individu secara spontan tanpa dapat dikendalikan dan dapat menghambat fungsinya ketahanan mental individu secara umum. Kelebihan dari jenis trauma ini dapat menyerang individu secara keseluruhan (fisik dan psikologis).

2) *Trauma Neurosis*

Trauma ini adalah gangguan yang terjadi pada susunan saraf pusat (otak) seseorang akibat benturan dengan benda keras atau benturan di kepala. Artinya keadaan otak orang tersebut sedang mengalami pendarahan, kemarahan, dan lain sebagainya. Pasien dengan trauma ini biasanya menderita ketidaksadaran, kehilangan kesadaran, dan lain sebagainya.

3) *Trauma Psikosis*

Psikosis traumatic adalah gangguan akibat kondisi atau masalah fisik seseorang seperti menyebabkan syok dan gangguan emosional, termasuk kecacatan dan amputasi. Pada waktu-waktu tertentu, gangguan jiwa ini biasanya muncul karena adanya bayangan mental atas pengalaman/peristiwa, sehingga menyebabkan munculnya histeris atau fobia.

4) *Trauma Diseases*

Jenis gangguan mental ini dianggap oleh psikiater dan professional medis sebagai penyakit yang dihasilkan dari stimulus eksternal di mana seseorang secara alami atau berulang kali terpapar keracunan, pemukulan, terorisme, intimidasi, dan lain sebagainya.

c. Tanda dan Gejala Trauma

Untuk dapat mengetahui adanya suatu kondisi trauma, ada beberapa hal yang dapat dijadikan acuan. Salah satu caranya adalah dengan melihat tanda dan gejalanya. Selain secara emosional,

tanda dan gejala orang yang mengalami trauma juga dapat dirasakan secara fisik.

1) Tanda dan gejala trauma secara emosional

Gejala emosional yang umum terjadi pada orang yang pernah mengalami trauma antara lain:

- a) Menyangkal atau tidak menerima kenyataan
- b) Marah
- c) Sedih
- d) Emosi yang meluap
- e) Malu
- f) Merasa bersalah atas apa yang terjadi

Emosi diteruskan kepada orang lain, seperti kerabat dan teman. Untuk itu, kesulitan yang timbul akibat psikologi bukan hanya dirasakan oleh individu tersebut tetapi juga oleh orang-orang yang ada di sekitarnya. Jika mereka ingin membantu, konselor benar-benar mendorong konseli keluar dan menjauh dari masalah.

2) Tanda dan gejala trauma secara fisik

Trauma fisik dan psikis juga dapat menimbulkan beberapa gejala,

- a) Pucat
- b) Lemah
- c) Badan terasa lelah
- d) Sulit konsentrasi
- e) Jantung berdetak kencang
- f) Sakit dan nyeri pada tubuh tanpa sebab yang jelas
- g) Otot tegang
- h) Susah tidur atau sering mimpi buruk

Gejala fisik jangan diremehkan oleh orang yang mengalami trauma. Penyebab tidak diketahui dan terkait dengan penyakit mental,

tetapi mereka benar-benar kesakitan dan membutuhkan perawatan.¹²

d. Metode-metode dalam Trauma

1) Farmakoterapi

Metode penyembuhan trauma yang melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengelola reaksi trauma destruktif.

2) Terapi Perilaku

Pada terapi perilaku yang paling umum merupakan terapi eksposur. Dalam terapi ini konseli diintruksikan untuk secara bertahap menghadapi ketakutan yang dialaminya.

3) Terapi Perilaku Kognitif

Metode pengobatan ini didasarkan bahwa konseli perlu memperbaiki dan mengubah pemikiran yang salah dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan konseli.

4) Terapi EMDR

Metode pengobatan trauma ini mengharuskan konseli untuk secara mental fokus pada trauma atau pikiran negatif secara visual melacak gerakan dan jari konselor.

5) Hipnoterapi

Pada umumnya, dalam terapi seorang hipnoterapis menempatkan konseli ke dalam keadaan hipnosis dan kemudian melibatkan konseli tersebut untuk berbicara mengenai masalah tertentu. Hipnosis adalah proses penyembuhan.

6) Terapi Psikodinamik

Tujuan dari terapi trauma psikodinamik merupakan untuk memahami tahapan trauma yang mempengaruhi konseli. Setelah ini diketahui, konselor dapat mengelola aspek-aspek peristiwa trauma yang membuat konseli tertekan.

¹² Annisa Hapsari, "Trauma Psikologis", Maret 01, 2021. <https://helohehat.com/mental/gangguan-kecemasan/trauma/?amp=1>

7) Terapi Kelompok

Terapi kelompok dapat dipimpin oleh konselor atau anggota kelompok yang mengalami trauma. Terapi kelompok mungkin mendidik, yang lain mungkin fokus dukungan, dan terapeutik.¹³

4. Healing

a. Pengertian Healing

Kata "penyembuhan" berasal dari akar kata "menyembuhkan" dan berarti menyembuhkan, menyembuhkan, membuat sehat. Oleh karena itu, dalam pembahasan ini yang dimaksud dengan "penyembuhan" adalah suatu proses yang bertujuan untuk mengurangi dan memulihkan tekanan psikologis individu. Proses pemulihan dari tekanan psikologis biasanya datang dalam bentuk pandangan positif dan realistis tentang diri sendiri.¹⁴ Psikolog klinis Veronica Adesla mengatakan bahwa healing merupakan istilah untuk penyembuhan atau pemulihan secara umum.¹⁵

b. Tujuan Healing

1) *Self acceptance* atau menerima diri sendiri

Masalah yang sering muncul adalah kita tidak bisa menerima diri sendiri. Sebaliknya, jika ingin menjadi orang lain. Luangkan waktu untuk menerima diri sendiri apa adanya, baik buruknya, kesalahan dan kesalahannya di masa lalu. Seorang membutuhkan sesuatu seperti itu untuk menyembuhkan diri sendiri.

¹³ "7 Metode yang Biasa Dilakukan untuk Trauma healing, Tertarik Mencobanya?," Orami, 2 Agustus, 2022, <https://www.arami.co.id/magazine/trauma-healing>

¹⁴ "Pengertian Healing Adalah: Manfaat, dan Trauma Healing," Gramedia Blog, di Akses Pada 08 Oktober, 2022, <https://www.gramedia.com/literasi/healing-adalah/>

¹⁵ Retia Kartika Dewi, "Ramai Tren "Healing", Apa Itu? Ini Penjelasan Psikolog" Februari 16, 2022. <https://www.kompas.com/tren/read/2022/02/06/160000965/ramai-tren-healing-apa-itu-ini-penjelasan-psikolog?page=all>.

2) Memaafkan diri sendiri

Sulit untuk memaafkan orang lain atas apa yang telah mereka lakukan, tetapi dengan cara ini seorang dapat melepaskan apa yang terjadi dan melanjutkan hidup, tanpa terbebani oleh masa lalu. Jangan pernah membawa beban emosional ini lagi di masa depan. Karena tidak ada gunanya. Itu hanya menghalangi seseorang untuk hidup bahagia.

3) Melakukan kegiatan yang positif

Saat seorang mulai menyembuhkan diri sendiri, penting untuk menyaring hal-hal negatif yang menyebabkan stres. Memerangi ini membutuhkan upaya nyata. Hindari hal-hal yang tidak perlu dengan menonton berita, membaca koran, dan mengunjungi media sosial. Cobalah untuk terlibat dalam kegiatan positif seperti membaca buku secara teratur atau mendengarkan musik yang ceria. Otak secara tidak langsung mengirimkan pesan positif yang meningkatkan mood dan membantu proses penyembuhan diri.¹⁶

c. Manfaat Healing

Manfaat penyembuhan secara keseluruhan adalah seseorang dapat membuat keputusan yang lebih cerdas tentang tindakannya dan menjadi lebih produktif dalam pekerjaan apa pun.

1) Lebih Bijak Dalam Mengambil Keputusan

Manfaat pertama yang didapat dari proses penyembuhan adalah dinilai lebih bijak dalam hidup, terutama dalam memutuskan tindakan apa yang akan dilakukan.

2) Meningkatkan Produktivitas

Manfaat kedua dari proses penyembuhan ini adalah peningkatan produktivitas baik dalam pekerjaan maupun pendidikan. Perlu dicatat bahwa kondisi mental seseorang dapat

¹⁶ Justinus Benni Indrianto, "Self Healing: Bagaimana Diri Mengobati Luka". Juni 11, 2021, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pangkalanbun/baca-artikel/1393/Self-Healing-Bagaimana-Diri-Mengobati-Luka.html>

mempengaruhi tingkat produktivitasnya, sehingga diperlukan "penyegaran" untuk menghilangkan stres mental.

3) **Menjadikan Hidup Lebih Bermakna**

Proses penyembuhan menyiratkan pemulihan, bukan penyembuhan total 100%. Dari sini dapat menyimpulkan bahwa seseorang yang pernah mengalami luka atau trauma psikis tidak sepenuhnya melupakan hal-hal buruk dan dapat berdamai dengannya.

4) **Menjadikan Diri Sebagai Sosok Yang Lebih Dewasa**

Bahwa pada usia 20 hingga 30 tahun saja tidak membuat seseorang menjadi "dewasa". Tetapi juga tentang tindakan dan pikiran seseorang ketika menghadapi masalah dan berurusan dengan orang lain.¹⁷

5. Konseling Trauma Healing

a. Pengertian Konseling Trauma Healing

Konseling trauma healing merupakan upaya untuk membantu konseli memahami keadaan yang pernah mengalami trauma dalam proses antar pribadi. Terkait dengan masalah yang konseli alami, berusaha untuk melupakan jika sesuatu terjadi di masa depan.¹⁸ Konseling trauma healing adalah suatu layanan upaya membantu konseli untuk menyelesaikan peristiwa masalah trauma yang dialaminya.

b. Pendekatan Konseling Trauma Healing

Ada dua jenis pendekatan trauma: fokus trauma dan fokus non-trauma. Di bawah ini adalah deskripsi rinci tentang proses pendekatan trauma yang berbeda berdasarkan jenisnya.

¹⁷ "Pengertian Healing Adalah: Manfaat, dan Trauma Healing," Gramedia Blog, di Akses Pada 08 Oktober, 2022, <https://www.gramedia.com/literasi/healing-adalah/>

¹⁸ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2009),11.

- 1) Trauma healing yang berfokus pada peristiwa
Pada proses trauma healing ini memfokuskan ingatannya korban terhadap kejadian traumatis yang dialami. Misalnya, terapi pemaparan (*exposure therapy*) atau juga dengan terapi pemrosesan kognitif (*cognitive behavioural therapy*).

- a) *Exposure therapy*

Merupakan trauma healing yang disarankan untuk penderita PTSD. Pada proses trauma healing ini difokuskan kepada perubahan ketakutan yang ada di pikiran agar korban tidak mengalami masalah saat melihat hal-hal yang mengingatkan partisipan pada kejadian tersebut.

Pertama, para korban diminta untuk mengingat memori tentang apa yang menyakiti partisipan. Kemudian para korban perlahan-lahan diajari apa yang dialami tidak ada hubungannya dengan apa yang korban lihat dimasa sekarang. Pada proses ini memberikan pelajaran kepada korban buat belajar menerima kenyataan dengan apa yang sudah dialaminya sehingga korban bisa melanjutkan kehidupannya kembali.

- b) *Cognitive behavioural therapy (CBT)*

Jenis penyembuhan trauma yang bertujuan untuk mengatasi trauma korban dengan cara mengubah pola pikir korban. Proses penyembuhan trauma menggunakan beberapa teknik psikologis untuk membantu korban menyadari apa yang dialami. CBT biasanya dilakukan dalam 8-12 sesi, setiap sesi berlangsung sekitar 1 jam.

- 2) Trauma healing tidak berpusat pada kejadian

Proses penyembuhan ini bertujuan untuk mengurangi gejala PTSD tidak berpusat dalam segala yang berkaitan dengan kejadian traumatis yang dialaminya.

- a) *Eye movement desensitisation and reprocessing* (EMDR)

Proses EMDR dilakukan dengan meminta korban bercerita lagi mengenai peristiwa traumatis yang sudah terjadi sambil memperhatikan hal-hal lain. Dengan tujuan supaya korban berpikir positif saat mengingat peristiwa yang traumatis ini. Proses ini bisa sampai waktu tiga bulan.

- b) *Stress inoculation training* (SIT)

Penyembuhan trauma mengajarkan pada korban cara untuk menghindari stress dan menjadi lebih tenang. Contohnya dengan belajar melalui pernapasan, per pijatan, dan lainnya.¹⁹

c. Tujuan Konseling Trauma Healing

Dari perspektif konseling trauma healing fokusnya adalah pada kemampuan konseli untuk kembali ke adaan sebelum trauma dan beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang baru dan lebih spesifik. Muro dan Kottman mengemukakan bahwa tujuan konseling trauma healing yaitu

- 1) Pemikiran yang realistis trauma konseli adalah bagian dari suatu kehidupan
- 2) Memperdalam pemahaman tentang peristiwa penyebab terjadinya atau terbentuknya trauma
- 3) Mampu memahami dan menerima adanya emosi yang terkait dengan trauma

¹⁹ “Mengenal Ragam Trauma Healing Untuk Penderita PTSD,” Sehatq, diakses pada 16 Februari, 2022. <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-ragam-trauma-healing-untuk-penderita-ptsd>

- 4) Mempelajari ketrampilan yang baru dalam mengatasi trauma²⁰

Menurut Rusman, konseling trauma healing bertujuan untuk mengurangi gejala kecemasan sesudah kejadian trauma. Secara khusus, tujuan yang akan dicapai untuk membantu pasien dengan pengalaman traumatis yaitu:

- 1) Menghilangkan gambaran trauma yang dialami
- 2) Meningkatkan kemampuan untuk berpikir yang lebih rasional
- 3) Menumbuhkan minat pada kenyataan hidup
- 4) Mengembalikan kepercayaan diri
- 5) Memulihkan keterikatan dan koneksi dengan orang lain yang memberikan suatu dukungan dan kasih sayang
- 6) Penyembuhan emosional dan pemulihan terhadap tujuan hidup²¹

d. Keterampilan Dalam Konseling Trauma Healing

Konseling trauma healing, konselor sebagai penyedia layanan pengetahuan dasar yang diperlukan. Keterampilan yang dimiliki konselor tersebut adalah:

- 1) Pandangan yang realistik

Konselor perspektif realistik peran partisipan dalam mendukung orang dengan trauma yang dialami. Keterampilan ini membantu konselor untuk memahami kelemahannya dan bermanfaat dalam membantu orang dengan masalah trauma. Kelebihan konselor dibanding keluarga dan teman-temannya penderita trauma adalah konselor dapat membantu partisipan yang mengalami trauma. Konselor disisi lain perlu menyadari beberapa keterbatasan partisipan

²⁰ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), 112.

²¹ Ety Setiawati, "Konseling Traumatik Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy" *Jurnal Al-Tazkiah* 5, no 2 (2016).

ketika datang untuk membantu orang dengan trauma. Batasan yang tercantum meliputi:

- a) Konselor tidak mempunyai data yang sangat lengkap mengenai kelemahan konseli sebelum mengalami trauma
- b) Pemicu trauma merupakan peristiwa objektif yang dialami konseli, sehingga konselor tidak memiliki kendali atas pemicu trauma
- c) Konselor tidak memiliki kendali atas reaksi keluarga konseli dan teman konseli ketika konseli mengalami kejadian trauma

2) Orientasi Holistik

Konselor trauma healing harus holistik dalam bekerja. Konseli tidak boleh terlalu mengalami keadaan traumatis, dan sebaliknya. Konseling trauma healing, konselor mencari jenis-jenis bantuan dari pihak lain untuk menyembuhkan konseli. Dengan melihat kondisi umum konseli, konselor dapat bekerja sama dengan pihak lain yang profesional di masyarakat untuk membantu dalam menyembuhkan konseli.

3) Fleksibilitas

Konseling trauma healing membutuhkan fleksibilitas. Karena adanya keterbatasan, konseling trauma healing lebih fleksibel dalam proses pelaksanaan. Kurangnya ruangan, konseling dapat dilaksanakan melalui media telepon mungkin lebih disukai. Adanya keterbatasan waktu, dapat berubah sewaktu-waktu dalam pelaksanaan konseling.

Konseling trauma healing dapat dilaksanakan di rumah konseli dari pada di kantor konselor. Durasi dalam konseling dapat diperpanjang. Keluarga dapat terlibat dalam proses konseling dan konselor dapat menawarkan saran untuk konseli. Pada konseling trauma, konselor tidak memiliki

waktu yang banyak untuk melakukan penundaan dan ketidakaktifan antara konselor dengan konseli. Keadaan trauma bertindak secara cepat dalam menangani permasalahan yang dialami oleh konseli.

4) Keseimbangan antara Empati dan Ketegasan

Konseling trauma membutuhkan keseimbangan antara empati dan penegasan diri yang kuat. Konselor dapat menentukan kapan harus berempati dan kapan harus membimbing konseli menuju pemulihan. Jika konselor sangat asyik dengan keadaan konseli, akan sulit bagi konselor untuk membantu menyelesaikan masalah konseli.

Hal yang sama berlaku jika konselor tidak memberikan intruksi jelas kepada konseli waktu yang tepat. Empati adalah konselor mampu merasakan apa yang dirasakan oleh konseli. Ada dua jenis empati: empati primer dan empati tingkat tinggi. Empati primer adalah bentuk pemahaman emosi, pikiran, keinginan, dan pengalaman konseli. Tujuan empati primer ini adalah supaya konseli memulai percakapan dan terbuka kepada konselor.

Empati tingkat tinggi merupakan tentang berpartisipasi dalam perasaan dan pemikiran konselor tentang apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh konseli. Membimbing konseli merupakan kemampuan konselor guna menginstruksikan konseli melakukan sesuatu. Kegiatan konseling trauma healing berlangsung saat hubungan antara konselor dan konseli sesuai dengan permasalahan. Proses konseling trauma healing adalah peristiwa yang berkesinambungan. Hal ini memberikan arti

bagi konselor membantu dalam menyelesaikan masalah trauma yang dialami oleh konseli.²²

Dari empat tingkatan yang tinggi ini yaitu partisipasi konselor dalam merasakan dan memikirkan yang di alami oleh konseli. Ketegasan dalam mengarahkan konseli, kemampuan konselor untuk menyuruh konseli melakukan sesuatu yaitu menyelaraskan dengan yang di perintahkan oleh konselor. Konseling trauma healing dilakukan karena hubungan konseling berjalan dan proses konseling trauma healing merupakan peristiwa berkelanjutan yang memberikan makna kepada konselor guna membantu mengatasi masalah trauma yang dialami konseli.

e. Karakteristik Konseling Trauma Healing

Berikut adalah karakteristik konseling trauma healing:

- 1) Butuh waktu lebih lama dari konseling biasa. Konseling trauma healing berlangsung dari satu sesi hingga 20 sesi. Namun, untuk konseling biasa hanya satu sampai enam sesi.
- 2) Konseling trauma healing berfokus pada satu masalah trauma yang dialami klien, tetapi untuk konseling biasa akan menghubungkan masalah satu dengan masalah yang lainnya.
- 3) Konseling trauma healing melibatkan lebih banyak orang untuk membantu memulihkan konseli dari trauma. Konselor berusaha membimbing, menyarankan, memberi nasehat kepada keluarga dan teman-teman konseli, dan melakukan berbagai perubahan pada lingkungan sekitar konseli.
- 4) Konseling trauma healing berfokus pada pemulihan klien dalam keadaan sebelum trauma dan beradaptasi di lingkungan baru.

²² Etty Setiawati, "Konseling Traumatik Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy" *Jurnal Al-Tazkiah* 5, no 2 (2016).

f. Tahapan-tahapan Proses Konseling Trauma Healing

Ada tiga tahap dalam melaksanakan proses konseling yaitu tahap awal, tahap pertengahan, dan tahap terakhir.²³

1) Tahap Awal

Kegiatan utama pada tahap ini adalah bagaimana seorang konselor membangun suatu hubungan dan keintiman dengan konseli. Konselor diminta untuk membangun hubungan yang hangat dengan konseli, sehingga konseli dapat memiliki kepercayaan penuh di masa depan.

2) Tahap Pertengahan

Dimulai ketika konseli sudah menikmati permainan dan sudah terjun fokus di dalamnya. Adanya kondisi ini cocok untuk aktivitas sangat kondusif untuk melanjutkan pengobatan. Konseli sendiri akan mengekspresikan berbagai emosi, apakah mereka pernah mengalaminya di masa lalu atau mengharapkan kebahagiaan di masa depan. Konselor terlibat penuh dalam proses konseling bersama konseli. Tambahkan karakter ke gambar untuk mengembangkan imajinasi dan kreativitas untuk menunjukkan emosi sebenarnya dari konseli.

3) Tahap Terakhir

Pada tahap ini, ketika konseli menunjukkan kemajuan dalam berbagai hal yang positif, konselor dapat menyelesaikan atau mengakhiri proses konseling dengan baik secara simbolis maupun verbal. Identifikasi hasil pekerjaan konseli untuk ditindak lanjuti.

²³ Citra Widyastuti, dkk, "Play Therapy Sebagai Bentuk Penanganan Konseling Trauma Healing Pada Anak Usia Dini," *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 16, no 1 (2019): 12, diakses pada 3 Maret, 2022, <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1356>

6. Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2000 merupakan perubahan fungsi jiwa yang mengakibatkan adanya gangguan pada fungsi jiwa yang diderita atau menghambat seseorang dalam melakukan kegiatan sosial. Ada berbagai jenis gangguan jiwa di mana pasien sering dikucilkan, diskriminasi, dikurung di isolasi dan bahkan dikurung. Meski perawatan tersebut sama sekali tidak membantu penderitaan dan bahkan dapat memperburuk keadaannya.²⁴

Gangguan jiwa secara klinis penting dan biasanya berhubungan dengan stress dan gejala kelemahan/gangguan pada satu atau lebih fungsi utama manusia, atau kematian, nyeri, atau kecacatan merupakan kehilangan kebebasan yang signifikan.²⁵ Sebagian besar gangguan jiwa dapat dibagi menjadi gangguan organik dan “fungsional” karena penyebab ilmu saraf, akar penyebab disfungsi dapat ditemukan, misalnya pada tingkat neurologis, genetik dan biokimia.

Dalam al-Qur'an sudah tercantum bahwa Allah bisa menguji hambanya dengan memberikan ujian berupa sakit jiwa. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالضَّرَبَاتِ ۗ وَنَبِّئِرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sesungguhnya kami menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan membawa kabar baik untuk orang lain.”²⁶

²⁴ Nadira Lubis, dkk, “Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa Dan Keterbelakangan Mental,” *Share Social Work Journal* 4, no. 2 (2014), diakses pada 19 Mei, 2022, <https://jurnal.unpad.ac.id/share/article/view/13073>

²⁵ Yunatan Iko Wicaksono, *Gejala Gangguan Jiwa Dan Pemeriksaan Psikiatri Dalam Praktek Klinis* (Malang: Media Nusa Creative, 2016), 19.

²⁶ Alquran, al-Baqarah ayat 155, *Alquran Alkarim dan Terjemahannya* (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2013), 24.

Di Indonesia, masih mengacu Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) III digunakan untuk proses mengklasifikasi macam-macam gangguan jiwa.

Tabel 2.1 Struktur klasifikasi berdasarkan PPDGJ III²⁷

Gangguan Jiwa Organik	Gangguan organik dan simtomik	Gangguan jiwa organik termasuk dalam gangguan jiwa simtomik
	Gangguan diakibatkan oleh alkohol dan obat/zat	Gangguan jiwa dan perilaku yang diakibatkan konsumsi alkohol maupun zat adiktif terlarang lainnya.
Gangguan Jiwa Psikotik	Skizofrenia dan gangguan yang terikat	Skizofrenia, gangguan kepribadian dan gangguan yang tidak sesuai dengan kenyataan apa yang diharapkan.
	Gangguan perasaan	Gangguan suasana hati/perasaan (mood/afektif)
Gangguan Neurotik	Gangguan neurotic	Gangguan neurotic, gangguan simtom fisik, gangguan berhubungan dengan stress

Ada banyak sekali penderita gangguan jiwa di dunia ini, di Indonesia sendiri banyak yang menderita gangguan jiwa mulai remaja, dewasa dan anak-anak hingga orang tua dan orang lanjut usia. Menurut Videbeck dari Prabowo (2014), gangguan jiwa merupakan kondisi emosional, psikologis dan sosial,

²⁷ Yunatan Iko Wicaksono, *Gejala Gangguan Jiwa Dan Pemeriksaan Psikiatri Dalam Praktek Klinis* (Malang: Media Nusa Creative, 2016), 21.

terlihat pada hubungan komunikatif antara dua orang yang tidak puas dengan perilaku dan pertahanan yang baik, keseimbangan emosional yang mendalam.

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, seluruh Negara memiliki sekitar 60 juta orang dengan gangguan bipolar, 4,75 juta orang dengan dimensia, 35 juta orang dengan depresi dan 21 juta orang skizofrenia. Di Indonesia angka kejadian gangguan jiwa terus meningkat karena faktor predisposisi yang berbeda meliputi faktor biologis, psikologis dan sosial. Dalam jangka panjang, hal ini akan menambah beban pemerintah dan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Di Indonesia, prevalensi gangguan afektif adalah orang yang menunjukkan gejala depresi dan kecemasan pada orang berusia 15 tahun ke atas melebihi 6,1% dari total penduduk Indonesia. Sementara itu, prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai angka 400.000 orang mencapai 1,7 per 1.000 penduduk (Risikesdas).²⁸

a. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Jiwa:

1) Faktor Genetis

Hasil penelitian menemukan beberapa kasus yang disebabkan oleh faktor keturunan. Skizofrenia diturunkan dari faktor genetic dalam berbagai faktor. Singkatnya, penyakit ini dipengaruhi dan disebabkan tidak halnya oleh faktor genetic, tetapi juga oleh lingkungan.²⁹

2) Faktor Non-genetis

a) Faktor Lingkungan

Beberapa ahli menyatakan bahwa faktor lingkungan merupakan penyebab utama gangguan mental dari pada faktor genetik.

²⁸ Daniel Akbar Wibowo & Dini Nurbaeti Zen, "Pentingnya Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesehatan Jiwa di Dusun Cimamut Kabupaten Ciamis," *Jurnal Abdimas Galuh* 2, no 1 (2020):65-71.

²⁹ Julianto Simanjuntak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme Membedakan Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 15.

Faktor lingkungan yang mempengaruhi atau menyebabkan penyakit ini adalah: kebudayaan, ekonomi, pendidikan, faktor sosial, penganiayaan berat, perceraian dan lainnya.

b) Faktor Biologi

Faktor biologi adalah faktor fisiologis yang menyebabkan penyakit. Faktor fisiologis dapat berupa kerusakan jaringan otak atau struktur otak yang tidak normal. Kerusakan ini biasanya terjadi sejak lahir.

c) Faktor Psikososial

Menurut teori psikoanalisis, cacat penting dalam penyakit mental adalah gangguan ego, yang mempengaruhi bagaimana menafsirkan realitas dan kemampuan untuk mengendalikan hasrat seksual. Gangguan ini terjadi sebagai akibat dari hubungan yang menyimpang antara bayi dan ibu ketika anak tidak dapat berkembang mental oral juga ditemukan bahwa orang dengan gangguan mental tidak dapat membentuk hubungan dekat dengan ibu mereka selama masih bayi.

d) Faktor stressor psikososial

Berat ringannya stressor yang dialami oleh seseorang sangat mempengaruhi respon dan kopingnya. Seseorang yang mengalami stressor besar, seperti kehilangan suami, tentu berbeda dengan seorang yang mengalami stressor ringan, seperti mengalami kemacetan di jalan. Banyaknya stressor dan sering mengalami stressor juga mempengaruhi reaksi dan koping. Seseorang yang memiliki banyak problematika tentu berbeda dengan seorang yang tidak memiliki problematika.

Beberapa psikoanalisis menyarankan bahwa disfungsi ego individu dapat menyebabkan permusuhan. Distorsi hubungan ibu dan anak ini

mengarah pada pembentukan kepribadian yang peka terhadap stress. Teori psikoanalisis menunjukkan bahwa berbagai gejala gangguan mental memiliki makna simbolis bagi pasien secara individu, seperti fantasi yang menunjukkan bahwa dunia batin pasien telah dihancurkan.³⁰

b. Ciri-ciri Gejala Gangguan Jiwa

Tanda dan gejala gangguan jiwa tergantung pada jenis gangguan jiwa yang dialami oleh pasien. Pasien mungkin mengalami gangguan emosi, pikiran, dan tingkah laku.³¹

1) Perubahan suasana hati

Apabila ada orang yang merasa cemas yang berlebihan, mudah tersinggung, sedih, lebih sensitif yang telah berlangsung selama bertahun-tahun, tidak memiliki penyebab yang jelas, dan sulit dikendalikan ini merupakan salah satu ciri dari gangguan jiwa. Jika hal ini disebabkan oleh faktor pemicu tertentu seperti tekanan akan pekerjaan, masalah keluarga, dan stress akibat kematian anggota keluarga atau kerabat.

2) Penurunan fungsi kognitif

Gangguan jiwa dapat mempengaruhi fungsi kognitif seseorang seperti kesulitan untuk berpikir jernih, konsentrasi, mudah lupa, dan susah dalam mengambil keputusan yang tepat. Pada tingkat yang lebih serius, orang dengan gangguan jiwa dapat mengalami paranoia, delusi, dan halusinasi.

Hal ini dapat membuat penderita gangguan jiwa kurang produktif dan membuat aktivitas keseharian di tempat kerja, rumah, atau sekolah menjadi lebih

³⁰ Julianto Simanjuntak, *Konseling Gangguan Jiwa & Okultisme Membedakan Gangguan Jiwa dan Kerasukan Setan* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), 16-17.

³¹ “Kenali 6 Ciri-ciri Gangguan Mental,” Alodokter, diakses pada 20 Mei, 2022. <https://www.alodokter.com/kenali-6-ciri-ciri-gangguan-mental>

sulit. Disfungsi kognitif mungkin merupakan karakteristik dari gangguan mood seperti depresi berat, skizofrenia, gangguan kepridambian, PTSD, dan bipolar.

3) Perubahan perilaku

Masalah gangguan jiwa juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Gangguan jiwa dapat membuat orang mudah tersinggung, mudah lelah, lesu, tidak termotivasi, kurang bisa menikmati hubungan seksual, gugup, bahkan lebih agresif terhadap orang lain.

Seorang seperti ini mungkin juga menderita distonia, suatu kondisi di mana seorang tidak dapat mengalami kebahagiaan, dan kesulitan untuk menikmati hidup. Kondisi seperti ini dapat menyebabkan penderita gangguan jiwa merasa tertekan, tidak bahagia, dan kehilangan minat dalam melakukan kegiatan yang menarik.

Selain itu, orang dengan gangguan jiwa juga dapat mengalami burnout, yang dapat mengurangi kegiatan pekerjaan yang dilakukan.

4) Gangguan tidur dan makan

Gangguan tidur termasuk cirri dari gangguan kejiwaan. Orang dengan gangguan jiwa biasanya sulit untuk tertidur, kebanyakan tidur, atau tidak tidur sama sekali (insomnia). Hal ini dapat menyebabkan energi lebih rendah dan produktivitas berkurang saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Selain gangguan tidur, penderita gangguan jiwa juga dapat mengalami masalah seperti anoreksia dan makan yang berlebihan (stress eating). Hal ini dapat meningkatkan resiko menjadi gemuk dan kurang gizi.

- 5) Menarik diri dari lingkungan sosial
Orang dengan gangguan jiwa tertentu seperti depresi, bipolar, PTSD, gangguan kecemasan dan gangguan psikotik seperti skizofrenia, lebih menarik dirinya dari lingkungan sosial. Pasien seperti itu sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan berinteraksi sosial dengan orang lain, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan bahkan tiba-tiba memutuskan hubungan dengan teman bahkan keluarga sendiri.
- 6) Kurang percaya diri
Rasa percaya diri yang rendah tidak serta merta menandakan adanya gangguan jiwa. Karena rasa malu yang normal untuk dimiliki. Tetapi jika perasaan rendah diri ini sering menyebabkan seorang menyalahkan dirinya sendiri, membenci dirinya, menyakiti dirinya, bahkan memiliki pemikiran sendiri untuk mengakhiri hidupnya dengan mencoba bunuh diri.

c. Jenis-jenis Gangguan Jiwa

Ada banyak jenis gangguan jiwa dengan karakteristik dan penanganan yang berbeda-beda. Ada berapa dari mereka hanya membutuhkan terapi berbicara, dan ada juga beberapa dari mereka hanya membutuhkan konsumsi obat secara berskala sampai pengobatan berlangsung.³² Setiap jenis gangguan jiwa sendiri memiliki banyak faktor penyebab yang berbeda, baik dari trauma masa lalunya maupun genetiknya.

1) Gangguan Kecemasan

Pada gangguan kecemasan yang dirasakan pertama kali yaitu kecemasan yang berlebihan, dan pasien selalu merasa cemas. Kondisi yang seperti ini bisa menyerang

³² Harmeni Wijaya, "Ada Ratusan, Ini 15 Jenis Gangguan Mental yang Paling Umum," 11 November, 2021, <https://bunda.co.id/artikel/kesehatan/gangguan-mental/ini-jenis-gangguan-mental-paling-umum/>

semua orang, terutama yang mudah terserang gangguan seperti ini adalah wanita berumur diatas 30 tahun.

2) Gangguan Mood

Jenis penyakit jiwa berikut ini terkait dengan isi hati, dan pasien mungkin juga mengalami kegembiraan dan kesedihan yang berlebihan di batas normalnya. Bahkan, perubahan suasana hati seperti itu banyak orang yang mengalaminya. Namun, jika dibiarkan aktivitas tersebut bisa sangat membingungkan dan bisa merugikan diri sendiri maupun semua orang.

3) Gangguan Psikotik

Pada dasarnya, kasus ini hampir sama dengan skizofrenia. Pada skizofrenia, gangguan seperti ini mempersulit orang yang terkena untuk membedakan apa itu kenyataan dan halusinasi. Kondisi seperti ini sering terjadi akibat bahan kimia yang ada di otak dihancurkan oleh malaise fisik atau keadaan mental yang sudah terganggu.

4) Control Implus

Jenis gangguan jiwa seperti ini dapat didefinisikan mengalami kesulitan menghentikan perilaku aktif setiap saat. Penyandang disabilitas seperti ini membahayakan diri sendiri maupun orang yang ada disekitar serta berjuang untuk mengendalikan diri.

5) Gangguan Makan

Gangguan makan sering terjadi ketika pasien kehilangan kendali terhadap jumlah makanan yang dimakannya, baik secara terus menerus maupun tanpa istirahat. Kasus seperti ini dapat berubah menjadi bulimia nervosa, di mana pasien terus muntah dan meninggalkan

tubuh tanpa waktu untuk menyerap makanan.³³

6) Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

Perilaku kompulsif sebagai besar melibatkan pembersihan (terutama mencuci tangan), memeriksa beberapa kali bahwa situasi itu sangat berbahaya dan tidak diizinkan, atau menjaga segala sesuatunya tetap rapi dan bersih.³⁴

7) Psikosomatis

Cacat fisik yang penyebab utamanya merupakan penyakit jiwa.³⁵

Stress Pasca-Trauma (PTSD)

Merupakan pengalaman seorang yang mempunyai masa lalu dengan peristiwa atau kejadian trauma sehingga menyebabkan gangguan integritas diri, membuat individu akan ketakutan berlebihan dan mengalami trauma.³⁶

8) Depresi

Merupakan suatu sindrom yang dicirikan oleh serangkaian gejala klinis, yang tandatandanya dapat bervariasi dari orang ke orang.³⁷

³³ Harmeni Wijaya, "Ada Ratusan, Ini 15 Jenis Gangguan Mental yang Paling Umum," 11 November, 2021, <https://bunda.co.id/artikel/kesehatan/gangguan-mental/ini-jenis-gangguan-mental-paling-umum/>

³⁴ Tun K. Bastaman dkk, *Leksikon Istilah Kesehatan Jiwa & Psikiatrik* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2003), 36.

³⁵ Singgih D. Gunarsa & Y. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 1986), 84.

³⁶ Retna Tri Astuti dkk, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini* (Magelang: Unimma Press, 2018), 5.

³⁷ Nurmiati Amir, *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis Dan Tatalaksana* (Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2016), 5.

9) Skizofrenia

Merupakan gangguan jiwa berat yang bisa menghipnotis pikiran, prasaan, dan tingkah laku individu sendiri.³⁸

10) Bipolar Disorder

Merupakan keadaan dimana kondisi ketidakjelasan antara keadaan mania (euforia) dan depresif. Seseorang dengan gangguan bipolar dapat merasa sangat bahagia, merasa tertekan tanpa alasan yang jelas, bertentangan dengan apa yang dulu dirasakan. Gangguan bipolar mengganggu sistem kerja emosi seseorang.³⁹

d. Penggolongan Gangguan Jiwa

Menurut Yosep klasifikasi gangguan jiwa dapat dibagi menjadi:⁴⁰

1) Neurosis

Merupakan kondisi psikologis di mana ketakutan dan kecemasan dimanifestasikan kronis tanpa rangsangan khusus.

2) Psikosis

Merupakan gangguan penilaian seseorang yang tidak bisa menilai kenyataan berdasarkan fantasi. Hasilnya, memiliki versi baru dari realitas psikotik. Psikosis juga dapat diartikan sebagai kumpulan gejala atau sindrom yang terkait dengan gangguan jiwa lainnya, tetapi gejala ini bukanlah gejala spesifik dari penyakit yang memicu kecemasan.

e. Dampak Gangguan Jiwa

Dampak gangguan jiwa menurut Wahyu terdiri dari⁴¹:

³⁸ D. Surya Yudhantara & Ratri Istiqomah, *Sinopsis Skizofrenia Untuk Mahasiswa Kedokteran* (Malang: UB Press, 2018), 1.

³⁹ Berry Choresyo dkk, "Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental," *Prosiding KS: Riset & PKM 2*, NO. 3 (2015), di akses pada 5 Februari, 2022, <https://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13587>

⁴⁰ T Dwi Lestari, "Tinjauan Pustaka Gangguan Jiwa" 2019, di akses pada 10 Mei, 2022, <https://repositori.unsil.ac.id/9431/3/BAB%202.pdf>

- 1) Penolakan
Terjadi ketika salah satu anggota menderita gangguan jiwa dan anggota keluarga lainnya menolak pasien. Sikap ini menyebabkan stress, isolasi, dan hilangnya hubungan yang berarti dengan anggota keluarga yang lainnya.
- 2) Stigma
Semua anggota tidak mengetahui informasi tentang gangguan jiwa. Anggota keluarga percaya bahwa pasien tidak dapat berkomunikasi seperti layaknya orang normal. Hal ini membuat sebagian keluarga merasa tidak nyaman berada di sekitar anggota keluarga yang memiliki gangguan jiwa.
- 3) Kelelahan dan *Burn out*
Anggota keluarga seringkali putus asa atau menyerah ketika menghadapi anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Keluarga mungkin merasa tidak mampu menangani anggota keluarga dengan penyakit mental yang membutuhkan perawatan terus-menerus,
- 4) Duka
Kesedihan keluarga dengan orang yang dicintainya mengalami sakit jiwa. Penyakit ini mempengaruhi kemampuan seseorang untuk beraktivitas normal di kehidupan sehari-hari.

B. Penelitian Terdahulu

Ada beberapa uraian penelitian terdahulu yang sesuai dengan judul skripsi penulis, antara lain:

1. Penelitian yang diteliti oleh Widyanti Shintya Anggraeni pada tahun 2019, dalam skripsinya yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah Di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo”. Hasil dari penelitian tersebut keberhasilan

⁴¹T Dwi Lestari, “Tinjauan Pustaka Gangguan Jiwa” 2019, di akses pada 10 Mei, 2022, <https://repositori.unsil.ac.id/9431/3/BAB%202.pdf>

proses bimbingan konseling Islam dengan tingkatan 87,5% dan faktor gejala dari luar menurun secara drastis.⁴²

Persamaan antara kedua skripsi ini terletak pada pembahasan tentang seorang yang mengalami depresi akibat gagal menikah dan sama menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun perbedaan dalam penelitian ini meneliti tentang bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas pada seorang pria dan jenis penelitiannya adalah studi kasus. Sedangkan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu implementasi konseling trauma healing pada pasien gangguan jiwa dan jenis penelitiannya adalah penelitian lapangan (*field research*).

2. Penelitian yang diteliti oleh Jaka Fransiska pada tahun 2017, dalam skripsinya yang berjudul “Bimbingan Spiritual Islam Dalam Mengatasi Gangguan Mental Akibat Gagal Menikah (Studi Kasus terhadap Klien “L” di Desa Danau Jaya Kecamatan Buay Pemaca Kabupaten OKU Selatan Muara Dua)”. Pada skripsi ini hasil data yang diperoleh dari analisis faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan mental, faktor psikologis dan faktor lingkungan sosial, hubungan dengan orang tua kurang akrab, merasa kurang kasih sayang dari orang tua, ekonomi keluarga yang kurang mencukupi, dan interaksi antara masyarakat kurang karena pada sibuk dengan urusannya. Perubahan yang sudah dialami cukup baik dari sebelumnya.⁴³

Persamaan dari kedua penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaan yang terlihat dari penelitian Jaka dari skripsi ini menggunakan bimbingan spiritual Islam sedangkan

⁴² Widyanti Shintya Anggraeni, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Pada Seorang Pria Depresi Akibat Gagal Menikah Di Desa Bakalan Wringin Pitu Balongbendo Sidoarjo,” (*skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

⁴³ Jaka Fransiska, “Bimbingan Spiritual Islam Dalam Mengatasi Gangguan Mental Akibat Gagal Menikah (Studi Kasus terhadap Klien “L” di Desa Danau Jaya Kecamatan Buay Pemaca Kabupaten OKU Selatan Muara Dua),” (*skripsi*, UIN Raden Fatah Palembang, 2017).

skripsi ini menggunakan konseling trauma healing. Dan dalam menganalisis data menggunakan studi kasus sedangkan skripsi ini menganalisis wawancara dari responden.

3. Penulisan oleh ST Ika Sartika yang berjudul “Penerapan Terapi Zikir Terhadap Wanita Yang Gagal Menikah (Studi Di Pondok Pesantren Miftahul Muta’llimin Baros Serang Banten)” dalam Jurnal *al-Shifa Bimbingan Konseling Islam* Volume 1 Nomor 1 pada tahun 2020.⁴⁴ Persamaan antara jurnal Ika dan skripsi penulis yaitu terletak pada pengendalian trauma pasca gagal menikah. Jurnal ini menggambarkan lapangan yaitu wanita dewasa di Pondok Pesantren sebagai obyek melalui penerapan terapi zikir. Terapi zikir yang digunakan tidak hanya melalui nasihat saja tapi mengajak, mengingatkan dan mengaplikasikan metode zikir di kesehariannya saat merasa sedih maupun gelisah. Perbedaan yang dilihat adalah dimana peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan studi fenomenologi, sedangkan skripsi ini hanya menggunakan studi penelitian lapangan.
4. Karya Ilmiah oleh Eni Kuswatun dan Maemonah dalam jurnal *Ilmiah Bimbingan dan Konseling* Volume 2 Nomor 2 pada Januari 2021 dengan judul “Konseling Religius: Suatu Proses Penemuan Makna Hidup Remaja Gagal Menikah”.⁴⁵ Kesamaan jurnal ini dan skripsi penulis adalah melakukan konseling pada orang yang gagal menikah. Hasil yang ditemukan dalam jurnal proses konseling religius sebagai bentuk pengalihan dari permasalahan yang dimiliki dan untuk menghilangkan kesedihannya. Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh Eni dan Maemonah

⁴⁴ ST Ika Sartika, “Penerapan Terapi Zikir Terhadap Wanita Yang Gagal Menikah (Studi Di Pondok Pesantren Miftahul Muta’llimin Baros Serang Banten),” *al-Shifa Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2020), di akses pada 1 Februari, 2022, <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alshifa/articel/view/3786>

⁴⁵ Eni Kuswatun & Maemonah, “Konseling Religius: Suatu Proses Penemuan Makna Hidup Remaja Gagal Menikah,” *Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 2, no. 2 (2021), diakses pada 15 Februari, 2022, <https://journal.ilinstitute.com/index.php/konseling/articel/view/442>

subyek penelitian pada remaja di Pondok Pesantren sedangkan peneliti fokus pada pasien gangguan jiwa, perbedaan yang terlihat lagi adalah metode kualitatif fenomenologis dan analisis intrakasus.

5. Penulisan oleh Riya Ulfa Juniatin dan Riza Noviana Khoirunnisa yang berjudul “ *Forgiveness* Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Gagal Untuk Menikah” dalam Jurnal Penelitian Psikologi Volume 9 Nomor 1 tahun 2022.⁴⁶ Kesamaan jurnal ini dan skripsi penulis adalah meneliti individu yang gagal menikah dan menggunakan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pemaafan dapat mengatasi masalah emosional partisipan dengan memberikan pemaafan supaya merasa lebih tenang dan nyaman. Perbedaan yang dilihat adalah pemaafan antar partisipan dewasa yang gagal menikah dan menggunakan analisis tematik sedangkan peneliti fokus pada trauma gagal menikah pada pasien gangguan jiwa.

C. Kerangka Berfikir

Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak terdapat 2 jenis pasien yaitu pasien napza dan gangguan jiwa. Konseling trauma healing sangat berperan penting dalam proses penyembuhan akibat trauma yang sangat mendalam. Pasien gangguan jiwa akibat gagal menikah di Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak di Demak berjumlah tiga orang.

Pasien mengalami trauma akibat kejadian gagal menikah selama empat kali. Dampak dari kejadian ini pasien mengalami trauma akan hal yang berkaitan dengan perempuan. Pasien menderita gangguan jiwa ringan dan cemas.

Hal ini apabila dibiarkan saja akan berdampak bagi kehidupan yang tidak nyaman dimasa depan.

⁴⁶ Riya Ulfa Juniatin & Riza Noviana Khoirunnisa, “*Forgiveness* Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Gagal Menikah,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2022), diakses pada 17 Februari, 2022, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44549>

Sehingga dibutuhkan konseling trauma healing untuk mengatasi masalah yang sudah dialami oleh pasien. Konseling trauma healing merupakan proses layanan dalam membantu pasien menyelesaikan peristiwa trauma yang sudah dialaminya.

Pasien pertama mendapatkan penanganan kusus di Rumah Sakit jiwa. Pasien merasa kurang nyaman sehingga sering melarikan diri dari Rumah Sakit jiwa tersebut. Dan dipindahkan ke Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak Sayung Demak.

Di Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak di Demak sendiri dalam proses penyembuhan pasien tidak menggunakan obat-obatan atau zat kimia lainnya. Tetapi menggunakan proses Islami seperti ruqyah, mandi malam, mengaji dan lainnya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai implementasi konseling trauma healing pada pasien gangguan jiwa akibat gagal menikah di Panti Rehabilitasi Sosial Maunatul Mubarak di Demak.

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

