

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan bagian utama untuk membangun produktivitas, hubungan sosial, menyeimbangkan kehidupan setiap hari serta kesehatan mental memiliki hubungan begitu erat dengan lingkungan. Individu akan berpartisipasi dan berkembang lebih baik di kehidupan masyarakat apabila memiliki mental yang sehat. Begitupun sebaliknya jika individu berada pada kesehatan mental yang buruk oleh karena berbagai penyebab yang mengguncang dirinya maka kehidupan normal tidak akan dijalannya dengan baik. Banyak penyebab yang membuat seseorang mengalami ketidak stabilan mental salahsatunya karena disebabkan oleh pengalaman-pengalaman dimasa lampau yang membuatnya terus berada dalam kungkungan ketakutan dan berperilaku berbeda dengan perilaku normal sebelumnya. Hal ini terjadi karena adanya perasaan yang belum beres diselesaikan sehingga menjadi sebuah trauma.

Kata trauma asal mulanya pada kata Yunani dan memiliki definisi luka. Trauma merupakan kata yang diterapkan baik pada luka fisik ataupun non fisik karena kekerasan eksternal langsung maupun luka

psikologis yang diakibatkan kekerasan emosional yang ekstrem.¹ Adapun *Cambridge Learner's Dictionary* menyebutkan bahwa trauma merupakan guncangan hebat yang disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan.² Trauma juga merupakan bekas luka atau luka dari peristiwa negatif di masa lalu. Meskipun trauma itu didasarkan pada suatu peristiwa, namun trauma itu sendiri tidak ditandai oleh suatu peristiwa. Trauma merupakan sebuah bekas luka yang mengingatkan pada peristiwa serta mengembalikan dan membesar-besarkan sisi gelap peristiwa tersebut. Seseorang yang pernah mengalami trauma terus memutar kembali ingatannya melalui kata-kata dan tindakan. Sebaliknya, seseorang yang mengalami trauma pun akan terus berulang-ulang untuk menghindari dari ingatannya akan pengalaman negative yang telah dilalui. Di dalam trauma, melupakan dan mengingat adalah bagian penting pada mekanisme psikis yang tidak bisa dipisahkan.³ Artinya sekuat apapun seseorang yang mengalami trauma berusaha untuk melupakan masa lalunya yang buruk, ia tidak akan pernah bisa, terutama saat ia melihat atau berada dalam situasi yang dapat memicu kejadian itu teringat kembali. Jadi trauma merupakan suatu peristiwa buruk yang dialami seseorang sehingga sulit untuk dilupakan, bahkan apabila seseorang yang mengalami trauma tersebut tidak mampu untuk

¹Arthur S. Reber & Emily S. Reber, *Kamus Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal.999.

²Elizabeth Walter, *Cambridge Learner's Dictionary* (Singapore: green Giant Press, 2007), hal.751

³F. Budi Hardiman, *Massa...*, hal.198-190

menguasai emosi dalam dirinya maka hal ini akan mengganggu seluruh aspek kehidupannya dapat mengganggu kesehatan mental sipenderita.

Post traumatic stress disorder (PTSD) merupakan istilah lain trauma yang menyebabkan gangguan pada kesehatan mental karena kejadian di masa lalu yang tidak sesuai dengan harapan. PTSD merupakan kasus klinis yang menyebabkan perbedaan perilaku dari kebiasaan dan keadaan yang normal.⁴ Individu yang terkena dampak yang traumatis merasa tidak mampu mencapai tujuan sederhana.⁵ Dalam hal ini seseorang yang mengalami trauma sulit untuk melupakan masalahnya yang buruk, sehingga dapat dikatakan bahwa hal itu menjadi bagian dari ketidaksadarannya. Seseorang yang mengalami trauma dikepung oleh kepedihan masa lalu sehingga menjadi teralihkan dari kehidupan yang dialami pada masa kini. Gangguan-gangguan seperti mimpi buruk, kilas balik, dan pemikiran yang mengganggu, semuanya memiliki andil dalam menahan seseorang yang mengalami trauma untuk berpijak pada masa kini. Akibatnya, peristiwa yang terjadi bertahun-tahun yang lalu seolah-olah sedang terjadi pada masa kini. Dalam artian bahwa meskipun seseorang yang mengalami trauma hidup dan melakukan segala sesuatu pada masa kini namun hati dan pikirannya masih tertuju pada buruknya peristiwa masa lalu yang pernah dialami. Pada dasarnya seseorang yang

⁴Gerald C. Davidson, *Psikologi Abnormal, edisi ke-9, (Depok: Rajawali Pers, 2018), hal.1-26*

⁵Julian Melgosa&Michelson, *Kekuatan harapan (Bandung: Indonesia Publishing House, 2017)Hal.70-71.*

mengalami trauma sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk belajar dari kesalahan, sehingga seseorang yang mengalami trauma memiliki kegagalan saat berhubungan terhadap orang lain. Orang yang mengalami trauma selalu mempunyai penyangkalan, mengatasi penderitaan dengan banyak cara yang kreatif, berpura-pura tidak memiliki penderitaan bahkan dapat menghalalkan segala jenis cara misalnya penggunaan obat-obatan penenang yang berlebihan dan lain sebagainya.

Perasaan trauma dapat membuat seseorang depresi, sehingga hal ini membutuhkan banyak dukungan karena trauma membunyikan suara dalam jiwa, sebuah rekaman yang berisi pikiran-pikiran negative.

Berdasarkan uraian diatas, maka hal ini juga dialami oleh beberapa pasien di salahsatu rumah sakit di Tana Toraja. Beberapa diantaranya mengalami masalah trauma. Hal ini disebabkan karena beberapa kenyataan pahit yang pernah terjadi pada pasien, ada yang mengalami trauma kecelakaan lalu lintas, pasca bencana alam dan beberapa kedaan dalam kehidupan keluarganya. Efek dari peristiwa traumatis tersebut membuat pasien ini sulit dalam melupakan tragedi yang sudah menyimpannya, mengalami kesulitan tidur, cemas, sulit dalam konsentrasi, mudah emosi/tersinggung, dan sangat mudah kaget dan takut ketika mendengar suara suara yang keras baik itu yang dihasilkan oleh benda-benda, suara orang disekitar atau bahkan bunyi-bunyian lainnya bahkan kadang ada yang tidak suka bertemu dengan

keluarganya sendiri, juga tak menyukai objek atau tempat ia mengalami kecelakaan dulu.⁶ Dengan kata lain bahwa seseorang yang mengalami trauma/PTSD sudah berada pada masa kurangnya penyerapan pemikiran yang rasional dalam dirinya. Kebanyakan Individu yang mengalami trauma akan memiliki pikiran negative terhadap sesuatu dan cenderung menghindari hal-hal yang membuat perasaannya tergoncang pada masa lampau. Misalnya seseorang yang mengalami PTSD bencana alam, maka individu itu akan selalu mencoba dalam menghindari alam. Begitupun yang mengalami kecelakaan lalu lintas, orang tersebut akan selalu berupaya untuk menghindari lokasi tempat kejadian kecelakaan berlangsung sebelumnya.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan dalam penyembuhan terhadap klien yang menderita PTSD. Salah satunya dengan menggunakan pendekatan Konseling dengan teknik *Cognitive behavioral therapy* atau CBT yang adalah sebuah metode psikoterapi tujuannya yakni menyelesaikan sikap maladaptif dengan cara mengubah proses kognitif individu.⁷ CBT bisa dilakukan dengan cepat dan waktu pelaksanaannya bisa diatur. CBT adalah salah satu bentuk konseling dengan keunggulan adanya kelegaan waktu pelaksanaan yang lebih ringkas. Dasar dari CBT adalah model kognitif respon emosional. CBT

⁶Kristanty, Wawancara, Sabtu 23 Juli 2022

⁷Subhi, M.S, *Jurnal Riset tindakan Indonesia*, (Riau:iiCT, 2021)hal 685.

juga didasari adanya kenyataan ilmiah yang mengakibatkan peristiwa, situasi, perilaku dan emosi. Seseorang memperoleh keuntungan dari kenyataan ini dengan bisa mengubah pemikiran perasaan dan perilakunya lebih baik walaupun kondisinya tetap sama. CBT tidak memberitahu klien bagaimana perasaannya, tetapi menawarkan manfaat dan merasa tenang bahkan dalam situasi sulit. CBT bisa menurunkan gejala PTSD di subjek yang sesudah dan sebelum diberi intervensi. Sebelum dilakukan penelitian ini kondisi pasien adalah mengalami trauma. Pada bagian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yakni lewat wawancara dan observasi. Diharapkan dalam teknik konseling CBT pada subjek akan menghasilkan perubahan signifikan berupa pemikiran yang lebih percaya diri, realistis, rasional dan sikap yang tidak menghindar dari sesuatu yang membuatnya merasa trauma misalnya kecelakaan lalulintas.

CBT fokus perlakuannya adalah pada perilaku dan pikiran pasien. Pasien akan mengalami perilaku dan perasaan negatif karena timbulnya pikiran negatif serta sebaliknya. Hal ini disebabkan karena orang merasakan apa sesuai dengan yang mereka pikirkan. Dalam CBT, individu diharuskan melakukan pengamatan mengenai distorsi saat berpikir yang berhubungan terhadap gangguan yang dialami pada

kondisi tertentu serta melakukan percobaan dengan tujuan mengubah perspektif individu terkait masalah itu.⁸

Dengan melihat dan memperhatikan berbagai macam sumber yang berbicara tentang kegunaan *CBT* ini maka hal ini tentu akan memberi suatu pemahaman bahwa teknik konseling *CBT* ini mampu memberikan hasil yang terbaik jika di gunakan dalam mengatasi masalah gangguan mental *Post Traumatic Stress disorder*. Karena teknik konseling sebelumnya yang digunakan pada penderita gangguan mental PTSD belum memadai dan belum efektif, dalam penanganan terhadap penderita gangguan mental *Post Traumatic Stress Disorder* ditinjau dari beberapa hal.

Sehingga, melalui karya ilmiah ini penulis tertarik untuk mengangkat judul Efektivitas pendekatan konseling cognitive behavioral therapy terhadap penderita gangguan mental *Post traumatic stress disorder* Di lokasi Rumah Sakit Umum Lakipada Tana Toraja.

B. Rumusan Masalah

Sesuai penjabaran latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah penelitian yakni bagaimana Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Penderita Gangguan Mental Post Traumatic Stress Disorder?

⁸*dr. Irwan Supriyanto, artikel*

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan dalam menggali dan memperlihatkan efektivitas pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap penderita gangguan mental *Post Traumatic Stress Disorder*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis/Teoritis

Diharapkan penelitian ini bisa memberi sumbangsih untuk pengembangan ilmu di IAKN Toraja dalam bidang pastoral konseling khususnya mengenai informasi tentang pelaksanaan pendekatan konseling *cognitive behavioral therapy* dalam menangani kasus trauma yang dialami oleh sebagian orang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, bisa memperluas cakrawala pengetahuan tentang tehnik pendekatan konseling *ngcognitive behavioral therapy* saat memasuki lapangan menjadi seorang pendamping dalam menangani masalah trauma yang dialami oleh klien.
- b. Bagi pendeta, sebagai bahan evaluasi dalam melakukan pendampingan kepada jemaat yang didukung dengan tehnik *therapy* sebagai sumber tambahan pengetahuan.

- c. Dengan adanya penulisan ini sekiranya dapat meningkatkan pengetahuan bagi para pembaca mengenai tehnik pendekatan konseling yang bersinergi dalam menangani masalah trauma.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini yaitu:

BAB I : yaitu pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : yaitu kajian teori yang terdiri dari *pengertian post traumatic stress disorder (PTSD)*, faktor yang mempengaruhi terjadinya *post traumatic stress disorder*, pendekatan konseling *cognitive behavioral therapy (CBT)*, bagaimana efektivitas pendekatan konseling *cognitive behavioral therapy* terhadap penderita gangguan mental *post traumatic stress disorder*, dan landasan teologi tentang pendekatan konseling *cognitive behavioral therapy*.

BAB III : memaparkan metodologi penelitian yaitu jenis dan desain penelitian, tempat dan waktu penelitian, informan, instrument penelitian, teknik pengumpulan data serta teknik analisis data.

BAB IV : merupakan pemaparan hasil penelitian akan menguraikan hasil dari penelitian yang terdiri dari deskripsi, identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi, dan interpretasi.

BAB V : yaitu penutup yang memaparkan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil dari penelitian