

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sejak lahir, tubuh manusia terdiri dari berbagai lapisan kesadaran. Tidak hanya lapisan tubuh fisik yang kelihatan oleh mata kasar, namun juga ada lapisan energi, lapisan mental/emosional, lapisan intelegensia dan lapisan kesadaran murni. Aspek Psikologis erat kaitannya dengan proses kehilangan, tidak hanya fisik: kehilangan barang milik, kehilangan orang yang dikasihi tetapi juga sosial: kehilangan aktivitas, kehilangan ikatan kekeluargaan dan lain-sebagainya.

Mengingat dampak psikologis bencana sangat besar dalam arti jumlah mereka yang mengalami dampak besar namun jumlah profesional kesehatan mental terbatas (jumlah psikolog klinis dan psikiater sedikit). Belum lagi proses penanganan aspek psikologis bencana tidak singkat melainkan merupakan proses yang relatif panjang. Sehingga perlu dirancang sebuah strategi penanganan bencana untuk mengatasi masalah psikologis yang berkelanjutan dengan menggunakan suatu system teknologi modern.

Kehidupan manusia yang dinamis, mengantarkan manusia pada pola kehidupan yang relative kompleks dan semakin mendesak manusia berhadapan dengan kenyataan bahwa manusia memiliki keterbatasan. Kondisi tersebut memicu munculnya rasa frustrasi dan

cenderung bersifat agresif. Setiap emosi dan sikap agresif tersebut lambat laun akan menumpuk dan harus segera di salurkan. Dalam keadaan tersebut, tidak semua emosi dan agresi tersebut biasa disalurkan secara nyata dan dibutuhkan satu cara aman untuk pelampiasan atau penyaluran. Katharsis yang merupakan penyaluran emosi dan agresi yang bias berupa kekesalan, kesedihan, kebahagiaan, impian dan lainnya. Penyaluran emosi dan agresi tersebut, terkadang didasari oleh sebuah tragedy atau peristiwa yang pernah menimpa seseorang dimasa lalu dan menimbulkan rasa trauma.

Pada masa itu, Freud berpikir bahwa pelepasan emosi yang tertahan dapat menjadi suatu efek terapeutik yang menguntungkan, proses katarsis sangat dikenal dalam psikologi, terutama dalam aliran psikoanalisis. Maksudnya adalah adanya pelepasan emosi-emosi yang terpendam. Proses katarsis sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah emosional. Teori ini populer pada tahun 1930 hingga 1940, sebelum akhirnya masyarakat secara luas percaya bahwa media memiliki tanggung jawab terhadap penyakit-penyakit sosial yang terjadi didalam masyarakat. Dalam ilmu psikologi sendiri katarsis dikenal dalam dalam proses konseling Freud. ( Singgih D.Gunars,1992:106)

Melalui katarsis seseorang bisa digali lebih jauh apa yang dialaminya, sehingga klien tersebut bisa menceritakan apapun masalahnya kepada psikolog. Sehingga psikolog di sini berperan sebagai media katarsis yang memberikan sebuah gambaran kepada klien akan masalah

yang di hadapinya. Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda untuk melakukan katarsis, mungkin dengan berpergian, makan yang banyak, karaoke, tidur, sholat, dzikir, puasa ataupun menulis.

Hypnoterapi tanpa katarsis sebelumnya akan berpotensi bahaya karena trauma tersebut belum diatasi sehingga dapat berdampak pada trauma lanjutan ketika trauma ini hanya ditumpuk dengan sebuah sugesti saat proses hypnotherapy tanpa menghilangkan atau memperlemah synaps (mengeluarkan emosi/trauma) yang menjadi penyebabnya. Sugesti dari luar tidak akan bertahan lama, dan seorang pasien bisa kambuh kembali (relaps) apabila ada stimulus yang dapat memberi trigger pada memori tentang trauma. (La kahija, 2007 : 33)

Proses ini sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah-masalah emosional. Dan pada umumnya, mereka juga sedang menghadapi situasi yang menyedihkan, mengecewakan, dan menjengkelkan. Mereka tidak mau bercerita kepada orang lain. Mereka lebih suka memendamnya sendiri atau berusaha untuk melupakan masalahnya meskipun dalam kenyataan, suatu masalah semakin dipendam dan diusahakan untuk dilupakan, maka akan muncul berbagai macam gangguan fisik dan psikologis seperti depresi, kecemasan dan berbagai bentuk penyakit psikologis. (Alkinston, 1991: 50)

Dari hasil observasi awal penulis, pada umumnya gejala yang dirasakan klien berupa mengingat kembali segala kejadian yang pernah

dialami yang membuat klien merasa trauma serta adanya penghindaran terhadap kejadian yang membuat dirinya trauma, perasaan bersalah, pelampiasan yang dilakukan oleh para klien yang ada di Yoga Atma Consulting Pekanbaru mengalami berbagai macam masalah baik dari segi keluarga seperti kekerasan dalam rumah tangga , ekonomi, pekerjaan dan lain sebagainya yang menyebabkan klien merasa stress, depresi, dan bisa menjadi trauma dan katarsis digunakan sebagai salah satu terapi dalam konseling terhadap masalah yang dihadapi oleh klien.

Melihat kondisi tersebut peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian karena ingin masyarakat dan klien mengetahui seberapa besar manfaat terapi katarsis dalam mengatasi trauma.

Oleh karena itu, penulis merasa hal ini penting untuk diteliti, dikarenakan untuk mengetahui sejauh mana pemanfaatan terapi katarsis yang dilakukan oleh konselor yang ada di Yoga Atma Consulting itu dalam mengatasi masalah trauma bagi semua kliennya.

Berdasarkan hal tersebut diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ **Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam mengatasi Traumatis Pada Klien Di Yoga Atma Pekanbaru**”.

## **B. Alasan Pemilihan Judul**

1. Terapi katarsis dalam mengatasi trauma pada klien digunakan dalam proses konseling di Yoga Atma Pekanbaru.

2. Masalah ini sangat perlu diteliti karena trauma menjadi suatu gangguan psikologis yang bisa merusak pikiran.
3. Penelitian ini dapat di jangkau oleh penulis baik segi waktu, tenaga, dan biaya.

### **C. Penegasan Istilah**

1. Pemanfaatan katarsis.

Katarsis adalah pelepasan emosi-emosi yang terpendam. Proses katarisis ini sangat penting bagi orang-orang yang sedang menghadapi masalah-masalah emosional. Dan pada umumnya, orang yang sedang menghadapi masalah-masalah emosional. membahas manfaat katarsis dalam membersihkan diri individu terhadap masalah emosional yang menumpuk dan bisa mengganggu kesehatan fisik dan mental emosional.(Alvin,2010:53)

2. Traumatis.

Trauma psikologis merupakan gangguan pada jiwa yang timbul akibat peristiwa traumatik. Peristiwa traumatik bisa sekali dialami, bertahan dalam jangka lama, atau berulang-ulang dialami oleh penderita. Peristiwa tersebut mengalahkan individu untuk mengatasi dan mengintegrasikan ide-ide dan emosinya. (Davidson 2006:45)

### **D. Permasalahan**

#### **1. Identifikasi Masalah**

- a. Kurangnya pemahaman terapi katarsis terhadap trauma yang ada di Yoga Atma Consulting Pekanbaru.

- b. Seberapa besar pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis di Yoga Atma Consulting Pekanbaru.
- c. Adanya masyarakat yang tidak mengetahui tentang lembaga psikologi Yoga Atma Consulting.

## **2. Batasan Masalah**

Karena keterbatasan kemampuan dan kesanggupan penullis untuk meneliti permasalahan yang begitu banyak seperti yang telah diungkapkan pada identifikasi masalah diatas, maka penulis memfokuskan kepada “Pemanfaatan Terapi Katarsis Dalam Mengatasi Traumatis Pada Klien Di Yoga Atma Consulting”.

## **3. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka pokok rumusan masalahnya adalah bagaimana pemanfaatan terapi katarsis dalam menangani traumatis pada klien yoga atma?

## **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis pada klien di Yoga Atma Consulting Pekanbaru.

### **2. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

- a. Untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik dalam menyelesaikan program sarjana S-1 pada jurusan Bimbingan dan

Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Suska Riau.

- b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi masyarakat dan dapat digunakan sebagai pedoman, bahan pertimbangan, dan arahan untuk masa sekarang dan masa yang akan datang.
- c. Sebagai bahan informasi bagi pihak-pihak yang berkepentingan untuk mengetahui bagaimana penerapan dan pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi trauma di yoga atma pekanbaru.

## **F. Karangka Teoritis dan Konsep Operasional**

### **1. Karangka Teoritis**

#### **a. Pengertian Katarsis**

Katarsis atau katharsis, dari bahasa Yunani pertama kali diungkapkan oleh para filsuf Yunani, yang merujuk pada upaya "pembersihan" atau "penyucian" diri, pembaruan rohani dan pelepasan diri dari ketegangan. Istilah ini digunakan antara lain:

1. Menurut Aristoteles adalah "Penyucian" yang dihasilkan pada para pemerisa dalam sebuah pentasan sandiwara.
2. Metode psikologi (psikoterapi) yang menghilangkan beban mental seseorang dengan menghilangkan ingatan traumatisnya dengan membiarkannya menceritakan semuanya (JS Badudu, 2003:175).
3. Kelegaan jiwa, ketika seorang penulis berhasil merapungkan tulisannya (Wibisono, 2007: 204).

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, katarsis diartikan 1 *Kris* penyucian diri yg membawa pembaruan rohani dan pelepasan dari ketegangan; 2 *Psi* cara pengobatan orang yg berpenyakit saraf dengan membiarkannya menuangkan segala isi hatinya dengan bebas; 3 *Sas* kelegaan emosional setelah mengalami ketegangan dan pertikaian batin akibat suatu lakuan dramatis.

Teori Katharsis: “pemurnian”, pembersihan, pembebasan, pertobatan. Menurut Aristoteles, *katharsis* merupakan puncak dan tujuan karya seni drama dalam bentuk tragedi. Berhasil tidaknya sebuah pementasan drama dapat diukur dari tingkat katarsis yang terjadi. Katarsis ini memiliki makna “terapeutik”(penyembuhan). (Badudu 2003:177)

Katarsis merupakan sebuah metode para filsuf untuk mengobati orang-orang yang pernah mengalami trauma mendalam. Sehingga, perlu diberikan energi baru melalui Katarsis ini. Katarsis adalah suatu metode terapi dimana pasien diminta untuk mengingat kembali dan melepaskan emosi yang tidak menyenangkan, mengalami kembali ketegangan dan ketidakbahagiaannya dengan tujuan untuk melepaskan dari penderitaan emosional/gangguan mental. Terapi katarsis ini dikenalkan oleh Sigmund Freud dan kemudian dikembangkan oleh Scheff . Freud mengembangkan “katarsis” pengobatan untuk orang yang menderita gejala histeris melalui penggunaan hipnosis. (Alvin,2010:21)



Mereka menghadapi situasi yang menyedihkan, mengecewakan, menjengkelkan, seringkali tidak mau mengungkapkannya kepada orang lain. Mereka lebih suka memendam dalam qalbunya atau berusaha untuk melupakannya. Dalam kenyataannya, suatu masalah makin dipendam dan diusahakan untuk dilupakan, maka akan muncul berbagai macam gangguan fisik dan psikologis seperti depresi, kecemasan dan berbagai bentuk penyakit psikologis.

Didalam konseling psikologi, biasanya seorang konselor hanya berperan sebagai media katarsis atau penampung segala macam keluhan klien yang mengungkapkan segala macam perasaan, emosi atau pikiran-pikiran yang mengganggunya. Setelah itu, klien akan merasa lebih ringan akan beban yang dipikulnya. Apabila klien itu sampai menangis. Konselor biasanya akan membiarkannya terus menangis sampai puas dan orang tersebut merasa lega. Sebab dengan menangis akan tersalurkan emosi yang mencekam dirinya (Singgih,1992: 31)

**b. Tujuan Terapi Katarsis.**

Adapun manfaat dari katarsis ialah untuk membuang segala jenis masalah yang ada dalam diri seseorang dengan cara mereka sendiri selain dari pada itu katarsis juga bertujuan untuk :

1. Problem Solving (Pemecahan Masalah)

Sikap manusia yang hidup, pasti mempunyai masalah. Bila masalah yang dirasakan terlalu berat, biasanya ia mencari orang lain

untuk menolongnya dalam memecahkan masalahnya. Bagi anggota masyarakat yang kurang berpendidikan, akan minta tolong kepada teman, tetangga, keluarganya atau yang lainnya. Tetapi bagi mereka yang berpendidikan tinggi, biasanya akan datang ke seorang psikolog profesional.

## 2. Individuasi

Individuasi adalah suatu proses penemuan seseorang dengan dirinya sendiri (*self*). Hal ini sebenarnya tidak lepas dari penemuan diri sendiri yang hakiki. Kontrol Diri (Self Control) merupakan salah satu aspek psikologis yang selalu berkembang sejak kanak-kanak hingga dewasa. Pada masa kanak-kanak, seorang anak belum memiliki kontrol diri. Dengan bertambahnya usia maka kontrol diri diperlukan untuk mengendalikan dorongan-dorongan nafsu dan keinginan yang bergejolak.

## 3. Makna Hidup

Pada dasarnya manusia selalu menginginkan hidupnya bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial. Dalam dunia modern seperti sekarang ini, ternyata banyak orang yang merasa tidak mendapatkan kepuasan batin, sehingga tidak sedikit orang mengalami kehampaan eksistensial. Meskipun mereka memiliki banyak ilmu dan harta, tetapi mereka merasa kosong batinnya.

## 4. Altered State Of Consciousness ( ASC )

Adalah suatu kesadaran yang berubah atau yang berbeda dengan kesadaran orang dalam keadaan normal. Konsep ini banyak dibicarakan dalam Psikologi Transpersonal. Ciri-ciri dari pengalaman ASC (baik yang abnormal maupun supernormal, antara lain ditandai dengan:

1. Adanya Perubahan dalam fungsi pikiran (kognitif)
2. Perubahan dalam suasana hati
3. Perubahan dalam persepsi atau cara memandang sesuatu
4. Perubahan dalam kesadaran diri
5. Perubahan perasaan tentang waktu
6. Dan perubahan fungsi pancaindra.( Elvira,2005: 113)

**c. Proses Pelaksanaan Terapi Katarsis.**

Secara garis besar, untuk terapi yang terstruktur, terdapat kerangka umum yang terencana, sehingga seseorang dapat lebih terarah dan mantap dalam usaha untuk mencapai tujuan terapi yang bermakna. Kerangka kerja umum tersebut hendaknya cukup luwes dan luas (holistik), yang dapat mencakup berbagai orientasi dan disiplin. Adapun kerangka proses tersebut :

1. Fase Awal:

Tujuannya membentuk hubungan kerja dengan pasien. Tugas Terapeutik : 1. Memotivasi pasien untuk menerima terapi, 2. Menjelaskan dan menjernihkan salah pengertian mengenai terapi (bila ada), 3.

Meyakinkan pasien bahwa terapis mengerti penderitanya dan bahwa terapis mampu membantunya, 4. Menetapkan secara tentatif mengenai tujuan terapi.

Resistensi pada pasien dapat tampil dalam bentuk: 1. Tidak ada motivasi terapi dan tidak dapat menerima fakta bahwa ia dapat dibantu, 2. Penolakan terhadap arti dan situasi terapi, 3. Tidak dapat dipengaruhi, terdapat hostilitas dan agresi, dependensi yang mendalam, dan 4. Berbagai resistensi lain yang menghambat terjalinnya hubungan yang sehat dan hangat.

Masalah kontratransferensi dalam diri terapis, antara lain: 1. Tidak mampu bersimpati, berkomunikasi dan saling mengerti secara timbal balik, 2. Timbul iritabilitas terhadap penolakan pasien untuk terapi dan terhadap terapis, 3. Tidak mampu memberi kehangatan kepada pasien, dan 4. Tidak dapat menunjukkan penerimaan dan pengertian terhadap pasien dan masalahnya.

## 2. Fase Pertengahan

Tujuannya adalah menentukan perkiraan sebab dan dinamik gangguan yang dialami pasien, menerjemahkan pengertian menentukan langkah korektif. Tugas terapeutik: 1. Mengeksplorasi berbagai frustrasi terhadap lingkungan dan hubungan interpersonal yang menimbulkan ansietas. Bila melakukan psikoterapi dinamik, gunakan asosiasi, analisis karakter, analisis transferensi, interpretasi mimpi. Pada terapi perilaku, kita

menilai faktor-faktor yang perlu diperkuat dan gejala-gejala yang perlu dihilangkan. 2. Membantu pasien dalam mengatasi ansietas yang berhubungan dengan problem kehidupan.

Resistensi pada pasien dapat tampil dalam bentuk: 1. Rasa bersalah terhadap pernyataan dan pengakuan adanya gangguan dan kesulitan dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan, 2. Tidak mau, atau tidak mampu (bila ego lemah), menghadapi dan mengatasi ansietas yang berhubungan dengan konflik, keinginan dan ketakutan.

### 3. Fase akhir

Tujuannya yaitu terminasi terapi. Tugas terapeutiknya antara lain: 1. Menganalisis elemen-elemen dependensi hubungan terapis – pasien; 2. Mendefinisikan kembali situasi terapi untuk mendorong pasien membuat keputusan, menentukan nilai dan cita-cita sendiri. 3. Membantu pasien mencapai kemandirian dan ketegasan diri yang setinggi-tingginya.

Resistensi pada pasien dapat berupa: 1. Penolakan untuk melepaskan dependensi; 2. Ketakutan untuk mandiri dan asertif. Masalah kontratransferensi pada terapis: 1. Kecenderungan untuk mendominasi dan terlalu melindungi pasien; 2. Tidak mampu mengambil sikap/peran yang non direktif sebagai terapis.(Elvina,2005: 112)

#### **d. Katarsis dalam Trauma.**

Katarsis menurut sudut pandang psikoanalisa merupakan ekspresi dan pelepasan emosi yang ditekan. Kadangkala disinonimkan dengan

abreaksi yang didefinisikan sebagai mengalami kembali pengalaman emosional yang menyakitkan dalam psikoterapi, biasanya melibatkan kesadaran pada materi yang sebelumnya ditekan.

Ketika dia berbicara tentang masalah-masalahnya, ia merasa lebih baik, dan simtom-simtomnya pun menghilang. Freud dan Breuer menyebutnya dengan "*cathartic method*", suatu pembersihan konflik emosional di dalam diri melalui berbicara tentangnya. Metode katarsis ini pelopor psikoterapi, tritmen perilaku abnormal melalui teknik psikologis. Penemuan ini akhirnya membawa Freud untuk mengembangkan psikoanalisis, suatu teori dan sistem praktis yang bersandar pada konsep *unconscious mind*, hambatan impuls-impuls seksual, perkembangan awal, dan penggunaan teknik "*free association*" dan analisa mimpi.(Wibison,2007:56)

Tujuan utama tritmen psikoanalisa tradisional yang dikembangkan oleh Freud adalah untuk membawa materi bawah sadar yang ditekan menuju kepada kesadaran. Teori katarsis juga dikemukakan oleh Scheff yang memberikan pandangan alternatif pada proses-proses yang dapat memberikan keuntungan pada kesehatan melalui penyingkapan emosional. Menurut Scheff, penyingkapan secara verbal tidak terlalu penting dan tidak cukup untuk terapi, sedangkan pelepasan emosional merupakan hal yang penting dan mencukupi dalam terapi.(Singgih D.Gunars,1992:106)

Scheff mengusulkan bahwa penyembuhan dengan pelepasan emosional meliputi "jarak optimum" dari penekananemosi yang kemudian

diekspresikan. Pada suatu keadaan jarak optimum, partisipan dapat secara jelas mengalami emosi namun dalam suatu konteks “saat sekarang yang aman”. Mereka dapat mengakhiri episode emosional sebelum menjadi berlebihan. Oleh karena itu penyembuhan katarsis tidaklah sesederhana pembedaan ke dalam tekanan emosional, akan tetapi meliputi persepsi untuk dapat mengontrol dan menguasai perasaan-perasaan menekan saat ini.(Singgih,1992:116)

Penyingkapan emosi merupakan proses yang melibatkan perasaan alamiah atau emosi yang sebenarnya dan mengubahnya menjadi bahasa oral atau tertulis. Mekanisme proses terapeutik menulis pengalaman emosional sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain. Mekanisme proses terapeutiknya berpusat pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap membawa manfaat secara psikologis dan bahkan mungkin secara fisik.(Bruce Goldberg,2007:8)

#### **e. Metode dan Teknik Terapi Katarsis.**

Dihat dari pandangan psikoterapi ada beberapa metode dan teknik terapi yang dapat digunakan dalam terapi katarsis yaitu:

1. *Self Hypnosis.*

*Self Hypnosis* merupakan penanganan kasus seperti membangkitkan motivasi dalam diri manusia terhadap dirinya sendiri. Dan membutuhkan bantuan konselor atau terapi untuk memasuki tahap relaksasi yang lebih dalam untuk membantu pemberian sugesti. Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan dalam *self hypnosis* yaitu menggunakan pikiran bawah sadar, pemantapan relaksasi, melakukan sugesti terhadap diri sendiri dan yang terakhir kembali ke kondisi normal (terminasi).

## 2. Meditasi.

Meditasi adalah praktek relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun memecahkan dalam kehidupan sehari-hari. Ada banyak arti dalam meditasi yaitu sebagai jalan untuk masuk dalam kesadaran jiwa, introspeksi diri, mengubah hidup dan meraih ketenangan. Manfaat meditasi ini sangat banyak diantaranya adalah mampu mengatur dan mengendalikan orang lain, mampu mengerti orang lain, selalu bertekun dalam hidup yang baik dan mampu menerima suka duka, kesulitan, dan kebaikan hidup dengan baik.

## 3. Interpretasi

Merupakan prosedur dalam menganalisis terapi katarsis dengan cara tindakan-tindakan terapis untuk menyatakan, menerangkan dan mengajarkan klien tingkah laku dan mempercepat proses pengungkapan



bawah sadar secara lebih lanjut. Secara terapeutik interpretasi merupakan tahap terakhir dari suatu tahap berkelanjutan yang di mulai dari refleksi perasaan.

Selanjutnya hendaknya diperhatikan pula beberapa kemungkinan reaksi klien terhadap interpretasi yaitu menerima, acuh tak acuh, menolak dan protes pada diri klien sendiri. (Fenti,2010: 91)

**f. Manfaat Terapi Katarsis.**

Adapun manfaat terapi katarsis yaitu :

- a. Menghilangkan atau merubah kebiasaan.
- b. Menghilangkan belief negatif.
- c. Memasukkan sugesti positif.
- d. Mengurangi rasa sakit.
- e. Mengurangi stress pasca trauma.
- f. Membuat jiwa menjadi tenang. (Elvina, 2005: 123)

**g. Traumatis.**

Trauma psikologis adalah jenis kerusakan jiwa yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatik. Ketika trauma yang mengarah pada gangguan stres pasca trauma, kerusakan mungkin melibatkan perubahan fisik di dalam otak dan kimia otak, yang mengubah respon seseorang terhadap stres masa depan. Trauma adalah luka atau cedera fisik lainnya atau cedera fisiologis akibat gangguan emosional yang hebat. (Davidson, 2006: 146)

Trauma psikologis adalah jenis kerusakan jiwa yang terjadi sebagai akibat dari peristiwa traumatik. Ketika trauma yang mengarah pada gangguan stres pasca trauma, kerusakan mungkin melibatkan perubahan fisik di dalam otak dan kimia otak, yang merusak kemampuan seseorang untuk memadai mengatasi stres. Trauma psikologis anak didefinisikan sebagai ancaman fisik atau psikologis atau penyerangan kepada fisik anak, integritas, rasa diri, keselamatan atau kelangsungan hidup atau untuk keselamatan fisik orang lain signifikan terhadap anak. Trauma emosional dan psikologis adalah hasil dari peristiwa luar biasa stres yang menghancurkan rasa aman, membuat anak merasa tidak berdaya dan rentan di dunia yang berbahaya. (Davidson, 2006: 156)

Namun, tidak demikian dengan trauma. Seseorang disebut mengalami trauma bila ia menunjukkan sejumlah gejala baik fisik maupun psikologis yang terus berlangsung meskipun peristiwa traumatis itu sudah lama berlalu. Mulai dari kehilangan selera makan (atau justru makan berlebihan), jantung berdebar-debar, pusing-pusing, menjadi lebih sensitif dan emosional (gampang tersinggung atau menangis), sulit berkonsentrasi, gampang curiga atau membenci seseorang/sesuatu), selalu ketakutan peristiwa buruk yang sama akan terulang, sulit tidur (atau malah tidur terus), hingga menarik diri dari pergaulan dan kehilangan gairah untuk melakukan kegiatan sehari-hari. (Nasir, 2010: 53)

Trauma Murni adalah apabila korban didiagnosa dengan satu kecederaan pada salah satu regio atau bagian anatomis yang mayor. Trauma

multipel atau politrauma adalah apabila terdapat 2 atau lebih kecederaan secara fizikal pada regio atau organ tertentu, dimana salah satunya bisa menyebabkan kematian dan memberi impak pada fizikal, kognitif, psikologik atau kelainan psikososial dan disabilitas fungsional.

Trauma psikologis bisa juga timbul akibat trauma fizik atau tanpa ada trauma fizik sekalipun. Penyebab trauma psikologis antara lain pelecehan seksual, kekerasan, ancaman, atau bencana. Namun tidak semua penyebab tersebut punya efek sama terhadap tiap orang. Ada orang yang bisa mengatasi masalah tersebut, namun ada pula yang tidak bisa mengatasi emosi dan ingatan pada peristiwa traumatik yang dialami. (Abdul, 2009:23)

#### 1. Gejala

Gejala trauma dibagi menjadi empat kategori. Seseorang yang mendapat pengalaman traumatis akan memperlihatkan beberapa gejala dan kombinasinya. Gejala-gejala yaitu:

- a. Memutar kembali peristiwa traumatis seperti. Seseorang yang mengalami trauma sering merasa peristiwanya terulang kembali. Hal ini biasanya disebut flashback, atau menghidupkan kembali peristiwa. Orang ini mungkin mempunyai gambaran mental di kepalanya tentang trauma, mengalami mimpi buruk, atau bahkan mungkin mengalami halusinasi tentang trauma. Gejala ini sering menyebabkan seseorang kehilangan "saat sekarang" dan bereaksi seolah-olah mereka mengalaminya seperti awal trauma terjadi.

- b. Penghindaran. Seseorang yang mengalami trauma berusaha untuk menghindari segala sesuatu yang mengingatkan mereka kembali pada kejadian traumatis. Mereka mungkin akan menghindari orang-orang, tempat, benda-benda yang mengingatkan, termasuk juga bersikap dingin untuk menghindari rasa sakit, perasaan yang berlebihan. Membekukan pikiran dan perasaan akibat trauma disebut juga "*disassociation*" dan merupakan karakteristik trauma.
  - c. Pelampiasan. Seseorang yang menderita trauma kadang mengkonsumsi obat-obatan penenang atau alkohol atau rokok untuk menghindari ingatan-ingatan dan perasaan yang berhubungan dengan trauma. Dengan mengkonsumsi obat-obatan penenang atau alkohol atau rokok memang mereka dapat merasa tenang, tetapi hal itu sifatnya hanya sementara.
  - d. Pemicu. Gejala-gejala pemicu psikologis dan fisiologis sangat berbeda-beda pada orang-orang dengan trauma. Mereka mungkin sangat cemas, mudah gelisah, mudah tersinggung atau marah, dan mungkin mengalami sulit tidur seperti insomnia, atau mimpi buruk. Mereka akan terlihat terus menerus waspada dan mengalami kesulitan konsentrasi. Sering orang dengan trauma akan mengalami *panic attack* yang dibarengi dengan nafas yang pendek dan sakit di bagian dada.
  - e. Perasaan bersalah. Sering seseorang merasa bersalah tentang apa yang telah terjadi dan mereka salah meyakini bahwa mereka pantas untuk disalahkan atau pantas mendapatkan hukuman. (Nasir, 2010:153)
2. Macam-macam stressor traumatik :

- a. Menyaksikan peristiwa yang berakibat luka fisik atau kematian yang menakutkan seperti korban tergulung ombak, tertimpa tanah longsor, terlindas kendaraan, penganiayaan, terkena granat atau bom, kepala terpancung, tertembak, pembunuhan massal atau tindakan berutilitas di luar batas kemanusiaan.
- b. Pengalaman berada dalam situasi terancam kematian atau keselamatan jiwanya, misalnya huru-hara kerusuhan, bencana, tsunami, air bah atau gunung meletus, peperangan, berbagai tindak kekerasan, usaha pembunuhan, penganiayaan fisik dan mental-emosional, penyanderaan, penculikan, perampokan atau pun kecelakaan.
- c. Mengalami tindak kekerasan dalam keluarga
- d. Mengalami secara aktual atau terancam mengalami perkosaan, pelecehan seksual yang mengancam integritas fisik dan harga diri seseorang
- e. Dipaksa atau terpaksa melakukan tindak kekerasan
- f. Kematian mendadak atau berpisah dari anggota keluarga atau orang yang dikasihi
- g. Berhasil selamat dari tindak kekerasan, bencana alam atau kecelakaan hebat
- h. Terpaksa pindah atau terusir dari kampung halaman
- i. Mendadak berada dalam keadaan terasing, tercabut dari lingkungan fisik, budaya, kerabat, teman sebaya yang dikenal

- j. Terputus hubungan dengan dunia luar, dilarang melakukan berbagai adat atau kebiasaan
- k. Kehilangan harta benda, sumber penghidupan, *privacy* (hak pribadi)
- l. Berada dalam kondisi serba kekurangan pangan, tempat tinggal, kesehatan. (Halgin, 2010: 201)

Trauma psikologis biasanya diakibatkan oleh kejadian yang dialami atau dilihat seorang anak. Pada umumnya ini dapat dibagi 4 golongan:

- 1. Menjadi korban, misalnya diculik, ditodong, diperkosa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang melanggar norma.
- 2. Kehilangan kepercayaan diri sendiri dan kepercayaan akan orang lain, kehilangan rumah, sekolah, pengobatan, keperluan sehari-hari.
- 3. Persoalan yang berasal dari kehidupan keluarga, misalnya perkosaan oleh ayah tiri, keluarga yang disfunctional, ditinggal orang tua, kemiskinan.
- 4. Bencana alam, misalnya kebakaran, banjir, dan lain-lain.

Berbagai faktor yang mempengaruhi berkembangnya suatu gangguan stres pasca trauma adalah:

- a. Tingkat keparahan stres/trauma
- b. Kerentanan pasien

Kanak dan usia umumnya lebih rentan dari pada para dewasa muda. Hal ini karena kanak belum memiliki mekanisme pertahanan yang memadai, sedangkan para usia lanjut umumnya sudah terlalu kaku dengan mekanisme pertahanan mereka. (V. Mark, 2006: 153)

### 3. Kondisi/fisik pasien :

Berbagai faktor yang mempengaruhi keparahan stresor berinteraksi dengan faktor pribadi individu untuk menimbulkan gangguan stres pasca trauma pada orang tertentu. Faktor pribadi ini merupakan predisposisi untuk berkembangnya gejala psikiatrik sebagai respons terhadap trauma.

Faktor ini mencakup :

- a. Usia pada saat terjadinya trauma
- b. Ciri keperibadian yang mendasari, seperti obsesif-kompulsif; astenik
- c. Gangguan psikiatrik sebelumnya
- d. Predisposisi genetik

### 5. Dukungan Sosial.

#### a. Faktor organobiologis

Pasien dengan gangguan stres pasca trauma pramorbidnya mempunyai kecenderungan bereaksi otonomik secara berlebihan terhadap stres.

#### b. Faktor Psikodinamik

Trauma mengaktifkan kembali konflik yang tidak terselesaikan pada masa kanak, termasuk trauma emosional pada masa kanak yang tidak disadari. (V. Mark, 2006:155)

#### **g. Gambaran klinis**

- a. Terjadinya suatu stresor menyebabkan gejala distress yang bermakna pada hampir setiap orang

- b. Adanya gejala khas berupa episoda dimana bayangan kejadian traumatik tersebut terulang kembali atau dalam mimpi, terjadi dengan latar belakang yang menetap berupa kondisi perasaan yang beku (*numbness*) dan penumpukan emosi, menjahi orang lain, tidak responsif terhadap lingkungannya, anhedonia dan menghindari aktifitas dan situasi yang berkaitan dengan traumanya, gangguan ingatan, kesulitan berkonsentrasi, insomnia, kesiagaan berlebihan), *survivor guilt* (rasa bersalah karena lolos dari bencana), gejala depresi
- c. Lazimnya ada ketakutan dan menghindari hal-hal yang mengingatkannya kembali pada trauma yang dialami
- d. Kadang-kadang bisa terjadi reaksi yang dramatik, mendadak ketakutan, panik atau agresif, yang dicetuskan oleh stimulus yang mendadak mengingatkannya kembali pada trauma yang dialaminya serta reaksi asli terhadap trauma itu.
- e. Onset terjadi setelah trauma dengan masa laten yang berkisar antara beberapa minggu sampai beberapa bulan (jarang sampai melampaui 6 bulan), Perjalanan keadaan ini berfluktuasi dan pada kebanyakan kasus dapat diharapkan kesembuhan. Pada sejumlah kecil pasien, perjalanan penyakit dapat menjadi kronis sampai beberapa tahun dan terjadi transisi menuju suatu perubahan keperibadian yang berlangsung lama.(Davidson, 2006: 142)



## **h. Pelaksanaan Pelayanan.**

Berdasarkan kondisi stres pasca trauma, penyediaan pelayanan dilakukan secara berjenjang, yaitu untuk penanganan tingkat awal sampai rujukan tertinggi.

Tingkat pelayanan tersebut sebagai berikut :

### **1. Pelayanan tingkat masyarakat**

Dilakukan oleh relawan yang tergabung dalam lembaga/organisasi masyarakat luas terhadap klien yang mengalami trauma, berupa:

- a. Penyuluhan
- b. Bimbingan
- c. Membentuk “kelompok tolong diri”
- d. Rujukan

### **2. Pelayanan tingkat Puskesmas/RSU Kelas C dan D**

Konseling, dilakukan terhadap penderita yang berpotensi untuk mengalami gangguan stres pasca trauma. Dilakukan secara individu oleh seorang konselor yang sudah terlatih terhadap penderita.

Rujukan, pada kasus yang tak dapat ditangani dengan konseling awal dan membutuhkan konseling lebih lanjut/psikoterapi atau penanganan lebih lanjut

### **3. Pelayanan tingkat spesialisik**

Penderita yang tak dapat ditangani di tingkat Puskesmas akan dirujuk ke RSJ atau Bagian Psikiater RSU Kelas A dan B. Di tingkat ini penderita akan dilayani secara lebih spesialisik oleh seorang tenaga

terampil (psikiater atau psikolog ) sesuai dengan kebutuhan penderita. Penderita mungkin membutuhkan medikasi sementara untuk membantu mengatasi masalahnya yang mendesak sehingga dapat dilakukan konseling/psikoterapi yang lebih mendalam.( Nasir, 2010: 83)

Dari sekian banyak konsep teoritis penulis mengkhususkan teori yang di temukan oleh Sigmund Freud sebelum terkenalnya psikoanalisa yang kemudian katarsis ini kembangkan oleh Scheff yang mengkaji tentang penyembuhan dengan pelepasan emosional dengan dapat mengontrol dan menguasai perasaan-perasaan menekan. Dimana terapi katarsis bisa membantu klien untuk membuang atau melepaskan segala jenis dimensi gangguan pikiran dan perasaan yang tertekan dan membuat seseorang menjadi netral kembali.

## **2. Konsep Oprasional.**

Konsep oprasional adalah konsep yang digunakan untuk menjelaskan konsep teoritis agar mudah dipahami. Selain itu konsep operasional juga berguna untuk mempermudah mencari data-data di lapangan. Untuk memudahkan dalam memahami teori yang dipaparkan dalam kerangka teoritis diatas, maka penulis merasa perlu menjelaskan maksud dari penggunaan terapi katarsi yaitu menyembuhkan mental diri individu terhadap masalah emosional yang menumpuk yang bisa mengganggu kesehatan fisik dan mental emosional melalui pelaksanaan bimbingan konseling. Maka penulis menetapkan indikator-indikatornya sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan terapi katarsis dalam menangani traumatis dan langkah-langkahnya dalam mengatasi trauma.
- b. Metode atau teknik pelaksanaan terapi katarsis dalam mengatasi trauma.
- c. Manfaat katarsis yang dirasakan oleh klien dalam mengatasi trauma.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Yoga Atma Consulting di Jalan Cik Ditiro Pekanbaru.

### **2. Jenis Penelitian**

Adapun jenis penelitian yang penulis gunakan yaitu kualitatif, yakni data yang diperoleh dan disajikan dengan apa adanya kemudian data tersebut digunakan dengan menggunakan kalimat-kalimat tidak dalam bentuk angka.

### **3. Subjek dan Objek Penelitian**

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah konselor dan seluruh klien yang mengalami trauma yang ada di yoga atma consulting pekanbaru, sedangkan objek dalam penelitian ini pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis di yoga atma consulting pekanbaru.

#### **4. Sumber Data**

- a. Data primer yaitu yang diperoleh langsung dari konselor dan tarapis yang ada di yoga atma consulting pekanbaru.
- b. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari perpustakaan, dokumen, dan internet.

#### **5. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 2 orang konselor dan 6 orang klien yang mengalami trauma yang ada di Yoga Atma Consulting Pekanbaru, maka peneliti mengambil populasi dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu sampel yang di teliti secara keseluruhan hingga relevan dengan desain penelitian.( Prof. Ida Bagoes antra. Ph. D. 2008:116)

#### **6. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk data yang diperlukan dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu :

- a. Wawancara mendalam (*indept interview*). Secara umum wawancara mendalam (*indepth interview*) adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara Tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (guide) wawancara, dimana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan social yang relative lama.(Burhan Bungin. 2008 :108). Dalam penelitian ini penulis mengadakan wawancara mendalam

dengan konselor di Yoga Atma Counselling Pekanbaru dengan mengajukan 15 pertanyaan yang mana 11 pertanyaan akan diajukan kepada konselor dan 4 pertanyaan kepada klien.

- b. Observasi, yaitu mengadakan pengamatan langsung ke lokasi penelitian, observasi ini dilakukan di yoga atma consulting pekanbaru.
- c. Dokumentasi, yaitu mendapatkan fakta-fakta dalam bentuk catatan.

## **7. Teknik Analisis Data**

Berjalan dengan sifat penelitian ini adalah kualitatif, maka analisa yang digunakan adalah teknik analisa data yang bersifat triangulasi. Menurut Denzim ( dalam ida Bagoes Mantra, 2008) menyatakan bahwa ada beberapa macam teknik triangulasi diantaranya adalah : *pertama*, membandingkan hasil penelitian dengan sumber lain, *kedua*, membandingkan hasil penelitian dengan hasil perhitungan dengan menggunakan metode analisis yang sama. Dalam teknik triangulasi penulis menggunakan Triangulasi dengan Teori, dilakukan dengan menguraikan pola, hubungan dan menyertakan penjelasan yang muncul dari analisis untuk mencari tema atau penjelasan pembanding. Secara induktif dilakukan dengan jalan memikirkan kemungkinan logis dengan melihat apakah kemungkinan-kemungkinan ini dapat ditunjang dengan data. (Burhan Bungin, 2008:257).

## **H. Sistematika Penulisan**

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Berisikan tentang latar belakang masalah, penegasan istilah, alasan pemilihan judul, rumusan masalah, permasalahan, identifikasi masalah, kerangka teoritis dan konsep operasional dan sistematika penulisan.

### **BAB II : TINJAUAN UMUM LOKASI PENELITIAN**

Adalah mengenai tentang sejarah yoga atma consulting pekanbaru, visi, misi dan target yoga atma consulting, sarana dan prasarana, struktur organisasi, nama-nama petugas yang bertugas.

### **BAB III: PENYAJIAN DATA**

Bab ini berisikan tentang pemanfaatan terapi katasis dalam mengatasi traumatis pada klien di Yoga Atma Counselling Pekanbaru.

### **BAB IV: ANALISIS DATA**

Bab ini berisikan mengenai analisis data pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis pada klien di Yoga Atma Counselling Pekanbaru.

### **BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan

B. Saran-saran

### **DAFTAR PUSTAKA**