

## **BAB III**

### **PENYAJIAN DATA**

Dalam bab ini penulis akan memaparkan data yang penulis peroleh dari lokasi penelitian, yaitu di YOGA ATMA CONSULTING PEKANBARU. Adapun data yang penulis paparkan adalah data yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Dalam memperoleh pemanfaatan terapi katarsis dalam mengatasi traumatis pada klien di Yoga Atma Consulting Pekanbaru, maka berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan dengan konselor di Yoga Atma Consulting Pekanbaru, penulis mendapatkan informasi bahwasanya :

**a. Pelaksanaan terapi katarsis dalam menangani traumatis dan langkah-langkahnya dalam mengatasi trauma.**

1. Fase Awal

Dari observasi yang penulis lakukan penulis melihat bahwa hal yang yang dilakukan pertama kali membangun hubungan yang baik antara konselor dengan klien agar mudah dalam melaksanakan proses terapi nantinya. Proses penyembuhan klien yang mengalami trauma dilakukan 2 atau 3 kali pertemuan untuk menyembuhkan trauma yang dialami klien.

Menurut wawancara penulis dengan konselor yoga atma pekanbaru yaitu ibu dewi bahwa dalam pelaksanaan terapi katarsis dilakukan oleh konselor atau terapis yang ada di yoga atma pekanbaru dan pelaksanaan terapi katarsis ini dilaksanakan dengan mengatur jadwal terlebih dahulu antara konselor dan klien supaya lebih teratur dan efisien. Langkah yang

dilakukan konselor dalam terapi katarsis ialah mengalihkan perhatian klien yang mengalami trauma atau depresi dengan jalan memberikan dorongan agar klien dapat memulai lagi aktivitas yang pernah disenanginya ataupun mengembangkan kesenangan baru untuk mengisi waktu senggangnya. Jenis-jenis eksternalisasi perhatian antara lain kerja, musik, gerak dan tari, syair, dan social.

Ibu dewi mengatakan bahwasanya langkah yang paling penting dalam proses pelaksanaan terapi katarsis ini adalah dimana seorang konselor mampu membuat kliennya percaya dan yakin dengan konselor serta menjalankan hubungan yang baik antara konselor dan klien agar dalam proses pelaksanaan nya mencapai titik nyaman yang dapat membantunya melepaskan segala jenis luapan emosi.

## 2. Fase Pertengahan.

Dari observasi yang penulis lakukan bahwasanya pada fase pertengahan ini klien melakukan terapi dengan cara self hypnosis agar klien mampu meluahkan atau melepaskan segala jenis emosi yang mengganggu yang ada pada diri klien.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Ibu Dewi (Konselor) setelah hubungan itu terjalin dengan baik barulah disini seorang konselor itu bisa mengungkapkan kepada klien tentang dampak dari masalah yang dihadapnya jika terus berlarut-larut dan dalam proses ini biasanya klien itu akan melakukan kalibrasi yaitu cara seseorang meluahkan emosinya biasanya klien akan menangis dan sebagai konselor kita harus membiarkannya

proses situ karena ini adalah bagian dari terapi katarsis dan setelah klien mulai sedikit tenang namun tetap dalam proses relaksasi yang tenang dan nyaman.

### 3. Fase Akhir.

Menurut Ibu Dewi (Konselor) mengatakan selanjutnya setelah proses pelepasan emosi yang dilakukan klien konselor disinilah baru memasukkan sugesti atau dorongan yang baik bagi kliennya agar mampu membuka jalan pikiran kliennya dengan baik untuk masa depannya, setelah itu proses yang terakhir ialah klien bisa menganalisis sendiri apakah baik atau tidak untuk dirinya karena sesungguhnya berhasil atau tidaknya segala jenis terapi tergantung pada kliennya dan konselor hanya sebagai media untuk membantu saja. (wawancara tanggal 31 Maret 2014)

Ibu santi (konselor) menambahkan bahwa langkah yang paling mudah ialah mengeluarkan isi hati kepada orang lain. Pendekatan ini untuk mengurangi tekanan yang ada pada klien, sebab dengan adanya pengakuan dan penyaluran maka segala rasa tertekan yang mengganjal dapat dilepaskan. Dan tahap yang dilakukan dalam pelaksanaan terapi katarsis ini yaitu klien mampu menerima, mengekspresikan, melepaskan, memulihkan, mengintegrasikan seluruh bagian diri. (wawancara tanggal 31 Maret 2014)

## **b. Metode atau teknik pelaksanaan terapi katarsis dalam mengatasi trauma.**

### 1. Self hypnosis.

Menurut Ibu Dewi (konselor) bahwa jenis-jenis trauma yang dirasakan oleh klien itu adalah trauma karena kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), penganiayaan, musibah, ancaman yang serius, dan pelecehan seksual. Klien bisa mengalami trauma karena disebabkan ketakutan yang luar biasa akan sesuatu hal yang mengganggu dan menjadi beban pikiran bagi klien sehingga klien menjadi trauma akan kejadian itu dan membuat klien merasa tidak nyaman dan tertekan dalam hidupnya.

(wawancara tanggal 1 April 2014)

Ibu santi (konselor) mengatakan bahwa remaja yang mengalami trauma juga cenderung untuk melakukan berbagai perilaku beresiko tinggi yang mungkin saja membahayakan jiwa mereka. Tidak jarang kasusnya remaja yang mengalami stress yang mengakibatkan trauma ini juga melakukan tindakan bunuh diri. Terapi yang baik yang digunakan dalam mengatasi trauma yang dilaksanakan diyoga atma adalah membuat klien merasakan situasi yang tenang dan nyaman setelah klien itu merasa nyaman biasanya dalam proses katarsis ini klien sering terjadi proses kalibrasi yaitu proses mengeluarkan rasa bersalah dan emosi, contohnya kalibrasi yang sering klien akan menangis karna menyesali segala yang terjadi dan setelah itu baru lah tugas konselor memberikan sugesti atau masukan bagi apa klien terhadap dirinya serta potensi yang baik yang ada dalam diri klien sehingga klien mampu menghilangkan ketakutan dengan kelebihan yang ada dalam diri klien.

## 2. Interpretasi.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan Ibu Dewi (Konselor) ia mengatakan selanjutnya setelah proses pelepasan emosi yang telah dilakukan dengan self hypnosis teknik selanjutnya itu klien mampu menginterpretasikan kedalam dirinya, karena apabila klien tdk mampu menginterpretasikan proses terapi dalam katarsis maka tidak akan berhasil karena berhasil atau tidaknya terapi katarsis ini dilakukan oleh kliennya karena konselor disini hanya membantu sedangkan klien yang memutuskan, segala sesuatunya niat klien yang ikhlas dan ingin melepaskan segala emosi yang membuat manusia menjadi netral. (wawancara tanggal 1 april 2014)

## c. Manfaaat katarsis yang dirasakan oleh klien dalam mengatasi trauma.

### 1. Pelayanan dalam trauma.

Dari observasi yang penulis lakukan bahwasanya terapi katarsis sangat membantu dalam menyembuhkan klien yang mengalami trauma dan tingkat keberhasilan yang dicapai juga sangat memuaskan karena bisa menjadikan manusia merasa kehidupan yang tenang dan damai.

Menurut Ibu Dewi (konselor) yang dirasakan oleh klien tentunya nyaman dan tenang karena terapi katarsis ini tujuan nya membuat klien lepas dari masalah atau emosi akan tetapi berhasil atau tidaknya itu ada ditangan klien dalam menginterpretasinya. Tingkat pelayanan bagi klien yang mengalami trauma adalah yang pertama ialah dengan proses pemberian seminar, penyuluhan dan bimbingan yang membuka hati bagi klien yang mengalami trauma. Selain itu konseling individu antara klien

seperti yang ada di yoga atma ini yang dilakukan oleh orang-orang yang mengerti psikologi dan terakhir ialah rujukan kepada Rumah Sakit Jiwa (RSJ) apabila trauma pada tingkat yang telah parah yang membuat sistem kerja otak terganggu sehingga tidak waras itu yang membutuhkan pelayanan yang lebih spesifik. (wawancara tanggal 2 April 2014)

## 2. Perawatan dalam mengatasi trauma.

Menurut Ibu Dewi (konselor) bentuk perawatan yang baik itu hal pertama yang perlu dilakukan bagi klien yang mengalami trauma adalah menerima dan menghargai dirinya sendiri sebagaimana manusia normal lainnya selanjutnya menyesuaikan diri dengan keadaan dan jangan memaksakan diri untuk melakukan suatu hal atau membebani dengan bebagai pikiran yang sulit, yang terakhir yang bisa dilakukan menurut saya adalah mengajak klien untuk melakukan katarsis. Mungkin bisa dilakukan dengan mengajak klien menulis puisi tentang bagaimana perasaanku, atau menuliskan perasaan-perasaan dalam sebuah buku, atau mungkin dengan sholat karena sholat itu membuat seseorang menjadi lebih tenang, bagi orang islam sholat adalah katasis yang paling bagus menurut saya karena kita lebih leluasa menceritakan segala keluhan masalah yang ada dalam hidup kepada sang pencipta. Klien datang ke konselor karena gangguan psikologis itu dikarenakan belum mampu menahan dan mengendalikan emosi maka dari itu dibutuhkan konselor untuk membantunya. (wawancara tanggal 3 April 2014)

### 3. Tingkat keberhasilan dalam mengatasi trauma.

Menurut ibu santi (konselor) mengatakan banyak klien yang berhasil ditangani oleh lembaga psikologi yoga atma consulting ini tidak hanya dari segi gangguan psikologi stress pasca trauma ini gangguan lainnya juga banyak yang berhasil kami tangani. Contoh bentuk tingkat keberhasilan terapi katarsis ini bagi klien yang mengalami trauma ialah klien tersebut mampu menjalani hidupnya seperti layaknya manusia lainnya salah satu nya klien yang pernah mengalami KDRT yang takut akan menghadapi atau menjalani kehidupan perkawinan karena kekerasan atau penganiayaan yang pernah dirasakan dahulu setelah proses terapi katasis ini klien tersebut mampu membuka hati bahkan sudah menikah lagi. Selain itu klien kami yang lain yang merasa trauma karena pelecehan seksual yang takut bertemu semua orang karena merasa malu dengan kejadian yang membuatnya ketekutan yang luar biasa sekarang mampu bersosialisasi dengan masayarakat dan tidak mengurung atau menyendiri lagi. (wawancara tanggal 3 April 2014)

Dari observasi yang peneliti lakukan bahwasanya manfaat terapi katarsis dalam mengatasi traumatis pada klien sangat baik karena tingkat keberhasilannya sangat memuaskan dilihat dari kondisi klien yang menjalani kehidupan sosial dengan makhluk sosial lainnya karena kliennya mampu menyesuaikan diri dan hidup dengan semestinya.

Selain itu manfaat terapi katarsis bagi klien-klien yang ada di yoga atma counslting pekanbaru menurut Ibu Ani 34 tahun (klien I) ia

mengatakan penyebab traumanya dikarenakan ditinggal oleh keluarga besar karena kebakaran dan merasa trauma dan tidak bisa menghidupkan api didalam rumahnya. Setelah pelaksanaan terapi katarsis ia merasa lebih tenang, nyaman dan lebih baik dari sebelumnya. Perubahan yang dirasakan dalam diri Ibu Ani adalah beliau lebih bisa berpikir dengan jernih tentang masa depan yang lebih baik. Saya melaksanakan terapi katarsis ini 2 kali pertemuan, dan Alhamdulillah rasa trauma hilang sedikit demi sedikit.  
(wawancara tanggal 4 April 2014)

Menurut Ibu Mira 27 tahun (klien II) ia mengatakan penyebab trauma pada dirinya karena ditinggal oleh suami pada usia muda dan tidak pernah kembali lagi sehingga membuat klien takut akan berkomunikasi dan mengenal laki-laki. Setelah dilakukan terapi ia merasakan enak pikiran merasa lebih baik tidak merasakan ketakutan lagi dan perubahan yang dirasakan sangat banyak saya lebih bisa berinteraksi dan berkomunikasi dengan laki-laki dan membuka hati saya lagi. Dalam proses pelaksanaan terapi katarsis saya melaksanakan terapi 3 kali pertemuan dan rasa trauma saya juga hilang dengan seiring berjalannya terapi katarsis. (wawancara tanggal 4 April 2014)

Menurut Ibu Dila 31 tahun (klien III) ia mengatakan bahwa penyebab ia menjadi trauma ialah karna korban kekerasan dalam rumah tangga yang pernah dirasakan sewaktu pernikahan sebelumnya, sehingga menjadikan dirinya merasakan takut yang luar biasa. Setelah di terapi katarsis ia merasakan lega karena bisa melepaskan emosi yg menjadi

beban yang selalu menjadi pikiran, dan perubahan yang di rasakan lebih bisa berpikir positif dalam menjalani hidup kedepannya untuk menjaga kehidupan anak-anak nantinya. Pelaksanaan terapi katarsis dilaksanakan 2 kali pertemuan dan Alhamdulillah setelah diberi terapi trauma saya terhadap kehidupan pernikahan sudah tidak menghantui saya lagi.  
(wawancara tanggal 5 April 2014)

Menurut saudara Adi umur 26 tahun (Klien IV) ia mengatakan penyebab trauma yang dirasakan karena kecelakan yang hampir merenggut nyawanya yang membuatnya tidak pernah berani menaiki dan membawa kendaraan bermotor. Setelah diterapi ia merasa berani dan lebih baik lagi karena kecelakan yang pernah ia alami dulunya dan perubahan yang ia rasakan adalah setelah beberapa tahun ia merasakan takut untuk mengendarai motor yang hamper merenggut nyawanya dan sekarang dia berhasil menghilangkan traumanya, dalam proses penyembuhan itu ia melakukan 3 kali pertemuan dan merasa sangat puas karena rasa trauma untuk mengendarai motor bisa hilang dan pelayanan di yoga atma juga baik dan ramah-ramah konselor disana. (wawancara tanggal 4 April 2014)

Menurut saudara Tari (bukan nama asli) umur 23 tahun (klien V) ia mengatakan penyebab ia trauma karena hampir diperkosa dan itu membuatnya merasakan rasa ketakutan yang luar biasa. Setelah diterapi ia lebih merasa enak dalam menjalani kehidupan perubahan yang di rasakan ialah saya lebih bisa berpikir positif karena sebelum ini saya sangat takut untuk bertemu atau bahkan kenal dengan laki-laki mana pun

karena sebelumnya saya pernah hampir menjadi korban pelecehan seksual akan tetapi setelah berkonsultasi dan melakukan terapi saya menjadi berubah dan bisa menerima untuk mengenal laki-laki dan alhamdulillah saya sudah menemukan pendamping yang bisa menerima saya apa adanya. Saya melakukan terapi ini 4 kali pertemuan dan hasilnya sangat membuat saya bisa menjalani hidup sebagai manusia normal. (wawancara tanggal 6 April 2014)

Menurut Ibu Linda umur 30 tahun (klien VI) penyebab trauma yang dirasakan karena melihat pengalaman keluarga yang broken home yang membuat ia takut untuk menikah. Setelah ia melakukan terapi katarsis ini dia menjadi lebih mampu menerima kenyataan dalam menjalani kehidupan dan perubahan yang dirasakan adalah dulunya beliau takut untuk menikah karena melihat kehidupan pernikahan orang tuanya berakhir dengan perceraian karena adanya orang ketiga tetapi setelah menjalani beberapa kali terapi pemikiran saya menjadi lebih jernih karena tidak semua pernikahan yang akan berakhir dengan perceraian. Saya melakukan terapi katarsis ini 3 kali pertemuan atas usulan dari teman saya jugalah saya mengetahui lembaga ini, dan hasilnya memang cukup memuaskan bagi saya. (wawancara tanggal 6 April 2014)