



Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien “R”)

Ayu Fitria Wulan Dari¹, Abdur Razzaq², Neni Noviza³
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author: email@gmail.com

ABSTRACT

This study analyzes the Application of Stress Inoculation Training (SIT) Techniques to Reduce Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Adolescent Victims of Sexual Violence (Case Study of Client "R" in Betung OKUT Village). The aim of the study was to find out the symptoms of post traumatic stress disorder (PTSD) in young victims of sexual violence experienced by client "R", to find out the stress inoculation training (SIT) approach to reduce post traumatic stress disorder (PTSD) in young victims of sexual violence. Data collection techniques through observation, interviews and documentation. The results showed: 1) The characteristics of post traumatic stress disorder in the client "R" are currently quite apprehensive, often feeling afraid of meeting other people or just remembering the shadows of the bitter event, then the client experiences anxiety, anxiety which makes it difficult to control emotions so that the client I have trouble sleeping because I often have nightmares. 2) Application of the stress inoculation training (SIT) technique to client "R" based on the results of research on the application of the stress inoculation training (SIT) technique through 6 meetings using 3 stages namely the initial stage, the middle stage (work stage) and the final stage. With 6 meetings it can be concluded that in reducing post traumatic stress disorder (PTSD) experienced by client "R" there were several changes felt by client "R" after carrying out the application the client "R experienced calm and increased confidence already willing to interact with people others, more enthusiastic in living life and always strong and patient in facing the problems that will be faced in the future.

Key words: *Stress Inoculation Training (SIT) Techniques, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Sexual Violence*

ARTICLE INFO

Article history:

Received

August 26, 2023

Revised

January 10, 2024

Accepted

January 11, 2024

How to cite

Dari, A. F. W., Razzaq, A., Noviza, N. (2023). Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk Mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien “R”). *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Anak-anak diseluruh dunia ini dilahirkan untuk menjadi generasi bangsa. Mereka akan tampil menggantikan generasi yang sebelumnya dengan berbagai macam kisahnya. Dengan demikian, posisi strategis sebuah bangsa sangat ditentukan oleh anak-anak tersebut. Memberikan

yang terbaik pada anak harus selalu dikedepankan melalui suatu pembinaan dan perlindungan dalam rangka menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial secara utuh, serasi, selaras dan seimbang. Masa kanak-kanak adalah masa yang paling indah, masanya anak untuk bersenang-senang dan bermain dengan teman sebaya. Namun keceriaan mereka kini dihantui dengan oleh kenyataan ini bahwasannya banyak pelecehan dan kekerasan seksual yang dilakukan kepada anak yang nyatanya belum mengerti apa-apa.

Fenomena yang sering kali terjadi akhir-akhir ini ternyata sering memperlihatkan tindak pidana penganiyaan yang dilakukan tersangka terhadap seorang anak. Jadi pengawasan dari setiap orang tua khususnya pada masalah seksual sangatlah amat penting dilakukan sedini mungkin terutama pada anak yang berada pada fase remaja. Sebab remaja ialah masa perubahan yang dialami oleh seseorang atau individu yang penuh dengan kekhawatiran dan kebingungan yang disebabkan oleh suatu perubahan fisik, tingkah laku, maupun interaksi sosial lainnya. Ketidakmampuan orang tua untuk menjadi pendamping dan pengawasan bagi anak serta ketidakmampuan dalam memberikan pendidikan seks bagi anak akan mengakibatkan kesalahan fatal yang dapat menjadikan anak menjadi korban dari kekerasan seksual sehingga anak menjadi trauma. Seperti yang dikatakan Allah SWT dalam Q.S At-Tahrim (66) ayat 6 dibawah ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ

غُلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman! Peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, dan keras, yang tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang dia perintahkan kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.* (Q.S At-Tahrim:06). (Razzaq, A., & Perkasa, J, 2019)

Dari ayat Al-Qur'an diatas dapat diketahui bahwasannya anak tanggung jawab setiap orang untuk dapat merawat dan membimbing supaya dapat mendapatkan keselamatan dunia dan akhirat. Anak sebagai karunia terbesar dari Allah SWT anak sebagai karunia terbesar ini seharusnya dijaga dengan sebaik-baiknya dan dalam hal ini keluarga sangatlah berperan penting tempat perlindungan pertama bagi seorang anak ialah orang tuanya. Selain sebagai amanah anak harus dijaga serta dilindungi segala keperluan dari segi materi, psikis, hak-haknya harkat serta martabatnya. Dalam konteks inilah anak sangat memerlukan perlindungan hukum, karena anak selain merupakan aset keluarga, juga sebagai aset bangsa, Anak yang seharusnya dilindungi dan dijaga kehormatannya ternyata bisa menjadi sasaran orang terdekatnya karna kasus kekerasan seksual yang terjadi pada anak memiliki dampak psikologis yang tidak baik. Anak akan diliputi rasa marah, dendam, kebencian yang ditunjukkan kepada orang yang melecehkannya dan menyebar ke objek dan orang lain, dan tidak menutup kemungkinan anak yang mengalami kekerasan seksual akan menjadi stres dan trauma.

Perasaan trauma yang dialami oleh anak remaja tentunya sangat berpengaruh terhadap perkembangan kehidupannya. Trauma yang dialami oleh seorang individu akan mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri, takut untuk berinteraksi dengan orang banyak, menjadi objek bullying, mudah emosi dan tidak bisa mengontrolnya. Selain itu, trauma yang terjadi pada individu dapat menyebabkan individu menjadi orang yang pendiam dan penakut. Biasanya dia tidak mau berkumpul dengan orang banyak dan tidak mau mengunjungi tempat yang pernah dia kunjungi yang menyebabkan suatu kondisi yang menjadikan individu tersebut mengalami trauma

(Irwanto, P. D., & Kumala, H, 2020). Menurut kartini kartono dan jenny anny andari dalam bukunya *"Hyglene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam"* bahwa trauma adalah berubahnya tingkah laku karena jiwa yang disebabkan oleh suatu pengalaman yang buruk dan menyedihkan atau sampai melukai jiwanya (Riyanto, H., & Syakur, A, 2013).

Trauma merupakan keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari takanan jiwa atau cedera jasmani. Trauma juga merupakan suatu keadaan dimana seorang individu merasa tidak stabil ketika menemui keadaan yang membuat individu tersebut mengingat luka yang kemudian menimbulkan trauma. Dalam hal ini trauma dapat terjadi kepada siapapun tanpa memandang usia. Adapun seseorang yang mengalami traumanya tentu harus mendapatkan motivasi dari lingkungan sekitar untuk dapat bangkit dari keterpurukannya.

Stres merupakan elemen kehidupan, kebiasaan dari hidup adalah ujian yang membutuhkan kerja otak, tubuh, dan perasaan. Orang-orang menyesuaikan diri dengan tekanan dan mencari tahu bagaimana memanfaatkannya untuk kepentingan potensial mereka (Sumirta, I. N, 2017). Tekanan yang ekstrim akan mempengaruhi kepuasan pribadi. Untuk sementara, orang pada umumnya akan mendapatkan tekanan mental dan fisik. Namun, tekanan berlebih dan kemampuan terbatas untuk beradaptasi, stres akan membahayakan dan menjadi masalah (Mashudi, E. A, 2018).

Stres merupakan interaksi yang mengamati suatu peristiwa sebagai kompromi, pengujian, atau berbahaya dan individu bereaksi terhadap peristiwa itu pada tingkat fisiologis, antusias, intelektual dan perilaku (Adelina, V, 2021). Stres Pasca Trauma (PTSD) merupakan sindrom kecemasan, labilitas autonomi, ketidakterpaparan emosional, dan kilas balik dari pengalaman yang amat pedih. PTSD sangat penting untuk diketahui, selain karena banyaknya kejadian yang telah menimpa orang-orang di sekitar kita, PTSD juga dapat menyerang siapapun yang telah mengalami kejadian traumatik dengan tidak memandang usia dan jenis kelamin (Marianti, L., Murdiati, E., & Sesriani, L, 2018).

Orang yang menderita trauma adalah orang yang memang sangat membutuhkan perhatian dan kepedulian, motivasi dan dukungan moral untuk bangkit lagi menjalani kehidupannya. Gerakan Pendidikan moral dan Pendidikan seksual yang efektif yang lebih dari keluarga dan lingkungan sekitar, dengan kondisi yang trauma penderita ini biasanya melibatkan orang lain dalam proses masa pemulihan psikologisnya karna korban kekerasan seksual mengalami ketegangan mental pada pasca kejadian tindak kekerasan seksual yang sangat perlu untuk disembuhkan (Valent, P., & De La Serna, J. M, 2021).

Pada tahun 2019 jumlah kasus kekerasan seksual terhadap anak yang diketahui 12.285 kasus. Namun pada tahun 2020 kasus kekerasan seksual terhadap anak meningkat drastis menjadi 12.425 kasus dan kini tahun 2022 kasus kekerasan seksual semakin meningkat lagi. Ricard J.Gelles menyatakan bahwa pada masa ini remaja banyak terjadi fenomena negatif yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya perilaku bullying, perilaku kekerasan fisik, sampai kekerasan seksual. Di Indonesia kasus kekerasan seksual setiap tahun mengalami peningkatan korbannya bukan hanya dari kalangan dewasa saja sekarang sudah merambah ke remaja anak-anak bahkan balita (Noviana, I, 2015). Whiffen dan Macintosh bahwa pengalaman kekerasan seksual pada masa anak-anak berhubungan dengan stress emosional pada masa dewasa maka dari itu pastinya seseorang untuk menuju dewasa harus melalui proses remaja sehingga dapat disimpulkan seorang remaja yang mengalami kekerasan seksual akan mengalami perubahan baik dari segi fisik juga mental (Morse, S. M., & Decker, M. R., 2019).

Diprovinsi Sumatera Selatan pada tahun 2019 total kasus kekerasan yang terjadi yakni dengan kasus kekerasan seksual 72 kasus dan pemerkosaan 138 kasus. Sedangkan ditahun 2021 terjadi sebanyak 72 kasus dengan rincian KDRT 20 kasus, pelecehan seksual 13 kasus, pemerkosaan 18 kasus, KPP 12 kasus dan kekerasan lainnya. Dari data diatas dapat dipahami bahwa terdapat banyak sekali terjadi kasus kekerasan seksual dimana dalam setiap tahunnya selalu meningkat. Berbagai kasus kekerasan seksual yang terjadi menyebabkan terjadinya stres pasca trauma dalam setiap diri korban. Hal ini kenapa perlunya tindak lanjut terkait kasus kekerasan seksual baik dari masyarakat, pemerintah, maupun komponen Pendidikan.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari Sabtu, 23 Juli 2022 dengan Ibu Kades Desa Betung di Kecamatan Semendawai Barat. Didapatkan hasil bahwa pelecehan seksual (pemerksaan) di Kecamatan Semendawai Barat, tersebut dilakukan oleh satu orang pelaku dan korbannya satu remaja putri. Pelaku tersebut adalah paman korban. Kejadian ini dilakukan di kediaman korban dalam keadaan rumah sepi dikarenakan orang tua korban berada di ladang. Aksi ini dilakukan secara paksa oleh paman korban, korban diancam akan dibunuh apabila korban memberitahukan aksi itu kepada orang tua atau orang lain kalau pelaku dari kekerasan seksual (pemerksaan) itu adalah pamannya. Korban yang dianggap stres pasca trauma yang mendalam selain mendapatkan ancaman dari pelaku korban juga dapat ejekan dari teman-teman korban yang sudah mengetahui masalah yang dialami korban dan sikorban sempat mengalami pendarahan pasca kejadian kekerasan seksual (pemerksaan) pada saat itu. Adapun stres pasca trauma yang dialami remaja tersebut ditandai dengan munculnya perilaku menyimpang seperti bolos sekolah, hilangnya kepercayaan diri, lebih menghindari keramaian dan tidak suka bicara dengan banyak orang.

Dari kasus diatas apabila tidak segera diatasi maka akan menyebabkan korban menjauh dari lingkungan bermasyarakat maka dari itu peneliti akan membantu korban untuk dapat mengatasi stres pasca trauma pada dirinya dengan melakukan dengan teknik *stress inoculation training (SIT)* (teknik inokulasi stres). Meichenbaum menyatakan teknik *stress inoculation training (SIT)* (teknik inokulasi stres) untuk dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengatasi distress yang lebih berat. Dengan demikian teknik ini dapat membantu korban mengemukakan perasaan yang dialaminya (Bradley T. Weford, 2015).

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk Mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien "R" di Desa Betung OKUT)".

METODE

Metodologi penelitian adalah metode ilmiah untuk menemukan dan menganalisis data yang kemudian diolah dan dianalisis secara ilmiah (Bambang Sudaryana, 2022). Metode studi kasus digunakan menjelaskan tentang konseling individu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, artinya data dan fakta yang dikumpulkan ditulis dengan kata-kata dan gambar serta didasarkan pada fakta yang diperoleh. Winkel menyebutkan bahwa studi kasus ialah suatu cara untuk mempelajari keadaan dan perkembangan individu yang lebih baik serta membantu dalam proses perkembangan selanjutnya (Fakhriyani, 2021). Artinya, penelitian studi kasus ini merupakan penelitian yang menggali atau mengkaji suatu permasalahan secara lengkap dan mendetail baik terhadap individu yang diteliti ataupun lingkungan sosialnya agar memperoleh data yang lengkap. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yakni:

Data primer ialah data yang didapat dan dikumpulkan dari sumber pertama (Suharsimi, A, 2006). Dalam penelitian ini, data primernya adalah klien "R". Adapun data primer diperoleh dari hasil wawancara peneliti pada klien "R" di Desa Betung Kec. Semendawai Barat Kab. Okut. Sedangkan Data sekunder ialah data yang didapatkan bukan dari sumber pertama akan tetapi sumber kedua dan ketiga. Data ini diperoleh dari sumber data selain orang yang diteliti. Pada penelitian ini data sekunder diperoleh dari ayah dan kakak klien "R". Adapun jurnal, buku ataupun artikel yang membahas tentang *stress inoculation training* (SIT) dan kekerasan seksual juga termasuk sebagai sumber data sekunder atau sumber data pendukung.

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yakni klien "R" yang merupakan korban dari kekerasan seksual. Adapun karakteristik klien "R" yaitu mengalami trauma yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku klien "R" dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual yang dialami klien "R" di Desa Betung Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur.

Ciri-ciri *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang dialami klien "R" dapat diketahui hasil dari wawancara dan observasi. Seperti aspek-aspek *Re-experiencing* atau *intrusion* yaitu takut, cemas, kebingungan. Aspek *avoidance* seperti menghindari emosi, menghindari lokasi, percakapan yang mengingatkan trauma, menciptakan jarak, menarik diri dari hal sekitar, kehilangan minat positif. Aspek *hyperarousai* seperti merasa trancam, merasa bahaya, mengalami gejolak emosi, menjadi agresif, mudah tersinggung, marah meledak-ledak, gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah terkejut, panik, insomnia, mimpi buruk.

Konseling individu adalah suatu proses dimana seorang konselor memberikan dukungan melalui konseling kepada klien yang memiliki masalah dan memberikan rahan yang bersifat membangun motivasi pada klien berani mengatasi masalahnya. Hal ini sejalan dengan hasil observasi tanggal 25 Januari sampai dengan 14 Februari 2023. Hasil observasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil observasi pada klien "R" mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada remaja korban Kekerasan Seksual

No	Aspek yang akan Diobservasi	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Klien selalu merasa takut	√	
2.	Klien selalu menghela nafas panjang dan terasa sesak	√	
3.	Klien sering sekali mudah kaget	√	
4.	Klien mengalami ketidak stabilan emosional yang membuatnya mudah emosi	√	
5.	Klien kalau bicara tidak nyambung	√	
6.	Nada bicara klien selalu meninggi	√	
7.	Klien bicara terbata-bata	√	
8.	Klien sering mengalami serangan panik	√	
9.	Klien selalu tidak tentu arah dan gelisah	√	
10.	Klien mudah cemas dengan semua hal	√	
11.	Klien mudah sekali mengalami <i>mood</i> berubah-ubah	√	

12.	Pandangan klien selalu kosong	√
13.	Klien mudah sekali tersinggung	√
14.	Sulit berkonsentrasi sering dialami oleh klien	√
15.	Klien sangat lambat dalam merespond	√

Berdasarkan tabel di atas penjelasannya yaitu klien mulai menunjukkan sikap dimana dari hasil observasi klien "R" belum bisa mengendalikan dirinya sendiri, sulit mengontrol emosi dikarenakan selalu merasa takut dan panik, pandangan kosong dan mudah sekali tersinggung dengan perkataan orang lain.

Kemudian peneliti memberikan penjelasan ciri-ciri dari *post traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual yang dialami klien "R" dengan perencanaan konseling individu melalui penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) yang akan dilakukan.

Tabel 2
Hasil rekapitulasi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang dilakukan klien "R"

No	Aspek	Indikator										
		Takut				Cemas				Bingung		
1	<i>Re-experiencing (intrusion)</i>	√				√				√		
2	<i>Avoidance</i>	Indikator										
		Menghindari Emosi	Menghindari lokasi			Trauma	Menciptakan jarak		Mena rik diri	Kehilangan minat positif		
		√	√			√	√		√	√		
3	<i>Hyperarousai</i>	Indikator										
		Terancam	bahaya	gejolak emosi	agresif	tersinggung	Marah meledak	gelisah	tidak konsentrasi	terkejut	panik	insomnia
		√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Sumber: hasil observasi pada klien "R", Januari 2023.

Berdasarkan keterangan pada tabel rekapitulasi di atas menunjukkan bahwa pada klien "R" membutuhkan arahan dan bimbingan dari seorang konselor, yang diupayakan menjadi teman kepercayaan dari klien sepenuhnya, dikarenakan masalah yang dihadapi klien "R" bersifat sensitif dan membawa dampak keagresifan sikap dari klien itu sendiri. Tahapan menggunakan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) akan diterapkan kepada klien pada konseling individu kali ini untuk mengidentifikasi dan memecahkan permasalahan dalam diri klien mengenai *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada remaja korban kekerasan seksual.

Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada remaja korban kekerasan seksual.

Pelaksanaan penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) untuk mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada remaja korban kekerasan seksual. Dilakukan pada tanggal 20 Januari 2023 sampai dengan 25 Februari 2023 pada klien "R". dalam pelaksanaan dilakukan 6 kali pertemuan selama 1 bulan. Pelaksanaan penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) bertujuan agar individu dapat menghilangkan pikiran-pikiran negative yang

membuat klien "R" trauma sehingga klien "R" dapat beraktivitas seperti biasanya dengan semangat hidup yang baru, bisa kembali ceria dan tidak terpuruk dalam keadaan yang dialami.

Berdasarkan hasil wawancara berikut tahapan-tahapan penerapan teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* pada remaja korban kekerasan seksual yaitu:

Tabel 3
Penerapan Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* pada remaja korban kekerasan seksual

Pertemuan	Kegiatan
Pertama	Pertemuan pertama merupakan tahap awal proses penerapan Teknik <i>stress inoculation training (SIT)</i> untuk mereduksi <i>post traumatic stress disorder (PTSD)</i> pada remaja korban kekerasan seksual yang dilakukan pada hari 25 Januari 2023. Pertama pada tahap awal konseling konselor melakukan pendekatan dan membangun hubungan yang baik dengan klien "R" dengan menanyakan mengenai aktivitas sehari-harinya, sehingga terjalin hubungan yang baik dengan klien "R" yang membuat klien "R" merasa damai dan nyaman dalam menceritakan semua yang dialami termasuk yang kejadian yang paling tragis dalam kehidupannya yaitu perlakuan kekerasan seksual yang dialami. Selanjutnya pada pertemuan ini penelitian menjelaskan peran dan tanggung jawab konselor dan klien, yakni penelitian merupakan sebagai konselor yang akan membantu proses penyembuhan klien "R" dan klien "R" sebagai konseli yang memerlukan penanganan agar klien "R" dapat menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.
Kedua	Pertemuan kedua dilakukan pada tanggal 29 Januari 2023. Pada pertemuan kali ini peneliti melanjutkan pertemuan pertama yang diawali dengan menanyakan kabar klien "R" terlebih dahulu agar terciptanya hubungan yang semakin baik dan klien dapat mengikuti setiap tahapan konseling yang dilakukan. Di tahap ini peneliti menggunakan Langkah-langkah Teknik <i>Stress Inoculation Training (SIT)</i> .
Ketiga	Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 2 Februari 2023 di rumah klien "R" seperti biasa diawal pertemuan peneliti membangun hubungan konseling yang lebih hangat dari sebelumnya yaitu dengan menanyakan kabar dan suasana hati klien "R" agar klien "R" merasa santai dan dapat mengikuti setiap tahapan konseling dengan nyaman, pada pertemuan ini konselor meminta klien "R" untuk menceritakan peristiwa dialami yang mmbuatnya merasa trauma. Pada tahapan ini bertujuan untuk mendapatkan kesadaran terhadap perilaku klien secara keseluruhan.
Keempat	Konselor memandu klien, untuk mengatasi trauma klien dengan membentuk pikiran yang kearah positif, misalnya pada saat klien "R" merasa tertekan dan menyalahkan dirinya atas peristiwa yang dialaminya, klien diajak untuk lebih menerima dirinya dan tidak menyalahkan keadaan.
Kelima	Pertemuan kelima dilakukan pada tanggal 10 Februari 2023. Sebelum memulai proses konseling konselor menanyakan kabar dan suasana hati

	klien terlebih dahulu agar setiap proses konseling dilakukan klien selalu merasa nyaman dan terbuka, pada pertemuan ini konselor mengevaluasi Kembali proses konseling yang sudah dilaksanakan sebelumnya. Adapun tujuan dari evaluasi ini yaitu untuk melihat dan mengetahui ketercapaian pelaksanaan proses konseling sebelumnya, sehingga dapat terpenuhinya apa yang diinginkan dan dibutuhkan klien.
Keenam	Pertemuan keenam dilakukan pada tanggal 14 Februari 2023, pada pertemuan ini merupakan tahapan terakhir proses konseling, pada tahap akhir proses konseling konselor membantu klien "R" memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang sudah baik menjadi lebih baik, sehingga klien "R" selalu optimis, semangat dan tidak putus asa dalam menjalani kehidupan selanjutnya serta selalu berusaha untuk menjadi yang terbaik yang dapat membahagiakan orang sekitar terutama bagi kedua orang tua.

Berikut ini hasil penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dengan klien "R" dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Hasil penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT)

No	Aspek yang akan di Observasi	Pertemuan					
		Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
1.	Antusias mengikuti penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	-	√	√	√	√	√
2.	Datang tepat waktu ketika penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	-	√	√	√	√	√
3.	Selalu bertanya ketika proses penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	√	√	-	-	√	√
4.	Menuruti peraturan dan proses penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	-	√	√	√	√	√
5.	Sering berkomunikasi selama proses penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	√	√	√	√	√	√
6.	Kesulitan ketika melaksanakan penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	-	√	√	√	√	√
7.	Perbedaan yang dirasakan sebelum penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	-	-	-	√	√	√
8.	Perbedaan yang dirasakan sesudah penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	-	-	√	√	√	√
9.	Mengikuti proses penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT) dari awal sampai akhir	√	√	√	√	√	√
10.	Memberikan saran dan pendapat mengenai penerapan <i>Stress Inoculation Training</i> (SIT)	√	√	√	√	√	√

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penerapan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) ini dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan tiga tahap yakni tahap awal, tahap pertengahan (Tahap kerja) dan tahap akhir. Pada tahap awal yakni pada pertemuan pertama konselor membangun hubungan baik dengan klien "R" merumuskan masalah, merumuskan tujuan atau membuat hasil yang diharapkan, menjelaskan peran dan tanggung jawab peneliti sebagai konselor dan klien "R" sebagai konseli, serta bernegosiasi atau berdiskusi membuat perjanjian waktu dan tempat pelaksanaan.

Tahap pertengahan atau tahap kerja yakni pada pertemuan kedua sampai dengan keempat peneliti menjaga hubungan yang baik agar saat berlangsungnya konseling selalu terpelihara, mendengarkan, memahami, merespon, serta trampil dalam menggali informasi dan memecahkan masalah dengan menggunakan tahapan-tahapan teknik *stress inoculation training* (SIT). Adapun tahapan teknik *stress inoculation training* (SIT) yakni meyakinkan klien "R" bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk menyembuhkan diri dengan kekuatan pikiran sendiri, memberikan pemahaman kepada klien "R" bahwa proses penyembuhan tidak terjadi pada alam sadar tetapi di alam bawah sadar yang memungkinkan klien "R" berhubungan langsung dengan Tuhan dengan cara berdoa dan meminta apa yang diinginkan, dan terakhir meditasi atau berdiam diri, dalam hal ini klien "R" berserah diri pada Tuhan dengan cara duduk tenang dan melepaskan semua masalah atau beban pikiran serta menyerahkan semua masalah agar Allah mengambil masalah-masalah yang terjadi.

Tahap akhir proses konseling yakni pada pertemuan kelima dan keenam, dalam hal ini konselor mengevaluasi atau memberikan penilaian selama proses konseling yang dilakukan. Setelah mengevaluasi proses konseling maka yang terakhir adalah dengan memelihara dan mengembangkan kemajuan yang dialami klien "R" agar mampu menjalankan kehidupan yang akan datang dengan optimis dan menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini sejalan dengan Corey menyatakan bahwa Meichenbaum percaya bahwa klien dapat meningkatkan semua kemampuannya untuk mengatasi jenis distress yang lebih berat dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT). Kemudian Corey menyatakan dan Meichenbaum menekankan modifikasi perilaku kognitif, *Stress Inoculation Training* (SIT) juga memfokuskan komponen-komponen kognitif yang sangat memfokuskan pada membantu klien untuk memodifikasi pada dirinya agar dapat mengatasi semua masalah yang mereka temui dengan baik (Meichenbaum, D, 2017).

KESIMPULAN

Gambaran *post traumatic stress disorder* (PTSD) yang dialami oleh klien "R" yaitu sesuai aspek dimana keadaan klien "R" *pertama, R e- experiencing (intrusion)* klien akan merasa takut mengingat kejadian buruk sebelumnya, cemas mengkhawatirkan peristiwa yang membuatnya trauma serta klien sering mengalami kebingungan. *Kedua, Avoidance:* menggambarkan diri klien belum bisa mengendalikan emosi, menghindari tempat yang membuatnya trauma, selalu menghindari dari percakapan bersifat ke pengingat masa lalu yang kelam tersebut. *Ketiga, hyperarousal:* klien merasa selalu terancam, bahaya, gejala emosi, mudah tersinggung, panik hingga keinsomnia. Ciri *post traumatic stress disorder* pada klien "R" saat ini cukup memprihatinkan sering merasa takut bertemu dengan orang lain ataupun sekedar teringat bayang-bayang peristiwa pahit tersebut, kemudian klien mengalami kecemasan, kegelisahan yang membuatnya sulit mengendalikan emosi sehingga klien mengalami gangguan tidur dikarenakan sering mengalami mimpi buruk.

Penerapan Teknik *stress inoculation training* (SIT) pada klien "R" berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik *stress inoculation training* (SIT) melalui 6 kali pertemuan dengan

menggunakan 3 tahap yakni tahap awal, tahap pertengahan (tahap kerja) dan tahap akhir. Dengan 6 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa dalam mereduksi *post traumatic stress disorder* (PTSD) yang dialami oleh klien "R" ada beberapa perubahan yang dirasakan klien "R" setelah melakukan penerapan klien "R mengalami ketenangan dan meningkatnya rasa percaya diri sudah mau berinteraksi dengan orang lain, lebih semangat dalam menjalani kehidupan dan selalu kuat serta sabar dalam menghadapi masalah-masalah yang akan dihadapinya dimana yang akan datang. Artinya tujuan dari proses konseling yang dilakukan oleh peneliti kepada klien "R" tercapai, keinginan yang diharapkan diawal proses konseling yang dilakukan. Dan klien "R" sangat berterima kasih karena penerapan ini memberikan makna yang positif bagi dirinya.

REFERENSI

- Adelina, V. (2021). *Gambaran Manajemen Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/14267>
- Bambang Sudaryana, D. E. A., Ak, M., Agusady, H. R., & SE, M. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Deepublish. [Google Scholar](#)
- Bradley T. weford, "40 teknik yang harus diketahui setiap konselor edisi kedua", (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2015), hlm. 323 [Google Scholar](#)
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. Penerbit Andi. [Google Scholar](#)
- Fakhriyani, D. V., Sa'Idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56-70. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8463>
- Irwanto, P. D., & Kumala, H. (2020). *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak*. Gramedia Pustaka Utama. [Google Scholar](#)
- Marianti, L., Murdiati, E., & Sesriani, L. (2018). Konseling Individu Dengan Teknik Roleplay Untuk Mengatasi Stres Pasca Trauma Pada Anak Korban Kekerasan Seksual. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 2(2). <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v2i2.6107>
- Meichenbaum, D. (2017). Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In *The evolution of cognitive behavior therapy* (pp. 101-124). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315748931>
- Morse, S. M., & Decker, M. R. (2019). Response to sexual assault in Bogotá, Colombia: A qualitative evaluation of health providers' readiness and role in policy implementation. *Health care for women international*, 40(11), 1249-1267. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1578776>
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara. [Google Scholar](#)
- Noviana, I. (2015). Kekerasan seksual terhadap anak: dampak dan penanganannya. *Sosio Informa*, 52819. [Google Scholar](#)
- Razzaq, A., & Perkasa, J. (2019). Penafsiran Ayat-Ayat Jihad Dalam Kitab Al-Qur'an Al-'Adzim Karya Ibnu Katsir. *Wardah*, 20(1), 71-84. <https://doi.org/10.19109/wardah.v20i1.3621>
- Riyanto, H., & Syakur, A. (2013). Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menangani Trauma Seorang Siswa Pasca Penganiayaan Di Sccc (Surabaya Children Crisis CENTRE). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 163-183. <https://doi.org/10.29080/jbki.2013.3.2.163-183>
- Suharsimi, A. (2006). Metodologi Penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*, 955-978. [Google Scholar](#)

Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (SIT) untuk Mereduksi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien "R")

Valent, P., & De La Serna, J. M. (2021). *Stres Dan Trauma Di Masa Pandemi*. Litres. [Google Scholar](#)

Copyright Holder :

© Dari, A. F. W., Razzaq, A., Noviza, N. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

