

Pelatihan Resiliensi Terbukti Efektif Turunkan Trauma Psikologis

Thursday, 02 Juli 2009 WIB, Oleh: Ika

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam meminimalisasi dan mengatasi dampak buruk suatu bencana. Model pelatihan resiliensi ternyata terbukti efektif untuk menurunkan trauma psikologis dan meningkatkan empati pada individu yang terkena gangguan trauma akibat konflik di Aceh. Meskipun demikian, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan agar tercapai hasil sebagaimana yang diharapkan, yaitu kesesuaian antara bentuk perlakuan dan karakteristik individu yang menerimanya.

Dra. Wiwik Sulistyaningsih, M.Si., staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, mengatakan penurunan trauma psikologis pada masing-masing individu yang telah mengikuti pelatihan resiliensi tidaklah sama. Terdapat beberapa faktor yang turut memengaruhinya, antara lain, pola coping yang dimiliki oleh individu sebelumnya, tingkat paparan kekerasan perang yang pernah dialami, dan motivasi individu untuk secara aktif berpartisipasi dalam pelatihan tersebut.

Penggunaan pendekatan yang mempertimbangkan kearifan lokal melalui penerapan nilai-nilai budaya setempat akan berpengaruh positif terhadap efektivitas terapi. “ Agar tercapai hasil yang efektif, perlakuan kognitif yang akan diberikan sebaiknya dipadukan dengan nilai-nilai Islami dan diberikan dalam bentuk terapi kelompok. Mengingat karakteristik masyarakat Aceh yang sangat dipengaruhi nilai-nilai Islam dan pola interaksi sosial yang cenderung bersifat kolektif daripada individual,” jelasnya, Kamis (2/7), dalam ujian promosi doktor di Auditorium [Fakultas Psikologi UGM](#).

Saat mempertahankan disertasi berjudul “Mengatasi Gangguan Trauma Akibat Konflik dan Kekerasan”, wanita kelahiran Semarang, 12 Januari 1965 ini mengatakan peristiwa traumatik yang tidak teratasi secara sehat dapat menimbulkan gangguan trauma psikologis. Namun sebaliknya, apabila diatasi secara sehat dan efektif, trauma psikologis selain dapat dipulihkan justru membuka kemungkinan untuk tumbuhnya kemampuan individu dalam meminimalisasi dan mengatasi dampak buruk suatu bencana (resiliensi).

Kondisi lingkungan yang negatif, imbuhan tiga putra ini, tidak selalu menimbulkan efek gangguan trauma psikologis pada setiap individu yang hidup di lingkungan tersebut. Individu yang tetap berpenyesuaian baik dan tidak mengalami trauma adalah mereka yang memiliki faktor-faktor pelindung, seperti karakter dan kepribadian, dukungan keluarga, serta hubungan dan struktur dalam keluarga yang baik. Selain itu juga faktor dari luar, misalnya pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, dan informasi edukatif yang diterima oleh individu. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Pelatihan Keterampilan Psikologis Tingkatkan Kinerja Guru BK](#)
- [Menyelidik Resiliensi Keluarga Penyintas Konflik di Aceh](#)
- [LAPAS Dukung Proses Resiliensi Anak Didik](#)
- [Perawatan Berbasis Budaya Mampu Tingkatkan Kualitas Asuh Keperawatan](#)

- [Resiliensi Faktor Penting Kasus Kehamilan Tidak Dikehendaki](#)