

DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT) SEBAGAI UPAYA MENGATASI POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) SELAMA MASA PANDEMIC COVID-19

Wiryo Nuryono, S.Pd, M.Pd, Evita Roesnilam Syafitri, S.Pd
Universitas Negeri Surabaya
Email: wiryonuryono@unesa.ac.id
Email: evitaroesnilamsyafitri@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bermula dari tantangan yang perlu dihadapi konselor di masa kini. Adanya masa pandemik covid-19 mengakibatkan perlunya kesiapan konselor dalam menghadapinya baik untuk individu umum maupun untuk peserta didik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan atau disebut dengan *library research*. Dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani individu dengan PTSD. Dibuktikan dari keefektifan penggunaannya dalam berbagai penelitian. Perlu adanya tindakan lanjut dalam mengaplikasikan DBT untuk PTSD.

Kata kunci: *posttraumatic stress disorder, dialectical behavior therapy, traumatis, konseling, covid-19*

ABSTRACT

Begins of this research is from the challenges of counselors in the present. The existence of covid-19 pandemic resulted in the need of counselor readiness to deal with it, both for individuals in general and for their students. The type of this research method is using library research. From this research there is conclusion that DBT is one of the method that can use for persons with PTSD. This complement can be evidenced by a lot of research that have a statement DBT is effective for PTSD. There is a need for follow up in the application of DBT.

Keywords: *posttraumatic stress disorder, dialectical behavior therapy, traumatic, counseling, covid-19*

PENDAHULUAN

Manusia sejak lahir hingga akhir hayatnya akan mengalami pertumbuhan serta perkembangan. Manusia terlahir dengan disertai akal untuk memecahkan permasalahan dalam kehidupan yang harus dihadapi. Selama di dunia, individu perlu untuk mengikuti segala perkembangan di berbagai sektor dalam kehidupan. Pada dasarnya manusia memiliki sifat tidak akan puas. Hal inilah yang menjadi dasar terjadinya perkembangan di berbagai sektor atau bidang. Manusia akan bertindak kreatif dan melakukan berbagai inovasi agar mempermudah kegiatannya. Selain itu, hal ini juga dilakukan sebagai upaya untuk

membahagiakan dan melindungi orang-orang di sekitarnya. Ketika melakukan segala upaya inilah terkadang manusia akan mengalami kesulitan yang dapat melukai dirinya sendiri. Tidak semua manusia mampu untuk mengatasinya. Bahkan banyak diantara mereka yang kurang dapat mengungkapkan apa yang dirasakan. Ketika mendapatkan saran dari berbagai sudut pandang, manusia terkadang hanya bisa mengiyakan namun sesungguhnya ada yang ingin disangkal atau diungkapkan. Terkadang sulit bagi beberapa orang untuk menceritakan masalah dan apapun yang ia rasakan kepada orang lain. Dalam kondisi yang seperti ini, konseling dapat menjadi solusi dan pilihan yang tepat.

Saat ini, manusia dihadapkan pada kondisi dimana pemerintah memberikan anjuran untuk tetap berada di rumah. Untuk orang dewasa yang bekerja, mereka dianjurkan untuk bekerja dari rumah. Bagi remaja dan pelajar, mereka melakukan proses belajar melalui daring dengan posisi di rumah masing-masing. Kondisi yang mengharuskan individu untuk selalu di rumah seringkali membuatnya tertekan. Hal ini dapat mengakibatkan timbulnya stress sehingga manusia kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi yang dirasakan. Ketidakmampuan manusia dalam mengungkapkan dan mengelola emosinya, sering kali menjadi masalah. Oleh karena itu, manusia perlu untuk mengerti bagaimana emosi yang sedang dirasakannya. Seorang manusia yang hidup di dunia, tidak akan terlepas dari sesuatu yang dinamakan masalah. Semakin bertambahnya usia individu, permasalahan yang dihadapi menjadi semakin kompleks. Mulanya ketika anak-anak, masalah yang dihadapi hanya berupa kesulitan mengerjakan tugas rumah. Beranjak dewasa mulai mengenal lingkungan yang lebih luas sehingga permasalahan yang dihadapi semakin beragam dan kompleks. Banyak masalah yang timbul, salah satunya adalah kontrol terhadap emosi diri.

Ketika memasuki masa remaja, masa ini seringkali disebut dengan “badai dan tekanan”, dimana pada masa ini ketegangan emosi yang dialami semakin meninggi sebagai akibat dari proses perubahan pada fisik dan kelenjar. Timbulnya ketegangan emosi ini, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan disebabkan oleh perubahan pada lingkungan. Remaja mulai untuk menghadapi lingkungan baru, kondisi baru yang dapat menjadi tekanan sosial bagi mereka. Sebelum memasuki masa remaja, atau disebut dengan masa kanak-kanak, kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kondisi tersebut sehingga mereka kurang siap.

Emosi diri bukan hanya dialami oleh para remaja, namun orang dewasa bahkan orang tua juga mengalaminya. Dalam kegiatan sehari-hari, permasalahan mengenai emosi sering kita alami. Banyak individu menafsirkan bahwa emosi adalah sesuatu yang negatif dan buruk, sesuatu yang berhubungan dengan marah. Namun kenyatannya, emosi bukan hanya mengenai perasaan negatif dan buruk, namun juga bisa dalam hal kebaikan. Emosi tidak

hanya berupa amarah. Berbagai macam emosi dasar dimiliki oleh manusia sejak lahir. Oleh karena itu kita perlu mempelajari psikologi agar dapat mengenali emosi yang sedang kita alami atau yang ada pada diri sehingga kita dapat mengendalikan dan mengembangkannya dengan baik. Individu memandang atau menilai emosi ketika seseorang mengalami peristiwa di lingkungannya, peristiwa itulah yang membentuk emosi diri. Awal mulanya karena lingkungan, kemudian memicu reaksi tubuh sebagai bentuk dari respon, kemudian akan muncul perubahan secara fisiologis yang dapat memicu hadirnya emosi. Bukan kebalikannya, emosi memunculkan suatu reaksi, emosi yang lain kemudian dihubungkan dengan keadaan identik psikofisiologis yang dialami tubuh, padahal organ yang ada dalam tubuh kita memiliki tingkat sensitif yang kurang. Berbagai informasi yang ada, tidak selalu dapat dipilah oleh tubuh. Individu memerlukan pengalaman supaya dapat mengalami emosi, contohnya cemas dan takut. Adanya sesuatu yang berubah dan terjadi pada tubuh diasosiasikan dengan pembentukan emosi, jika individu tidak mengalami stimulus normal yang terbangkitkan, individu tidak akan mengalami suatu emosi yang mengakibatkan terjadinya reaksi fisik. Sehubungan dengan beberapa uraian diatas, dalam artikel ilmiah ini, akan dibahas tentang emosi yang dialami individu khususnya cara mengelola dan mengendalikan emosi.

Pada kondisi pandemik saat ini, perlu adanya upaya dalam penanganan kesehatan mental pada individu. Kejadian atau peristiwa yang terjadi saat ini, tidak menutup kemungkinan menjadi peristiwa traumatis pada diri individu. Individu yang semula dapat beraktivitas dengan bebas, kini dibatasi gerakannya. Selain itu pula individu yang terbiasa bersama, kini harus menerapkan physical distancing atau social distancing. Para remaja dan anak yang memiliki orang tua tenaga medis, juga harus memiliki kekuatan untuk berpisah dalam waktu yang lama. Adanya kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi seperti meninggalnya beberapa orang bahkan tenaga medis, menjadikan individu rentan mengalami peristiwa traumatis dalam hidupnya. Hal ini memicu adanya posttraumatic stress disorder. Meskipun demikian, PTSD perlu dilakukan beberapa tes untuk mendiagnosa seseorang mengalami PTSD. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan, satu diantaranya melalui konseling DBT yang akan dibahas dengan uraian dalam artikel ilmiah ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian kali ini, menggunakan jenis penelitian berupa studi kepustakaan atau disebut dengan *library research*. Peneliti memilih menggunakan metode penelitian deskriptif, karena hal tersebut sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Dengan menggunakan pendekatan

penelitian studi pustaka yaitu dengan membaca, menelaah dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

Mengutip dari pendapat Mestika Zed (2004) yang menyatakan bahwa, riset kepustakaan yang disebut dengan studi kepustakaan, adalah rangkaian kegiatan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Studi kepustakaan adalah teknik pengumpulan data dengan mengadakan studi atau kajian penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir, 1988).

Tidak jauh berbeda dengan Nazir, Prastowo (2012) menyatakan bahwa penelitian kepustakaan adalah metode penelitian kualitatif yang tempat penelitiannya di pustaka, dengan dokumen, arsip, dan jenis dokumen lainnya sebagai bahan penelitiannya.

Beberapa uraian pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa studi kepustakaan adalah teknik dalam penelitian dengan cara membaca dan menelaah hal-hal yang berkaitan dengan obyek yang akan diteliti.

Penelitian ini menggunakan beberapa prosedur untuk mengetahui mengenai DBT untuk PTSD. Langkah studi kepustakaan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Memilih Topik Penelitian
2. Melakukan Eksplorasi Terhadap Informasi
3. Menentukan dan Memilih Fokus Penelitian
4. Mengumpulkan Berbagai Sumber Kajian Data
5. Mempersiapkan Penyajian Data
6. Menyusun Laporan

Berikut ini berbagai sumber data yang digunakan oleh peneliti, yaitu: <http://www.sciencedirect.com>, <https://libgen.is>, <https://www.nimh.nih.gov>, dan <https://sci-hub.org>. data yang digunakan oleh peneliti berupa buku-buku, jurnal maupun artikel-artikel ilmiah yang memiliki relevansi dengan apa yang ingin diteliti oleh peneliti, yaitu mengenai DBT untuk PTSD. Dari berbagai buku, jurnal dan artikel ilmiah yang diperoleh maka peneliti akan melakukan langkah selanjutnya. Sumber data yang ada, diperoleh dengan mengakses melalui internet kemudian mengunduhnya melalui link dan website yang telah tersedia.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan analisis isi (*content analysis*). Analisis isi adalah sebuah teknik dalam menganalisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan atau *library research*. Ketika melakukan *content analysis* atau analisis isi peneliti melakukan proses memilih, membandingkan, menggabungkan, memilah berbagai

pengertian, hingga ditemukan yang relevan (Sabarguna dalam Azizah, 2017). Menurut (Krippendoff dalam Azizah, 2017) analisis isi digunakan untuk mendapatkan referensi yang valid dan dapat diteliti ulang berdasarkan konteksnya.

Untuk menjaga kekekalan proses pengkajian serta mencegah terjadinya mis-informasi (kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kekurangan pengetahuan peneliti atau kekurangan penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan ulang antar pustaka dan membaca ulang pustaka yang digunakan sebagai sumber data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh beberapa hasil yang dapat diuraikan dan disajikan seperti di bawah ini:

1. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan gangguan kecemasan yang membuat individu teringan pada kejadian traumatis yang pernah dialami.
2. Dalam kasus atau permasalahan mengenai emosi terutama emosi negatif, DBT sangat efektif sehingga mampu membantu dalam hal meningkatkan regulasi emosi pada individu. Hal ini juga berkenaan dengan individu dengan PTSD.
3. *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) merupakan teori konseling yang dikembangkan oleh seorang psikolog yaitu Dr. Marsha M. Linehan untuk seseorang yang memiliki kecenderungan melukai diri sendiri (bunuh diri). Pada awalnya DBT digunakan hanya untuk orang penyintas BPD (*Borderline Personality Disorder*). Namun seiring populernya DBT, maka banyak penelitian dan penerapan yang dilakukan sehingga DBT terbukti dapat digunakan dalam berbagai permasalahan, terutama mengenai emosi. Jika dalam (*Cognitive Behavior Therapy*) CBT ditekankan pada perubahan perilaku yang nampak, dalam DBT menekankan pada penerimaan. Individu diajak untuk menyadari dan menerima apa yang terjadi pada dirinya, kemudian baru dibimbing untuk melakukan perubahan pada apa yang dirasa kurang tepat.
4. Dari buku dan artikel pada sumber data yang ada, dapat diketahui bahwa tujuan konseling DBT disesuaikan dengan masalah yang sedang dialami oleh individu. Secara khusus, tujuan konseling DBT biasa disebut dengan empat hirarki tujuan konseling. Empat hirarki tersebut terdiri dari: (1)mengurangi perilaku yang mengancam nyawa individu, (2)mengurangi perilaku yang mengganggu konseling, (3)mengurangi perilaku yang mempengaruhi dan mengurangi kualitas hidup, dan (4)meningkatkan keterampilan dalam berperilaku.
5. Konseling dalam DBT terdiri dari 5 model yaitu (1)konseling individu, (2)pelatihan keterampilan dalam setting kelompok, (3)kelompok konsultasi, (4)konsultasi telepon,

dan (5) layanan pendukung. Adapun strategi yang digunakan yaitu: dialektik, validasi, *problem solving*, *stylistic*, pelatihan kelompok dan modifikasi kognitif, dan manajemen kasus.

6. Dalam DBT terdapat pelatihan keterampilan. Ada empat keterampilan yang diajarkan yaitu *distress tolerance*, *emotional regulation*, *mindfulness* dan *interpersonal effectiveness*.
7. *Mindfulness* sangat membantu dalam upaya penurunan emosi negatif yang dirasakan oleh individu.

Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan kecemasan teringat pada kejadian traumatis. Tentunya tidak semua individu yang mengalami peristiwa traumatis akan mengalami PTSD. Individu yang mengalami PTSD, akan menunjukkan beberapa gejala sesuai dengan pedoman yang ada. Diantaranya yaitu ingatan pada peristiwa traumatis, kecenderungan untuk mengelak, pemikiran dan perasaan negatif dan perubahan perilaku dan emosi.

DBT merupakan pendekatan dalam konseling behavior yang bermula dari CBT. Dalam CBT cenderung hanya menekankan pada perubahan yang terjadi pada individu. Namun dalam DBT tidak hanya berfokus pada perubahan akan tetapi sebelumnya individu diminta untuk menerima segala yang ada pada dirinya baru kemudian dilakukan perubahan. Dalam DBT terdapat sebuah strategi yaitu dengan adanya pelatihan keterampilan. Ada beberapa keterampilan yang diajarkan yaitu *mindfulness*, regulasi emosi, *distress tolerance*, dan *interpersonal effectiveness*.

Secara umum, terapi perilaku dialektik memiliki tujuan untuk: (1) meningkatkan motivasi klien untuk berubah, (2) meningkatkan kemampuan dan keterampilan klien, (3) generalisasi perilaku baru, (4) penataan lingkungan, (5) meningkatkan kemampuan dan motivasi terapis. Terapi dialektis diberikan untuk membantu klien belajar mengelola emosi yang dialaminya dengan membiarkan diri mengalami, mengenal dan menerimanya. Dengan menerima dan mengatur emosi yang dialami, maka individu akan terlatih untuk mengatasi perilaku yang membahayakan dirinya. Untuk mencapai tujuan tersebut, dibutuhkan kerjasama yang baik antara konselor dan klien. Secara khusus, terapi ini memiliki tujuan yaitu; (1) untuk meningkatkan kemampuan individu dengan meningkatkan perilaku terampil; (2) untuk meningkatkan dan mempertahankan motivasi klien untuk berubah dan untuk terlibat dengan pengobatan; (3) untuk memastikan bahwa generalisasi perubahan terjadi melalui pengobatan; (4) untuk meningkatkan motivasi terapis dalam memberikan pengobatan yang

efektif; dan (5) untuk membantu individu dalam restrukturisasi atau mengubah lingkungannya sehingga mendukung dan mempertahankan kemajuan dan dalam mencapai tujuan.

Dalam menangani PTSD di masa pandemik saat ini, tentunya diperlukan sebuah metode yang dirasa cocok dan efektif dalam mengatasi permasalahan. Oleh karena itu, DBT adalah salah satu rekomendasi yang dapat dilakukan. Melalui DBT, individu akan diajak untuk menerima apa yang sedang dialami, baik perasaannya, perilakunya dan keadaannya. Bukan lagi berpacu pada masa lalu dan terus-terusan memikirkannya sehingga menghambat kemajuan proses penerimaan. Ketika individu sudah mulai menerima, hendaknya mulai dilakukan proses perubahan. Dimulai dari hal yang paling dasar yaitu dengan memberikan pelatihan mindfulness. Individu dengan PTSD memiliki pemikiran dan perasaan yang negatif, melalui mindfulness, individu akan diajak secara sadar mulai fokus pada apa yang menjadi tujuannya. Individu dibimbing untuk menerima keadaannya tanpa judgment baik dan buruk, tanpa menghakimi semua salah saya, dia dan mereka. Namun menerima dengan baik dan sadar bahwa apa yang telah terjadi memang begini adanya. Individu juga diberikan pengertian bahwa ketika mengalami masalah ada dua pilihan yang dapat kita lakukan. Memblokir masalah itu, atau menerimanya dan memberi ruang tersendiri dalam hidup. Karena ketika masalah ada itu bagaikan tarik tambang. Semakin menariknya dan bertahan, maka akan tetap berada dalam situasi itu. Untuk dapat lepas atau selesai dari sebuah masalah, harus ada upaya untuk melepaskannya atau menerimanya.

Secara khusus, dalam DBT penanganan PTSD dilakukan melalui beberapa tahapan. Asesmen dilakukan melalui 3 tahapan yaitu *Diagnostic Assessment*, *Behavioral (Functional) Analysis* dan *Self Monitoring*. Hal ini dilakukan untuk menentukan dan mengidentifikasi target atau tujuan konseling berdasarkan kebutuhan individu sesuai dengan hasil asesmen yang dilakukan. Seperti pada konseling umumnya, tahapan konseling dimulai dari pretreatment stage. Pada tahap ini bertujuan untuk mencapai tujuan, ekspektasi dan komitmen antara konselor dan konseli. Kemudian dilanjutkan pada tahap stage 1 yaitu menentukan target dalam konseling yang dilakukan: mengurangi perilaku yang membahayakan dan mengancam keselamatan nyawa individu, mengurangi perilaku mengganggu saat konseling, mengurangi perilaku yang dapat mengganggu kualitas hidup dan meningkatkan keterampilan dalam berperilaku. Target utamanya adalah dengan penurunan penurunan pasca traumatik stress. Pada stage 2, lebih difokuskan pada skill training atau pelatihan keterampilan. Pada penyintas PTSD, mereka memiliki kecenderungan dalam melakukan penghindaran emosi, situasi/pengalaman, disregulasi emosi dan *self invalidation*. Banyak keterampilan yang diberikan, yang paling dasar dan utama adalah mindfulness.

Diikuti oleh keterampilan yang lainnya. Ada banyak penelitian yang menyatakan mengenai keefektifan DBT dalam menangani PTSD, diuraikan di bawah ini.

Dalam penelitian yang ditulis berjudul “*Changes in emotions over the course of Dialectical Behavior Therapy and moderating role of depression, anxiety and posttraumatic stress disorder*” yang ditulis oleh Skye Fitzpatrick, Katharine Bailey dan Shireen L. Rizvi, hasil penelitian menyatakan bahwa DBT efektif untuk penyintas BPD, gangguan kecemasan, depresi dan PTSD. Banyak yang mengalami penurunan pada emosi negatif yang dirasakan dan secara perlahan dapat mengatasi emosi yang sedang dirasakan. Tapi dalam beberapa kasus yang kurang melibatkan emosi negatif, maka DBT tidak terlalu memiliki pengaruh seperti pada individu dengan masalah emosi negatif.

Pada 2018, penelitian dilakukan pada 87 individu diperoleh hasil bahwa DBT efektif dalam upaya mengurangi perilaku bunuh diri pada individu. Keterlibatan individu dalam penelitian ini tentunya atas persetujuan orang tua yang bersangkutan. Selama tiga bulan, individu diberikan layanan konseling dengan pendekatan DBT untuk mengurangi upaya bunuh diri. Sebenarnya DBT dalam penerapannya minimal dilakukan selama 12 bulan. Akan tetapi, untuk kali ini dilakukan selama 3 bulan. Dalam penerapannya, individu akan diajak konseling melalui pelatihan keterampilan yang meliputi pelatihan keterampilan regulasi emosi, *distress tolerance*, *mindfulness* dan *interpersonal effectiveness*. Ternyata pelatihan keterampilan ini membawa dampak yang sangat bagus. Mereka diwajibkan datang selama 90 menit untuk menghadiri pelatihan itu. Keterampilan yang diajarkan pertama kali adalah *mindfulness*. *Mindfulness* diajarkan sebagai dasar bagi individu untuk melatih keterampilannya dalam mengelola emosi. Dalam *mindfulness* yang diberikan, ada dua proses inti. Pertama *present-centered attention*, dimana individu akan dilatih untuk memusatkan perhatiannya. Hal ini dimaksudkan agar setiap yang tindakan yang dikerjakan individu akan dilakukan dengan penuh perhatian dan fokus. Kedua, dalam *mindfulness* yaitu “*accepting without judgment*.” Jadi, individu diajarkan untuk menerima sesuatu tanpa menghakimi apakah hal itu baik atau buruk. Individu diajarkan untuk sadar mengenai apapun yang sedang dikerjakannya tanpa adanya penghakiman atau labeling. Penelitian kali ini mengutamakan *mindfulness* sebagai pelatihan keterampilan inti untuk individu. Dengan beberapa keterampilan yang diajarkan, individu lebih bisa dan lebih tahu bagaimana bersikap ketika muncul upaya bunuh diri dan ketika mereka dihadapkan pada kondisi atau masalah yang ada.

Sejalan dengan penelitian pada 2018, pada 2019 dilakukan penelitian yang serupa. Penerapan DBT juga berfokus pada pelatihan keterampilan atau skill training. Dibagi menjadi dua fase, yang terdiri dari beberapa sesi. Fase pertama dilakukan dalam satu minggu

sebanyak 5 sesi dengan kurun waktu 3 bulan. Fase kedua dilakukan sebanyak 2 sesi tiap minggunya dalam kurun waktu 2 bulan. Jadi total keseluruhan dilakukan dalam 36 sesi selama 5 bulan. Satu sesi dilakukan dengan durasi kurang dari 3 jam. Satu jam pertama dilakukan dengan setting kelompok berupa konseling kelompok, dan sesi selanjutnya dilakukan selama 2 jam dengan pelatihan keterampilan. Pelatihan keterampilan dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5-10 orang anggota. Dalam pelatihan ini, kegiatan yang dilakukan adalah dengan meriview tugas rumah dan mengajarkan keterampilan.

Mindfulness adalah teknik yang mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian, memperhatikan suatu hal pada suatu waktu dan meningkatkan kesadaran pada masa sekarang, tidak terganggu oleh pikiran masa lalu dan masa depan. Membantu untuk mengelola emosi, pikiran dan dorongan-dorongan agar lebih meningkatkan kesadaran terhadap diri sendiri akan tetapi juga agar lebih fokus saat pembelajaran. Ada beberapa manfaat dari mindfulness yaitu, meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan dalam mengontrol pikiran dan membantu dalam upaya menerima kenyataan yang ada.

Adapun tiga aspek dalam mindfulness yaitu, *paying attention on purpose* (fokus pada tujuan), *paying attention in the present moment* (fokus pada masa sekarang) dan *paying attention nonjudgmentally, with acceptance* (fokus tanpa menghakimi dengan penerimaan).

Ada banyak latihan yang dapat dilakukan dalam mindfulness, salah satunya dengan langkah sebagai berikut: Duduklah dengan tenang dalam suatu ruangan. Tutup pintu dan jendelanya dan segala sesuatu yang mengganggu. Anda akan mengamati ruangan yang anda tempati. Secara perlahan, perhatikan ruangan yang anda tempati. Perhatikan ruang antar benda-benda yang ada di dalamnya. Perhatikan ruang yang ada, bukan benda di sekitarnya. Pikirkan tentang celah dan ruang yang ada antar benda, perhatikan dari lantai ruangan hingga langit-langit. Rasakan seberapa banyak ruang yang ada. Lihat bagaimana celah diantara ruang satu ke ruang lain. Sekarang pikirkan celah yang ada pada tubuh anda. Paru-paru dan lubang hidung anda, saluran telinga, semua penuh dengan ruang. Pikirkan koneksi antar ruang yang ada. Pikirkan udara masuk dan keluar dari tubuh anda setiap anda bernafas. Lakukan latihan ini selama lima menit setiap harinya. Semakin sering anda melakukannya, semakin anda merasakan koneksi pada tubuh anda. Hal ini akan membuat anda rileks dan menghilangkan singa imajiner dalam diri anda.

Pada penyintas PTSD, DBT dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam mengatasi dan mengani perilaku yang kurang sesuai dan menemukan kebahagiaan. Intinya, individu

dibimbing untuk menerima keadaan yang ada dan segala kejadian traumatis yang pernah dialaminya.

SIMPULAN

Simpulannya adalah DBT merupakan upaya yang efektif untuk digunakan bagi individu dengan PTSD. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa DBT efektif untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan dan menangani permasalahan disregulasi emosi. Melalui DBT, penyintas PTSD memiliki kesempatan untuk dapat menghargai hidupnya dan hidup dengan bahagia. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa DBT merupakan langkah yang efektif untuk berbagai permasalahan mengenai emosi dan perilaku menyiksa diri, salah satunya PTSD.

DAFTAR PUSTAKA

- DeRosa, R. R., & Rathus, J. H. (2013). *Dialectical behavior therapy with adolescents. [References]*. Ford, Julian D [Ed]; Courtois, Christine A [Ed].
- James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza, Alec L. Miller, Jill H. Rathus, Heather E. Murphy. 2016. *DBT Skills in Schools, Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A)*. New York: The Guilford Press.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Marco Cavicchioli, Mariagrazia Movalli, dkk. (2019). *The therapeutic role of emotion regulation and coping strategies during a stand-alone DBT Skills training program for alcohol use disorder and concurrent substance use disorders*. Diakses pada: 2 Mei 2020.
- Skye Fitzpatrick, Katharine Bailey, Shireen L. Rizvi. (2019). *Changes in emotion over course of dialectical behavior therapy and the moderating role of depression, anxiety and posttraumatic stress disorder*. Diakses pada: 2 Mei 2020.
- Lillian H. Krantz, Shelley McMain, Jnice R. Kuo. *The unique contribution of acceptance without judgment in predicting nonsuicidal self-injury after 20-weeksof dialectical behavior therapy group skill training*. Diakses pada: 20 Mei 2020
- Victoria C. Follette, Josef I. Ruzek. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapies for Trauma*. New York: The Guilford Press.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Nasional.