TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3039

INTEGRASI EGO STATE: KONSELING TRAUMATIK MENGGUNAKAN EGO STATE THERAPY

Ego State Integration: Traumatic Counseling Using Ego State Therapy

Bakhrudin All Habsy[1], Amalda[2],
Kanaya Violetta Hariono[3], Khairunisha Nabila Yahya[4]
Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id; amalda.23055@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 13, 2024	May 16, 2024	May 19, 2024	May 22, 2024

Abstract

Traumatic experiences make a person unhappy and often filled with excessive fear. For this reason, traumatic counseling services are needed to eliminate the symptoms of trauma experienced by the counselee. Ego state therapy is a short therapy technique based on the premise that personality consists of separate parts. Ego state therapy can effectively treat cases of trauma and excessive fear. The method used in this research is a qualitative method with literature study, namely a series of activities relating to library data collection methods, reading, recording and processing research materials. The data that has been collected is then analyzed using descriptive analysis methods. This article aims to find out the integration of ego state therapy. The final result of this research is to discuss: (1) ego state theory, (2) traumatic counseling, (3) ego state therapy techniques.

Keywords *: Traumatic Counseling, Ego State, Ego State Therapy Techniques*

Abstrak: Pengalaman traumatis membuat seseorang menjadi tidak bahagia dan sering diliputi rasa takut yang berlebihan. Untuk itu, diperlukan layanan konseling traumatik untuk menghilangkan gejala-gejala trauma yang dialami oleh konseli. Ego state therapy merupakan teknik terapi singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian atau parts terpisah. Ego state therapy dapat secara efektif menangani kasus trauma dan rasa takut yang berlebihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif.

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui integrasi ego state terapi. Hasil akhir dari penelitian ini adalah membahas mengenai : (1) teori ego state, (2) konseling traumatik, (3) teknik-teknik ego state therapy.
Kata Kunci : Konseling Traumatik, Ego State, Teknik-Teknik Ego State

PENDAHULUAN

Pengalaman traumatis merupakan pengalaman menakutkan dan menyakitkan yang dapat membuat seseorang tidak bahagia dalam hidupnya. Selain itu trauma juga dapat menyebabkan cemas, depresi, selalu teringat akan kejadian yang menyakitkan, rasa takut yang berkepanjangan, dan tidak berdaya. Efek lain yang dirasakan seseorang yang yang mengalami trauma harus mendapat perawatan dari psikolog atau yang ahli pada bidangnya. Biasanya orang yang mengalami trauma akan memiliki emosi yang negatif, namun tidak sedikit juga yang ingin berubah dan memiliki emosi positif. Maka dari itu sangat penting bagi individu untuk mengenali emosi dengan baik, sehingga mampu mengendalikan dan menyalurkan dengan cara yang benar. Emosi dapat bersifat menyembuhkan (Syariffuddin & Ismail, 2020).

Efek lain yang dirasakan ketika mengalami trauma adalah dengan tidak mampunya seseorang dalam mengontrol emosi. Penelitian menunjukkan ketika seseorang mengalami trauma, ada bagian dari otak yang mengatur emosi menjadi semakin aktif dan tidak terkendali (Hull, 2002; Van Der Kolk, 2007; Barabaz et al, 2011 dalam (Sugara 2017)). Untuk itu, orang yang mengalami pengalaman traumatis harus segera men- dapatkan pemberian bantuan secara psikologis untuk menghilangkan gangguan - gangguan yang dirasakan. Carll, (2007) menambahkan peristiwa trauma dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan stress pasca trauma (Post Traumatic Stress Disorder / PTSD) meliputi perasaan takut yang berlebihan, tidak berdaya dan cemas. Gejala utama bagi orang yang mengalami PTSD adalah seolah-olah orang tersebut mengalami dan merasakan kembali pengalaman yang membuat trauma (seperti mimpi buruk, pikiran yang terus menganggu, dan selalu teringat kejadian trauma); melakukan penghindaran terhadap semua hal yang mengingat- kannya terhadap kejadian (mengindari pikiran, orang, aktivitas dan segala hal yang berkaitan dengan kejadian trauma); sulit untuk konsentrasi, sulit tidur dan amarah yang meledak-ledak (Herman, 1992; Forgash& Knipe, 2008; Carll, 2007 dalam (Sugara 2017)).

Trauma tidak hanya terjadi dalam setting masyarakat, karena saat ini trauma juga dapat terjadi dalam setting pendidikan khususnya sekolah. Fakta yang menarik adalah rata-

rata trauma dialami oleh siswa yang sedang belajar di sekolah. Seperti yang dilansir www.metro- tvnews.com (Sabtu, 21 April 2012) tentang seorang siswa SD di Bulukumba yang trauma dan tidak mau ke sekolah karena diinjak oleh guru. Berita lain dimuat oleh www.surabaya.detik.com (Rabu, 4 April 2012) yang memuat tentang siswa SD di Mojokerto yang tidak berani sekolah karena trauma dipukul guru agama. Fakta yang menarik ditemukan bahwa kebanyakan korban trauma adalah siswa dan yang menjadi pelakunya adalah guru sebagai tenaga pendidik. Okawa & Hauss, (2007 dalam (Sugara 2017)) menjelaskan bahwa kekerasan (abuse) yang dialami akan menyebabkan trauma yang ditandai dengan kecemasan yang tinggi, menghindari situasi sosial, emosi yang labil dan depresi.

Untuk itu, konseli yang mengalami trauma perlu mendapatkan proses bantuan berupa konseling traumatik agar hidupnya bahagia dan terbebas dari ketakutan dan kecemasan yang menghantuinya. Makalah ini menyajikan sebuah pendekatan dan teknik terapi singkat ego state therapy yang secara efektif dapat menyembuhkan orang yang mengalami trauma. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ego state therapy secara efektif dapat digunakan dalam membantu masalah seperti post traumatic stress disorder (PTSD), depresi, *multiple personality disorder*, adiksi, manajemen rasa marah, trauma, panic attack, *obsessive compulsive disorder* dan kecemasan (Barabaz & Watkins, 2008; Watkin & Watkins, 1997; Emmerson; 2007; Philips, 2008 dalam (Sugara 2017)).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi literatur. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bertujuan memahami realita sosial dengan melihat dunia dari apa adanya, bukan dunia yang seharusnya (Mamik, 2015). Studi literatur adalah kegiatan mencari referensi teori yang relevan dengan masalah yang ditemukan (Kadri, 2018). Referensi dapat dicari dari buku, artikel ilmiah, laporan penelitian, jurnal dan hasil penelitian. Hasil dari kegiatan ini adalah terkoleksinya referensi yang relevan dengan masalah yang ditemukan. Tujuannya untuk memperkuat permasalahan dan sebagai dasar teori dalam melakukan studi dan desain penelitian (Kadri, 2018).

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata – kata dan tindakan, dan berupa dokumen sebagai data tambahan (Moleong, 2017). Yang dimaksud dengan sumber data dalam penelitian adalah subyek darimana data diperoleh (Arikunto, 2014). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data sekunder yaitu data –data yang diperoleh dari jurnal,

buku dokumentasi, textboox, artikel ilmiah, literature review yang sesuai dengan konsep penelitian ini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan serangkaian kegiatan kepustakaan yaitu mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2016). Teknik pengumpulan data adalah cara – cara yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data (Arikunto, 2014).

HASIL

Berikut tabel deskripsi data tentang teori ego state therapy dalam bingkai konseling traumatik:

Table 1. Deskripsi Data hasil penelitian

No.	Data Teks	Sumber Data
1.	Konseling traumatik	Winingsih, E., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Eye Movement Desensitization and Reprocessing Counseling in Resolving Post Traumatic Stress Disorders. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(2), 215-228.
		Khairul Rahmat, H., Alawiyah, D., Sultan, J., & Nomor, H. (n.d.). Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani KONSELING TRAUMATIK: SEBUAH STRATEGI GUNA MEREDUKSI DAMPAK PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA ALAM. http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/mimbar
		Nihayah, U., Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, F., Millah Ummul Latifah, lul, Nafisa, A., & Qori, I. (2022). KONSELING TRAUMATIK : SEBUAH PENDEKATAN DALAM MEREDUKSI TRAUMA PSIKOLOGIS. In Sultan Idris Journal of Psychology and Education (Vol. 1, Issue 2).
		Setiawati Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, E. (2016). Etty Setiawati | 81 KONSELING TRAUMATIK Pendekatan Cognitif-Behavior Therapy (Vol. 5, Issue 2).
		Tri Susilo, A., Purwaningrum, R., Rokhmad Hidayat, R., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2019). PELATIHAN KONSELING TRAUMATIK BERBASIS EXPERIENTIAL LEARNING PADA KONSELOR. Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(1).
2.	Teori ego state therapy	Marisa, C., & Karneli, Y. (2020). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islami untuk Mengendalikan Emosi Diri. https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38893
3.	Teknik-teknik ego state therapy	Marisa, C., & Karneli, Y. (2020). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islami untuk Mengendalikan Emosi Diri. https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38893

PEMBAHASAN

1. Konseling Traumatik

Trauma merupakan kejadian fisik dan emosional yang serius yang menyebabkan kerusakan atau ketidakseimbangan terhadap fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang relatif lama Weaver, Flannelly, & Preston, (2003 dalam (Salsabila 2022)). Trauma diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat kejadian dilingkungan yang melampaui batas kemampuan untuk bertahan, mengatasi, atau menghindar (Rimayati, 2019). Individu yang terjebak dalam situasi yang mengancam dan merugikan seperti bencana alam, kekerasan, pelecehan seksual, akan memicu keadaan takut dan tertekan hingga berdampak pada psikologis yang disebut trauma Mutmainnah, (2013 dalam (Salsabila 2022)). Respons emosional terhadap kejadian trauma yang dialami dapat berdampak pada kondisi psikologis korban, muncul dengan segera bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa terjadi. (Syamsudin, Arifin, & Masrin, 2021) menyatakan bahwa trauma akan menjadikan individu meningkatkan stimulus melebihi kondisi normal akibatnya terjadi gangguan pada energi dan pikiran.

Trauma terjadi apabila dihadapkan pada peristiwa yang menekan sehingga menimbulkan rasa tidak berdaya yang mengancam. Korban mengalami psikologi yang mencekam dan rasa cemas yang tinggi dan berada pada kondisi krisis. Hal ini membuat korban mengalami gangguan emosional, kognitif dan tingkah laku yang dapat merugikan diri. Trauma ialah kondisi emosional yang terus berlanjut setelah suatu kejadian trauma yang menyedihkan, menakutkan, menjengkelkan dan mencemaskan (Khairat, 2018). Bagi korban yang mengalami trauma hidupnya terasa tidak bermakna bahkan tidak dapat berpikir secara rasional. Peristiwa traumatis berdampak panjang dan mempengaruhi banyak aspek kehidupan, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Gejala ini menjadi semakin parah hingga secara signifikan menganggu menjalani kehidupan sehari- hari. peristiwa traumatis teringat kembali melalui mimpi buruk, kesulitan tidur, perasaan seolah-olah sedang mengalami kembali peristiwa apabila berada dalam situasi saat terjadi bencana.

Menurut Everly, Flannery, & Mitchell, (1994 dalam (Salsabila 2022)) menyatakan bahwa jenis gejala yang umum dari trauma yaitu; mengalami kembali peristiwa dalam gambaran, pikiran, kenangan, lamunan, mimpi buruk, bertindak dan merasa seolah peristiwa datang kembali, serta secara simbolis mengingat kembali penderitaan yang dihadapi.

Selanjutnya kehilangan minat dalam aktivitas penting, respon kaget berlebihan, sulit berkonsentrasi, cepat marah, gangguan tidur, berkepanjangan mengingat peristiwa.

Prawirohardjo, (2010 dalam (Salsabila 2022)) melihat trauma sebagai pengalaman yang mengejutkan, tidak terencana sehinggameninggalkan bekas luka serta kesan tersendiri yang mendalam pada jiwa dan psikis individu yang mengalaminya. Pickett dalam (Rahmat & Alawiyah, 2020) menuliskan terdapat dua simtom yang dialami oleh individu yaitu (a) adanya ingatan yang terjadi secara terus menerus mengenai kejadian atau peristiwa yang dialaminya tersebut dan (b) mengalami mati rasa atau berkurangnya respon individu terhadap lingkungan, kondisi ini selanjutnya akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungan, hal inilah yang menimbulkan trauma tersendiri. Konselor menggunakan konseling traumatik dalam membantu klien yang mengalami pelecehan dan kekerasan seksual sehingga menimbulkan trauma tersendiri.

Ketika seseorang sudah memiliki trauma tersendiri akan menimbulkan kepahitan, penyesalan, dendam, ketakutan, kecemasan, stess dan depresi. Individu akan cenderung memiliki citra yang buruk akan diri sendiri, sehingga mempengaruhi perkembangan, psikologis dan sosial. Etty Setiawan, (2016) menuliskan konseling traumatik diartikan sebagai bantuan yang bersifat terapeutis yaitu diarahkan untuk mengubah sikap, pola pikir dan perilaku konseli. Konseling ini dilakukan secara langsung yaitu tatap muka antara konselor dengan konseli dan melakukan wawancara.

Dalam proses wawancara tidakterstruktur dan formal, disini tugas konselor harus membuat konseli merasaaman, nyaman, percaya, dapat terbuka, jujur dan tidak memberikan judgment pada konseli, hal tersebut sangat dibutuhkan oleh konseli. Proses konseling traumatik harus memiliki arus yang jelas seperti fokus pada satu permasalahan yaitu gejala trauma yang dialami klien, aktifitas lebih banyak dilakukan oleh konselor yaitu dimana konselor berusaha untuk memberi arahan, mensugesti, meyakinkan bahwa dirinya berharga, mencari dukungan dari keluarga, teman klien, mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan klien. Jika diperlukan klien dapat dialihtangankan atau referal kepada ahlinya dan yang terakhir adalah tujuan dimana konselor mengingatkan kembali konseli dimanaproses konseling traumatik bertujuan padapemulihan kembali klien pada keadaan sebelum trauma sehingga mampu menerima diri sendiri, memaafkan, menerima masalalu dan menyesuaikan diridengan lingkungan sekitar.

- Konseling traumatik memiliki tujuan yang harus dicapai ketika melakukan proses tersebut menurut Muro dan Kottman, Taty Fauzi, (2012 dalam (Salsabila 2022)) menuliskan tujuan konseling traumatik adalah :

a. Berpikir realistis, kejadian yang mengakibatkan trauma dan hal yang dialaminya adalah bagian dari kehidupan yang harus dilalui.
b. Mendapat pemahaman mengenai peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma.

- Selain Muro dan Kottman tujuan konseling traumatik juga dituliskan oleh Rusman (Etty Setiawan, 2016) bertujuan menurunkan gejala kecemasan pasca trauma yaitu:

a. Menghilangkan bayangan traumatis
b. Meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional.
c. Membangkitkan minat terhadap realita kehidupan
d. Memulihkan rasa percaya diri.
e. Memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan dan perhatian.
f. Kepedulian emosional sertamengembalikan makna dan tujuan

2. Teori *Ego State*

a. Definisi *Ego State Therapy*

Ego State Therapy merupakan teknik konseling yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) terpisah dan ini disebut *ego state* Emmerson, (2003 dalam Sugara 2017)). Ego state seringkali disebut bagian kecil dari kepribadian seseorang. J.G Watkins & H.H Watkins (1997) mendefinisikan konseling *ego state* sebagai sebuah konseling yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan konseling kelompok dalam mengakses dan berhubungan dengan *ego state* yang bertujuan untuk melepaskan dan mengatasi konflik *ego state* yang terjadi. (Nursalim dan Winingsih, 2014).

Ego state merupakan satu bagian dari sekumpulan kelompok yang mempunyai keadaan atau kondisi emosi yang setara, yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan (*mood*), dan fungsi mental, dimana kesadaran diasumsikan sebagai identitas dari orang tersebut (Hartman & Zimberoff, 2003. Emmerson, 2003 dalam (Sugara 2017)). Kumpulan dari *ego state* membentuk kepribadian utuh dan seseorang dan jumlahnya tidak dapat dihitung akan tetapi dalam satu minggu *ego state* seseorang yang muncul berjumlah sekitar hingga 15 *ego state* Emmerson, (2003 dalam (Sugara 2017)).

Setiap *ego state* memiliki potensi untuk konflik dan melakukan sabotase diri. Fenomena ini dapat kita lihat pada seseorang yang mengalami trauma. Misalkan korban trauma akibat kekerasan seksual. Ada bagian diri yang berkata "saya ingin terbebas dari rasa bersalah dan menjalani hidup lebih baik". Tetapi bagian diri yang lain merasakan bahwa "saya sudah tidak suci lagi. Saya berdosa dan jijik". Disini terjadi konflik ego state yang merasa bersalah tumbuh dan berkembang diakibatkan dari perasaan luka yang dalam karena trauma. Van der Kolk (1994) menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami trauma, memori yang berkaitan dengan peristiwa trauma akan menempel didalam otak pada bagian non verbal, tidak sadar dan sangat sulit untuk diakses. Menurut Hartman & Zimberoff, (2003 dalam (Sugara 2017)). *Ego state* yang tumbuh akibat pengalaman traumatis kadangkala melakukan manipulasi dengan cara menekan memori menyakitkan tersebut agar tidak muncul kembali. (Nursalim dan Winingsih, 2014).

Strategi konseling dengan menggunakan *ego state* adalah dengan cara menemukan ego state yang terluka (vaded) akibat trauma kemudian mencari *ego state* lain yang dapat menenangkan atau membantunya sehingga menjadi lebih produktif dan saling melindungi (Watkins & Watkins, 1997; Emmerson, 2003; Forgas & Knipe, 2008 dalam (Sugara 2017)).

b. Tujuan *Ego State Therapy*

Tujuan dari *ego state therapy* adalah membuat *ego state* yang terbuka yang telah muncul dan berkembang di masa lalu atau konflik menjadi *ego state* normal sehingga individu terbesar dari sabotase diri dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya (Watkins at.al, 2008). Secara garis besar, Emmerson, 2003 merumuskan tujuan *ego state therapy* meliputi :

1) Mengaplikasikan dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan atau frustasi dalam ego state dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negative, memberikan rasa nyaman serta memberdayakan diri.
2) Memfasilitasi fungsi konumikasi di antara ego state
3) Menolong klien mengenal ego state mereka sehinga klien dapat memetik keuntungan yang lebih
4) Mengetahui konflik diri atau konflik ego state

Bagi korban yang mengalami trauma, konseling dengan menggunakan *ego state therapy* bertujuan untuk menemukan ego state yang terluka (vaded) kemudian memfasilitasi proses pelepasan emosi negatif dan ekspresi, setelah itu mencari ego state lain yang dapat membantu dan melindungi ego state yang terluka (Barabaszet at.al, 2011). Proses pelepasan trauma

dalam ego state therapy terjadi Ketika ego state yang terluka tidak lagi menjadi ego state yang executive. Orang yang mengalami trauma melewati rasa takutnya dan secara cepat ego state menjadi normal dan saling memberikan penguatan (Barasbaz & Watkins, 2008).

3. Teknik-Teknik *Ego State Therapy*

Teknik-teknik *ego state therapy* antara lain :

a. ***Ego state therapy*** **tanpa menggunakan kondisi hipnosis**

Adapun teknik yang seringkali digunakan dalam terapi ego state yang tidak memanfaatkan kondisi hypnosis dalam proses terapinya adalah :

1). *Empty Chair Technique* yaitu teknik terapi *ego state* dengan menggunakan l kursi sebagai media dalam memfasilitasi komunikasi antar *ego state*. Teknik ini sangat cocok bagi individu yang kurang bisa melakukan imajinasi karena dengan menggunakan kursi kosong seseorang akan terbantu dengan lebih mudah untuk mengakses *ego state* atau perasaannya. Teknik ini merupakan pengembangan dari *gestalt therapy*, yang membedakannya adalah selama sesi konseling *ego state therapy*, kursi yang dibutuhkan sekitar 5 sampai 10 kursi. Tujuan dari kursi kosong ini adalah sebagai manifestasi dari *ego state* dari individu agar dapat berkomunikasi dan mengubah *vaded, retro* atau *conflicted ego state* menjadi *normal ego state.*

2). *Conversational Technique* yaitu teknik terapi *ego state* yang dilakukan selayaknya percakapan biasa. Teknik ini sangat membantu dalam sebagai persiapan melakukan *resistence bridging* yakni teknik untuk mencari akar masalah. Teknik percakapan hampir sama dengan teknik kursi kosong, yang membedakannya adalah disini tidak mencari akar masalah dalam konselingnya akan tetapi fokus pada komunikasi antara *ego state* yang terluka (*vaded*) dan mencari *ego state pelindung (protector*).

b. ***Ego State Therapy*** **dengan menggunakan kondisi hipnosis**

Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang, dan relaks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Korban yang mengalami gangauan stress pasca trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan gangguan stress akut (*Acute Stress Disorder*) memiliki kemampuan masuk kondisi hipnosis yang sangat tinggi dibanding dengan orang biasa Yard, DuHamel, & Galynker, (2008 dalam (Sugiana 2017)).

Pendapat lain dikemukakan oleh Hilgard Watkins, (1993 dalam (Sugiana 2017)) yang menjelaskan hipnosis berkaitan dengan fokus yang tinggi dan proses pemisahan diri

(*disosiative*). Melalui hipnosis, konselor dapat secara efektif memanggil dan memisahkan *ego state* yang terluka serta melakukan proses pelepasan emosi. Kondisi hipnosis merupakan bagian terpenting dalam satu sesi *ego state therapy* oleh Emmerson (2003; Barabasz et all, 2011 dalam (Sugiana 2017). Kondisi hipnosis digunakan untuk mencari akar masalah (*root cause*) yang menjadi permasalahan klien. Emmerson (2003 dalam (Sugiana 2017)) menjelaskan dalam kasus trauma, kondisi hipnosis digunakan untuk mencari *ego state* yang terluka (*vaded*) kemudian melakukan pelepasan emosi melalui ekspresi terhadap *ego state* yang negatif (*maladaptive ego state*) yaitu dengan cara melakukan regresi atau kembali kepada memori masa lalu yang menjadi pemicu trauma kemudian melakukan rekonstruksi yang positif terhadap peristiwa itu. (Abramowitz & Lichtenberg, 2010; Watkins&Watkins,1997 dalam (Sugiana, 2017).

Barabasz et all (2011 dalam (Sugiana, 2017)) memaparkan langkah-langkah satu sesi *ego state therapy* dengan menggunakan hipnosis yang bisa dilakukan oleh konselor diantaranya: (1) melakukan induksi secara tidak langsung kepada konseli untuk memasuki kondisi hipnosis. Setelah itu konseli dibantu untuk mengingat kembali memori masa lalu yang menjadi pemicu trauma dengan menggunakan teknik regresi. Emmerson (2003 dalam Sugiana 2017)) menjelaskan untuk menghindari konseli yang takut dihipnosis, konselor dapat menggunakan teknik induksi secara tidak langsung (*indirect hypnosis*) dan teknik *resistence bridging* sebagai teknik regresi permisif dimana konseli tidak tahu sedang dihipnosis. (2) selanjutnya konselor melakukan proses ekspresi terhadap *ego state* yang negatif (*maladaptive ego state*). Ketika proses ekspresi dilakukan konselor membantu konseli untuk melepaskan dan meluapkan seluruh emosi yang tersimpan di dalam pikiran bawah sadar konseli. (3) tahapan akhir adalah melakukan penanganan (*reliefe*) yakni proses komunikasi antara *ego state* dimana *ego state* yang terluka dibantu oleh *ego state* yang lebih dewasa (*nurturance*).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal ini adalah bahwa Ego State Therapy, dan Konseling Traumatik adalah pendekatan yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis terkait trauma. Ego State Therapy bertujuan untuk mengakses dan berhubungan dengan bagian-bagian kepribadian yang terpisah, sedangkan CBT fokus pada memodifikasi pola pikir dan perilaku negatif. Sementara itu, Konseling Traumatik bertujuan untuk membantu individu mengatasi dampak emosional dan psikologis dari peristiwa traumatis. Teknik-teknik seperti Empty

Chair Technique, Conversational Technique, dan penggunaan kondisi hipnosis dalam Ego State Therapy dapat memberikan solusi yang efektif dalam mengelola trauma dan konflik internal.

DAFTAR PUSTAKA

Khairul Rahmat, H., Alawiyah, D., Sultan, J., & Nomor, H. (n.d.). *Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani KONSELING TRAUMATIK: SEBUAH STRATEGI GUNA MEREDUKSI DAMPAK PSIKOLOGIS KORBAN BENCANA ALAM*. http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/mimbar

Marisa, C., & Karneli, Y. (2020). *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Penggunaan Terapi Status Ego dalam Konseling Perorangan berbasis Islami untuk Mengendalikan Emosi Diri*. https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38893

Nihayah, U., Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, F., Millah Ummul Latifah, lul, Nafisa, A., & Qori, I. (2022). KONSELING TRAUMATIK : SEBUAH PENDEKATAN DALAM MEREDUKSI TRAUMA PSIKOLOGIS. In *Sultan Idris Journal of Psychology and Education* (Vol. 1, Issue 2).

Setiawati Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, E. (2016). *Etty Setiawati | 81 KONSELING TRAUMATIK Pendekatan Cognitif-Behavior Therapy* (Vol. 5, Issue 2).

Tri Susilo, A., Purwaningrum, R., Rokhmad Hidayat, R., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2019). PELATIHAN KONSELING TRAUMATIK BERBASIS EXPERIENTIAL LEARNING PADA KONSELOR. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(1).

Winingsih, E., Ramli, M., & Radjah, C. L. (2021). Eye Movement Desensitization and Reprocessing Counseling in Resolving Post Traumatic Stress Disorders. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(2), 215-228.