

## KONSELING TRAUMATIK MENGGUNAKAN *EGO STATE THERAPY* (*Traumatic Counseling Using Ego State Therapy*)<sup>1</sup>

GIAN SUGIANA SUGARA<sup>2</sup>

1. Disampaikan pada Seminar dan Workshop Internasional Post-Traumatic Counseling Tanggal 6 – 7 Juni 2012 di STAIN Batusangkar-Indonesia.

**Abstract:** *Traumatic experience make people not happy and fears in life. Because of that needs traumatic counseling to remove and healing trauma symptoms. Ego state therapy is a powerful and brief therapy based on the premise that personality is composed of separate parts, rather than being a homogeneous whole. Ego state therapy could effectively for handling trauma and fears. Based on study, trauma memories are encoded in the subconscious mind. Traumatic counseling using ego state therapy technique purpose for remove trauma symptom. Because of trauma memories encoded in the subconscious mind, then single-session ego state therapy would effectively using hypnosis condition in therapy. Process of ego state therapy using hypnosis consist of accessing vaded ego state, doing regression for knowing the root cause of trigger trauma. Then, doing process of expression, removal and reliefe of vaded ego state which using mature and nurturing ego state.*

**Key Words:** *Traumatic, Counseling, Ego state therapy.*

**Abstrak:** Pengalaman traumatis membuat seseorang menjadi tidak bahagia dan sering diliputi rasa takut yang berlebihan. Untuk itu, diperlukan layanan konseling traumatic 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 (*parts*) terpisah. *Ego state therapy* dapat secara efektif menangani kasus trauma dan rasa takut yang berlebihan. Berdasarkan hasil studi menjelaskan memori trauma tersimpan didalam memori pikiran bawah sadar. Untuk itu, konseling traumatik dengan menggunakan teknik *ego state therapy* bertujuan menghilangkan gejala-gejala trauma. Karena memori trauma tersimpan dalam pikiran bawah sadar, maka satu sesi *ego state therapy* akan lebih efektif dengan menggunakan kondisi hipnosis dalam proses terapinya. Proses *ego state therapy* dengan menggunakan kondisi hipnosis terdiri dari mengakses ego state yang terluka, melakukan regresi untuk mengetahui akar masalah pemicu trauma. Setelah itu, melakukan proses ekspresi, pelepasan dan penenangan ego state yang terluka dengan mencari ego state yang lebih dewasa dan mau mengasuh.

**Kata Kunci:** Trauma, Konseling, *Ego state therapy*.

### A. Pendahuluan

Pengalaman traumatis merupakan pengalaman menyakitkan yang dapat membuat seseorang tidak bahagia dalam hidupnya. Orang yang mengalami trauma cenderung melakukan penghindaran, cemas

yang tinggi, depresi, selalu teringat kejadian yang menyakitkan, rasa waspada yang berlebihan dan mati rasa emosi (Litz, 1992). Pengalaman traumatis terjadi ketika seseorang mengalami atau menyaksikan suatu ancaman yang mengancam dirinya dan meresponnya dengan rasa

takut dan rasa tidak berdaya (Forgash & Knipe, 2008; Carll, 2007). Peristiwa atau kejadian yang menekan diluar pengalaman manusia pada umumnya seperti perkosaan, bencana alam, kecelakaan, kekerasan seksual, perang atau penyiksaan (Barabaz et al, 2011; Carll, 2007). Pengalaman traumatis yang dialaminya seolah-olah menjadi katalisator mengingat kembali pengalaman yang menyakitkan yang dialaminya.

Efek lain yang dirasakan ketika mengalami trauma adalah dengan tidak mempunya 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). Untuk itu, orang yang mengalami pengalaman traumatis harus segera mendapatkan 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 mengganggu, dan selalu teringat kejadian trauma); melakukan penghindaran terhadap semua hal yang mengingatkannya 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).

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](http://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](http://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) 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).

## **B. Pembahasan**

Untuk memahami lebih jauh bagaimana gambaran konseling traumatik dengan menggunakan *ego state therapy* berikut ini akan dijelaskan mengenai definisi *ego etate therapy*, dasar-dasarego

*state therapy*, kondisi alami *ego state*, tujuan dari *ego state therapy*, teknik-teknik terapi dalam *ego state* dan prosedur praktek konseling traumatik melalui *ego state therapy*.

### **Definisi *Ego state therapy***

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

Setiap kali kita berbicara “saya seperti ini orangnya” atau “ada bagian saya yang membuat saya tidak tenang” makaitulah *ego state*. Sebuah *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). Kumpulan dari *ego state* membentuk kepribadian utuh dari seseorang dan jumlahnya tidak dapat dihitng akan tetapi dalam satu minggu *ego state* seseorang yang muncul berjumlah sekitar 5 hingga 15 *ego state* (Emmerson, 2003). *Ego state* mulai berkembang ketika masa kanak-kanak dimana otak mulai berkembang. Semua *ego state* berkembang untuk memuaskan beberapa kebutuhan (Arif, 2011). Awal munculnya *ego state* diawali dengan penanaman nilai (*imprint*) yang diberikan oleh orang tua kepada anak serta penguatan berupa penghargaan secara verbal sehingga *ego state* semakin berkembang dan

menjadi *ego state* yang matang (Watkins & Watkins, 1997; Emmerson 2007).

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* dimana *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 di dalam otak pada bagian non verbal, tidak sadar dan sangat sulit untuk diakses. *Ego state* yang tumbuh akibat pengalaman traumatis kadangkala melakukan manipulasi dengan cara menekan memori menyakitkan tersebut agar tidak muncul kembali (Hartman & Zimberoff, 2003).

Strategi konseling dengan menggunakan *ego state therapy* 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).

### **Dasar-Dasar *Ego state therapy***

Kepribadian bukan merupakan satu kesatuan meskipun kelihatannya sama akan tetapi kepribadian terpisah, bermacam-macam dan memiliki tujuan yang berbeda. Istilah *ego state* memang bukanlah yang pertama kali karena istilah *ego* pertama kali muncul dan diperkenalkan oleh pakar psikoanalisis yaitu Sigmund Freud. Konsep psikoanalisis menjelaskan bahwa dinamika kepribadian individu

terdiri dari tiga komponen yakni *id* (dorongan biologis), *ego* (dorongan sosial), *super ego* (dorongan moral). Tetapi konsep *ego state* berbeda dengan *ego* dan *super ego* yang dalam psikoanalisis. Orang yang pertama kali memperkenalkan istilah *ego state* adalah Paul Federn, seorang psikoterapis yang belajar psikoanalisis langsung pada Sigmund Freud (Barabasz et al, 2011). Federn berpendapat bahwa kepribadian seseorang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) dan disebut *ego state*. Ketika individu melakukan dan merasakannya, maka ini disebut dengan *ego identity* (Arif, 2011).

Eloardo Weiss (Barabasz et al, 2011) yang merupakan murid dari Federn mendalami konsep *ego state* dalam kepribadian. Tetapi baik Federn maupun Weiss tidak menggunakan konsep *ego state* dalam proses terapinya dan masih menggunakan psikoanalisis dalam melakukan konseling dan terapi. Seorang psikolog berkebangsaan amerika yang bernama Jhon G. Watkins yang belajar psikoanalisis dari Weiss mengembangkan konsep *ego state* menjadi lebih mudah dipahami. Watkins menggunakan konsep *ego state* dalam terapi dan melakukan eksperimen dengan menggunakan kondisi hipnosis, berbicara langsung pada bagian kepribadian (*subpersonality*) yang bermasalah dan berhasil membantu korban-korban trauma perang dunia kedua. Pada tahun 1970, J.G. Watkins dan istrinya H. H. Watkins menerbitkan istilah *ego state therapy* di beberapa makalah, jurnal dan menulis buku *Ego State: Theory and Therapy* pada tahun 1997.

Konsep *ego state* juga digunakan dalam pendekatan *Transactional Analysis Therapy* akan tetapi istilah *ego state* yang dipaparkan Eric Berne (1961) berbeda dengan *ego state* yang dipaparkan oleh J. G Watkins dan H.H Watkins. *Ego state* dalam *transactional analysis* merupakan konsep komunikasi interaksional bagian

diri yang terdiri dari tiga yaitu *ego state* anak, *ego state* dewasa dan *ego state* orang tua. Sementara dalam konsep *ego state therapy*, jumlah *ego state* tidak terhitung karena *ego state* merupakan bagian dari kepribadian yang memiliki kondisi perasaan yang setara, logika, keterampilan dan terus berkembang (Hartman & Zimberoff, 2003).

Dalam proses terapinya, J.G. Watkins seringkali menggunakan kondisi hipnosis sehingga memungkinkan untuk membagi *ego state* yang terluka dengan *ego state* yang lainnya. Kondisi hipnosis sangat direkomendasikan dalam *ego state therapy* (Barabasz & Watkins, 2008; Barabasz et al, 2011; Emmerson, 2003; Watkins & Watkins, 1997).

### Kondisi Alami Ego state

Dalam melakukan proses konseling dengan menggunakan teknik *ego state therapy* diperlukan pemahaman mengenai kondisi alami sehingga memudahkan kita dalam melakukan intervensi. Bahkan Helen H. Watkins (1993) mengingatkan untuk hati-hati dalam melakukan persuasi dengan *ego state* dalam kondisi hipnosis karena sugesti yang diberikan dapat membuat *ego state* baru yang bersipat merusak dalam diri individu. Untuk itu, Emmerson (2003) menjelaskan ada beberapa kondisi alami *ego state* yang harus dipahami oleh seorang konselor :

1. *Ego state* tidak dapat dihilangkan atau disingkirkan, tetapi dapat kita ganti tugasnya
2. Normalnya, *ego state* dapat mengekspresikan berapa tua umur perasaan tersebut
3. *Ego state* dapat memilih untuk bersembunyi atau menjadi tidak aktif dan mereka dapat berubah, mereka biasanya memilih nama baru, misalkan dari cemas menjadi percaya diri
4. *Ego state* pastilah bagian dari orang tersebut

5. *Ego state* mempunyai identitas, jadi ketika *ego state* menjadi *executive* (muncul secara sadar), dia berbicara seperti orang pertama dan membiarkan state yang lain sebagai sesuatu yang lain
6. *Ego state* mempunyai perasaan dan mereka tidak suka dengan komentar kasar terhadap mereka, baik secara langsung atau melalui *state* yang lain. Bila itu terjadi, mereka menolak untuk berbicara dan bekerjasama.
7. Setiap orang pasti mempunyai *ego state* walau jumlah *ego state* dan bentuknya bisa berbeda antara orang yang satu dengan orang yang lain

Kondisi alami *ego state* yang dipaparkan di atas merupakan bagian penting yang harus diperhatikan oleh konselor dalam melakukan konseling *ego state therapy*. Arif (2011) menjelaskan bahwa kondisi alami *ego state* ini adalah cara pandang yang harus dimiliki seorang konselor yang menggunakan *ego state therapy* dalam membantu menangani permasalahan konseli. Pada akhirnya, dengan memahami kondisi alami *ego state* akan membuat sesi konseling menjadi efektif dan efisien.

Selain memahami kondisi alami *ego state* yang dapat diaplikasi dalam konseling, konselor juga harus memahami empat kondisi *ego state* berdasarkan pada fungsinya. Emmerson (2003) menjelaskan ada empat kondisi *ego state* dalam diri kita :

1. *Normal ego state* yaitu *ego state* yang berperan positif. Tujuan inti dari *ego state therapy* adalah untuk membantu semua state berfungsi menjadi normal kembali.
2. *Vaded ego state* yaitu *ego state* yang bersipat mengganggu sehingga membuat orang tersebut sering melakukan tindakan yang tidak ingin dilakukan. *Vaded ego state* muncul karena trauma dan penolakan di masa lalu dan tidak

terselesaikan. Bila *vaded ego state* ini menjadi *executive* akan membuat perasaan orang tersebut menjadi buruk bahkan menjadi di luar kendali dan tidak dapat melakukan sesuatu yang diinginkannya.

3. *Retro ego state* yaitu *ego state* yang muncul dan berkembang di masa lalu, *ego state* ini tercipta sejak kita masih kecil dan dulu state ini berguna atau digunakan tetapi sekarang sudah tidak berguna lagi. Tetapi kadang suka muncul dan mengganggu atau menguntukan seseorang.
4. *Conflicted ego state* yaitu beberapa *ego state* yang saling berkonflik dan kadang menjadi masalah bagi orang tersebut. Sebenarnya, *conflicted ego state* mempunyai maksud positif tetapi kadang mereka bertengkar atau berbeda pendapat secara internal. Contoh : "saya ingin lepas dari rasa takut naik motor setelah kecelakaan tapi bila naik, saya khawatir terjadi kecelakaan lagi"

### Tujuan dari *Ego State Therapy*

Tujuan inti dari *ego state therapy* adalah membuat *ego state* yang *vaded*, *retro* atau konflik menjadi *ego state* normal sehingga individu terbebas dari sabotase diri dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya (Watkins & Watkins, 1997; Barabasz & Watkins, 2008). Secara garis besar, Emmerson (2003) merumuskan tujuan *ego state therapy* meliputi :

1. Mengalihkan dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan atau frustrasi dalam *ego state* dan memfasilitasi ekspresi, melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman serta memberdayakan diri
2. Memfasilitasi fungsi komunikasi di antara *ego state*
3. Menolong klien mengenal *ego state* mereka sehingga klien dapat memetik keuntungan yang lebih

#### 4. Mengatasi 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 (Barabasz et al, 2011). Proses pelepasan trauma dalam *ego state therapy* terjadi ketika *ego state* yang terluka tidak lagi menjadi *ego state* yang *excecutive*. Orang yang mengalami trauma melewati rasa takutnya dan secara cepat *ego state* menjadi normal dan saling memberikan penguatan (Barabasz & Watkins, 2008).

#### Teknik-Teknik Konseling dalam *Ego State Therapy*

*Ego state therapy* menekankan pada analisis komunikasi terhadap fungsi dan peranan *ego state* terhadap individu. Terdapat dua teknik yang sering digunakan dalam *ego state therapy* (Emmerson, 2003; Arif, 2011; Watkins & Watkins 1997) diantaranya adalah:

##### 1. *Ego state therapy* tanpa menggunakan kondisi hipnosis

Adapun teknik yang seringkali digunakan dalam terapi *ego state* yang tidak memanfaatkan kondisi hipnosis dalam proses terapinya adalah

- a. *Empty Chair Technique* yaitu teknik terapi *ego state* dengan menggunakan 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*.

- b. *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*).

##### 2. *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 gangguan 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).

Pendapat lain dikemukakan oleh Hilgard (Watkins, 1993) 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* (Emmerson, 2003; Barabasz et al, 2011).

Kondisi hipnosis digunakan untuk mencari akar masalah (*root cause*) yang menjadi permasalahan klien. Emmerson (2003) 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).

Barabasz *et al* (2011) 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) menjelaskan untuk menghindari konseli yang takut dihipnosis, konselor dapat menggunakan teknik induksi secara tidak langsung (*indirect hypnosis*) dan teknik *resistance 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*).

### **Prosedur Konseling Traumatik melalui Ego State Therapy**

Konseling merupakan pemberian bantuan yang sangat tepat bagi korban yang mengalami trauma. Weaver *et al* (2003) menjelaskan pemberian konseling merupakan dukungan utama bagi korban yang mengalami stress pasca trauma (*Post*

*Traumatic Stress Disorder*). Konselor yang menggunakan terapi *ego state* membantu untuk menyembuhkan masalah trauma yang dihadapi oleh konseli. Ketika masalah trauma terselesaikan, gejala-gejala trauma seperti kecemasan, takut yang berlebihan mulai menghilang karena sudah tidak lagi dalam pengendalian *ego state* yang negatif (Barabasz *et al*, 2011).

Pengalaman traumatis yang selalu teringat akan ditekan oleh pikiran dan tersimpan di dalam pikiran bawah sadar. Oleh karena itu, *ego state* yang muncul akibat trauma akan melakukan manipulasi perilaku dengan cara menghindari (*avoidance*) dari segala hal yang berkaitan dengan kejadian yang menjadi pemicu trauma. Forgash & Knife (2008) menjelaskan manipulasi *ego state* yang dilakukan untuk menghindari trauma seperti sulit berkonsentrasi, marah yang meledak-ledak, menghindari orang-orang dan segala hal yang mengingatkan kejadian trauma, kaku, merasa terisolasi, distress dan kurang kepercayaan baik pada diri maupun orang lain. Untuk itu, konseling traumatik dengan menggunakan *ego state therapy* dapat digunakan sebagai intervensi pendekatan untuk menghilangkan gejala-gejala trauma yang dirasakan oleh konseli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sindrom trauma seperti gangguan stress pasca trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan gangguan stress akut (*Acute Stress Disorder*) secara efektif dapat dihilangkan dengan menggunakan *ego state therapy* (Watkins & Watkins, 1997; Barabasz & Watkins, 2008; Abramowitz & Lichtenberg, 2010; Arif, 2011). Teknik *ego state therapy* yang secara efektif dapat membantu menangani trauma adalah dengan menggunakan kondisi hipnosis (Emmerson, 2003). Melalui kondisi hipnosis, konselor dapat secara cepat menemukan akar masalah dan *ego state* yang terluka serta melakukan proses ekspresi dan pelepasan emosi. Adapun gambaran secara detail mengenai

manual satu sesi konseling traumatik dengan menggunakan *ego state therapy* adalah sebagai berikut:

1. Tahapan pertama yang harus dilakukan oleh konselor adalah mengakses *ego state* (*Accessing ego state*) dengan menggunakan teknik *Resistance Deepening*

Dalam kasus traumatik, konselor mengeksplorasi untuk menemukan *ego state* yang terluka. Konselor membimbing konseli untuk memasuki kondisi hipnosis dengan teknik *resistance deepening* yang tanpa disadari konseli sudah berada dalam kondisi hipnosis. Arif (2011) menjelaskan bahwa teknik *resistance deepening* diciptakan untuk orang yang cenderung menghindari atau takut dihipnosis. Emmerson (2003) menciptakan teknik ini dengan memanfaatkan trance atau kondisi hipnosis dengan mata terbuka. Teknik *resistance deepening* menekankan pada unsur perasaan saat melakukan pengambilan kondisi hipnosis.

Langkah awal yang dapat konselor lakukan dalam melakukan teknik adalah dengan meminta konseli untuk membayangkan situasi yang membuat dia trauma dan menanyakan perasaan yang muncul ketika dalam situasi tersebut. Tahapan pertama ini bertujuan untuk mengakses *ego state* yang terluka atau kondisi yang membuat konseli trauma. Pengalaman traumatis biasanya membuat konseli mengalami ketakutan yang sangat kuat ketika menghadapi situasi yang menjadi pemicu trauma dan saat itulah *ego state* yang terluka muncul (*executive*). Misalnya pada kasus trauma naik motor. Dalam mengakses *ego state* yang terluka, konselor dapat meminta konseli untuk membayangkan konseli duduk di atas motor dan tanyakan bagaimana perasaannya.

Selain itu, konselor memberikana nama kepada *ego state* yang terluka tersebut. Konselor menanyakan kepada konseli mengenai nama dari *ego state* ini.

Tujuannya adalah supaya konselor lebih mudah berkomunikasi dengan *ego state* yang merupakan bagian dari konseli. Contohnya pada kasus di atas, konseli merasa ketakutan ketika naik motor dan memberi namanya dengan "si takut". Setelah itu tanyakan pada *ego state* apa fungsi "si takut" untuk konseli. Hal ini dilakukan agar konselor mengetahui fungsi *ego state* bagi konseli. Karena pada dasarnya setiap *ego state* memiliki niat dan fungsi yang baik bagi dirinya (Emmerson, 2003).

Kemudian konselor melakukan cek skala kedalaman dari 1 sampai 10. Angka 10 menandai bahwa emosi sangat terasa dan 1 jika emosi tersebut tidak terasa. Tanyakanlah pada konseli "Ada di angka berapa emosi yang saat ini anda rasakan?", bila angkanya rendah misalkan 6, konselor meminta konseli untuk melipatgandakan perasaan itu sampai sembilan atau sepuluh.

2. Tahapan selanjutnya melakukan regresi dengan menggunakan teknik *Resistance Bridging*

Langkah selanjutnya adalah melakukan regresi yaitu membawa konseli ke dalam memori situasi atau peristiwa pertama kali munculnya *ego state* yang terluka. Emmerson (2003) menjelaskan bahwa teknik *resistance bridge* adalah sebuah teknik hipnosis yang membawa konseli untuk berpindah secara langsung setelah selesai melakukan teknik *resistance deepening*. Penggunaan teknik ini diintegrasikan secara langsung setelah melakukan teknik *resistance deepening*.

Pada kasus di atas, setelah konselor membimbing konseli merasakan intensitas emosi sampai angka 10, setelah itu gunakan teknik *resistance bridging* dengan menanyakan konseli sebagai berikut: (a) Menurut anda, perasaan (emosi) ini tua atau muda?; (b) Pada sekitar umur berapa, perasaan ini muncul pertama kali?; (c) Silahkan menjadir umur (sebutkan umur

berapa yang muncul dari jawaban b); (d) Peristiwa ini sepertinya terjadi di dalam atau diluar ruangan?; (e) sendiri atau bersama orang lain?; (f) Ceritakan apa yang terjadi disana. Pertanyaan-pertanyaan tersebut merupakan teknik untuk mengeksplorasi muncul pertama kalinya *ego state* yang terluka.

3. Tahapan selanjutnya adalah melakukan proses ekspresi terhadap *ego state* yang negatif (*introject*) yang memunculkan pengalaman traumatis

Setelah akar masalah yang menjadi pengalaman traumatis bagi konseli diketahui, langkah selanjutnya adalah melakukan proses ekspresi terhadap *ego state* negatif (*introject*). Dalam tahapan ini, konseli harus mengekspresikan dan mengungkapkan permasalahan atau emosi yang terpendam. Secara khusus *ego state* yang mengekspresikan emosi tersebut harus *ego state* yang terluka. Misalkan Si Marah mengekspresikan kemarahannya pada orang yang menabrak motor konseli sebagai orang yang telah melukai hatinya tanpa ia bisa mengungkapkan dihadapannya secara langsung. Tujuan dari proses ekspresi adalah untuk melepaskan semua emosi yang terpendam dalam diri konseli dan seringkali menjadi masalah yang memicu untuk munculnya gejala-gejala trauma (Barabasz et all, 2011).

4. Tahapan selanjutnya adalah melakukan *removal* atau pelepasan

Setelah proses mengekspresikan perasaan selesai, dilakukan proses *removal* atau pelepasan rasa kesal. Konselor harus membantu *ego state* yang terluka untuk melakukan pelepasan dari *ego state* negatif yang masih melekat. Ada dua cara yang dapat dilakukan oleh konselor : (a) bila *ego state* yang negatif (*introject*) itu adalah lain atau sesuatu, buatlah menjadi sesuatu yang sangat kecil ukurannya dan konselor membantu konseli untuk mengusirnya. Cara mengusirnya adalah dengan

menanyakan langsung pada konseli. Konselor dapat membantu dengan menanyakan "Apakah mau ditendang atau ditiup?" atau mau diambil pakai tangan lalu dibuang?" (b) bila *ego state* yang negatif itu adalah orang tua, dilakukan proses pemaafan dengan teknik *forgiveness* antara konseli dan orang tuanya.

5. Tahapan selanjutnya adalah melakukan proses *relief* atau penenangan

Setelah melakukan proses pelepasan *ego state* negatif, langkah selanjutnya adalah melakukan proses penenangan (*relief*) yaitu dengan memanggil *ego state* yang lebih dewasa (*mature*) dan mau mengasuh (*nurturing*) *ego state* yang terluka tadi. Bila *ego state* yang dewasa dan mau mengasuh tidak muncul sama sekali, maka konselor dapat memanggil *ego state* *introject* yang lebih dewasa dan mau mengasuh *ego state* yang terluka tersebut. Caranya adalah konselor dapat meminta konseli untuk memanggil bagian dari konseli yang lebih dewasa dan matang kemudian beri nama *ego state* tersebut. Misalkan Si Tenang yang muncul pada konseli, langkah selanjutnya konselor membantu konseli untuk melakukan proses penenangan dengan cara meminta *ego state* "si tenang" untuk mau mengasuh dan menyayangi *ego state* "si takut". Prosesnya adalah dengan cara konseli mengungkapkan secara lisan pada *ego state* "si takut" dan memfasilitasi komunikasi antara *ego state* yang dewasa (*mature*) dan *ego state* yang terluka. Bila *ego state* "si takut" sudah merasa tenang, langkah selanjutnya adalah mengubah nama *ego state* yang terluka (si takut) menjadi nama *ego state* yang lebih positif, misalkan *ego state* "berani".

### C. Kesimpulan

Konseling bagi konseli yang mengalami pengalaman traumatis merupakan bantuan utama yang harus segera di-

berikan. Hal ini dilakukan agar gejala-gejala trauma yang dirasakan menghilang dan konseli dapat menjalani hidup dengan bahagia tanpa diikuti rasa takut yang berlebihan. *Ego state therapy* merupakan teknik yang simple dan luar biasa dapat secara efektif menangani kasus trauma. Konseling traumatik menggunakan *ego state therapy* adalah model konseling yang menyembuhkan pengalaman traumatis seseorang melalui proses ekspresi, pelepasan dan penenangan ego state yang terluka. Hal ini dilakukan dengan cara mencari *ego state* yang lebih dewasa (*mature*) dan mau mengasuh (*nurturing*) *ego state* yang terluka. Untuk itu, konseling traumatik dengan menggunakan teknik *ego state therapy* dapat menjadi solusi dalam menangani kasus-kasus trauma.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, E., & Lichtenberg, P. (2010). A New Hypnotic Technique For Treating Combat Related Post Traumatic Stress Disorder: A Prospective Open Study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58, 316–328.
- Arif, Antonius. (2011). *Ego State Therapy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Barabasz, Arreed, Marianne Barabasz & Jhon G. Watkins. (2011). Single-Session Manualized Ego State Therapy For Combat Stress Injury, Post Traumatic Stress Disorder, Acuted Stress Disorder, Part 1 : *The Theory*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 59, 379-391.
- Carll, Elizabeth K. (2007). *Trauma Psychology: Issues In Violence, Disaster, Health, and Illness*. United Kingdom: Greenwood Publishing Group, Inc.
- Emmerson, Gordon. (2003). *Ego State Therapy*. Carmethen, United Kingdom: Crown House
- Flanagan, Jhon-Sommers & Rika-Sommers Flanagan. (2004). *Counselling and Psychotherapy Theory In Context and Practice*. New Jersey: Jhon Wiley and Son, Inc.
- Forgash, Carol & Jim Knipe. (2008). Integrating EMDR and Ego State Therapy for Client with Trauma Disorder. In Carol L. Forgash and Margaret Copeley, *Healing Trauma with EMDR and Ego State Therapy*. (pp. 91-120). New York, NY : Springer Publishing.
- Hartman, David & Diane Zimberoff. (2003). Ego State In Heart-Centered Therapies. *Journal of Heart-Centered Therapies*, Vol. 6, No. 1, pp. 47-92
- Hawkins, Peter J. (2000). Hypnosis in Counselling and Psychotherapy. In Stephen Palmer, *Introduction to Counselling and Psychotherapy : Essential Guide*. London : Sage Publication Ltd
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—From domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Hull, A.M. (2002). Neuroimaging Findings In Post Traumatic Stress Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 181, 102–110.
- Litz, B.T. (1992). Emotional Numbering In Combat Related Post Traumatic Stress Disorder: A Critical Review and Reformation.

- Clinical Psychology Review*, 12, 417–432.
- Lynn, Steve Jay & Judith W. Rhue. (1991). *Theory of Hypnosis : Current Models and Perspective*. New York : The Guilford Press
- Neukrug, Ed. (2012). *The World of Counselor : An Introduction to The Counseling Profession*. Belmont, CA : Brooks/Cole
- Okawa, Judy B. & Ronda B Hauss. (2007). The Trauma of Politically Motivated Torture. In Elizabeth K. Carll, *Trauma Psychology : Issues In Violence, Disaster, Health, and Illness*. (pp. 33-60) United Kingdom : Greenwood Publishing Group, Inc.
- Philips, Maggie. (2001). Healing The Divided Self. In Raymond J. Corsini, *Handbook of Innovative Therapy*. (pp. 279-292). New York, NY : Jhon Wiley & Son, Inc.
- Philips, Maggie. (2008). Combining Hypnosis with EMDR and Ego State Therapy for Ego Strengthening, In Carol L. Forgash and Margaret Copeley, *Healing Trauma with EMDR and Ego State Therpay*. (pp. 91-120). New York, NY: Springer Publishing
- VanderKolk, B. (1994). Psychobiology of Post Traumatic Stress Disorder. In J. Panksepp (Ed.), *Text Book of Biological Psychiatry* (pp. 319–344). New York, NY: Wiley-Liss
- Watkins, Jhon G. & Watkins, Helen H. (1997). *Ego State: Theory and Therapy*. New York, NY : Norton & Company
- Watkins, Jhon G. & Barabasz, Arreed. (2005). *Hypnotherapeutic Techniques 2E*. New York, NY : Routledge
- Watkins, Jhon G. & Barabasz, Arreed. (2008). *Advanced Hypnotherapy : Hypnodynamic Technique*. New York, NY : Routledge
- Watkins, Helen Huth. (1993). Ego State Therapy : Overview. *American Journal of Clinical Hypnosis*. Vol. 35, No. 4, pp 232–240.
- Weaver, Andrew J. et al. (2003). *Counseling Survivors of Traumatic Events : A Handbook for Pastoral and Other Helping Professional*. Nashville : Abingdon Press
- Yard, S., DuHamel, K., & Galynker, I. (2008). Hypnotizability As A Potential Risk Factor For Post Traumatic Stress : A Review of Quantitative Studies. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 56, 334–356