



Cisalhey PTSD



CINEMA VISUAL ART THERAPY POST TRAUMATIC STRESS DISORDER

**FINA ULYA HIDAYATI
LATIFAH NUR AHYANI, S.PSI, M.A
PSIKOLOGI UMK**

MODUL CISALHEY PTSD

Cinema Visual Art Therapy Untuk Post Traumatic Stress Disorder



Fina Ulya Hidayati

Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A



DESKRIPSI

MODUL PELATIHAN

“CISHELAY PTSD”

PENGANTAR

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu dapat terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan stress yang wajar, untuk bekerja produktif, dan menghasilkan, serta berperan dikomunitasnya. Kesehatan mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya, khususnya saat menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang ditemui dalam kehidupan seseorang. Kesehatan mental suatu hal penting yang harus selalu diperhatikan seperti halnya kesehatan fisik.

Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah faktor dari keturunan saja melainkan bisa dari gaya hidup yang tidak baik dan lingkungan serta aspek dalam diri. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Melihat kasus penderita gangguan mental tiap tahunnya bertambah maka seharusnya perawatan dan pengobatan yang ditawarkan juga semakin beragam, namun hal ini tidak berlaku di Indonesia yang mana penderita gangguan mental masih dianggap sebagai sesuatu yang aneh dan penderitanya takut dikucilkan.

Saat ini banyak orang yang mengalami masalah mental psikologis terutama kecemasan, trauma dan stress yang dipendam sendiri tanpa tahu harus melakukan apa untuk mengatasinya. Pelatihan ini merupakan salah



satu usaha yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah trauma yang pernah atau sedang dialami. Pelatihan ini akan memberikan bekal kepada individu berkaitan dengan *post traumatic stress disorder* dan pelatihan *visual art therapy*.

Modul ini berisi pelatihan terkait *visual art therapy* sebagai metode untuk menurunkan *post traumatic stress disorder* (PTSD). PTSD merupakan gangguan psikologis yang terjadi pada orang-orang yang pernah mengalami suatu peristiwa yang mengancam kejiwaan. Orang yang mengalami PTSD umumnya akan merasa seperti dihantui oleh pengalaman traumatis yang mereka alami. Gejala PTSD tidak selalu dimulai segera setelah kejadian traumatis. Terkadang dibutuhkan beberapa bulan bahkan bertahun-tahun sebelum seseorang mengalami gejala pertama.

Perlu penanganan serius terhadap kasus *post traumatic stress disorder*, supaya dapat meminimalisir dampak-dampak yang muncul dari peristiwa ini. Berbagai intervensi dapat dilakukan salah satunya dengan psikoterapi. Modul *visual art therapy* dapat digunakan sebagai bentuk psikoterapi dalam mengatasi PTSD. Modul ini memberikan ketrampilan seni untuk merepresentasikan diri mengenai emosi, trauma, kegelisan dan proses healing dengan mengontrol diri dan mengaktualisasikan lewat *visual* dimana lebih aman dan tidak menimbulkan ketidakpercayaan seperti ketika bercerita pada orang lain. Bila proses *treatment* berhasil maka akan meminimalisir kemungkinan buruk kondisi *post traumatic stress disorder*. Modul ini disusun berdasarkan fenomena dan kondisi trauma serta proses aktualisasi setiap individu yang masih kurang dan telah kami ujikan pada mahasiswa di Universitas Muria Kudus.

Modul ini sangat terbuka dan terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Penulis terbuka menerima masukan dan saran untuk penyempurnaan pada edisi berikutnya. Semoga modul ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi *post traumatic stress disorder*.



Kualifikasi Fasilitator Program Pelatihan “CISELHEY PTSD”

1. Psikolog
2. Fasilitator (trainer) memiliki penguasaan dalam memberikan materi dan pelatihan psikologi

Kualifikasi Kofasilitator Program Pelatihan “CISELHEY PTSD”

Memiliki latar belakang ilmu psikologi

Sasaran Program Pelatihan “CISELHEY PTSD”

Kelompok target dalam pelatihan “CISELHEY PTSD” adalah Individu terdiagnosa *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

METODE

1. Psikoterapi

Wolberg (1977) mengungkapkan bahwa psikoterapi merupakan sebuah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan : menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada, memperantarai perbaikan pola tingkah laku yang rusak dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.

2. Diskusi

Kamisa (2013) menjelaskan bahwa diskusi adalah tukar pendapat untuk memecahkan suatu masalah atau mencari kebenaran, sebuah pertemuan ilmiah yang didalamnya dilakukan tanya jawab guna membahas suatu masalah.

3. *Brainstorming*



Metode berfikir secara kreatif yang dikenal *brainstorming* adalah suatu langkah diskusi yang dilaksanakan secara kelompok dengan partisipan memiliki riwayat pengetahuan yang beragam. Aktivitas *brainstorming* dilaksanakan dengan tujuan mengumpulkan pendapat dan ide untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan yang disampaikan (Marlina, 2019). Pada *braindstorming* terdapat kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan partisipan dengan diberikan suatu pernyataan. Pemecahan masalah adalah penggunaan model dalam melatih seseorang untuk menyelesaikan beragam permasalahan yang ada seperti permasalahan yang ada untuk menemukan solusi (Rusdial, 2017).

4. Meditasi

Wash (1983) mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Tujuan meditasi ini digunakan agar seseorang dapat memiliki perkembangan insight yang paling dalam tentang proses mental di dalam dirinya, insight tentang kesadaran, identitas dan realitas, selain itu agar seseorang memperoleh perkembangan kesejahteraan psikologis dan kesadaran yang optimal.



DAFTAR ISI

Cover	I
KATA PENGANTAR	II
DAFTAR ISI	VI
<i>Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)</i>	1
VISUAL ART THERAPY	5
TUJUAN DAN MATERI PROGRAM	10
SESI 1	28
SESI 2	38
SESI 3	48
SESI 4	58
SESI 5	65
LEMBAR EVALUASI	73

