

Bimbingan Kelompok Pola BMB3 untuk Peningkatan Pengendalian Diri Korban Bencana dalam Mengatasi PTSD

Jeki Van Helen¹, Marjohan², Alizamar³

Mahasiswa Prodi Magister Bimbingan dan Konseling

Universitas Negeri Padang¹, Dosen Prodi Magister Bimbingan dan Konseling

Universitas Negeri Padang^{2,3}

Email: jeki@konselor.org¹

Abstract:

This study aims to understand the empirical conditions of the self-control ability of disaster victims who have PTSD and counseling services to overcome them. An explorative quantitative method is used by involving 41 adolescent disaster victims. Self-control is measured using the self-control scale with a reliability of 0.90. The results showed that respondents had low self-control, making them vulnerable to PTSD. Group guidance with BMB3 patterns are believed to be appropriate for facilitating victims.

Keyword: self-control, post traumatic stress disorder, group guidance

How to Cite: Helen, J. V., Marjohan, & Alizamar. (2019). Bimbingan Kelompok Pola BMB3 untuk Peningkatan Pengendalian Diri Korban Bencana dalam Mengatasi PTSD. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 57-62.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author and Universitas Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Kejadian bencana alam akhir-akhir ini telah menyebabkan banyaknya korban jiwa dan kerusakan infrastruktur secara masif. Hal ini menyebabkan terjadinya goncangan jiwa bagi para korban yang selamat dari bencana tersebut. Dalam waktu singkat keadaan ini akan menyebabkan rasa takut, cemas, sedih, dan rasa putus asa. Kemudian dalam jangka panjang kondisi ini akan terus berlanjut sehingga menghambat keefektifan hidup dalam keseharian yang disebut dengan sindrom *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

PTSD merupakan suatu bentuk respon individu terhadap peristiwa yang melibatkan rasa takut yang berlebihan (Engel, 2012) karena dapat mengancam keselamatan jiwa atau integritas fisik. Sindrom PTSD tersebut berupa gangguan kecemasan terkait pengalaman traumatis (Wiki, 2012). Adapun bentuk dari sindrom PTSD tersebut adalah kesulitan dalam melakukan pengendalian diri berupa perilaku mudah marah, mudah tersinggung atau sensitif, dan sedih yang berlarut-larut (Ardimen, 2016).

Ada beberapa kelemahan yang terjadi dalam program penanggulangan bencana yang dilakukan lembaga pemerintah maupun non pemerintah, salah satunya yang terpenting adalah cenderung terabaikannya rehabilitasi atau pemulihan psikologis korban jangka panjang. Padahal gangguan stres pasca trauma tersebut bukanlah dampak yang terjadi dalam waktu yang singkat, melainkan dapat terjadi dalam waktu bertahun-tahun meskipun sudah tidak lagi dalam situasi bencana.

Apabila terdapat perasaan takut dan sedih dalam waktu sekitar tiga bulan setelah bencana, maka itu bukanlah gejala PTSD melainkan sesuatu yang normal dirasakan oleh seorang manusia. Namun apabila

gejala stres, sedih, bahkan munculnya berbagai bayangan kejadian bencana bahkan sampai bertahun-tahun setelah kejadian maka hal itu yang disebut sebagai *Post Traumatic Stress Disorder* atau gangguan stres pasca trauma (Masril, 2012).

Kemampuan dan ketahanan psikologis seseorang sangat menentukan tinggi atau rendahnya sindrom PTSD yang dialami pasca bencana, oleh karena itu diperlukan kemampuan pengendalian diri yang baik untuk mengatasi PTSD. Pengendalian diri menjadi faktor penting dalam menunjang lahirnya berbagai perilaku adaptif.

Pengendalian diri atau disebut juga *self-kontrol* merupakan proses individu memanipulasi kejadian-kejadian di lingkungannya untuk mengendalikan perilaku mereka menjadi lebih positif. Perilaku yang ditampilkan individu dipengaruhi oleh berbagai stimulus yang berasal dari lingkungan, maka proses kognitif akan berperan dalam hal perwujudan dari perilaku tersebut (Nelson-Jones, 2006).

Para psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan yang sangat ketat terhadap istilah “kontrol-diri”. Seseorang menggunakan kendali dirinya apabila, demi tujuan jangka panjang, dia dengan sengaja menghindari melakukan perilaku yang bisa dikerjakan atau yang segera memuaskannya meski tersedia secara bebas baginya, tetapi malah mengantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan (Calhoun & Acocella, 1990).

Perwujudan dari pengendalian diri adalah memanipulasi variabel internal atau eksternal yang mempengaruhi perilaku yang bersangkutan (Calhoun & Acocella, 1990). Oleh karena itu, batasan yang dapat diambil dari bentuk kendali diri ini adalah meliputi tiga faktor dasar, yaitu pertama; pilihan yang sengaja, kedua; pilihan yang menawarkan dua perilaku yang bertentangan, di mana pilihan pertama menawarkan kesenangan dengan segera dan yang lainnya menawarkan imbalan jangka panjang, dan yang ketiga; memanipulasi rangsangan agar satu perilaku kurang mungkin namun memungkinkan terjadinya perilaku lainnya.

Kapasitas untuk mampu melakukan pengendalian diri terhadap kesenangan yang bersifat sementara demi mendapatkan imbalan jangka panjang terbentuk melalui proses belajar. Banyak perilaku manusia dan keterampilan kognitif dipelajari dengan melihat model/contoh. Proses modeling atau peniruan tersebut memungkinkan seorang pengamat belajar berbagai keterampilan dan aturan perilaku, baik yang bersifat positif maupun negatif (Nelson-Jones, 2006).

Sebagian besar perilaku manusia adalah hasil transmisi sosial dan bukan hasil pengalaman langsung. Salah satu contoh dari efek pemodelan tersebut adalah rasa takut, di mana seseorang yang melihat dan merasakan secara langsung sebuah kejadian yang sangat menakutkan atau mengancam jiwa akan mempengaruhi perilakunya (Corey, 1991).

Sebagai suatu keterampilan, pengendalian diri perlu dilatih, sama halnya dengan keterampilan-keterampilan sosial lainnya. Ada beberapa langkah pelatihan kendali diri, yaitu; (1) menggambarkan masalah yang terdiri dari menuliskan suatu pencandraan yang sederhana, objektif, dan rinci tentang masalah yang dihadapi, (2) menguji anteseden internal dan eksternal, konsekuensi internal dan eksternal, kemudian memilih anteseden dan konsekuensi yang diinginkan, (3) memanipulasi anteseden yang terdiri dari perencanaan lingkungan, mengalihkan perhatian, mengatur perilaku yang diinginkan, (4) manipulasi respon yaitu mengganti perilaku merugikan dengan perilaku yang relevan dan bermanfaat, (5) manipulasi konsekuensi yang terdiri dari refleksi perilaku, pemberian hadiah pada diri sendiri, dan memilih hadiah atas dasar perubahan tersebut (Calhoun & Acocella, 1990).

Kemampuan seseorang dalam menghadapi sindrom PTSD sangat beragam tergantung dari tingkat pengendalian dirinya. Pengendalian diri yang baik merupakan modal psikologis bagi seseorang dalam menghadapi rasa takut, cemas, dan halusinasi berkaitan dengan peristiwa bencana. Fakta yang terjadi pada remaja tingkat MTs di Kabupaten Tanah Datar pada tahun 2016 masih mengalami PTSD dengan tingkat dan intensitas yang bervariasi (Ardimen, 2016).

Desa Pasir Lawas, kecamatan Sungai Tarab, Kabupaten Tanah Datar, Propinsi Sumatera Barat yang secara geografis berada dikaki gunung Marapi Sumatera Barat merupakan wilayah yang dilanda banjir bandang (*galodo*) tahun 2009. Meskipun bencana banjir bandang (*galodo*) yang menghancurkan desa itu sudah berlangsung hampir 8 tahun yang lalu, namun kejadian tersebut masih sering membayangi pikiran warganya. Remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan terpapar sindrom PTSD, selain masih dalam usia perkembangan, pengalaman masa kecil lebih rentan menyebabkan trauma. Hal ini ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti; [1] Teringat kembali peristiwa bencana meski tidak memikirkannya. [2] Merasa seolah-olah peristiwa tersebut dialami kembali. [3] Merasa tertekan bila seseorang mengingatkan pada peristiwa tersebut. [4] Mengalami gangguan fisiologis seperti gemetar, jantung berdetak kencang, dan sebagainya. [5] Mengalami mimpi buruk. [6] Berusaha menghindari tempat yang mengingatkan peristiwa tersebut (Ardimen, 2016). Oleh karena itu, diperlukan sebuah penelitian untuk melihat potret atau gambaran

pengendalian diri pada remaja yang terpapar PTSD dan merumuskan layanan konseling yang tepat untuk mengatasinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksploratif. Tujuan penelitian adalah ingin menggambarkan potret kemampuan pengendalian diri remaja yang terpapar PTSD di Desa Pasir Lawas, Kecamatan Sungai Tarab, Kabupaten Tanah Datar, Propinsi Sumatera Barat. Hasil penelitian dijadikan dasar untuk merumuskan layanan konseling dan penelitian lanjutan yang bermanfaat bagi korban bencana. Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian eksploratif yaitu meletakkan dasar kerja untuk penelitian selanjutnya, yang bersifat pengujian hipotesis yang lebih sistematis dan teliti (Yusuf, 2013).

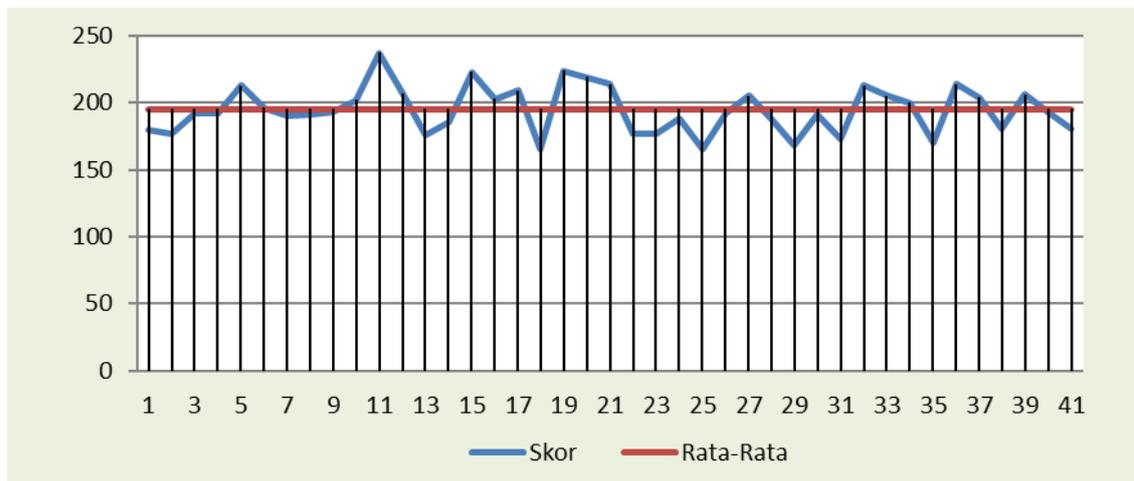
Penelitian ini melibatkan 41 orang remaja berusia 16 & 17 tahun yang merupakan korban bencana banjir bandang (*galodo*) pada tahun 2009, di mana responden masih berusia antara 7 sampai 8 tahun pada saat terjadinya bencana. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala pengendalian diri dengan tingkat reliabilitas 0,90.

Dalam penelitian ini akan diperoleh dua kelompok data yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diolah dengan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui potret kemampuan pengendalian diri responden yang mengalami PTSD. Kemudian data kualitatif didapatkan dari kajian kepustakaan seperti buku, jurnal, ensiklopedi, foto, video, majalah dan sebagainya (Harahap, 2014). Data diolah dengan teknik *content analisis* dalam rangka memperoleh teori, konsep dan hasil penelitian yang relevan sebagai rujukan untuk merancang layanan konseling yang tepat untuk peningkatan kemampuan pengendalian diri remaja dengan PTSD.

HASIL

Gambaran Kemampuan Pengendalian Diri Remaja PTSD

Gambaran kemampuan pengendalian diri remaja yang mengalami PTSD terdapat pada grafik 1 sebagai berikut.



Grafik 1. Gambaran Tingkat Pengendalian Diri Remaja PTSD

Tabel 1. Perbedaan Rata-Rata Kemampuan Pengendalian Diri Remaja PTSD Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Skor Rata-Rata	Kriteria
Laki-laki	195,42	Rendah
Perempuan	194,18	Rendah
Kumulatif	194,61	Rendah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 43,9% responden memiliki tingkat kemampuan pengendalian diri di bawah rata-rata, sedangkan 56,1% lainnya berada di atas rata-rata sebagaimana terlihat

pada grafik 1. Selain itu, tidak terlihat perbedaan yang berarti pada skor rata-rata kemampuan pengendalian diri remaja PTSD berdasarkan jenis kelamin sebagaimana terlihat pada tabel 1. Berdasarkan klasifikasi tingkat pengendalian diri, terdapat sebanyak 2,44% responden memiliki pengendalian diri sangat tinggi, 17,07% tinggi dan sebanyak 21,95% pada kategori sedang, sedangkan 26,83% pada kategori rendah serta 31,71% lainnya sangat rendah sebagaimana terlihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Klasifikasi Kemampuan Pengendalian Diri Responden PTSD

Klasifikasi	Persentase
Sangat Tinggi	2.44%
Tinggi	17.07%
Sedang	21.95%
Rendah	26.83%
Sangat Rendah	31.71%

Pengalaman traumatis berdampak pada rendahnya pengendalian diri pada remaja sehingga pada umumnya berada pada kategori rendah dan sangat rendah hingga 58 % lebih, sedangkan 21,95% lainnya pada kategori sedang, namun kondisi ini tidak terlalu baik atau rentan. Selain itu, secara rata-rata baik pada laki-laki dan perempuan kemampuan pengendalian diri tergolong rendah sebagaimana terlihat pada tabel 1 di atas.

Bimbingan Kelompok Pola BMB3 untuk Remaja dengan PTSD

Layanan bimbingan dan konseling yang dirancang untuk remaja korban bencana yang mengalami PTSD hendaklah efektif dan efisien. Efektif berarti layanan tersebut mampu memberikan dampak pada penurunan level PTSD dalam waktu yang relatif singkat sehingga terwujudnya kehidupan yang lebih baik. Sedangkan efisien berarti layanan yang diberikan tidak membutuhkan sumber daya yang besar sehingga mudah dilaksanakan. Dalam hal ini, bimbingan kelompok merupakan salah satu pilihan yang paling tepat, karena adakalanya individu kurang terbuka dalam sesi konseling individu atau *face to face* terutama dengan klien yang merupakan penderita PTSD.

Bimbingan kelompok merupakan layanan konseling yang melibatkan sekelompok individu untuk membahas suatu topik yang bermanfaat bagi perkembangan pribadi dengan mengaktifkan dinamika kelompok (Prayitno, 2017). Dinamika kelompok merupakan kunci bimbingan kelompok karena tujuan layanan tidak bisa tercapai apabila terjadi suasana yang kaku, canggung, dan penuh prasangka. Selain itu, bimbingan kelompok merupakan aktivitas terorganisir yang berfokus pada penyediaan pengalaman tertentu untuk anggota kelompok (Gibson & Mitchel, 2011). Dalam hal ini peserta kelompok akan berbagi pengalaman yang dialaminya dalam menghadapi tekanan-tekanan yang merupakan gejala PTSD. Belajar dari pengalaman orang lain yang memiliki kesamaan nasib merupakan salah satu cara paling efektif, hal inilah yang dimaksud dengan belajar dengan mengamati model atau modeling (Nelson-Jones, 2006).

Bimbingan kelompok bertujuan membahas topik-topik tertentu melalui dinamika kelompok yang intensif sehingga mendorong pengembangan perasaan, pikiran, wawasan dan sikap (Prayitno, 2017). Selain itu bimbingan kelompok bertujuan untuk memfasilitasi anggota agar mampu; [1] Melepaskan perasaan. [2] Saling memberi dukungan. [3] Membangun orientasi akan realitas. [4] Refleksi diri (Penyusun, 2003). Dinamika yang terus berkembang dalam bimbingan kelompok menjadi sumber belajar untuk membangun suatu konsep baru dalam berperilaku, sehingga peserta layanan mampu meningkatkan kemampuan pengendalian diri untuk mengatasi gejala PTSD pada dirinya.

Dinamika yang dikembangkan dalam bimbingan kelompok bagi remaja dengan gejala PTSD adalah dinamika BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab). BMB3 merupakan konsep filosofis yang diajukan oleh Prayitno dalam memandang dinamika kehidupan manusia. Pemikiran ini didasarkan pada keyakinan bahwa kehidupan manusia dari waktu ke waktu tidaklah monoton atau berada pada gelombang yang sama, melainkan bervariasi dan berdinamika dalam lima dimensi aktifitas yaitu **berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggungjawab** (Prayitno, 2017).

Unsur-unsur BMB3 setiap saat berdinamika pada diri setiap orang, kadang-kadang berkonsentrasi pada satu atau dua unsur saja, kadang-kadang sejumlah unsur berdinamika secara serempak bahkan bisa saja terintegrasi (Marjohan, Asri, Gusraredi, Ifdil, & Afriani, 2012). Individu yang terkonsentrasi pada satu atau dua unsur saja akan menemui hambatan dalam kehidupannya, oleh karena itu sering ditemukan individu-individu yang seakan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu sehingga merugikan dirinya dan orang lain. Begitupun pada kasus-kasus lainnya, adakalanya individu dalam kehidupannya hanya berpikir dan mengabaikan perasaan seperti empati terhadap orang lain atau suasana tertentu yang akhirnya

menyebabkan masalah sosial. Oleh sebab itu, tidak mungkin seseorang bisa menjalankan kehidupannya dengan efektif dan memiliki kemampuan mengatasi masalahnya sendiri tanpa memiliki keterampilan untuk menghidupkan dinamika BMB3 dalam dirinya.

Bimbingan kelompok pola BMB3 adalah bimbingan kelompok yang menekankan pada berkembangnya kemampuan anggota kelompok atau klien dalam menghidupkan dinamika BMB3. Hidupnya dinamika BMB3 menjadikan layanan bimbingan kelompok menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri klien sehingga mampu mengatasi PTSD. Pola BMB3 dilaksanakan dalam lima tahapan layanan bimbingan kelompok, yaitu; [1] Tahap Pembentukan. [2] Tahap peralihan. [3] Tahap kegiatan. [4] Tahap penyimpulan. [5] Tahap penutupan atau pengakhiran (Prayitno, 2017).

PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi informasi dan didukung kecerdasan buatan mempengaruhi semua bidang kehidupan, inilah yang disebut revolusi industri 4.0. Perkembangan ini menyebabkan terjadinya disrupsi atau pergeseran aktifitas manusia dari dunia nyata ke dalam dunia maya atau internet sehingga melahirkan peluang sekaligus tantangan baru bagi dunia pendidikan dan profesi konselor. Konselor sebagai suatu profesi seyogyanya menjadikan perubahan ini sebagai sebagai peluang untuk mengembangkan pelayanan konseling sehingga menjadi lebih efektif dan efisien dengan memanfaatkan teknologi informasi. Merespon peluang tersebut, konselor harus mengembangkan visi baru dalam pelayanan konseling yaitu fokus akademis, bekerja dengan sistem, kolaboratif, dan menjadi inisiator perubahan yang lebih baik (Ardimen, 2018).

Profesi konselor dituntut mampu memberikan kontribusi positif bagi kehidupan masyarakat, salah satu yang terpenting adalah konseling trauma untuk penderita PTSD. Hal ini sangat strategis mengingat wilayah Indonesia yang pada umumnya memiliki berbagai potensi bencana seperti gempa, tsunami, erupsi gunung api, dan lain sebagainya. Berbagai dampak psikologis telah dialami para korban bencana yang apabila tidak difasilitasi dengan layanan konseling secara profesional dapat menghambat kehidupan yang efektif sehari-hari.

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) merupakan salah satu bentuk respon psikologis individu setelah beberapa waktu mengalami peristiwa bencana. Hal ini bahkan terus meningkat dari waktu ke waktu bahkan bertahun-tahun akibat informasi di internet dan media sosial. Hal ini ditunjukkan dengan fakta-fakta bahwa banyaknya masyarakat yang terserang gangguan panik akibat informasi bencana di media sosial, walaupun terkadang informasi tersebut tidak benar atau *hoax*. Karena itu diperlukan suatu keterampilan pribadi agar individu mampu menghadapi perkembangan kehidupan seperti ini.

Pengendalian diri merupakan kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh individu untuk sukses dalam kehidupan sehari-hari. Bagi remaja korban bencana yang mengalami PTSD, pada umumnya kemampuan pengendalian dirinya sangat rendah sebagaimana temuan penelitian ini. Diperlukan sebuah studi lanjutan yang lebih mendalam dan cermat untuk menganalisis keterkaitan kedua variabel ini.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri berperan penting bagi lahirnya perilaku adaptif dan di sisi lain rendahnya pengendalian diri cenderung menyebabkan perilaku agresif (Kamaluddin & Shariff, 2016) dan prokrastinasi akademik (Novitasari & Dewi, 2018), serta pengendalian diri memiliki korelasi yang positif dengan pengalaman hubungan intim (*close relationship*) (Dixit, 2017). Temuan penelitian ini juga memperlihatkan tidak ada perbedaan yang bermakna pada pengendalian diri antara remaja laki-laki dan perempuan yang mengalami PTSD.

Bimbingan kelompok pola BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawab) diberikan untuk meningkatkan kemampuan pengendalian diri agar remaja korban bencana mampu mengatasi gejala PTSD. Dinamika BMB3 adalah “ibunya kehidupan” karena dengan itulah seorang individu mampu menjalankan kehidupannya (Prayitno, 2017). Dinamika BMB3 dikembangkan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok dalam setiap tahapan layanan. Kepiawaian konselor sangat dibutuhkan untuk menghidupkan suasana yang penuh dinamika, berkembang, bergerak, hangat, dan penuh kepercayaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengendalian diri merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan setiap individu termasuk remaja korban bencana alam yang mengalami PTSD. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya remaja dengan gangguan PTSD memiliki pengendalian diri yang rendah dan sangat rendah. Bimbingan kelompok dengan pola BMB3 merupakan solusi tepat untuk melatih kemampuan pengendalian diri remaja korban bencana sehingga secara mandiri mereka mampu mengatasi gejala PTSD pada dirinya.

Diperlukan berbagai penelitian lanjutan yang lebih cermat untuk memperkuat temuan-temuan dalam penelitian ini, di antaranya adalah menguji efektifitas bimbingan kelompok pola BMB3 dalam meningkatkan pengendalian diri pada korban bencana atau mengalami PTSD.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardimen. (2016). Eksplorasi Kondisi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Siswa SLTP & Implikasinya terhadap Pelayanan Konseling. *Al-Qalb*, 8(2), 135–148.
- Ardimen. (2018). Visi Baru Konselor Sekolah dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Layanan Pendidikan di Sekolah dan Madrasah. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(1), 22–29.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psikologi tentang Penyesuaian & Hubungan tentang Kemanusiaan*. (R. Satmoko, Ed.). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corey, G. (1991). *Teori & Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Mulyarto, Ed.). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dixit, S. (2017). Effect of Emotional Regulation and Self Control on Experiences in Close Relationships among Young Adults, 6(10).
- Engel, J. D. (2012). Konseling Traumatik dengan Pendekatan Logoterapi (Penanganan terhadap Post Traumatic Stress Disorder [PTSD] Korban Trafficking). In Masril (Ed.), *Proceeding Workshop & Seminar International Post Traumatic Counseling* (pp. 114–126). Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.
- Gibson, R. L., & Mitchel, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. (Y. Santoso, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harahap, N. (2014). Penelitian Kepustakaan. *Iqra': Jurnal Kepustakaan & Informasi*, 8(1).
- Kamaluddin, M. R., & Shariff, N. S. (2016). ASSOCIATIONS BETWEEN LOW SELF-CONTROL AND AGGRESSION AMONG MALAYSIAN MALE PRISONERS, 17(June).
- Marjohan, M., Asri, Z., Gusraredi, G., Ifdil, I., & Afriani, N. (2012). *Biografi Keilmuan Prayitno dalam Ranah Konseling & Pendidikan*. Padang: UNP Press.
- Masril. (2012). Konseling Post Traumatic Stress Disorder dengan Pendekatan Terapi Realitas. In *Proceeding Workshop & Seminar International Post Traumatic Counseling* (pp. 184–192). Batusangkar.
- Nelson-Jones, R. (2006). *Teori & Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (H. P. Soetjipto & S. M. Soetjipto, Eds.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Novitasari, B. D., & Dewi, D. C. (2018). The Relationship of Self Control with the Tendency of Academic Procrastination Behavior of Night Class Students in 2008 Persada Indonesia University Y . A . I Faculty of Psychology, 7(10). <https://doi.org/10.21275/3101803>
- Penyusun, T. (2003). *Modul Pelatihan Konseling Trauma di Nangroe Aceh Darussalam*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan & Kegiatan Pendukung* (1st ed.). Jakarta: Rajawali Pers PT. RajaGrafindo Persada.
- Wiki, M. (2012). Post Traumatic Stress Disorder. In *Wikipedia the Free Encyclopedia*. Wikipedia. Retrieved from www.en.wikipedia.org
- Yusuf, A. M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.