

# *Prosiding*

## Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling *“Konseling Krisis”*



**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**  
*Moral and Intellectual Integrity*

**27 Agustus 2016**  
**Auditorium Kampus II UAD**  
**DI. Yogyakarta**

*Editor :*  
**Prof. Dr. Siti Partini S.,SU**  
**Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd**  
**Dr. Mumpuniarti, M.Pd**  
**Dr. Soetarno, M.Pd**

## PROSIDING

### SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING “Konseling Krisis”

ISBN : 978-602-60115-0-3

Ketua Editor :

Dr. Kusno Effendi, M.Si., M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Editor Ahli :

Prof. Dr. Siti Partini Suardiman, SU. (Universitas Ahmad Dahlan)

Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)

Dr. Mumpuniarti, M.Pd (Universitas Negeri Yogyakarta)

Dr. Soetarno, M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Editor Pelaksana :

Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons (Universitas Ahmad Dahlan)

Caraka Putra Bhakti, M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Agus Ria Kumara, M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Desain Sampul : Fajar Irfani Setyawan

Layout : Agus Supriyanto, M.Pd

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Universitas Ahmad Dahlan

Kampus II UAD

Jl Pramuka 42 Sidikan, Umbulharjo, Yogyakarta

Telp: (0274) 563515, 511830, 379418, 371120

Fax (0274) 564604

Email: [seminarnasionalbkquad@gmail.com](mailto:seminarnasionalbkquad@gmail.com)

Cetakan Pertama: Agustus 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan

Dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SAW, karena atas karunia-Nya, prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis telah dilaksanakan pada Sabtu, 27 Agustus 2016 di ruang Auditorium Universitas Ahmad Dahlan, yang diselenggarakan oleh program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.

Seminar nasional ini diselenggarakan sebagai media sosialisasi dan komunikasi hasil penelitian maupun hasil pemikiran tentang teori dan praktik penyelenggaraan konseling krisis sebagai wujud penguatan profesi konselor di Indonesia. Seminar Nasional ini merupakan ajang tukar menukar informasi dan pengalaman, ajang diskusi ilmiah, dan peningkatan secara berkesinambungan penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling yang profesional dalam berbagai setting.

Prosiding ini memuat berbagai karya tulis dari hasil-hasil penelitian serta gagasan ilmiah tertulis tentang teori dan praktik konseling krisis. Makalah-makalah yang termuat dalam prosiding ini berasal dari mahasiswa, dosen, dan praktisi. Semoga penerbitan ini dapat digunakan sebagai acuan dan praktis penyelenggaraan layanan konseling krisis di Indonesia. Selain itu, besar harapan bahwa prosiding ini dapat memunculkan pemikiran-pemikiran baru terhadap pelaksanaan penelitian selanjutnya yang terkait konseling krisis. Akhir kata kepada semua pihak yang telah membantu, kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Agustus 2016  
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan

Dody Hartanto, M.Pd  
NIY. 60090563



DAFTAR ISI

<b>Halaman Sampul .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Redaksi.....</b>	<b>ii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>v</b>
<b>Urgensi Konseling Krisis pada Masyarakat Indonesia .....</b> (Najlatun Naqiyah)	<b>1</b>
<b>Layanan Konseling Krisis bagi Anak Usia Dini Korban Bencana .....</b> (Prima Suci Rohmadheny, Indah Setianingrum & Wahyu Nanda Eka Saputra)	<b>10</b>
<b>Peran Konselor dalam Memberikan Layanan Konseling Komunitas bagi Korban Bencana Alam di Indonesia .....</b> (Andika Ari Saputra)	<b>17</b>
<b>Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMP .....</b> (Said Alhadi, Bambang Budi Wiyono, Triyono & Nur Hidayah)	<b>23</b>
<b>Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Penyandang Autis .....</b> (Aisha Nadya)	<b>30</b>
<b>Peranan Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan Bimbingan dan Konseling .....</b> (Augusto da Costa, Fatah Hanurawan, Adi Atmoko & Immanuel Hitipiew)	<b>41</b>
<b>Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Trauma Pasca Bencana .....</b> (Indana Zulfa & Ismi Komariatun Nisa)	<b>51</b>
<b>Konseling Kelompok Berbasis Experiential Learning bagi Korban Bencana Alam yang Mengalami <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) .....</b> (Santy Andrianie)	<b>58</b>
<b>Konseling untuk Pemulihan Kondisi Remaja Eks Penyalahguna Narkoba .....</b> (Silvia Yula Wardani)	<b>68</b>
<b>Mengatasi <i>Mental Block</i> Pada Remaja melalui <i>Cognitive Therapy</i> (CT).....</b> (Noviyanti Kartika Dewi)	<b>77</b>

<b>Bimbingan dan Konseling Islami sebagai Bagian Pendekatan bagi Remaja Pecandu Narkoba .....</b>	<b>86</b>
(Ratna Fitriyani & Devi Trianasari)	
<b>Konseling Psikoanalisis (Solusi yang Ditawarkan Menuju Remaja Sehat Tanpa Zat Psikoaktif) .....</b>	<b>96</b>
(Yuanita Dwi Krisphianti & Muya Barida)	
<b>Tinjauan Ekologis dan sebuah Pendekatan Kolaboratif sebagai Upaya Intervensi Problem Perilaku pada Remaja.....</b>	<b>105</b>
(Ruly Ningsih)	
<b><i>Posttraumatic Growth</i> pada Pecandu Narkoba (Landasan Pengembangan Program Konseling Pecandu Narkoba pada Proses Rehabilitasi).....</b>	<b>113</b>
(Nurlita Hendiani & Agus Supriyanto)	
<b>Larangan Mengonsumsi Narkoba dalam Islam .....</b>	<b>122</b>
(Amien Wahyudi)	
<b>Pendekatan Feminisme melalui Layanan Konseling Krisis sebagai Intervensi Kekerasan dalam Pacaran .....</b>	<b>128</b>
(Suvia Gustin & Hardi Prasetiawan)	
<b>Peran Keluarga dalam Mengembangkan Potensi Anak Autism Spectrum Disorder .....</b>	<b>145</b>
(Muya Barida & Yuanita Dwi Krisphianti)	
<b><i>Solution Focus Brief Group Counseling: Model Konseling untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa .....</i></b>	<b>159</b>
(Dita Kurnia Sari)	
<b>Manajemen Personel Bimbingan dan Konseling.....</b>	<b>173</b>
(Dwi Putranti)	
<b>Manajemen Amarah: Strategi untuk Mengurangi Perilaku Agresi Siswa Sekolah Menengah.....</b>	<b>180</b>
(Erni Hestiningrum)	

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENANGANI TRAUMA  
PASCA BENCANA**

Indana Zulfa<sup>1)</sup>, Ismi Komariatun Nisa<sup>2)</sup>  
Program Pascasarjana Bimbingan dan Konseling UNY<sup>1)</sup>, Program Pascasarjana Bimbingan  
dan Konseling UNY<sup>2)</sup>  
Indana68@gmail.com, e\_safitri33@ymail.com

**Abstrak**

Secara geografis Indonesia merupakan negara kepulauan yang terletak pada empat lempeng tektonik, yaitu lempeng benua asia, benua australia, lempeng samudra hindia dan samudra pasifik. Pada bagian selatan dan timur indonesia terdapat sabuk vulkanik yang memanjang dari pulau Sumatra, jawa-nusa tenggara, Sulawesi. Di bagian sisinya berupa pegunungan vulkanik dan dataran rendah yang sebagian didominasi oleh rawa-rawa. Berdasarkan kondisi tersebut Indonesia sangat berpotensi sekaligus rawan terjadinya bencana alam seperti letusan gunung berapi, gempa bumi, tsunami, banjir, dan tanah longsor. Beberapa dampak yang ditimbulkan dari bencana alam antara lain kehilangan harta benda, tempat tinggal, serta kehilangan anggota keluarga dan korban yang terkena bencana akan mengalami trauma. Kondisi seperti itu akan dapat mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungannya.

Trauma akibat bencana alam biasanya banyak terjadi pada anak-anak yang menjadi korban bencana. Upaya penanggulangan terhadap trauma pada anak-anak yang menjadi korban bencana alam dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dilakukan oleh konselor. Layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi perilaku-perilaku yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternative rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, restrukturisasi kognitif, trauma pasca bencana

**1. Pendahuluan**

Sebagai manusia tentu kita menginginkan kehidupan yang aman dan tentram, dengan demikian manusia selalu memiliki keinginan untuk

menghindari dari kondisi yang merugikan. Kondisi yang merugikan salah satunya adalah terjadinya bencana alam yang tiba-tiba. Individu yang mengalami kondisi ini tentu akan

menerima banyak kerugian seperti kehilangan anggota keluarga, kehilangan harta benda, atau mengalami cacat secara fisik dll. Menurut UU no 24 Tahun 2007b di sebutkan bahwa, bencana merupakan rangkaian peristiwa yang mengganggu kehidupan masyarakat, yang bisa disebabkan oleh factor alam atau factor non alam sehingga menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta, dan dampak pada psikologis.

Salah satu akibat yang disebabkan dari terjadinya bencana adalah dampak psikologis bagi korban yang mengalami secara langsung. Dampak psikologis yang dialami oleh korban bencana ini biasanya munculnya rasa ketakutan. Menurut Nurihsan, 2005: 82) dijelaskan bahwa seseorang yang mengalami tekanan, keadaan takut, merasakan kecemasan dan kesakitan yang sangat mendalam di sebut trauma. Seperti halnya yang di alami oleh korban bencana terutama anak-anak dan remaja. Kondisi yang seperti ini tentu akan mempengaruhi fungsi adaptif individu dengan lingkungannya, beberapa gejala yang umumnya muncul akibat trauma itu antara lain hilangnya semangat, rasa percaya diri, sensitive terhadap suara dll. Dengan demikian, sangat diperlukan

upaya oleh para ahli untuk membantu korban yang mengalami trauma pasca bencana.

Upaya membantu korban yang mengalami trauma pasca bencana sangatlah penting. Hal ini dimaksudkan agar mereka dapat kembali menjalani hidup tanpa ada rasa ketakutan dan dapat kembali bersemangat menjalani hidup terutama bagi anak-anak agar kembali bersemangat belajar dan menghilangkan ketakutan yang ada dalam dirinya. Salah satunya melalui konseling kelompok yang dapat dilakukan oleh pihak ahli yang berkompeten. Layanan konseling kelompok sebagai bagian integral dalam pendidikan mempunyai peranan untuk memfasilitasi perkembangan anak sehingga potensi yang dimiliki anak dapat berkembang optimal. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok adalah restrukturisasi kognitif. Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan mengarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, mengambil keputusan, bertanya dan bertindak serta memutuskan kembali. Kesalahan berfikir biasanya dapat menyebabkan pikiran irasional

yang mempengaruhi perilaku menjadi negatif.

## **2. Pembahasan**

### **a. Trauma pasca bencana**

Trauma merupakan keadaan yang terjadi pada psikologis seseorang akibat adanya pengalaman traumatik yang dialami seseorang. Pengalaman traumatic merupakan kejadian yang di alami seseorang yang menyebabkan rasa takut, tidak berdaya dan merasa terancam. Menurut Robinson Lawrence dan Jeanne (2014) untuk menentukan suatu kejadian merupakan pengalaman traumatik adalah hal yang bersifat subjektif.

Menurut Jealinne, Segal, Dumke (2005), pada dasarnya, trauma memiliki tiga ciri. (1) merupakan hal yang tidak diperkirakan, maksudnya seseorang yang mengalaminya tidak melakukan hal-hal pencegahan terhadap hal tersebut. (2) bukanlah hal yang sudah ditentukan sebelumnya bahwa hal tersebut dapat mengakibatkan trauma. (3) merupakan hal yang tidak dapat diramalkan, maksudnya tidak ada yang tahu bagaimana seseorang dapat memberikan reaksi tertentu pada kejadian tersebut. Menurut APA (*American Psychological Association*), sebagian orang yang pernah mengalami pengalaman traumatik, sangat sulit untuk

melupakan pengalaman buruk tersebut sehingga rasa trauma masih terus dirasakan olehnya. APS (*Australian Psychological Society*) menjelaskan bahwa reaksi setiap orang berbeda terhadap pengalaman traumatik, namun sebagian besar orang dapat pulih dari trauma dengan bantuan keluarga dan teman-temannya.

Trauma psikologis merupakan suatu kejadian yang diakibatkan dari peristiwa traumatic yang terjadi secara spontan dan mengancam bahaya fisik ataupun psikis yang dapat mengancam rasa aman, rasa mampu, dan harga diri bagi yang mengalaminya. Trauma psikologis salah satunya dapat disebabkan oleh terjadinya bencana alam.

Gejala-gejala trauma psikologis menurut Jaffe dkk (2005) yaitu:

1. Fisik meliputi: gangguan makan, gangguan tidur, energy yang rendah
2. Emosional meliputi: depresi, kecemasan, panic, merasa takut, mudah marah
3. Kognitif meliputi: penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan merasa terganggu.

Menurut Herman (1992) menjelaskan bahwa pemulihan trauma tidak berarti pembebasan penuh terhadap gejala trauma psikologis yang dimilikinya,

melainkan mampu hidup dengan baik di masa sekarang tanpa adanya pengaruh perasaan di masa lalu yang mengganggu. Proses pemulihan trauma yang baik adalah yang dilakukan secara bertahap dan berkala. Terdapat tiga tahapan dalam proses pemulihan trauma, antara lain:

#### 1. Keamanan dan stabilisasi

Orang yang mengalami trauma psikologis cenderung merasa bahwa dirinya tidak aman juga terjadi gangguan pada hubungannya dengan orang lain. Dalam tahap itu, individu perlu mencari tahu bidang kehidupan apa yang perlu distabilkan dan bagaimana cara bergerak untuk memulihkannya. Mereka memiliki emosi yang tidak stabil, terutama saat berhadapan dengan stimulus yang membangkitkan ingatan tentang trauma. Tujuan dari tahap ini adalah agar individu mampu untuk mengontrol dirinya apabila gejala trauma psikologis muncul pada dirinya, setidaknya dapat mengurangi durasi dan frekuensi timbulnya gejala trauma psikologis.

#### 2. Mengingat dan berduka

Tahap ini disebut juga tahap mengolah trauma. Proses ini biasanya dilakukan oleh terapis atau konselor baik secara terapi individu atau terapi kelompok. Pada tahap ini, tidak membutuhkan banyak waktu. Tahap ini

adalah saat dimana individu mengeksplorasi cerita dan berkabung terkait dengan trauma yang dialaminya. Individu diminta untuk menceritakan pengalaman traumatikanya secara detail. Individu akan menjadi sangat emosional ketika harus mengingat dan menceritakan tentang peristiwa traumatis, apalagi ketika harus menceritakan tentang kerugian yang dialami yang diakibatkan oleh peristiwa traumatis tersebut. Tahap ini menyediakan ruang bagi individu untuk berduka dan mengekspresikan perasaan mereka, tujuannya agar individu mampu mendapat ketabahan atas peristiwa yang menyimpannya. Setelah itu, diharapkan individu mampu menceritakan kembali kejadian traumatis yang menyimpannya dengan tenang dan tanpa emosi yang berlebihan.

#### 3. Menghubungkan dan mengintegrasikan

Pada tahap ini, individu sudah dapat mengakui dan menerima dampak dari peristiwa traumatis yang dialaminya. Individu harus dapat menciptakan perasaan baru dan juga harus mampu merancang masa depan yang baru. Melalui proses ini, harapannya trauma dapat terintegrasikan dalam kehidupan individu namun tidak sebagai pengatur hidup mereka. Dalam tahap ini, individu

diharapkan dapat mendapatkan makna hidup yang baru dan mampu menerima keadaannya saat itu. Mereka sudah siap mengambil langkah-langkah konkret dan menuju pemberdayaan diri mereka. Pada beberapa kasus, banyak orang yang telah mengalami trauma lebih dapat mengembangkan dirinya dari sebelumnya. Banyak individu yang mampu memberikan motivasi pada orang lain dengan menceritakan pengalaman traumatisnya. Keadaan ini juga mampu membuat individu semakin dapat menerima keadaan dirinya.

#### **b. Konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif**

Gazda (dalam Nursalim dan Hariastuti, 2007) menyebutkan bahwa konseling kelompok diartikan sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya dan mempercayai pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan (saling berbagi) dari tiap anggota kelompok dan konselor. Konseling kelompok dapat dilakukan

dengan berbagai teknik. Salah satunya melalui teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Menurut Navid, J.S, Rathus, S. A., Greene, B. Psikologi abnormal (2005) Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran self-defiting dan mencari alternative rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Teknik restrukturisasi kognitif ini telah digunakan dalam berbagai penelitian pada siswa yang mengalami kecemasan dan kepercayaan diri yang rendah. Tujuan rstrukturisasi kognitif sendiri adalah membangun pola piker yang lebih adaptif. Menurut Connolly (solihat, 2012:55) restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Beberapa permasalahan dengan teknik restrukturisasi kognitif (dalam Cormier: 1990: 403) sebagai berikut:

1. Gangguan kecemasan
2. Perilaku asertif

3. Gangguan panik
4. Depresi, dan
5. Meningkatkan harga diri yang rendah.

Tahapan restrukturisasi kognitif menurut Dobson (2009: 117) adalah sebagai berikut:

1. Asessmen dan diagnosa

Tahap ini bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Ada bebraa yang harus dilakukan dalam tahap ini, yaitu (1) penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi, (2) melakukan kontrak konseling dengan konseli agar konseli mampu berkomunitmen untuk mengikuti proses dari tahap awal sampai akhir.

2. Mengidentifikasi pikiran negatif

Konselor membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dialami konseli dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada tahap ini konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman yang sudah dilalui.

3. Memonitor pikiran-pikiran melalui Thought Record

Pada tahap ketiga, konseli dapat menuliskan tugas-tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan

perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negative dalam format Thought Record sebagai berikut:

Thought Record

Situasi	Pikiran yang muncul	Emosi (diberi tingkat intensitas 100)	Tindakan yang dilakukan

4. Intervensi pikiran-pikiran negatif  
 koneli menjadi pikiran yang positif

Pada tahap ini pikiran-pikiran negative yang sudah terkumpul dalam thought record. Bebrapa hal mengenai pikiran negative (Dobson, 2009: 127) meliputi hal-hal, berikut: (a) menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon yang kuat, (b) menemukan pikiran-pikiran negative yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat (c) menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkatan keyakinan yang tinggi (d) menmukan pikiran-pikiran yang berulang.

Pada awal mengintervensi pikiran-pikiran negative konseli secara umum ada 3 pertanyaan yang dapat digunakan, yaitu: (a) apa bukti dari pikiran-pikiran negative anda? (b) apa saja alternative pikiran untuk memikirkan situasi-situasi yang anda temui? (c) apa saja pengaruh dari cara berpikir seperti itu?

Adapun indikator keberhasilan menurut Nurmalasari (2011: 57) dari teknik restrukturisasi kognitif yang telah dilakukan adalah :

1. Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situasi yang dihadapinya.
2. Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negative dari memiliki pikiran-pikiran negative terhadap permasalahan yang dihadapi.
3. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negative yang dimiliki.
4. Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negative.
5. Konseli mampu memutuskan rencana tindakan yang berguna.

### **3. Kesimpulan**

Trauma adalah momok tersendiri pada anak-anak yang menjadi korban bencana. Trauma tersebut perlu mendapat perhatian karena akan berimbas pada banyak hal negatif jika diabaikan. Salah satunya adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok melalui

teknik restrukturisasi kognitif yang dapat dilakukan oleh konselor. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses dimana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternatif rasional sehingga konseli dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

### **Daftar Pustaka**

- Apriyanti, Seli. 2014. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Kecemasan Komunikasi Pada Remaja. Perpustakaan Upi.Edu  
<http://natsumechan.blogspot.co.id/2014/05/pemulihan-trauma-pasca-bencana.html>
- <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/trauma.html>
- Megawangi, dkk 2010. Kiat Mengatasi Trauma Anak Untuk Membangun Karakter. Indonesia. Heritage Foundation
- Pengantar Psikologi Klinis, Bandung: Refika Aditama
- Surya, M. 2003. *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy Wiramihardja, SA.
- Sutirna. 2013. Bimbingan Konseling: Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal. Yogyakarta: CV. Andi OFFSET
- Wiramihardja, S. A. 2005. Pengantar Psikologi Abnormal, Bandung: Refika Aditama.