

BAB IV

PENERAPAN TERAPI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) DALAM MENGATASI POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)*

PADA KORBAN KECELAKAAN LALU LINTAS

A. Tahapan-Tahapan Terapi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas*

Sebagaimana dijelaskan di bab 1 bagian kerangka teori, dalam pelaksanaannya layanan konseling menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* ini, saya kembali memilih salah satu konsep pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis menyatakan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam melakukan proses terapi Ellis menyatakan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam melakukan proses terapi yaitu sebagai berikut:

1. Tahapan pertama

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Pada tahapan ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

2. Tahapan kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahapan ini ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga dapat mendebat pikiran

irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menentang validasi ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

3. Tahap ketiga

tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional. Tahapan ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui konselor dan konseli.

Berikut ini adalah penerapan langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap 5 responden sebagai berikut:

1. Responden EH

a. Tahap pertama

Penerapan tahapan-tahapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2018. Pada proses penerapan terapi peneliti menemui konseli di rumahnya, kemudian menanyakan kabar (attending) dan tidak lupa peneliti tersenyum untuk memberikan suasana yang nyaman agar tidak kaku ketika proses konseling berlangsung. Kemudian peneliti melakukan *assesment*. Setelah didapatkan hasil assesment tersebut, peneliti mulai penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Peneliti memperlihatkan dan menyedarkan responden bahwa responden tidak logis dan irasional. Seperti bahwa pikiran irasional jika EH mengendrai sepeda motor lagi EH pasti akan mengalami kecelakaan lagi itu tidak benar.

b. Tahap kedua

tahapan selanjutnya adalah responden dibantu untuk mengubah pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. peneliti berusaha Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah dengan hal-hal atau pemikiran positif. Seperti ketika EH berpikir bahwa jika ia mengendarai sepeda motor pasti ia akan mengalami kecelakaan, maka peneliti mencoba meyakinkan EH bahwa jika EH mengendarai sepeda motor dengan hati-hati dan tenang maka EH akan terhindar dari bahaya dan tidak akan mengalami kecelakaan.

c. Tahap ketiga

Pada tahapan ahir ini, responden dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya. Setelah responden dapat berpikir irasional, maka peneliti akan membantu responden untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya. Seperti ketika EH sudah mulai berpikir rasional bahwa jika ia berhati-hati mengendarai sepeda motor EH akan terhindar dari bahaya maka peneliti akan terus membantu responden agar lebih mengeksplor pikiran positifnya dan membuang pikiran irasionalnya sehingga responden mau untuk menantang ketakutannya, dan memiliki kemauan untuk belajar sepeda motor lagi.

Setelah melakukan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) responden mulai mengubah pikiran negatifnya dan mencoba belajar sepeda motor. Pada pertemuan selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 30 Maret 2018 peneliti menanyakan kelanjutan pikiran negatif yang telah responden rubah berdasarkan perilaku nyata. Responden menceritakan bahwa sekarang ia sudah mulai belajar

sepeda motor didampingi suaminya. Dan sebelum melakukan pertemuan dengan responden peneliti selalu bertanya mengenai perubahan responden kepada orang terdekatnya yaitu kepada suami dan adik responden. Dan mereka bercerita bahwa sekarang responden sudah mulai belajar sepeda motor. Diakhir sesi terapi ini responden mengucapkan rasa terimakasih kerana telah membantu mengatasi masalah responden. Proses ini berjalan baik dari awal sampai akhir.

2. Responden FN

a. Tahap pertama

penerapan terapi dilaksanakn pada tanggal 19 Maret, peneliti menemui responden di rumahnya. Seperti biasa peneliti menjalin keakraban dengan responden seperti menanyakan bagaimana kabar dan keadaan yang menunjukkan sikap (*attending*). Karena sebelum tahap penerapan terapi peneliti sudah melakukan *assesment* (penggalian masalah responden) dan sudah mengetahui permasalahan yang dialami responden. pada tahap ini Peneliti memperlihatkan dan menyadarkan responden bahwa responden tidak logis dan irasional. Seperti pikiran negatif responden jika ia mengendarai sepeda motor maka bayangan kejadian kecelakaan yang pernah dialami responden muncul kembali dan responden selalu berpikir bahwa jika ia menendarai sepeda motor maka ia ada dalam bahaya. Kemudian peneliti meyakinkan responden bahwa pikiran seperti itu adalah pikiran yang irasional dan salah.

b. Tahap kedua

Setelah meyakinkan responden bahwa pikiran irasionalnya itu salah, lalu peneliti membantu responden untuk menantang dan mengubah pikiran irasionalnya ini dengan pikiran-pikiran yang rasional, dan melakukan hal-hal positif.

c. Tahap ketiga

Setelah responden sudah diperlihatkan mengenai pikiran irasionalnya dan dibantu untuk menantang dan mengubah pikiran irasionalnya menjadi rasional, pada tahap akhir ini responden dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasionalnya. Seperti ketika responden sudah yakin bahwa pikiran negatif dan bayangan kejadian kecelakaannya itu rasional dan bisa dilawan dengan pikiran dan perilaku yang positif seperti membaca do'a sebelum mengendarai sepeda motor dan fokus saat berkendara.

3. Responden ID

Sama halnya dengan proses penerapan terapi yang dilakukan pada responden lain, proses penerapan terapi peneliti lakukan dengan menemui responden di rumahnya, kemudian peneliti menanyakan kabar (*attending*) dan tidak lupa peneliti tersenyum untuk memberikan suasana yang nyaman agar responden tidak kaku ketika proses konseling berlangsung. Berikut adalah proses penerapan yang peneliti lakukan pada responden:

a. Tahap pertama

Pada tahap ini peneliti memperlihatkan dan menyadarkan bahwa responden itu tidak berpikir logis dan irasional. Pikiran irasional ID yang selalu ia pikirkan adalah perasaan khawatir akan mengalami kecelakaan lagi

jika ID mengendarai sepeda motor dan tidak bisa bekerja lagi. Maka peneliti meyakinkan responden bahwa pikiran tersebut salah dan rasional.

b. Tahap kedua

Pada tahap ini peneliti membantu responden untuk mengatasi pikiran irasionalnya dan mengubah pikiran irasional menjadi rasional. Peneliti memberikan pernyataan responden bahwa kecelakaan bisa datang kapan saja tidak hanya ketika mengendarai sepeda motor saja. Ketika responden dibonceng atau sedang berjalan kaki jika harus mengalami kecelakaan yah pasti akan mengalami kecelakaan, kemudian responden membenarkan pernyataan responden dan mengubah pikiran irasionalnya dengan berpikir positif.

c. Tahap ketiga

Pada tahap akhir ini responden dibantu untuk mengembangkan pikiran rasionalnya dengan pikiran-pikiran positif. Peneliti meyakinkan bahwa dengan responden berpikir positif dan mau untuk belajar mengendarai sepeda motor maka responden dapat memaksimalkan waktunya dalam bekerja. Dan responden mulai berpikir positif dan akan berusaha mengatasi rasa takutnya dan akan belajar mengendarai sepeda motor.

4. Responden SR

Prose penerapan terapi pada responden SR berlangsung pada tanggal 04 april 2018 di rumah SR.

a. Tahap pertama

Pada tahapan ini responden diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikirannya selama ini tidak logis dan irasional. Seperti ketika SR berpikir bahwa ketika ia mengendarai mobil tidak akan mengalami kecelakaan dan apabila ia mengendarai sepeda motor ia akan mengalami kecelakaan. Maka peneliti menjelaskan dan memeperlihatkan bahwa pikiran responden tersebut tidak logis dan irasional.

b. Tahap kedua

Setelah responden mengentahui dan yakin bahwa pikirannya itu tidak logis dan irasional, maka pada tahap ini peneliti membantu responden untuk mengatasi pikiran irasionalnya dan merubah pikiran tersebut. Responden dapat mengatasi pikiran irasionalnya dengan tidak memikirkan hal-hal yang membuat responden cemas dan melakukan hal-hal positif, seperti, membaca do'a sebelum mengendarai kendaraan, dan lain sebagainya.

c. Tahap ketiga

Ketika responden sudah menyadari bahwa pikirannya terhadap sepeda motor itu tidak logis dan irasional, dan juga responden sudah bisa mengatasi pikirannya tersebut. Maka pada tahap ini peneliti membantu responden untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya.

5. Responden EV

Proses penerapan terapi pada responden EV dilakukan di ruamhnya pada tanggal 19 April 2018.

a. Tahap pertama

Karena EV mengalami kecelakaan pada saat ia dibonceng oelh temannya yang seorang wanita, maka samapai sekarang EV tidak mau mengendarai

sepeda motor dan di bonceng oleh wanita. EV selalu berpikir bahwa ketika ia di bonceng oleh seorang wanita ia pasti akan mengalami kecelakaan. Untuk itu pada tahap ini peneliti memeprihatikan bahwa pikiran tersebut tidak logis dan irasional. Karena kecelakaan bisa terjadi dengan siapa saja dan pada siapa saja.

b. Tahap kedua

Ketika EV sudah yakin bahwa pikirannya tersebut itu tidak logis dan irasional maka pada tahap ini responden dibantu untuk mengatasi pikiran irasionalnya. Peneliti membantu EV untuk mengubah pikiran irasionalnya dengan pikiran-pikiran yang rasional.

c. Tahap ketiga.

Ketika responden sudah menyadari bahwa pikirannya terhadap sepeda motor itu tidak logis dan irasional, dan juga responden sudah bisa mengatasi pikirannya tersebut. Maka pada tahap ini peneliti membantu responden untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya.

Berikut adalah tabel-tabel proses penerapan terapi:

Tabel IV. 1

Proses terapi pada responden EH

| A. Tahap pertama | Dialog yang dilakukan |
|------------------|--|
| Konselor | Apakan karena perasaan hawatir dan selalu memikirkan bahaya membuat anda tidak mau lagi untuk mengendara sepeda motor? |

| | |
|----------------|---|
| Konseli | Ia, menurut saya kalau saya mengendarai sepeda motor lagi saya pasti akan mengalami kecelakaan lagi |
| Konselor | Kenapa anda sampai berpikiran seperti itu? |
| Konseli | Karena meskipun saya belajar mengendarai sepeda motor lagi saya tidak akan bisa mengendarai sepeda motor, dan walaupun bisa nantinya pasti suatu saat saya akan mengalami kecelakaan lagi. Syukur-syukur kalau lukanya ringan kalau parah? Bisa-bisa saya tidak bisa mengurus anak saya nantinya. Saya tidak mau merepotkan suami saya. |
| B. Tahap kedua | Dialog yang dilakuakn |
| Konselor | Lalu apakah dengan anda tidak mengendarai sepeda motor maka anda akan terhindar dari bahaya? |
| Konseli | Ia, karena menurut saya dengan saya tidak mengendarai sepeda motor saya akan terhindar dari bahaya. |
| Konselor | Menurut anda itu merupakan pilihan terbaik yang Anda ambil. Tapi bukankah bahaya itu bisa |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>datang dari mana saja. Bukan hanya mengendriai sepeda motor, anda diboncengpun bisa saja mengalami kecelakaan bukankah itu juga berbahaya? Dan lagi pula anda pernah mengatakan kalau Anda merasa kesulitan untuk berbelanja keperluan warung Anda ketika tidak ada suami anda.</p> <p>.</p> |
| Konseli | Benar juga sih, dengan saya bisa mengenadari sepeda motor sendiri saya tidak perlu menunggu suami saya ketika kehabisan keperluan warung saya. |
| Konselor | Nah, sekarang apakah pendapat yang Anda pikirkan akan membantu permasalahan anda? |
| Konseli | .ia ternyata pendapat saya salah, saya jika saya berpikir seperti itu. Karena bahaya akan datang kapan saja dan dimana saja. |
| C. Tahap ketiga | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | Jika menurut anda salah, maka pikiran negatif Anda harus dirubah dengan berpikir yang positif. |
| Konseli | Ia, saya merasa pemikiran saya tidak ada manfaatnya dan justru mempersulit kelancaran |

| | |
|--|--|
| | berusaha saya. Saya akan mencoba belajar mengendarai sepeda motor lagi. Saya akan minta diajarkan kepada suami saya. |
|--|--|

Tabel IV. 2

Proses terapi pada responden FN

| A. Tahap pertama | Dialog yang dilakukan |
|------------------|---|
| Konselor | Apakah setiap anda akan mengendarai sepeda motor bayangan kejadian yang pernah Anda alami muncul kembali? Dan anda berpikir akan mengalami kecelakaan lagi? |
| Konseli | Ia, saya selalu terbayang kejadian-kejadian waktu saya mengalami kecelakaan kalau saya berniat mau mengendarai sepeda motor. Dan saya takut kejadian itu terulang lagi. |
| B. Tahap kedua | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | Jadi menurut Anda jika Anda mengendarai sepeda motor Anda akan mengalami kecelakaan seperti dulu? |
| Konseli | Ia, saya berpikir kalau saya mengendarai sepeda motor lagi nanti saya akan mengalami kecelakaan lagi dan |

| | |
|-----------------|--|
| | nantinya saya yang akan mengalami luka-luka yang dialami oleh orang yang dulu bertabrakan dengan saya. |
| Konselor | Jika anda berpikir seperti itu, itu pemikiran yang salah. Justru harusnya Anda harusnya membuang pemikiran yang negatif tersebut. Dan juga lakukan hal-hal yang positif seperti membaca <i>Basmallah</i> sebelum mengendarai sepeda motor dan berdo'a untuk keselamatan Anda. Itu akan membuat Anda lebih tenang dan berkonsentrasi. |
| Konseli | Ia yah, jika sya membuang jauh-jauh pikiran negatif saya dan berdo'a sebelum mengendarai sepeda motor saya akan merasa tenang. |
| C. Tahap ketiga | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | Bagus sekali jika anda sudah mulai berpikir positif. |
| Konseli | Ia saya berniat membuang pikiran-pikiran negatif saya dan berdo'a terlebih dahulu sebelum berkendara. |

Tabel IV. 3

Proses terapi pada responden ID

| | |
|------------------|--|
| A. Tahap pertama | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | Kekhawatiran seperti apa yang ada pikirkan sehingga anda |

| | |
|----------------|--|
| | tidak mau lagi untuk mengendarai sepeda motor? |
| Konseli | Saya khawatir jika saya mengendarai sepeda motor saya akan mengalami kecelakaan lagi. |
| Konselor | Jadi Anda khawatir jika anda mengendarai sepeda motor anda akan mengalami kecelakaan lagi? |
| Konseli | Ia, saya takut mengalami kecelakaan lagi karena saya tidak mau mangalami luka-luka yang itu sangat sakit dan menghambat aktivitas saya. Dan belum lagi nanti di marahi orang tua karena telah merusak motor. |
| B. Tahap kedua | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | jadi menurut anda jika anda tidak mengendarai sepeda motor anda tidak akan mengalami kecelakaan dan tidak dimarahi orang tua? |
| Konseli | Ia, jika saya tidak mengendarai sepeda motor maka saya tidak akan mengalami kecelakaan dan tidak dimari orang tua saya. |
| Konselor | Jika akan berpikiran seperti itu, itu merupakan pemikiran yang salah. Mau anda mengendarai sepeda motor, mu di bonceng ataupun sedang berjalan kaki jika harus mengalami kecelakaan ya pasti akan mengalaminya. Namanya juga musibah, siapa yang tau. Tapi untuk menghindari musibah tersebut kita harus berhati-hati. Lalu perihal di marahi orang tua. Itu bentuk kekhawatiran mereka bentuk sayang mereka |

| | |
|-----------------|--|
| | kepada anda agar anda berhati-hati jika mengendarai sepeda motor. |
| Konseli | Benar juga sih, musibah akan datang kapan saja. Tinggal bagaimana kita menerima dan berhati-hati untuk menghindarinya. |
| C. Tahap ketiga | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | Benar sekali yang penting kita harus mengingkarkan pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang positif untuk mengimbangi rasa takut itu, dan tentunya harus berhati-hati serta selalu fokus jika berkendara. |
| Konseli | Ia saya merasa ketakutan saya selama ini merugikan saya. Saya tidak bisa beraktivitas dengan maksimal. Apalagi lokasi tempat kerja saya lumayan jauh dari rumah. Ketika saya berangkat kerja harus menunggu angkutan umum. Dan kadang-kadang saya terlambat masuk kerja. |
| Konselor | Bagus sekali jika Anda berpikiran seperti itu dan mau mengatasi rasa takut Anda, dan mengatinya dengan pikiran-piran positif untuk memaksimalkan waktu anda. |
| Konseli | Ia mulai sekarang saya akan berusaha mengatasi rasa takut saya dan belajar mengendarai sepeda motor lagi. |

Tabel IV. 4

Proses terapi pada responden SR

| A. Tahap pertama | Dialog yang dilakukan |
|------------------|--|
| Konselor | Apakan anda merasa tenang dan tidak takut jika mengendarai mobil di bandingkan sepeda motor? |
| Konseli | Ia, menurut saya mengendarai mobil lebih aman dibandingkan sepeda motor. |
| Konselor | Kenapa anda bisa berpikiran seperti itu? |
| Koseli | Karena menurut saya mengendari mobil itu lebih mudah, dan juga mobilkan besar terus memiliki pintu yang bisa melindungi saya, kalau-kalau saya mengalami hal yang tidak di inginkan juga rodanya lebih banyak dibandingkan sepeda motor sehingga saya merasa lebih aman mengendrai mobil dibanding depeda motor. |
| B. Tahap kedua | Dialog yang dilakuakan |
| Konselor | Lalu Anda merasa aman dan nyaman jika mengendarai mobil dibanding sepeda motor? |
| Konseli | Ia, menurut saya mengendarai mobil |

| | |
|----------|---|
| | lebih aman di bandingkan mengendarai sepeda motor. Dan resiko kecelakannya lebih besar sepeda motor. |
| Konselor | Jika anda berpikiran seperti itu itu merupakan pemikiran yang salah. Justru bukankah jika kita mengendarai kendaraan yang lebih besar maka akan lebih besar pula resikonya?, kuncinya bukan di kendaran itu sendiri tapi ada pada diri kita. Bagaimana kita berhati-hati dan fokus saat berkendara agar terhindar dari bahaya kecelakaan. |
| Konseli | Benar juga yah. Menghindari kecelakaan bukan melihat dari kendarannya, tetapi bagaimana kita berhati-hati menghindarinya. |
| Konselor | Nah sekarang apakah pendapat Anda itu benar? |
| | Konseli: ternyata pendapat saya itu salah. Jika saya berhati-hati dalam berkendara mau saya bawa mobil ataupun sepeda motor maka saya akan terhindar dari bahaya. |

| C. Tahap ketiga | Dialog yang dilakuakn |
|-----------------|---|
| Konselor | Jika menurut Anda itu salah maka Anda harus merubah pola pikir ada. |
| Konseli | Ia, saya akan mencoba mengubah pemikiran saya dan mencoba mengendarai sepeda motor. |

Tabel IV. 5

Proses terapi pada responden EV

| A. Tahapan pertama | Dialog yang dilakukan |
|--------------------|--|
| Konselor | Apakah karena pernah mengalami kecelakaan saat di banceng oleh teman wanita, anda tidak mau lagi di bonceng oleh wanita? |
| Konseli | Ia, menurut saya lebih aman jika saya dibonceng oleh teman laki-laki dibandingkan dengan wanita. |
| Konselor | Kenapa Anda berpikiran seperti itu? |
| Konseli: | Karena saya pernah mengalami kecelakaan dan ketika itu saya sedang |

| | |
|----------------|---|
| | dibonceng teman saya. Ternyata teman saya belum lancar mengendarai sepeda motornya. |
| B. Tahap kedua | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | Lalu apakah anda dibonceng oleh teman wanita lain yang sudah mahir mengendarai sepeda motor Anda kan mengalami kecelakaan? |
| Konseli | Ia, saya sangat takut jika di bonceng oleh wanita, menurut saya mau dia mahir ataupun tidak mengendarai sepeda motor ya dia tetap wanita. Jadi saya merasa takut saja |
| Konselor | Jika Anda dibonceng oleh teman laki-laki Anda mau dan merasa aman? |
| Konseli | Ia, menurut saya laki-laki lebih bisa mengendalikan sepeda motor dibandingkan perempuan. |
| Konselor | Jika anda berpikir seperti itu, anda salah. Memang benar mungkin laki-laki lebih bisa mengendalikannya saat berkendara karena secara fisik terlihat kuat. Akan tetapi perempuan juga bisa |

| | |
|-----------------|--|
| | <p>mengendalikan sepeda motor sama seperti laki-laki. Dan ketika berkendara baik laki-laki maupun perempuan sama saja hanya yang membedakan kehati-hatian saat berkendara. Kalau dia laki-laki jika cara berkendara sembarangan bukan tidak mungkin akan mengalami kecelakaan pula. Jangan karena anda pernah mengalami kecelakaan dengan pengendara wanita lantas anda berpikiran sama pula terhadap perempuan.</p> |
| Konseli | <p>Ia juga yah, mau dia perempuan ataupun laki-laki jika cara berkendara sembarangan dan tidak hati-hati pasti bisa mengalami kecelakaan.</p> |
| C. Tahap ketiga | Dialog yang dilakukan |
| Konselor | <p>Jika menurut anda pemikiran anda itu salah, maka anda harus mengubahnya dengan berpikiran positif.</p> |
| Konseli | <p>Ia, saya merasa pemikiran saya salah. Saya akan mencoba mengubah pemikiran saya.</p> |

B. Dampak *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas Yang Mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Setelah melakukan penerapan terapi dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), ada perubahan pada klien, setelah melakukan penerapan terapi klien mulai paham dalam mengatasi trauma yang selama ini mereka rasakan, dan mulai mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi positif, dan juga mulai mengubah pemikiran irasionalnya menjadi rasional.

Seperti yang dikatakan oleh klien EH, ia mengatakan setelah melakukan penerapan terapi, ketakutan dan pikiran-pikiran yang irasional mengenai yang selama ini EH alami ketika akan belajar sepeda motor sekarang mulai berkurang. EH berkata bahwa sekarang ia sudah mulai mempunyai keberanian dan untuk belajar sepeda motor. Dan peneliti juga sempat menanyakan kepada orang terdekat EH mengenai perkembangan keadaan EH, dan suami dan adiknya mengatakan bahwa EH sekarang sudah mau belajar motor bahkan meminta suaminya untuk mengajarnya mengendarai sepeda motor.

Dan menurut FN, sebelumnya ia menganggap bahwa ia tidak akan mungkin bisa mengendarai sepeda motor lagi karena ketakutan dan terbayang kejadian kecelakaan terdahulu yang ia alami. Namun setelah melakukan penerapan terapi FN mulai mempunyai keberanian dan keinginan untuk mengendarai sepeda motor lagi. sama halnya dengan EH FN juga sudah mempunyai keberanian untuk belajar mengendarai sepeda motor, hal ini dibuktikan dengan FN meminta temennya untuk diajarkan mengendarai sepeda motor.

EV mengatakan mengungkapkan bahwa setelah melakukan penerapan terapi, dan bercerita mengenai kekhawatiran dan ketakutannya yang berlebihan pada saat akan mengendarai sepeda motor dan ketika akan di bonceng oleh teman wanitanya. Ia sudah menyadari bahwa pemikiran-pemikiran negatifnya itu salah. Dan sekarang EV sudah mulai percaya pada teman wanita yang memboncengnya dan mau untuk dibonceng.

SR mengatakan bahwa setelah melakukan penerapan terapi REBT ini ia merasa lega dan tenang dan mulai belajar sepeda motor kembali dan pemikirannya yang irasional mengenai lebih aman jika mengendarai mobil dari pada sepeda motor sudah mulai rasional. Akan tetapi SR masih belum berani untuk belajar mengendarai sepeda motor.

Seperti klien yang lain ID juga merasa lega dan mulai berpikir rasional mengenai permasalahan yang ia rasakan. Dan mulai belajar mengatasi traumanya sendiri. Akan tetapi ID belum bisa mengaplikasikannya langsung. ID masih belum berani untuk belajar mengendarai sepeda motor.

Dari perubahan yang dialami oleh responden setelah dilakukan penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT diatas, penulis membuat rincian dampak yang dapat dilihat pada tabel berikut dibawah ini:

Tabel IV. 6

Perubahan yang terjadi pada responden

| Responden | Sebelum terapi | Setelah terapi |
|------------------|---|--|
| EH | EH selalu merasa khawatir ketika mengendarai sepeda motor | EH dapat meminimalisir pikirannya khawatirnya tentang mengendarai sepeda motor |

| | | |
|----|--|--|
| | EH memikirkan bahaya yang terjadi jika EH mengendarai sepeda motor | EH berusaha untuk tidak memikirkan bahaya dan fokus belajar mengendarai sepeda motor |
| | Hilangnya konsentrasi saat EH akan belajar mengendarai sepeda motor | EH berusaha untuk tidak memikirkan hal-hal yang menganggunya saat berkendara |
| FN | FN selalu merasa takut mengalami kecelakaan lagi jika ia mengendarai sepeda motor | FN berusaha menetralkan rasa takutnya dengan memikirkan hal-hal positif |
| | FN selalu berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi jika ia mengendarai sepeda motor | FN berusaha untuk tidak memikirkan hal-hal buruk akan terjadi padanya |
| | Munculnya kejadian traumatis yang pernah dialami oleh FN | FN berusaha tidak memikirkan kejadian yang pernah dialami |
| EV | EV selalu merasa khawatir keselamatannya terancam ketika mau mengendarai sepeda motor | EV dapat meminimalisir rasa hawatirnya setelah melakukan terapi |
| | EV sering memikirkan kemungkinan-kemungkinan bahaya yang ia hadapi jika kembali mengendarai sepeda motor | EV mengubah pemikirannya mengenai kemungkinan-kemungkinan |

| | | |
|----|---|--|
| | | bahaya yang EV hadapi dengan berpikir yang positif |
| | Jika EV mengendarai sepeda motor EV takut mengalami kecelakaan lagi | EV berusaha meminimalisir rasa takutnya dengan berpikir positif dan berhati-hati. |
| SR | SR selalu merasa khawatir ketika mengendri sepeda motor | SR berusaha menghilangkan rasa khawatir. |
| | Selalu memikirkan bahaya | SR sudah mulai tidak memikirkan bahaya |
| | Perasaan takut saat berkendara | SR berusaha meminimalisir rasa takutnya. |
| | Hilang konsentrasi | SR berusaha berkonsentrasi saat berkendara. |
| ID | ID merasa takut mengalami kecelakaan kalau mengendarai sepeda motor | ID berusaha mengatasi rasa takutnya dengan berpikiran yang positif dan berhati-hati. |
| | Selalu memikirkan bahaya jika berkendara | ID berusaha untuk tidak memikirkan bahaya lagi |