Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 3570-3578

Layanan Konseling Individual dalam Penanganan Post-Traumatic Stress Disorder pada Penyintas Difabel Pasca Kecelakaan

Yurike Eka Prasasti*, Ade Irma Noviyanti, Wahid Suharmawan
Program Studi Bimibingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Argopuro Jember, Jl. Jl. Jawa No. 10, Sumbersari, Jember, Indonesia 68121.
Email Correspondence: yurikeeka30@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa penyandang disabilitas akibat kecelakaan berpotensi mengalami Gangguan Stres Pascatrauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang memengaruhi fungsi psikologis, adaptasi sosial, dan partisipasi akademik. Meskipun *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah banyak digunakan dalam penanganan PTSD, kajian mengenai proses penerapan konseling individual berbasis CBT pada mahasiswa penyandang disabilitas pascakecelakaan, khususnya dalam kaitannya dengan penerimaan diri dan penyesuaian terhadap kehidupan akademik dan sosial, masih perlu diperdalam. Maka, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek psikologis para penyintas dan menjelaskan penerapan layanan konseling personal berbasis CBT sebagai metode intervensi dalam pemulihan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui rancangan studi kasus pada seorang mahasiswa penyandang disabilitas. Data dihimpun melalui wawancara mendalam, observasi, dan penelaahan dokumen, lalu dianalisis dengan kerangka Miles dan Huberman serta diverifikasi melalui triangulasi sumber dan metode. Temuan menunjukkan bahwa partisipan menunjukkan indikasi PTSD yang dicirikan oleh kilas balik, mimpi buruk, perilaku menghindar (*avoidance*), hiperwaspada, gangguan tidur, penurunan konsep diri, serta hambatan dalam fungsi sosial dan akademik. Intervensi konseling individual berbasis CBT melalui pembentukan hubungan konseling (*rapport*, identifikasi pikiran otomatis negatif, dan restrukturisasi kognitif membantu klien merekonstruksi distorsi kognitif menjadi keyakinan yang lebih adaptif. Selama proses konseling, ditemukan perubahan positif berupa penurunan intensitas kecemasan, meningkatnya penerimaan diri terhadap kondisi disabilitas, pulihnya motivasi akademik, serta berkembangnya kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Temuan ini memberikan gambaran mengenai proses penerapan konseling individual berbasis CBT yang berkontribusi positif terhadap proses pemulihan psikologis dan adaptasi mahasiswa penyandang disabilitas pascakecelakaan.

Kata kunci: Cognitive Behavioral Therapy; Post-Traumatic Stress Disorder; Penyintas Difabel.

Individual Counseling Services for Managing Post-Traumatic Stress Disorder in Post-Accident Survivors with Disabilities

Abstract

College students with disabilities resulting from accidents may experience Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), which affects their psychological functioning, social adjustment, and academic participation. Although Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been widely used in the treatment of PTSD, further investigation is needed into the implementation of individual counseling based on CBT among university students with disabilities following accidents, particularly regarding self-acceptance and adjustment to academic and social life. Therefore, this study aims to analyze the psychological aspects of accident survivors and describe the implementation of CBT-based individual counseling as an intervention to support psychological recovery. This study employed a qualitative approach using a case study design involving a university student with a disability. Data were collected through in-depth interviews, observations, and document analysis, then analyzed using the Miles and Huberman framework and verified through source and method triangulation. The findings indicate that the participant exhibited symptoms suggestive of PTSD, including flashbacks, nightmares, avoidance behaviors, hypervigilance, sleep disturbances, diminished self-concept, and difficulties in social and academic functioning. The CBT-based individual counseling intervention involved establishing a therapeutic rapport, identifying negative automatic thoughts, and applying cognitive restructuring to help the client transform cognitive distortions into more adaptive beliefs. Throughout the counseling process, positive changes were observed, including reduced anxiety, increased self-acceptance of the disability, renewed academic motivation, and improved self-confidence in social interactions. These findings provide insight into the implementation of CBT-based individual counseling and its positive contribution to the psychological recovery and adjustment of university students with disabilities following accidents.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy; Post-Traumatic Stress Disorder; Survivors With Physical Disabilities.*

How to Cite: Prasasti, Y. E., Noviyanti, A. I., & Suharmawan, W. (2026). Layanan Konseling Individual dalam Penanganan Post-Traumatic Stress Disorder pada Penyintas Difabel Pasca Kecelakaan. *Empiricism Journal*, *7*(3), 3570-3578. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6446

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6446

Copyright© 2026, Prasasti et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Peristiwa traumatis dapat menimbulkan dampak psikologis yang berkepanjangan apabila individu tidak mampu beradaptasi secara optimal terhadap pengalaman yang dialaminya. Salah satu gangguan psikologis yang sering muncul setelah individu mengalami peristiwa traumatis adalah *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Trauma ini ditandai dengan munculnya pengalaman intrusi (*intrusion*), perilaku penghindaran (*avoidance*), perubahan negatif pada kognisi dan emosi (*negative alterations in cognition and mood*), serta peningkatan kewaspadaan (*hyperarousal*). Gejala tersebut dapat mengganggu keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aspek sosial dan akademik. Dampak ini menjadi semakin kompleks pada individu yang mengalami disabilitas akibat kecelakaan karena perubahan fungsi fisik tidak hanya menuntut penyesuaian aktivitas sehari-hari, tetapi juga dapat memengaruhi identitas diri, persepsi terhadap kemampuan pribadi, dan harapan terhadap masa depan.

Penyintas difabel pasca kecelakaan merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami PTSD. transformasi kondisi fisik yang terjadi secara mendadak mengharuskan individu beradaptasi dengan keterbatasan baru, sekaligus menghadapi tekanan psikologis akibat kehilangan fungsi tubuh, perubahan peran sosial, dan ketidakpastian terhadap masa depan. Pada mahasiswa, kondisi tersebut menjadi lebih kompleks karena individu juga dituntut memenuhi tanggung jawab akademik, mempertahankan hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. Apabila tidak memperoleh pendampingan yang memadai, gejala PTSD dapat berkembang menjadi hambatan yang memengaruhi proses belajar, interaksi sosial, serta kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Oleh karena itu, mahasiswa penyandang disabilitas pascakecelakaan membutuhkan layanan psikologis yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala trauma, tetapi juga mendukung proses adaptasi terhadap perubahan kehidupan yang dialami. Dalam konteks perguruan tinggi, layanan bimbingan dan konseling berpotensi menjadi salah satu bentuk dukungan untuk membantu mahasiswa menghadapi permasalahan tersebut. Namun, ketersediaan dan keterjangkauan layanan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan spesifik mahasiswa penyandang disabilitas, termasuk dukungan yang mengintegrasikan pemulihan psikologis dengan penyesuaian akademik dan sosial, perlu mendapat perhatian. Kondisi ini menegaskan pentingnya mengeksplorasi penerapan layanan konseling yang berpusat pada kebutuhan individu dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman traumatis, mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi, serta mengembangkan strategi adaptasi yang lebih konstruktif.

Idealnya, mahasiswa penyandang difabel memperoleh layanan pendampingan psikologis yang mampu membantu mereka menerima perubahan kondisi diri, mengembangkan kemampuan adaptasi, serta mempertahankan keberlangsungan studinya. Namun pada kenyataannya, banyak penyintas kecelakaan masih mengalami kesulitan menerima kondisi fisik, kehilangan kepercayaan diri, menutup akses pada lingkungan sosial, hingga turunnya motivasi belajar akibat gejala PTSD. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tumpang tindih antara kondisi ideal dan kondisi nyata dalam penyelenggaraan layanan pendampingan psikologis bagi mahasiswa penyandang difabel.

Layanan konseling individual termasuk salah satu layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan memberikan kesempatan kepada konselor untuk membantu klien secara mendalam melalui hubungan tatap muka yang bersifat individual. Layanan ini memungkinkan konselor mengeksplorasi pengalaman traumatis, memahami dinamika psikologis klien, serta memfasilitasi pengembangan strategi koping yang lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan tersebut adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan CBT didasarkan pada keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga interpretasi individu terhadap suatu peristiwa dapat memengaruhi respons emosional dan tindakan yang muncul. Melalui identifikasi pikiran otomatis negatif dan restrukturisasi kognitif, CBT membantu individu mengevaluasi pola pikir yang kurang adaptif serta mengembangkan pemaknaan yang lebih realistis. Perubahan dalam pola pikir tersebut diharapkan dapat mendukung regulasi emosi, penerimaan diri, dan keterlibatan kembali dalam aktivitas sosial maupun akademik.

Berbagai penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa PTSD dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Hayes (2016) menjelaskan bahwa PTSD berkaitan dengan hiperaktivitas amigdala, gangguan fungsi hipokampus, serta penurunan kontrol emosi oleh korteks prefrontal. Selanjutnya, Kessler dkk. (2017) menemukan bahwa pengalaman traumatis yang terjadi secara tiba-tiba dapat memunculkan kecemasan, rasa tidak berdaya, dan gangguan regulasi emosi yang meningkatkan risiko berkembangnya PTSD. Sementara itu, Brewin (2017) menjelaskan bahwa individu yang mengalami trauma secara langsung memiliki risiko lebih tinggi mengalami PTSD dibandingkan individu yang hanya menyaksikan peristiwa traumatis.

Dalam penanganan PTSD, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dikenal sebagai salah satu pendekatan intervensi psikologis yang banyak direkomendasikan dalam penanganan berbagai permasalahan psikologis. Muqodas (2011) menyatakan bahwa CBT berfokus pada upaya mengidentifikasi dan mengalihkan cara berpikir yang tidak rasional menjadi kerangka berpikir yang lebih masuk akal dan sesuai kenyataan, yang pada akhirnya menumbuhkan sikap bertindak yang lebih dapat menyesuaikan diri. Sejalan dengan pandangan tersebut, National Association of Cognitive-Behavioral Therapists (NACBT) menjelaskan bahwa CBT menitikberatkan pada keterkaitan antara aspek kognitif, emosional, dan perilaku, sehingga individu mampu merekonstruksi serta memberikan makna yang lebih positif terhadap pengalaman traumatis yang pernah dialami. Rekomendasi tersebut juga diperkuat oleh American Psychological Association (APA) yang menempatkan terapi kognitif berbasis CBT sebagai salah satu intervensi yang direkomendasikan untuk penanganan PTSD.

Meskipun efektivitas CBT terhadap PTSD telah banyak dibuktikan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penyintas bencana, veteran perang, maupun korban kekerasan. Keesler (2020) melalui tinjauan sistematis menyatakan bahwa penelitian mengenai intervensi trauma pada penyandang disabilitas masih terbatas dan membutuhkan pengembangan lebih lanjut. Selain itu, Brewin dkk. (2025) menegaskan bahwa penelitian PTSD masih memerlukan kajian yang lebih kontekstual pada kelompok rentan dengan mempertimbangkan karakteristik individu dan lingkungan sosialnya. Oleh sebab itu, kajian mengenai penerapan konseling individual berbasis CBT dalam konteks layanan bimbingan dan konseling bagi kelompok tersebut penting untuk memperluas pemahaman mengenai proses pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan individu

Berdasarkan pemaparan tersebut, unsur kebaruan (novelty) dalam penelitian ini terletak pada analisis komprehensif mengenai implementasi layanan konseling individual menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bagi mahasiswa penyandang disabilitas akibat kecelakaan yang mengalami Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD) dalam kerangka layanan bimbingan dan konseling di lingkungan perguruan tinggi. Studi ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi manifestasi gejala PTSD pada klien, namun juga merinci tahapan implementasi konseling, reaksi klien selama intervensi berlangsung, serta transformasi yang teramati pada dimensi psikologis, sosial, dan akademis pasca partisipasi dalam layanan konseling. Oleh karena itu, hasil temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai panduan dalam perancangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih fleksibel, efisien, dan berpusat pada kebutuhan mahasiswa berkebutuhan khusus.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus tunggal. Rancangan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman seorang mahasiswa penyandang disabilitas akibat kecelakaan serta mengeksplorasi proses perubahan psikologis selama mengikuti layanan konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti melakukan analisis secara mendalam terhadap pengalaman traumatis, perubahan pola pikir, respons emosional, serta proses penyesuaian psikologis konseli selama intervensi berlangsung.

Melalui rancangan ini, penelitian diarahkan untuk memahami dinamika pengalaman pascatrauma dalam konteks kehidupan sosial dan akademik konseli. Fokus penelitian tidak hanya terletak pada kondisi psikologis yang dialami, tetapi juga pada proses perubahan yang muncul selama pelaksanaan konseling. Dengan demikian, studi kasus tunggal digunakan

untuk memperoleh gambaran yang kontekstual dan mendalam mengenai implementasi konseling individual berbasis CBT serta respons konseli terhadap intervensi yang diberikan.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa penyandang disabilitas akibat kecelakaan yang menunjukkan gejala yang mengarah pada *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dan bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian serta layanan konseling individual.

Penetapan partisipan mempertimbangkan beberapa kriteria, yaitu memiliki riwayat pengalaman traumatis akibat kecelakaan, mengalami perubahan kondisi psikologis setelah kejadian traumatis, menunjukkan gejala yang mengarah pada PTSD, mengalami hambatan pada aspek sosial maupun akademik, serta memiliki kebutuhan terhadap layanan konseling individual. Berdasarkan karakteristik kasus, partisipan berusia 21 tahun, mengalami disabilitas berupa kelumpuhan akibat kecelakaan, dengan jarak waktu sekitar satu tahun antara kejadian kecelakaan dan pelaksanaan konseling. Pada saat penelitian berlangsung, partisipan sedang mengambil cuti dari kegiatan perkuliahan.

Informasi mengenai karakteristik tersebut digunakan untuk memberikan konteks yang lebih jelas terhadap pengalaman konseli tanpa mengungkap identitas pribadi. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya selama proses penelitian maupun dalam penyajian hasil penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumen. Penggunaan beberapa teknik tersebut dimaksudkan untuk memperoleh data yang komprehensif sekaligus memungkinkan proses triangulasi terhadap informasi yang ditemukan selama penelitian.

Wawancara mendalam digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman traumatis yang dialami partisipan, perkembangan gejala yang mengarah pada PTSD, dampak pengalaman tersebut terhadap fungsi psikologis, sosial, dan akademik, serta pengalaman konseli selama mengikuti proses konseling. Pedoman wawancara difokuskan pada beberapa aspek, yaitu pengalaman dan ingatan mengenai kecelakaan, respons emosional ketika menghadapi pemicu yang berkaitan dengan trauma, kecenderungan menghindari situasi tertentu, perubahan konsep diri dan penerimaan terhadap kondisi fisik, pola tidur dan kewaspadaan, serta perubahan motivasi akademik dan interaksi sosial.

Observasi dilakukan selama proses konseling untuk mencatat berbagai respons verbal dan nonverbal partisipan. Aspek yang diamati meliputi ekspresi emosional, perubahan perilaku, respons ketika membicarakan pengalaman traumatis, tingkat keterbukaan selama konseling, serta perubahan yang teramati dari satu sesi ke sesi berikutnya. Data observasi digunakan untuk melengkapi dan mengonfirmasi informasi yang diperoleh melalui wawancara.

Analisis dokumen dilakukan dengan menelaah dokumen yang relevan dengan kasus dan proses intervensi, antara lain hasil asesmen yang tersedia, catatan pelaksanaan konseling, serta dokumen pendukung lain yang berkaitan dengan kondisi partisipan. Ketiga teknik pengumpulan data tersebut digunakan secara saling melengkapi untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pengalaman konseli dan proses perubahan psikologis selama intervensi.

Prosedur Konseling Individual Berbasis Cognitive Behavioral Therapy

Intervensi dalam penelitian ini berupa layanan konseling individual menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Konseling dilaksanakan dalam tiga sesi, dengan durasi sekitar 60–90 menit pada setiap pertemuan. Ketiga sesi tersebut dirancang sebagai rangkaian intervensi dalam konteks studi kasus untuk mengamati proses konseling dan perubahan awal yang dialami konseli.

Sesi pertama difokuskan pada pembentukan hubungan konseling (*rapport*), penciptaan suasana yang aman dan suportif, serta eksplorasi masalah utama yang dialami konseli. Pada tahap ini, konselor menggali pengalaman traumatis, kondisi emosional, pikiran yang muncul setelah kecelakaan, perubahan perilaku, serta dampak pengalaman tersebut terhadap

kehidupan sosial dan akademik. Tahap awal juga digunakan untuk mengidentifikasi pola hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku konseli.

Sesi kedua difokuskan pada identifikasi pikiran otomatis negatif dan pola pikir maladaptif yang muncul setelah pengalaman traumatis. Konseli diarahkan untuk mengenali berbagai keyakinan dan interpretasi negatif mengenai kondisi dirinya, masa depan, hubungan sosial, dan kemampuan menjalani aktivitas akademik. Pada tahap ini, proses konseling diarahkan untuk membantu konseli memahami bahwa pikiran tertentu dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku yang ditampilkan.

Sesi ketiga berfokus pada restrukturisasi kognitif, penguatan pola pikir yang lebih adaptif, penerapan teknik *positive self-talk*, evaluasi perubahan yang terjadi selama proses konseling, dan terminasi. Konseli dibantu untuk meninjau kembali pikiran negatif yang telah diidentifikasi, mempertimbangkan alternatif pemikiran yang lebih realistis, serta mengembangkan respons kognitif yang lebih adaptif terhadap kondisi yang dialaminya.

Pelaksanaan tiga sesi dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai durasi intervensi yang memadai untuk menyelesaikan keseluruhan proses pemulihan PTSD. Ketiga sesi digunakan sebagai batas intervensi dalam studi kasus untuk mengamati proses konseling dan perubahan awal yang terjadi pada partisipan. Pemulihan pascatrauma dapat membutuhkan layanan psikologis dan dukungan berkelanjutan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu. Oleh karena itu, setiap perubahan yang ditemukan dalam penelitian ini ditafsirkan sebagai perubahan yang teramati selama periode intervensi dan tidak dimaknai sebagai pemulihan klinis secara menyeluruh.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara simultan dan berkelanjutan sejak tahap pengumpulan data hingga diperoleh pola dan tema yang relevan dengan fokus penelitian. Pada tahap reduksi data, informasi hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diseleksi, disederhanakan, serta dikelompokkan berdasarkan tema yang berkaitan dengan dinamika gejala PTSD, pengalaman traumatis, proses konseling individual, dan perubahan psikologis setelah intervensi. Selanjutnya, data disajikan secara naratif dan tematik agar hubungan antara kondisi awal partisipan, proses intervensi, dan perubahan yang terjadi dapat dianalisis secara sistematis. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan yang terus diverifikasi dengan membandingkan temuan antar-sumber dan antar-teknik pengumpulan data. Untuk menjamin keabsahan temuan, penelitian menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari partisipan, orang tua, dan individu terdekat, sedangkan triangulasi teknik dilakukan melalui perbandingan data hasil wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Penerapan kedua strategi tersebut bertujuan meningkatkan kredibilitas, konsistensi, dan keandalan interpretasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini berfokus pada deskripsi penerapan konseling perseorangan sebagai metode penanganan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada mahasiswa yang mengalami disabilitas pasca-kecelakaan. Data dihimpun melalui wawancara terstruktur, pengamatan langsung, dan analisis dokumen, dengan melibatkan partisipan utama dan sumber informasi pendukung. Kejadian kecelakaan yang dialami partisipan merupakan sumber trauma yang berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis, interaksi sosial, dan adaptasi akademisnya. Secara psikologis, klien memperlihatkan gejala yang konsisten dengan PTSD ditandai dengan *intrusive memories* berupa kemunculan kembali ingatan traumatis secara berulang, perilaku *avoidance* terhadap stimulus yang berkaitan dengan peristiwa kecelakaan, perubahan skema kognitif dan konsep diri ke arah yang lebih negatif, serta peningkatan respons kecemasan (*hyperarousal*) yang berdampak pada terganggunya fungsi sehari-hari. Sebagai bentuk intervensi, layanan konseling individual diberikan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam tiga sesi konseling. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan yang bersifat adaptif, ditandai dengan restrukturisasi kognitif terhadap pikiran-pikiran disfungsional, peningkatan kemampuan regulasi emosi, berkurangnya respons

kecemasan, serta berkembangnya kemampuan klien dalam melakukan penyesuaian diri terhadap kondisi pascatrauma dan menjalankan kembali aktivitas akademik maupun sosial secara lebih optimal.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Wawancara

Informan	Fokus Wawancara	Temuan Utama
Klien	Pengalaman pasca kecelakaan	Klien mengalami kecemasan, sering mengingat kembali peristiwa kecelakaan, menarik diri dari lingkungan, mengalami perubahan konsep diri, serta merasa kehilangan kepercayaan diri setelah menggunakan kursi roda.
Orang tua	Perubahan perilaku klien	Klien lebih sering menyendiri, mengurangi komunikasi dengan keluarga, mengalami kesulitan tidur, takut terhadap situasi gelap, sering mengalami mimpi buruk, serta menolak melakukan perjalanan bersama keluarga.
Teman kuliah	Interaksi sosial	Klien membatasi komunikasi dengan teman, mengganti nomor telepon, menonaktifkan media sosial, serta sulit ditemui setelah kecelakaan.
Hasil observasi	Kondisi emosional	Klien tampak berbicara dengan suara pelan, sering menundukkan kepala, menunjukkan ketegangan ketika menceritakan kecelakaan, dan memperlihatkan respons emosional berupa tangan gemetar, wajah tegang, serta mata berkaca-kaca ketika mengingat pengalaman traumatis.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecelakaan lalu lintas menjadi pengalaman traumatis yang memberikan dampak luas terhadap kehidupan klien. Ingatan mengenai peristiwa kecelakaan masih muncul secara berulang ketika klien melihat situasi yang serupa, melewati lokasi tertentu, atau mendengar informasi mengenai kecelakaan. Kondisi tersebut memunculkan kecemasan, ketakutan, serta kecenderungan menghindari aktivitas yang mengingatkan klien pada pengalaman traumatis. Selain itu, perubahan kondisi fisik setelah kecelakaan turut memengaruhi konsep diri klien sehingga muncul perasaan menjadi beban bagi keluarga dan kehilangan kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas sosial maupun akademik.

Temuan dari orang tua, teman kuliah, dan hasil observasi memperkuat informasi yang disampaikan oleh klien. Kesamaan informasi antarsumber menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang dialami klien tidak hanya dirasakan secara subjektif, tetapi juga diamati oleh lingkungan sekitarnya. Hasil triangulasi tersebut meningkatkan kredibilitas data penelitian dan memperlihatkan bahwa gejala PTSD memengaruhi berbagai aspek kehidupan klien secara berkelanjutan.

Tabel 2. Perubahan Perilaku Klien Sebelum Dan Setelah Layanan Konseling Individual

Aspek	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
Kondisi emosional	Mudah cemas, sedih, dan takut ketika mengingat kecelakaan	Lebih mampu mengendalikan emosi dan mengurangi kecemasan ketika mengingat pengalaman traumatis
Pola pikir	Didominasi pikiran negatif, merasa menjadi beban keluarga, dan kehilangan harapan	Mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis, menerima kondisi fisik, serta memiliki harapan terhadap masa depan
Interaksi sosial	Menarik diri dari lingkungan, membatasi komunikasi, dan menghindari pertemuan dengan teman	Mulai membuka komunikasi dengan teman, keluarga, dan kembali berinteraksi dengan lingkungan sekitar
Aktivitas akademik	Motivasi belajar menurun, mengambil cuti kuliah, dan sulit berkonsentrasi	Memiliki motivasi untuk melanjutkan studi serta mulai menyusun rencana menyelesaikan pendidikan

Aspek	Sebelum Konseling	Setelah Konseling
Penerimaan diri	Sulit menerima kondisi fisik dan kehilangan kepercayaan diri	Lebih menerima kondisi diri, mengenali potensi yang masih dimiliki, serta lebih optimis menjalani kehidupan

Perubahan perilaku klien menunjukkan bahwa layanan konseling individual memberikan dampak positif terhadap proses pemulihan psikologis. Selama proses konseling, klien mulai mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul setelah mengalami kecelakaan. Konselor membantu klien mengidentifikasi pikiran yang kurang rasional, kemudian mengarahkan klien untuk membangun interpretasi yang lebih realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif. Proses tersebut membantu klien mengurangi kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun keyakinan bahwa keterbatasan fisik tidak menghalangi pencapaian tujuan hidup.

Berdasarkan temuan studi, implementasi metode *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berkontribusi pada restrukturisasi kognitif pasien, memungkinkan transformasi persepsi negatif dan keyakinan disfungsional pascatrauma menjadi pola pikir yang lebih logis dan sesuai. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada perbaikan regulasi emosi dan penurunan distres psikologis, tetapi juga tercermin dalam meningkatnya motivasi berprestasi serta keterlibatan klien dalam aktivitas akademik, keberanian menjalin kembali hubungan sosial, serta kemampuan menyusun tujuan hidup secara lebih positif. Dengan demikian, layanan konseling individual menggunakan pendekatan CBT memberikan kontribusi terhadap proses pemulihan penyintas difabel pasca kecelakaan melalui penguatan aspek kognitif, emosional, dan perilaku secara terpadu**.**

Hasil evaluasi setelah pelaksanaan layanan konseling individual juga menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis konseli. Frekuensi munculnya flashback dan mimpi buruk mulai berkurang dibandingkan sebelum mengikuti konseling. Intensitas kecemasan yang sebelumnya sering muncul ketika mengingat peristiwa kecelakaan juga mengalami penurunan. Konseli menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali pikiran negatif yang muncul serta berupaya menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis. Selain itu, konseli mulai menerima kondisi fisiknya sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dan tidak lagi sepenuhnya memandang disabilitas sebagai penghalang untuk berkembang. Peningkatan penerimaan diri tersebut diikuti dengan tumbuhnya kembali rasa percaya diri serta munculnya keyakinan bahwa dirinya masih mampu menjalani aktivitas secara produktif sesuai kemampuan yang dimiliki.

Perubahan positif juga terlihat pada aspek sosial dan akademik. Setelah mengikuti proses konseling, konseli mulai berani membangun kembali komunikasi dengan teman-teman di lingkungan kampus, lebih terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain, serta tidak lagi sepenuhnya menghindari situasi sosial sebagaimana sebelum memperoleh layanan konseling. Pada aspek akademik, konseli menunjukkan peningkatan motivasi untuk melanjutkan pendidikan dan mulai menyusun kembali rencana penyelesaian studi. Meskipun proses pemulihan belum sepenuhnya selesai dan konseli masih memerlukan dukungan berkelanjutan dari keluarga maupun lingkungan kampus, berdasarkan hasil penelitian, penerapan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) pada layanan konseling individual terbukti mendukung penurunan gejala PTSD. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan manfaat positif bagi individu yang mengalami gejala tersebut.meningkatkan penerimaan diri, memperbaiki kemampuan adaptasi, serta mendorong konseli untuk kembali menjalankan fungsi sosial dan akademiknya secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa penyandang disabilitas yang mengalami kecelakaan memperlihatkan gejala yang konsisten dengan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Kondisi tersebut memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk fungsi psikologis, hubungan sosial, serta kemampuan dalam menjalankan aktivitas akademik. Manifestasi gejala ditandai oleh kemunculan kembali ingatan traumatis (*intrusive memories*), kecenderungan melakukan *avoidance* terhadap stimulus yang berkaitan dengan trauma, perubahan negatif pada skema kognitif dan kondisi afektif, serta peningkatan respons kecemasan yang mengganggu fungsi sehari-hari. Penerapan pendekatan *Cognitive*

Behavioral Therapy (CBT) dalam layanan konseling individual menunjukkan kontribusi positif terhadap proses pemulihan psikologis pada kasus yang diteliti. Melalui proses restrukturisasi kognitif, klien dibantu untuk mengenali pikiran-pikiran disfungsional, kemudian menggantinya dengan keyakinan yang lebih rasional. Proses tersebut berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi, penerimaan diri, serta motivasi untuk kembali menjalankan aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa CBT berkontribusi positif terhadap proses pemulihan psikologis pada kasus yang diteliti.

REKOMENDASI

Temuan penelitian menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi salah satu pendekatan yang dipertimbangkan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendampingi penyintas disabilitas pascakecelakaan yang mengalami dampak psikologis akibat trauma. Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penelitian hanya melibatkan satu subjek sehingga temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan pada penyintas disabilitas pascakecelakaan dengan kondisi dan pengalaman traumatis yang berbeda. Selain itu, penelitian tidak menggunakan kelompok pembanding sehingga perubahan yang diamati tidak dapat sepenuhnya diatribusikan pada intervensi CBT. Durasi intervensi yang terbatas pada tiga sesi konseling juga belum cukup untuk menggambarkan proses pemulihan psikologis secara menyeluruh dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, mengadopsi desain penelitian yang lebih komprehensif, serta menerapkan proses pendampingan atau *follow-up* dalam rentang waktu yang lebih panjang. Langkah tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efektivitas intervensi CBT sekaligus meningkatkan keteralihan (*transferability*) dan penguatan bukti empiris dalam penerapan layanan konseling bagi individu yang mengalami PTSD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dewan Redaksi Jurnal Empiricism atas kesempatan yang diberikan untuk mengikuti proses penelaahan (*review*) hingga publikasi artikel ilmiah ini. Apresiasi juga penulis sampaikan kepada para mitra bestari (*reviewer*) yang telah memberikan masukan, saran, serta kritik yang membangun selama proses evaluasi naskah. Berbagai masukan tersebut memberikan kontribusi dalam penyempurnaan artikel, baik dari sisi substansi maupun kualitas ilmiahnya.

Penulis turut menyampaikan penghargaan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian, proses pengumpulan data, penyusunan naskah, hingga artikel ini berhasil diselesaikan. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling serta psikologi, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian lanjutan maupun penerapan dalam praktik profesional.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-5). American Psychiatric Publishing. https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

Brewin, C. R., Cloitre, M., Hyland, P., Shevlin, M., Maercker, A., Bryant, R. A., Humayun, A., Jones, L. M., Kagee, A., Rousseau, C., Somasundaram, D., Suzuki, Y., Wessely, S., van Ommeren, M., & Reed, G. M. (2017). *A review of current evidence regarding the ICD-11 proposals for diagnosing PTSD and complex PTSD*. *Clinical Psychology Review, 58*, 1–15. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.001

Agustin, A., Marianti, L., & Suryati. (2025). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Resturing Untuk Mengurangi Post Troumatic Stress Disorders (PTSD) Pada Klien A Korban Kekerasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(3), 316–326. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.403

Fitriyah, Maghfiroh, N. H., & Suharmawan, W. (2024). Efektivitas Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Pola Pikir Negative Mahasantri Ibnu Katsir 2 Jember. *Jurnal Nusantara of Research*, *11*(4), 327–336. https://doi.org/http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor

Guideline Development Panel for the Treatment of PTSD in Adults, American Psychological Association. (2019). *Summary of the clinical practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults*. *American Psychologist, 74*(5), 596–607. https://doi.org/10.1037/amp0000473

Hayes, J. P., Hayes, S. M., & Mikedis, A. M. (2012). Quantitative Meta-Analysis of Neural Activity in Posttraumatic Stress Disorder. *Biology of Mood & Anxiety Disorders*, *2*(1). https://doi.org/10.1186/2045-5380-2-9

Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., de Girolamo, G., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J. P., Levinson, D., … Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, *8*. https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383

Muqodas, I. (2011). Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan praktek konseling di Indonesia. In *Universitas Pendidikan Indonesia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Nadya, N., Blezyinsky, A. A., & Ramadhani, E. M. (2026). Manajemen Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Secara Langsung dalam Layanan Konseling Individual dan Kelompok. *Jurnal Sains Student Research*, *3*(1), 251–258. https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7730

National Association of Cognitive-Behavioral Therapists. (n.d.). *What is cognitive-behavioral therapy?* National Association of Cognitive-Behavioral Therapists. https://www.nacbt.org/whatiscbt.htm

Nainiti, H. D. R., Damayanti, Y., & Ratu, F. (2024). The Meaning of Life of People

Qomaruddin, & Halimah Sa'diyah. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif :Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, *1*(2), 77–84. https://doi.org/https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93

Rosydi, R., & Dwi, D. S. E. (2020). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Disabilitas. *Jurnal PSIMPHONI*, *1*(1), 11–16. https://doi.org/https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i1.8083

Sagita, P., Apriliyana, E., Mussabiq, S., & Soleha, T. U. (2023). Intervensi Psikologis dan Farmakologis Pada Gangguan Stres Pasca Trauma. *Medula (Medical Profession Journal of Lampung)*, *13*(4), 594–599. https://doi.org/https://doi.org/10.53089/medula.v13i4.523

Setyowati, R., Anganthi, N. R. N., & Asyanti, S. (2015). Depresi Pada Difabel Akibat Kecelakaan. *Jurnal Indigenous*, *13*(2), 68–86. https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v13i2.2621

Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *1*(1), 53–61. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60

Yehuda, R., Hoge, C. W., Mcfarlane, A. C., Vermetten, E., Lanius, R. A., Nievergelt, C. M., Hobfoll, S. E., Koenen, K. C., Neylan, T. C., & Hyman, S.

E. (2015). Post-Traumatic Stress Disorder. *Nature Publishing Group*, *1*, 1–22. https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.57

Zahra, F., Sholichah, I. F., & Amelasasih, P. (2024). Gambaran Resiliensi Pada Penyintas PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bullying. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, *19*(1), 28–38. https://doi.org/https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains