



Contents lists available at Jurnal IICET

**Jurnal Konseling dan Pendidikan**

ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880(Electronic)

Journalhomepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



## Ifdil perceptual light technique (IPLT) an alternative brief approach for the reduction of trauma, phobia and psychological problems

Ifdil perceptual light technique (IPLT) sebuah alternatif pendekatan brief untuk mereduksi trauma, fobia dan masalah psikologis yang relevan

Ifdil Ifdil<sup>1</sup>, Nilma Zola<sup>2</sup>, Rima Pratiwi Fadli<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang

<sup>23</sup>Indonesia Institute for Counseling, Education and Therapy

### Article Info

#### Articlehistory:

Received Apr 12<sup>th</sup>, 2019

Revised May 5<sup>th</sup>, 2019

Accepted Jun 2<sup>nd</sup>, 2019

#### Keyword:

IPLT

Brief therapy

Brief counseling

Phobia

Psychological problems

### ABSTRACT

Psychological problems continue to develop with the incessant occurrence of revolutionary fluctuations. However, the problem is more complex, with a continuous increase in growth rate not balanced with the psychological approaches and counseling related to recovery. In addition, several previous approaches require a relatively longer alleviation time. Therefore, Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) comes with a combination of technology, programming languages, and several previous approaches, which aim to reduce trauma, phobias and other psychological disorders in less than ten minutes. IPLT works by utilizing and combining light technology with programming languages to modify, change sensory and perceptual stimuli. It has IPLTC procedures namely Insight (I) Processing of Building Rapport (P), Lighting Techniques (L) Tools and Techniques (T), Closing and Follow Up (C). Based on trials, IPLT is very effective in reducing trauma, phobias and other psychological disorders. However, it requires broader development and testing with diverse samples for proper optimization of approaches.



© 2019 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,

Email: [ifdil@konselor.org](mailto:ifdil@konselor.org)

## Pendahuluan

Kehidupan manusia terus berkembang, dengan berbagai media informasi dan teknologi yang membuat hidup terasa jauh lebih mudah. Namun seiring dengan itu, masalah juga menjadi kian kompleks seiring dengan perkembangan era revolusi industri 4.0. Adapun di era revolusi industri 4.0 ini terjadi berbagai perubahan di berbagai bidang kehidupan (Firman, 2019; Suwardana, 2018; Yuliati & Saputra, 2019).

Perkembangan teknologi di era revolusi industri 4.0 juga membawa perubahan pada keilmuan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling mulai melakukan inovasi dalam pelayanan konseling. Inovasi tersebut dibutuhkan karena masalah yang dihadapi klien memiliki masalah yang bersifat unik. Di era revolusi industri 4.0 ini individu cenderung bersifat individualis dan hal demikian menimbulkan adanya peningkatan masalah.

Masing-masing generasi dalam era ini memiliki berbagai masalah yang bersifat unik yang dinamakan sebagai generasi strawberry (Prasetyo & Trisyanti, 2018). Generasi strawberry identik dengan generasi yang hanya terlihat kuat di depan, namun “rapuh” serta dikenal dengan generasi yang “manja” (Kasali, 2018). Generasi ini cenderung mengalami kondisi-kondisi psikologis yang bermasalah karena identik dengan sikap mudah menyerah, gampang sakit hati, mudah marah, cenderung berputus asa, lantas menyerah sebelum mencapai apa yang diinginkan, memiliki daya juang yang rendah (Amalia & Gumilar, 2019). Oleh karena

itu, penanganan masalah tersebut membutuhkan inovasi-inovasi baru baik di bidang teknologi dan ilmu pengetahuan (Maulana & Nurhafizah, 2019). Inovasi ini menjadi penting karena peningkatan laju masalah dalam kehidupan manusia semakin meningkat, sedangkan perkembangan pendekatan dan teknik tidak mengimbangi laju masalah yang ada.

Inovasi teknologi dalam bidang konseling yang selama ini dikembangkan masih berkaitan dengan penerapan media, misalnya penggunaan media dalam layanan informasi (Basri, 2010);(Efendi, 2013), pelaksanaan konseling individual secara online (Ifdil, 2013),. Inovasi dalam pelayanan bimbingan dan konseling merupakan suatu upaya untuk menjawab tantangan zaman (Surya, 2009);(Rakhmawati, 2017). Kemajuan teknologi berpotensi untuk membangun dan mengoptimalkan program bimbingan dan konseling di sekolah (Rakhmawati, 2017). Penggunaan teknologi dalam pelayanan konseling dapat membantu guru BK dalam pengolahan studi kebutuhan.

Pengembangan teknologi dalam konseling yang telah dilakukan yaitu bagaimana adanya penerapan teknologi dalam proses konseling. Penelitian yang telah ada yaitu menerapkan alat konseling berbasis komputer untuk membantu penanganan HIV/AIDS (Kurth et al., 2019). Inovasi juga telah dilakukan dalam penanganan klien pada terapi dan pelatihan (van Rijn, Chryssafidou, Falconer, & Stiles, 2019).

Pengembangan ilmu pengetahuan dan inovasi tersebut dapat dilakukan untuk penanganan masalah sosial dan bencana alam yang berdampak terhadap psikologis (Pertiwi & Nuffida, 2017). Indonesia memiliki berbagi resiko terjadinya masalah sosial (Kumala, Nurlaili, & Dewi, 2017) yang berdampak terhadap psikologis masyarakat (Rahmadian, LN, Rusmana, & Downs, 2016; Safitri, 2016). Selain masalah perkembangan sosial, bencana juga menjadi salah satu penyumbang penyebab trauma terbesar di Indonesia (Zarzani, Julpikar, & Nasution, 2018). Sebagaimana diketahui bahwa Indonesia adalah sebuah negara di dunia yang rentan terjadi bencana dimana menjadi supermarket bencana (Bauman, Bohannon, & O'Brien, 2017; Dewi, 2019; Hidayati, 2006; Martiam, 2017; Nurhasanah, 2018; Sarwono & Sugiharto, 2017; Seniwati, 2018).

Bencana menjadi salah satu stressor yang memicu terjadinya trauma. Indonesia sebagai negara yang dikenal sebagai supermarket of disaster (Bauman et al., 2017; Butt, 2014; Cheng, 2016; James, 2008) berpotensi adanya dampak fisik dan psikologis (Amalia & Kusdaryono, 2019; Ifdil & Ghani, 2014; Istiqomah, 2019; Suwarni, 2018; Thoyibah, Dwidiyanti, Mulianingsih, Nurmayani, & Wiguna, 2019). Dampak psikologis tersebut diantaranya menimbulkan trauma (Azhari, 2017; Rahman, 2018), phobia (Hatta, 2015) dan psychological disorder (Mudjiran & Daharnis, 2010). Fenomena trauma juga dipicu oleh stressor lainnya misalnya proses belajar yang salah (Romli, 2017), kejadian bullying (Ashofa, 2019; Diniaty, 2017), pelecehan seksual (Isro, 2017; Jariyah, 2019), moral judgement (Rowley, Rogish, Alexander, & Riggs, 2018), dan social media (Asmalah, Abidin, & Sudarso, 2019).

Stressor pemicu trauma mengalami peningkatan stigma masyarakat karena adanya mobilisasi dari media khususnya dunia hiburan. Dewasa ini kondisi trauma semakin dipopulerkan menggunakan lirik-lirik lagu. Hal demikian secara tidak langsung menjadikan generasi strawberry menjadi semakin rapuh.

Selain masalah perkembangan sosial, bencana juga menjadi salah satu penyumbang penyebab trauma terbesar khususnya di Indonesia. Sebagaimana diketahui bahwa Indonesia adalah sebuah negara di dunia yang sering terjadi bencana dapat dikatakan sebagai supermarket of disaster (Bauman et al., 2017; Butt, 2014; Cheng, 2016; James, 2008). Kerusakan akibat bencana dapat berdampak terhadap fisik dan psikologis korbannya (E. Amalia & Kusdaryono, 2019; Ifdil & Ghani, 2014; Istiqomah, 2019; Suwarni, 2018; Thoyibah et al., 2019). Dampak psikologis pasca bencana diantaranya menimbulkan trauma (Azhari, 2017; Rahman, 2018), phobia (Hatta, 2015) dan masalah-masalah psikologis lainnya. Kondisi demikian menjadi suatu kejadian yang mengancam kondisi psikologis individu karena sensor i individu menyimpannya sebagai kejadian yang mengerikan dan dahsyat.

Trauma, fobia dan psychological problems berawal dari peristiwa yang amat dahsyat secara sesorinya diterima oleh klien. Sehingga klien berpotensi mengalami masalah psikologis karena adanya penerimaan sensori yang salah akibat dahsyatnya pengalaman dari peristiwa tersebut. Kesalahan akan sensori yang diterima cenderung bertahan. Masalah dihasilkan dari stimulus yang dahsyat kemudian tersimpan di alam bawah sadar, namun proses modifikasi dan menghilangkannya, tidak lebih dahsyat dari bagaimana stimulus awal diterima. Selain itu, modifikasi yang selama ini dilakukan cenderung pada perilaku bukan pada sensori awal.

Masalah secara kontinum terus ber-evolusi, kemudian secara fluktuatif terjadi revolusi, terutama yang dihadapi oleh generasi strawberry. Sehingga untuk penanganan masalah tersebut membutuhkan inovasi-

inovasi baru baik di bidang teknologi dan ilmu pengetahuan (Maulana & Nurhafizah, 2019). Inovasi ini menjadi penting karena peningkatan laju masalah dalam kehidupan manusia semakin meningkat, sedangkan perkembangan pendekatan dan teknik yang ada saat ini tidak mengimbangi laju masalah yang terjadi.

Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa kondisi-kondisi tersebut diatas berpotensi menimbulkan kondisi psikologis yang bermasalah. Penulis melakukan uji coba dengan mengembangkan Ifdil Perceptual Light Technique/IPLT khususnya menangani kondisi trauma, phobia, dan psychological problems . IPLT memadukan banyak teknik dan pendekatan diantaranya, teknik direct therapy, teknik desensititasi, teknik milton ericson, teknik chromotherapy, teknik hypnotherapy, teknik sedona therapy, teknik creative therapy, teknik impact therapy, teknik expressive therapy, dan teknik neuro-linguistic programming, pendekatan psikoanalisis, pendekatan perceptual Gipson, pendekatan pancawaskita dan pendekatan konseling integritas. IPLT bekerja dengan memodifikasi, mengganti serta mengubah stimulus pada sensori secara cepat sebanding ataupun melebihi stimulus awal diterima. Pengembangan IPLT akan menjadi salah satu teknik yang ampuh digunakan untuk mereduksi kondisi trauma, phobia dan psikologis problems.

## Pembahasan

### Sejarah Ifdil Perceptual Light Therapy (IPLT)

Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) dikembangkan oleh Ifdil berawal dari tahun 2016 (Ifdil, 2019). Adapun pada awal perkembangannya teknik ini menggunakan perubahan spektrum warna, dengan cara menutup mata dengan bantuan tangan secara ekstrim. Light therapy yang telah dikembangkan masih berada pada lingkup wilayah medis, namun belum dilakukan pengembangan untuk mengatasi permasalahan psikologis individu (Kagan & Heaton, 2017). Modifikasi menggunakan light (cahaya) pertama kali digunakan secara luas pada tahun 2018 pada saat penanganan klien trauma pasca gempa di Lombok, bersama TIM Ikatan Konselor Indonesia dan TIM Konseling Universitas Hamzanwadi.

### Pandangan Ifdil Perceptual Light Therapy (IPLT) tentang Manusia

Menurut pandangan IPLT manusia adalah makhluk perseptual. Perseptual merupakan kemampuan dalam memahami dan memaknai berbagai peristiwa yang diterima oleh indra. Siklus perseptual dihasilkan oleh ritme otak. Ini konsekuensi yang tak terhindarkan dari keberadaan ritme otak, yang dapat menciptakan persepsi ritme (atau, ekuivalen, persepsi siklik atau periodik).

Ritme otak dapat direkam dalam berbagai pita frekuensi dan pada berbagai skala, dari studi neuron tunggal hingga teknik seluruh otak seperti electroencephalography (EEG) dan magnetoencephalography (MEG) (Lozano-Soldevilla & VanRullen, 2019; Von Békésy, 2017). Ritme ini memainkan peran penting dalam mekanisme sensorik, kognitif, dan motorik. Maka logikanya, kemampuan sensorik, kognitif, dan pemrosesan motorik kita diharapkan berfluktuasi secara berirama: dalam setiap siklus osilasi dari ritme otak yang penting secara fungsional, harus ada fase yang lebih tepat dan satu kurang cocok untuk saraf proses yang kemudian dipertimbangkan, jika hanya karena osilasi dari potensi lapangan lokal memodulasi saraf tembak probabilitas (Von Békésy, 2017). Singkatnya, ritme otak menghasilkan perseptual. Karenanya individu secara berkelanjutan dengan sengaja dan tidak sengaja akan membentuk perseptual.

### Masalah Menurut Ifdil Perceptual Light Therapy (IPLT)

Menurut IPLT, masalah terjadi karena adanya kesalahan dalam pemrosesan sensori. Sensori adalah kata sifat yang menggambarkan sesuatu berkaitan dengan sensasi terhadap sesuatu yang dirasakan dengan indera fisik. Sensori berasal dari kata Latin sentire, yang berarti "memahami, merasakan." Sensori juga dapat menggambarkan serat saraf, seperti neuron sensorik, yang membawa impuls ke pusat-pusat saraf di tubuh.

Masalah pemrosesan sensorik adalah kesulitan dalam mengatur dan merespons informasi yang masuk melalui indera (Galvan-Garza et al., 2017; Von Békésy, 2017). Masalah-masalah ini, kadang-kadang disebut gangguan pemrosesan sensorik atau gangguan integrasi sensorik, dapat berdampak besar pada pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Pada beberapa orang, otak mengalami kesulitan mengatur dan merespons informasi dari indera. Suara, pemandangan, bau, tekstur, dan selera tertentu dapat menciptakan perasaan "sensory overload" (Harricharan et al., 2017). Ada beberapa jenis sensori (Lodge, Hansen, & Cottrell, 2016), yaitu: 1) Visual: melukiskan, membayangkan, melihat, cerah, kabur, ... dll; 2) Auditory: suara, membisikkan, teriakan, merdu, mendengar (ter-), ... dll; 3) Kinesthetic: halus, hangat, panas, menggenggam, merasa, ... dll; 4) Olfactory: wangi, harum, mencium, aroma, ... dll; 4) Gustatory: rasanya, pahit, kecut, mencicipi, ... dll.

Berbagai permasalahan dalam kehidupan secara tidak langsung dipengaruhi oleh persepsi individu karena manusia adalah makhluk perceptual (Sheng, Du, & Han, 2017). Individu akan bermasalah ketika sensori yang diterima melebihi kemampuan sensor individu, masuk ke sub-conscious dan menjadi nilai permanen sub-conscious, stimulus yang masuk dan tersimpan bertentangan dengan value (nilai). Kenapa masalah cenderung bertahan? Masalah dihasilkan dari stimulus yang dahsyat kemudian tersimpan di alam bawah sadar, namun proses modifikasi dan menghilangkan tidak lebih dahsyat dari bagaimana stimulus awal diterima. Modifikasi yang dilakukan cenderung pada perilaku bukan pada sensori awal. Bagaimana IPLT bekerja? IPLT berkerja dengan memodifikasi, mengganti serta mengubah stimulus pada sensori secara cepat sebanding ataupun melebihi stimulus awal diterima.

### **Pendekatan dan Teknik dalam Ifdil Perceptual Light Therapy (IPLT)**

IPLT memadukan banyak teknik dan pendekatan, adapun pendekatan yang digunakan diantaranya: 1) Pendekatan Psychoanalysis (Freud, 1986; Freud & Bonaparte, 1954); 2) Pendekatan Pancawaskita (Prayitno, 2018; Sujadi, 2015); 3) Pendekatan Psikososial Milton Ericson (Erickson, 1980; Erickson & Rossi, 1977; Mead, 1977) ; dan 4) Pendekatan Perceptual Gipson (Gipson, Gorman, & Hessler, 2016; Greene, Easton, & LaShell, 2001); 5) Pendekatan Konseling Integritas (Prayitno, 2018) . Selanjutnya, teknik yang digunakan dalam pengembangan IPLT yaitu diantara: 1) Teknik Directive Therapy (Lazarus, 1966; Waxer, 1989); 2) Teknik Desensitization (Pidoplichko, DeBiasi, Williams, & Dani, 1997); 3) Teknik Chromotherapy (Azeemi & Raza, 2005; Leslie, 1990); 4) Teknik Hypnotherapy (Brown & Fromm, 2013; Erickson & Rossi, 1959); 5) Teknik Sedona Therapy (Dwoskin, 2011); 6) Teknik Creative Therapy (Schmitt & Frölich, 2007); 7) Teknik Impact Therapy; 8) Teknik Expressive Therapy (Garner et al., 1993; Knill, Barba, & Knill, 2004); 9) Teknik Neuro Linguistic Programming (Bandler, Grinder, & Andreas, 1982; Heap, 1988).

### **Prosedur Ifdil Perceptual Light Therapy IPLT**

Prosedur IPLT dibentuk melalui empat (4) unsur yaitu pendekatan, model, teknik, dan metode. Pendekatan adalah sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mawadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu (Sudrajat, 2008).

IPLT dilakukan dengan menggunakan Prosedur IPLT-C (Insight, Processing of Building Rapport, Lighting Techniques, Tools and Techniques, Closing and Follow Up).

### **Insight (Pengenaln IPLT)**

Pada tahap ini klien di kenalkan tentang apa itu IPLT, bagaimana IPLT bekerja, dan apa manfaatnya untuk diri klien; 1) *Asses*. Klien diberikan instrumen yang berguna untuk mengukur tingkat *stress*, *anxiety* dan *depression* yang di alami klien; 2) *Pre-Talk* (Eksplorasi Sensori). Klien diminta untuk menceritakan sensori apa yang pernah terjadi berkaitan dengan masalahnya (*visual*, *auditory*, *kinesthetic*, *olfactory*, *gustatory*); 3) *Scaling*. Melakukan penskalaan tentang tingkatan masalah yang di alami kien. Misalnya, klien yang mengalami kecemasan diminta untuk memilih angka dari rentangan 0-10 yang menggambarkan rasa cemasnya, jika 0 itu sangat tidak cemas, dan 10 sangat cemas; 4) Ikhlas dan Tawakal. Mengajak klien untuk kembali mempasrahkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala sesuatu yang telah terjadi kepada dirinya);

### **Processing of Building Rapport**

*Building Rapport* adalah proses membangun sebuah koneksi antara *sub-conscious* klien dengan konselor/terapis, sehingga keduanya dapat menerima informasi dengan baik. *Building rapport* dapat dilakukan dengan cara *Pacing ==> Rapport ==> Leading*. *Pacing* terbagi menjadi dua yaitu: 1) *Verbal Pacing* (Konten, Intonasi, dll); dan 2) *Non Verbal pacing* (Bahasa Tubuh "*matching*, *mirroring*", Pola Napas, dll);

### **Lighting Techniques**

*Lighting Techniques*, merupakan prosedur pencahayaan dengan menggunakan *IP Light* (lampu yang didesain khusus untuk IPLT);

### **Tools and Techniques**

*Tools and Techniques* (*Tools* : *Simple Regression* adalah cara yang digunakan untuk mengajak klien kembali mengingat masa dimana ia mengalami masalah; *Techniques* : a) *Cross techniques*; b) *Up and down techniques*; c) *Sensory change*; d) *Move hand techniques*; e) *Direct suggest*; f) *Suggestive language* "Ericksonian"); g) *Closing and Follow Up*, IPLT menggunakan *WAKE UP* (W: *be Worthwhile*, "menjadi berharga". Kembali sadarkan diri bahwa setiap pribadi kita adalah berharga, sehingga kebahagiaannya patut diperjuangkan, A: *Accepted the*

*situation*, "menerima keadaan". Ada beberapa kegiatan, peristiwa ataupun keadaan yang kita tidak diberi kuasa oleh Tuhan untuk mengontrolnya, dan di situasi itulah kita sebagai hamba menerima segala ketetapan-Nya, K: *Keep Strong*, "tetap kuat". Bangun resiliensi diri, untuk bangkit dari keterpurukan, E: *Excited to begin the new day*, "bersemangat untuk memulai hari yang baru". Tuhan tidak pernah menjanjikan hidup itu mudah, tapi Tuhan janjikan bersama kesulitan itu ada kemudahan, UP: *UPdate yourself*, "perbaharui diri". Coba sejenak renungkan, dan berterimakasih kepada masa lalu karena telah menjadi guru yang berharga dalam perjalanan hidup kita. Dan karenanya menjadikan kita pribadi yang lebih baik).

## Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi penting adanya inovasi untuk menangani trauma, phobia, dan kondisi-kondisi psikologis individu yang bermasalah. Hal demikian dikarenakan individu seringkali mendapatkan paparan langsung symptom trauma, phobia, dan kondisi lainnya yang dahsyat, namun teknik yang digunakan belum sebanding dengan paparan yang diterima individu. Adapun dengan landasan hal demikian maka dikembangkanlah Ildil Perceptual Light Therapy (IPLT) untuk digunakan sebagai alat dalam mereduksi kondisi trauma, phobia dan masalah psikologis klien.

## Referensi

- Amalia, D., & Gumilar, E. T. (2019). Potret Remaja Kreatif Generasi?(Phi) Pengubah Indonesia. *Konvensi Nasional Bimbingan Dan Konseling XXI*, 189–197.
- Amalia, E., & Kusdaryono, S. (2019). Dukungan Psikologis dan Self Empowerment Paska Bencana Bagi Staf dan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Mataram. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 1(2).
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi Realitas untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) pada Korban Bullying di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 16(1), 86–99.
- Asmalah, L., Abidin, Z., & Sudarso, A. P. (2019). Penyuluhan Manajemen Pengendalian, Pencegahan Kekerasan dan Pornografi pada Siswa SMPN 2 Tenjo Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 200–209.
- Azeemi, S. T. Y., & Raza, M. (2005). A critical analysis of chromotherapy and its scientific evolution. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2(4), 481–488.
- Azhari, M. Z. (2017). *Perancangan Pusat Rehabilitasi Trauma Bencana Alam Gempa Bumi dan Tsunami di Aceh (Tema: Healing Architecture)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Bandler, R., Grinder, J., & Andreas, S. (1982). Neuro-linguistic programming™ and the transformation of meaning. *Real People, Moab*.
- Basri, A. S. H. (2010). Peran media dalam layanan bimbingan konseling islam di sekolah. *Jurnal Dakwah*, 11(1), 23–41.
- Bauman, W. A., Bohannon, R., & O'Brien, K. J. (2017). Case study: religion and disaster: the Merapi volcano eruption NAJIYAH MARTIAM. In *Grounding Religion* (pp. 65–72). Routledge.
- Brown, D. P., & Fromm, E. (2013). *Hypnotherapy and hypnoanalysis*. Routledge.
- Butt, S. (2014). Disaster management law in Indonesia: from response to preparedness? In *Asia-Pacific Disaster Management* (pp. 183–196). Springer.
- Cheng, H. (2016). Build Early Warning Broadcasting System from Learning Track between the Supermarket and Department Store of Disasters (A pragmatic enquiry). *Journal of Disaster Management*, 1, 9–18.
- Dewi, R. S. (2019). *Mitigasi Bencana Pada Anak Usia Dini*. 3(1), 68–77.
- Diniaty, A. (2017). Keterampilan Empati dalam Penyelenggaraan Konseling Pasca Traumatik Untuk Korban Bullying di Sekolah Menengah. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 37–45.
- Dwoskin, H. (2011). *The Sedona Method: Your Key to Lasting, Happiness, Success, Peace and Emotional Well-being*. SCB Distributors.
- Efendi, M. (2013). Pengembangan Media Blog Dalam Layanan Informasi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal BK UNESA*, 1(1).
- Erickson, M. H. (1980). *Teaching Seminar with Milton H. Erickson, MD*. Psychology Press.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1959). Hypnotherapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 2, 3–21.
- Erickson, M. H., & Rossi, E. L. (1977). Autohypnotic Experiences of of Milton H. Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(1), 36–54.

- Firman, F. (2019). *Strategi Dan Pendekatan Pelaksanaan Bimbingan Konseling Di Sekolah Untuk Menghadapi Revolusi Industri 4.0*.
- Freud, S. (1986). *Freud's discovery of psychoanalysis: The politics of hysteria*. Ithaca: Cornell University Press.
- Freud, S., & Bonaparte, P. M. (1954). *The origins of psychoanalysis* (Vol. 216). Imago London.
- Galvan-Garza, R., Valko, Y., Dahlem, K., Mulavara, A., Schmahmann, J., & Lewis, R. (2017). *Does the cerebellum help solve the "signal-to-noise" problem in sensory processing: evidence from vestibular activation in patients with cerebellar dysfunction (P6. 321)*. AAN Enterprises.
- Garner, D. M., Rockert, W., Davis, R., Garner, M. V., Olmsted, M. P., & Eagle, M. (1993). Comparison of cognitive-behavioral and supportive-expressive therapy for bulimia nervosa. *American Journal of Psychiatry*, 150, 37.
- Gipson, C. L., Gorman, J. C., & Hessler, E. E. (2016). Top-down (prior knowledge) and bottom-up (perceptual modality) influences on spontaneous interpersonal synchronization. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 20(2), 193–222.
- Greene, A. J., Easton, R. D., & LaShell, L. S. R. (2001). Visual–auditory events: cross-modal perceptual priming and recognition memory. *Consciousness and Cognition*, 10(3), 425–435.
- Harricharan, S., Nicholson, A. A., Densmore, M., Théberge, J., McKinnon, M. C., Neufeld, R. W. J., & Lanius, R. A. (2017). Sensory overload and imbalance: Resting-state vestibular connectivity in PTSD and its dissociative subtype. *Neuropsychologia*, 106, 169–178.
- Hatta, K. (2015). Peran Orangtua Dalam Proses Pemulihan Trauma Anak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 57–74.
- Heap, M. (1988). Neuro-linguistic programming. *Hypnosis: Current Clinical, Experimental and Forensic Practices*, 268–280.
- Hidayati, D. (2006). Kajian Kesiapsiagaan Masyarakat Dalam Mengantisipasi Bencana Gempa Bumi & Tsunami. *LIPi-UNESCO, Jakarta*.
- Ifdil, I. (2013). Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 15–22.
- Ifdil, I. (2019). *Ifdil Perceptual Light Technique (IPLT) untuk Mereduksi Trauma dan Phobia Pasca Bencana*. Lombok.
- Ifdil, I., & Ghani, F. A. (2014). Peranan Kauselor dalam Perkhidmatan Kaunseling Pasca Bencana di Indonesia. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 2(1), 49–53.
- Isro, H. (2017). Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksua Idi Kalangan Pelajar. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 156–159.
- Istiqomah, I. (2019). Pengaruh Pemberitaan Bencana Alam di Harian Serambi Indonesia Terhadap Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Studi Komunikasi*, 3(1), 57–67.
- James, E. (2008). Getting ahead of the next disaster: recent preparedness efforts in Indonesia. *Development in Practice*, 18(3), 424–429.
- Jariyah, A. (2019). *Konseling Islam melalui Cognitive Behavior Therapy untuk menangani trauma seorang snak korban pelecehan seksual fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kagan, L. S., & Heaton, J. T. (2017). The Effectiveness of Low-Level Light Therapy in Attenuating Vocal Fatigue. *Journal of Voice*, 31(3), 384.e15-384.e23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2016.09.004>
- Kasali, R. (2018). *Strawberry Generation*. Jakarta: Mizan.
- Knill, P. J., Barba, H. N., & Knill, M. N. F. (2004). *Minstrels of soul: Intermodal expressive therapy*. Palmerston Press Toronto.
- Kumala, M., Nurlaili, I. R., & Dewi, N. K. (2017). Urgensi peran konselor dalam mengatasi masalah-masalah sosial anak. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 159–169.
- Kurth, A. E., Sidle, J. E., Chhun, N., Lizcano, J. A., Macharia, S. M., Garcia, M. M., ... Siika, A. M. (2019). Computer-Based Counseling Program (Care Plus Kenya) To Promote Prevention And Hiv Health For People Living With HIV/AIDS: A Randomized Controlled Trial. *Aids Education And Prevention*, 31(5), 395–406. <https://doi.org/10.1521/aeap.2019.31.5.395>
- Lazarus, A. A. (1966). Behaviour rehearsal vs. non-directive therapy vs. advice in effecting behaviour change. *Behaviour Research and Therapy*, 4(3), 209–212.
- Leslie, M. J. (1990, July 3). *Chromo therapy device*. Google Patents.
- Lodge, J. M., Hansen, L., & Cottrell, D. (2016). Modality preference and learning style theories: rethinking the role of sensory modality in learning. *Learning: Research and Practice*, 2(1), 4–17.
- Lozano-Soldevilla, D., & VanRullen, R. (2019). The hidden spatial dimension of alpha: 10-Hz perceptual echoes propagate as periodic traveling waves in the human brain. *Cell Reports*, 26(2), 374–380.

- Martiam, N. (2017). Religion and disaster: the Merapi volcano eruption. *Grounding Religion: A Field Guide to the Study of Religion and Ecology*, 51.
- Maulana, I., & Nurhafizah, N. (2019). Analisis Kebijakan Pendidikan Anak Usia Dini di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(2), 657–665.
- Mead, M. (1977). The originality of Milton Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 20(1), 4–5.
- Mudjiran, D., & Daharnis, D. (2010). Pemulihan Dini Mental Masyarakat Pasca Gempa di Kota Padang. *Padang: Pemko Padang, BNPB, UNP*.
- Nurhasanah, S. (2018). Provision of Public Awareness about the Event of Preparedness to Tsunami Hazard on the Beach Sidem Besuki District District Tulungagung. *The 2nd Joint International Conferences*, 2(2), 563–567.
- Pertiwi, S. D., & Nuffida, N. E. (2017). Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Korban Bencana Lumpur Sidoarjo dengan Pendekatan Arsitektur Perilaku. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(2), G279–G283.
- Pidoplichko, V. I., DeBiasi, M., Williams, J. T., & Dani, J. A. (1997). Nicotine activates and desensitizes midbrain dopamine neurons. *Nature*, 390(6658), 401.
- Prasetyo, B., & Trisyanti, U. (2018). Revolusi Industri 4.0 dan Tantangan Perubahan Sosial. *IPTEK Journal of Proceedings Series*, (5), 22–27.
- Prayitno. (2018). *Konseling Pancawaskita (Bahan Ajar)*. Padang: BK FIP UNP.
- Rahmadian, A. A., LN, S. Y., Rusmana, N., & Downs, L. L. (2016). Prevalensi PTSD dan Karakteristik Gejala Stres Pascatrauma Pada Anak dan Remaja Korban Bencana Alam. *Edusentris*, 3(1), 1–17.
- Rahman, A. (2018). Analisa Kebutuhan Program Trauma Healing untuk Anak-anak Pasca Bencana Banjir Di Kecamatan Sungai Pua Tahun 2018: Implementasi Manajemen Bencana. *Menara Ilmu*, 12(7).
- Rakhmawati, D. (2017). Konselor Sekolah Abad 21: Tantangan dan Peluang. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Romli, M. E. (2017). Upaya Konselor untuk Mengatasi Trauma di Kalangan Mahasiswa. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 171–175.
- Rowley, D. A., Rogish, M., Alexander, T., & Riggs, K. J. (2018). Counter-intuitive moral judgement following traumatic brain injury. *Journal of Neuropsychology*, 12(2), 200–215.
- Safitri, N. (2016). Masalah Sosial dan Konflik Masyarakat Adat Papua dengan Pt Freeport Indonesia. *PERSPEKTIF*, 1(1).
- Sarwono, S., & Sugiharto, A. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Pengetahuan Bencana Alam Di Indonesia Dan Perilaku Cinta Lingkungan Hidup Siswa Kelas X SMA N 2 Surakarta Tahun 2015. *Geo Edukasi*, 5(1).
- Schmitt, B., & Frölich, L. (2007). *Creative therapy options for patients with dementia--a systematic review*.
- Seniwati, T. (2018). *Preparedness of Society on Flood Anticipation in Panakkukang Village Palangga District Gowa Regency*.
- Sheng, F., Du, N., & Han, S. (2017). Degraded perceptual and affective processing of racial out-groups: An electrophysiological approach. *Social Neuroscience*, 12(4), 479–487.
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran. *Online*([Http://Smacepiring.Wordpress.Com](http://Smacepiring.Wordpress.Com)).
- Sujadi, E. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 7–15.
- Surya, M. (2009). Inovasi Bimbingan dan Konseling: Menjawab Tantangan Global. *Makalah Disampaikan Dalam Konvensi Nasional ABKIN XVI Tgl*, 15–17.
- Swardana, H. (2018). Revolusi Industri 4. 0 Berbasis Revolusi Mental. *JATI UNIK: Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri*, 1(2), 102–110.
- Suwarni, S. (2018). Lumpur Lapindo Dan Psikologis Anak. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(1), 46–75.
- Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38.
- van Rijn, B., Chryssafidou, E., Falconer, C. J., & Stiles, W. B. (2019). Digital images as meaning bridges: Case study of assimilation using avatar software in counselling with a 14-year-old boy. *Counselling & Psychotherapy Research*, 19(3), 252–263. <https://doi.org/10.1002/capr.12230>
- Von Békésy, G. (2017). *Sensory inhibition* (Vol. 4886). Princeton University Press.
- Waxer, P. H. (1989). Cantonese versus Canadian evaluation of directive and non-directive therapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 23(3).

- Yuliati, Y., & Saputra, D. S. (2019). Pembelajaran Sains Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 5(2).
- Zarzani, T. R., Julpikar, J., & Nasution, M. (2018). Eksplorasi Akar Radikalisme pada Aksi-Aksi Terorisme. *Kumpulan Penelitian Dan Pengabdian Dosen*, 1(1).