

Workshop Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for Trauma Healing

Untuk Sarjana Psikologi, Mahasiswa Magister Profesi/
Pendidikan Profesi Psikolog, Psikiatri

 Sabtu, 30 Agustus 2025
 09.00 - 17.00 WIB

HYBRID

 **OFFLINE:** Hotel Park 5 Simatupang
 **ONLINE:** via Zoom Meeting

Materi & Praktik

1. Apa itu Trauma
2. Apa itu CBT (Pengertian, Manfaat)
3. Menentukan baseline dalam CBT
4. Model SORC dalam CBT
5. Teknik CBT untuk mengatasi Trauma

Benefit

- Materi
- Sertifikat
- SKP HIMPSI (Khusus untuk profesi psikolog dan anggota aktif HIMPSI)
- Relasi sesama praktisi
- Lunch & Coffee Break peserta offline

Biaya Investasi

OFFLINE

- **1.000K**/pax: Normal
- **925K**/pax: Early Bird dan Khusus Associate Ruang Tumbuh

**Early Bird hingga 31 Juli 2025*

ONLINE

- **800K**/pax: Normal
- **725K**/pax: Early Bird dan Khusus Associate Ruang Tumbuh



Narasumber

**Sandy Kartasasmita,
M.Psi., Psikolog, Psikoterapis**

*Psikolog, CBT Practitioner, dan
Dosen Fak. Psikologi Univ. Tarumanagara*

Registrasi

bit.ly/WorkshopCBTRTA

CP

0852-1336-3622

Workshop Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for Trauma Healing



 Minggu, 21 September 2025

 09.00 - 17.00 WIB

 Hotel Park 5 Simatupang

Narasumber

Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog, Psikoterapis

Psikolog, CBT Practitioner, & Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Untuk

**Sarjana Psikologi | Mahasiswa Magister Profesi/Pendidikan Profesi
Psikolog | Psikiater | Psikoterapis | Praktisi Kesehatan Mental/Umum**



Trauma itu nyata.

Banyak orang dengan trauma mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan menjalani hidup normal.

Namun, tidak sedikit praktisi yang masih bingung mencari pendekatan yang tepat, terstruktur, dan efektif untuk membantu pemulihan trauma.



Dibutuhkan metode yang **evidence-based, praktis, dan aplikatif.**

Dan disinilah **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)** berperan.

Yang akan **dipelajari**

- Pengenalan CBT & Trauma
- Teori dan Prinsip CBT
- Model SORC dalam CBT
- Menentukan Baseline dalam CBT
- Menetapkan Tujuan SMART & Merancang Intervensi
- Teknik CBT untuk Mengatasi Trauma

Kenapa harus ikut **workshop ini?**

- Materi komprehensif & aplikasi praktis
- Sertifikat
- **SKP HIMPSI*** (khusus Psikolog HIMPSI, Peserta offline)
- Relasi antar praktisi
- Lunch & Coffee Break (offline)

Narasumber



Sertifikasi & Kompetensi:

- CBT
- NLP & Trainer NLP
- Ego State Therapy
- Hipnoterapi
- Handwriting Analysis
- Behavior Analyst
- EFT
- Trainer CAT - AI

Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikolog, Psikoterapis

Psikolog | CBT Practitioner | Trainer | Dosen Psikologi UNTAR

Detail Kegiatan



Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for Trauma Healing

Workshop atau Pelatihan

Deskripsi

Banyak orang dengan trauma mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan menjalani hidup normal. Namun, tidak sedikit praktisi yang masih bingung mencari pendekatan yang tepat, terstruktur, dan efektif untuk membantu pemulihan trauma

Kualifikasi Narasumber



SANDI KARTASASMITA

Psikolog, CBT Practitioner, & Dosen

Waktu Training

Tanggal

- Minggu, 21 Sep 2025, 09:00

Durasi

6 Jam

Detail

Pelaksanaan Kegiatan

Offline

Lokasi

Hotel Park 5 Simatupang

Lingkup Kegiatan

Lokal

Kuota Peserta

15

SURAT TUGAS

Nomor: 40-R/UNTAR/Pengabdian/IX/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SANDI KARTASASMITA, M.Psi., Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Cognitive Behaviour Therapy for Trauma Healing
Mitra	:	Ruang Tumbuh Akademi
Periode	:	Ganjil 2025_2026
URL Repository	:	

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

25 September 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : e24ac92ea547cc10d5ea13d8691aa54e

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

  
Untar Jakarta



CBT untuk Penanganan Trauma

Pelatihan 1 Hari (08.30–16.30 WIB)

Tanggal: 15 September 2025

Tujuan Pelatihan

- Memahami model & prinsip CBT untuk trauma
- Menyusun formulasi SORC & baseline
- Menetapkan tujuan SMART & rencana intervensi
- Menerapkan teknik inti: grounding, restrukturisasi kognitif, paparan, eksperimen perilaku
- Menyusun rencana 4 sesi awal & pencegahan kekambuhan

Agenda Ringkas (1 Hari)

- Pembukaan & pre-test
- 1) Pengenalan CBT & Trauma
- 2) Teori & Prinsip CBT
- 3) Model SORC & formulasi
- Istirahat
- 4) Baseline & monitoring
- 5) Tujuan SMART & desain intervensi
- 6) Toolbox teknik CBT untuk trauma
- Rencana 4 sesi, evaluasi, post-test

Keamanan & Etik (1)

- Screening & stabilisasi dahulu bila ada:
- Kriteria rujukan/pausing
 - SI/HI aktif, disosiasi berat, penggunaan zat tak stabil
 - SUDS > 9 tidak turun dalam 10 menit
- Psychoeducation: rasional paparan & hak kendali klien
- Kontrak 'stop-signal' & grounding siap

Keamanan & Etik (2)

- Fase pemulihan: stabilisasi → pemrosesan → integrasi
- Debrief & self-care pasca sesi paparan
- Rencana krisis tertulis: pemicu, sinyal dini, strategi 10 menit, kontak dukungan

Model CBT (Garis Besar)

- Interaksi Pikiran $\leftrightarrow$ Emosi $\leftrightarrow$ Perilaku $\leftrightarrow$ Sensasi Fisik
- Formulasi kasus sebagai peta intervensi
- Perubahan kecil pada satu komponen memengaruhi lainnya

Trauma: Definisi & Dampak

- Jenis: akut, kompleks, moral injury
- Dampak
 - Intrusi (mimpi buruk, flashback)
 - Penghindaran & mati rasa
 - Hyperarousal & hipervigilans
 - Skema diri-dunia berubah

Lensa Gabor Maté

- Perilaku adiktif sebagai upaya melarikan diri dari nyeri emosional
- Pertimbangkan kebutuhan relasi/ko-regulasi dalam rencana pemulihan

Teori & Prinsip CBT

- Tingkatan kognisi: core belief → intermediate belief → automatic thoughts
- Empirisme kolaboratif & Socratic questioning
- Struktur sesi: agenda → review PR → intervensi → ringkasan & PR

Struktur Sesi CBT (Template)

- Agenda kolaboratif (2–3 fokus)
- Mood check & follow-up PR
- Intervensi inti
(paparan/restrukturisasi/eksperimen)
- Ringkasan, feedback, PR & hambatan

Model SORC

- S – Stimulus (pemicu)
- O – Organisme (kognisi, emosi, fisiologi, skema)
- R – Respons (pikiran/perilaku)
- C – Konsekuensi (penguatan yang mempertahankan)

Contoh SORC (Singkat)

- S: Jembatan setelah kecelakaan
- O: Pikiran 'Aku tidak aman', jantung berdebar
- R: Menghindar memutar arah
- C: Lega (penguatan negatif) → penghindaran makin kuat

Baseline & Monitoring

- Metrik: frekuensi, durasi, intensitas (SUDS 0–10)
- Definisikan 'episode' secara spesifik & konsisten
- Instrumen opsional: IES-R/PCL-5 (bila tersedia)

Tujuan SMART

- Spesifik, Terukur, Dapat dicapai, Relevan, Berbatas waktu
- Gunakan bahasa perilaku + konteks + kriteria sukses

Contoh Tujuan SMART

- 'Berjalan melewati gang X selama 10 menit, 3x/minggu selama 2 minggu, SUDS ≤ 6 '
- Bandingkan dengan: 'Mengurangi kecemasan' (terlalu umum)

Desain Intervensi

- Menu teknik: psychoeducation, grounding, restrukturisasi kognitif, paparan (imaginal & in-vivo), eksperimen perilaku, aktivasi peran
- Pilih berdasarkan formulasi; rencanakan penguatan & dukungan

Paparan: Prinsip Inti

- Bertahap dari SUDS rendah → tinggi (hierarki)
- Durasi cukup untuk habituasi/pembelajaran baru
- Drop safety behaviors yang menghambat pembelajaran

Imaginal Exposure (Kerangka)

- Set-up: tujuan, aturan keamanan, grounding siap
- Narasi kronologis dalam present tense, rating SUDS tiap 3–5 menit
- Pemrosesan makna; penutupan dengan grounding & PR (rekaman) bila sesuai

In-Vivo Exposure (Hierarki)

- Susun 8–12 langkah; mulai dari SUDS 3–4
- Latihan berulang; catat SUDS pra-pasca; lama/durasi
- Eksperimen: hapus satu safety behavior tiap latihan

Restrukturisasi Kognitif (Ringkas)

- Deteksi pikiran otomatis → bukti pro/kontra
- Socratic style & compassionate reframe
- Formulasi alternatif yang realistis & membantu

Grounding & Regulasi

- 5-4-3-2-1 pancaindera; pernapasan 4-6; peregangan vagal
- Kartu coping: 3 strategi 10 menit + kontak dukungan

Eksperimen Perilaku

- Tentukan prediksi bencana spesifik
- Rancang uji nyata; ukur hasil; simpulkan pembelajaran baru

Rencana 4 Sesi Awal (Template)

- Sesi 1: formulasi & baseline; PR monitoring
- Sesi 2: tujuan SMART & hierarki; PR latihan level 1–2
- Sesi 3: paparan terstruktur/eksperimen; PR
- Sesi 4: review data, penyesuaian, rencana pencegahan kambuh

Evaluasi Progres

- Grafik sederhana: sesi/pekan vs frekuensi/durasi/SUDS
- Keberhasilan jangka pendek: SUDS turun 2–3 poin + peningkatan durasi paparan

Pencegahan Kekambuhan

- Daftar pemicu & sinyal dini
- Strategi 10 menit (3–5 pilihan)
- Jaringan dukungan & rencana krisis

Referensi Utama

- Gabor Maté — In the Realm of Hungry Ghosts
- Beck dkk. — Cognitive Therapy of Personality Disorders
- Joseph & Linley — Trauma, Recovery, and Growth

Terima Kasih

- Silakan gunakan paket lembar kerja untuk praktik & supervisi mandiri