



Kajian Terhadap Model Trauma Healing

Kajian Terhadap Model Trauma Healing Pendeta Terhadap Anak Keluarga Korban Pembunuhan Teroris di Desa Kalemago, Poso

Yuyun Agnes Kristianty Kiding Allo^a, Orindevisa^b

^a *Institut Agama Kristen Negeri Toraja, yuyunagnes11@gmail.com*

^b *Institut Agama Kristen Negeri Toraja, orindevisa6@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima : Januari 2019

Direvisi : Juni 2020

Disetujui: Juni 2020

Dipublikasi: Juli 2020

Kata Kunci:

Konseling, Trauma,
Pemulihan Trauma,
Terapi Bermain.

Keywords:

Counseling, Trauma,
Trauma Healing, Play
Therapy

ABSTRAK

Penulis mengangkat judul ini berangkat dari masalah dimana anak-anak yang merupakan keluarga korban pembunuhan teroris di Desa Kalemago, Poso yang mengalami trauma harus ditolong dengan cara yang tepat. Dalam hal ini Pendeta melaksanakan perannya sebagai konselor untuk menolong anak-anak ini agar dapat pulih dari trauma yang dialami dengan cara melakukan proses trauma healing. Penelitian ini hendak mengetahui bagaimana hasil dari model trauma healing yang digunakan oleh Pendeta di Desa Kalemago dalam melaksanakan terapi untuk anak-anak di Desa tersebut.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Data penelitian merupakan data yang dikumpulkan oleh penulis melalui tahap wawancara juga melalui tahap observasi yang dilakukan penulis di lokasi penelitian. Data penelitian didapatkan dengan metode wawancara yang kemudian melalui proses reduksi, penyajian serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model trauma healing yang digunakan adalah play therapy dimana model ini sudah tepat namun hasilnya belum maksimal karena proses pemulihan trauma itu membutuhkan waktu yang lama dan berangsur secara bertahap, sedangkan pendeta hanya melakukan terapi ini sebanyak tiga kali dalam jangka waktu dua bulan.

ABSTRACT

The author raised this title starting from the problem where there children who are families of victims of terrorist killings in Kalemago Village, Poso who are traumatized must be helped in the right way. In this case, the Pastor carries out her role as a counselor to help these children so they can recover from the trauma experienced by carrying out the trauma healing process. This research wants to find out how the results of the trauma healing model used by the Pastor in Kalemago Village in carrying out therapy for children in the village are.

This research is a descriptive qualitative research. Research data is data collected by the author through the interview stage as well as through the

observation stage conducted by the author as the research location. The research data was obtained by interview method which then went through the process of reduction, presentation and drawing conclusions.

He results of this study indicate that the trauma healing model used is play therapy where this model is appropriate but the results are not optimal because the trauma recovery process takes a long time and is gradual, while the pastor only does this therapy three times in a period of two months.

PENDAHULUAN

Dewasa ini semakin banyak permasalahan yang muncul ke permukaan. Dunia semakin modern dan masalah-masalah yang hadir pun semakin kompleks. Masalah yang hadir tentu beragam, mulai dari masalah yang timbul dari dalam diri pun juga masalah yang timbul dari luar diri seseorang. Tentu masalah tersebut dirasakan dampaknya oleh setiap lapisan masyarakat, termasuk juga dirasakan oleh warga gereja. Karena itu gereja diharapkan mampu memberi jawab kepada setiap permasalahan yang hadir tersebut. Sebagai pimpinan dalam lingkup gereja, tentu kehadiran dan peran Pendeta dalam hal ini sangat penting dan sangat dibutuhkan. Dalam bukunya, Donald Capss memaparkan tiga peran pendeta yang sebaiknya disadari oleh para hamba Tuhan dalam melakukan tugas dan tanggung jawab dalam pelayanannya, yaitu sebagai konselor moral, pendeta sebagai koordinator ritus, dan peran yang ketiga adalah pendeta sebagai penghibur pribadi. (Capps, 2014, p. 7) Salah satu peran pendeta yang sangat penting adalah menjadi seorang konselor ditengah-tengah jemaat. Sejatinya, pelayanan konseling adalah keseluruhan dari pelayanan seorang gembala dania akan kehilangan identitasnya jikalau ia menolak tugas pelayanan ini. (Susabda, 2014, p. 19)

Ada banyak masalah dalam jemaat yang dapat ditangani oleh pendeta, dalam hal ini pendeta menjadi seorang konselor. Salah satu masalah yang ada yakni trauma. Trauma adalah kondisi dimana seseorang tertekan secara emosi atau cedera secara jasmani yang kemudian menyebabkan keadaan jiwa atau tingkah laku seseorang menjadi tidak normal. (Bahasa, 2007) Drever memberikan definisi trauma yang termuat dalam kamus psikologi yaitu setiap luka, sakit ataupun shock yang seringkali berupa fisik atau struktur, atau juga mental, dalam bentuk kaget emosi yang menghasilkan gangguan, lebih kurang tentang ketahanan fungsi-fungsi mental. (Fitriani, 2017, pp. 87–88) Trauma biasanya terjadi pada seseorang yang pernah mengalami sesuatu yang buruk yang terjadi dimasa lampau.

Pada hari Selasa, 11 Mei 2021 terjadi pembunuhan teroris yang dilakukan oleh kelompok teroris Mujahidin Indonesia Timur (MIT) Poso, Sulawesi Tengah. Kelompok ini membunuh empat orang petani warga Desa Kalemago, Kecamatan Lore Timur, Kabupaten Poso, Sulawesi Tengah. Mengutip artikel dari beritasatu.com, (Yustinus Paat, 2019) para saksi setempat melaporkan bahwa tindakan keji ini dilakukan oleh Qatar bersama empat orang teroris lainnya yang merupakan anggota teroris MIT pimpinan Ali Kalora.

Berdasarkan wawancara awal dengan Pendeta setempat, gejala-gejala yang ditemukan pada anak-anak keluarga korban adalah mereka sangat takut ketika ingin bepergian keluar rumah, terlebih jika ingin pergi berkebun. Hal ini tentu sangat berpengaruh dan mengganggu kehidupan anak-anak tersebut yang jika dibiarkan maka akan terus membebani kehidupan mereka. Karena itu dibutuhkan orang-orang yang mau mengulurkan tangannya untuk menolong para keluarga korban pembunuhan tersebut, baik itu dari keluarga, orang-orang terdekat, dan secara khusus dalam kekristenan juga ada seorang gembala jemaat dalam hal ini Pendeta yang menjadi alat Tuhan dalam menolong umat-Nya di dunia. Pendeta tidak sekedar jabatan yang mengurus hal-hal yang berkenaan dengan “nantinya dan di sana” (sorga), tetapi juga mengenai “kini dan di sini” (Engel, 2020, p. 88) termasuk persoalan menghadapi dan menolong para korban pembunuhan teroris. Pendeta yang ada di jemaat menjadi yang paling diharapkan untuk menolong korban agar dapat sembuh dari luka yang ada. Pendeta harus betul-betul hadir menjalankan perannya sebagai

konselor untuk menolong para korban agar dapat pulih dari luka yang dialami. Dengan kondisi tersebut, maka diharapkan seorang pendeta seharusnya betul-betul hadir menjalankan perannya.

Sebagai satu persekutuan tubuh Kristus, gereja dipanggil untuk saling menguatkan, menopang dan saling membangun. Di dalam gereja, pelayanan konseling dapat dilakukan untuk menolong seseorang agar dapat mengalami pemulihan dalam pertumbuhan relasi dengan Allah, diri sendiri bahkan sesama. Pemulihan dan pertumbuhan itu dapat terjadi dalam komunitas orang percaya. (Simanjuntak, 2014, p. 54) Komunitas orang percaya yang dalam hal ini gereja haruslah menyatakan fungsinya untuk membebaskan dan membimbing dalam pertumbuhan. Kehadiran gereja sangat diharapkan dalam menolong orang-orang percaya melihat suatu masalah sebagai penghambat dalam pertumbuhan mereka dan kemudian menemukan potensi yang ada dalam dirinya untuk mengatasi krisis tersebut. (Randuk, 2014, pp. 63–64) Gereja diharapkan mampu mengatasi setiap persoalan yang hadir dalam jemaat, termasuk juga dalam hal menolong seseorang yang mengalami trauma dalam hidupnya.

Pemulihan trauma yang dalam Bahasa Inggris sering disebut Trauma Healing adalah suatu proses untuk membuat menjadi baik atau sehat kembali, kembali pada situasi semula dan membuat perbedaan-perbedaan mengarah menuju rekonsiliasi. (Hatta, 2016b, p. 113) Memulihkan yang dimaksud disini adalah mendampingi korban agar kehidupan yang terganggu pasca kejadian pembunuhan tersebut dapat menjadi normal kembali, dan korban pun dapat merasakan keadaan yang baik kembali. Ada banyak model yang dipakai dalam melakukan trauma healing ini, salah satunya adalah exposure therapy dimana dalam terapi ini, seseorang akan diarahkan dengan menghadapi ketakutannya secara bertahap. Terapi ini sangat direkomendasikan bagi penderita PTSD (post-traumatic stress disorder) atau gangguan stress pasca-trauma. Kondisi ini merupakan gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang tidak menyenangkan.

Menurut informasi yang penulis dapatkan dari salah satu Pendeta di Desa tersebut, pelaksanaan Trauma Healing dimulai oleh Pendeta Gereja Toraja, baik bagi keluarga maupun juga kepada anak-anak sekolah minggu disana. Trauma Healing mulai dilakukan sejak dua hari setelah terjadinya peristiwa pembunuhan tersebut, tepatnya pada tanggal 13 Mei 2021.

Jika dilihat dari penelitian terdahulu, maka pernah ada yang mengkaji juga tentang trauma healing ini tetapi lebih kepada pemulihan trauma terhadap korban pelecehan seksual, dimana yang menjadi tujuan penelitiannya adalah peranan yang dilakukan pendeta dalam pemulihan trauma korban pelecehan seksual dan seperti apa problematika yang dihadapi pendeta sehingga tidak melakukan pemulihan trauma bagi korban pelecehan seksual tersebut.

Dari penjelasan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana model yang dilakukan oleh Pendeta dalam proses trauma healing yang dilaksanakan kepada anak keluarga korban pembunuhan teroris. Penulis memilih pendeta karena yang melakukan terapi trauma healing di Desa tersebut adalah seorang Pendeta. Meskipun sebenarnya belum ada keterangan secara medis melalui psikolog atau psikiater, atau tenaga kesehatan lainnya bahwa anak-anak di desa tersebut mengalami trauma, namun anak-anak tersebut mengalami gejala-gejala trauma yang tetap harus ditolong. Diharapkan dengan adanya metode trauma healing ini, para keluarga korban dapat menerima kenyataan atas terjadinya pembunuhan tersebut, mereka dapat berdamai dengan masa lalu dan dapat pulih dari gejala trauma yang mereka alami sehingga mereka dapat melanjutkan hidupnya kembali. Mereka juga ditolong untuk menemukan hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengeksplorasi diri mereka melakukan hal yang bermanfaat bagi diri sendiri dan bagi masyarakat.

Tak hanya itu, penulis juga tertarik menulis penelitian ini karena belum pernah ada orang yang menulis secara khusus tentang trauma healing bagi mereka yang menjadi korban pembunuhan teroris. Trauma healing yang paling banyak ditulis adalah bagi mereka yang menjadi korban bencana alam ataupun juga mereka yang menjadi korban suatu konflik. Misalnya, tulisan Natar yang berjudul “Trauma Healing bagi Perempuan Korban Konflik Maluku dan Poso”(Natar, 2019) , ada juga tulisan Azis yang berjudul “Traumatic Healing Bagi Anak-anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok, Nusa Tenggara Barat”.(Azis and Ansar, 2019)

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana gereja khususnya pimpinan dalam jemaat, dalam hal ini seorang pendeta ikut andil dalam proses konseling keluarga korban khususnya kepada anak-anak yang mengalami gejala trauma akibat pembunuhan teroris di desa tersebut. Selain itu, tujuan yang hendak dicapai dalam penulisan ini adalah untuk menjelaskan model trauma healing pendeta terhadap anak keluarga korban pembunuhan teroris di Desa Kalemago, Poso.

KAJIAN LITERATUR

Pengertian Konseling

Encholos dan Shadil, sebagaimana dikutip oleh Alow mengemukakan bahwa kata konseling itu berasal dari kata *counsel* yang berarti “nasihat”. Tetapi bila dilihat dalam prosesnya sendiri, konseling tidak sampai pada titik pemberian nasihat tetapi harus melalui beberapa tahap sebelumnya. Pada tahun 1898, seorang tokoh yang merupakan seorang guru dan konselor di sebuah sekolah menjadi pelopor pertama dari konseling itu sendiri. Dari kesulitannya dalam memilih jurusan yang kemudian berkembang menjadi bimbingan moral, kepribadian dan karakter seseorang. Di Indonesia sendiri konseling makin berkembang. Meskipun awalnya memang hanya populer di dunia pendidikan, namun pada saat ini konseling sudah diterima dalam kehidupan masyarakat luas.(Rudy A. Alow, 2014, pp. 15–20) Dari sini kita bisa melihat bahwa pada awalnya layanan konseling ini hanyalah ada di dunia pendidikan namun kemudian berkembang ke masyarakat luas sesuai dengan kebutuhan manusia.

Konseling merupakan suatu hubungan timbal balik antar dua individu yakni konselor dan konseli. Keduanya memiliki hubungan yang saling berkaitan satu sama lain. Jika konselor adalah pribadi yang berusaha membantu atau membimbing, maka seorang konseli adalah pribadi yang sedang membutuhkan bimbingan atau pemahaman-pemahaman atas suatu masalah untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapinya.(Gary R. Collins, 2007, p. 13) Jika konselor dan konseli saling mendukung, maka proses konseling akan berjalan dengan baik dan maksimal.

Dalam bukunya yang berjudul *Konseling dan Psikoterapi*, Gunarsa mengutip pendapat Stewarttentang berbagai perumusan mengenai konseling secara kronologis sebagai berikut.(Gunarsa, 2017b, p. 19)

1. Rogers (1942), mengungkapkan bahwa konseling adalah suatu proses dimana klien diharapkan mendapat pemahaman pribadi untuk menuntunnya dalam mengambil sebuah langkah positif dengan pandangan yang baru. Hubungan antara konselor dan konseli disini adalah hubungan bebas namun berstruktur.
2. Blocher (1966), baginya konseling adalah sebuah kegiatan yang terjadi antara konselor dan konseli dimana tujuannya adalah untuk menolong konseli agar ia memahami dirinya sendiri, juga mampu memberi reaksi dari setiap pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterima di sekitarnya. Proses ini kemudian berlanjut dimana seorang konseli dibantu oleh

konselor untuk melihat secara jelas tujuan dan nilai untuk perilaku pada waktu mendatang.

3. Bernard & Fullmer (1977), menurutnya konseling adalah sebuah usaha yang bertujuan untuk mengubah pemikiran seseorang baik itu secara pribadi bahkan juga terhadap sesama. Pada akhirnya, seseorang didorong agar mampu menentukan langkah-langkah sehingga ia memiliki perasaan berharga, berarti dan bertanggung jawab.
4. Ivey & Simek-Downing (1980), konseling merupakan sebuah usaha memberikan alternatif-alternatif, membantu klien melepaskan dan mengubah pola-pola lama, menolong klien dalam proses pengambilan keputusan, dan dapat memecahkan dengan tepat masalah yang terjadi.

Pengertian lain mengenai konseling yang dikemukakan oleh Simanjuntak dalam bukunya yang berjudul *Perlengkapan Seorang Konselor* mengatakan, “Konseling adalah suatu sikap dimana klien diberikan kesempatan untuk mencari, mendapatkan dan mengemukakan bagaimana sikap hidup yang lebih memuaskan dan lebih bijak dalam menghadapi suatu hal.” (Simanjuntak, 2014, p. 19) Mereka yang membutuhkan konseling bukan hanya individu yang kekurangan pengetahuan mengenai kebenaran. Namun mereka membutuhkan konseling karena mereka sadar bahwa memang mereka tidak mampu menolong dirinya sendiri, meskipun pada kenyataannya mereka sudah mengerti dan mengetahui akan kebenaran tersebut. (Yakub B. Susabda, 2014)

Dari beberapa pengertian yang dikemukakan diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa konseling merupakan sebuah hubungan yang dibangun dua arah antara konselor dan konseli, dimana konseli diberikan pemahaman-pemahaman terkait dengan masalah yang sedang dialami, dapat juga membentuk pemikiran konseli mengenai dirinya sendiri, orang lain, maupun juga terhadap lingkungan fisik. Adanya proses konseling juga akan menolong untuk memecahkan masalahnya secara tepat dengan sikap bijak.

Tujuan Konseling

Tujuan konseling menurut George & Cristiani yang dikutip oleh Gunarsa adalah untuk memberi fasilitas kepada klien agar terjadi perubahan perilaku didalam hidupnya agar klien dapat hidup lebih produktif dan merasa puas akan hidupnya, membantu klien belajar menghadapi berbagai situasi dan kondisi serta tuntutan baru dalam hidupnya, meningkatkan keterampilan dalam pengambilan suatu keputusan bagi diri klien sendiri yang dimulai dengan melakukan penelitian, memutuskan, menerima dan berperan atas pilihannya tersebut, membuka pemahaman dan penilaian bagi diri sendiri sehingga kualitas kehidupan seseorang bisa lebih meningkat. Memberi fasilitas untuk memfungsikan kemampuan klien. (Gunarsa, 2017a)

Tu'u juga menjabarkan tujuan konseling ada beberapa yakni mencari dan menemukan mereka yang sedang bergumul dan menolong mereka menghadapi persoalannya dengan mendampingi klien, membimbing serta mengarahkan klien untuk menemukan suatu solusi dari permasalahannya tersebut. Dengan konseling, diharapkan agar kondisi yang rapuh dapat pulih kembali, terjadi perubahan sikap dan perilaku ke arah yang positif, menolong konseli menyadari bahwa dirinya telah berdosa, dan karena itu konselor mengarahkan konseli agar mencari Tuhan dan menyelesaikan dosanya agar konseli dapat merasakan damai dalam hidupnya, serta mendorong konseli agar mengalami pertumbuhan iman kepada Tuhan dengan cara membawa konseli untuk terlibat aktif dalam persekutuan. Konseling juga bertujuan agar kedepannya seorang konseli mampu menghadapi masalah-masalah selanjutnya. (Tu'u, 2010, pp. 29–40)

Bagi Susabda, tujuan konseling adalah untuk membantu konseli hidup dalam relasi dan tanggung jawab penuh kepada Tuhan dalam melihat tujuan hidupnya dan mencapai

tujuan itu dengan kekuatan dan kemampuan yang telah diberikan Tuhan kepadanya. (Yakub B. Susabda, 2014) Dalam bukunya, Yeo juga menjelaskan tujuan utama konseling dilakukan untuk menjabarkan suatu kasus yang diberikan oleh klien dan membantunya untuk menghadapi kasus atau masalah tersebut. (Yeo, 2017, p. 155)

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling, khususnya konseling adalah bukan hanya untuk menolong para konseli agar dapat keluar dari masalah hidupnya, namun juga mendorong konseli agar dapat berjumpa dengan Tuhan melalui masalah yang sedang dihadapi dan mendorong konseli untuk memiliki relasi yang dekat dengan Tuhan dalam kehidupannya.

Pengertian Trauma

Sebelum lebih jauh membahas *trauma healing*, maka penulis terlebih dulu akan memaparkan definisi mengenai trauma itu sendiri. Dalam bahasa sehari-hari, kata “trauma” sering digambarkan sebagai suatu pengalaman negatif yang selalu diingat. Kata “trauma” sendiri jika dilihat dalam bahasa Latin berarti “luka”. Kosakata benda ini menjelaskan tentang suatu kejadian atau pengalaman manusia dalam merespons peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. (Irwanto and Kumala, 2022)

Pada mulanya, istilah trauma hanya digunakan dalam disiplin ilmu kedokteran yang hanya merujuk pada luka fisik dan membutuhkan bantuan tenaga medis. Namun seiring berjalannya waktu, psikiater juga menggunakan istilah trauma untuk merujuk pada suatu pengalaman mental psikologis yang terjadi karena peristiwa yang mengancam atau membahayakan nyawa seseorang. *American Psychological Assosiation (APA)*, mendefinisikan trauma sebagai suatu peristiwa yang luar biasa yang dapat mengancam fisik dan harga diri seseorang. Ketika peristiwa itu terjadi, maka akan timbul rasa takut yang luar biasa, rasa tidak aman, dan rasa tidak berdaya bahkan dapat menyebabkan kematian. (Irwanto and Kumala, 2022)

Trauma bukanlah sesuatu yang baru. Tidak ada catatan yang mengatakan kapan asal mula trauma itu dimulai. Penelitian tentang trauma relatif baru, kurang lebih selama satu abad. Sebuah buku klasik yang ditulis oleh Judith Herman yang berjudul *Trauma and Recovery*, merekam sejarah ini berawal dengan penelitian tentang wanita yang ‘histeris’ dalam pekerjaan Charcot, Freud, dan Breuer di akhir tahun 1900an. Penelitian tentang tentara dan efek setelah perang telah didominasi oleh penelitian tentang trauma, dan siklus tentang perang di abad kedua puluh telah mengeluarkan gangguan stres pasca trauma dari ranah pribadi dan mengidentifikasinya sebagai diagnosis politik dan nasional. (Pagasing, 2019, p. 3)

Cathy Caruth menjelaskan bahwa trauma, dalam bahasa Yunani *trauma*, dan dalam bahasa Inggris *wound*, pada awalnya dipahami sebagai suatu luka yang ditimpakan pada tubuh. Seiring perkembangan waktu khususnya dalam studi psikoanalisis secara khusus dalam tulisan Sigmund Freud, melihat bahwa trauma adalah luka yang ditimpakan pada ingatan dan batin akibat kekerasan yang dilakukan terhadap individu, komunitas dan bangsa. (Sasongko and Sriulina, 2018) Trauma adalah suatu peristiwa yang bersifat mengejutkan dan tak terduga, kondisi yang tidak biasa (diluar keseharian), menyebabkan rasa tak berdaya, mengancam kehidupan, baik secara fisik maupun juga emosional. (Irwanto and Kumala, 2022)

Rohmad Sarman menjelaskan bahwa trauma berasal dari kata Greek yakni “*tramatos*” artinya luka dari sumber luar. Namun, kata trauma juga berarti luka dari sumber dalam antara lain, luka emosi, rohani dan fisik yang disebabkan oleh keadaan yang mengancam diri seseorang. Gejala trauma sangat beragam dan dapat mengancam kehidupan seseorang karena menimbulkan kepahitan dan penderitaan yang berkepanjangan. (Hatta, 2016a) Jarnawi mengemukakan bahwa trauma adalah suatu gangguan psikologi yang sangat

berbahaya dan bisa merusak keseimbangan kehidupan manusia. Dalam *Mental Health Channel*, Cavanagh memberikan pula pengertian tentang trauma yakni suatu kejadian yang luar biasa, bahkan sampai menimbulkan luka dan perasaan sakit, baik itu luka fisik ataupun luka psikis, bahkan gabungan kedua-duanya.(Hatta, 2016a)

Vikram membagi trauma menjadi dua jenis, yaitu: (1) Trauma personal (korban pemerkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan, dll). (2) Trauma mayor (bencana alam, kebakaran, perang, dll).(Hatta, 2016a) Jika dilihat dari contoh kasusnya, maka dapat disimpulkan bahwa trauma personal hanya melibatkan pribadi-pribadi, sedangkan trauma mayor dialami oleh banyak orang. Dalam kasus yang akan diteliti oleh penulis, trauma yang dialami oleh korban adalah trauma personal.

Trauma dapat menimpa siapapun, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kejadian yang sampai membuat luka fisik atau psikis yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan gangguan emosional maupun psikologis bagi penderita dikemudian hari. Trauma dikatakan sangat berbahaya bila diderita oleh individu, kelompok maupun bangsa. Mereka yang hidup dalam keadaan traumatis memiliki resiko yang sangat tinggi terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pada perilaku dan daya kreativitasnya. Sehingga bila keadaan ini tidak ditindaklanjuti, maka penderita akan mengalami trauma yang berkepanjangan sampai akhir hidupnya.

Bila anak-anak mengalami trauma, maka bisa saja ia akan sulit beradaptasi ketika remaja. Bila trauma diderita oleh remaja, maka ia akan sulit menghadapi dunia kerja yang begitu banyak tantangannya. Dan jika trauma ini diderita oleh mereka yang sudah dewasa, maka ia akan sulit beradaptasi dengan kelompok sosialnya. Bahkan, mereka yang sudah lanjut usia akan sulit menata hidup di hari tuanya.(Hatta, 2016a)

1. Simptom/Gejala Trauma

Davidson & Neale (1996) menjelaskan gangguan stres pasca trauma adalah sebuah gangguan kecemasan akibat terjadinya suatu kejadian traumatis, seperti perang, pemerkosaan, dan bencana alam. Adanya kejadian traumatis ini menyebabkan seseorang yang mengalami kejadian traumatisnya, menunjukkan simtom-simptom seperti: (1) Merasa terus mengalami kejadian traumatisnya atau tidak bisa menghilangkan kejadian traumatis meskipun peristiwanya sudah lampau; traumatisnya secara terus-menerus atau mengalami gangguan tidur.

Ada beberapa gejala yang umum dari trauma psikologis dan PTSD,(Hatta, 2016a)yaitu Pertama, *Intrusive Symptoms* (gejala yang mengganggu) antara lain: (a) dapat mengalami kembali peristiwa dalam gambaran, pikiran, kenangan, lamunan dan mimpi buruk, (b) bertindak dan merasa seolah-olah peristiwa tersebut datang kembali, (c) secara simbolis mengingat kembali penderitaan yang dihadapi. Kedua, *Avoidance Symptoms* (gejala penghindaran) antara lain: (a) menghindari tempat dan pikiran simbolis dari trauma, (b) berpanjangan dalam mengingat suatu peristiwa, (c) kehilangan minat dalam aktivitas yang penting, (d) membatasi emosi, (e) merasa tidak ada masa depan. Ketiga, *Arousal Symptoms* antara lain: (a) *hyper vigilance*, (b) respon kaget berlebihan, (c) gangguan tidur, (d) kesulitan berkonsentrasi, dan (e) cepat marah atau ledakan marah.

APA mengungkapkan gejala-gejala lain, antaranya:(Hatta, 2016a)

Pertama, individu dikatakan mengalami trauma jika satu dari dua hal berikut terjadi, ia merasakan, menjadi saksi, dikonfrontasi dengan peristiwa, terlibat ancaman kematian atau kecelakaan serius, atau ancaman terhadap fisik seseorang atau orang lain. Responnya adalah ketakutan, perasaan tidak tertolong, kengerian atau persepsi dari peristiwa tersebut membuat seseorang dalam emosi.

Kedua, bila individu mengalami kembali peristiwa tersebut secara berulang, maka kejadian tersebut kembali terbayang-bayang dan membuat

individu merasa sedih. Sering mengalami mimpi yang berulang dan membuat stres. Bertingkah seolah-olah peristiwa trauma datang kembali, dan hidup melalui halusinasi atau *flashback*.

Ketiga, individu selalu menolak benda/peristiwa yang berhubungan dengan peristiwa trauma, sehingga berusaha sungguh-sungguh untuk menghindari pemikiran, perasaan dan percakapan yang berhubungan dengan trauma, atau juga menghindari tempat, aktivitas yang dapat mengingatkan kembali pada trauma.

Melihat penjelasan di atas mengenai trauma, maka hal ini tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena hal tersebut akan menjadi akar pahit dalam kehidupan seseorang yang secara tidak disadari akan mempengaruhi perilaku dan kejiwaan seseorang bahkan sampai pada hari tua mereka. Oleh karena itu, penderita tersebut harus segera ditolong agar dapat sembuh bahkan pulih dari trauma yang dialami. Salah satu cara yang dapat ditempuh yakni dengan melakukan *Trauma Healing*.

Pengertian Trauma Healing

Menurut Sondang Irene E. Sidabutar, dalam Bahasa Inggris terdapat dua kata yang dapat diartikan sebagai pemulihan dalam Bahasa Indonesia, yakni *recovery* dan *healing*. Kedua kata ini seringkali digunakan bergantian walaupun sebenarnya tidak tepat, atau sama artinya. Kedua kata ini dapat didefinisikan secara terpisah sesuai mewakili makna yang dalam Bahasa Indonesia terkait dengan pulih, pemulihan atau memulihkan. (Hatta, 2016a)

Pertama, *Healing* dapat diartikan “*to make whole*” atau suatu proses untuk mengembalikan lagi menjadi satu kesatuan yang memiliki akar kata *health* dan *whole* dalam Bahasa Inggris yang berarti membuat menjadi baik atau sehat kembali, membuat luka menjadi tertutup, kembali pada situasi semula, membebaskan dari duka, kesulitan dari hal-hal buruk, membuat perbedaan-perbedaan mengarah menuju rekonsiliasi.

Kedua, *Recovery* memiliki arti sebagai pengembalian sesuatu yang hilang, pengembalian pada kesehatan, kesadaran, diperolehnya kembali keseimbangan dan pengendalian. Situasi kembali pada situasi yang normal, setelah mengidap penyakit, gangguan mental atau luka, atau kembali kepada keadaan fungsi yang sebelumnya. Mengacu pada kedua kata tersebut, mengindikasikan bahwa kondisi manusia setelah mengalami pengalaman traumatis akan berbeda-beda, tetapi keseimbangan dalam diri mereka dapat dikembalikan, kekuataannya yang terintegrasi dalam satu kesatuan (*whole*), sehingga berfungsi secara optimal (*functional*) dan siap untuk bergerak melewati masa penderitaan (*suffering*) dan pengalaman negative yang traumatis menuju suatu pertumbuhan yang baik. Lalu pendapat menurut Tri Kurnia Nurhayati menyatakan bahwa pulih adalah kembali kepada keadaan semula, atau sembuh atau baik kembali. Memulihkan artinya mengembalikan pada keadaan yang semula, memulangkan atau mengembalikan. (Tri Kurnia Nurhayati, 2005) Jadi pemulihan adalah mengembalikan sesuatu seperti keadaan yang semula.

Trauma Healing adalah suatu metode penyembuhan pada gangguan psikologis yang dialami oleh seseorang karena lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental. (Marwida, 2018, p. 7) *Trauma healing* ini dilakukan bagi penderita *post-traumatic stress disorder* (PTSD) atau gangguan stres pasca trauma dimana keadaan ini merupakan suatu kondisi kesehatan jiwa yang dipicu oleh peristiwa yang traumatis, baik karena melihat ataupun menyaksikannya.

Dalam bukunya, Follete, dkk mengatakan bahwa (Pistorello, 2007, p. 9) orang dengan PTSD juga cenderung menghindari pengingat, tempat (misalnya, adegan trauma), atau orang (misalnya, individu yang tahu tentang trauma) yang terkait dengan peristiwa

traumatis dan dengan demikian dapat memicu respons terhadap trauma. Biasanya penyintas trauma menghindari hal-hal ini agar terhindar dari tekanan umum atau mati rasa emosional. Di samping itu, orang dengan PTSD akan mengalami gejala fisiologis gairah yang tidak ada sebelum pengalaman traumatis. Gejala-gejala yang meningkat meliputi, kurangnya waktu tidur, detak jantung dan perasaan gemetar atau berkeringat, kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih. Penderita juga memiliki waspada yang berlebihan atau merasa sangat gelisah terhadap bahaya, respon kejutan yang berlebihan, seperti dikejutkan oleh suara yang tiba-tiba atau oleh orang yang tiba-tiba datang dari belakang.

Hal di atas memperlihatkan bagaimana seseorang yang mengalami trauma akan sangat terganggu dalam seluruh aspek hidupnya. Keadaan seperti inilah yang harus dipulihkan, dan karena itu dengan adanya metode *Trauma Healing* akan sangat menolong penderita yang hidup dalam trauma tersebut.

Model-model Trauma Healing

Dikutip dalam buku Hatta yang berjudul Trauma dan Pemulihannya, pemahaman Stradlin dalam melakukan pengawalan korban trauma akibat peperangan dan kekerasan ada beberapa cara yaitu:

Pertama, meningkatkan sensitivitas. Mengenal gejala trauma pada penderita, melakukan pendekatan dengan lembut dan penuh kasih sayang, empati, bertindak hati-hati, menawarkan bantuan rujukan kepada profesional.

Kedua, respon profesional (psikolog, psikiater, dan konselor) untuk membantu survivor trauma terkait: (1) *Incident Stress Debriefing (CISD)*, (2) menceritakan kembali peristiwa traumatik yang dialami secara berstruktur dalam waktu 24-72 jam pasca terjadinya peristiwa traumatik, (3) konseling stress pasca trauma, (4) normalisasi reaksi, (5) membantu proses coping.

Sementara itu, menurut Kaplan, ada dua macam terapi pengobatan yang dapat dilakukan penderita PTSD, yakni dengan menggunakan farmakoterapi dan psikoterapi. (Irwanto and Kumala, 2022) Pertama, pengobatan farmakoterapi dapat berupa terapi obat hanya dalam hal kelanjutan pengobatan pasien yang sudah dikenal. Kedua, pengobatan psikoterapi. Ada tiga tipe yang efektif digunakan, yaitu *anxiety management*, *cognitive therapy*, *exposure therapy*. Pada *anxiety management*, terapis akan mengajarkan beberapa keterampilan untuk membantu gejala PTSD dengan lebih baik melalui: (1) *Relaxation training*, yakni belajar mengontrol ketakutan dan kecemasan secara sistematis dan merelaksasikan otot-otot utama; (2) *Breathing retraining*, yakni belajar bernafas dengan perut secara perlahan-lahan, santai dan menghindari bernafas dengan tergesa-gesa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, bahkan reaksi fisik yang tidak baik seperti jantung berdebar dan sakit kepala; (3) *Positive thinking* dan *self-talk* yakni belajar untuk menghilangkan pikiran negatif dan mengganti dengan pikiran positif ketika menghadapi hal-hal yang membuat stress; (4) *Assertiveness training*, yakni belajar bagaimana mengekspresikan harapan, opini dan emosi tanpa menyalahkan atau menyakiti orang lain; (5) *Thought stopping*, yakni belajar bagaimana mengalihkan pikiran ketika kita sedang memikirkan hal-hal yang membuat kita stress. (Anonim, 2005b). (Irwanto and Kumala, 2022)

Adapun *cognitive therapy*, disini terapis membantu untuk merubah kepercayaan yang tidak rasional yang mengganggu emosi dan mengganggu aktifitas. Tujuan terapi ini dilakukan adalah untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran yang tidak rasional, lalu kemudian mengumpulkan bukti bahwa pikiran tersebut tidak rasional agar penderita mampu melawan pikiran tersebut, lalu kemudian mengadopsi pikiran tersebut menjadi lebih realistis agar emosi dapat lebih seimbang.

Sementara itu, dalam *exposure therapy*, para terapis membantu menghadapi situasi yang khusus, orang lain, obyek, memori atau emosi yang mengingatkan ada trauma dan

menimbulkan ketakutan yang tidak realistis dalam kehidupannya. Terapi ini berjalan dengan cara: *exposure in the imagination*, tahapan ini dilakukan dengan bertanya kepada penderita untuk mencerita secara detail sampai tidak mengalami hambatan dalam menceritakan kejadian traumatis tersebut; ada juga *exposure in relity*, yakni tahapan dimana terapis membantu menghadapi situasi yang sekarang aman tetapi ingin dihindari karena menyebabkan ketakutan yang sangat kuat. Ketakutan bertambah kuat jika kita berusaha mengingat situasi tersebut dibanding berusaha melupakannya. Pengulangan situasi disertai penyadaran yang berulang akan membantu menyadari situasi lampau yang menakutkan tidak lagi berbahaya dan dapat diatasi.

Irwanto dan Kumala dalam bukunya yang berjudul Memahami Trauma, mengutip pendapat Celando & Sarno yang menyatakan bahwa salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi efek dari kejadian traumatis adalah *Traumagenic Resolution Therapy* (TRT), yakni teknik-teknik untuk mengatasi dampak negatif dari menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) dan menyalahkan orang lain pada anak penyintas kekerasan seksual dengan melatih anak-anak untuk melakukan *reframing* atribusi terhadap peristiwa traumatis yang dialaminya. TRT dirancang untuk membantu terapis untuk melaksanakan *attribution retraining* yakni berupa diskusi verbal atau tertulis mengenai pikiran atau perasaan yang dilaksanakan seperti dalam *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu mempertanyakan dan menguji perasaan dan pikiran negatif melalui cerita dalam *vignette, games, karya seni ekspresif, dan lain-lain.*(Irwanto and Kumala, 2022)

Selain itu, Irwanto & Kumala juga mengutip pendapat Ellis, dkk yang mengatakan bahwa ada pula *Trauma System Therapy* (TST). Terapi ini dilakukan untuk membantu klien yang tidak berdaya menjadi berfungsi lebih baik dalam lingkungan yang stabil dan mendukung. Dalam lingkungan seperti ini, regulasi emosi klien dapat dibantu untuk lebih stabil dan konstruktif. Pada anak-anak, *play therapy* dan *art therapy* adalah cara yang paling banyak dilakukan sebagai bagian dari modalitas utama terapi untuk memahami trauma anak dan memberikan media untuk berekspresi dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami. Bermain peran, menggambar, bermain dengan boneka atau benda-benda figural, dapat dijadikan cara untuk membantu anak memahami peristiwa traumatisnya, memperoleh cara/strategi untuk menyesuaikan diri, dan memberi kesempatan pada terapis untuk melakukan *re-exposure* yakni membahas peristiwa traumatisnya dalam situasi yang lebih mendukung.

Play therapy juga sangat baik dilakukan untuk menerapi anak dengan PTSD. Terapis memakai permainan untuk memulai topik yang tidak dapat dimulai secara langsung. Hal ini dapat membantu anak lebih merasa nyaman dalam berproses dengan pengalaman traumatiknya. Hatta dalam bukunya mengutip pendapat Swalm yang menyatakan bahwa pemulihan trauma juga dapat dilakukan dengan *support group therapy* dan terapi berbicara. Dalam *support group therapy*, seluruh peserta merupakan penderita PTSD yang mempunyai pengalaman serupa (misalnya korban bencana tsunami) dimana dalam proses terapi mereka saling menceritakan tentang pengalaman traumatis mereka, kemudian mereka saling memberi penguatan satu sama lain.(Hatta, 2016a)

Sementara itu dalam terapi bicara memperlihatkan bahwa dalam sejumlah studi penelitian dapat membuktikan bahwa terapi saling berbagi cerita mengenai trauma mampu memperbaiki kondisi jiwa penderita. Dengan berbagi, beban pikiran dan kejiwaan yang dipendam dapat lebih ringan. Bertukar cerita membuat merasa senasib, bahkan merasa dirinya lebih baik dari orang lain. Kondisi ini memicu seseorang untuk bangkit dari trauma yang diderita dan melawan kecemasan.(Hatta, 2016b, p. 66) Langkah pertama yang harus dilakukan bagi mereka yang memiliki gejala PTSD dalam waktu yang lama dapat ditempuh dengan mengenali gejala dan permasalahannya terlebih dahulu sehingga dapat diketahui hal apa yang harus dilakukan untuk mengatasi gejala tersebut.

Dari pemaparan di atas, dapat dilihat bahwa model-model *Trauma Healing* sangat beragam. Karena masing-masing penderita memiliki trauma yang berbeda-beda, maka tentunya juga penanganan yang diberikan akan berbeda-beda pula. Penting untuk melihat terlebih dahulu akar dari trauma yang dialami oleh penderita agar terapis juga memberikan pelayanan terapi yang sesuai dengan gejala yang dialami tersebut.

Tahap-tahap Trauma Healing

Tahapan *Trauma Healing* bagi Cavanagh yang dikutip oleh Hatta yang menyatakan bahwa secara umum menjelaskan proses traumatik yang dapat dibagi ke dalam tiga tahapan, yakni:(Hatta, 2016a)

1. Pada tahapan awal ini, konseling terdiri dari *introduction, invitation and environmental support*. Tahapan ini kepercayaan mulai dibangun dan klien mulai mengeluarkan isi hati dan harapannya berkaitan dengan trauma yang diderita.
2. Tahap kedua disebut tahap pertengahan (tahap kerja), yang dilakukan dengan mengamati dan memberi penilaian sesuai dengan pengamatan. Tahap ini disebut tahap *action*. Tahapan ini bertujuan untuk menjelajahi dan mengeksplorasi trauma. Pada tahapan ini konselor harus menjaga hubungan yang baik dengan menampilkan keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam menolong klien.
3. Tahap terakhir adalah tahap *termination* dimana kecemasan trauma klien mulai menurun, klien dapat berubah ke arah yang lebih positif dan juga dapat mengetahui tujuan hidup yang jelas untuk kedepannya sehingga mampu bersikap positif terhadap trauma yang dialami.

Tahapan ini juga akan menjadi panduan bagi penulis untuk digunakan dalam melihat hasil dari proses *Trauma Healing* yang dilakukan oleh pendeta kepada anak-anak keluarga korban.

Landasan Alkitab Mengenai Konseling

Paulus menasihati jemaat di Tesalonika agar menegur orang-orang yang melakukan kekacauan dan mereka yang tidak menerima tanggung jawab mereka. Namun, pada saat yang bersamaan Paulus juga memerintahkan kepada mereka agar menghibur mereka yang sedang putus asa atau lemah. Kata “penghiburan” dalam bahasa Yunani adalah *paramutheo* dan bila diartikan secara harfiah berarti “berbicara akrab”. Kata ini menggambarkan sebuah ekspresi emosional dimana seseorang diberi teguran tetapi dibarengi dengan sebuah dukungan dan kasih kepadanya.(Crabb, 2008, pp. 188–189)

Firman Tuhan harus menjadi dasar yang kuat dalam melaksanakan proses konseling. Sama halnya ketika seseorang hendak mendirikan rumah, hal terpenting sebelum rumah hendak didirikan adalah memiliki fondasi awal yang kuat sehingga mampu menopang seluruh bangunan di atasnya. Rasul Paulus dalam surat 1 Korintus 3:10b-11 menyatakan bahwa fondasi yang kuat itu merujuk pada keteladanan Yesus serta seluruh ajaranNya.(Taco, 2011, p. 13) Alkitab menjadi suatu landasan yang kuat, sebuah pegangan bagi para konselor kristen untuk menjalankan pelayanan konseling ini.

a. Perjanjian Lama

Sejak zaman Perjanjian Lama, konseling sudah dilakukan oleh para tokoh di dalam Perjanjian Lama. Musa merupakan salah satu dari para konselor pertama yang terdaftar dalam Alkitab. Sebagian besar harinya dalam perjalanan di gurun menuju Kanaan dipakai untuk mendengarkan dan memberikan keputusan untuk semua keluhan/permasalahan yang disampaikan kepadanya. Keputusan dari nasihat

bijaksana yang diberikannya merupakan penuntun bagi orang Israel dalam menjalani kehidupan mereka sehari-hari (Kel. 18:15-16).

Yitro, mertua Musa mengatur orang-orang dalam kelompok-kelompok, sehingga orang lain dapat membantunya dalam memberikan konseling (Kel. 18:21-22). Jika masalah yang dihadapi terlalu rumit dan sulit dimengerti oleh seorang konselor, maka dia akan menyerahkan masalahnya tersebut kepada seorang hakim yang lebih tinggi, sampai jika betul-betul diperlukan, masalah itu akan disampaikan kepada Musa.

b. Perjanjian Baru

Perjanjian Baru juga banyak menceritakan bagaimana sikap Yesus ketika sedang berhadapan dengan orang-orang. (Tacoy, 2011, p. 86) Misalnya, dalam Kisah Para Rasul 4:36, disitu menceritakan bagaimana Barnabas yang disebut “anak penghiburan” memiliki karunia konseling. Ia memiliki keberanian dan ketekunan menerima Paulus dan membimbingnya karena dilain pihak banyak orang yang curiga dan takut kepada Paulus melihat latar belakangnya sebagai penganiaya jemaat (Kisah Para Rasul 9-26-27). Dengan kesungguhan hati Barnabas dalam membimbing Paulus, akhirnya Paulus mengalami pertumbuhan iman dan akhirnya menjadi seorang rasul yang luar biasa.

Dalam 1 Tesalonika 5:14 juga menyatakan mengenai konseling yakni menasehati, menegor, menghibur, mendukung, memberikan pengertian, mengingatkan, dan bersabar. Seorang konselor setidaknya harus memiliki sikap tersebut dalam melaksanakan proses konseling kepada klien.

Dari pemahaman Alkitab tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pelayanan konseling juga bersumber dari Alkitab sebagai satu-satunya Firman Allah. Di dalam Gereja, Pendeta yang adalah pimpinan dalam jemaat sangat berpotensi besar melakukan konseling karena seorang Pendeta pasti pernah belajar mengenai konseling, dan yang terpenting adalah hal itu juga sudah merupakan sebuah tugas dan tanggung jawab seorang Gembala dalam jemaat.

Pendeta Sebagai Konselor

Dalam Perjanjian Baru, gereja didefinisikan sebagai tubuh Kristus atau persekutuan orang percaya. Yohanes 13:35 menjelaskan bagaimana mereka berdoa, mengabarkan Injil, mengajar dan saling menolong dalam menjalani kehidupan; bahkan Yesus menegaskan bahwa orang percaya adalah mereka yang hidup saling mengasihi. (Gary R. Collins, 2007) Mengasihi sesama adalah sebuah perintah yang merujuk kepada panggilan Allah bagi setiap umat percaya untuk melayani sesamanya. Begitupun dengan seorang konselor. Ia harus menyadari bahwa apa yang dilakukannya adalah sebuah panggilan untuk melayani, dan panggilan tersebut adalah berdasarkan potensi dan karunia yang diberikan kepadanya. Allah memberi potensi dan karunia supaya setiap anggota tubuh Kristus saling melayani dan membangun (1 Korintus 14:12). (Gary R. Collins, 2007)

Dalam pelayanan gerejawi, pada awalnya konseling hanya dilakukan oleh hamba-hamba Tuhan atau pastor (pendeta). Namun, karena begitu pesatnya perkembangan yang ada dalam ilmu psikologi dan psikiatri, dan juga tak terhindarnya kebutuhan manusia akan konseling, maka lahirlah kesadaran bahwa pelayanan konseling tidak dapat menjadi pelayanan yang hanya dapat dilakukan oleh pastor (pendeta). (Susabda, 2014, p. 5) Gereja lokal seharusnya mampu melaksanakan tanggung jawab untuk memulihkan orang-orang yang sedang putus asa dan lemah bahkan memiliki jiwa yang tertekan sehingga mereka diubah dan dipimpin kepada hidup yang lebih produktif dan sukacitanya menjadi penuh kembali. (Crabb, 2008, p. 250)

Seorang Pendeta harus juga memikirkan keadaan mental jemaatnya. Karena itu, pelayanan konseling sangat berguna dipakai dalam hal ini. Adanya pelayanan konseling akan menolong jemaat yang mengalami luka batin atau bahkan tertekan dalam traumanya, sehingga jemaat memiliki hidup yang lebih terarah dan mampu menghadapi situasi-situasi sulit dalam hidupnya dengan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Data penelitian merupakan data yang dikumpulkan oleh penulis melalui tahap wawancara yang dilakukan penulis di lokasi penelitian yang kemudian melalui proses reduksi, penyajian serta penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian lapangan yang penulis lakukan melalui wawancara terhadap tiga orang narasumber, maka didapatkanlah data yang akan diuraikan dan dianalisis dalam bab ini.

Pemahaman Pendeta tentang Trauma

Trauma adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa sakit baik itu fisik dan jiwanya dikarenakan telah mengalami kejadian yang buruk atau peristiwa yang mengancam kehidupannya. Trauma memiliki gejala yang beragam. Secara khusus jika anak-anak mengalami trauma maka ia akan menjadi penakut, mimpi buruk, mudah curiga, juga mudah cemas. Seseorang yang mengalami trauma dalam hidupnya biasanya akan menghindari apapun yang dapat mengingatkan tentang kejadian traumatik yang pernah dialaminya.

Pada kasus pembunuhan teroris di Desa Kalemago ini, gejala yang ditemui pada anak-anak adalah ketika mereka bepergian kemanapun, anak-anak ini tidak berani untuk pergi sendiri jika tidak ada orangtua atau orang yang lebih dewasa menemani mereka karena mereka menganggap bahwa Desa Kalemago sudah tidak aman lagi dan di dalam desa tersebut terdapat banyak teroris. Anak-anak memiliki ketakutan yang berlebihan. Gejala lain yang dirasakan oleh EK adalah ia masih sering terbayang-bayang dengan kejadian pembunuhan tersebut bahkan mengalami kaget yang tak biasa jika tiba-tiba ada orang yang datang dari belakang.

Dalam kasus ini memang tidak ada psikolog atau psikiater yang mendiagnosis secara pasti bahwa anak-anak ini memang betul mengalami trauma. Namun, Pendeta hanya melihat gejala-gejala yang dialami oleh anak-anak di desa tersebut yang merujuk kepada trauma. Karena itu tindak lanjut yang dilakukan oleh Pendeta pasca kejadian pembunuhan tersebut adalah melakukan terapi trauma healing.

Trauma healing adalah suatu proses membantu atau menolong seseorang yang mengalami rasa takut untuk kemudian dapat kembali memperoleh perasaan tenang. Melihat keadaan pasca kejadian pembunuhan tersebut, anak-anak merasa panik dan sangat ketakutan ketika mereka melihat orang-orang tertentu (misalnya, orang yang baru mereka temui). Karena itu dengan adanya trauma healing ini, maka akan menolong seseorang untuk kemudian mendapat rasa yang aman. Dalam terapi ini Pendeta juga berusaha untuk tidak hanya membuat anak-anak merasa aman kembali, tetapi kemudian juga menolong anak-anak menjadi seorang anak Kristen yang mampu mengasihi sesama dengan memberikan pengampunan kepada setiap orang dan juga anak-anak dapat tumbuh dalam ketiadaan dendam apapun yang terjadi.

Dalam kasus ini, model trauma healing yang digunakan oleh Pendeta adalah play therapy yang di dalamnya Pendeta lebih banyak membuat kegiatan yang bisa membuat anak-anak tersenyum dan berteriak bebas. Anak-anak belajar sambil bermain. Pendeta

mengupayakan untuk menyediakan alat peraga bagi anak-anak agar mereka setidaknya tidak terlalu memikirkan atau terfokus pada kejadian pembunuhan tersebut. Play therapy ini dilakukan selama tiga kali dalam waktu dua bulan lamanya. Trauma healing sendiri tidak dipelajari secara khusus oleh Pendeta. Namun, Pendeta disana tahu bahwa trauma healing itu ada. Kemudian beliau menanyakan ke beberapa orang dan juga belajar mandiri melalui situs-situs internet yang terpercaya. Pendeta membaca dan mempelajari apa itu trauma healing serta hal-hal apa saja yang dibutuhkan dalam terapi tersebut.

Kondisi anak-anak

Sebelum menjalani proses Trauma Healing

Anak-anak yang menjadi informan dalam penelitian ini ada dua orang, yakni EK (12 tahun) dan EL (8 tahun). Jika melihat dan mendengar kondisi kedua anak ini, sebelum menjalani proses trauma healing, EK merasa sangat takut, jika diajak untuk pergi berkebun oleh orangtuanya dia tak berani. Bahkan tidak bebas bermain. Begitupun juga dengan EL yang merasa takut bila bertemu dengan orang yang baru dilihatnya.

Setelah menjalani proses Trauma Healing

Dalam kurun waktu setahun lamanya setelah menjalani proses Trauma Healing, kondisi EK sudah mulai berangsur-angsur baik. Dia sudah mulai berani untuk pergi ke kebun, bahkan dia sudah mulai bebas bermain. Namun, berbeda dengan setelah proses terapi berlangsung, EL sudah merasa tidak takut, tetapi lama-kelamaan rasa takut itu muncul kembali. Namun, secara keseluruhan apabila anak-anak ini kembali mengingat kejadian tersebut, maka perasaan terbayang-bayang akan kejadian tersebut muncul kembali dan hal itulah yang membuat mereka kemudian merasa takut kembali. Pasca satu tahun setelah kejadian tersebut, kedua anak ini juga sudah mulai kembali lagi membantu orang tua mereka masing-masing untuk berkebun.

Di sisi lain, sejauh satu tahun berlalu kedua anak ini masih sulit untuk menerima dan memaafkan kejadian pembunuhan tersebut. EK merasa masih setengah hati untuk menerima kejadian tersebut, bahkan EL sama sekali belum menerima dan memaafkan kejadian tersebut. Hal ini dikarenakan EK dan EL memiliki hubungan keluarga dengan dua korban pembunuhan tersebut. Anak-anak ini beranggapan bahwa pelaku pembunuhan tersebut sangat jahat, mereka tak memiliki rasa kemanusiaan, tak memikirkan perasaan keluarga. Lain lagi menurut EL yang mengatakan bahwa para teroris sangat sadis karena mereka membunuh.

Setelah satu tahun berlalu, kedua anak ini juga berharap bahwa para teroris itu mau untuk bertobat, tidak lagi melakukan pembunuhan kepada warga desa setempat. Bahkan EL menginginkan para teroris itu mati agar pembunuhan di desa tersebut selesai dan tidak ada lagi korban-korban selanjutnya.

Pelaksanaan Trauma Healing

Pelaksanaan Trauma Healing dilakukan tepat dua hari setelah kejadian yang bertempat di Balai Desa dan dalam waktu tertentu juga diadakan di gedung Gereja. Dalam pelaksanaannya, Pendeta terkendala oleh fasilitas sehingga hanya memakai peralatan seadanya karena lokasi desa yang sangat jauh dari pusat kota. Hal-hal yang dilakukan dalam terapi ini adalah melakukan panggung boneka, bermain kelompok, bermain massal dan juga doa bersama.

Kedua anak ini mengikuti terapi yang dilakukan oleh Pendeta dan selama tiga kali mengikuti terapi ini, anak-anak sudah mulai merasakan dampak positif dari terapi tersebut. Di dalam terapi ini, anak-anak diarahkan untuk bermain yakni memecahkan balon, menggambar, mewarnai dan juga menyanyi. Menurut kedua anak ini, mereka merasa cukup nyaman dengan terapi yang dilakukan oleh para terapis karena bagi mereka cara yang

digunakan tidak membosankan, mereka juga belajar sambil bermain. Rasa aman juga tercipta ketika mereka berkumpul bersama.

Pelaksanaan Trauma Healing ini hanya dilakukan pasca kejadian saja dan sudah tidak dilakukan lagi untuk saat ini. Jadi, dalam kurun waktu satu tahun terapi ini hanya dilakukan sebanyak tiga kali. Meskipun begitu Pendeta tetap mencoba mengedukasi anak-anak dengan tidak mengingatkan mereka dengan kejadian tersebut dalam momen-momen apapun. Pendeta melihat bahwa dalam setahun ini, sudah ada perubahan dalam diri anak-anak. Perubahan yang paling jelas adalah anak-anak yang dulunya sangat ketakutan sehingga sulit bergaul kini sudah bebas bermain dan sudah tidak takut lagi bepergian sendiri.

Analisis Penelitian

Berdasarkan teori dan hasil penelitian yang telah penulis temukan, maka penulis telah melakukan analisis sebagai berikut:

Dewasa ini perkembangan konseling mulai terlihat nyata yang awalnya hanya dipakai dalam dunia pendidikan, namun saat ini sudah dipakai sesuai kebutuhan manusia. Bila melihat teori Blocher yang mengemukakan bahwa konseling adalah suatu kegiatan dimana konseli dibantu untuk memahami diri sendiri dan juga mampu memberi reaksi dari setiap pengaruh-pengaruh lingkungan yang kemudian proses ini berlanjut dimana konseli mampu melihat secara jelas tujuan dan nilai untuk perilaku pada waktu mendatang. (Gary R. Collins, 2007) Karena itu tujuan dari konseling sendiri adalah untuk menolong seseorang agar dapat keluar dari keterpurukannya dan menemukan potensi-potensi yang ada dalam dirinya.

Pendeta sebagai konselor dalam suatu jemaat berperan penting dan harus melaksanakan tanggung jawabnya untuk menolong jemaat untuk dapat pulih dari keterpurukan yang dialami, bahkan menolong mereka yang sedang putus asa, lemah bahkan memiliki jiwa yang tertekan agar ketika mereka ditolong, mereka mampu berubah dan menuju kepada kehidupan yang lebih baik. (Crabb, 2008, p. 250) Melihat hal tersebut, maka memang perlu pendeta hadir sebagai konselor di tengah-tengah jemaat.

1 Tesalonika 5:14 menyatakan juga mengenai konseling yakni menasehati, menegor, menghibur, mendukung, memberikan pengertian, mengingatkan, dan bersabar. Seorang konselor setidaknya harus memiliki sikap tersebut dalam melaksanakan proses konseling kepada klien, dan dalam hal ini seorang Pendeta juga harus melakukan bagian ini. Salah satu masalah yang terjadi dalam diri seseorang adalah trauma. Trauma adalah suatu peristiwa yang bersifat mengejutkan dan tak terduga, kondisi yang tidak biasa (diluar keseharian), menyebabkan rasa tak berdaya, mengancam kehidupan, baik secara fisik maupun juga emosional. (Irwanto and Kumala, 2022) Gejala umum yang terjadi ketika seseorang mengalami trauma adalah sering melamun, mimpi buruk, sering mengingat kembali kejadian traumatis yang dihadapi. Seseorang yang mengalami trauma juga menghindari tempat dan pikiran simbolis dari trauma. (Hatta, 2016a)

Gejala lain yang juga dialami adalah merasa ketakutan dan juga kejadian tersebut kembali terbayang-bayang sehingga membuat individu merasa sedih. Dari pengertian ini, dapat dilihat bahwa trauma merupakan sebuah permasalahan yang serius yang tidak dapat dibiarkan begitu saja. Karena itu perlu tindak lanjut bagi mereka yang mengalami trauma dalam hidupnya agar mereka mampu melanjutkan hidupnya dan menemukan potensi yang ada dalam diri. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan melakukan terapi trauma healing.

Trauma Healing adalah suatu cara yang dipakai untuk menyembuhkan gangguan psikologis seseorang yang diakibatkan lemahnya ketahanan fungsi-fungsi mental. (Marwida, 2018, p. 7) Dari pengertian ini dapat dilihat bahwa terapi ini sangat baik untuk diterapkan bagi seseorang yang mengalami trauma. Namun, berdasarkan teori yang ada, model-model

trauma healing ini sangat beragam mulai dari menggunakan farmakoterapi dan psikoterapi. Ada pula anxiety management, cognitive therapy, exposure therapy, traumagenic resolution therapy (TRT), cognitive behavioral therapy (CBT), Trauma System Therapy (TST), dan terapi yang paling sering digunakan pada anak-anak adalah play therapy dan art therapy.

Tahap-tahap yang ada dalam trauma healing menurut teori yang penulis gunakan ada tiga, yakni tahapan awal dimana dalam bagian ini hubungan mulai dibangun. Konseli mampu mempercayai dan mau mengeluarkan isi hati dan harapannya sekaitan dengan trauma yang dialami. Kemudian, tahapan kedua konselor mulai menerapkan keramahan, sikap empati bahkan keikhlasan untuk menolong klien. Lalu pada tahap yang terakhir sudah mulai terlihat bagaimana trauma klien sudah mulai menurun dan klien juga dapat bersikap positif terhadap trauma yang dialami.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai model trauma healing kepada anak keluarga korban pembunuhan teroris di Desa Kalemago, Poso, pendeta mengemukakan pendapatnya mengenai trauma yang berarti suatu proses membantu atau menolong seseorang yang mengalami rasa takut untuk kemudian dapat kembali memperoleh perasaan tenang. Kemudian, trauma healing bagi pendeta tidak hanya untuk menolong seseorang agar mendapatkan rasa aman setelah pasca kejadian traumatik yang dialami dan agar anak-anak merasa aman kembali, tetapi kemudian juga menolong anak-anak menjadi seorang anak Kristen yang mampu mengasihi sesama dengan memberikan pengampunan kepada setiap orang dan juga anak-anak dapat tumbuh dalam ketiadaan dendam apapun yang terjadi.

Jika dilihat menurut teori yang penulis gunakan pada bab sebelumnya mengenai pemulihan berarti suatu proses membuat menjadi baik atau sehat kembali, membuat luka menjadi tertutup, kembali pada situasi semula, membebaskan dari duka, kesulitan dari hal-hal buruk, dan membuat perbedaan-perbedaan mengarah menuju rekonsiliasi.

Model trauma healing yang digunakan oleh pendeta pada anak-anak korban pembunuhan teroris adalah model play therapy dimana terapi ini menggunakan media untuk berekspresi dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami. Dari model play therapy yang digunakan oleh pendeta berhasil membuat anak-anak merasa senang dan lepas ketika mereka memecahkan balon dan menyanyi bersama. Rasa aman juga tercipta ketika mereka berkumpul bersama. Merujuk kepada teori, play therapy ini memang digunakan untuk membantu anak lebih merasa nyaman dalam berproses dengan pengalaman traumatiknya. Pelaksanaan trauma healing ini hanya dilakukan pasca kejadian saja dan sudah tidak dilakukan lagi untuk saat ini. Jadi, dalam kurun waktu satu tahun terapi ini hanya dilakukan sebanyak tiga kali. Hal ini kurang maksimal karena proses pemulihan trauma itu membutuhkan waktu yang lama dan berangsur secara bertahap.

Dalam pelaksanaannya model trauma healing yang digunakan oleh pendeta di Desa Kalemago, Kec. Lore Timur, Kab. Poso, Sulawesi Tengah adalah play therapy. Model ini adalah cara yang paling banyak digunakan sebagai bagian dari terapi utama untuk memahami trauma yang dialami oleh anak dan memberikan media kepada anak untuk berekspresi dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami. Model play therapy juga sangat baik diterapkan untuk menerapi anak dengan PTSD. Dalam hal ini terapis memakai permainan untuk memulai topik yang tidak dapat dimulai secara langsung. Hal ini dapat membantu anak lebih merasa nyaman dalam berproses dengan pengalaman traumatiknya. Dari model yang digunakan oleh Pendeta tersebut maka menurut penulis model tersebut sudah tepat diterapkan bagi anak keluarga korban namun hasilnya kurang maksimal karena berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, anak-anak di Desa Kalemago masih mengalami ketakutan sekalipun ketakutan yang dialami sudah mulai berkurang.

Dari hal tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa model play therapy cukup berpengaruh untuk digunakan dalam trauma healing kepada anak-anak dengan kasus yang

serupa, namun perlu untuk tetap memperhatikan waktu dalam melaksanakan terapi ini karena trauma tidak dapat pulih dalam waktu yang singkat sehingga butuh pendampingan secara terus-menerus dan bertahap. Meskipun yang melaksanakan terapi ini adalah pendeta, namun harus tetap memperhatikan tahapan-tahapan dalam trauma healing agar hasil yang diharapkan juga boleh tercapai.

SIMPULAN

Model trauma *healing* yang digunakan oleh pendeta terhadap anak keluarga korban di Desa Kalemago, Poso ini adalah *play therapy* dimana model ini mengutamakan media sebagai alat bermain sehingga hal ini memudahkan terapis untuk memulai topik yang tidak dapat dimulai secara langsung. Hal-hal yang dilakukan dalam terapi ini adalah memecahkan balon, menyanyi, menggambar, mewarnai dan juga berdoa bersama.

Dari model yang digunakan ini sudah tepat namun hasilnya belum maksimal karena proses pemulihan trauma itu membutuhkan waktu yang lama dan berangsur secara bertahap, sedangkan pendeta hanya melakukan terapi ini sebanyak tiga kali dalam jangka waktu dua bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, A. D. and Ansar, A. (2019) 'Traumatic Healing Bagi Anak-anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok, Nusa Tenggara Barat', 1(2).
- Bahasa, T. P. K. P. (2007) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Capps, D. (2014) 'Life Cycle Theory And Pastoral Care', *Duta Wacana University Press*.
- Crabb, L. (2008) *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah*. Yogyakarta: ANDI.
- Engel, J. D. (2020) *Pastoral Dan Kebutuhan Dasar Konseling*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Fitriani, E. A. (2017) 'Etik Anjar Fitriani, "Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik Dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri Di Rifka Annisa', *Women's Crisis Center*.
- Gary R. Collins (2007) *Konseling Kristen Yang Efektif*. Malang: Literatur SAAT.
- Gunarsa, S. D. (2017a) *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Gunarsa, S. D. (2017b) *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hatta, K. (2016a) 'Trauma Dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami', *Dakwah Ar-Raniry Press*.
- Hatta, K. (2016b) 'Trauma Dan Pemulihannya', *Dakwah Ar-Raniry Press*.
- Irwanto and Kumala, H. (2022) 'Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus pada Masa Kanak-Kanak', in. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Marwida, I. & (2018) *Model Trauma Healing Pada Kelompok Vulnerable (Anak) Terhadap Disaster Di Kabupaten Luwu Timur*. Luwu Timur: Islam Cahaya Publisher.
- Natar, A. N. (2019) 'Trauma Healing bagi Perempuan Korban Konflik Maluku dan Poso', 4(1).
- Pagasing, S. (2019) *Analisis Kritis tentang Motivasi Pendeta Gereja Toraja Klasis Sangalla'*

Selatan Berdasarkan Motivasi Pelayanan Paulus.

- Pistorello, V. M. F. and J. (2007) *Finding Life Beyond Trauma*. Canada: Raincoast Books.
- Randuk, B. (2014) *Menghadirkan Budaya Konseling Dalam Pelayanan Gereja Toraja*. Jakarta: Panitia Penguraian Pdt. Bernadus Randuk.
- Rudy A. Alow (2014) *Teori Dan Prinsip Konseling Kristen*. Edited by K. Hidup. Bandung.
- Samongko, N. and Sriulina, I. (eds) (2018) *Misiologi Kontemporer: Merentangkan Horison Panggilan Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Simanjuntak, J. (2014) *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Yayasan LK3.
- Susabda, Y. B. (2014) *Konseling Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Tacoy, S. M. (2011) *Membimbing dengan Hati*. Jakarta: Media Gracia.
- Tri Kurnia Nurhayati (2005) *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Populer*. Jakarta: Eska Media.
- Tu'u, T. (2010) *Dasar-Dasar Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Andi.
- Yakub B. Susabda (2014) *Konseling Pastoral: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi dan Psikologi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Yeo, A. (2017) *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah*. Jakarta: Libri.
- Yustinus Paat (2019) 'PSI Kutuk Pembunuhan Warga di Poso oleh MIT', *beritasatu.com*.

Wawancara:

Wawancara dengan Pdt. Risna Sister Efrata, S.Th, 13 Mei 2022

Wawancara dengan EK, 12 Mei 2022

Wawancara dengan EL, 12 Mei 2022