

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia mengalami masalah yang kompleks dalam hidupnya, diantaranya masalah trauma. Trauma merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan baik secara emosional maupun secara jasmani. Hal ini dapat menyebabkan keadaan jiwa atau tingkah laku seseorang menjadi tidak normal akibat dari pengalaman buruk yang pernah dialami di masa lampau seperti trauma akibat bencana alam, pelecehan seksual, kekerasan, atau kecelakaan.¹

Dalam bidang psikologi istilah trauma disebut *post traumatic stress disorder* (PTSD) yang terjadi akibat dari suatu benturan atau kejadian yang dialami dan meninggalkan bekas melalui peristiwa dimasa lampau. Dilansir dari data alomedia.com prevalensi PTSD pada populasi umum di Indonesia melalui 859 anak dan dewasa muda korban bencana ditemukan bahwa 19,9% mengalami trauma. Sementara itu, studi lain yang melibatkan 30 korban kecelakaan lalu lintas menemukan sekitar 43% mengalami PTSD.² Melalui data tersebut, dapat dilihat bahwa ada begitu banyak orang yang mengalami trauma.

¹ Sagala, Mhilba Maremha, "Resilensi Anak Pascabencana Melalui Tim Trauma Healing Syalom IAKN Tarutung." *ABARA: Jurnal Konseling Pastoral* 2.1 (2024): 30-43.

²<https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/epidemiologi> (diakses pada tanggal 10 Maret 2025).

PTSD dapat memberikan gejala kecemasan, stress, mimpi buruk, bahkan depresi akibat dari pengalaman buruk yang dialami.³ Penyintas *post traumatic stress disorder* juga memiliki dampak negatif yang dapat mempengaruhi kehidupan penderita seperti mengganggu hubungan individu, pekerjaan dan juga kualitas kehidupan secara keseluruhan. Waktu munculnya gejala PTSD bervariasi. Gejala dapat muncul segera setelah peristiwa traumatis, atau tertunda hingga berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun setelahnya. Dari beberapa gejala yang terjadi, kecemasan merupakan gejala yang cukup umum dialami oleh penderita PTSD.

Kecemasan dapat mengakibatkan beberapa masalah yang dapat mengganggu kesehatan, baik secara fisik maupun mental seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, dan sakit kepala. Selain itu, kecemasan juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur, mudah marah, bahkan seringkali mengalami kegelisan dan berbagai hambatan lainnya yang dapat mengganggu kehidupan seseorang dalam beraktivitas.

Peristiwa Sulawesi Tengah pada 28 September 2018 menyisakan duka mendalam. Ribuan nyawa melayang (2.113 meninggal), ribuan lainnya menderita luka berat (4.612), dan ratusan masih hilang (113) atau tertimbun (152). Jumlah pengungsi yang mencapai 70.821 jiwa, tersebar di 24 lokasi,

³Siregar, Leni Mariana, et al. "Trauma Healing Pada Orang Dewasa: Optimalisasi Dan Strategi." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1.4 (2022), 52-60.

menjadi gambaran nyata dampak bencana tersebut.⁴ Bencana tersebut merupakan peristiwa yang tidak terlupakan dan menjadi pusat terjadinya trauma di dalam kehidupan masyarakat Sulawesi Tengah sebagaimana yang juga dialami oleh Jemaat Ebenhaezer Omu.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Jemaat Ebenhaezer Omu, ditemukan bahwa sedikitnya ada 2 orang yang telah mengalami trauma akibat bencana tersebut. Hal ini diketahui ketika pembinaan pemuda dilakukan oleh salah seorang psikolog pada tahun 2024 dalam kegiatan ibadah padang PPGT. Beberapa orang mengemukakan dan menceritakan gangguan trauma yang mereka alami dari pengalaman tersebut sehingga kesulitan menjalani kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam wawancara yang telah dilakukan, Rini mengatakan bahwa "Setelah bencana terjadi, trauma yang berkepanjangan sampai saat ini terus mereka rasakan. Hal ini membuat mereka merasa takut dan cemas menjalani kehidupan sehari-hari dalam beraktivitas".⁵ Selanjutnya dalam wawancara bersama salah seorang mejelis gereja Toraja Jemaat Ebenhaezer Omu, ditemukan bahwa pelayanan konseling pastoral masih kurang maksimal dilakukan. Mustimin mengatakan "Pada saat bencana terjadi, pendeta dan majelis gereja melakukan pendampingan kepada jemaat melalui pelayanan perkunjungan. Dalam pelayanan perkunjungan yang dilakukan lebih

⁴Nartyas, M. "Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak Pasca Bencana (Studi Kasus Gempa dan Tsunami di Huntara Balaroa, Palu, Sulawesi Tengah)." In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*. Vol. 1. No. 1. 2019.

⁵Rini Takunna, Wawancara Oleh Penulis, Omu, Sulawesi Tengah, 20 April 2025.

bersifat mengajar, menasehati dan berdoa".⁶ Dari pernyataan tersebut, dapat dilihat bahwa diperlukan pelayanan dalam membantu mereka menghadapi pergumulan trauma yang dihadapi akibat dari bencana tersebut.

Pelayanan yang dapat diterapkan bagi penyintas PTSD dalam mengelola kecemasan yakni melalui konseling pastoral. Yakub B. Susabda menjelaskan bahwa konseling pastoral dilakukan oleh hamba Tuhan sebagai konselor yang membimbing konseli dalam percakapan yang mendalam. Tujuannya agar konseli dapat memahami dirinya, permasalahannya, dan menemukan tujuan hidupnya dalam hubungan dengan Tuhan.⁷ Dengan demikian konseli akan mampu melihat tujuan hidupnya dalam relasi dan tanggungjawabnya kepada Tuhan.

Adapun beberapa pendekatan konseling pastoral yang dapat diterapkan dalam penanganan ini yaitu melalui praktek *mindfulness*. Dengan mempraktekkan *mindfulness*, individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi, mengurangi pikiran negatif, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun konseling pastoral dan *mindfulness* telah banyak diteliti secara terpisah, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling pastoral berbasis *mindfulness* dalam membantu penyintas *post traumatic stress disorder* masih relatif terbatas.

⁶Mustimin Tatete, Wawancara Oleh Penulis, Omu, Sulawesi Tengah, 22 April 2025.

⁷ Yakub B. Susabda, *Pastoral Konseling* (Malang: Gandum Mas, 1985), 4-5.

Pertanyaan-pertanyaan mengenai bagaimana kedua pendekatan ini dapat dilakukan, hambatan apa saja yang mungkin muncul dalam pelaksanaannya, serta peran spesifik konselor dalam proses pemulihan PTSD masih perlu terjawab.

Leni Mariana Siregar, dalam penelitiannya "Trauma healing pada orang dewasa: optimalisasi dan strategi", mengkaji pemulihan trauma dengan berbagai terapi (perilaku, mental, tindakan) dan konseling, yang bertujuan membantu adaptasi dan aktivitas sehari-hari.⁸ Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Marlina Wondal dan Asyer Tandapai, dengan judul "pendampingan pastoral pasca bencana alam", penulis mengkaji bagaimana kehadiran gereja melalui tindakan nyata bagi korban bencana dapat menolong jemaat untuk memulihkan jemaat dalam menghadapi trauma yang mereka alami.⁹ Pebriani Sombolola juga dalam judul "efektivitas pendekatan konseling cognitive behavioral therapy terhadap penderita gangguan mental *post traumatic stress disorder*", dengan tujuan penelitian menggali dan memperlihatkan efektivitas pendekatan konseling cognitive behavioral therapy terhadap penderita gangguan mental *post traumatic stress disorder*.¹⁰

⁸Siregar, Leni Mariana, et al. "Trauma Healing Pada Orang Dewasa: Optimalisasi Dan Strategi." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 1.4 (2022): 52-60.

⁹Wondal Marlina, and Asyer Tandapai. *Pendampingan Pastoral Pasca Bencana Alam*. UEPURO: Jurnal ilmiah Teologi dan Pendidikan Kristiani 1.1 (2021): 75-85.

¹⁰Sombolola, Pebriani. *Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral Therapy Terhadap Penderita Gangguan Mental Post Traumatic Stress Disorder*. Diss. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, 2023.

Hal berbeda dari penelitian sebelumnya, penulis akan berfokus untuk memberikan pendekatan kognitif-perilaku yang efektif dalam membantu penyintas *Post Traumatic Stress Disorder*, dan mengeksplorasi bagaimana konseling pastoral dapat berkontribusi dalam pengelolaan kecemasan bagi penyintas PTSD dengan praktek *mindfulness*. Dengan menggabungkan aspek spiritual melalui konseling pastoral dengan pendekatan kognitif-perilaku dan mental (*mindfulness*) dapat menciptakan pendekatan yang relevan dalam proses penanganan mengelola kecemasan. Gangguan PTSD tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan spiritual dan emosional penyintas.

Konseling pastoral hadir sebagai bentuk pelayanan rohani, yang telah lama digunakan untuk membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah hidup termasuk trauma. Namun, dalam beberapa dekade terakhir dunia psikologi telah banyak mengalami perkembangan pesat dengan munculnya berbagai teknik terapi, salah satunya *mindfulness*.

Dalam hal ini penulis menawarkan teknik *mindfulness* sebagai pendekatan kognitif-perilaku yang berbeda dari penelitian sebelumnya untuk membantu *penyintas post traumatic stress disorder* dalam mengelola kecemasan yang dialami. Pendekatan kognitif-perilaku menurut Gerald Corey menawarkan dasar konseptual yang kuat bagi konseling yang bersifat empatik, spiritual, dan berpusat pada pribadi.

Adapun *mindfulness* merupakan praktek dalam melatih fokus dan juga kesadaran penuh terhadap situasi dan keadaan yang meliputi pikiran dan perasaan yang dialami tanpa adanya sikap menghakimi. Dalam proses penelitian, penulis akan menggunakan metode penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) untuk mencapai tujuan yakni membantu penyintas PTSD dalam mengelola kecemasan di jemaat Ebenhaezer Omu.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus masalah dalam penelitian ini konseling pastoral berbasis *mindfulness* bagi penyintas *Post Traumatic stress Disorder* (PTSD) dalam mengelola kecemasan pasca bencana di Jemaat Ebenhaezer Omu.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka, yang menjadi rumusan masalah dalam penulisan ini: Bagaimana konseling pastoral berbasis *mindfulness* membantu penyintas *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dalam mengelola kecemasan di Jemaat Ebenhaezer Omu?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis konseling pastoral berbasis *mindfulness*

sehingga dapat diterapkan dalam membantu penyintas *post traumatic stress disorder* (PTSD) dalam mengelola kecemasan di Jemaat Ebenhaezer Omu.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Tulisan ini dirancang untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Teologi (M.Th) dan juga untuk menjadi salah satu pengembangan teori dalam bidang teologi transformatif khususnya pastoral konseling di IAKN Toraja, serta mampu memberikan sumbangsih positif bagi setiap pembaca maupun penyintas *post traumatic stress disorder* (PTSD) dalam mengelola stress dan kecemasan yang dialami pasca bencana terjadi.

2. Manfaat Praktis

- a. Dalam tulisan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri akan trauma yang dialami oleh setiap penyintas *post traumatic stress disorder*.
- b. Melalui tulisan ini diharapkan setiap pembaca khususnya bagi penyintas *post traumatic stress disorder* dapat meningkatkan kembali hubungannya dengan Tuhan dan dapat menemukan arti, makna dan tujuan hidup mereka kembali.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini yaitu:

Bab I: Adalah pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, dan sistematika penulisan.

Bab II :Berisi kajian kepustakaan: Post Traumatic Stress Disorder, Kecemasan dan Konseling pastoral berbasis *mindfulness*.

Bab III: Bagian ini berisi tentang gambaran umum lokasi penelitian, jenis penelitian, narasumber, teknik pengumpulan data, wawancara, dokumentasi, teknik analisis data, dan instrument penelitian.

Bab IV: Bagian ini berisi tentang analisis dan pemaparan hasil penelitian.

Bab V: Bagian penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.