BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dapat dipastikan mempunyai masalah dalam hidup. karena itu di butuhkan kemampuan dalam menghadapi setiap permasalahan hidup. Setiap orang memiliki cara unik untuk menangani masalahnya, dan mereka bahkan kadang-kadang berbeda dalam cara mereka menanggapi. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat resiliensi seseorang. Istilah dalam bidang psikologi yang disebut resiliensi mengacu pada bagaimana orang-orang, baik anak-anak, remaja, dan orang dewasa, sembuh dari trauma, stress, dan keterpurukan yang disebabkan oleh masalah yang sedang mereka hadapi. Dalam hal ini, ada orang yang mampu bertahan dan bangkit dari keadaan yang buruk, tetapi ada juga orang yang tidak mampu keluar dari keadaan yang buruk.¹

Dalam konteks ini, penting untuk diingat bahwa tingkat resiliensi seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman hidup, dukungan sosial, dan pola pikir yang mereka miliki. Mendukung orang lain untuk membangun resiliensi dapat membantu mereka menghadapi masa-masa sulit dengan lebih baik dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat secara emosional dan mental.

¹ G Zerach et al., "PTSD, Resilience and Posttraumatic Growth among Ex-Prisoners of War and Combat Veterans," *The Israel Journal of Psychiatry Related Sciences* 50, no. 2 (2013): 97–99.

Kecelakaan yang menumbuhkan luka berat secara psikologis dapat membekas secara mendalam dalam pikiran maupun perasaan korban. Disamping itu, korban mungkin juga akan mengalami trauma. Trauma pasca kecelakaan adalah kondisi yang sering dialami oleh individu setelah mengalami peristiwa yang mengancam nyawa atau menyebabkan luka fisik dan emosional yang mendalam. Kejadian kecelakaan dapat meninggalkan dampak psikologis yang signifikan, termasuk rasa cemas, depresi, dan kesulitan dalam menghadapi kenyataan hidup pasca-kejadian. Ketika seseorang mengalami trauma, proses pemulihan bukan hanya melibatkan perawatan fisik, tetapi juga pengelolaan kondisi psikologis dan emosional yang sangat penting dalam mendukung pemulihan jangka panjang.

Peran pola pikir sangat penting dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak menyenangkan. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif pada masalah hidupnya sehingga merasa lebih tenang dan rileks serta menyesuaikan diri untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan berpikir negatif menyebabkan individu tersebut cenderung depresi, cemas, panik, dan muncul rasa bersalah yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosialnya. Merkipun berfikir positif bukanlah solusi terhadap berbagai masalah kehidupan, tetapi pemikiran akan membantu menentukan suasana hati yang dialami dalam situasi tertentu. Bagi individu mengalami suasana hati

tertentu, suasana hati tersebut akan disertai dengan pemikiran lain yang mendukung dan memperkuat suasana hati.

Pola pikir yang mempengaruhi dan menimbulkan perasaan cemas. Kondisi fisik akan lebih buruk jika memiliki kecemasan yang berlebih. Hal itu dapat mempengaruhi aktualisasi diri pada korban. Aktualisasi diri, yang merupakan konsep yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dalam hierarki kebutuhan manusia, berperan sebagai tujuan tertinggi dalam pencapaian kesejahteraan psikologis.

Bagi individu yang mengalami trauma pasca kecelakaan, aktualisasi diri menjadi tantangan besar karena proses pemulihan mental dan emosional memerlukan waktu, dukungan, dan pengelolaan diri yang matang. Bagaimana seseorang dapat kembali mencapai potensi maksimalnya setelah trauma menjadi suatu hal yang penting.

Aktualisasi diri bukan hanya sekedar pencapaian tujuan hidup yang bersifat materi atau kesuksesan yang tampak dari luar, tetapi juga melibatkan pemahaman tentang siapa diri kita sebenarnya, apa yang membuat kita merasa hidup dengan penuh makna, dan bagaimana kita bisa memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri maupun masyarakat. Dalam hal ini, individu yang mengalami trauma pasca kecelakaan sering kali menghadapi kesulitan besar dalam meraih aktualisasi diri akibat gangguan emosional dan

psikologis yang mereka alami.² Karena itu penting untuk menolong mereka dalam menemukan kembali jati diri mereka melalui dukungan baik secara emosional maupun sosial.

Salah satu strategi yang ditawarkan oleh Erik Erikson yaitu Strategi psikososial berfokus pada pemberian dukungan emosional dan sosial yang membantu individu dalam proses pemulihan mental. Pendekatan ini melibatkan berbagai teknik dan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari trauma serta membantu individu untuk membangun kembali identitas diri yang lebih sehat. Dalam konteks trauma pasca kecelakaan, strategi psikososial berperan penting dalam membantu individu mengatasi perasaan ketidakberdayaan dan ketakutan yang sering kali muncul setelah kecelakaan, serta mendorong mereka untuk membangun keterampilan adaptasi dan resilience.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, korban kecelakaan mengalami perubahan konsep diri dan kepribadian yang sangat drastis. Yang terlihat jelas adalah korban menjadi sangat tidak percaya diri dan merasa malu terhadap keadaannya saat ini. Kecelakaan juga telah mengubah hidup korban yang sebelumnya dapat dengan bebas melakukan berbagai aktivitas, namun sekarang tidak lagi mampu melakukannya akibat peristiwa tersebut. Hal ini menyebabkan korban sering merasa tidak berguna dan mengalami

² D P Murni, "Konseling Kelompok Dalam Menumbuhkan Aktualisasi Diri Pada Penyandang Disabilitas Daksa Akibat Kecelakaan Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta," 2018, 1, https://movisa.org.mx/images/NoBS_Report.pdf.

tingkat stres yang tinggi, bahkan sampai pada saat-saat memikirkan untuk mengakhiri hidupnya³. Hal tersebut mengimplikasikan bahwa korban bergantung pada orang-orang di sekitarnya untuk membangun aktualisasi dirinya.

Sebagai orang-orang yang hadir disekitar korban trauma akibat kecelakaan, sangat penting untuk bersikap baik dan mengetahui bagaimana mengaktualisasikan diri dengan baik. Rogers mempercayai bahwa kecenderungan untuk beraktualisasi diri terdapat pada setiap makhluk yang hidup. Valet juga menyatakan bahwa setiap orang, termasuk penyandang disabilitas, memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan diri untuk mengembangkan segala potensi yang ada pada dirinya. Vallet menambahkan bahwa kecenderungan aktualisasi diri dimulai dengan menerima diri apa adanya dan ingin menjadi bijaksana.⁴

Bentuk aktualisasi diri setiap orang berbeda-beda, hal ini dikarenakan adanya perbedaan-perbedaan individual yang memberi arah bagi bentuk aktualisasi diri itu sendiri. Correy mengatakan bahwa manusia itu unik, yang berarti bahwa manusia selalu berusaha untuk menemukan tujuan dan menciptakan nilai-nilai yang akan memberikan makna bagi kehidupannya.⁵ Pernyataan ini menekankan bahwa keunikan setiap individu tidak hanya

³ Wawancara dengan informan pendukung HRL

⁴ R Valet, *Aku Mengembangkan Diriku*, ed. Y Adolf and W Indrastuti (Jakarta: Cipta Loka Caraka, 1995), 42.

⁵ G Correy, *Teori Dan Prantik: Konseling Dan Psikoterapi*, ed. E Koeswara (Bandung: Eresco, 1995), 67.

dalam hal karakteristik fisik atau kepribadian, tetapi juga dalam hal aspirasi, nilai-nilai yang dipegang, dan tujuan hidup yang dikejar. Dengan demikian, proses pencarian makna dan nilai-nilai ini menjadi bagian integral dari eksistensi manusia.

Mengenai topik penelitian tersebut, sebelumnya terdapat beberapa tulisan yang serupa membahas mengenai trauma pasca kecelakaan. Fitri Nur'aini Choirunisa membahas topik tersebut dalam tulisan "Hubungan Pola Pikir Terhadap Aktualisasi Diri Penyandang Disabilitas Fisik Karena Kecelakaan di BBRSPDF Prof. Dr. Soeharto Surakarta". Fokus dari tulisan tersebut ialah mengetahui hubungan antara pola pikir terhadap aktualisasi diri pada penyandang disabilitas. Juga dalam tulisan Afrinda Cahyantika dan Triana Aprilia dalam tulisannya yang berjudul " Dampak Psikologis Pasca Kecelakaan Lalu Lintas". Fokus dari tulisan tersebut ialah mengeksplorasi kondisi psikologis pasca kecelakaan lalu lintas yang dialami oleh individu.

Dalam beberapa penelitian sebelumnya, telah dibahas topik trauma pasca kecelakaan, meskipun arah dan fokus penelitiannya berbeda. Namun, penulis belum menemukan tulisan yang membahas tentang aktualisasi diri korban pasca kecelakaan. Oleh karena itu, tulisan ini lebih berfokus pada menjelaskan bagaimana kehadiran orang-orang di sekitar korban sebagai wujud aktualisasi diri terhadap korban.

Namun, meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas dari strategi psikososial dalam pemulihan trauma, masih ada kebutuhan

untuk mengeksplorasi bagaimana intervensi psikososial dapat diintegrasikan dalam proses aktualisasi diri pada individu yang mengalami trauma pasca kecelakaan. Proses menuju aktualisasi diri bagi individu yang menghadapi trauma memerlukan pendekatan yang lebih holistik, yang melibatkan tidak hanya pemulihan fisik, tetapi juga perbaikan kondisi mental, emosional, dan sosial.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana strategi psikososial dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami trauma pasca kecelakaan dalam membangun dan mencapai aktualisasi diri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam merancang intervensi yang lebih efektif dalam mendukung pemulihan dan pengembangan diri bagi korban trauma.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penulisan ini adalah bagaimana pendampingan pastoral dalam membangun aktualisasi diri terhadap korban trauma pasca-kecelakaan dengan strategi psikososial?

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pendampingan pastoral dalam membangun

aktualisasi diri terhadap korban trauma pasca-kecelakaan dengan strategi psikososial.

D. 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.

Tulisan ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga terhadap praktik pendampingan pastoral yang dapat membantu para konselor dalam memperlengkapi diri dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu klien terlebih khusus dalam pendampingan korban trauma pasca-kecelakaan dalam membangun aktualisasi diri .

2. Manfaat Praktis

Untuk Peneliti: Sebagai sarana untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang pendampingan korban trauma pasca-kecelakaan serta strategi psikososial dalam membangun aktualisasi diri.

E. Sistematika Penulisan

Bab I : Pendahuluan, bagian ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Kajian kepustakaan

Bab III : Metodologi penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

Bab IV : Pemaparan hasil penelitian dan analisis yang digunakan.

Bab V : Penutup