

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Pendampingan Pastoral

##### 1. Pengertian Pendampingan Pastoral

Istilah pendampingan berasal dari kata kerja mendampingi, yang merupakan suatu kegiatan menolong karena suatu peristiwa yang dialami seseorang dan perlu untuk didampingi. Pendampingan adalah kegiatan saling berbagi dengan partner dengan tujuan saling menumbuhkan dan menguatkan.<sup>6</sup> Pelayanan pastoral merupakan pelayanan yang sangat penting dalam konteks kehidupan masa kini dengan berbagai permasalahan yang ada dan dihadapi oleh masyarakat.

Teori pendampingan pastoral menurut Aart van Beek merupakan konsep yang menggabungkan dua aspek penting dalam pelayanan gerejawi, yaitu pendampingan dan pastoral. Teori ini menekankan bahwa pendampingan pastoral harus dilakukan secara holistik, mencakup seluruh aspek kehidupan manusia mulai dari fisik, mental, sosial, hingga rohani. Dalam pemahaman Van Beek, pendampingan merupakan suatu proses yang melibatkan interaksi seajar dan timbal balik antara

---

<sup>6</sup> Jacob Daan Engel, "Pendampingan Pastoral Keindonesiaan," *Kurios* 6, no. 1 (2025): 47.

pendamping dengan yang didampingi, di mana pihak yang didampingi tetap memegang tanggung jawab utama sesuai dengan kemampuannya.<sup>7</sup>

Konsep pendampingan dalam memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan dengan istilah "*counseling*" dalam bahasa Inggris.<sup>8</sup> Pendampingan tidak hanya terbatas pada pemberian nasihat atau bimbingan, tetapi mencakup aspek kemitraan, kebersamaan, dan upaya saling menumbuhkan serta mengutuhkan. Van Beek menekankan bahwa pendampingan harus mempertimbangkan keberagaman latar belakang dan permasalahan yang dihadapi oleh mereka yang membutuhkan pertolongan, sehingga tidak mungkin ditangani oleh satu profesi atau individu saja.<sup>9</sup>

Dalam teorinya, Van Beek menjelaskan bahwa hubungan antara pendamping dengan yang didampingi harus berada dalam kedudukan yang seimbang dan saling menguntungkan. Meskipun pendamping memiliki fasilitas yang lebih baik seperti kesehatan, keterampilan, dan pengalaman, namun hal tersebut harus digunakan sedemikian rupa sehingga terjadi interaksi yang timbal balik dan sederajat. Pendekatan ini memungkinkan pendamping untuk tidak hanya fokus pada masalah atau

---

<sup>7</sup> Art Van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2017), 9.

<sup>8</sup> Asti Haryati, "Online Counseling Sebagai Alternatif Strategi Konselor Dalam Melaksanakan Pelayanan E-Counseling Di Era Industri 4.0," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (2020): 28.

<sup>9</sup> Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, 9.

gejala yang tampak, tetapi dapat melihat manusia secara utuh dalam berbagai dimensi kehidupannya.

Aspek pastoral berakar pada konsep "*pastor*" dalam bahasa Latin atau "*poimen*" dalam bahasa Yunani yang berarti gembala. Konsep ini terinspirasi dari pelayanan Yesus Kristus sebagai Gembala Yang Baik yang memberikan pertolongan dan pengasuhan tanpa pamrih kepada para pengikut-Nya.<sup>10</sup> Van Beek menegaskan bahwa tugas pastoral bukan hanya menjadi monopoli para pastor atau pendeta, tetapi merupakan tanggung jawab setiap orang yang menjadi pengikut Kristus untuk saling merawat dan memelihara.

Dalam konteks pelayanan gereja, Van Beek mengidentifikasi beberapa tipe penggembalaan yang berkembang di masyarakat Kristen Indonesia. Tipe-tipe tersebut mencakup penggembalaan sebagai pembinaan untuk membentuk watak seseorang menjadi murid Kristus yang baik, pemberitaan Firman Allah melalui pertemuan antar-pribadi atau kelompok kecil, pelayanan yang berhubungan dengan Sakramen khususnya di lingkungan Katolik, pelayanan penyembuhan terutama dalam kelompok Karismatik, pelayanan kepada masyarakat dalam bentuk pelayanan sosial dan perjuangan melawan ketidakadilan, serta pelayanan yang menantikan dan menerima kehadiran Allah.

---

<sup>10</sup> Royke Lepa et al., *Paradigma Spiritualitas Kristen Di Era 5.0* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2022), 31.

Dalam teorinya, Van Beek menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pendampingan pastoral. Ia menggarisbawahi bahwa dalam proses pendampingan, perhatian tidak hanya diberikan pada masalah yang tampak di permukaan, tetapi juga pada aspek-aspek yang lebih dalam dari kehidupan manusia. Pendekatan ini mendorong pendamping untuk berkolaborasi dengan profesi lain dalam memberikan pertolongan yang sesuai dengan kebutuhan mendasar yang ditemukan selama proses pendampingan.

Jadi, teori pendampingan pastoral menurut Aart van Beek menawarkan suatu pendekatan yang komprehensif dalam pelayanan gerejawi. Teori ini memadukan aspek pendampingan yang bersifat horizontal (hubungan antar manusia) dengan aspek pastoral yang bersifat vertikal (hubungan dengan Allah). Melalui pendekatan ini, pelayanan pendampingan tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang, tetapi juga membimbing mereka menuju pertumbuhan yang utuh dalam seluruh aspek kehidupan. Van Beek menekankan bahwa pendampingan pastoral harus dilakukan dengan sikap yang merawat dan memelihara, mencerminkan karakter Allah yang adalah Gembala sejati bagi umat-Nya.

## 2. Fungsi Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral memiliki peran yang sangat penting dalam pelayanan gerejawi, dimana fungsinya tidak hanya sebatas

memberikan pertolongan tetapi juga mengarahkan pada pengutuhan hidup seseorang. Menurut pemahaman yang mendalam, fungsi pendampingan pastoral merupakan tujuan-tujuan operasional yang ingin dicapai ketika memberikan pertolongan kepada sesama yang membutuhkan. Berikut adalah enam fungsi utama dari pendampingan pastoral:<sup>11</sup>

a. Fungsi membimbing

Fungsi membimbing merupakan aspek fundamental dalam pendampingan pastoral yang bertujuan mengarahkan seseorang menemukan jalan yang benar ketika mereka tersesat. Dalam prosesnya, pendamping berperan membantu yang didampingi untuk mengambil keputusan tentang masa depan mereka dengan mengemukakan berbagai kemungkinan beserta risikonya. Penting untuk dipahami bahwa keputusan akhir tetap berada di tangan orang yang didampingi, sementara pendamping hanya membantu mengarahkan pada pilihan yang bermanfaat bagi kehidupan mereka.

b. Fungsi mendamaikan atau memperbaiki hubungan

Fungsi mendamaikan atau memperbaiki hubungan menjadi sangat krusial mengingat manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan hubungan baik dengan sesama. Ketika terjadi konflik atau gangguan dalam hubungan, baik dalam lingkup keluarga

---

<sup>11</sup> Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, 12-17.

maupun masyarakat luas, pendamping pastoral dapat berperan sebagai perantara yang netral. Pendamping membantu menganalisis hubungan yang terganggu, mengidentifikasi faktor-faktor yang mengancam, dan mencari alternatif solusi untuk memperbaiki hubungan tersebut tanpa memihak salah satu pihak.

c. Fungsi menopang atau menyokong

Fungsi menopang atau menyokong menjadi sangat penting terutama ketika seseorang menghadapi krisis mendalam seperti kehilangan orang yang dikasihi atau mengalami dukacita. Dalam situasi ini, kehadiran pendamping yang memberikan sokongan berupa sapaan yang meneduhkan dan sikap terbuka dapat membantu meringankan penderitaan mereka. Meskipun terkadang pendamping tidak dapat berbuat banyak, namun kehadiran yang mendukung dapat membantu mereka bertahan dalam situasi krisis.

d. Fungsi menyembuhkan

Fungsi menyembuhkan dalam pendampingan pastoral memiliki makna yang mendalam, dimana penyembuhan tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga mencakup penyembuhan batin. Melalui pendampingan yang penuh kasih sayang, kesediaan mendengarkan keluhan batin, dan kepedulian yang tinggi, seseorang yang menderita dapat merasakan kelegaan dan rasa aman yang menjadi pintu masuk menuju penyembuhan yang sesungguhnya.

Pendekatan ini sangat membantu terutama bagi mereka yang mengalami dukacita dan luka batin yang sering berkaitan dengan penyakit psikosomatis.

e. Fungsi mengasuh

Fungsi mengasuh berkaitan erat dengan proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. Pendamping berperan membantu mengidentifikasi dan mengembangkan potensi yang dapat menumbuhkembangkan kehidupan orang yang didampingi. Pengasuhan ini mencakup aspek emosional, cara berpikir, motivasi, tingkah laku, kehidupan rohani, dan interaksi sosial yang kesemuanya bertujuan membantu mereka untuk terus berkembang ke arah yang lebih baik.

f. Fungsi mengutuhkan

Fungsi mengutuhkan merupakan fungsi pusat yang menjadi tujuan utama dari pendampingan pastoral. Fungsi ini berfokus pada pengutuhan kehidupan manusia dalam segala aspeknya, baik fisik, sosial, mental, maupun spiritual. Ketika seseorang mengalami penderitaan, aspek-aspek kehidupannya seringkali tercabik dan membutuhkan proses pengutuhan. Melalui pendampingan pastoral yang holistik, diharapkan dapat membantu seseorang memulihkan keutuhan hidupnya dan mengatasi berbagai bentuk kerusakan, keretakan, atau kehancuran yang dialami.

Jadi, pendampingan pastoral melalui keenam fungsinya merupakan suatu bentuk pelayanan yang komprehensif dan holistik, yang tidak hanya berfokus pada pemulihan satu aspek kehidupan saja tetapi mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia. Melalui pendekatan yang terintegrasi ini, pendampingan pastoral bertujuan untuk membawa seseorang menuju pengutuhan hidup yang sejati, dengan tetap menghargai kemampuan dan tanggung jawab pribadi mereka dalam proses pemulihan. Pendampingan ini dapat dilakukan oleh siapa saja yang memiliki perspektif menggembalakan dan keinginan tulus untuk melayani sesama seperti teladan Yesus Kristus sebagai Gembala yang baik.

### 3. Bentuk-bentuk Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral dalam kehidupan komunitas beriman merupakan aspek penting yang membutuhkan pendekatan menyeluruh dan terintegrasi. Sebagai upaya untuk membangun dan menguatkan iman jemaat, pendampingan pastoral dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk pelayanan yang saling melengkapi. Setiap bentuk pelayanan memiliki peran dan fungsinya masing-masing dalam mendukung pertumbuhan rohani dan kesejahteraan jemaat secara holistik.

Jadi, bentuk-bentuk pendampingan pastoral dalam kehidupan komunitas beriman merupakan serangkaian pelayanan yang saling terkait dan mendukung satu sama lain. Melalui khotbah yang

kontekstual, liturgi yang bermakna, pelayanan diakonia yang memberdayakan, dan perkunjungan rumah tangga yang personal, gereja dapat memberikan pendampingan pastoral yang holistik kepada jemaat. Setiap bentuk pelayanan ini memiliki perannya masing-masing dalam membangun dan menguatkan iman jemaat, serta menjadi sarana bagi Allah untuk menyatakan kasih dan pemeliharaan-Nya kepada umat-Nya. Keberhasilan pendampingan pastoral sangat bergantung pada bagaimana gereja dapat mengintegrasikan berbagai bentuk pelayanan ini secara efektif dan konsisten.

#### 4. Tahapan Pendampingan Pastoral

Pendampingan pastoral merupakan proses yang sistematis dan terstruktur dalam memberikan bantuan kepada jemaat yang membutuhkan pertolongan. Dalam pelaksanaannya, pendampingan pastoral memiliki tahapan-tahapan yang perlu diperhatikan untuk mencapai hasil yang optimal. Proses ini melibatkan percakapan mendalam antara pendeta sebagai pendamping dengan jemaat, di mana pendeta berperan sebagai pemandu yang mengarahkan percakapan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Berikut adalah tiga tahapan utama dalam pendampingan pastoral:<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Tulus Tuu, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: PBMR ANDI, 2021), 86–95.

a. Tahap awal

Tahap awal merupakan langkah fundamental dalam proses pendampingan pastoral yang ditandai dengan kegiatan perkunjungan. Pada tahap ini, pendeta melakukan kunjungan kepada jemaat sebagai metode untuk membangun kepercayaan dan membuka jalur komunikasi yang efektif. Melalui percakapan yang intens dan bermakna, pendeta berupaya membangun *rapport* dan menciptakan suasana yang nyaman bagi jemaat untuk dapat terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi. Proses tanya jawab dan respon yang terjadi pada tahap ini memungkinkan pendeta untuk mengumpulkan data yang jelas dan akurat mengenai situasi dan kondisi jemaat, yang nantinya akan menjadi dasar untuk langkah-langkah selanjutnya dalam proses pendampingan.

b. Tahap inti

Tahap inti merupakan fase krusial dalam pendampingan pastoral di mana pendeta dan jemaat terlibat dalam percakapan yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi dan menganalisis akar permasalahan. Pada tahap ini, pendeta berperan sebagai pendengar aktif yang mampu mengendalikan alur percakapan dengan memperhatikan empat aspek penting yaitu *Understanding* (pemahaman), *Supporting* (dukungan), *Interpretation* (interpretasi), dan *Evaluation* (evaluasi). Pendeta dituntut untuk dapat memusatkan

perhatian penuh pada jemaat dan menunjukkan empati yang tulus, sambil tetap menjaga profesionalitas dalam proses pendampingan. Kemampuan pendeta dalam menggali informasi dan memahami konteks permasalahan menjadi kunci keberhasilan pada tahap ini.

c. Tahap penutup

Tahap penutup menjadi bagian akhir dari proses pendampingan pastoral yang berfokus pada upaya menghasilkan tindakan nyata dari jemaat yang didampingi. Pada tahap ini, pendeta membantu jemaat untuk dapat mengambil keputusan dan merencanakan langkah-langkah konkret dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Proses pendampingan dianggap berhasil ketika jemaat mampu mengambil tindakan nyata (*action*) sebagai hasil dari proses pendampingan yang telah dilakukan. Tahap ini tidak hanya sekadar mengakhiri proses pendampingan, tetapi juga memastikan bahwa jemaat telah memiliki arah dan langkah yang jelas untuk mengatasi permasalahannya.

Jadi, tahapan pendampingan pastoral merupakan serangkaian proses yang saling berkaitan dan berkelanjutan, dimulai dari membangun kepercayaan melalui perkunjungan, dilanjutkan dengan penggalian akar masalah melalui percakapan yang mendalam, hingga akhirnya menghasilkan tindakan nyata dari jemaat yang didampingi. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada kemampuan pendeta dalam

menjalankan perannya sebagai pendamping yang efektif, serta kesediaan jemaat untuk terbuka dan berpartisipasi aktif dalam proses pendampingan. Melalui tahapan yang terstruktur ini, pendampingan pastoral dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu jemaat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan mereka, seperti trauma akibat kecelakaan lalulintas.

## B. Trauma

### 1. Definisi Trauma

Menurut Iman trauma berasal dari kata Yunani "*tramatos*" yang berarti luka, merujuk pada pengalaman mengejutkan yang meninggalkan dampak mendalam pada jiwa seseorang. Trauma dapat muncul secara tiba-tiba dan memiliki potensi merusak kondisi fisik maupun psikologis individu yang mengalaminya. Kondisi ini sering ditandai dengan perubahan tingkah laku tidak normal sebagai respons terhadap tekanan atau cedera jasmani yang dialami.<sup>13</sup>

Cavanagh dalam Hatta menjelaskan trauma sebagai peristiwa luar biasa yang menimbulkan luka atau perasaan sakit. Definisi ini menekankan pada aspek keluarbiasaan suatu kejadian yang mampu menciptakan dampak mendalam pada individu. Pengalaman traumatik ini dapat mengubah cara seseorang memandang dan menjalani

---

<sup>13</sup> Mujhirul Iman, *Mereduksi Traumatik (Sebuah Pendekatan Dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying)* (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024), 37.

kehidupannya. Trauma dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada luka fisik, tetapi juga mencakup luka psikologis yang dapat bertahan dalam waktu lama.<sup>14</sup>

Ningsih memandang trauma sebagai kondisi emosional yang berkembang setelah peristiwa tidak menyenangkan seperti pemerkosaan, pertempuran, kekerasan fisik, kecelakaan, atau bencana alam. Kondisi ini dapat memunculkan perasaan sedih, takut, cemas, dan jengkel pada individu yang mengalaminya. Peristiwa traumatik juga bisa mencakup pengalaman yang membuat batin tertekan, seperti kegagalan dalam ujian nasional.<sup>15</sup>

Jadi, trauma merupakan respon psikologis terhadap pengalaman yang sangat menekan, yang dapat muncul dalam berbagai bentuk dan intensitas, tergantung pada jenis peristiwa dan ketahanan mental individu yang mengalaminya. Kondisi ini membutuhkan pemahaman mendalam dan penanganan profesional untuk membantu pemulihan dan pencegahan dampak jangka panjang pada kesehatan mental seseorang.

## 2. Jenis-Jenis Trauma

Dalam psikologi, trauma diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan penyebab dan karakteristik terjadinya. Pemahaman tentang

---

<sup>14</sup> Kusumawati Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami* (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 4.

<sup>15</sup> Fatmah K and Diah Retno Ningsih, *Konseling Pada Traumatik* (Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang, 2021), 6.

jenis-jenis trauma ini penting untuk menentukan pendekatan penanganan yang tepat dan efektif bagi individu yang mengalaminya.<sup>16</sup>

a. Trauma Psikologis

Trauma Psikologis merupakan gangguan emosional yang terjadi akibat peristiwa menekan atau mengancam, seperti kehilangan orang tercinta, kekerasan, atau bencana alam. Jenis trauma ini berdampak langsung pada kondisi mental dan dapat mempengaruhi perilaku serta cara seseorang berinteraksi dengan lingkungannya.

b. Trauma Neurosis

Trauma Neurosis adalah kondisi yang timbul akibat gangguan pada sistem saraf, ditandai dengan gejala seperti kecemasan berlebihan, fobia, atau gangguan tidur. Trauma jenis ini sering berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang belum terselesaikan dan terus mempengaruhi fungsi neurologis seseorang.

c. Trauma *Psychosis*

Trauma *Psychosis* merupakan bentuk trauma yang lebih serius, ditandai dengan hilangnya kontak dengan realitas. Individu yang mengalami trauma psikosis dapat mengalami halusinasi, delusi, atau gangguan pemikiran yang signifikan, yang membutuhkan penanganan psikiatrik intensif.

---

<sup>16</sup> Iman, *Mereduksi Traumatik (Sebuah Pendekatan Dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying)*, 39–40.

d. Trauma *Diseases*

Trauma *Diseases* mengacu pada trauma yang berhubungan dengan penyakit atau kondisi medis tertentu. Jenis trauma ini dapat muncul sebagai akibat dari diagnosis penyakit serius, pengalaman pengobatan yang traumatis, atau dampak psikologis dari kondisi kesehatan kronis.

Jadi, klasifikasi trauma dalam psikologi mencakup spektrum yang luas, mulai dari gangguan emosional hingga kondisi yang mempengaruhi fungsi neurologis dan realitas. Pemahaman tentang berbagai jenis trauma ini membantu profesional kesehatan mental dalam merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap individu, mengingat setiap jenis trauma memiliki karakteristik dan pendekatan penanganan yang berbeda.

3. Tanda dan Gejala Trauma Secara Emosional

Trauma psikologis sering menimbulkan berbagai gejala emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fungsi sosial seseorang. Gejala-gejala ini dapat bervariasi dalam intensitas dan durasinya, namun semuanya memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup individu yang mengalaminya.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> K and Ningsih, *Konseling Pada Traumatik*, 57.

- a. Penolakan terhadap kenyataan pertahanan diri dimana seseorang tidak mampu menerima realitas traumatis yang dialaminya. Kondisi ini sering muncul sebagai respons awal terhadap kejadian traumatis.
- b. Kemarahan menjadi gambaran umum trauma, dimana individu dapat menunjukkan perilaku agresif atau mudah tersulut emosinya. Ini merupakan cara tidak sehat dalam mengekspresikan rasa sakit dan ketidakberdayaan.
- c. Kesedihan mendalam sering menyertai trauma, ditandai dengan perasaan kehilangan, kekosongan, atau duka yang berkelanjutan. Kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi jika tidak ditangani dengan tepat.
- d. Emosi yang meluap-luap mencerminkan ketidakstabilan emosional, dimana seseorang dapat mengalami perubahan mood yang drastis dalam waktu singkat. Hal ini menunjukkan kesulitan dalam meregulasi emosi.
- e. Rasa malu sering muncul terutama pada trauma yang berkaitan dengan pengalaman personal atau sosial. Perasaan ini dapat membuat seseorang merasa tidak berharga atau terhina.
- f. Perasaan bersalah atas kejadian traumatis sering kali tidak rasional namun sangat mempengaruhi pemikiran korban. Mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang sebenarnya di luar kendali mereka.

- g. Penarikan diri dari pergaulan menjadi cara seseorang melindungi diri dari potensi trauma lebih lanjut. Isolasi sosial ini dapat memperburuk dampak trauma dan menghambat proses pemulihan.

Jadi, gejala-gejala emosional trauma membentuk suatu pola respon yang kompleks dan saling terkait, dimana satu gejala dapat memicu atau memperkuat gejala lainnya. Pemahaman terhadap manifestasi emosional ini sangat penting dalam merancang intervensi yang tepat dan membantu proses pemulihan trauma secara menyeluruh.

#### 4. Trauma Pasca Kecelakaan

Trauma pasca-kecelakaan adalah kondisi psikologis yang berkembang setelah seseorang mengalami peristiwa kecelakaan yang mengancam keselamatan jiwa atau menyebabkan luka fisik dan emosional. Peristiwa kecelakaan ini bisa sangat mengganggu dan meninggalkan dampak psikologis jangka panjang bagi individu yang mengalaminya. Trauma ini dapat mengarah pada *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. jika gejalanya bertahan lebih dari satu bulan dan mengganggu fungsi normal dalam kehidupan sehari-hari.<sup>18</sup> Dalam kasus yang lebih parah, gejala ini bisa berlangsung bertahun-tahun jika tidak ditangani dengan baik.

---

<sup>18</sup> Johnson, P. L. *Psikologi Trauma: Dari Pemahaman hingga Penyembuhan*. (Jakarta: Penerbit Kencana 2016).

Trauma sendiri adalah gangguan mental yang ditandai dengan gangguan kognitif, emosional, dan perilaku yang berkembang setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa yang sangat mengancam atau mengganggu.<sup>19</sup> Trauma tidak hanya mempengaruhi korban secara fisik, tetapi juga memiliki dampak emosional dan psikologis yang dalam, yang mengganggu kehidupan sosial dan fungsional mereka.

Kecelakaan yang dapat memicu trauma pasca kecelakaan antara lain<sup>20</sup>: 1). *Kecelakaan lalu lintas*: Kecelakaan mobil, sepeda motor, atau kecelakaan kendaraan lainnya yang melibatkan kecelakaan besar atau tabrakan. 2). *Kecelakaan industri*: Kecelakaan yang terjadi di tempat kerja, seperti jatuh dari ketinggian, terjebak dalam mesin, atau kecelakaan kerja lainnya yang melibatkan cedera fisik serius. 3). *Kecelakaan alam*: Seperti gempa bumi, banjir, atau bencana alam lain yang dapat menyebabkan kehancuran besar, korban jiwa, dan kerugian fisik. 4). *Kecelakaan pribadi*: Misalnya, kecelakaan rumah tangga yang melibatkan kebakaran, ledakan, atau cedera serius yang terjadi dalam kehidupan pribadi seseorang.

Pada banyak kasus, reaksi emosional sesaat terhadap peristiwa yang mengganggu. Individu yang mengalami trauma pasca kecelakaan

---

<sup>19</sup> Dharmawan. *Psikologi Klinis: Teori dan Praktik*. (Bandung: Penerbit Refika Aditama, 2013).

<sup>20</sup> Gusti, A. R. & Setiawan, B. *Psikologi Trauma: Dampak Kecelakaan dan Bencana Alam pada Psikologi Individu*. (Jakarta: Penerbit Graha Ilmu 2019).

sering terperangkap dalam kenangan buruk tentang kejadian tersebut, yang muncul kembali dalam bentuk mimpi buruk, *flashbacks*, atau perasaan bahwa peristiwa tersebut terus-menerus terjadi kembali.

Selain itu, dampak trauma pasca kecelakaan juga bisa meluas ke berbagai area kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari. Individu yang mengalami trauma tersebut sering merasa terisolasi, sulit untuk menjalin hubungan sosial, atau tidak bisa berfungsi secara optimal di tempat kerja.

#### 5. Gejala Trauma Pasca Kecelakaan

Gejala yang muncul pasca kecelakaan dapat bervariasi antar individu, namun umumnya dapat dikelompokkan dalam empat kategori utama, yaitu:

##### a. Intrusi (Intrusive Symptoms)

Gejala intrusi adalah gejala yang melibatkan kembalinya kenangan buruk atau perasaan bahwa peristiwa kecelakaan tersebut terjadi lagi, meskipun secara fisik kejadian tersebut sudah berlalu. Gejala ini bisa sangat mengganggu dan menyakitkan, karena dapat membuat individu merasa terperangkap dalam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang sama.

1) Kilas balik atau flashbacks

Gejala Ini adalah perasaan seolah-olah kecelakaan tersebut terjadi lagi. Dalam kilas balik, individu merasakan kembali ketakutan dan kecemasan yang mereka alami saat kecelakaan terjadi.

2) Mimpi buruk: Seseorang yang mengalami trauma sering kali mengalami mimpi buruk tentang kecelakaan atau peristiwa yang berkaitan dengan trauma tersebut.

3) Perasaan terjaga atau terancam: Meskipun kecelakaan sudah berakhir, perasaan takut dan terancam terus mengganggu keseharian.

b. Penghindaran (Avoidance Symptoms)

Gejala penghindaran adalah kecenderungan individu untuk menghindari segala hal yang bisa mengingatkan mereka pada peristiwa kecelakaan. Ini sering terjadi karena individu ingin menghindari perasaan cemas atau ketakutan yang datang ketika mereka menghadapi situasi yang mengingatkan pada trauma, seperti:

1) Menghindari tempat atau situasi yang mengingatkan pada kecelakaan: Seseorang yang terlibat dalam kecelakaan mobil mungkin menghindari perjalanan dengan mobil atau menghindari jalan tertentu yang mengingatkan mereka pada kecelakaan tersebut.

- 2) Menghindari orang atau percakapan tentang kecelakaan:  
Beberapa individu mungkin juga menghindari orang yang terlibat dalam kecelakaan atau menghindari percakapan mengenai kejadian tersebut karena perasaan tidak nyaman atau cemas yang timbul.
- 3) Menghindari kegiatan atau aktivitas yang berhubungan dengan kecelakaan: Misalnya, seseorang yang terluka dalam kecelakaan olahraga mungkin menghindari olahraga atau aktivitas fisik yang mengingatkan pada peristiwa tersebut.

c. Kecemasan dan Arousal (Arousal Symptoms)

Gejala kecemasan dan arousal mengacu pada perasaan ketegangan fisik dan emosional yang meningkat setelah peristiwa kecelakaan. Gejala ini bisa membuat individu merasa sangat cemas, mudah marah, atau terjaga secara berlebihan.

- 1) *Perasaan cemas berlebihan*: Individu mungkin merasa cemas sepanjang waktu, bahkan dalam situasi yang seharusnya tidak membahayakan.
- 2) *Kesulitan tidur (insomnia)*: Kecemasan yang berlebihan dan mimpi buruk sering mengganggu tidur seseorang, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional.

- 3) *Ketegangan otot*: Sering kali muncul perasaan tegang atau gelisah dalam tubuh, yang bisa mempengaruhi kemampuan untuk relaksasi atau berkonsentrasi.
- 4) *Perasaan terkejut atau mudah marah*: Individu yang mengalami trauma seringkali mudah terkejut oleh suara keras atau peristiwa yang tidak terduga, dan mereka bisa cepat marah atau tersinggung tanpa alasan jelas.

d. Perubahan Mood dan Kognisi (Negative Mood and Cognition)

Perubahan mood dan kognisi berkaitan dengan dampak psikologis jangka panjang yang terjadi setelah trauma. Individu yang mengalami trauma pasca kecelakaan mungkin melihat dunia dengan cara yang lebih negatif atau merasa tidak ada harapan untuk masa depan.

- 1) *Perasaan terisolasi atau terasing*: Individu mungkin merasa terpisah dari orang lain atau tidak bisa terhubung dengan orang lain, yang menyebabkan rasa kesepian dan ketidaknyamanan dalam hubungan sosial.
- 2) *Perasaan tidak ada harapan untuk masa depan*: Ini bisa melibatkan perasaan bahwa hidup tidak akan pernah sama atau lebih buruk lagi, dan tidak ada kemungkinan untuk melanjutkan hidup dengan normal.

- 3) *Hilangnya perasaan positif*: Seseorang yang mengalami trauma mungkin merasa tidak ada lagi kebahagiaan atau kegembiraan dalam hidup, bahkan untuk hal-hal yang mereka nikmati sebelumnya.
- 4) *Distorsi kognitif*: Individu mungkin mulai melihat dunia atau diri mereka sendiri dengan cara yang sangat negatif, seperti berpikir bahwa dunia ini tidak aman atau mereka tidak layak mendapatkan kebahagiaan.

### C. Strategi Pendampingan Pastoral Psikososial

#### 1. Definisi Psikososial

Secara umum, psikososial merujuk pada hubungan dan interaksi antara faktor psikologis (terkait dengan pikiran, perasaan, dan perkembangan mental) dan faktor sosial (terkait dengan hubungan, interaksi, dan kondisi sosial di sekitar individu). Konsep ini menggambarkan bagaimana pengalaman dan hubungan sosial seseorang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mereka, serta bagaimana perasaan, sikap, dan perilaku psikologis seseorang dipengaruhi oleh konteks sosialnya.<sup>21</sup> Dalam banyak konteks, psikososial sering digunakan untuk menggambarkan proses di mana individu berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka (seperti keluarga, teman, masyarakat) yang

---

<sup>21</sup> S Cohen and T A Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* (1985): 310–357.

pada akhirnya mempengaruhi perkembangan emosional dan mental mereka. Sebaliknya, kondisi psikologis seseorang, seperti emosi, stres, atau trauma, juga dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain dan beradaptasi dalam konteks sosial mereka.<sup>22</sup> Dengan kata lain bahwa Psikososial menggambarkan hubungan saling mempengaruhi antara aspek psikologis dan sosial dalam kehidupan individu, yang bersama-sama membentuk kesejahteraan mental, emosional, dan sosial seseorang

Psikososial menurut Erik Erikson adalah sebuah teori perkembangan manusia yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam membentuk kepribadian seseorang sepanjang hidup. Erikson mengemukakan bahwa perkembangan individu terjadi melalui delapan tahap utama yang saling bertahap, di mana setiap tahap dihadapkan pada konflik atau tantangan psikososial yang harus dihadapi oleh individu. Delapan tahap itu antarlain sebagai berikut<sup>23</sup>:

1) **Trust vs. Mistrust (0–1 tahun)**

Tahap pertama ini terjadi saat bayi baru lahir. Mereka belajar apakah dunia di sekitar mereka bisa dipercaya atau tidak, berdasarkan konsistensi dan kualitas perawatan dari pengasuh utamanya. Jika kebutuhan dasar seperti makanan, kenyamanan, dan

---

<sup>22</sup> R A Baron and D Byrne, *Psikologi Sosial*, 10th ed. (Pearson Education, 2003), 123.

<sup>23</sup> John W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup*, ed.13, terj. Achmad Fawaid dan Sherly Amalia (Jakarta: Erlangga, 2012), 21–24.

kasih sayang terpenuhi secara konsisten, maka bayi akan mengembangkan rasa percaya (trust). Jika tidak, bayi akan tumbuh dengan rasa tidak aman dan tidak percaya (mistrust) terhadap dunia.

**2) Autonomy vs. Shame and Doubt (1–3 tahun)**

Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemandirian, seperti belajar berjalan, makan sendiri, atau toilet training. Jika orang tua memberi dukungan dan kebebasan sesuai dengan usianya, anak akan merasa mampu dan mandiri (autonomy). Sebaliknya, jika terlalu dikekang atau sering dikritik, anak bisa tumbuh dengan rasa malu dan ragu terhadap kemampuannya sendiri (shame and doubt)<sup>3</sup>.

**3) Initiative vs. Guilt (3–6 tahun)**

Anak mulai menunjukkan inisiatif dalam bermain dan aktivitas sehari-hari. Jika keingintahuan dan usaha anak didukung, ia akan tumbuh menjadi individu yang percaya diri dalam mengambil tindakan. Namun, jika sering ditegur atau dilarang tanpa penjelasan, anak bisa merasa bersalah atas keinginannya (guilt), dan kehilangan semangat untuk mencoba.

**4) Industry vs. Inferiority (6–12 tahun)**

Tahap ini berfokus pada perkembangan keterampilan dan produktivitas. Anak mulai belajar di sekolah dan bersosialisasi dengan teman sebaya. Ketika mendapat pujian dan pengakuan atas

usahanya, anak akan merasa kompeten dan produktif (industry). Sebaliknya, jika sering gagal atau dibanding-bandingkan, anak bisa merasa rendah diri (inferiority).

**5) Identity vs. Role Confusion (12–18 tahun)**

Masa remaja adalah masa pencarian jati diri. Remaja mulai mengeksplorasi nilai, tujuan hidup, dan peran sosialnya. Jika mendapat kesempatan dan dukungan untuk menjelajahi berbagai pilihan, maka akan terbentuk identitas diri yang kuat (identity). Namun jika mengalami tekanan sosial atau kebingungan, bisa timbul krisis identitas atau kebingungan peran (role confusion).

**6) Intimacy vs. Isolation (18–40 tahun)**

Pada masa dewasa awal, individu mencari hubungan yang dekat dan bermakna, baik secara emosional maupun fisik. Jika individu mampu menjalin hubungan berdasarkan kepercayaan dan keterbukaan, maka ia akan mencapai keintiman (intimacy). Namun, ketakutan akan penolakan atau kegagalan bisa membuat seseorang menghindari hubungan dan mengalami isolasi (isolation).

**7) Generativity vs. Stagnation (40–65 tahun)**

Pada tahap ini, individu fokus pada kontribusi terhadap keluarga, pekerjaan, dan masyarakat. Jika merasa mampu memberikan dampak positif, maka akan muncul rasa produktif dan peduli terhadap generasi selanjutnya (generativity). Namun jika merasa

tidak berkembang atau tidak bermanfaat, individu bisa merasa stagnan dan tidak puas dengan hidupnya.

**8) Integrity vs. Despair (65 tahun ke atas)**

Tahap terakhir terjadi saat individu meninjau kembali hidupnya. Jika dapat menerima kehidupannya dengan segala pencapaian dan kegagalannya, maka ia akan merasakan integritas dan kedamaian batin (integrity). Sebaliknya, jika dipenuhi penyesalan atau rasa gagal, maka akan timbul perasaan putus asa (despair)

Keberhasilan dalam mengatasi konflik ini berkontribusi pada pengembangan aspek-aspek positif dalam diri seseorang, sedangkan kegagalan dapat menghasilkan dampak negatif yang mempengaruhi perkembangan kepribadian selanjutnya.<sup>24</sup> Dalam kaitannya dengan trauma pasca kecelakaan teori ini juga dapat dipakai.

Teori perkembangan psikososial Erik Erikson menawarkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana individu tumbuh dan berkembang sepanjang hidup mereka, baik dalam aspek psikologis maupun sosial. Erikson mengidentifikasi delapan tahap perkembangan yang masing-masing melibatkan tantangan atau krisis utama yang harus dihadapi dan diselesaikan oleh individu agar mereka dapat berkembang

---

<sup>24</sup> E H Erikson, *Childhood and Society*, 2nd ed. (New York: W.W. Norton & Company, 1963), 247–257.

dengan sehat secara emosional dan sosial.<sup>25</sup> Setiap tahap mengharuskan individu untuk mengatasi konflik atau tantangan yang berbeda sesuai dengan usia dan fase kehidupan mereka.

Teori psikososial Erik Erikson memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana individu berkembang secara emosional dan sosial sepanjang hidup mereka, dengan tantangan atau krisis yang harus dihadapi pada setiap tahap perkembangan. Dalam konteks pendampingan pastoral, pemahaman ini sangat penting karena pendampingan pastoral berfokus pada mendukung individu dalam mengatasi tantangan hidup, baik yang bersifat emosional, spiritual, maupun sosial. Seperti halnya teori Erikson yang menekankan pentingnya menyelesaikan konflik pada setiap tahap perkembangan untuk mencapai kesejahteraan, pendampingan pastoral juga berperan untuk membantu individu memahami dan mengatasi krisis yang mereka hadapi dalam perjalanan hidup mereka, sambil memberikan dukungan spiritual dan emosional yang dibutuhkan untuk pertumbuhan pribadi yang lebih sehat.

Jadi, pendekatan psikososial dalam pendampingan pastoral merupakan sebuah metode yang komprehensif yang memadukan aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya

---

<sup>25</sup> E H Erikson, *The Life Cycle Completed: A Review*, 1st ed. (New York: W.W. Norton & Company, 1982), 55–82.

mengandalkan pemahaman tentang kondisi psikologis dan sosial manusia, tetapi juga mengintegrasikannya dengan pemahaman teologis yang mendalam<sup>26</sup>. Melalui pendekatan ini, pendamping dapat membantu individu mencapai keutuhan hidup dengan memperhatikan berbagai dimensi kehidupan mereka, sambil tetap berpedoman pada nilai-nilai spiritual dan kasih Allah sebagai landasan utama dalam proses pendampingan.

## 2. Pandangan Pastoral Teologi Terhadap Psikososial

Pandangan pastoral teologi terhadap psikososial berfokus pada bagaimana ajaran agama dan prinsip-prinsip teologi dapat digunakan untuk mendukung individu dalam menghadapi tantangan psikologis dan sosial mereka. Pastoral teologi, sebagai cabang teologi yang berhubungan dengan pelayanan pastoral, memandang manusia sebagai makhluk yang terdiri dari dimensi spiritual, emosional, dan sosial yang saling terhubung.

Oleh karena itu, dalam menghadapi masalah psikososial, gereja atau pemimpin agama tidak hanya memberikan dukungan spiritual, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis individu. Misalnya, ajaran agama seperti kasih sayang, pengampunan, dan harapan dapat

---

<sup>26</sup> Elieser Perpulungen Gintings, *Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling: Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pel* (Penerbit Andi, 2024), 60–61.

memberikan kekuatan penyembuhan yang sangat penting bagi mereka yang mengalami trauma atau stres. Pendekatan ini menekankan bahwa penyembuhan tidak hanya melibatkan pemulihan fisik atau mental, tetapi juga penguatan spiritual, yang dapat membantu individu menemukan tujuan hidup dan kedamaian batin.<sup>27</sup> Selain itu, komunitas keagamaan yang saling mendukung memiliki peran besar dalam pemulihan, karena rasa kebersamaan dan dukungan sosial sangat penting dalam mengatasi masalah psikososial.

Dalam praktiknya, pastoral teologi menggabungkan konseling spiritual dengan teknik psikoterapi untuk memberikan dukungan yang lebih holistik, mengintegrasikan ajaran agama dengan pendekatan psikoterapi modern seperti terapi kognitif-perilaku atau terapi berbasis *mindfulness*. Secara keseluruhan, pandangan pastoral teologi terhadap psikososial menawarkan cara pandang yang menghubungkan kesehatan mental, sosial, dan spiritual, memberikan solusi penyembuhan yang menyeluruh bagi individu yang mengalami kesulitan emosional dan psikologis.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> H Setiawan, *Pelayanan Pastoral Dan Psikologi: Sebuah Perspektif Integral* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2010), 78–79.

<sup>28</sup> M Siahaan, *Teologi Pastoral Dan Kesehatan Mental: Membangun Kehidupan Seimbang Antara Spiritualitas Dan Psikologi* (Medan: Penerbit Tumbuh Sejahtera, 2017), 107–105.

### 3. Strategi Pendampingan Pastoral Psikososial

Strategi pendampingan pastoral psikososial perlu dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk mencapai hasil yang optimal. Pendampingan pastoral psikososial harus dimulai dengan membangun hubungan yang dipenuhi kepercayaan dan keterbukaan antara pendamping dan yang didampingi. Pendamping perlu memiliki kemampuan mendengar aktif dan berempati untuk memahami secara mendalam pergumulan yang dihadapi. Proses pendampingan juga harus memperhatikan aspek budaya dan nilai-nilai lokal yang dianut oleh yang didampingi. Pendekatan yang bersifat holistik ini memungkinkan pendamping untuk memberikan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap individu.<sup>29</sup>

Berdasarkan pemahaman Totok S. Wiryasaputra, pendekatan psikososial dalam pendampingan pastoral dapat dibagi menjadi dua kategori pendamping. Kategori pertama adalah pendamping profesional yang memang bertugas khusus dalam bidang pendampingan, sementara kategori kedua adalah pendamping fungsional yang melaksanakan bantuan psikososial-spiritual sambil tetap menjalankan profesi utama mereka. Dalam pelaksanaannya, kedua kategori pendamping ini perlu dibekali dengan sikap dan keterampilan bantuan psikososial-spiritual

---

<sup>29</sup> Frieska Putrima Tadung, Merry Regina Mamuko, and Remalia Putri Matsino, "Pendampingan Pastoral Bagi Kaum Lansia Di Panti Werda Damai Ronomuut," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 3, no. 2 (2022): 45.

agar dapat memberikan pendampingan yang tepat, efektif, dan efisien kepada mereka yang membutuhkan.<sup>30</sup>

Widodo menekankan pentingnya integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam strategi pendampingan pastoral. Ia mengusulkan beberapa langkah strategis seperti:<sup>31</sup>a) Melakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi masalah, b).Menyusun rencana pendampingan yang terukur, c) Mengimplementasikan intervensi yang sesuai, d) Melakukan evaluasi berkala, e) Memberikan penguatan spiritual melalui doa dan pembacaan Alkitab

Strategi ini perlu didukung dengan keterampilan konseling yang memadai dan pemahaman teologis yang kuat dari pendamping. Pendekatan yang terintegrasi ini memungkinkan pendamping untuk membantu individu tidak hanya dalam mengatasi masalah psikososial tetapi juga dalam pertumbuhan iman mereka.

Zebua memperkenalkan model pendampingan pastoral psikososial yang berfokus pada pemberdayaan dan penguatan komunitas. Pendekatan ini menekankan pentingnya melibatkan keluarga dan komunitas dalam proses pendampingan. Strategi yang diusulkan mencakup pembentukan kelompok dukungan, pelibatan tokoh agama

---

<sup>30</sup> Totok S. Wiryasaputra, *Pastoral Konseling Diera Millenial*, (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 85.

<sup>31</sup> Bernardus Widodo, "Kenakalan Remaja Dan Strategi Pastoral," *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik* 6, no. 3 (2011): 78.

dan masyarakat, serta pengembangan program-program yang mendorong resiliensi komunitas. Model ini juga menekankan pentingnya membangun jaringan dukungan sosial yang kuat untuk membantu proses pemulihan individu.<sup>32</sup>

Pendampingan pastoral psikososial juga perlu memperhatikan aspek pencegahan dan pengembangan jangka panjang. Menurut Tadung et al., strategi pendampingan harus mencakup upaya edukasi dan penguatan kapasitas individu maupun komunitas. Hal ini dapat dilakukan melalui seminar, *workshop*, dan pelatihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan *koping* dan resiliensi. Pendekatan preventif ini dapat membantu mencegah munculnya masalah psikososial di masa depan.<sup>33</sup>

Widodo juga menekankan pentingnya dokumentasi dan evaluasi dalam proses pendampingan. Setiap sesi pendampingan perlu dicatat dengan baik untuk memantau perkembangan dan mengidentifikasi area-area yang perlu perhatian khusus. Evaluasi berkala memungkinkan pendamping untuk menyesuaikan strategi sesuai dengan kebutuhan dan

---

<sup>32</sup> Nirlam Septrisna Yanti Zebua, "Pendampingan Psikososial Terhadap Perempuan Hamil Di Luar Nikah," *HINENI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 1, no. 1 (2021): 92.

<sup>33</sup> Tadung, Mamuko, and Matsino, "Pendampingan Pastoral Bagi Kaum Lansia Di Panti Werda Damai Ronomuut," 48.

respons yang didampingi. Proses ini juga membantu dalam mengukur efektivitas pendampingan dan melakukan perbaikan yang diperlukan.<sup>34</sup>

Jadi, strategi pendampingan pastoral psikososial yang efektif memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Kombinasi antara pemahaman psikologis, spiritual, dan sosial menjadi kunci keberhasilan pendampingan. Strategi yang mencakup aspek pencegahan, intervensi, dan pengembangan jangka panjang perlu diterapkan secara fleksibel sesuai dengan konteks dan kebutuhan spesifik individu atau komunitas yang didampingi. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan ini akan membantu mencapai tujuan pendampingan pastoral psikososial dalam memulihkan dan menguatkan kehidupan mereka yang membutuhkan pertolongan.

#### **D. Aktualisasi Diri**

##### **1. Definisi Aktualisasi Diri**

Maslow menjelaskan aktualisasi diri sebagai proses alamiah yang memungkinkan seseorang mewujudkan potensi terbaiknya, dimana proses ini didasari oleh keinginan fundamental untuk hidup dan berkembang. Teorinya menekankan pentingnya penerimaan terhadap perbedaan individual seperti faktor herediter, konstitusional, dan temperamental dalam proses aktualisasi diri. Maslow menggunakan

---

<sup>34</sup> Bernardus Widodo, "Kenakalan Remaja Dan Strategi Pastoral," 82.

model "hortikultur" yang membimbing seseorang menjadi versi terbaik dari dirinya sendiri, bukan mengubahnya menjadi sesuatu yang berbeda. Pendekatan ini sangat menghargai keunikan setiap individu dan menekankan pentingnya mendengarkan suara batin dalam proses pengembangan diri. Maslow juga berpendapat bahwa aktualisasi diri melibatkan penerimaan dan penghargaan terhadap esensi manusia yang definitif, serta membutuhkan lingkungan yang mendukung pertumbuhan personal.<sup>35</sup>

Daniels memberikan perspektif kritis terhadap teori Maslow dengan menyatakan bahwa teori aktualisasi diri terlalu optimistik dan mengabaikan kompleksitas aspek sosial budaya dalam perkembangan manusia. Ia berpendapat bahwa aktualisasi diri lebih tepat dipahami sebagai mitos perkembangan manusia yang memberikan dukungan konseptual dan panduan normatif, bukan sebagai teori ilmiah yang kaku. Daniels mengkritisi pendekatan biologis Maslow yang terlalu menekankan potensi bawaan dan kurang memperhatikan peran penting interaksi sosial dalam pembentukan diri. Teori Maslow dinilai terlalu individualistik dan kurang mempertimbangkan dimensi komunal dari perkembangan manusia. Daniels juga mempertanyakan klaim

---

<sup>35</sup> Abraham H. Maslow, "Critique of Self-Actualization Theory," *The Journal of Humanistic Education and Development* 29, no. 3 (1991): 103–104.

universalitas teori Maslow dan menganggap bahwa teori ini perlu lebih memperhatikan konteks budaya spesifik.<sup>36</sup>

Maslow memperdalam pemahaman tentang aktualisasi diri dengan membedakan antara pembelajaran ekstrinsik dan intrinsik dalam proses pengembangan diri. Pembelajaran intrinsik dianggap sebagai proses kunci yang membantu seseorang mencapai potensi maksimalnya sesuai dengan kapasitas unik yang dimiliki. Maslow menekankan bahwa orang yang mengaktualisasikan diri memiliki karakteristik mendengarkan suara batin mereka, berani mengambil tanggung jawab, dan secara aktif bekerja menuju pengembangan diri yang optimal. Proses aktualisasi diri juga melibatkan kemampuan untuk mengalami sepenuhnya, dengan konsentrasi total dan penyerapan mendalam terhadap pengalaman hidup. Maslow melihat bahwa individu yang mengaktualisasikan diri memiliki kemampuan untuk terlibat dalam pekerjaan yang bermakna dan berkontribusi pada kebaikan yang lebih besar.<sup>37</sup>

Jadi, meskipun teori aktualisasi diri Maslow mendapat kritik karena pendekatan yang terlalu individualistik dan biologis, kontribusinya tetap signifikan dalam memahami potensi dan

---

<sup>36</sup> Michael Daniels, "The Myth of Self-Actualization," *Journal of Humanistic Psychology* 28, no. 1 (1988): 7-9.

<sup>37</sup> Abraham H. Maslow, "Self-Actualization and Beyond," *Conference of the Training of Counselors of Adults* (1965): 23-25.

perkembangan manusia. Teori ini menawarkan kerangka yang berguna untuk memahami proses pengembangan diri, dengan catatan perlunya mempertimbangkan aspek sosial budaya dan keterbatasan pendekatan yang terlalu berfokus pada individu. Keseimbangan antara pengembangan potensi individual dan kesadaran akan konteks sosial menjadi kunci dalam memahami dan menerapkan konsep aktualisasi diri secara lebih komprehensif.

## 2. Ciri-Ciri Aktualisasi Diri

Maslow mengidentifikasi karakteristik spesifik yang mencirikan individu yang telah mencapai aktualisasi diri.<sup>38</sup> Ciri-ciri ini merupakan indikator penting yang menunjukkan tingkat kematangan psikologis dan perkembangan optimal seseorang.

### a. Persepsi yang tepat terhadap realita

Persepsi yang tepat terhadap realita mencerminkan kemampuan individu untuk melihat dunia secara objektif dan apa adanya, tanpa distorsi atau bias yang berlebihan. Individu dengan karakteristik ini mampu membedakan antara fakta dan opini, dapat menilai situasi secara akurat, dan tidak mudah terpengaruh oleh prasangka atau harapan yang tidak realistis. Mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang diri sendiri dan lingkungan

---

<sup>38</sup> Maslow, "Critique of Self-Actualization Theory," 107–108.

sekitarnya, serta dapat mengambil keputusan berdasarkan penilaian yang rasional.

b. Fokus pada target pencapaian

Fokus pada target pencapaian menunjukkan kemampuan untuk menetapkan dan mengejar tujuan yang bermakna. Individu yang mengaktualisasikan diri memiliki arah yang jelas dalam hidupnya dan berkomitmen untuk mencapai tujuan-tujuan yang selaras dengan nilai-nilai dan potensi mereka. Mereka tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal sepele dan mampu mempertahankan fokus pada apa yang benar-benar penting bagi perkembangan diri mereka.

c. Spontanitas

Spontanitas merupakan kemampuan untuk bertindak secara natural dan otentik dalam merespons berbagai situasi. Individu yang mengaktualisasikan diri tidak terikat oleh konvensi sosial yang kaku atau kebutuhan untuk selalu tampil sempurna. Mereka mampu mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka, sambil tetap mempertimbangkan konteks sosial dan dampak dari tindakan mereka terhadap orang lain.

d. Penerimaan diri dan orang lain dengan baik

Penerimaan diri dan orang lain dengan baik menandakan kematangan emosional yang tinggi. Individu yang mengaktualisasikan diri mampu menerima kelebihan dan

kekurangan diri sendiri maupun orang lain tanpa penghakiman yang berlebihan. Mereka memahami bahwa setiap orang memiliki keunikan dan keterbatasannya masing-masing, dan dapat menjalin hubungan yang sehat dan konstruktif dengan berbagai macam orang.

Jadi, ciri-ciri aktualisasi diri yang diidentifikasi oleh Maslow menggambarkan kondisi optimal dari perkembangan kepribadian manusia. Karakteristik-karakteristik ini saling terkait dan membentuk profil individu yang matang secara psikologis, mampu menjalani hidup secara efektif, dan berkontribusi positif pada lingkungannya. Pemahaman tentang ciri-ciri ini dapat membantu individu mengevaluasi perkembangan dirinya dan mengidentifikasi area-area yang masih perlu ditingkatkan dalam perjalanan menuju aktualisasi diri.

### 3. Aspek-aspek Aktualisasi diri

Maslow mengidentifikasi lima aspek kunci dalam proses aktualisasi diri yang saling terkait dan berkontribusi pada perkembangan optimal seseorang.<sup>39</sup> Aspek-aspek ini menggambarkan karakteristik yang umumnya ditemukan pada individu yang bergerak menuju aktualisasi diri.

#### a. Kreativitas

Kreativitas merupakan aspek fundamental dalam aktualisasi diri, dimana individu mampu mengekspresikan ide dan potensi

---

<sup>39</sup> Ibid., 105–106.

mereka secara orisinal dan produktif. Kreativitas ini tidak terbatas pada seni atau karya kreatif konvensional, tetapi mencakup cara-cara inovatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari, memecahkan masalah, dan mengekspresikan diri. Individu yang mengaktualisasikan diri menunjukkan keberanian untuk mencoba hal-hal baru dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidupnya.

b. Moralitas

Moralitas menjadi komponen penting yang mencerminkan kemampuan individu untuk mengembangkan dan memegang teguh nilai-nilai etis yang kuat. Ini melibatkan pemahaman mendalam tentang benar dan salah, serta komitmen untuk bertindak sesuai prinsip moral yang diyakini. Individu yang mengaktualisasikan diri memiliki standar etika yang tinggi dan konsisten dalam menerapkannya, namun tetap menunjukkan toleransi terhadap perbedaan nilai yang ada di masyarakat.

c. Penerimaan diri

Penerimaan diri menandai kemampuan seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Ini mencakup penerimaan terhadap keterbatasan fisik, emosional, dan intelektual, serta pemahaman realistis tentang potensi diri. Individu yang mengaktualisasikan diri tidak terjebak

dalam penyangkalan atau kritik diri yang berlebihan, melainkan mampu melihat dirinya secara objektif dan positif.

d. Spontanitas

Spontanitas menunjukkan kemampuan untuk bertindak secara alamiah dan otentik, tanpa dibatasi oleh ketakutan atau konvensi sosial yang tidak perlu. Individu yang mengaktualisasikan diri mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara jujur dan langsung, sambil tetap mempertimbangkan konteks sosial dan dampak dari tindakan mereka. Spontanitas ini mencerminkan kebebasan internal dan keberanian untuk menjadi diri sendiri.

e. Pemecahan masalah

Pemecahan masalah menekankan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup secara efektif. Ini melibatkan pendekatan yang rasional dan kreatif dalam menangani berbagai situasi, kemampuan untuk melihat masalah dari berbagai perspektif, dan fleksibilitas dalam menemukan solusi. Individu yang mengaktualisasikan diri tidak menghindari masalah, melainkan melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Jadi, kelima aspek aktualisasi diri ini membentuk kerangka komprehensif yang menggambarkan bagaimana seseorang dapat berkembang menuju potensi tertingginya. Aspek-aspek ini tidak berdiri sendiri melainkan saling terkait dan mendukung satu sama

lain, menciptakan proses perkembangan yang holistik dan berkelanjutan. Pemahaman tentang aspek-aspek ini penting untuk membantu individu mengidentifikasi area pengembangan diri dan merancang strategi yang efektif dalam mencapai aktualisasi diri.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi dalam hierarki Maslow yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri menurut jurnal tersebut:<sup>40</sup>

##### a. Motivasi

Motivasi berperan sebagai energi penggerak yang mendorong individu mencapai tujuannya. Stimulan yang kuat dari motivasi membuat seseorang terdorong untuk mengembangkan diri dan terus berkembang hingga mencapai aktualisasi diri.

##### b. Kegagalan

Kegagalan dapat menjadi pendorong aktualisasi diri ketika disikapi secara positif. Individu yang melakukan refleksi atas kegagalannya cenderung berusaha mengembangkan potensi dan memaksimalkan kemampuannya agar tidak mengalami kegagalan serupa.

---

<sup>40</sup> Fahmida Azzahra, Nur Amin, and Barokah Asfari, "Pengembangan Aktualisasi Diri: Kajian Pustaka Tentang Faktor Penghambat Dan Strategi Pendukung," *Jurnal Flourishing* 4, no. 2 (2019): 86–88.

c. Keyakinan/*Mindset*

Keyakinan menjadi kunci utama dalam pengembangan potensi diri. Individu dengan keyakinan kuat akan terus belajar dan mengembangkan kemampuannya karena yakin bahwa usaha keras akan meningkatkan potensi mereka.

d. Keberanian

Keberanian memungkinkan seseorang mengambil risiko dan belajar dari kesalahan sebagai bagian dari proses aktualisasi diri. Individu yang berani juga lebih terbuka menerima masukan dari orang lain.

e. Hubungan Sosial

Hubungan sosial yang sehat memberikan dukungan emosional dan inspirasi. Keterlibatan dalam hubungan sosial positif menciptakan kondisi saling ketergantungan yang mendukung tumbuh kembangnya aktualisasi diri.

f. Penerimaan Diri

Penerimaan diri memungkinkan seseorang mengenali kelebihan dan kelemahannya sambil tetap berusaha menjadi lebih baik. Individu yang menerima dirinya lebih mampu mengidentifikasi potensi dan tujuan yang ingin dicapai.

Jadi, aktualisasi diri merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Keberhasilan

pencapaian aktualisasi diri bergantung pada kemampuan individu mengelola faktor-faktor tersebut, mulai dari membangun motivasi dan keyakinan diri, belajar dari kegagalan, mengembangkan keberanian, membangun hubungan sosial yang sehat, hingga menerima diri sendiri. Pemahaman akan faktor-faktor ini penting untuk membantu individu mengoptimalkan potensinya secara menyeluruh.