

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konseling

##### 1. Pengertian

Enchollos 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.<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup>Rudy A. Alow, *Teori Dan Prinsip Konseling Kristen* (Bandung: Kalam Hidup, 2014), 15–26.

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.<sup>2</sup> 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 Stewart tentang berbagai perumusan mengenai konseling secara kronologis sebagai berikut.<sup>3</sup>

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

---

<sup>2</sup>Gary R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: SAAT, 1989), 13.

<sup>3</sup>Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2017), 19.

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.”<sup>4</sup>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.<sup>5</sup>

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.

## 2. Tujuan

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

---

<sup>4</sup>Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor*, 19.

<sup>5</sup>Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2014), 9–10.

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.<sup>6</sup>

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

---

<sup>6</sup>Singgih D. Gunarsa, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta: Libri, 2017), 23–26.

dalam persekutuan. Konseling juga bertujuan agar kedepannya seorang konseli mampu menghadapi masalah-masalah selanjutnya.<sup>7</sup>

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.<sup>8</sup> 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.<sup>9</sup>

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.

## **B. Trauma Healing**

### **1. Pengertian Trauma**

---

<sup>7</sup>Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2010), 29–40.

<sup>8</sup>Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral: Pendekatan Konseling Pastoral Berdasarkan Integrasi Teologi Dan Psikologi*, 52–60.

<sup>9</sup>Anthony Yeo, *Konseling Suatu Pendekatan Pemecahan Masalah* (Jakarta: Libri, 2017), 155.

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.<sup>10</sup>

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 Association* (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.<sup>11</sup>

Trauma bukanlah sesuatu yang baru. Tidak ada catatan yang mengatakan kapan asal mula trauma itu dimulai. Penelitian tentang

---

<sup>10</sup>Irwanto and Hani Kumala, “Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak,” Revisi. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2022), 1.

<sup>11</sup>Ibid., 2.

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.<sup>12</sup>

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.<sup>13</sup> Trauma adalah suatu peristiwa yang bersifat mengejutkan dan tak terduga, kondisi yang tidak biasa (diluar keseharian),

---

<sup>12</sup>Shelly Rambo, *Spirit and Trauma* (Kentucky: Westminster Jhon Knox Press, 2010), 3.

<sup>13</sup>Nindy Sasongko and Indah Sriulina, eds., *Misiologi Kontemporer: Merentangkan Horison Panggilan Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2018), 11.



menyebabkan rasa tak berdaya, mengancam kehidupan, baik secara fisik maupun juga emosional.<sup>14</sup>

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.<sup>15</sup> Jarnawimengemukakan 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 keduanya.<sup>16</sup>

Vikram membagi trauma menjadi dua jenis, yaitu: (1) Trauma personal (korban pemerkosaan, kematian orang tercinta, korban kejahatan,

---

<sup>14</sup>Irwanto and Kumala, "Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak," 11.

<sup>15</sup>Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami*, 23.

<sup>16</sup>*Ibid.*, 18.

dll). (2) Trauma mayor (bencana alam, kebakaran, perang, dll).<sup>17</sup>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

---

<sup>17</sup>Ibid., 40.

beradaptasi dengan kelompok sosialnya. Bahkan, mereka yang sudah lanjut usia akan sulit menata hidup di hari tuanya.<sup>18</sup>

## 2. 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,<sup>19</sup> 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

---

<sup>18</sup>Ibid., 33.

<sup>19</sup>Ibid.

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:<sup>20</sup>

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*.

---

<sup>20</sup>Ibid., 34.

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*.

### 3. 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.<sup>21</sup>

**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

---

<sup>21</sup>ibid., 113.

bahwa pulih adalah kembali kepada keadaan semula, atau sembuh atau baik kembali. Memulihkan artinya mengembalikan pada keadaan yang semula, memulangkan atau mengembalikan.<sup>22</sup>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.<sup>23</sup>*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<sup>24</sup>orang dengan PTSD juga cenderung menghindari pemicu, 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

---

<sup>22</sup>Tri Kurnia Nurhayati, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Populer* (Jakarta: Eska Media, 2005), 550.

<sup>23</sup>Ismail & Marwida, *Model Trauma Healing Pada Kelompok Vulnerable (Anak) Terhadap Disaster Di Kabupaten Luwu Timur* (Luwu Timur: Islam Cahaya Publisher, 2018), 7.

<sup>24</sup>Victoria M. Follette and Jacqueline Pistorello, *Finding Life Beyond Trauma* (Canada: Raincoast Books, 2007), 9.

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.

#### 4. 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.<sup>25</sup> 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,

---

<sup>25</sup>Irwanto and Kumala, "Memahami Trauma: Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak," 63.

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).<sup>26</sup>

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*

---

<sup>26</sup>Ibid., 65.

*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 & Sarnoyang 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.<sup>27</sup>

Selain itu, Irwanto & Kumala juga mengutip pendapat Ellis, dkkyang 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 traumatiknyanya. Hatta

---

<sup>27</sup>Ibid., 66–67.

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.<sup>28</sup>

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.<sup>29</sup> 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.

---

<sup>28</sup>Hatta, *Trauma Dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik Dan Tsunami*, 66.

<sup>29</sup>*Ibid.*, 66

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.

#### 5. 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:<sup>30</sup>

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

---

<sup>30</sup>*Ibid.*, 131-133.

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.

### C. 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.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Larry Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah* (Yogyakarta: ANDI, 2008), 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.<sup>32</sup> 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).

---

<sup>32</sup> Selvester M. Tacoy, *Membimbing dengan Hati* (Jakarta: Media Gracia, 2011), 13



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.<sup>33</sup> 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.

---

<sup>33</sup> Selvester M. Tacoy, *Membimbing dengan Hati* (Jakarta: Media Gracia, 2011), 86

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.

#### **D. 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.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup>Gary R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: Literatur SAAT, 2007), 22.

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).<sup>35</sup>

Dalam pelayanan gerejani, 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).<sup>36</sup> 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.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup>Ibid., 15–16.

<sup>36</sup> Yakub B. Susabda, *Konseling Pastoral* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2014), 5

<sup>37</sup> Larry Crabb, *Konseling yang Efektif dan Alkitabiah* (Yogyakarta: ANDI, 2008), 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.