

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*

1. Pengertian ACEs

Istilah *Adverse Childhood Experiences (ACEs)* merujuk pada beragam pengalaman penuh tekanan yang dialami seseorang pada masa kanak-kanak dan berpotensi meninggalkan luka yang bertahan jauh hingga masa dewasa. Konsep ini bukan sekadar gagasan teoretis yang lahir di ruang akademik, melainkan temuan yang muncul dari pengamatan klinis Vincent J. Felitti, seorang dokter yang secara tidak sengaja menemukan keterkaitan antara riwayat kekerasan seksual pada masa kecil dengan persoalan kesehatan pasien dewasanya. Temuan itu kemudian dikembangkan bersama Robert F. Anda dan tim peneliti melalui studi berskala besar yang dikenal sebagai *CDC-Kaiser Permanente ACE Study*, sebuah penelitian yang melibatkan lebih dari tujuh belas ribu orang dewasa dan dilaksanakan di Amerika Serikat pada pertengahan dekade 1990-an.¹⁵

Dalam studi tersebut, Felitti dan Anda merumuskan ACEs sebagai pengalaman dengan kadar tekanan sedang hingga berat yang terjadi

¹⁵ Felitti et al., "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study," 245–48.

sepanjang delapan belas tahun pertama kehidupan seseorang, dan yang berpotensi menimbulkan trauma berkepanjangan sekaligus berdampak negatif yang bertahan lama terhadap kesehatan serta kualitas hidup di kemudian hari.¹⁶ Penekanan pada rentang delapan belas tahun pertama ini penting, sebab pada periode itulah otak dan kepribadian anak sedang dalam tahap pembentukan yang paling rentan terhadap pengaruh lingkungan. Boullier dan Blair menegaskan bahwa pengalaman buruk semacam ini tidak boleh dipandang sekadar sebagai kenangan menyakitkan yang akan memudar dengan sendirinya, melainkan sebagai peristiwa yang sungguh-sungguh mengubah cara tubuh dan otak seseorang bertumbuh serta menjalankan fungsinya.¹⁷

Seiring berkembangnya penelitian, pemahaman tentang ACEs pun meluas. Studi awal hanya berfokus pada tujuh kategori pengalaman, namun kajian-kajian lanjutan memperhalus dan memperluasnya menjadi sepuluh kategori yang lebih menyeluruh.¹⁸ Wenny dan Indriani menambahkan bahwa kekuatan konsep ACEs terletak pada kemampuannya menunjukkan adanya hubungan berjenjang, yaitu semakin banyak kategori pengalaman buruk yang dialami seseorang, semakin tinggi pula risiko gangguan kesehatan fisik

¹⁶ Felitti et al., 245–48.

¹⁷ Mary Boullier and Mitch Blair, "Adverse Childhood Experiences," *Paediatrics and Child Health* 28, no. 3 (2018): 132.

¹⁸ Boullier and Blair, 134.

dan mental yang menyertainya di masa dewasa.¹⁹ Dengan demikian, ACEs dipahami sebagai sebuah kerangka ilmiah untuk mengenali, mengukur, dan memahami akar luka masa kecil yang kerap tersembunyi namun berdampak nyata sepanjang hidup.

2. Bentuk-Bentuk ACEs

Felitti dan Anda tidak membiarkan konsep ACEs mengambang sebagai gagasan yang kabur. Mereka menatanya secara sistematis ke dalam tiga kelompok besar yang secara keseluruhan mencakup sepuluh kategori pengalaman traumatik. Pengelompokan ini menjadi dasar penyusunan instrumen *ACE Questionnaire* (ACE-Q), di mana setiap kategori yang dialami seseorang bernilai satu poin, sehingga skor total seseorang dapat berkisar dari nol hingga sepuluh.²⁰ Skor inilah yang mencerminkan seberapa luas keterpaparan seseorang terhadap berbagai bentuk pengalaman buruk. Ketiga kelompok besar tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Penganiayaan (*abuse*)

Kelompok pertama mencakup tiga bentuk kekerasan langsung yang ditujukan kepada anak. Pertama, kekerasan fisik, yaitu tindakan seperti mendorong, mencengkeram, menampar, atau memukul anak hingga

¹⁹ Bunga Permata Wenny and Zela Indriani, *Kecemasan Dan Adverse Childhood Experiences (ACEs)* (Indramayu: Penerbit Adab, 2022), 40–41.

²⁰ Felitti et al., "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study," 245–48.

menimbulkan bekas atau cedera. Kedua, kekerasan psikologis, yaitu perlakuan berulang berupa makian, hinaan, atau ancaman yang membuat anak merasa terhina dan takut akan keselamatannya. Ketiga, kekerasan seksual, yaitu segala bentuk aktivitas seksual yang melibatkan anak dengan orang dewasa atau dengan orang lain yang jauh lebih tua atau berkuasa atas dirinya.

b. Penelantaran (*neglect*)

Kelompok kedua tidak berbicara tentang tindakan yang menyakiti secara aktif, melainkan tentang kebutuhan yang gagal dipenuhi. Penelantaran fisik terjadi ketika kebutuhan dasar anak, seperti makanan, tempat tinggal, pakaian, dan layanan kesehatan, tidak terpenuhi sebagaimana mestinya. Sementara itu, penelantaran emosional terjadi ketika anak tidak memperoleh kasih sayang, perhatian, dukungan, dan rasa aman dari lingkungan keluarganya. Bentuk penelantaran ini kerap luput dari perhatian justru karena tidak meninggalkan luka yang tampak secara kasatmata.

c. Disfungsi rumah tangga (*household dysfunction*)

Kelompok ketiga berkaitan dengan kondisi keluarga yang tidak sehat dan tidak stabil di sekitar anak. Kelompok ini mencakup lima keadaan, yaitu menyaksikan kekerasan terhadap ibu, hidup bersama anggota

keluarga yang menyalahgunakan zat atau alkohol, tinggal dengan anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa atau pernah mencoba bunuh diri, mengalami perpisahan atau perceraian orang tua, serta memiliki anggota keluarga yang pernah dipenjara. Anak yang tumbuh dalam lingkungan semacam ini terus-menerus terpapar ketidakpastian dan rasa tidak aman, sekalipun ia sendiri bukan sasaran langsung dari kekerasan.²¹

Satu temuan penting dari studi Felitti dan Anda ialah bahwa kategori-kategori ini jarang berdiri sendiri. Seseorang yang mengalami satu bentuk pengalaman buruk umumnya juga mengalami bentuk lainnya, sehingga luka masa kecil cenderung bersifat tumpang tindih dan menumpuk. Inilah yang menjelaskan mengapa skor ACEs yang tinggi begitu kuat berkorelasi dengan persoalan kesehatan yang berat di kemudian hari.

3. Dampak ACEs terhadap Perkembangan Anak

Dampak ACEs terhadap perkembangan anak tidak bersifat tunggal dan lurus, melainkan berlapis, kumulatif, dan menjangkau berbagai dimensi kehidupan sekaligus. Luka yang ditimbulkannya tidak berhenti pada perasaan, tetapi merembes ke dalam cara kerja otak, kondisi jiwa, pola relasi,

²¹ Felitti et al., 245–48.

hingga kehidupan rohani. Dampak tersebut dapat ditinjau dari beberapa sisi berikut.

a. Dimensi neurobiologis

Anak yang terpapar ACEs mengalami gangguan pada perkembangan otak, terutama pada bagian amigdala, korteks prefrontal, dan hipokampus, yaitu tiga area yang paling peka terhadap stres toksik. Ketiga bagian ini mengatur respons terhadap ancaman, pengambilan keputusan, pengelolaan emosi, dan pembentukan ingatan. Ketika seorang anak hidup dalam kondisi terancam yang berkepanjangan, sistem sarafnya terbiasa berada dalam keadaan siaga, dan adaptasi ini pada akhirnya menghambat kapasitas berpikir serta keseimbangan emosionalnya dalam jangka panjang.²²

b. Dimensi psikologis

Pada tataran kejiwaan, Felitti dan rekan-rekannya membuktikan bahwa orang yang mengalami empat kategori ACEs atau lebih memiliki risiko empat hingga dua belas kali lebih besar untuk mengalami kecanduan alkohol, penyalahgunaan narkoba, depresi, hingga percobaan bunuh diri

²² Vincent J Palusci, "Adverse Childhood Experiences and Lifelong Health," *JAMA Pediatrics* 167, no. 1 (2013): 95.

dibanding mereka yang sama sekali tidak mengalami ACEs.²³ Infurna dan timnya, melalui *meta-analysis* mereka, menemukan bahwa kekerasan psikologis dan penelantaran justru menunjukkan kaitan paling kuat dengan depresi, bahkan melampaui kekerasan fisik dan seksual.²⁴ Senada dengan itu, Rahayuningsih dan Aini mencatat bahwa semakin tinggi skor ACEs seseorang, semakin besar pula kemungkinan munculnya persoalan psikologis berat pada masa remaja dan dewasa, termasuk kecenderungan menyakiti diri sendiri.²⁵

c. Dimensi relasional dan spiritual

Anak yang bertumbuh dalam lingkungan yang tidak aman cenderung mengembangkan pola kelekatan yang tidak sehat, kesulitan mempercayai orang lain, dan terhambat dalam membangun relasi yang bermakna. Webster menegaskan bahwa kelekatan (*attachment*) yang aman pada masa kecil merupakan faktor pelindung yang sangat berharga, dan kehadiran satu sosok dewasa yang dapat dipercaya, sekalipun berasal dari luar keluarga inti, terbukti mampu mengurangi dampak jangka

²³ Felitti et al., "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study," 245–48.

²⁴ M R Infurna et al., "Associations between Depression and Specific Childhood Experiences of Abuse and Neglect: A Meta-Analysis," *Journal of Affective Disorders* 190 (2016): 147.

²⁵ Atih Rahayuningsih and Febrina Nurul Aini, *Adverse Childhood Experiences (ACEs) Dan Perilaku Deliberate Self-Harm (DSH) Pada Remaja* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), 80.

panjang ACEs secara signifikan.²⁶ Pada dimensi rohani, luka ACEs dapat menimbulkan keterasingan iman, yaitu kesulitan mempercayai Tuhan maupun komunitas iman, sebab sosok yang seharusnya melindungi justru menjadi sumber luka.

Jadi, ACEs bukanlah pengalaman buruk biasa yang akan hilang seiring bertambahnya usia. ACEs adalah luka yang terukir pada sistem neurobiologis, psikologis, relasional, sekaligus spiritual seseorang, dan karena itu menuntut penanganan yang menyeluruh, bukan sekadar pendekatan rohani semata.

4. Urgensi Penanganan ACEs

Data global maupun nasional menunjukkan bahwa ACEs merupakan persoalan kesehatan masyarakat yang mendesak untuk ditangani. Palusci mencatat bahwa puluhan kajian yang terbit sejak akhir dekade 1990-an secara konsisten menegaskan keterkaitan ACEs dengan beragam masalah kesehatan sepanjang hidup, mulai dari penyakit jantung dan kanker hingga kematian dini.[4] Dalam konteks Indonesia, data Kementerian Kesehatan tahun 2023 memperlihatkan bahwa angka depresi mencapai sekitar satu koma empat persen, dengan proporsi tertinggi justru pada kelompok usia

²⁶ Erica M Webster, "The Impact of Adverse Childhood Experiences on Health and Development in Young Children," *Global Pediatric Health* 9 (2022): 3.

lima belas hingga dua puluh empat tahun, yaitu sekitar dua persen.²⁷ Andriani dan timnya menemukan bahwa pengalaman buruk masa kecil berpengaruh nyata terhadap kecenderungan depresi pada individu dewasa awal, sehingga generasi muda menjadi kelompok yang sangat perlu mendapat perhatian.²⁸ Deswita dan rekan-rekannya pun menegaskan bahwa pengalaman buruk pada masa kecil merupakan salah satu pemicu utama munculnya gejala depresi pada remaja di Indonesia.²⁹

Jadi, *Adverse Childhood Experiences* adalah persoalan yang nyata, terukur, dan berdampak luas, yang menempatkan anak dan remaja sebagai kelompok paling rentan. Tingginya angka depresi pada generasi muda Indonesia menjadi alarm bahwa luka masa kecil tidak dapat dibiarkan tanpa penanganan. Mengenali bentuk-bentuk ACEs dan memahami dampaknya secara menyeluruh menjadi langkah pertama yang tidak dapat ditawar, termasuk bagi gereja yang terpanggil hadir sebagai komunitas penyembuh bagi setiap anggotanya yang menyimpan luka.

²⁷ Kemenkes, *Depresi Pada Anak Muda Di Indonesia*, 1.

²⁸ Andriani, Yuniardi, and Sari, "Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACEs) Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Individu Dewasa Awal Di Jawa Timur," 142.

²⁹ Deswita, Sidaria, and Hilma Sari, *Kenali Adverse Childhood Experiences (ACEs) Untuk Menghindari Gejala Depresi Pada Remaja* (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023), 37.

B. Pastoral Konseling

1. Pengertian Pastoral Konseling

Pastoral konseling adalah disiplin praktis yang memadukan teologi dengan pendekatan psikologi untuk memberikan pertolongan yang menyeluruh kepada seseorang yang sedang menghadapi penderitaan, pergumulan batin, atau krisis kehidupan. Akar kata *pastoral* berasal dari istilah Latin *pastor* yang berarti gembala. Karena itu, pada hakikatnya pastoral konseling merupakan praktik penggembalaan yang dijalankan dengan kepedulian, kehangatan, sekaligus kompetensi, demi menolong seseorang menemukan kembali keutuhan hidupnya. Intarti menjelaskan pastoral konseling sebagai "konseling plus pastoral", yaitu sebuah praktik pertolongan dengan cakupan yang lebih lengkap karena menyertakan dimensi rohani dan perspektif iman. Lebih jauh, ia menyebut pastoral konseling pada dasarnya sebagai sebuah *trialog*, yakni percakapan yang melibatkan tiga pihak: konselor, konseli, dan kehadiran Allah sebagai realitas yang melampaui keduanya.³⁰

Tokoh sentral dalam perkembangan pastoral konseling modern adalah Howard Clinebell. Melalui karyanya, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling* (1984), ia meletakkan dasar pemahaman bahwa pastoral konseling

³⁰ Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Buku Baik, 2016), 3–19.

adalah pelayanan yang menyeluruh, berpusat pada pertumbuhan (*growth-centered*), dan diarahkan pada pemberdayaan manusia secara utuh. Pendekatan ini melampaui dimensi rohani semata dan turut menyentuh dimensi psikologis, relasional, fisik, serta sosial seseorang.³¹ Dengan kerangka semacam ini, pastoral konseling tidak direduksi menjadi sekadar nasihat rohani, melainkan dipahami sebagai pelayanan pemulihan yang utuh.

2. Dasar Alkitabiah Pendampingan Pastoral bagi yang Terluka

Sebelum membahas fungsi-fungsi pastoral konseling secara teoretis, penting ditegaskan lebih dahulu bahwa panggilan mendampingi orang yang terluka bukan sekadar warisan disiplin ilmu Barat, melainkan berakar langsung pada gambaran Allah dalam Alkitab. Akar kata pastoral sendiri berasal dari citra gembala dalam Mazmur 23, yang dalam bahasa Ibrani disebut *ro'eh*. Nababan menjelaskan bahwa gembala dalam mazmur ini menjalankan empat tugas utama terhadap dombanya, yaitu menyediakan kebutuhan, menuntun ke jalan yang benar, melindungi dari bahaya, dan menjaga agar tidak terusik oleh gangguan.³² Keempat tugas ini menjadi cetak

³¹ Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth*, 26–44.

³² Andrianus Nababan, "Implementasi Penggembalaan Berdasarkan Mazmur 23: 1-6 Bagi Guru Pendidikan Agama Kristen," *HARVESTER: Jurnal Teologi Dan Kepemimpinan Kristen* 5, no. 1 (2020): 35–41.

biru paling tua tentang bagaimana seharusnya seorang pendamping hadir bagi orang yang rentan, jauh sebelum istilah konseling pastoral dikenal secara akademik.

Gambaran gembala ini diperjelas lagi dalam Yehezkiel 34:16, di mana Allah menegaskan diri-Nya sendiri sebagai gembala yang mencari yang hilang, membawa pulang yang tersesat, membalut yang luka, dan menguatkan yang lemah. Momongan, Arifianto, dan Boiliu menyebut ayat ini sebagai gambaran pastoral yang holistik dan restoratif, yang jika dipadukan dengan nasihat Paulus dalam Galatia 6:1 agar pemulihan dilakukan dengan roh yang lemah lembut, menunjukkan bahwa pendampingan sejati selalu bergerak dari pengawasan menuju pemulihan, bukan sekadar penghakiman atas kesalahan seseorang.³³ Prinsip ini penting sebab objek pendampingan yang disebut, yaitu yang hilang, tersesat, terluka, dan lemah, adalah gambaran yang sangat dekat dengan kondisi siapa pun yang menyimpan luka masa kecil tanpa pernah mendapat ruang untuk memprosesnya.

Dimensi holistik pendampingan ini semakin ditegaskan lewat pelayanan Yesus sendiri dalam Lukas 4:18-19. Latumahina menjelaskan

³³ Jefri Momongan, Yonatan Alex Arifianto, and Esti Regina Boiliu, "Manajemen Konflik Dalam Komunitas Sel Di Gereja Lokal: Upaya Gembala Dalam Membangun Pastoral Sehat," *Jurnal Salvation* 6, no. 2 (2026): 88.

bahwa Yesus diurapi untuk membawa kabar baik kepada orang miskin, memberitakan pembebasan bagi tawanan, pemulihan penglihatan bagi yang buta, dan memberitakan tahun rahmat Tuhan, sehingga Ia layak disebut sebagai *tabib* jasmani sekaligus rohani.³⁴ Pelayanan semacam ini menolak pemisahan antara yang rohani dan yang jasmani, sebab keduanya sama-sama menjadi wilayah karya pemulihan Allah.

Sementara itu, Mazmur 34:19 menyingkap sisi lain dari pendampingan, yaitu kedekatan Allah pada titik paling rapuh manusia. Utomo menguraikan bahwa frasa Ibrani *qarob* yang berarti dekat menunjuk pada kedekatan yang bersifat relasional, bukan sekadar geografis, sedangkan istilah *leb* yang diterjemahkan hati mencakup pusat kehendak dan kesadaran manusia, dan *ruakh* menunjuk pada daya juang batin seseorang.³⁵ Dari sini lahir prinsip pengakuan atas kerapuhan, yaitu keyakinan bahwa kekuatan iman sejati justru tampak dalam keberanian mengakui ketidakmampuan, bukan menyembunyikannya di balik topeng religiusitas.

Terakhir, Pareira mengingatkan bahwa Allah dikenal sebagai Allah Penyembuh, sebagaimana seruan pemazmur dalam Mazmur 41:5 dan

³⁴ Dina Elisabeth Latumahina, "Kemesiasan Yesus Berdasarkan Lukas 4:18-19 Sebagai Dasar Holistic Ministry Gereja," *Missio Ecclesiae* 2, no. 2 (2013): 118–21.

³⁵ Bimo Setyo Utomo, "Dari Penderitaan Menuju Pemulihan: Mazmur 34: 19 Sebagai Kerangka Teologis Konseling Untuk Penyembuhan Luka Batin," *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling* 6, no. 2 (2025): 20–22.

penegasan bahwa Ia menyembuhkan orang yang patah hati dalam Mazmur 147:3, sebuah tema yang berpuncak pada pertanyaan Yesus kepada orang sakit di kolam Betesda, "Maukah engkau sembuh?"³⁶ Pertanyaan ini menegaskan bahwa penyembuhan selalu melibatkan kesediaan hati orang yang terluka untuk membuka diri terhadap proses pemulihan itu sendiri.

Jadi, kelima teks Alkitab di atas menunjukkan bahwa pendampingan terhadap orang yang terluka bukanlah teknik pinjaman dari psikologi modern, melainkan panggilan yang sudah ada sejak Allah menyatakan diri-Nya sebagai gembala yang mencari, membalut, dan menyembuhkan umat-Nya. Dasar ini menjadi pijakan bagi seluruh pembahasan fungsi pastoral konseling pada bagian berikutnya, sebab setiap fungsi yang dijalankan seorang pendamping pada dasarnya adalah wujud ketaatan pada karakter Allah itu sendiri. Dengan fondasi ini, pendampingan terhadap luka apa pun, termasuk luka yang tersembunyi sejak masa kecil, dapat dipahami sebagai bagian dari misi gereja yang utuh, bukan sekadar tambahan pelengkap di luar tugas rohani.

3. Fungsi-Fungsi Pastoral Konseling

Untuk menjadikan pelayanan ini terarah dan dapat dievaluasi, Clinebell bersama Clebsch dan Jaekle merumuskan empat fungsi utama

³⁶ Berthold Anton Pareira, "Mazmur Dan Kesembuhan Rohani Dan Jasmani," *Seri Filsafat Teologi* 26, no. 25 (2016): 69–70.

pastoral konseling.³⁷ Keempat fungsi ini bukan sekadar kategori teoretis, melainkan kerangka kerja yang sangat relevan dengan penanganan luka akibat ACEs, sebab masing-masing menjawab kebutuhan yang berbeda dari seseorang yang sedang dalam proses pemulihan. Keempat fungsi tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Fungsi penyembuhan (*healing*)

Fungsi ini berupaya memulihkan luka batin seseorang agar kembali utuh. Bagi mereka yang menyimpan pengalaman buruk masa kecil, fungsi ini sangat penting, sebab luka yang dirasakan kerap terpendam jauh di dalam batin dan belum pernah ditangani secara memadai.

b. Fungsi penopangan (*sustaining*)

Fungsi ini berarti mendampingi orang yang sedang terluka agar tetap kuat bertahan menghadapi situasi sulit, terutama ketika kesembuhan yang utuh belum dapat segera dirasakan. Dalam kaitan dengan trauma masa kecil, proses pemulihan sering berlangsung lama dan membutuhkan kehadiran seorang pendamping yang setia menemani perjalanan itu.

c. Fungsi pembimbingan (*guiding*)

³⁷ Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral*, 3–19.

Fungsi ini menuntun seseorang yang sedang kebingungan dalam mengambil keputusan di tengah berbagai pilihan. Bagi remaja yang bertumbuh dengan pengalaman masa kecil yang pahit, bimbingan ini diperlukan agar mereka mampu membangun pandangan diri yang positif dan menemukan tujuan hidup yang bermakna.

d. Fungsi pendamaian (*reconciling*)

Fungsi ini menata kembali relasi seseorang dengan sesama dan dengan Tuhan. Fungsi ini terasa sangat relevan, mengingat trauma masa kecil umumnya merusak kepercayaan seseorang, baik terhadap orang lain maupun terhadap Allah.³⁸

4. Integrasi Teologi dan Psikologi dalam Pastoral Konseling

Salah satu pertanyaan mendasar dalam pengembangan pastoral konseling adalah sejauh mana psikologi dapat dipadukan dengan teologi dalam praktik pelayanan. Mudak menegaskan bahwa teologi dan psikologi dapat diintegrasikan sepanjang psikologi tetap berada di bawah otoritas Alkitab dan tidak menggantikan dasar teologis pastoral konseling.³⁹ Heriyanto menambahkan bahwa orang Kristen tidak perlu menolak seluruh bantuan ilmu jiwa, sebab ilmu jiwa yang disusun melalui penelitian yang

³⁸ Esther Rela Intarti, 3–19.

³⁹ Sherly Mudak, "Integrasi Teologi Dan Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen," *Missio Ecclesiae* 3, no. 2 (2014): 114.

benar justru dapat memperluas pemahaman tentang kondisi manusia yang perlu ditolong melalui pelayanan gereja.⁴⁰

Pemahaman tentang ACEs merupakan salah satu contoh paling nyata dari bagaimana psikologi memperkaya pastoral konseling. Tanpa pengetahuan tentang cara kerja trauma secara neurobiologis dan psikologis, seorang konselor pastoral mungkin hanya menangkap gejala di permukaan tanpa mampu memahami akar luka yang sesungguhnya. Kristantyo menegaskan bahwa pelayanan penyembuhan gereja yang menyeluruh seharusnya mencakup dimensi kejiwaan dan aspek-aspek kehidupan lainnya, bukan sebatas yang bersifat fisik atau rohani.⁴¹ Karena itu, kecenderungan untuk "menspiritualisasikan" persoalan psikologis, yakni menganggap gangguan jiwa cukup diselesaikan dengan doa dan ibadah saja, bukanlah bentuk pastoral konseling yang baik, melainkan pengabaian terhadap kompleksitas manusia yang sedang dilayani. Siswanto dan Krisetya pun menempatkan kesehatan mental sebagai bagian sah dari perhatian

⁴⁰ Yosua Yan Heriyanto, "Kontribusi Psikologi Dalam Pelayanan Pastoral Konseling Kristen," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 4 (2024): 15418.

⁴¹ Apolos Dwi Kristantyo, "Healing Ministry Pada Masa Pandemi Covid 19 Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan Pastoral Gereja Yang Mendesak Di Indonesia Pada Masa Kini," *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1 (2021): 15, <https://doi.org/10.46974/ms.v2i1.7>.

pastoral, sehingga integrasi teologi dan psikologi bukan kompromi terhadap iman, melainkan wujud kepedulian yang utuh terhadap manusia.⁴²

5. Terapi Naratif sebagai Pendekatan Pastoral yang Spesifik

Pendampingan pastoral terhadap pemuda yang mengalami ACEs membutuhkan pendekatan yang spesifik, bukan sekadar dukungan rohani yang umum. Di antara berbagai pendekatan yang tersedia, *narrative therapy* atau terapi naratif merupakan pendekatan yang paling selaras dengan penelitian ini, sebab inti kerjanya sama-sama bertumpu pada kekuatan cerita. Terapi naratif dikembangkan oleh Michael White dan David Epston, yang berangkat dari keyakinan bahwa manusia memahami dan memberi makna pada hidupnya melalui kisah-kisah yang ia susun tentang dirinya sendiri.⁴³

Dalam pandangan ini, persoalan seseorang kerap muncul karena ada kisah dominan (*dominant story*) yang sarat masalah dan telah mengakar sedemikian rupa sehingga mendefinisikan identitasnya secara negatif. Seorang anak yang tumbuh dengan ACEs, misalnya, dapat menghidupi sebuah narasi bahwa dirinya "tidak berharga", "lemah", atau "pantas ditolak". Terapi naratif menawarkan beberapa gerakan utama untuk membongkar narasi yang menindas itu. Pertama, eksternalisasi (*externalization*), yaitu

⁴² Siswanto and Mesach Krisetya, *Pastoral Konseling Dan Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2023), 14–15.

⁴³ Henri J M Nouwen, *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society* (New York: Image Books, 1979), 87–88.

memisahkan diri seseorang dari masalahnya dengan prinsip bahwa "manusia bukanlah masalah; masalahlah yang menjadi masalah", sehingga konseli mampu memandang lukanya dari jarak tertentu tanpa merasa dirinya rusak secara utuh.⁴⁴ Kedua, menemukan pengecualian atau peristiwa istimewa (*unique outcomes*), yakni momen-momen ketika seseorang ternyata mampu bertahan, melawan, atau bertindak di luar kisah masalahnya. Ketiga, penulisan ulang kisah (*re-authoring*), yaitu menyusun narasi alternatif yang lebih memberdayakan dan menempatkan konseli sebagai pelaku yang memiliki kekuatan, bukan sekadar korban.

Bagi pelayanan pastoral, pendekatan ini memiliki titik temu yang dalam dengan iman Kristen. Injil sendiri pada hakikatnya adalah sebuah narasi besar tentang penebusan, pemulihan, dan pengharapan. Konselor pastoral tidak sekadar menolong konseli menulis ulang kisahnya secara psikologis, tetapi menolongnya menempatkan kisah pribadinya di dalam kisah Allah yang lebih besar, yaitu kisah tentang kasih yang memulihkan dan memberi nilai baru pada hidup yang terluka. Di sinilah konsep *trialog* Intarti menjadi nyata: penulisan ulang kisah berlangsung di hadapan Allah yang turut hadir dalam proses tersebut.⁴⁵ Henri Nouwen melalui gagasannya tentang *The Wounded Healer* menambahkan bahwa konselor yang paling

⁴⁴ Nouwen, 87–88.

⁴⁵ Esther Rela Intarti, *Buku Pengantar Konseling Pastoral*, 3–19.

efektif adalah ia yang telah memproses lukanya sendiri, sehingga mampu mendampingi orang lain dari tempat empati yang tulus, bukan dari posisi merasa lebih unggul secara moral.⁴⁶ Zai dalam penelitiannya tentang konseling pastoral pun menemukan bahwa pendampingan yang efektif menuntut keseimbangan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual, bukan dominasi salah satunya.⁴⁷

Keselarasan terapi naratif dengan penelitian ini menjadi semakin jelas ketika dihubungkan dengan film. Film adalah medium yang menyajikan cerita secara utuh dan menyentuh. Menyaksikan kisah seorang tokoh di layar dapat menjadi titik masuk bagi konseli untuk mulai mengeksternalisasi lukanya sendiri dan, pada akhirnya, menulis ulang narasi hidupnya. Inilah jembatan yang menghubungkan terapi naratif dengan pendekatan *cinematherapy* yang akan dibahas pada bagian berikut.

Jadi, pastoral konseling yang dibutuhkan oleh pemuda yang mengalami ACEs adalah pendampingan yang menyeluruh, yang memadukan pemahaman tentang trauma dengan pendekatan iman, memfungsikan keempat fungsi pastoral Clinebell secara berbarengan, dan secara spesifik memanfaatkan kekuatan terapi naratif untuk menolong

⁴⁶ Nouwen, *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*, 87–88.

⁴⁷ Zai, “Peran Konseling Pastoral Dalam Menangani Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Masculinity Di STT Ekumene Jakarta,” 1.

mereka menulis ulang kisah hidupnya di dalam narasi penebusan Allah. Dengan demikian, pendampingan tidak berhenti pada penghiburan sesaat, tetapi mengarah pada pemulihan identitas yang utuh dan penuh pengharapan.

C. Film sebagai Media Pastoral Konseling

1. Pengertian *Cinematherapy*

Cinematherapy adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan film secara terencana dan reflektif sebagai sarana bantu dalam proses konseling, dengan tujuan memfasilitasi kesadaran diri, empati, serta pemrosesan emosi. Birgit Wolz, seorang terapis dan penulis asal Amerika Serikat yang menekuni penggunaan media visual dalam penyembuhan, merumuskan *cinematherapy* sebagai pemanfaatan film yang disengaja dan terarah untuk mendukung tujuan-tujuan terapeutik yang spesifik.⁴⁸ Pendekatan ini bertumpu pada fenomena yang disebut *vicarious experience*, yaitu kemampuan penonton untuk merasakan dan memproses emosi melalui pengalaman tokoh di layar. Melalui pengalaman tak langsung inilah seseorang dapat menyentuh luka batinnya tanpa harus mengungkapkannya secara terbuka sejak awal proses konseling, sebuah keunggulan yang sangat berarti bagi mereka yang masih kesulitan membicarakan traumanya.

⁴⁸ Wolz, *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*, 17–20.

Penting untuk ditegaskan bahwa *cinematherapy* bukanlah sekadar kegiatan menonton film untuk hiburan. Yang membedakannya adalah unsur kesengajaan dan pendampingan: film dipilih secara cermat sesuai kebutuhan konseli, ditonton dalam kerangka terapeutik, dan ditindaklanjuti dengan refleksi yang terbimbing. Tanpa pendampingan, sebuah film hanya menjadi tontonan; dengan pendampingan yang tepat, film yang sama dapat berubah menjadi cermin yang menolong seseorang mengenali dan memaknai pengalamannya sendiri.

2. Mekanisme Kerja *Cinematherapy*

Agar dapat dipahami bagaimana sebuah film bekerja secara terapeutik, perlu diuraikan mekanisme psikologis yang melandasinya. Wolz menjelaskan bahwa *cinematherapy* bekerja melalui tiga mekanisme utama yang saling berkaitan dan berlangsung secara bertahap dalam diri penonton.⁴⁹ Ketiga mekanisme tersebut adalah sebagai berikut.

a. Identifikasi (*identification*)

Mekanisme pertama terjadi ketika penonton mengidentifikasi dirinya dengan tokoh tertentu dalam film dan, secara tidak sadar, memproyeksikan pengalaman pribadinya ke dalam narasi yang disaksikan. Seorang pemuda yang pernah mengalami perundungan,

⁴⁹ Wolz, 17–21.

misalnya, dapat merasa "terwakili" oleh tokoh yang mengalami hal serupa. Identifikasi inilah yang membuka pintu masuk bagi proses terapeutik, sebab konseli mulai melihat sebagian dari dirinya sendiri di dalam kisah tokoh tersebut.

b. Katarsis (*catharsis*)

Mekanisme kedua adalah pelepasan emosi yang selama ini tertahan, yang muncul sebagai respons emosional terhadap kisah yang disaksikan. Air mata, keharuan, atau bahkan kemarahan yang timbul saat menonton bukanlah reaksi yang sia-sia, melainkan saluran bagi emosi yang sebelumnya terpendam untuk akhirnya keluar dan diakui. Bagi seseorang yang menyimpan luka tanpa pernah menyuarakannya, katarsis melalui film dapat menjadi pengalaman yang melegakan sekaligus memulihkan.

c. Pemahaman baru (*insight*)

Mekanisme ketiga adalah munculnya pemahaman baru tentang diri sendiri atau situasi yang dihadapi, yang lahir melalui proses menonton dan merenungkan film secara terbimbing. Pada tahap ini, penonton tidak lagi sekadar larut dalam emosi, tetapi mulai menarik makna dan menghubungkannya dengan kehidupannya sendiri. Dari sinilah

perubahan cara pandang dapat bertumbuh, dan konseli mulai mampu melihat lukanya dalam perspektif yang lebih utuh.

Ketiga mekanisme ini menjadikan film bukan sekadar sarana hiburan, melainkan wahana refleksi yang memiliki daya terapeutik yang nyata.⁵⁰ Dalam konteks pendampingan pastoral, ketiga tahap ini sejalan dengan pendekatan terapi naratif yang telah dibahas sebelumnya: identifikasi membuka ruang eksternalisasi, katarsis melepaskan beban yang menindih, dan *insight* menjadi awal dari proses penulisan ulang kisah hidup konseli.

3. Keunggulan Film sebagai Media *Cinematherapy* dalam Pendampingan Pastoral

Film memiliki sejumlah keunggulan strategis sebagai media bantu dalam pendampingan pastoral, terutama untuk menangani luka akibat ACEs yang sering kali sulit diungkapkan secara langsung. Burhan, Beatrix, dan Raintung dalam penelitian mereka tentang film *Bila Esok Ibu Tiada* menunjukkan bahwa film dapat menjadi medium refleksi pastoral yang efektif untuk mengangkat tema-tema keluarga yang sensitif agar dapat diperbincangkan di tengah komunitas iman.⁵¹

⁵⁰ Wolz, 17–21.

⁵¹ Burhan, Beatrix, and Raintung, “Kajian Pastoral Keluarga Dalam Film *Bila Esok Ibu Tiada*,”

Anggraini, dalam kajiannya, menemukan bahwa tafsir penonton terhadap pesan sebuah film sangat bergantung pada konteks, pendampingan, dan usia, sehingga kehadiran seorang fasilitator sangat menentukan apakah pengalaman menonton akan berdampak positif atau justru sebaliknya.⁵² Temuan ini menegaskan kembali bahwa *cinematherapy* bukanlah sekadar menonton film, melainkan sebuah proses terbimbing yang menuntut kehadiran konselor pastoral yang terlatih sebagai pemandu refleksi.

4. Film *Jumbo* sebagai Representasi ACEs

Film *Jumbo* adalah film animasi Indonesia karya Ryan Adriandhy yang menjadi fenomena sinematik nasional dengan jumlah penonton yang sangat besar dalam waktu singkat setelah perilisannya. Film ini mengangkat kisah seorang anak bernama Don yang menghadapi beragam pergumulan kehidupan, mulai dari kehilangan figur orang tua, perundungan dari lingkungannya, hingga perjuangan menemukan jati diri dan keberaniannya. Putri dan timnya menemukan bahwa film ini secara efektif menggambarkan berbagai bentuk ACEs melalui latar belakang para tokohnya: Don yang kehilangan orang tua, tokoh yang tumbuh tanpa perawatan orang tua dalam kemiskinan, serta tokoh-tokoh lain yang hidup tanpa kehadiran emosional

⁵² Anggraini, "Analysis of Character Dynamics and Educational Values in the 2025 Animated Film *Jumbo*," 565–66.

orang tua. Keseluruhannya merupakan gambaran nyata dari kategori-kategori ACEs yang dirumuskan Felitti dan Anda.⁵³

Sejumlah kajian memperkuat relevansi film ini. Halim dan rekan-rekannya menemukan bahwa *Jumbo* secara konsisten menyuarakan nilai-nilai keberanian, ketangguhan, kepedulian sosial, dan pengelolaan emosi dalam menghadapi kesulitan.⁵⁴ Febrianti dan timnya juga mencatat bahwa film ini memuat sejumlah nilai karakter yang relevan dengan perkembangan anak dan terbukti efektif sebagai sarana refleksi serta pembelajaran nilai.⁵⁵ Namun, kajian Anggraini sekaligus mengingatkan bahwa film ini menampilkan adegan kekerasan verbal dan perundungan yang cukup nyata, sehingga respons penonton dapat sangat beragam dan justru membutuhkan pendampingan agar pesannya dimaknai secara sehat dan tidak menormalkan kekerasan.⁵⁶

Keunggulan *Jumbo* sebagai media *cinematherapy* terletak pada tiga hal.

Pertama, format animasinya membuat pesan tentang trauma lebih mudah

⁵³ Vania Anindya Cahyono Putri et al., "Kupas Tuntas Keterkaitan Film *Jumbo* Dengan Komunikasi Interpersonal Dan Peningkatan Kunjungan Bioskop," 287–93.

⁵⁴ Velicia Halim Jumaria Sirait Immanuel Doclas Belmondo Silitonga Marlina Agkris Tambunan Vita Riahni Saragih, "Analisis Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Film *Jumbo* Karya Ryan Adriandhy Dan Implementasinya Terhadap Pembelajaran," *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama* 9, no. 1 (2023): 261.

⁵⁵ Nia Febrianti, Betty Yulia Wulansari, and Nurtina Irsad Rusdiani, "Representation of Early Childhood Character Values in the Animated Film *Jumbo* at the Pocenter Playgroup," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 4, no. 7 (2025): 842.

⁵⁶ Anggraini, "Analysis of Character Dynamics and Educational Values in the 2025 Animated Film *Jumbo*," 565–66.

diterima tanpa langsung memicu sikap bertahan yang sering muncul ketika trauma dibicarakan secara terbuka. Kedua, film ini berlatar budaya Indonesia, sehingga gambaran sosial-budayanya terasa dekat dan dapat dikenali oleh pemuda jemaat Gereja Toraja. Ketiga, narasi *Jumbo* mengandung pesan pemulihan yang kuat, yaitu bahwa seorang anak yang mengalami ACEs tetap dapat menemukan ketahanan dan bertumbuh melalui relasi yang positif. Pesan ini selaras dengan teologi pastoral tentang pengharapan dan pemulihan melalui komunitas.

Jadi, film *Jumbo* bukan sekadar tontonan animasi yang menghibur. Dalam kerangka *cinematherapy*, film ini berfungsi sebagai cermin yang merepresentasikan beragam bentuk ACEs sekaligus menawarkan narasi pemulihan. Ketika ditonton dalam pendampingan yang terbimbing, *Jumbo* dapat menjadi titik masuk untuk menggali respons pemuda PPGT Jemaat Ba'lele, mengenali bentuk-bentuk ACEs yang mereka alami, dan membuka jalan bagi pendampingan pastoral yang spesifik dan kontekstual berbasis pendekatan terapi naratif.