



Suatu Upaya Pendampingan Pastoral Kepada Nona “Y” yang Mengalami Trauma Akibat Digigit Seekor Anjing di Pulau Sibandang

Anton Sitorus¹ Rencan Carisma Marbun²

^{1,2} Institut Agama Kristen Negeri Tarutung, Indonesia

E-Mail: antonsitorusppb@gmail.com rencaris72@gmail.com

Abstract. *Every human being has a different past. Of course, past experiences are various. There are beautiful past experiences and vice versa, depending on what happened. Usually the past that seems very painful, is very difficult to forget, until it leaves a mark in the mind and is difficult to forget. The impact is very large, it can lead to prolonged trauma. To treat it certainly takes a long time and requires pastoral counseling. Counselors must have the expertise to help the client heal the trauma wound. There are various effects of trauma, but in this case, the author specifically examines the trauma caused by being bitten by a dog. For that reason, in this section, the author wants to examine "Assistance Efforts for Miss "Y" who experienced Trauma Due to Being Bitten by a Dog on Sibandang Island".*

Keywords: *Miss "Y", Pastoral Care Efforts, Trauma from Being Bitten by a Dog*

Abstrak. Setiap manusia mempunyai masa lalu yang berbeda. Tentu pengalaman masa lalu itu berjenis-jenis. Ada pengalaman masa lalu yang indah dan sebaliknya, tergantung seperti apa kejadiannya. Biasanya masa lalu yang terkesan sangat menyakitkan, sangat sulit untuk dilupakan, hingga berbekas di dalam pikiran dan sulit melupakannya. Dampaknya sangat besar, bisa jadi mengarah kepada trauma yang berkepanjangan. Untuk mengobatinya tentu mempunyai waktu yang cukup lama dan perlu pendampingan konseling pastoral. Konselor harus mempunyai keahlian yang mumpuni untuk membantu si Konseli menyembuhkan luka trauma itu. Berbagai macam akibat trauma, namun dalam hal ini secara spesifik penulis mengkaji trauma yang disebabkan oleh digigit seekor anjing. Untuk itulah, pada bagian ini, penulis ingin mengkaji tentang “Upaya Pendampingan Kepada nona “Y” yang mengalami Trauma Akibat Digigit Seekor Anjing di Pulau Sibandang”.

Kata Kunci : Nona “Y”, Trauma Digigit Seekor Anjing, Upaya Pendampingan Pastoral

1. LATAR BELAKANG

Trauma adalah reaksi emosional atau psikologis yang timbul akibat peristiwa yang mengancam, mengejutkan, atau menimbulkan ketidakberdayaan. Dalam kehidupan, banyak orang yang mengalami trauma akibat berbagai peristiwa seperti bencana alam, kekerasan, kecelakaan, atau kehilangan orang terkasih. Memahami trauma sangat penting untuk membantu proses pemulihan individu yang mengalaminya.

Oleh karena banyak jenis trauma maka dalam hal ini penulis menspesifikasikan trauma yang disebabkan karena digigit seekor anjing. Klien saya tersebut mengalami peristiwa digigit anjing saat berumur 5 tahun ketika pergi ke sekolah. Hal itu membuatnya mengalami bembengkakan dibagian kaki sebelah kiri dan harus segera diberikan suntikan anti rabies. Dampak fisik yang dialami yaitu merasa badannya demam selama 2 hari. Seiring dengan waktu berjalan maka mulai sejak peristiwa itu terjadi yang bersangkutan (korban) menjadi trauma sampai sekarang ini. Akibat trauma yang berkepanjangan dan belum sembuh maka sampai sekarang ini bila melihat/bertemu seekor anjing beliau selalu

Received: Desember 07, 2024; Revised: Desember 29, 2024; Accepted: Januari 11, 2024; Online Available: Januari 13, 2024;

menghindar sejauh-jauhnya mengingat masa lalunya agar jangan terulang lagi, bukan itu saja menyantap daging anjingpun sudah diniatkan untuk tidak dimakan sampai seumur hidup. Saking traumanya, bila seekor anjing lewat dari depan rumahnya maka beliau melemparnya dengan benda apapun.

2. METODE PENELITIAN

Untuk membahas permasalahan di atas, maka penulis menggunakan metode kualitatif yaitu wawancara, pustaka, artikel-artikel lainnya untuk mendukung perampungan informasi tentang judul yang penulis pilih.¹ Disamping itu penulis juga melakukan penelitian lapangan untuk melihat dampak trauma seseorang digigit seekor anjing di Pulau Sibandang. Maka tujuan yang dimaksud dalam penulisan ini adalah untuk menemukan lebih dalam lagi yang menjadi dampak trauma hal tersebut kedepannya bagi seseorang yang mengalami dan untuk mengetahui cara menyembuhkan trauma tersebut.

3. KAJIAN TEORITIS

Kata pendampingan memberikan arti seseorang yang bersedia memperhatikan tingkah atau gerak-gerik seseorang dalam suatu hal atau tindakan yang sedang diteliti. Dalam dunia pelayanan, kata pastoral tidaklah asing. makna pendampingan pastoral ialah bermakna sifat dari suatu pekerjaan yang bersedia menanggung segala konsekuensi dan diwajibkan untuk tanggap di dalam menghadapi masalah dan respon dari seseorang yang sedang di dampinginya atau di konselingnya. Ketersediaan seseorang didalam memberikan pendampingan pastoral menunjukkan ketersediaan seseorang seperti yang digambarkan oleh Alkitab dan sifat dari gembala tersebut yang menjadi dasar dan cerminan bagi seorang konselor yang akan memberikan dan melakukan pendampingan pastoral Clinebell memberikan hasil pemikirannya mengenai pendampingan pastoral. Dimana pengertian pendampingan dalam dunia kepastoralan menurutnya ialah pelayanan yang memberikan pertolongan dan berupaya menyembuhkan seseorang baik melalui ruangan yang disediakan di gereja untuk melakukan konseling atau di rumah yang dikonselingi. Hal yang tampak dalam proses pendampingan pastoral tersebut ialah ditumbuhkembangkannya kekuatan seseorang untuk sanggup dan semangat di dalam melanjutkan kehidupannya. Sehingga yang di dampingi menjadi semangat kembali secara holistik atau menyeluruh.

¹ Ifit Novita Sari et al., *Metode Penelitian Kualitatif* (Unisma Press, 2022).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Pendampingan Pastoral

Pendampingan dilakukan untuk melakukan dan mendapatkan tujuan pendekatan efektif terhadap orang yang akan dilayani dalam hal seseorang yang terluka batin atau mental akibat sesuatu hal. Kata pastoral memiliki dua gabungan kata yang berarti kegiatan yang bersedia menolong seseorang atau banyak orang menurut kesanggupan dan kemampuan si konselor di dalam mendampingi orang yang trauma atau menderita akibat dari suatu hal dalam hidupnya.²

Ketersediaan seseorang dalam mendampingi konselinya merupakan hal yang terpenting. Konselor bertanggung jawab untuk dapat membimbing dan mengarahkan konseli keluar dari trauma atau permasalahan yang sedang dihadapinya. Ketersediaan konseli juga menjadi bagian penting terakhir didalam menjalankan pendampingan pastoral, jika konseli bersedia, maka proses pendampingan dapat diberlangsungkan. Ketika terdapat keputusan dari konseli yang setuju untuk di dampingi dalam permasalahannya dan si konselor bersedia penuh dan bertanggung jawab terhadap orang yang dikonselinya dalam menjalankan pendampingan pastoral, maka terbentuk interaksi sejajar atau relasi yang saling terhubung memberikan respon baik satu dengan yang lainnya. Maka kata pendampingan memiliki makna kegiatan yang bersedia menemani, berbagi waktu atau jasa dengan tujuan membuka jalan pikir dan menumbuhkan semangat seseorang yang sudah lama terpuruk dalam trauma dihidupnya.³

Sedangkan istilah “pastoral” secara etimologinya berasal dari bahasa latin, yaitu “*Pastore*” dan Yunani “*Poimen*” yang memiliki makna “gembala”. Gembala dalam firman-Nya memiliki arti seseorang yang bersedia memberikan segalanya bahkan nyawa untuk domba atau yang digembalakan.⁴ gembala tersebut yang menjadi dasar dan cerminan bagi seorang konselor yang akan memberikan dan melakukan pendampingan pastoral terhadap seseorang.⁵ ketersediaan diri menjadi seseorang yang sanggup

² Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007, hlm, 9.

³ Ibid.

⁴ Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 207, hlm.10.

⁵ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan Dan Konseling Pastoral*, Jakarta: BPK-GM, 2002, hlm. 32.

memberikan pendampingan pastoral, maka ia harus mampu memberikan fokus dirinya secara penuh.⁶

Seorang tokoh yang bernama Clinebell memberikan hasil pemikirannya mengenai pendampingan pastoral. merubah perjalanan kehidupannya ditengah-tengah masyarakat.⁷ Pendampingan pastoral sebagai hal yang sangat penting dikarenakan berisikan upaya-upaya yang disengaja didalam memberikan pertolongan kepada seseorang ataupun sekelompok orang yang mengalami masalah terutama sakit trauma di berbagai segi kehidupannya. Maka pendampingan pastoral dapat menjadi satu solusi untuk menjawab permasalahan tersebut. Keterbukaan diri konselor terhadap konseli merupakan kunci yang penting di dalam melakukan pendampingan pastoral kepada yang di konseli. Clinebell dalam bukunya yang berjudul “Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling” menjelaskan mengenai fungsi konseling di dalam menjalankan pastoral ialah upaya untuk memelihara (*nurturing*). *nurturing* memiliki sasaran dalam mengembangkan potensi yang ada yang telah diberikan Allah kepada manusia.⁸

Dalam melaksanakan pendampingan pastoral dapat dilaksanakan konseling pastoral. Konseling dalam dunia pelayanan kepastoralan bagian yang berkesinambungan dengan penggembalaan. Clinebell menyatakab terdapat beberapa fungsi dari penggembalaan yang berkaitan dengan konseling dalam dunia pastoral yang memberikan fungsi membimbing, menyokong, upaya menyembuhkan.⁹ Dengan melaksanakan konseling berarti memberikan makna juga menjalankan pendampingan pastoral. fisik, sosial, mental dan spiritualnya di kokohkan kembali dalam pendampingan pastoral ini.

Abineno dalam bukunya yang berjudul “Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral”, menjelaskan tentang pendampingan pastoral yang dilaksanakan terhadap seseorang tidaklah seperti memberitakan firman di mimbar, tetapi percakapan di antara dua orang, yaitu antara konselor dan konseli. Abineno memberikan pemikirannya bahwa pelayanan pastoral merupakan hal terpenting dan memberikan penekanan terhadap motif kegembalaan yang senantiasa berlandaskan kasih yang mencakup kesabaran.¹⁰ Daniel

⁶ Milton Mayeroff, *Mendampingi untuk Menyembuhkan*, Jakarta: BPK-GM & Yogyakarta: Kanasius, 1993, hlm.15.

⁷ Ibid.

⁸ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2002, hlm.53-54.

⁹ Aart van Beek, *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007, 12.

¹⁰ J.L. Ch. Abineno, *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral*, Jakarta: BPK-GM, 2000, 13-23.

Susanto juga memberikan hasil pemikirannya perihal pelayanan pastoral yang dilakukan oleh gereja yang terdapat di Indonesia terutama dalam konteks masa kini, terutama dalam gereja protestan Pelayanan pastoral yaitu pelayanan yang bersifat *intern* dan eksklusif.¹¹ Hal tersebut merupakan tantangan yang harus dihadapi gereja pada masa sekarang.

Disimpulkan bahwa makna pendampingan dalam dunia kepastoralan memerlukan upaya pendampingan yang intens dan menyeluruh dan dilakukan oleh konselor yang senantiasa dilandasi dengan jiwa kepastoralan. Upaya mendampingi seseorang dalam masalah terutama dalam traumanya merupakan hal yang memerlukan kecermatan dan ketersediaan konselor secara penuh pertolongan yang diberikan konselor baik jawaban terhadap permasalahan fisik konseli maupun spiritual konseli.¹² Pelayanan pendampingan pastoral hendaknya dilaksanakan secara holistik dalam membangun semangat hidup manusia.

Pengertian Trauma

Pengertian Trauma dapat didefinisikan sebagai pengalaman yang mengganggu keseimbangan emosi dan psikologis seseorang. Trauma seringkali memengaruhi bagaimana individu merespons situasi di masa depan, mempengaruhi perasaan aman, kepercayaan, dan kontrol diri.

Pengertian Trauma menurut para ahli

1. Bessel van der Kolk

Menurut penulis *The Body Keeps the Score*, trauma adalah pengalaman yang sangat mengganggu yang disimpan dalam ingatan, tubuh, dan otak, menyebabkan reaksi emosional dan fisik yang berlebihan.

2. Judith Herman

Dalam bukunya *Trauma and Recovery*, Herman menyatakan bahwa trauma adalah suatu peristiwa yang membanjiri sistem pertahanan seseorang, membuat mereka tidak mampu untuk merespons secara memadai.

3. Freud

Mengartikan trauma sebagai pengalaman yang sangat mengancam yang diabaikan atau ditekan karena sifatnya yang tak tertahankan bagi jiwa seseorang.

¹¹ Daniel Susanto, *Pelayanan Pastoral di Indonesia pada Masa Transisi*, 23.

¹² Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2007 12.

Terdapat beberapa jenis trauma yang dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis sebagai berikut :

1. Trauma Akut

Trauma yang disebabkan oleh satu peristiwa tunggal yang mengejutkan, seperti kecelakaan atau kejadian kekerasan. (perlu penjelasan tentang trauma akut) dan penanganannya bagaimana?, dampak trauma akut seperti apa, mental, spiritual, fisik, dan penyembuhannya bagaimana

2. Trauma Kronis

Terjadi karena paparan berulang terhadap peristiwa traumatis, seperti kekerasan dalam rumah tangga atau bullying yang berlangsung lama.

3. Trauma Kompleks

Berasal dari pengalaman yang berulang dan jangka panjang yang melibatkan hubungan antar manusia, seperti pelecehan emosional, fisik, atau seksual.

4. Trauma Sekunder (*Vicarious Trauma*)

Dialami oleh orang yang tidak langsung terlibat dalam peristiwa traumatis tetapi menyaksikan atau mendengar tentangnya, misalnya tenaga medis atau pekerja sosial.

Terdapat berbagai cara penanggulangan trauma dalam menangani trauma antara lain, sebagai berikut :

1. Psikoterapi

Terapi Perilaku ini membantu individu untuk dapat mengidentifikasi dan memberikan pengaruh terhadap pola pikir seseorang, dimana pemikiran yang cenderung negatif terkait dengan trauma yang dialaminya.¹³

1. *EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)*

Digunakan untuk membantu mengurangi intensitas reaksi emosional terhadap kenangan traumatis.

2. Pendekatan Terapeutik Lain

Terapi kelompok: Memberikan dukungan sosial dan memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman mereka. Mindfulness dan relaksasi: Membantu individu mengelola stres dan menciptakan rasa aman dalam tubuh mereka.¹⁴

¹³ Siti Chodijah, "Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)," in *Prosiding Seminar Nasional \& Internasional*, vol. 1, 2017.

¹⁴ Sitti Trinurmi, "Teknik Terapi Kelompok (Group Therapy)," *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam* 8, no. 1 (2021).

4. Pendekatan Non-Klinis

Olahraga dan aktivitas fisik: Meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala kecemasan.

2. Dampak Trauma

Dampak dari trauma dapat memiliki berbagai dampak jangka pendek dan panjang yang mempengaruhi aspek fisik, emosional, kognitif, dan sosial individu. Berikut beberapa dampak umum dari trauma:

1. Dampak Emosional dan Psikologis

- ✓ Stres dan Kecemasan: Individu yang mengalami trauma sering merasa cemas, gelisah, dan mengalami stres berlebihan.
- ✓ Depresi: Trauma dapat menyebabkan perasaan putus asa, berlarut dalam kesedihan dan berkurangnya minat pada aktivitas yang disukai.
- ✓ Flashback dan Mimpi Buruk: Kenangan traumatis dapat muncul kembali dalam bentuk kilas balik atau mimpi buruk yang mengganggu.
- ✓ Pengaruh terhadap kesehatan mental yang ditandai dengan gejala-gejala seperti mimpi buruk, ketegangan emosional, dan penghindaran terhadap situasi yang memicu ingatan traumatis.¹⁵

2. Dampak Fisik

- ✓ Gangguan Tidur: Sulit tidur atau insomnia sering terjadi akibat trauma.
- ✓ Ketegangan Otot: Stres yang terus-menerus dapat menyebabkan ketegangan fisik pada tubuh.
- ✓ Masalah Kesehatan: Trauma kronis dapat menyebabkan gangguan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, atau masalah kardiovaskular akibat stres berkepanjangan.

3. Dampak Kognitif

- ✓ Kesulitan Konsentrasi: Individu yang mengalami trauma seringkali kesulitan untuk fokus pada pekerjaan atau aktivitas sehari-hari.
- ✓ Overthinking: Pemikiran berlebihan terkait peristiwa traumatis dapat membuat seseorang sulit untuk merasa tenang dan rileks.
- ✓ Masalah Memori: Beberapa orang mengalami kesulitan mengingat detail spesifik peristiwa atau mengalami pemutusan memori terkait trauma.

¹⁵ Brigitta Erlita Tri Anggadewi, "Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-Kanak Pada Remaja," *Solution: Journal of Counselling and Personal Development* 2, no. 2 (2020): 1–7.

4. Dampak Sosial

- ✓ Menarik Diri dari Lingkungan Sosial: Orang yang mengalami trauma mungkin cenderung menjauh dari keluarga atau teman-teman.
- ✓ Kesulitan dalam Hubungan: Trauma dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk membangun dan memelihara hubungan yang sehat.
- ✓ Perilaku Agresif atau Mudah Tersinggung: Reaksi terhadap stres dapat diekspresikan dalam bentuk kemarahan atau agresi terhadap orang lain.¹⁶

HASIL YANG DICAPAI

Pada bagian ini, penulis akan membahas bagaimana sudut pandang pastoral yang ditinjau dari sudut pandang antropologi, dan psikologi dalam melihat masalah yang dialami oleh Konseli di atas serta cara menangani masalah tersebut.

Analisa Antropologi

Gregor Nonbasu dalam uraiannya tentang antropologi mengungkapkan bahwa, "... antropologi telah lama diklaim sebagai pengetahuan tentang manusia."¹⁷ Etimologi dalam Bahasa Yunani, yaitu "*antropos*" dan "*logos*". Secara harafiah memiliki arti ilmu yang mempelajari mengenai manusia.¹⁸ Berangkat dari pengertian itu, penulis meyakini bahwa analisa antropologi yang dilakukan dapat membantu dalam menguraikan dan menyelesaikan persoalan atau pergumulan yang dihadapi oleh para narasumber yang pada dasarnya adalah juga merupakan insan manusia.

Dalam kaitan di atas, penulis melakukan analisa antropologi dalam melihat kepribadian manusia. Oleh sebab itu, bagian ini hanya terbatas melihat unsur-unsur di dalam kepribadian manusia tersebut. Manusia dipahami berdasarkan pengetahuan, perasaan dan naluri. Sehubungan dengan pengetahuan, manusia menggunakan akal dalam mengolah dan menganalisa segala sesuatu. Namun, yang perlu diketahui bahwa pengetahuan itu dapat terdesak ke dalam bagian dibawah alam sadar. Setelah masuk lebih dalam, ada bagian pengetahuan lain yang kemudian saling bercampur dan mempengaruhi dan kemudian dapat muncul kembali saat akal manusia itu tidak berfungsi dengan baik.¹⁹

Selanjutnya, di dalam unsur perasaan, manusia dapat menilai sesuatu di dalam keadaan yang dialami dirinya yang dipengaruhi oleh akal manusia itu untuk menilai

¹⁶ Maya Delyana and others, "Dampak Pelecehan Seksual Terhadap Perilaku Sosial: Studi Kasus Terhadap Korban Pelecehan Seksual" (Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW, 2017).

¹⁷ Gregor Neonbasu, *Sketsa Dasar Mengenal Manusia dan Masyarakat*, Jakarta: Kompas, 2020, hal. 31.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Bdk. Koentjaraningrat, *Pengantar Ilmu Antropologi*, Jakarta: Rineka Cipta, 1990, hal. 103-106.

apakah suatu keadaan itu positif atau negatif. Perasaan inilah yang kemudian menimbulkan kehendak manusia dalam keadaan positif dan negatif. Jika positif, perasaan itu membawa hal yang memuaskan bagi sang manusia, atau jika negatif, kehendak itu membawa kepada hal yang tidak memuaskan atau memberikan perasaan yang tidak menyenangkan bagi manusia itu sendiri. Kehendak dapat menjadi keras jika kehendaknya itu tidak mudah diperoleh yang disebut keinginan. Keinginan inilah yang kemudian menjadi lebih besar lagi yang disebut sebagai emosi.²⁰

Unsur terakhir dari kepribadian adalah dorongan naluri. Dorongan naluri ini adalah unsur bawaan dari manusia itu sendiri. Dorongan ini dibagi menjadi dorongan untuk mampu bertahan hidup, kebutuhan sex, kebutuhan pangan, sosial, dan pengaruh dari luar.²¹ Hal inilah yang menjadi sumber naluri dari setiap diri manusia itu sendiri. Bersamaan dengan itu, manusia juga terdiri dari badan (fisik) dan roh/jiwa. “Badan adalah unsur fisik dari ‘kesatuan manusia’ yang dapat diraba, dilihat, diukur dan berkembang semakin utuh dan lengkap. Dengan badan manusia mewujudkan segala potensi dirinya.”²² Kemudian ada roh/jiwa yang memberikan tenaga interioritas kepada badan manusia. Roh inilah yang menjadi pembeda antara manusia dengan materi yang lain di dalam dunia.²³

Melalui analisa antropologi dari sudut kepribadian tersebut, penulis melihat Konseli mengalami keadaan yang berbenturan antara unsur akal, perasaan dan naluri atau keinginan. Nona “Y” memiliki ingatan yang buruk akan masa lalunya dan mengakibatkan perasaannya tidak enak sehingga terkadang timbul emosi yang membuat benci ketika melihat seekor anjing lewat.

Analisa Psikologi

Secara Psikologi, penulis mencoba melihat Konseli dari sisi emosi. Di saat mengalami suatu tindakan atau peristiwa, manusia menginterpretasikannya sesuai dengan tujuan pribadi dan kesehatannya. Proses penilaian kognitif yang berarti proses penilaian atau evaluasi dari yang dihasilkan.²⁴ Penulis menggunakan teori Sigmund Freud mengenai *Id*, *Ego* dan *Superego* untuk melihat masalah yang dialami oleh Nona “Y”.

Di dalam proses wawancara bersama dengan Nona ‘Y’ (dilakukan dirumah), penulis dapat melihat akar masalah yang terdapat dalam diri Konseli. Akar masalahnya

²⁰ Ibid, 106-108.

²¹ Ibid, 108-111.

²² Gregor Neonbasu, *Sketsa Dasar Mengenal Manusia dan Masyarakat*, hal. 133-135.

²³ Ibid.

²⁴ Rita L. Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi* (Batam: Interaksara), hal. 99.

ialah adanya kemarahan kepada seekor anjing. Kemarahan itu tersimpan kuat di dalam pikirannya, sehingga kerap kali bila melihat seekor anjing selalu menghindar dan bila perlu melemparnya.

Menurut E. P. Gintings, keadaan seseorang yang sedang emosional atau "marah" merupakan suatu keadaan emosi yang dapat dialami oleh siapa saja.²⁵ Sikap marah dapat ditimbulkan oleh hambatan yang dialami oleh manusia dalam menjalani proses kehidupannya. Kemarahan juga dapat ditimbulkan oleh sikap atau perbuatan orang lain dan hal itu sebenarnya bergantung dari pribadi diri sendiri.²⁶ Menurut penulis hal ini terlihat nyata di dalam diri klien. Kemarahan dan kekecewaan tergambar dalam dirinya, ketika dia mengungkapkan peristiwa yang melatarbelakangi tersebut. Dalam melihat dan menyikapi kemarahan dalam diri Konseli, penulis memedomani pendapat E. P. Gintings²⁷ – menyelesaikannya dengan cara:

1. Memberikan arahan berupa hasil pemikiran dan tindakan langsung di dalam menyelesaikan persoalan.
2. Memberikan pengetahuan kepada konseli bahwa sikap marah juga memberikan dampak positif, tetapi cenderung mengarah ke negatifnya. Jangan dendam merupakan dua kata yang penting untuk ditekankan kepada konseli.
3. Berupaya memberikan pandangan lawan terhadap konseli dalam trauma yang dihadapi konseli.

Melalui tiga tahapan di atas, penulis mengarahkan klien untuk tidak larut dalam trauma, kemarahan, tetapi menerima kenyataan yang terjadi, untuk selanjutnya memiliki motivasi dan semangat untuk kehidupan yang lebih baik.

Dari analisa hasil wawancara, penulis menyimpulkan adanya trauma yang masih berlanjut sampai saat ini di dalam diri klien. E. P. Gintings memberikan beberapa solusi dalam menyelesaikan masalah trauma²⁸, yaitu:

1. Mengarahkan konseli dalam melihat masa lalunya dengan kaca mata seorang yang matang. Yaitu kondisi yang sekarang sudah tidak sama lagi dengan kondisi di masa lalu.
2. Menggali dan mengenali penyebabnya.

²⁵ E. P. Gintings, *Konseling Pastoral: Terhadap Masalah-masalah Umum Kehidupan* (Bandung: Jurnal Info Media, 2009), hal. 97.

²⁶ Ibid, 98-99.

²⁷ Ibid, 100.

²⁸ Ibid, 129-130.

3. Menerima kenyataan bahwa yang sudah terjadi tidak dapat diubah lagi.
4. Mengembangkan kepercayaan diri (*self esteem*).
5. Mempelajari kemampuan baru seperti komunikasi dan lain sebagainya.
6. Mengarahkan kepada sumber hiburan, yaitu Tuhan.
7. Mengajak konseli untuk bersekutu dan aktif ke gereja.

Dengan mengikuti ketujuh tahap di atas, konseli pastilah akan mampu mengatasi masalah trauma yang ada di dalam dirinya dan mulai menjalani kehidupan lebih bergairah dan bersemangat. Perasaan trauma akan hilang dengan sendirinya.

Penulis kembali mengutip cara penyelesaian trauma menurut E. P. Gintings, yaitu memampukan konseli untuk merasa diri berarti dengan melakukan hal-hal yang berfaedah, mengalami suatu hal yang memuaskan dan mau mengambil sikap konstruktif dalam berbagai situasi, bahkan yang terburuk sekalipun.²⁹ Penulis mendorong klien untuk tidak membiarkan dirinya dipengaruhi oleh masa lalunya yang kelam. Baiklah ia bangkit dari keadaannya yang sulit tersebut dengan menunjukkan prestasi yang baik. Ia tidak dapat terus berada dalam kehidupan yang dibayang-bayangi masalah. Ia harus bangkit dan meraih masa depannya dengan semangat yang teguh. Penulis mendorong agar mengisi hari-hari ini dengan kegiatan-kegiatan terutama kegiatan yang berhubungan dengan rohani agar melalui itu Konseli secara bertahap dan seiring dengan waktu juga bisa terlupakan. Lebih lanjut penulis mengingatkan bahwa seekor anjing adalah makhluk ciptaan Tuhan dan jangan sampai terlalu membencinya karena seekor anjing juga sangat dibutuhkan oleh manusia untuk menjaga rumah dan dagingnya untuk kesehatan. Penulis menawarkan solusi kepada Konseli agar tetap melupakan peristiwa tersebut, dimana sikap tersebut dapat merugikan diri sendiri di dalam beraktivitas di kehidupan kesehariannya dan agar jangan terus menerus dibayang-bayangi terutama di dalam bersosialisasi dengan manusia sebab dimana ada manusia kemungkinan kecil disitu juga ada seekor anjing.

4. KESIMPULAN

Trauma adalah kondisi yang kompleks dengan berbagai jenis dan dampak yang berbeda pada setiap individu. Penanganan yang efektif melibatkan pemahaman yang mendalam tentang trauma itu sendiri serta metode penanganan yang sesuai, baik melalui terapi psikologis maupun pendekatan non-klinis. Dukungan sosial yang memadai dan

²⁹ E. P. Gintings, *Konseling Pastoral: Terhadap Masalah-masalah Umum Kehidupan*, hal. 142-143.

kesediaan untuk mencari bantuan profesional sangat penting dalam proses pemulihan dari trauma.

Masa pemulihan trauma tidak dapat diketahui kapan harus berakhir. Bisa jadi dengan waktu yang sangat lama, tergantung si konsili apakah bisa melupakannya secara cepat atau tidak. Konseli mengalami trauma akibat digigit anjing saat ketika berumur 5 tahun, kini yang bersangkutan berumur 20 tahun. Berarti sudah ada 15 tahun peristiwa itu dan sampai sekarang masih berkas di dalam pikirannya. Maka perlu pendampingan yang maksimal terhadap konsili melalui konselor. Namun bukan berarti bahwa si konselor menjadi penentu utama untuk pemulihan traumanya. Konselor hanya media untuk membantu pemulihan si konseli namun yang menyembuhkan adalah yang bersangkutan yaitu konseli. Penulis mendampingi konsili selama 2 bulan dan pendampingan itu berlangsung selama 4 kali pertemuan. Penulis berusaha mungkin mendampingi konseli agar cepat pulih dari trauma. Penulis berusaha untuk mengajak nona 'Y' agar segera melupakan masa lalunya karena hal itu bisa menghantui kehidupan sehari-harinya dalam bersosialisasi. Penulis sudah memberikan pandangan-pandangan secara rohani dan membekalinya dengan firman Tuhan agar tetap menyerahkan masa lalunya kepada Tuhan supaya Tuhan segera memberikan kekuatan, semangat yang kuat dan agar tidak takut lagi ketika bertemu dengan seekor anjing. Sepanjang yang penulis lihat bahwa nona "Y" sudah perlahan bisa menerima kenyataan dan berharap masa traumanya segera pulih. Sebagai tambahan, penulis juga memberi saran agar sesekali menonton film tentang seekor anjing yang baik serta melihat gambar-gambar seekor anjing yang lucu-lucu agar secara perlahan nona "Y" berangsur bisa beradaptasi dengan seekor anjing, sebab tidak semua anjing itu galak.

5. DAFTAR REFERENSI

- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak psikologis trauma masa kanak-kanak pada remaja. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Atkinson, R. L., dkk. (n.d.). *Pengantar Psikologi*. Batam: Interaksara.
- Beek, A. V. (2007). *Pendampingan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Chodijah, S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 1).
- Clinebell, H. (2002). *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Jakarta: BPK-GM.

- Delyana, M., & others. (2017). Dampak pelecehan seksual terhadap perilaku sosial: Studi kasus terhadap korban pelecehan seksual. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW.
- Gintings, E. P. (2009). *Konseling Pastoral: Terhadap Masalah-Masalah Umum Kehidupan*. Bandung: Jurnal Info Media.
- J. L. Ch. Abineno. (2000). *Pedoman Praktis untuk Pelayanan Pastoral*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Koentjaraningrat. (1990). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mayeroff, M. (1993). *Mendampingi untuk Menyembuhkan*. Jakarta: BPK-GM & Yogyakarta: Kanasius.
- Neonbasu, G. (2020). *Sketsa Dasar Mengenal Manusia dan Masyarakat*. Jakarta: Kompas.
- Sari, I. N., Lestari, L. P., Kusuma, D. W., Mafulah, S., Brata, D. P. N., Iffah, J. D. N., & Widiatsih, A., et al. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Unisma Press.
- Susanto, D. (n.d.). *Pelayanan Pastoral di Indonesia pada Masa Transisi*.
- Trinurmi, S. (2021). Teknik terapi kelompok (group therapy). *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 8(1).
- World Health Organization. (n.d.). Gangguan depresi. Retrieved January 9, 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>