

## **TRAUMA HEALING PADA ORANG DEWASA: OPTIMALISASI DAN STRATEGI**

**Leni Mariana Siregar**

Mahasiswa, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

**Masyan Lelis Manao**

Mahasiswa, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

**Nona Merjuna Sianipar**

Mahasiswa, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

**Damayanti Nababan**

Dosen, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

[marianasiregar369@gmail.com](mailto:marianasiregar369@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study discusses the impact of trauma in Tarutung, North Tapanuli Regency, which has been hit by a natural disaster, namely an earthquake that has damaged environmental conditions and traumatized people in the area. Therefore, mental/emotional recovery is needed so they don't fall into fear. Not only children, but also adults will be traumatized by the natural disaster. Adults can be nurtured and given training not only to get rid of their trauma but how to train adults to be responsive and alert if disaster strikes again and how to take action and attitudes to achieve life safety. The purpose of Trauma Healing Guidance is for victims to be able to think positively when remembering the traumatic event. The writing of this journal article uses qualitative research methods with a descriptive approach, which is to describe in depth what is objectively in accordance with the results of observations in the environment affected by the earthquake. Coaching is done by directing adults to adjust to their fears (think positive), motivate them, invite them to do daily routines. Therapy that can be done in the form of behavior or attitude therapy, mental therapy, and action therapy as well as counseling. In a biblical perspective, in Proverbs 3:25-26, worship is carried out to maintain human spirituality, including adults.*

**Keywords:** *trauma healing, mature, optimize, strategy.*

### **Abstrak**

Penelitian yang membahas dampak traumatik di Tarutung, Kabupaten Tapanuli Utara, yang telah diterpa bencana alam yaitu gempa bumi yang membuat kondisi lingkungan rusak dan mental orang-orang di wilayah tersebut mengalami trauma. Maka dari itu dibutuhkan pemulihan mental/emosional mereka agar tidak terpuruk dalam ketakutan. Bukan hanya anak-anak saja, tetapi juga orang dewasa akan mengalami trauma pada bencana alam tersebut. Orang dewasa dapat dibina dan diberi pelatihan bukan hanya untuk menghilangkan traumanya tetapi bagaimana melatih orang dewasa agar tanggap dan sigap jika bencana itu datang kembali dan bagaimana tindakan dan sikap yang diambil agar mencapai keselamatan hidup. Tujuan dari Pembinaan *Trauma Healing* adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Penulisan artikel jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yaitu memaparkan secara mendalam dengan apa adanya secara obyektif sesuai dengan

*Received Agustus 30, 2022; Revised September 2, 2022; Accepted September 22, 2022*

hasil observasi di lingkungan yang terdampak bencana gempa bumi tersebut. Pembinaan yang dilakukan dengan mengarahkan orang dewasa untuk menyesuaikan diri dengan ketakutannya (berpikir positif), beri motivasi, mengajak untuk melakukan rutinitas sehari-hari. Terapi yang dapat dilakukan berupa terapi perilaku atau sikap, terapi mental, dan terapi tindakan serta melakukan konseling. Dalam perspektif Alkitabiah, dalam Amsal 3:25-26, pelaksanaan ibadah untuk mempertahankan spritualitas manusia termasuk orang dewasa.

**Kata Kunci:** pemulihan trauma, dewasa, optimalisasi, strategi.

## 1. LATAR BELAKANG

Dewasa ini banyak kejadian atau peristiwa yang kerap kita alami dalam kehidupan ini. Peristiwa itu terjadi bisa berupa hal baik atau buruk. Merujuk pada hal itu, bagaimana pun terjadinya suatu peristiwa dalam hidup seseorang, akan menjadi suatu yang berharga dan akan dijadikan pengalaman. Manusia pasti sudah akan paham apa yang dimaksud dengan bencana alam. Bencana alam yang menimpa manusia tentu akan mengakibatkan kerusakan ringan, sedang, ataupun berat, yang akan berdampak dalam proses berlangsungnya kehidupan. Bencana alam adalah suatu peristiwa yang terbagi menjadi dua berdasarkan pemicunya. Pertama, bencana alam yang terjadi secara alamiah seperti banjir, erupsi gunung berapi, gempa bumi, tsunami, dan lain-lain. Ada bencana alam yang terjadi dengan tidak alamiah seperti bencana kelaparan, peperangan, dan lain-lain.

Salah satu bencana alam yang semua orang pernah merasakannya, yaitu gempa bumi. Gempa bumi adalah guncangan yang terjadi di permukaan bumi akibat pelepasan energi dari bawah permukaan secara tiba-tiba yang menciptakan gelombang *seismic*. Gempa bumi juga dapat disebabkan oleh pergerakan kerak bumi atau lempeng bumi juga bisa disebabkan oleh letusan gunung api, yang dapat dialami dalam periode waktu tertentu. Bencana gempa bumi ada yang dikatakan tidak berpotensi bahaya namun akan tetap waspada. Di sisi lain, gempa bumi ada yang berkisar 6 sampai sekian SR, tidak dapat dipungkiri akan berpotensi Bahasa bagi manusia, mengakibatkan kerusakan bangunan, lingkungan sekitar, bahkan akan berpengaruh pada pikiran dan perasaan manusia (mental/emosional). Salah satu dampak dari mental/emosional manusia akan mengalami yang namanya trauma [1].

Istilah trauma awal mulanya berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka serius, dan digunakan untuk menggambarkan situasi batin (luka batin) akibat stimulus hadirnya memori dan emosi atas kejadian/peristiwa yang dialami oleh seseorang, situasi batin berupa perasaan negatif yang mempengaruhi segala aspek kehidupan orang yang mengalaminya. Para psikolog menyatakan trauma dalam istilah psikologi berarti suatu benturan atau suatu kejadian yang dialami dan meninggalkan bekas, yang biasa disebut PTSD (*Post Traumatic Syndrome Disorder*), dan hampir semua permasalahan hidup seseorang/gangguan emosional yang dialami disebabkan oleh trauma, seperti salah satu contoh efek dari trauma, yaitu perasaan takut. Dalam bahasa sehari-hari istilah trauma kita gunakan untuk merujuk pada peristiwa spesifik yang menyakitkan batin, yang membekas, yang menjadikan kita takut, enggan, dan menjauhi sesuatu, atau perlu berlindung dari sesuatu yang mengancam keselamatan [1].

Dampak dari bencana gempa bumi ini mengakibatkan trauma sedang dan akut. Maka dari itu dibutuhkan pemulihan mental/emosional mereka agar tidak terpuruk dalam ketakutan yang terus menghantui. Pemulihan trauma ini disebutkan dengan istilah *Trauma Healing*. Trauma healing adalah suatu proses memulihkan emosi korban dari ketakutan di masa lalu. Dengan cara ini, mereka bisa bertahan hidup kembali tanpa bayang-bayang masa lalu. *Trauma healing* dapat diartikan sebagai upaya untuk menyembuhkan dan mendamaikan seseorang yang mengalami kegoncangan jiwa yang diakibatkan oleh sebab-sebab tertentu seperti bencana alam, kecelakaan, dan masalah kehidupan lainnya yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok tertentu. Tujuannya adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Adapun lama prosesnya bisa memakan waktu hingga sekitar tiga bulan. *Trauma healing* yang satu ini akan mengajarkan korban beberapa cara untuk menghilangkan stres dan menjadi lebih rileks [2].

Pembahasan mengenai *Trauma Healing* pada jurnal ini adalah berfokus pada tindakan pelatihan kepada orang dewasa. Masa dewasa adalah masa seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini seseorang dituntut memulai kehidupannya dalam memerankan peran ganda sebagai suami/istri/ayah/ibu dan peran sebagai pekerja (berkarier). Kesulitan dari masa ini adalah usaha untuk mandiri agar tidak cenderung bergantung lagi kepada orang tua. Usia orang dewasa berkisar 22 tahun sampai ke atas. Berdasarkan ketentuan dalam pasal 330 itab UUH Perdata menyatakan bahwa seseorang dianggap dewasa jika sudah berusia 21 tahun atau sudah (pernah) menikah. Orang dewasa terkesan dengan anggapan bahwa usia dengan kematangan segala aspek bidang kehidupan. Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa usia orang dewasa saat ini, dimana kondisi emosionalnya tidak terkendali. Ia cenderung labil, resah dan mudah memberontak. Pada masa ini juga emosi dan mentalnya sangat bergelora dan musah tegang [3].

Oleh karena itu menurut Goelman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya. Suatu keadaan biologis dan psikologi, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Jadi orang dewasa juga dapat mengalami yang dinamakan trauma. Orang dewasa dapat dibina dan diberi pelatihan bukan hanya untuk menghilangkan traumanya tetapi bagaimana melatih orang dewasa agar tanggap dan sigap jika bencana itu datang kembali dan bagaimana tindakan dan sikap yang diambil agar mencapai keselamatan hidup. Dalam Yeremia 17:14 “Sembuhkanlah aku, ya TUHAN, maka aku akan sembuh, selamatkanlah aku, maka aku akan selamat, sebab Engkaulah kepujianku!” Dalam perspektif Alkitab terkait dengan *Trauma Healing* ini mengorek makna dibalik maksud penyampaian kitab suci ialah penyembuhan bukan dalam maksud penyakit. Penyembuhan penyakit disini yang dimaksud adalah menitik beratkan pada kesembuhan mental/emosional seseorang dalam upaya bergerak kearah pemulihan yang diinginkan seseorang dalam nama Tuhan [4].

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penulisan artikel jurnal ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu memaparkan secara mendalam dengan apa adanya secara obyektif sesuai dengan hasil observasi di lingkungan yang terdampak bencana gempa bumi tersebut. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati [5]. Selanjutnya, teknik pengumpulan data diperoleh dengan mengumpulkan informasi dan

peninjauan literasi yang relevan, yang berhubungan erat dengan masalah penelitian. Pengumpulan data peneliti sebagai sarana untuk menghimpun data di lapangan yang dimanfaatkan dalam menjawab suatu masalah dan pertanyaan dalam penelitian melalui pengamatan dan wawancara.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Luka Batin dalam Ilmu Psikologi

Istilah luka batin sebenarnya adalah istilah populer yang memayungi banyak hal. Luka sendiri awalnya adalah istilah medis untuk menyebutkan luka pada fisik. Akan tetapi, secara populer di dunia kesehatan mental, istilah luka batin digunakan agar mudah dipahami oleh masyarakat. Dalam dunia psikologi, ada beberapa istilah yang dekat dengan luka batin: trauma, primal wound, unfinished business, dan lainnya. Setiap istilah memiliki sudut pandang yang berbeda dalam memandang luka batin. Kita perlu memahami beberapa sudut pandang tersebut agar lebih bisa mengenali luka batin dalam diri kita [6].

Akan tetapi, penggunaan istilah trauma pada praktik psikologi sehari-hari sedikit demi sedikit meluas. Seseorang kadang menyebut bahwa ia memiliki trauma karena menjadi korban perundungan (*bullying*) sewaktu kecil. Orang lain mungkin bercerita bahwa ia punya trauma terhadap pernikahan karena pernah menyaksikan orangtuanya berkelahi, adu argumen, dan bercerai. Kejadian yang mengerikan dan menyedihkan seringkali memicu ketakutan maupun rasa sakit secara emosional dalam diri seseorang. Jika dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan, kondisi tersebut dapat memicu trauma. Arti trauma mungkin bisa berbeda pada masing-masing orang. Semua bergantung pada jenis trauma yang sedang dialami. Maka dari itu, penting bagi Anda untuk memahami jenis maupun gejala trauma agar bisa mengambil langkah yang tepat dalam melakukan penanganan ketakutan berlebih [7].

Masalah lain yang mungkin muncul adalah rasa takut, cemas, dan khawatir saat melakukan sebuah aktivitas. Biasanya, aktivitas memunculkan rasa ini merupakan penyebab dari trauma. Sebut saja seseorang yang enggan kembali naik sepeda motor setelah mengalami kecelakaan. Trauma berdampak buruk pada stabilitas mental dan emosional korban dan dapat disebabkan oleh peristiwa negatif yang terus-menerus. Beberapa kejadian yang dapat menyebabkan trauma adalah korban kekerasan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, bencana alam, penyakit atau cedera serius, kematian orang yang dicintai, dan saksi kekerasan [8].

#### 3.2 Bencana Gempa Bumi pada Aspek Mental/Emosional Manusia

Bencana alam datang tanpa diundang dan sulit sekali untuk diprediksi. Tidak hanya menimbulkan kerusakan infrastruktur, tapi juga gangguan terhadap kondisi psikologis para korban itu sendiri. Aspek psikologis juga penting untuk diperhatikan dalam menghadapi dampak bencana. Sebab, bencana tidak hanya menyebabkan luka secara fisik, tetapi juga secara emosional. Menurut sebuah penelitian, korban terdampak bencana berpotensi mengalami kecemasan, depresi, dan trauma. Segala peristiwa yang mengandung emosi negatif, apalagi berulang kali dialami akan terekam menjadi memori dan menimbulkan bekas dalam bentuk luka batin yang akan dibawa sepanjang hidup kecuali apabila emosi negatif itu segera diatasi dan tertangani dengan cara yang tepat, apabila tidak terselesaikan maka case itu masih *open loop* atau belum tuntas dan bisa menghambat banyak hal di dalam keputusan-keputusan kehidupan seseorang di masa depannya [9].

Ingatan-ingatan yang tersimpan atas kejadian yang sudah dialami memori yang diikuti oleh emosi negatif inilah yang sering memicu trauma, dan itu terjadi hampir pada semua kasus gangguan secara psikologis pada seseorang. Manusia akan lebih merasakan hal negatif dan situasi buruk yang akan menimpa dirinya sewaktu-waktu. Sepanjang harinya akan merasa bahwa gempa bumi akan datang kapan saja, dan ia perlu waspada. Hal yang serupa dari akibat buruk bencana ini adalah manusia akan kurang tidur karena terus berjaga-jaga, mengantisipasi kalau-kalau gempa muncul kembali, mereka akan bergegas mencari tempat terbuka terhindar dari bangunan, tiang listrik, dan pepohonan tinggi, yang sewaktu-waktu ia pikirkan akan roboh atau tumbang karena guncangan gempa bumi ini [3].

Dalam perbincangan yang kami lakukan dengan salah seorang warung nasi di Pagar batu, ia berkata bahwasanya gempa bumi ini membuat mereka terjaga dan waspada akan datangnya gempa susulan. Warga-warga sekitar di Tarutung dan sekitarnya, mahasiswa, dan dosen perguruan tinggi negeri yaitu IAKN Tarutung pun demikian. Rasa takut dan cemas inilah sangat membahayakan pola pikir kearah yang negatif. Ketakutan yang berlebihan dapat meluapkan emosi yang tidak terkendali. Gempa pertama sekali datang pada awal Oktober 2022 dini hari tepatnya kurang lebih jam 2 dini hari dengan gelombang magnitude 6 SR. Semua masyarakat berteriak dan terbangun dari tidurnya, berlarian keluar rumah dan bangunan, menyelamatkan diri. Isak tangis keluar dengan keras, karena begitu keras dirasakan guncangannya seolah-olah tidak bisa menyeimbangkan diri. Sejak saat itu untuk beberapa hari pada bulan itu masyarakat di Tarutung dan sekitarnya tidur di halaman rumah masing-masing membangun tempat pengungsian karena masih dirasakan gempa susulan yang tidak dapat diprediksi kapan dan bagaimana kekuatan magnitude gempa bumi tersebut akan datang kembali.

### 3.3 Pembinaan *Trauma Healing* bagi Orang Dewasa

Tujuan dari Pembinaan *Trauma Healing* adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Adapun lama prosesnya bisa memakan waktu hingga sekitar tiga bulan. *Trauma healing* yang satu ini akan mengajarkan korban beberapa cara untuk menghilangkan stres dan menjadi lebih rileks. Orang dewasa yang dimana anggapan wajar dalam masyarakat bahwa orang dewasa adalah orang yang mempunyai kematangan diri termasuk dalam pengelolaan pola pikir. Ditinjau dalam aspek mental/emosional seseorang, orang dewasa sekalipun akan tetap merasakan rasa takut dan cemas pada suatu kondisi yang mengancam keselamatan [10].

*Trauma healing*, yakni proses pemulihan emosi korban terhadap ketakutan masa lalu yang masih menyisakan luka batin (membekas), selalu merasa cemas dan sangat mengganggu, terbayang-bayang dengan peristiwa bencana, mimpi buruk yang menyebabkan kesulitan tidur, dan kondisi fisik seseorang menjadi siaga ketika mereka mengingat ataupun memikirkan trauma yang dialami. Berangkat dari dampak trauma tersebut maka akan muncul pertanyaan bagaimana yang harus dilakukan untuk menghilangkan trauma. Dampak dari gangguan trauma itu sendiri tentu bervariasi, dari yang ringan sampai yang berat. Contohnya gejala psikis seperti demikian tidak bisa dibiarkan berlarut-larut. Para korban harus dibantu agar pulih kondisi psikologisnya dari pengalaman traumatis melalui pemulihan trauma (*Trauma Healing*). Beberapa contoh pembinaan yang dapat dilakukan dalam kegiatan *Trauma Healing* atau cara mengatasi trauma pasca bencana sebagai berikut [2].

- 1) Beri waktu untuk menyesuaikan diri. Tidaklah mudah untuk menyesuaikan diri pasca bencana terjadi, efek dari bencana dianggap Sebagian orang biasa saja dan

ada yang menganggapnya sulit untuk dilupakan. Maka dari itu berilah waktu untuk korban menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, jangan memaksakan kehendak bahwa korban harus melupakan tragedy itu dan menganggapnya tidak pernah terjadi.

- 2) Beri dukungan (motivasi). Dukungan penting bagi korban, karena mereka akan merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam hal traumatisnya. Dukungan positif yang dapat diberikan berupa kata-kata semangat, mendengarkan cerita mereka, dan memberi solusi mengenai traumatisnya. contoh korban mengalami insomnia akibat terlalu waspada akan kedatangan gempa susulan. Yang dapat dilakukan adalah memberikan obat. Farmakoterapi merupakan metode syok healing yang melibatkan penggunaan obat-obatan dalam mengelola reaksi syok atau trauma yang mengganggu seseorang. Obat-obatan sudah terbukti membantu menggunakan kelas reaksi atau tanda-tanda seperti gejala intruksi, *hyperarousal*, reaksi emosional, sifat lekas marah, dan depresi.
- 3) Lakukan kembali rutinitas harian. Rutinitas harian adalah pola kegiatan keseharian yang biasa dilakukan. Tidak menutup kemungkinan bahwa korban akan malas melakukan rutinitas mereka karena masih merasakan takut. Jadi pembinaan yang perlu dilakukan dapat berupa menyadarkan korban dengan memberikan arahan bahwa rasa takut itu harus dihadapi bukan dihindari. Rutinitas harian ini dapat berguna mengurangi kecenderungan korban melamun dengan traumatis yang ia alami.

Hal lain yang dapat dilakukan dalam usaha memulihkan trauma bagi orang dewasa sebagai berikut [9].

- 1) Terapi Perilaku  
Terapi perilaku adalah bentuk metode terapi yang paling generik, yakni terapi pemaparan (eksposur). Dalam terapi perilaku ini, seorang akan diarahkan dengan menghadapi ketakutannya secara bertahap. Seringkali, terapi perilaku atau pemaparan ini membuat pembelajaran individu bahwa ketakutan atau emosi negatif tidaklah beralasan, yang dalam gilirannya memungkinkan rasa takut akan berkurang. Terapi Eksposur adalah penyembuhan trauma yang sangat direkomendasikan untuk penderita PTSD. Proses *trauma healing* ini berfokus pada perubahan struktur ketakutan dalam pikiran. Ia melihat sesuatu yang mengingatkannya dan dalam situasi yg lebih mengakibatkan rasa takut secara berturut-turut. Eksposur ini dipasangkan menggunakan relaksasi.
- 2) Terapi Perilaku Kognitif (CBT)  
Terapi perilaku kognitif (CBT) adalah metode pemulihan trauma yang didasarkan pada seorang individu harus memperbaiki dan mengubah pikiran yang salah. Metode ini memberi tanggapan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kepada mereka yang mengalami trauma. Elemen umum dari terapi trauma ini adalah mengajarkan bagaimana bernapas dalam mengelola kecemasan dan stress, mengajarkan reaksi normal terhadap trauma, memberi terapi paparan, mengidentifikasi dan mengevaluasi bentuk pikiran negatif, salah, dan irasional, serta menggantinya dengan pikiran yang lebih akurat
- 3) Terapi Psikodinamik

Tujuan dari terapi trauma psikodinamik adalah untuk mengetahui tahapan mana yang mempengaruhi trauma yang terjadi pada seseorang. Mengetahui hal ini, terapis dapat mengelola aspek peristiwa traumatis yang menimpa pasien dengan elemen umum. Lihat bagaimana trauma mempengaruhi kesadaran diri dan hubungan seseorang. Maksudnya adalah adakah korban membatasi interaksinya dengan orang lain, atau mengalami kecenderungan menyendiri. Orang dewasa hendaknya tidak boleh membatasi dirinya dengan orang lain dalam hal berinteraksi, ini akan sangat berpengaruh pada lingkungannya. Orang dewasa harus dapat mengarahkan orang lain, anak-anak, remaja/pemuda, dan lansia untuk dapat mengontrol emosinya supaya tidak memberatkan pikiran dan menambah traumatisnya semakin mendalam.

Sementara itu, *trauma healing* pada orang dewasa dapat dilakukan melalui konseling. *Trauma healing* pada orang dewasa umumnya lebih mudah dilakukan, karena mereka bisa dengan mudah mengekspresikan apa yang dirasakan secara verbal. Melalui metode konseling, trauma yang dialami oleh korban diharapkan bisa sedikit berkurang. Selain menstabilkan kondisi emosional, layanan *trauma healing* pada orang dewasa juga memberikan keterampilan yang menjadi modal awal memulai kehidupan baru. Sehingga, mereka bisa segera menjalani hidup secara mandiri dan tidak terus-menerus menyandarkan kehidupannya pada orang lain, termasuk pada pemerintah. Untuk mencapai efektivitas layanan, konseling trauma dilakukan dengan dua format. Pertama adalah format individual yang ditujukan untuk korban dengan tingkat stres dan depresinya berat. Kedua adalah format kelompok yakni untuk individu yang beban psikologisnya masih pada tingkatan sedang. Sebelum pelaksanaan metode layanan konseling, langkah pertama adalah menciptakan rasa aman. Individu yang mengalami trauma akan merasa dunia ini tidak aman dan nyaman. Oleh karena itu, mereka memerlukan orang lain yang dapat memberikan perlindungan dan rasa nyaman sehingga mereka tidak merasa sendirian. Penciptaan rasa aman tersebut dapat dilakukan dengan mengadakan permainan yang bisa mendorong individu untuk melupakan sejenak peristiwa yang dialaminya [7].

Dalam perspektif Alkitabiah, dalam Amsal 3:25-26 “Janganlah takut kepada kekejutan yang tiba-tiba, atau kepada kebinasaan orang fasik, bila itu datang. Karena TUHANlah yang akan menjadi sandaranmu, dan akan menghindarkan kakimu dari jerat.” Dalam impitan dan marabahaya terbesar yang mereka hadapi. Kesetiaan dan hati yang lurus akan menjaga kita, sehingga kita tidak perlu takut kepada kekejutan yang tiba-tiba (ay. 25). Petaka yang tidak disangka-sangka dan mengejutkan, yang tidak memberi kita kesempatan untuk memperlengkapi diri dengan pertimbangan, biasanya akan membuat kita bingung. Akan tetapi, biarlah orang yang benar dan bijak tidak hilang kendali, supaya tidak membiarkan jalan bagi rasa takut apa pun yang menyiksa, sekalipun petaka itu datang dengan begitu tiba-tiba. Oleh karena itu, janganlah takut terhadap hal-hal yang tampaknya dahsyat, karena (ay. 26) “TUHAN bukan saja akan menjadi pelindung yang menjagamu, tetapi juga sandaranmu yang memeliharamu tetap aman, sehingga kakimu tidak akan terjerat oleh para musuhmu, atau terjerat oleh ketakutanmu sendiri.” Allah pasti bertindak untuk meneguhkan kaki orang-orang kudus-Nya [11].

Melakukan ibadah bersama dalam kegiatan *Trauma Healing*. Sebagai manusia yang beriman dan percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa, tentu akan menaruh pengharapan kepada sang Pencipta. Ibadah bersama ini dimaksudkan agar orang dewasa tidak hilang

harap akan bencana yang menimpa mereka. Membangun kepercayaan bahwa Allah sanggup menolong dan memberi penghiburan dalam pribadi lepas pribadi [12].

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Apapun perasaan yang korban rasakan adalah reaksi yang tidak salah. Jadi, pastikan buat menemukan seseorang terapis yg menciptakan proses trauma healing ini berjalan dengan baik dan nyaman. *Trauma Healing* merupakan proses penyembuhan pasca trauma yang memungkinkan seseorang untuk melanjutkan hidupnya tanpa bayang-bayang suatu kejadian tersebut lagi. Tujuannya adalah agar korban mampu memikirkan hal yang positif saat mengingat kejadian traumatis tersebut. Adapun lama prosesnya bisa memakan waktu hingga sekitar tiga bulan. *Trauma healing* yang satu ini akan mengajarkan korban beberapa cara untuk menghilangkan stres dan menjadi lebih rileks. Mendengarkan kembali cerita mereka mengenai kejadian tersebut, karena penyembuhan yang terbaik adalah kembali kepada penyebab trauma itu sendiri dan melawannya. Pemulihan pasca terjadinya bencana biasa disebut dengan *trauma healing*. Terdapat berbagai metode terapi untuk penyembuhan bagi korban yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisinya. Trauma tidak hanya terjadi pada anak-anak namun juga pada orang dewasa. *Trauma healing* pada orang dewasa menjadi salah satu kebutuhan yang utama bagi para korban bencana. Dengan *trauma healing*, korban diharapkan bisa sembuh dari traumanya dan menjalani kembali kehidupannya sebagaimana sebelum mengalami bencana.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] R. Tri, *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep Dan Penelitian Terkini*. Magelang: Unimma Press, 2018.
- [2] D. Baskoro, *SELF HEALING: Sebuah Panduan Untuk Menyembuhkan Luka Batin dan Hidup Bahagia Sepenuhnya*. Surabaya: Sastra Jendral Medika, 2020.
- [3] Tiwi, *Trauma Healing (Based On Energy Psychology and Quantum Modalities)*. Yogyakarta: Absolute Media, 2018.
- [4] D. Goelman, *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- [5] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- [6] Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai, Kenapa Manusia Punya Luka Batin?* Jakarta: Gramedia, 2020.
- [7] H. Khairul Rahmat and D. Alawiyah, "Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam," *J. Mimb. Media Intelekt. Muslim Dan Bimbing. Rohani*, vol. 6, no. 1, pp. 34–44, 2020, doi: <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.372>.
- [8] E. Ginting, *Pastoral Konseling Membaca Manusia Sebagai Dokumen Hidup, Identifikasi Diri Untuk Mengatasi Trauma Dan Luka Batin Dalam Pelayanan Pastoral Konseling*. Jakarta: PBMAR Andi, 2021.
- [9] M. Subhan, "Trauma Healing Bagi Masyarakat Terdampak Gempa Desa Gumantar Kecamatan Kayangan Lombok Utara," *J. Transform. Univ. Islam Negeri Mataram*, vol. 14, no. 1, pp. 1–12, 2018.
- [10] Sidjabat, *Pendewasaan Manusia Dewasa: Pedoman Pembinaan Warga Jemaat Dewasa dan Lanjut Usia*. Bandung: Kalam Hidup, 2021.



- [11] R. Sinulingga, *Tafsiran Alkitab: Amsal 1-9*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2019.
- [12] D. Naibaho, S. Ariawan, S. D. Harianja, J. Simorangkir, and M. Sinambela, "Fostering fraternity in humanity: the Church's efforts to bring compassion within the framework of religious moderation," *Kurios*, vol. 8, no. 1, p. 94, 2022, doi: 10.30995/kur.v8i1.537.