

Gambaran Tahapan pada Individu dengan Trauma Masa Kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur

Syamil¹, Tanti Susilarini²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
E-mail: syamil.2024090166@upi-yai.ac.id¹, @upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah khususnya dalam bidang psikologi, penelitian ini merepresentasikan forgiveness dari perspektif individu yang memiliki trauma, dan untuk menggali makna yang lebih dalam terkait memaafkan dan bagaimana individu melakukan proses forgiveness secara bertahap serta merubah dampak negatif menjadi dampak positif. Pengalaman traumatis yang terjadi dalam kehidupan seseorang bisa menjadi catatan sejarah yang hitam. Luka psikologis terkadang terasa perih ketika diungkap kembali. Namun, dengan melakukan forgiveness dapat memberikan peluang yang besar untuk menuju hidup yang lebih positif. Memaafkan dapat diartikan dengan melepaskan luka yang dialami. Forgiveness dilakukan dengan tujuan untuk menyembuhkan diri sendiri dan memberi kesempatan kepada orang yang menyebabkan rasa sakit untuk dapat membangun kembali hubungan yang lebih sehat dan bahagia. Sebaliknya, apabila pemaafan tidak dilakukan dapat menjadi pemicu tumbuhnya kemarahan, kebencian, dendam yang berkepanjangan, juga dapat menimbulkan sakit secara fisik maupun mental. Penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif ini membahas tentang esensi dari forgiveness sebagai salah satu cara untuk menciptakan kebahagiaan dalam menjalani hidup.

Kata kunci: Pemaafan, Tahapan Pemaafan, Trauma Masa Kecil

ABSTRACT

The objectives of this research are to represent forgiveness from the perspective of individuals who have experienced trauma, particularly in the field of psychology, and to delve deeper into the meaning of forgiveness and how individuals undergo the process step by step, transforming negative impacts into positive outcomes. Traumatic experiences in someone's life often mark dark chapters in their personal history. Psychological wounds can sometimes feel painfully raw when they are brought back to mind. However, practicing forgiveness offers significant opportunities for achieving well-being and tranquility in life. Forgiveness involves letting go of the pain one has experienced. It is aimed at healing oneself and giving the person who caused the pain a chance to rebuild a healthier and happier relationship. Conversely, not forgiving can lead to prolonged anger, hatred, resentment, and even physical and mental health issues. This qualitative study, using a phenomenological approach, explores the essence of forgiveness as a means to foster happiness in life.

Keywords: Forgiveness, Forgiveness Phase, Childhood Trauma

1. PENDAHULUAN

Trauma masa kanak-kanak merupakan suatu pengalaman tidak menyenangkan yang tersimpan di dalam pikiran anak-anak yang mengalaminya. Pengalaman buruk yang dialami cenderung serius sehingga dapat berdampak pada kehidupan kedepannya. Irwanto dan Kumala (2020) menyebutkan bahwa perilaku yang dihasilkan dari pengalaman traumatis pada anak-anak dapat tertanam dalam perkembangan kepribadian mereka.

Beberapa aspek dalam kehidupan kedepannya yang dapat terpengaruhi akibat trauma masa kanak-kanak diantaranya seperti mengalami kendala seperti hubungan sosial (keluarga atau pertemanan) maupun akademik, bahkan dalam suatu penelitian ditemukan kemungkinan munculnya gangguan psikosis akibat trauma tersebut. Pada masa kanak-kanak, pertumbuhan dan perkembangan sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, oleh karena itu, ada kemungkinan ketika anak mengalami trauma dapat berdampak pada perkembangan selanjutnya.

Pelecehan seksual, perundungan, atau kekerasan dari orang tua merupakan beberapa trauma masa kecil yang mengakibatkan stres pada anak dan dapat berdampak pada masa depan anak di usia dewasa (Kim et al, 2017). Kumpulan trauma yang dialami anak di masa kecil akan menjadi luka psikis yang terus melekat dalam diri anak hingga dewasa (Huh et al, 2017). Luka tersebut masih ada di alam bawah sadar sehingga bermanifestasi dalam bentuk perilaku dan emosi negatif, contohnya seperti perasaan tidak dicintai oleh orang lain, tidak percaya diri, cemas, atau ingin mendominasi orang lain (Burlakova & Karpova, 2021).

The National Institute of Mental Health (USA) mengungkapkan bahwa trauma yang dialami anak merupakan suatu peristiwa menyakitkan secara emosional atau tertekan yang sering mengakibatkan efek mental dan fisik yang berkepanjangan. Memaafkan

adalah salah satu cara untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang muncul akibat perlakuan menyakitkan yang dilakukan seseorang. Semakin membekasnya luka, maka akan semakin sulit juga untuk bisa memaafkan peristiwa maupun individu yang menjadi penyebab luka tersebut. Semakin dalam rasa sakit hati yang dirasakan, semakin lama pula waktu yang diperlukan oleh individu yang mengalaminya untuk bisa berdamai dengan keadaan.

Forgiveness dapat didefinisikan sebagai proses psikologis yang melibatkan pengalaman emosi, perubahan sikap, dan tindakan konkret yang mengarah pada pengurangan kemarahan, kedukaan, atau penolakan terhadap orang yang melakukan kejahatan atau kesalahan (Enright & Fitzgibbons, 2021). Banyak dari individu yang memiliki trauma, enggan untuk membuang emosi negatif, bukan karena tidak ingin melakukannya, akan tetapi karena peristiwa yang dialami terlalu menyakitkan, sehingga sulit untuk bisa berdamai dengan dirinya sendiri dan melanjutkan hidup dengan tenang.

Masa kanak-kanak seharusnya merupakan sebuah memori indah yang pantas dirasakan oleh setiap individu dan menjadi sebuah pondasi perkembangan kepribadian yang baik. Namun karena adanya trauma, sebagian orang harus berjuang lebih keras untuk bisa berdamai dengan pengalaman-pengalaman pahit yang dirasakan dan juga dampak-dampak dari trauma tersebut.

Forgiveness memiliki dampak besar dalam mensejahterakan hidup seseorang, sama halnya dengan pemaafan terhadap trauma masa kecil atau pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan pada masa kanak-kanak yang dirasakan oleh individu. Dengan memaafkan diri sendiri, pelaku, dan juga peristiwa yang terjadi dalam hidup dapat membantu seseorang untuk berfungsi lebih baik tanpa adanya emosi negatif yang bersarang di dalam benak sehingga

menyebabkan perilaku-perilaku yang tidak diinginkan.

Penelitian ini dilakukan untuk mempelajari bagaimana *forgiveness* bekerja terhadap individu dengan trauma masa kecil dengan menggunakan analisis psikologis dan juga sosial.

2. LANDASAN TEORI

2.1. Pemaafan

Menurut McCullough, Fincham dan Tsang (2003), *forgiveness* adalah upaya untuk mengatasi dampak negatif dan penghakiman terhadap orang yang menyakiti, dengan tidak menghindari rasa sakit yang dialami namun melepaskannya dengan memberikan perdamaian dan cinta. *Forgiveness* menurut Lopez dan Synder (2003) adalah cara bagi individu untuk mengumpulkan semua perilaku menyakitkan menjadi satu dan merubah hal tersebut dari sisi negatif menjadi netral atau positif. Michael McCullough (Setiadi, 2018) mendefinisikan *forgiveness* sebagai berkurangnya keinginan untuk melukai atau membalas dendam dan diimbangi dengan peningkatan rasa belas kasihan (*compassion*) dan keinginan untuk bertindak secara positif ke arah orang yang menyakiti.

Baumeister, Exline, dan Sommer (1998) mengidentifikasi bahwa terdapat dua dimensi dalam memaafkan, yaitu dimensi intrapsikis dan dimensi interpersonal. Dimensi intrapsikis terjadi dalam pikiran dan hati individu. Dimensi ini ditandai dengan individu berhenti marah atau benci kepada penyebab trauma dan mulai memahami peristiwa dari sudut pandang penyebab trauma tersebut. Individu yang mengalami trauma memutuskan untuk bereaksi positif, baik secara emosi, pikiran, maupun perilaku terhadap penyebab trauma. Adapun dalam dimensi interpersonal, memaafkan adalah perilaku sosial yang melibatkan orang lain. Individu akan memaafkan penyebab trauma tidak hanya untuk kepentingan diri sendiri melainkan untuk menolong dan membantu penyebab terlepas dari rasa bersalah.

Berdasarkan definisi-definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *forgiveness* sangat penting bagi individu yang memiliki luka yang membekas dalam batin untuk bisa melepaskan kebencian, sakit hati dan emosi-emosi negatif yang terjadi pada individu lalu kemudian menggantinya dengan perilaku positif seperti kasih sayang dan rasa belas kasihan kepada penyebab trauma sehingga kedepannya individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Aspek-aspek *forgiveness* menurut McCullough (2000), yaitu:

- a. Motivasi untuk menghindari (*avoidance motivation*)
- b. Motivasi untuk balas dendam (*revenge motivation*)
- c. Motivasi untuk berbuat baik (*benevolence motivation*)

2.2. Trauma Masa Kecil

Center for Child Trauma Assessment, Services and Intervention menjelaskan bahwa trauma pada masa anak-anak merupakan peristiwa yang menakutkan, berbahaya, kejam, atau mengancam jiwa yang terjadi pada anak (0-18 tahun). Berbagai perasaan dan pikiran yang muncul setelah terjadinya peristiwa yang menyebabkan trauma disebut *psychophysiological alarmed response* atau *emotional shock* (Schauer, Neuner, dan Elbert, 2005; James, 1989).

Peristiwa traumatis pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi kepribadian anak dalam perkembangan selanjutnya. Pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak sangat beresiko bagi perkembangan pascatrauma di kemudian hari ketika individu kembali mengalami sebuah pengalaman traumatis (Van Der Kolk, 2001 : Celano, 2002). Kowalis (2004) menyatakan bahwa kerentanan anak untuk mengalami trauma psikologis 1,5 kali lebih besar dibandingkan orang dewasa karena sedang dalam tahap perkembangan, khususnya dalam tahap penyempurnaan sistem saraf pusat.

Jika pada orang dewasa pengalaman traumatis menyebabkan masalah emosional dan perilaku-perilaku bergejala, maka pada anak perilaku yang terbentuk karena mengalami peristiwa traumatis dapat tersimpan dan tertanam dalam kepribadian bahkan menjadi perilaku tetap (Rojas & Lee, 2004). Anak dapat menunjukkan pengalaman traumatisnya melalui perilaku yang diulang-ulang seperti permainan dan dapat mengakibatkan kemunduran perkembangan, terutama dalam perkembangan bahasa dan juga *toilet training* (Kaverola, 1995).

Briere (2006) membedakan trauma menjadi beberapa jenis, yaitu: (1) Trauma karena kekerasan; (2) Trauma karena bencana alam; (3) Trauma karena kecelakaan; (4) Trauma karena kekerasan domestic (orang tua); (5) Trauma karena penyiksaan; (6) Trauma karena jenis pekerjaan. Trauma juga dibedakan dari berapa lama jangka waktu yang dialami (*stressor*), yaitu: (1) Trauma akut (waktu pendek), berupa kecelakaan, bencana alam, dan kematian orang tersayang; (2) Trauma kronis (waktu panjang), berupa pelecehan dan kekerasan seksual, penyekapan atau penganiayaan dalam waktu panjang, *incest*, kekerasan pada anak (*child psysical abuse*) dan lain sebagainya.

Menurut Nadia (2004) kekerasan terhadap anak dapat didefinisikan dengan semua bentuk penganiayaan baik fisik maupun psikis. Penganiayaan fisik adalah perilaku-perilaku kasar yang mencelakakan anak, seperti memukul, mendorong, membenturkan anak kepada benda keras dan segala bentuk kekerasan fisik lainnya termasuk kekerasan seksual. Sedangkan penganiayaan psikis dilakukan dengan merendahkan, meremehkan, dan juga memberikan cercaan dan hinaan kepada anak.

Ada beberapa dampak yang muncul sebagai reaksi dari kasus trauma kekerasan yang dialami anak, meskipun fenomena ini akan berbeda bentuknya pada setiap anak.

Adapun bentuk perilaku anak yang telah mengalami trauma adalah sebagai berikut: (1) Sifat agresif; (2) Murung atau depresi; (3) Mudah menangis; (4) Melakukan tindak kekerasan; (5) Mengalami penurunan kognitif.

Adapun gejala-gejala pascatrauma menurut Foa, dkk (1999), yaitu:

- a. *Hyperarousal*, merupakan keadaan dimana individu selalu merasa dalam keadaan tidak aman atau mempersiapkan diri untuk menghadapi peristiwa buruk yang dialami lagi.
- b. *Intrusion*, melekatnya memori mengenai kejadian traumatis yang dilalui dengan sangat kuat baik dalam keadaan sadar maupun tidak sadar, dan dalam perilaku sehari-hari.
- c. *Construction*, bentuk pertahanan diri yang hancur total, perasaan dan pikiran menjadi tumpul dan ketidakberdayaan individu.

3. METODOLOGI

Latar penelitian ini dilakukan di kota Jakarta Timur khususnya kecamatan Matraman, dengan pembahasan terkait forgiveness terhadap individu dengan trauma masa kecil.

Proses kegiatan dalam mengumpulkan data, menganalisis, dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian disebut dengan metode penelitian (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif ditinjau dari pembahasannya, penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif, dimana penelitian tersebut mencoba untuk merepresentasikan dan menginterpretasikan objek tanpa adanya memanipulasi data penelitian.

Metode kualitatif mengolah data dengan cara yang deskriptif seperti wawancara, transkrip, catatan lapangan, foto, video, dan lain sebagainya. Penelitian dengan jenis ini mencoba untuk menggambarkan pandangan

akan suatu permasalahan dengan cara interpretatif dan juga mengungkapkan kompleksitas realitas sosial yang diteliti dengan bertumpu pada kekuatan narasi.

Sumber data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang mengacu pada informasi yang diperoleh dari tangan pertama atau narasumber yang berkaitan dengan variabel pembahasan yaitu individu yang mengalami trauma masa kecil di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur. Adapun data sekunder adalah data yang mengacu pada informasi yang telah ada, bersifat tidak langsung dan bekerja sebagai pendukung kebutuhan data primer seperti buku dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti tidak berfokus pada upaya untuk mengidentifikasi masalah dasar melainkan berusaha untuk menangkap variasi-variasi besar lainnya dari narasumber. Selain itu, sumber data lain yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *Significant Others* berupa keluarga ataupun teman rumah subjek, dimana adalah orang yang berada dalam lingkungan yang sama dengan subjek sehingga diasumsikan mengetahui kehidupan ataupun karakteristik subjek penelitian. Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, yaitu dengan menjabarkan dan menjelaskan dengan luas hasil data yang telah didapatkan.

Dalam sebuah penelitian, memeriksa keabsahan data merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perpanjangan pengamatan, triangulasi dan *member check*.

4. PEMBAHASAN TEMUAN

1) Subjek 1

a. Pembahasan Trauma

Subjek 1 (IH) merupakan seorang piatu yang sejak kecil tinggal bersama nenek dan kakak laki-lakinya. Sejak kecil IH sering mendapat kekerasan fisik maupun verbal

dari kakak iparnya, dan banyak cacian dari orang-orang sekitarnya dikarenakan dirinya yang tidak bersekolah. IH juga harus bekerja keras sejak kecil agar bisa makan sehari-hari. Trauma yang dirasakannya, dapat ditemukan beberapa dampak dan gejala yang muncul, salah satu dampak yang muncul dalam kehidupan IH adalah mudah menangis. IH juga menyebutkan dampak dari cacian dan hinaan kepadanya menimbulkan perilaku tidak percaya diri hingga ketakutan yang luar biasa ketika dihadapi dengan situasi akademik. Gejala yang timbul pada diri IH adalah *intrusion* atau kelekatan memori yang membuat pikiran buruk terus berulang-ulang dikepalanya. Gejala lain yang juga muncul dalam diri IH adalah *hyperarousal* atau kewaspadaan diri terhadap pengulangan trauma yang pernah terjadi sebelumnya, adapun bentuk yang IH alami adalah trust issue atau hilang kepercayaan terhadap orang lain, dikarenakan keadaan akademik IH, seringkali dirinya merasa lebih rendah dari orang lain.

b. Hubungan Temuan dengan Indikator Penelitian

Dalam aspek pemaafan, IH memunculkan aspek yaitu *benevolence motivation*, hal tersebut dibuktikan dengan adanya perasaan dan juga pernyataan IH yang menunjukkan bahwa dirinya tetap berbuat baik kepada penyebab trauma. Dalam pembahasan ini peneliti akan menghubungkan trauma yang dialami oleh IH dengan tahapan-tahapan *forgiveness* yang telah lalui.

Pertama-tama dalam tahapan *uncovering phase*, IH mengemukakan bahwa dirinya telah menyadari adanya dampak negatif yang muncul akibat peristiwa traumatisnya di masa kecil yang mana telah disebutkan bahwa dirinya kerap merasa kurang percaya diri dan juga mudah merasa sedih hingga menangis. Kemudian IH mulai memasuki tahapan selanjutnya yaitu *decision to forgive phase* dimana dirinya sudah bisa merasakan bahwa dengan memendam kebencian tidak

membuahkan hasil yang baik untuk dirinya sendiri. Lalu IH juga mengatakan terkait komitmen yang dimilikinya untuk memaafkan orang yang pernah menyakitinya.

Tahapan selanjutnya adalah *work phase*, dimana walaupun dalam tahap ini IH tidak mengetahui motif atau apa yang menyebabkan pelaku menyebabkan trauma pada dirinya akan tetapi IH berhasil untuk memproses dan menerima segala luka yang pernah dialaminya untuk bisa melanjutkan hidup. Kemudian tahapan paling akhir dari *forgiveness* adalah *deepening phase*, dimana dari yang sebelumnya terbelenggu dalam ketakutan untuk bergaul dengan orang lain, terutama dengan orang tua murid di sekolah anaknya, setelah memaafkan kini IH mulai mengesampingkan rasa malu dan tidak percaya dirinya untuk bisa mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah anaknya, IH juga kerap mulai mengikuti komunitas-komunitas olahraga dimana hal tersebut menunjukkan bahwa IH sudah mulai bisa berdamai dengan dampak- dampak negatif yang sebelumnya ada pada dirinya. IH juga merasa bahwa semua orang pernah melakukan kesalahan dan oleh karena itu dirinya juga perlu dimaafkan.

2) Subjek 2

a. Pembahasan Trauma

AAB, seorang perempuan yang semasa kecilnya tinggal bersama Ayah dan Ibu tirinya. Ibunya telah meninggal sejak usianya 4 tahun. AAB sering diacuhkan oleh Ibu tirinya semenjak adik tirinya lahir. Ibu tirinya juga kerap melontarkan kata kasar, serta menyuruh AAB melakukan seluruh pekerjaan rumah. Hal tersebut merupakan bentuk kekerasan emosional yang dilakukan Ibu tiri AAB. Pengabaian dan penelantaran juga dialami AAB karena sering ditinggal sendiri di rumah.

Setelah mengalami pengalaman buruk tersebut AAB merasakan adanya dampak pada dirinya dari trauma tersebut yaitu perspektif yang buruk terhadap orang lain yang baru dikenalnya. Dapat dilihat bahwa

hal tersebut terjadi dikarenakan ketika AAB mulai membuka diri untuk mendapatkan kembali peran Ibu, justru malah mendapatkan pengalaman yang tidak baik dari seorang yang dianggapnya bisa menjadi sosok pengganti ibu kandungnya.

Adapun gejala yang terjadi dalam kehidupan AAB adalah *hyperarousal*, yaitu AAB mengalami trust issue atau hilang kepercayaan kepada orang lain dimana perspektif buruk muncul karena dirinya takut orang yang ditemuinya melakukan hal yang sama sebagaimana Ibu tirinya berperilaku. Pengalaman traumatis yang dialami AAB yaitu pengalaman buruk yang masih sering terulang dikarenakan baginya hal tersebut berat untuk diproses, dimana peneliti dapat memasukan hal tersebut dalam kategori gejala *intrusion*.

b. Hubungan Temuan dengan Indikator Penelitian

Dapat peneliti lihat dari pernyataan AAB *revenge motivation* mendominasi dalam diri AAB lantaran amarah dan kekecewaan yang dirasakannya ketika kecil. AAB mengatakan bahwa ketika dirinya dipertemukan lagi dengan penyebab trauma secara tidak disengaja, dirinya memberikan reaksi perilaku kepada penyebab trauma berupa tatapan sinis, membuang muka dan rasa sangat ingin meluapkan amarahnya kepada penyebab trauma. AAB juga menyebutkan meskipun dirinya telah mengikhlaskan segala kejadian buruk yang terjadi, tidak ada niatan dalam diri AAB untuk kembali berbuat baik kepada penyebab trauma. AAB tidak benar-benar mengutarakan apa yang ada di dalam pikirannya akan tetapi justru menjauhi hal-hal tersebut agar tidak benar-benar terealisasikan, dimana hal tersebut masuk ke dalam *avoidance motivation*.

Pertama dari tahapan *uncovering phase*, AAB telah memiliki kesadaran akan adanya emosi negatif dalam dirinya akibat pengalaman traumatis yang dialaminya, dimana AAB mengatakan bahwa dirinya seringkali memiliki perspektif yang buruk kepada orang lain dan juga seringkali merasa

bersalah terhadap situasi yang tidak seharusnya. Kemudian AAB juga menceritakan bahwa dirinya sering teringat-ingat pengalaman traumatis yang pernah dialaminya karena hal tersebut berbekas di dalam dirinya. AAB merasa bahwa apa yang diterima atau didapatkan oleh penyebab traumanya tidak sebanding dengan trauma yang AAB dapatkan hingga beranjak dewasa. AAB juga menyatakan bahwa dirinya memiliki sikap mudah menyimpulkan orang lain dengan pertemuan yang sangat singkat.

Beranjak ke tahapan *decision to forgive*, dimana AAB mulai mengalami perubahan suasana hati dikarenakan adanya kesadaran bahwa kebencian yang selama ini dipendamnya tidak membuahkan hal yang positif. Kemudian AAB juga sempat berada di posisi mempertimbangkan untuk bisa memaafkan penyebab trauma, AAB mengatakan bahwa terdapat kesulitan dalam melakukan hal tersebut akan tetapi dirinya terus berusaha melakukan pemaafan untuk melepas beban pikirannya. AAB juga memiliki komitmen dengan dirinya sendiri untuk memaafkan peristiwa buruk yang dialaminya, AAB juga menambahkan bahwa diri berkomitmen untuk tidak melampiaskan traumanya kepada orang lain.

Dalam tahapan *work phase*, AAB mengemukakan bahwa dirinya telah berhasil memproses semua luka lamayang ada dan pada akhirnya sanggup melakukan pemaafan dengan niat untuk membuat hidupnya lebih tenang. AAB mengatakan bahwa dirinya bisa menerima semua pengalaman buruknya ketika telah lulus dari sekolah menengah atas dan bertemu banyak orang baru untuk diambil pelajaran dari mereka.

Selanjutnya tahapan terakhir yang telah dilewati oleh AAB adalah *deepening phase*, dimana AAB telah menyadari bahwa terdapat dampak positif yang muncul pada dirinya setelah berhasil melakukan pemaafan yaitu bagaimana dirinya memandang dan menjalani kehidupan

dengan lebih mudah tanpa adanya bayang-bayang kebencian dan trauma di masa lalunya. AAB juga menjadi lebih mudah untuk bersosialisasi dan memandang kebaikan orang lain dan tidak mengedepankan perspektif yang buruk lagi.

3) Subjek 3

a. Pembahasan Trauma

ZRH yang tumbuh dari keluarga *broken home*, ibunya yang telah meninggal dunia dan ayahnya yang tinggal terpisah dengannya. ZRH hidup bersama keluarga dari ibunya, dan sering mengalami penindasan dari paman-pamannya dengan menyalahkan dirinya terkait apa yang terjadi kepada keluarganya bahkan sampai memanggilnya dengan nama binatang. Hal tersebut termasuk ke dalam kekerasan emosional dengan bentuk verbal. ZRH juga sering mendapat perlakuan buruk dari ayahnya ketika ayahnya datang menjenguk. Ayah dari ZRH juga tidak pernah membiayai hidup ZRH dan melepas tanggung jawabnya.

Setelah Ayah ZRH meninggal, dirinya kembali mengalami penindasan dari pihak keluarga Ayahnya lantaran semasa Ayahnya berkata semasa hidupnya bahwa dirinya yang membiayai ZRH, padahal pada kenyataannya ZRH tidak menerima sepeserpun uang kebutuhan dari Ayahnya, oleh karena itu sebelum mendapatkan kesempatan untuk memberi penjelasan, ZRH seringkali difitnah bahkan dijuluki anak yang durhaka.

ZRH mengalami dampak traumatis dimana dirinya seringkali tidak percaya diri dan juga memiliki emosi yang meluap-luap, ZRH mengatakan bahwasannya dirinya seringkali terjebak dalam emosi yang sulit untuk dikendalikan apabila sedang marah. Kemudian dampak lain yang muncul dari ZRH adalah adanya kekerasan yang dilampiaskan kepada orang lain, yaitu anaknya sendiri, walaupun dalam pernyataannya, ZRH hanya melakukan hal tersebut untuk mendidik anaknya.

Adapun gejala yang muncul adalah *hyperarousal*, dimana ZRH selalu berada dalam keadaan waspada agar dirinya tidak mengalami lagi mengalami hal buruk yang sama. Gejala lain yang muncul dalam diri ZRH adalah *intrusion* atau pikiran yang melekat dan terus berulang-ulang dimana hal tersebut juga didukung oleh NOB (*Significant Others ZRH*) dengan pernyataan bahwa ZRH seringkali menceritakan pengalaman buruk yang terjadi kepada dan terkadang teringat kembali apabila menemukan hal serupa yang terjadi kepada orang lain.

b. Hubungan Temuan dengan Indikator Penelitian

Berdasarkan pernyataan ZRH dapat dilihat bahwa terdapat aspek *revenge motivation* dimana ketika kecil dirinya pernah memiliki niatan untuk membalaskan dendam kepada penyebab trauma. ZRH juga pernah meluapkan emosinya kepada penyebab trauma dengan marah dan berbicara secara langsung.

Adapun aspek lain yang muncul adalah *benevolence motivation*, dimana dalam pernyataan ZRH bahwa penyebab trauma sudah melakukan kebaikan kepadanya, maka dari itu ZRH juga merasa harus melakukan hal yang sama dan meninggalkan semua pengalaman traumatisnya terkait penyebab trauma.

Pada tahapan pertama, yaitu *uncovering phase*, ZRH menyebutkan bahwa dirinya mengetahui adanya dampak negatif dari pengalaman traumatis yang dirasakannya yaitu emosi yang berapi-api dan sulit untuk dikontrol. Kemudian ZRH juga mengalami pikiran yang berulang-ulang terkait pengalaman buruknya, namun ZRH memutuskan untuk tidak memikirkan hal tersebut dan terus mencari distraksi agar pikirannya tidak dikuasai oleh trauma hingga dapat mempengaruhi kesehariannya juga sosialisasi dengan istri dan anaknya. ZRH juga kerap menyadari adanya perubahan sikap yang menetap dalam dirinya yaitu emosi yang luap-luap.

Selanjutnya adalah tahapan *Decision to Forgive* dimana ZRH mulai menyadari bahwa dampak negatif yang muncul tidak membuahkan hasil yang baik untuk kehidupannya bahkan semakin menyiksa dirinya. Kemudian ZRH juga menyebutkan bahwa dirinya telah melewati proses pertimbangan yang sangat panjang untuk bisa memaafkan penyebab traumanya, bahkan ZRH pernah menanamkan rasa ingin balas dendam di dalam hati walaupun pada akhirnya teredam karena ZRH berhasil mengalahkan rasa benci dan menggantinya menjadi pemaafan.

Tahapan selanjutnya adalah *Work Phase*, tahap yang membutuhkan penerimaan terhadap segala luka yang dirasakan. ZRH telah berhasil melakukan hal tersebut ketika hendak menikah, ZRH memproses segala traumanya dan menyelesaikan luka-luka yang terjadi dalam dirinya sebelum akhirnya memutuskan untuk menikah. ZRH mengetahui motif pamannya menyakiti dirinya dikarenakan adanya kekesalan dengan Ayah dari ZRH dan juga adanya trauma yang tidak ZRH ingin sebutkan, yang dulunya juga dialami oleh pamannya dikarenakan pendidikan yang keras dan juga paman lainnya diperlakukan dengan manja. Adapun motif perilaku dari Ayah ZRH karena adanya pengulangan pola yang sama dimana Ayah ZRH juga anak yang tidak memiliki hubungan baik dengan orang tuanya.

Kemudian tahapan yang terakhir, dimana dalam tahap ini ZRH telah merasakan keuntungan dari *forgiveness*. ZRH mengemukakan bahwa dengan memaafkan penyebab trauma dirinya merasa lebih positif. ZRH berkata bahwa dirinya ingin lebih dekat dengan keluarganya walaupun hanya sekedar saling bertukar kabar. Hal tersebut ZRH lakukan agar tidak ada pengulangan kembali terkait trauma yang dialaminya semasa kecil.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

Individu dengan trauma masa kecil memiliki pertimbangan yang panjang untuk bisa melakukan *forgiveness* kepada pengalaman traumatis dan juga orang yang menjadi penyebabnya. *Forgiveness* pun bukanlah hal yang bisa dilakukan dalam waktu yang singkat, oleh karena itu individu harus melalui tahapan-tahapannya terlebih dahulu. Setelah berhasil melakukan *forgiveness*, adakalanya dimana individu bisa kembali merasakan kesedihan ketika pengalaman traumatis di masa lalu teringat kembali, hal tersebut dikarenakan memaafkan bukan berarti menghapus luka yang pernah ada di dalam diri melainkan melakukan penerimaan terhadap apa yang telah terjadi.

Dalam penelitian ini, ketiga subjek memiliki latar belakang trauma masa kecil pada kisaran usia 6-10, dimana dalam usia tersebut, ketiga subjek mengalami pengalaman traumatis yang berdampak negatif pada kehidupan keseharian mereka. Meskipun subjek memiliki perbedaan rentang usia yang berbeda pada saat ini, akan tetapi ketika menyadari ketidaknyamanan yang disebabkan oleh trauma hingga proses mereka untuk melepaskan trauma tersebut, ketiga subjek berada dalam keadaan perkembangan usia yang sama, yakni pada usia kisaran 13-18 tahun.

ketika subjek dalam menyelesaikan proses tersebut, subjek IH dan ZRH melewati proses lebih dari 14 tahun, akan tetapi subjek AAB membutuhkan waktu kurang lebih 6 tahun untuk bisa benar-benar melepaskan pengalaman traumatisnya, Peneliti menyimpulkan perbedaan tersebut terjadi dikarenakan intensitas yang berbeda-beda dengan penyebab trauma mereka.

Subjek IH dan ZRH berusaha berdamai dengan pengalaman traumatisnya sambil mendapatkan tekanan terus menerus dari penyebab trauma, yang mana hal tersebut

memberikan efek yang kompleks bagi diri mereka untuk bisa melepaskan trauma sepenuhnya. Adapun subjek AAB berhasil melakukan *forgiveness* setelah tidak lagi bersama dengan penyebab traumanya bahkan tidak lagi memiliki hubungan.

Perbedaan lain dari proses pemaafan ketiga subjek adalah, subjek IH mempelajari segala proses pemaafan secara perlahan melalui pengalaman informal, dimana IH harus belajar sendiri terkait bagaimana dirinya bisa melepaskan segala luka yang dialaminya. ZRH lebih mudah melakukan pemaafan dikarenakan latar belakang pendidikannya yang membuat dirinya memiliki intelektualitas yang lebih tinggi, dimana dirinya bisa bertahan dalam keadaan tidak menyenangkan dan mengatur segala emosi-emosi negatif yang muncul pada dirinya ketika pengalaman traumatis terjadi. Adapun subjek AAB, dikarenakan umurnya yang terbilang lebih muda dari 2 subjek lainnya, AAB memiliki keunggulan dikarenakan proses pemaafan yang dilakukan lebih cepat hal tersebut terjadi dikarenakan latar belakang trauma AAB yang berpindah dari satu keluarga ke keluarga lainnya, dimana hal tersebut berdampak pada keadaptifan AAB dalam menangani segala situasi.

Ketiga subjek yang berpartisipasi telah melakukan *forgiveness* dengan melalui tahapan-tahapannya secara sempurna. Ketiga Subjek membutuhkan *forgiveness* agar bisa melepaskan rasa sedih, sakit hati, benci, dan juga dendam setelah mengalami peristiwa buruk yang menimpa mereka dalam waktu yang panjang. Kemudian setelah berhasil memaafkan pengalaman traumatis yang mereka alami terdapat tujuan baru dalam hidup dan juga muncul dampak positif yang sebelumnya terhalang dikarenakan adanya emosi negatif dari trauma masa kecil.

PATTERN MATCHING

No	Komponen	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
1.	Dimensi Trauma			
	1. Jenis Trauma			
	a. Kekerasan fisik	V	-	-
	b. Kekerasan seksual	-	-	-
	c. Kekerasan Emosional	V	V	V
	d. Pengabaian penelantaran	V	V	V
	e. Kekerasan ekonomi	V	-	-
	2. Dampak Trauma			
	a. Sikap agresif	V	-	V
	b. Murung atau depresi	-	-	V
	c. Mudah menangis	V	-	-
	d. Melakukan kekerasan	-	-	V
	e. Penurunan kognitif	-	-	-
	3. Gejala Trauma			
	a. Hyperarousal	V	V	V
	b. Intrusion	V	V	V
	c. Construction	-	-	-
No	Komponen	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
2.	Tahapan pemaafan pada subjek			
	1. Aspek pemaafan			
	a. <i>Avoidance Motivation</i>	-	V	-
	b. <i>Revenge Motivation</i>	-	V	V
	c. <i>Benevolence Motivation</i>	V	-	V
	2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan			
	a. Empati	-	V	V
	b. Karakteristik serangan	V	-	V
	c. Tipe kepribadian	-	V	V
	d. Kualitas hubungan	-	-	-
	e. Religiusitas	V	V	V
	3. Tahapan pemaafan			
	1) <i>Uncovering Phase</i>			
	a. Menyadari emosi negatif	V	V	V
	b. Pikiran berulang-ulang	V	V	V
	c. Membandingkan diri dengan penyebab trauma	-	V	-
	d. Perubahan sikap	V	V	V
	2) <i>Decision To Forgive Phase</i>			

	a. Menyadari tidak adanya dampak positif dari membenci	V	V	V
	b. Mempertimbangkan untuk memaafkan penyebab trauma	V	V	V
	c. Berkomitmen untuk memaafkan penyebab trauma	V	V	V
	3) <i>Work Phase</i>			
	a. Penerimaan terhadap luka	V	V	V
	b. Perubahan persepsi	V	V	V
	c. Mengetahui motif penyebab trauma	-	-	V
	4) <i>Deepening Phase</i>			
	a. Menemukan makna positif	V	V	V
	b. Kesadaran akan semua orang pernah melakukan kesalahan	V	V	V
	c. Tidak lagi merasa sendirian	V	V	V
	d. Mendapatkan tujuan baru	V	V	V
	e. Mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan	V	V	V

DAFTAR PUSTAKA

- Abdat (2016). Uji Validitas Skala Forgiveness, JP3I Vol. V No. 2. Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara Jakarta.
- Afriyetti (2022), Studi Kasus: Forgiveness Therapy Untuk Mengurangi Trauma Masa Kecil. Jurnal Ilmiah Indonesia, Vol: 7, No: 2
- Anggadewi, B. (2020). “Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak Pada Remaja” Solution: Jurnal of Counseling and Personal Development Vol: 2, Number: 2
- Biondi (2023). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Wounded Inner Child Pada Remaja
- Hadi Dkk (2021) Penelitian Kualitatif : Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. Penerbit: CV. Pena Persada
- H. Zuhri Abdussamad, (2021). Buku Metode Penelitian Kualitatif, Cetakan 1, Penerbit: CV. Syakir Media Press
- Irwanto, Prof., Kumala, Hani. (2020). Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak. Jakarta: PT. Gramedia
- Jihan Afifatutqiyah (2023) Gambaran Adversity Quotient Pada Mahasiswa Uin Raden Massaid Surakarta Yang bekerja Part-Time Dalam Tinjauan Fenomenologi https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6316/1/K.%2520FULL%2520TEKS_191141055.pdf diakses pada Juni 2024
- Kristina Martha (2018). Efektivitas Terapi Pemaafan Dengan Model Proses Dari Enright Untuk Membantu Remaja Korban Perceraian Dalam Memaafkan Orang Tua. Jurnal Psikologi, Vol: 11, No: 1
- McCullough, M. E. (2000), Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well Being. Journal of Social and Clinical Psychology; Spring 2000; 19, 1; Psychology module pg. 43 https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/McCullough-Forgiveness_as_Prosocial_Change_Reducing_Revenge_and_Stress.pdf
- Muhammad Anis (2019). Perlindungan Anak Terhadap Kekerasan Seksual Di Kota Makassar, Universitas Islam Negeri Alauaddin Makassar
- Nur Hayati, Setyani (2021). Trauma Masa Anak-Anak Dan Perilaku Agresi. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, Vol: 2, No: 3. Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar
- Riadi, M. (2021). Memaafkan / Forgiveness (Pengertian, Aspek, Jenis, Tahapan dan Faktor yang Mempengaruhi. Diakses pada 21/7/2023, <https://www.kajianpustaka.com/2021/04/memaafkan-forgiveness.html>
- Samiadji (2019). Kekerasan Terhadap Anak. STAI Taruna Surabaya, Jurnal Keislaman, Vol: 2, No:2.
- Sandradi, dkk (2022) Tugas Dan Tanggung Jawab Hukum Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Dalam Proses Pendampingan Terhadap Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Palembang. Jurnal Ilmu Hukum, Volume: 1, Nomor 1
- Umar Sidiq & Moh. Miftahul Choiri (2019). Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan. Penerbit: CV. Nata Karya
- Wulan & Husnul (2023). Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi inner child pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: studi fenomenologi : Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada, Volume: 14, Nomer: 1