



SOPHIA: Indonesian Journal of Feminist Studies

ISSN: — | Vol. 2 No. 1 (Juni 2026): Edisi Reguler

DOI: —

Submitted: 21-01-2026	Revised: 16-06-2026	Accepted: 16-06-2026
--------------------------	------------------------	-------------------------

DARI TRAUMA MENUJU AGENSI: Model Pendampingan Pastoral Berbasis Trauma Akibat Kekerasan Verbal

Obed Reinhard Siregar

Gereja Kristen Indonesia Peterongan Semarang

sobedreinhard@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of trauma resulting from verbal abuse in unequal workplace relationships and formulate a trauma-informed pastoral care model. The study uses a critical-reflective method within a practical-empirical theology paradigm with a case study approach to the experience of Riri, a victim of verbal violence in the workplace. This study argues that trauma resulting from verbal abuse cannot be understood solely as an individual emotional problem, but rather as an experience shaped by traumatic memories and unequal power relations. Therefore, trauma-informed pastoral care needs to shift from the traditional paradigm centered on forgiveness to one oriented toward restoring the victim's agency. The proposed model emphasizes the importance of remembering correctly, validating anger emotions, building safe and just communities, and empowering victims to regain the capacity to act meaningfully.

Keywords: Agency; Anger Emotion; Power Relations; Restorative Justice; Traumatic Memory; Trauma-Informed Pastoral Care; Verbal Abuse

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak trauma akibat kekerasan verbal dalam relasi kerja yang timpang serta merumuskan model pendampingan pastoral berbasis trauma. Penelitian menggunakan metode kritis-reflektif dalam paradigma teologi praktis-empiris dengan pendekatan studi kasus terhadap pengalaman Riri, seorang korban kekerasan verbal di lingkungan kerja. Penelitian ini berargumen bahwa trauma akibat kekerasan verbal tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan emosional individual, melainkan sebagai pengalaman yang dibentuk oleh memori traumatis dan ketimpangan relasi kuasa. Oleh karena itu, pendampingan pastoral berbasis trauma perlu bergeser dari paradigma tradisional yang berpusat pada pengampunan menuju paradigma yang berorientasi pada pemulihan agensi korban. Model yang diusulkan menekankan pentingnya mengingat dengan benar, memvalidasi emosi kemarahan, membangun komunitas yang aman dan adil, serta memberdayakan korban untuk memperoleh kembali kapasitas bertindak secara bermakna.

Kata kunci: Emosi Kemarahan; Kekerasan Verbal; Keadilan Restoratif; Memori Traumatik; Pemberdayaan; Pendampingan Pastoral Berbasis Trauma; Relasi Kuasa

PENDAHULUAN

Kehidupan dewasa kerap diwarnai oleh berbagai tekanan dan relasi yang tidak selalu sehat, termasuk dalam konteks dunia kerja. Eddy Madiono Sutanto memaparkan bahwa kekerasan di dalam organisasi dan lingkungan pekerjaan dapat berdampak serius, signifikan, dan krusial bagi individu di dalamnya.¹ Salah satu bentuknya adalah kekerasan verbal (*verbal abuse*). Seperti yang ditandakan Sutanto, gaya komunikasi “profesional” dan berpretensi menutup percakapan dalam relasi pekerjaan dapat memicu terjadinya kekerasan verbal.² Umumnya, situasi tersebut terjadi pada model relasi kuasa yang hierarkis. Ronald J. Burke mengomentari situasi tersebut dengan memberikan sorotan yang serius pada model kepemimpinan yang destruktif. Baginya, pemimpin yang destruktif melahirkan model kepemimpinan yang nir-integritas, eksploitatif, dan mengandung *bullying*.³ Akibat relasi yang timpang dan sarat kekerasan verbal-simbolik tersebut, tersisalah luka yang mendalam dan traumatik bagi orang-orang yang tidak memiliki kuasa (*powerless people*). Trauma semacam ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu, tetapi juga cara seseorang mengingat masa lalu, mempersepsi diri, serta membangun relasi dengan orang lain di masa kini.

Trauma akibat kekerasan verbal di tempat kerja sering kali dipahami sebagai persoalan emosional individual yang perlu diatasi melalui pengelolaan stres, penguatan mental, atau penyesuaian diri korban terhadap lingkungan kerjanya. Pendekatan semacam ini berisiko mengabaikan dimensi relasional dan struktural yang turut membentuk pengalaman traumatik tersebut. Studi-studi trauma kontemporer menunjukkan bahwa trauma tidak hanya berkaitan dengan peristiwa yang menyakitkan, tetapi juga dengan cara pengalaman tersebut tersimpan dalam memori, memengaruhi persepsi diri, membentuk respons emosional, serta mengganggu kemampuan seseorang untuk membangun relasi yang aman dengan orang lain. Dengan demikian, trauma tidak dapat direduksi menjadi persoalan kelemahan psikologis individu, tetapi perlu dipahami

¹ Eddy Madiono Sutanto, *Kekerasan dalam Organisasi* (Surabaya: Pustaka Saga Jawadwipa, 2025), 2.

² Sutanto, *Kekerasan dalam Organisasi*, 9.

³ Ronald J. Burke, “Violence and Abuse in the Workplace: An Increasing Challenge,” dalam *Violence and Abuse in and around Organisations*, penyunting Ronald J. Burke dan Cary L. Cooper (London: Routledge, 2018), 19.

sebagai pengalaman yang lahir dari interaksi antara memori traumatik, emosi, tubuh, dan konteks sosial yang melingkupinya.

Penelitian ini berangkat dari studi kasus Riri (nama samaran), seorang karyawan sebuah perusahaan swasta yang mengalami gangguan kecemasan berulang akibat relasi kerja yang tidak harmonis dengan atasannya, Sarah (nama samaran). Kekerasan verbal yang dialami Riri dalam relasi profesional tersebut memunculkan pengalaman traumatik yang signifikan, hingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kemampuannya menikmati pekerjaannya, di antaranya: perasaan takut yang berlebihan saat hendak berangkat ke kantor, upaya menghindari untuk berinteraksi secara langsung dengan Sarah, serta sulit berkonsentrasi dalam bekerja karena berdekatan dengan ruang kerja atasannya. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dampak kekerasan verbal tidak berhenti pada momen terjadinya peristiwa, melainkan terus hadir melalui memori yang berulang, kewaspadaan yang meningkat, dan rasa tidak aman yang mengganggu kehidupan sehari-hari korban. Dalam situasi demikian, trauma tidak hanya menyangkut apa yang terjadi pada korban, tetapi juga bagaimana pengalaman tersebut terus membentuk cara korban memahami diri, pekerjaan, dan relasi dengan orang lain.

Sebagai seorang Kristiani, Riri menyadari bahwa pekerjaan merupakan bagian dari panggilannya di hadapan Allah. Namun, pengalaman traumatiknya membuatnya merasa kehilangan makna serta keterputusan relasi batin dengan pekerjaan yang membebaskan dan menggembirakan. Di tengah situasi tersebut, berbagai pendekatan pastoral tradisional sering kali menempatkan pengampunan sebagai respons utama korban. Meskipun pengampunan memiliki tempat yang penting dalam tradisi Kristen, penekanan yang terlalu dini pada pengampunan berpotensi mengabaikan realitas luka yang dialami korban serta memperkuat kecenderungan untuk membungkam kemarahan, ketakutan, dan pengalaman ketidakadilan yang mereka alami. Dalam beberapa kasus, pengampunan bahkan berubah menjadi tuntutan moral yang justru memperpanjang ketidakberdayaan korban.

Berdasarkan persoalan tersebut, penelitian ini mengajukan pertanyaan penelitian: Bagaimana memori traumatik, emosi kemarahan, dan ketimpangan relasi kuasa membentuk pengalaman trauma akibat kekerasan verbal di tempat kerja, serta bagaimana pendampingan pastoral berbasis trauma dapat berkontribusi pada pemulihan agensi korban? Perhatian utama penelitian ini bukan pertama-tama pada

bagaimana korban dapat mengampuni pelaku, melainkan pada bagaimana korban memperoleh kembali rasa aman, suara, pilihan, dan kapasitas untuk bertindak secara bebas sebagai subjek yang bermartabat.

Artikel ini berargumen bahwa trauma akibat kekerasan verbal tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan emosional individual, tetapi pengalaman yang dibentuk oleh memori traumatik dan ketimpangan relasi kuasa. Dengan demikian, pendampingan pastoral berbasis trauma perlu bergeser dari paradigma tradisional yang berpusat pada pengampunan menuju paradigma yang berorientasi pada pemulihan agensi korban. Untuk mengurai argumen utama artikel ini, pertama-tama saya mendeskripsikan kasus yang dialami oleh Riri. Selanjutnya, saya menganalisis dinamika memori traumatik, emosi dan kemarahan korban, serta relasi kuasa yang membentuk pengalaman kekerasan verbal tersebut. Berdasarkan analisis tersebut, saya menawarkan model pendampingan pastoral berbasis trauma yang menekankan pentingnya mengingat dengan benar, validasi emosi kemarahan karena pelanggaran martabat pribadi, transformasi sistem komunitas yang hierarkis dan struktur yang melanggengkan relasi kuasa menjadi komunitas yang aman dan adil, serta memberdayakan korban untuk memperoleh kembali kapasitas bertindak secara bermakna. Dengan demikian, melalui proses analisis dan refleksi, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pemberdayaan korban kekerasan verbal, sekaligus mengajak komunitas kerja dan gerejawi untuk menghadirkan iklim relasional yang lebih adil, aman, mendukung proses pemulihan pascatrauma, sekaligus dorongan untuk melawan sistem yang melanggengkan relasi kuasa yang abusif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kritis-reflektif dengan paradigma teologi praktis-empiris dan analisis studi kasus sebagai strategi penelitian untuk memeriksa dinamika memori traumatik dan emosi kemarahan korban kekerasan verbal dalam relasi kuasa yang timpang di dunia kerja. Secara metodologis, paradigma teologi praktis-empiris menyoroti dengan serius disonansi yang muncul antara teologi dan pengalaman hidup (*lived experience*) serta melakukan penilaian kritis atas doktrin dan ajaran

tradisional kekristenan yang dihidupi dalam konteks masa kini.⁴ Dalam kerangka studi teologi trauma, paradigma praktis-empiris meninjau pemahaman teologis tentang luka dan trauma serta mengembangkan cara-cara baru berteologi dengan mempertimbangkan realitas dan pengalaman trauma yang dialami manusia.⁵ Sementara itu, analisis studi kasus dipilih untuk menggali pengalaman subjektif korban secara mendalam, terutama terkait luka dan trauma, serta mengonstruksi model pendampingan pastoral yang berpihak kepada korban, sebagai salah satu alternatif pemulihan trauma.

Subjek penelitian ini adalah seorang karyawan yang mengalami kekerasan verbal berulang dari atasannya di lingkungan kerja. Aspek etika penelitian mendapat perhatian serius dalam studi ini. Oleh karena itu, penelitian dilaksanakan atas dasar persetujuan partisipan (*informed consent*), dengan penekanan bahwa partisipasi bersifat sukarela, kesepakatan untuk menjaga anonimitas, menghindari eksploitasi narasi trauma, serta memberikan ruang bagi partisipan untuk menghentikan keterlibatannya kapan saja selama proses penelitian berlangsung. Data penelitian diperoleh melalui percakapan reflektif dan narasi pengalaman subjek yang berlangsung secara bertahap. Percakapan reflektif dipahami bukan sebagai wawancara terstruktur, melainkan ruang dialog yang memungkinkan subjek menuturkan pengalaman traumatikanya secara aman, bebas, dan jujur. Proses percakapan dan analisis dilakukan dalam beberapa kali pertemuan dengan memperhatikan kondisi emosional partisipan dan diarahkan untuk tidak memperparah luka psikologis subjek, melainkan membuka ruang refleksi yang aman dan memberdayakan. Seluruh percakapan didokumentasikan dalam bentuk catatan lapangan dan rekonstruksi naratif yang kemudian digunakan sebagai sumber analisis. Selain narasi pengalaman, saya juga mencatat ekspresi emosional, cara partisipan memaknai pengalaman traumatikanya, serta dinamika yang muncul selama proses percakapan.

Proses analisis data dilakukan dengan cara analisis tematik. Langkah pertama, saya menuliskan kembali seluruh catatan reflektif yang didapatkan saat percakapan ke dalam bentuk narasi dan meminta persetujuan partisipan terhadap hasil rekonstruksi catatan tersebut. Langkah kedua, saya membaca kembali seluruh narasi yang telah

⁴ Richard R. Osmer, *Practical Theology: An Introduction* (Grand Rapids, Mich: William B. Eerdmans Pub. Co, 2008), 3.

⁵ Karen O'Donnell, "Trauma Theology," bagian "2.2 Practical Theology Methodology," dalam *St Andrews Encyclopaedia of Theology*, penyunting Brendan N. Wolfe et. al., 2023, <https://www.saet.ac.uk/Christianity/TraumaTheology>.

disetujui oleh partisipan untuk mendapatkan gambaran sekaligus pemahaman yang utuh tentang pengalaman dan konteks trauma partisipan. Langkah ketiga, saya menganalisis tema-tema yang muncul dalam narasi, yakni pola-pola memori traumatik, ketimpangan relasi kuasa yang memengaruhi cara korban memahami diri, pelaku, dan relasi kerja yang dialaminya, ekspresi emosi kemarahan partisipan, serta peran komunitas dalam menghadirkan keadilan restoratif. Langkah keempat, saya melakukan analisis untuk memadukan tema-tema tersebut dengan perspektif psikologi dan teologi trauma kontemporer sebagai lensa interpretatif untuk membaca pengalaman trauma dan usulan model pendampingan pastoral berbasis trauma secara integratif.

Saya adalah sahabat partisipan yang dalam kasus ini dimintai keterlibatannya sebagai pendamping partisipan. Di satu sisi, posisi relasional ini memudahkan saya untuk mengakses pengalaman partisipan secara lebih mendalam. Namun demikian, harus diakui bahwa relasi ini memiliki kemungkinan bias interpretatif. Untuk itu, saya secara berkala mengidentifikasi asumsi, preferensi teologis, dan kecenderungan interpretatif yang memengaruhi saya dalam proses penafsiran data. Saya menyadari komitmen teologis terhadap pendekatan yang berpusat pada pengalaman korban (*victim-centered approach*), sehingga analisis dilakukan dengan membandingkan interpretasi dengan narasi aktual partisipan agar suara partisipan tidak tersubordinasi oleh kerangka teoritis yang digunakan.

Pendekatan kritis-reflektif dalam penelitian ini bertujuan menghindari reduksi pengalaman korban menjadi objek analisis akademik. Sebaliknya, pengalaman partisipan dipahami sebagai sumber pengetahuan yang memiliki nilai epistemologis dan etis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berupa kajian akademik tentang pendampingan pastoral berbasis trauma, tetapi juga penghormatan terhadap martabat, agensi, dan kesejahteraan psikologis partisipan sebagai subjek utama penelitian.

PEMBAHASAN

Sekilas Kisah Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Dunia Kerja

Riri (nama samaran) adalah seorang *fresh graduate* yang lulus dari sebuah universitas di kota X pada Agustus 2021. Setelah beberapa bulan mencari pekerjaan, pada April 2022 Riri diterima bekerja melalui jalur *Management Development Program* (MDP) di sebuah perusahaan swasta di kota Y. Riri mengatakan bahwa ia sangat bersyukur atas

pekerjaan tersebut, karena perusahaan ini merupakan salah satu tempat kerja yang ia doakan. Ia memaknai keberhasilan ini sebagai berkat, yang ditandai dengan keberhasilan dalam mencapai tujuan-tujuan personal dan profesional. Dengan latar makna tersebut, Riri membayangkan bahwa ia akan menikmati pekerjaannya dan berkembang di perusahaan tersebut.

Permasalahan muncul sekitar satu minggu sebelum bekerja. Pihak *Human Resource Development* (HRD) meminta Riri menghubungi dua orang atasannya, yaitu Sarah (nama samaran), seorang *junior manager*, dan Aldi (nama samaran), seorang *manager*. Hal ini dimaksudkan agar Riri memperkenalkan diri sebagai karyawan MDP yang akan bekerja di dalam tim yang dipimpin oleh keduanya. Dalam pertemuan tersebut, menurut Riri, Aldi menyambutnya dengan hangat dan meminta Riri tiba di kantor pukul 08.00 WIB pada hari Senin. Sebaliknya, dalam komunikasi dengan Sarah, Riri merasa percakapan mereka dingin dan minimal, sekalipun ia berusaha berpikir positif.

Konflik terjadi pada hari pertama Riri bekerja. Setelah Riri menginformasikan bahwa ia telah hadir di kantor pada pukul 08.00 WIB sesuai arahan Aldi, Sarah menunjukkan kemarahan dan menyatakan bahwa ia tidak pernah meminta Riri datang pada jam tersebut. Riri kemudian menjelaskan bahwa instruksi tersebut berasal dari Aldi sebagai atasan langsung mereka. Namun, Sarah menilai situasi ini sebagai bentuk ketidakhormatan terhadap posisinya sebagai *junior manager* yang memimpin Riri. Bagi Riri, pengalaman hari pertama ini tidak menyenangkan. Situasinya diperparah oleh sikap Sarah yang kurang memberikan atensi, misalnya: Sarah tidak menghiraukan Riri ketika Riri memperkenalkan diri kepadanya, menuntut Riri untuk mencari tahu identitasnya secara mandiri karena menganggap bahwa Riri adalah bawahan dalam struktur pekerjaan, mengabaikan tanggung jawabnya sebagai *junior manager* dengan tidak memperkenalkan Riri kepada para pemangku kepentingan yang lebih tinggi di perusahaan tersebut, serta menunda melakukan validasi administratif pada pembuatan kartu identitas Riri (karena ia marah dan menganggap Riri lebih mendengarkan Aldi daripada dirinya). Meskipun demikian, Riri berusaha menahan rasa jengkelnya dan menafsirkan situasi tersebut sebagai dinamika awal dunia kerja.

Pada minggu pertama, Riri mengatakan terdapat pola interaksi negatif yang berulang. Sarah kerap memarahi Riri dengan berbagai alasan, seperti pengambilan foto

kartu identitas karyawan dan pembuatan alamat email korporasi. Berdasarkan *standard operating procedure* (SOP) perusahaan, proses tersebut menjadi tanggung jawab *junior manager* yang membawahi karyawan MDP. Namun, Sarah justru menyalahkan Riri karena proses tersebut belum dilakukan sampai lewat satu minggu bekerja. Situasi ini menimbulkan kebingungan dan tekanan emosional bagi Riri, karena merasa disalahkan atas hal-hal di luar kewenangannya. Kalimat yang paling membekas dan menyakitkan adalah kalimat Sarah yang diucapkan berulang kali: “Kamu tidak menghargai saya sebagai *junior manager*. Saya persiapkan kamu saja supaya kamu diangkat menjadi *junior manager* dan saya dimutasi saja ke divisi lain.” Pernyataan ini pertama kali didengarnya ketika Sarah merasa terganggu dengan pertemuan Riri dengan Aldi tanpa kehadiran Sarah. Riri sering dipanggil oleh Aldi ke ruangnya untuk melakukan percakapan informal. Menurut Riri, praktik ini tidak hanya dialaminya secara personal, melainkan juga dialami oleh anggota tim lainnya. Aldi dikenal sering melakukan *deep talk* dengan bawahannya untuk memastikan kenyamanan kerja dan mendiskusikan kendala, baik yang berkaitan dengan pekerjaan maupun kehidupan personal. Namun, Sarah menafsirkan tindakan tersebut secara berbeda. Setiap kali Riri selesai berbincang dengan Aldi, Sarah kerap mendatangi Riri dan menginterogasinya. Hal ini sering berakhir dengan kemarahan karena Riri tidak mengajak Sarah untuk turut menghadap Aldi. Riri menilai bahwa pola ini tidak diterapkan Sarah kepada anggota tim lain, sehingga ia merasa diperlakukan secara berbeda. Berdasarkan refleksi personalnya, Riri merasa kehadirannya mengancam posisi Sarah, terutama mengingat kebijakan perusahaan yang memungkinkan karyawan MDP dipromosikan menjadi *junior manager* dalam kurun waktu sekitar dua setengah tahun.

Riri menyampaikan bahwa ia hanya mampu menoleransi kekerasan verbal selama minggu pertama. Setelah itu, ia mulai membatasi interaksi dengan Sarah. Riri menggambarkan adanya dorongan untuk meluapkan kemarahan setiap kali berhadapan dengan Sarah, tetapi ia menahannya sebagai bentuk penghormatan terhadap struktur hierarkis. Riri juga pernah menginisiasi percakapan mendalam dengan Sarah untuk menyampaikan tekanan emosional yang ia alami. Namun, menurut Riri, respons Sarah cenderung *playing victim*, dengan menyatakan bahwa ia merasa dipersepsi negatif oleh anggota tim. Setelah percakapan tersebut, Riri tidak melihat perubahan signifikan dalam pola interaksi Sarah terhadap dirinya. Selain itu, Riri juga menceritakan bahwa ia telah

menyampaikan pengalaman kekerasan verbal yang dialaminya kepada Aldi sebagai manajer serta kepada direktur perusahaan. Namun, respons yang diterima tidak memberikan keadilan atau perlindungan yang memadai. Riri diminta untuk bersabar, bahkan ketika ia menanyakan kemungkinan solusi konkret, kedua atasan tersebut mengaku telah kehabisan cara untuk menegur Sarah. Mereka juga mengakui bahwa keluhan terkait perilaku verbal Sarah bukanlah yang pertama kali diterima. Hingga saat ini, Riri mengungkapkan adanya emosi negatif dan rasa takut yang muncul setiap kali bersiap berangkat kerja, terutama karena harus bertemu dan duduk berdekatan dengan Sarah selama jam kerja. Pengalaman tersebut berdampak pada munculnya gejala yang dapat dipahami sebagai trauma kerja, yang ditandai dengan kecenderungan menghindari kontak visual dengan Sarah dan reaksi emosional yang kuat meskipun hanya melihatnya secara sekilas.

Analisis Memori Traumatik dan Dampaknya dalam Kehidupan Korban

Shelly Rambo mendefinisikan trauma sebagai penderitaan yang tak pernah pergi.⁶ Rambo menegaskan bahwa studi tentang trauma adalah refleksi kritis atas apa yang tersisa dari pengalaman kekerasan.⁷ Ia menegaskan bahwa trauma tidak pernah terjadi dalam sebuah peristiwa tunggal, tetapi terintegrasi dengan peristiwa yang terjadi di kemudian hari.⁸ Hal inilah yang terjadi juga dengan Riri. Dalam percakapan saya dengan Riri, ditemukan fakta bahwa pengalaman kekerasan verbal yang dialaminya di tempat kerja beresonansi secara kuat dengan memori masa kecilnya. Riri mengungkapkan bahwa kemarahan dan perlakuan verbal abusif yang diterimanya dari Sarah membangkitkan kembali luka masa kecil, yakni kekerasan verbal oleh ayahnya. Apa yang dialami oleh Riri ini sejalan dengan penjelasan Bessel A. van der Kolk bahwa trauma akan mengaktifkan kembali jejak-jejak pengalaman traumatis masa lalu yang tersimpan dalam tubuh.⁹ Jika merujuk pada klasifikasi trauma menurut James G. Friesen et al., pengalaman Riri dapat dipahami sebagai trauma tipe B, yaitu trauma yang muncul akibat peristiwa-peristiwa buruk yang dialami seseorang secara berulang dan membekas dalam memori

⁶ Shelly Rambo, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining* (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 2010), 15.

⁷ Rambo, *Spirit and Trauma*, 15.

⁸ Rambo, *Spirit and Trauma*, 19.

⁹ Bessel A. van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Otak, Pemulihan, dan Tubuh dalam Pemulihan Trauma*, penerjemah Aninta Mamoedi (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2024), 85.

afektifnya.¹⁰ Dengan kata lain, pengalaman Riri menunjukkan bagaimana memori trauma masa lalu masih memiliki daya pengaruh kuat dalam pengalaman kekerasan verbal yang dialami saat ini.

Namun demikian, Susan J. Brison menandakan bahwa ingatan tentang peristiwa traumatis termanifestasi melalui respons tubuh.¹¹ Van der Kolk menguraikan lebih lanjut, jika elemen trauma berputar terus-menerus, hormon stres akan meningkat bahkan menimbulkan perasaan mati rasa.¹² Bagi para korban trauma, kegiatan semenarik apapun akan kehilangan daya pikatnya. Dalam kasus Riri, salah satu kondisi stres yang dialami adalah akibat ketakutan berlebihan saat hendak berangkat kerja dan perasaan bahaya saat harus berkontak visual dengan Sarah. Padahal, seperti narasi sebelumnya, Riri menuturkan bahwa pekerjaannya ini adalah pekerjaan yang ditunggu-tunggu pascakuliah. Gejala lain yang muncul terjadi dalam percakapan kami, khususnya saat Riri mengingat pengalaman traumatikanya dengan Sarah. Di tengah percakapan, beberapa kali Riri menangis dan mengalami kesulitan untuk melanjutkan percakapan. Situasi ini mengafirmasi apa yang diungkapkan Miroslav Volf, bahwa ingatan akan rasa sakit kerap kali mereplikasi rasa sakit itu sendiri.¹³ Tangisan ini dapat dipahami terjadi sebagai respons ingatan Riri yang tidak hanya memanggil kembali (*recalling*) memori kemarahan Sarah di masa kini, tetapi juga membawanya mengunjungi kembali (*revisiting*) memori kekerasan verbal yang dialaminya dari ayahnya di masa kecil. Dengan demikian, persoalan trauma tidak hanya persoalan kognitif-reflektif belaka—yang mempertautkan memori traumatik masa lalu dan masa kini—melainkan juga persoalan neurobiologis yang mempengaruhi kondisi fisik seorang korban.

Van der Kolk mengungkapkan bahwa tantangan dalam proses pendampingan pemulihan pascatrauma tidak hanya untuk menerima kenyataan pahit yang telah dialami, tetapi juga untuk menguasai sensasi dan emosi internal korban. Baginya, langkah pertama menuju pemulihan pascatrauma adalah merasakan, memberi nama, dan

¹⁰ James G. Friesen et al., *Hidup dari Hati yang Diberikan Yesus: Intisari Kehidupan Kristen*, penerjemah Soemitro Onggosandojo dan Ridwan Sutedja (Bandung: Kalam Hidup, 2005), 89.

¹¹ Susan J. Brison, *Aftermath: Violence and the Remaking of a Self* (Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2002), 69.

¹² van der Kolk, *The Body Keeps the Score*, 85.

¹³ Miroslav Volf, *The End of Memory: Remembering Rightly in a Violent World* (Grand Rapids, Mich: W.B. Eerdmans Pub. Co, 2006), 21-2.

mengidentifikasi apa yang terjadi di dalam tubuh seorang korban kekerasan.¹⁴ Pemikiran ini harus dimulai dengan gagasan Volf mengenai pentingnya *remembering rightly* atau mengingat dengan benar. Volf menegaskan bahwa mengingat dengan benar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pemulihan pascatrauma.¹⁵ Baginya, mengingat dengan benar itu sangat penting karena jarak temporal antara peristiwa traumatik dan memori tentang peristiwa tersebut berpotensi menghasilkan distorsi atau pengaburan ingatan.¹⁶ Oleh karena itu, mengingat dengan benar menjadi sebuah tindakan etis yang fundamental, bukan hanya demi kebaikan diri sendiri, tetapi juga demi keadilan.

Lebih lanjut, Volf menegaskan bahwa memori merupakan pusat identitas seseorang; cara seseorang memahami dirinya sangat dipengaruhi oleh apa yang ia ingat tentang dirinya sendiri.¹⁷ Hal ini sejalan dengan pemikiran Binsar J. Pakpahan yang menegaskan bahwa luka dan pengalaman masa lalu yang tidak diselesaikan dengan baik berpotensi terus mengganggu kehidupan seseorang di masa depan, bahkan dapat mendorong reproduksi kekerasan dalam bentuk lain.¹⁸ Dalam konteks ini, narasi hidup Riri beresonansi dengan pemahaman Volf dan Pakpahan mengenai relasi erat antara memori dan pembentukan identitas. Dalam analisis ini, persepsi diri Riri sebagai pribadi yang patut dikasihani dapat dipahami sebagai ekspresi korban kekerasan verbal dalam lingkungan keluarga dan pekerjaan. Meskipun persepsi diri tersebut terlihat sebagai strategi makna yang terbentuk dalam konteks pengalaman kekerasan yang berulang, ia tetap berpotensi membatasi kemampuan Riri untuk melihat aspek-aspek lain dari dirinya yang juga penting dan bernilai.

Pada titik ini, urgensi pendampingan pastoral yang berorientasi pada pemulihan dan berpihak pada korban menjadi semakin jelas. Volf menekankan bahwa pemulihan memori tidak terjadi melalui penghapusan ingatan, melainkan reinterpretasi memori dengan perspektif yang baru dan lebih luas.¹⁹ Dalam konteks Riri, pemulihan memori

¹⁴ van der Kolk, *The Body Keeps the Score*, 86.

¹⁵ Volf, *The End of Memory*, 59.

¹⁶ Volf, *The End of Memory*, 59.

¹⁷ Volf, *The End of Memory*, 24.

¹⁸ Binsar Jonathan Pakpahan, "To Remember Peacefully: A Christian Perspective of Theology of Remembrance as a Basis of Peaceful Remembrance of Negative Memories," *International Journal of Public Theology* 11, no. 2 (June 2017): 238, <https://doi.org/10.1163/15697320-12341484>.

¹⁹ Volf, *The End of Memory*, 28.

traumatik perlu dilakukan dengan menempatkannya dalam kerangka makna dan proyeksi diri yang lebih besar.²⁰ Dengan kata lain, pendampingan yang berorientasi pada pemulihan tidak hendak memaksa seorang korban kekerasan untuk memaknai pengalaman traumatiknya secara serta-merta, melainkan mendampingi korban untuk melihat gambaran kehidupan yang lebih utuh, di mana poros kehidupannya tidak tereduksi hanya pada narasi trauma yang dialaminya. Ditambah lagi, van der Kolk menegaskan bahwa fungsi utama pendampingan adalah memastikan bahwa korban dapat menjalani hidup dengan sepenuhnya dan rasa aman di masa kini.²¹ Hal ini mulai terlihat dari kemampuan Riri untuk menceritakan pengalamannya, merefleksikan keterhubungan antara pengalaman masa lalu dan masa kini, serta mencari ruang aman untuk berbagi. Kemampuan-kemampuan tersebut menunjukkan adanya kapasitas reflektif dan daya bertahan yang penting dalam proses pemulihan. Dengan demikian, dalam upaya pendampingan lebih lanjut, Riri perlu disahabati untuk melihat dirinya tidak semata-mata melalui identitas yang dibentuk oleh pengalaman kekerasan yang dialaminya, tetapi sebagai pribadi yang memiliki martabat, makna, dan potensi untuk hidup berdampingan dengan memori traumatiknya secara transformatif. Seluruh analisis ini tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis keadaan psikologis Riri, tetapi untuk memahami korelasi antara pengalaman kekerasan verbal yang berulang dengan cara ia memaknai diri dan pengalaman.

Ekspresi Emosi Kemarahan dalam Relasi Kuasa yang Traumatik

Riri mengakui bahwa dalam dirinya, terdapat kemarahan dan keinginan untuk melawan orang-orang yang melakukan kekerasan verbal padanya, termasuk Sarah. Namun, Riri merepresi hal tersebut karena memandang Sarah sebagai figur yang memiliki posisi kuasa lebih tinggi darinya. Relasi kuasa ini menjadi faktor penting yang membatasi Riri untuk mengekspresikan kemarahannya secara terbuka. Ketidakmampuannya menyalurkan emosi tersebut membuat Riri memilih bentuk pelampiasan pasif, seperti menangis di tempat kerja. Baginya, tangisan menjadi salah satu cara untuk merespons tekanan emosional yang dirasakan akibat perlakuan verbal yang melampaui daya tahannya. Oleh karena itu, dalam kompleksitas relasi kuasa yang

²⁰ Volf, *The End of Memory*, 28.

²¹ van der Kolk, *The Body Keeps the Score*, 93.

melatarbelakangi situasi ini, tangisan Riri tidak hanya menunjukkan hadirnya kembali memori traumatis masa lalu, tetapi juga memperlihatkan keterbatasan ruang yang tersedia baginya untuk mengekspresikan keberatan secara langsung terhadap perlakuan Sarah. Dalam situasi relasi kuasa yang timpang, tangisan menjadi salah satu bentuk ekspresi emosional yang muncul ketika kemampuan untuk melawan atau menegosiasikan situasi dirasa sangat terbatas.

Dalam perspektif trauma, kemarahan tidak harus selalu dipahami sebagai emosi yang negatif bahkan destruktif. Seperti yang diungkapkan Judith L. Herman, “Pada saat trauma terjadi, korban menjadi tak berdaya akibat kekuatan yang luar biasa.”²² Herman menandakan lebih lanjut, bahwa kemarahan merupakan emosi yang lahir sebagai respons terhadap ancaman atau bahaya yang dialami manusia.²³ Kemarahan dapat dilihat sebagai indikator bahwa korban mulai menyadari ketidakadilan yang dialaminya. Kemarahan dapat menjadi ekspresi awal pemulihan agensi karena melalui korban mengenali batas-batas dirinya yang telah dilanggar. Dengan demikian, dalam konteks kekerasan yang dialami Riri, kemarahan Riri dapat dilihat sebagai respons wajar terhadap ancaman sekaligus ketidakberdayaan yang muncul dalam dirinya karena tidak memiliki ruang yang aman untuk menolak, membela, ataupun melawan kekerasan verbal yang dilakukan Sarah. Dalam perspektif trauma, kemarahan adalah sebuah sinyal bahwa seseorang berada di posisi korban yang mengalami perlakuan tidak adil, perendahan martabat, pelanggaran otonomi pribadi, dan kehilangan agensi atas dirinya sendiri.

Berkaitan dengan emosi marah, Loughlan Sofield et al. menuliskan bahwa, “Emosi marah merupakan benang tunggal yang menenun dan menjalarkan jalannya ke seluruh ranah kehidupan. Apabila emosi itu menjadi ruwet dan bersimpul-simpul, reaksinya menyerupai riak gelombang.”²⁴ Hal ini membantu menjelaskan mengapa pengalaman kekerasan verbal yang dialami Riri tidak berhenti pada peristiwa tertentu melainkan mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya. Kegelisahan yang dialami setiap kali hendak berangkat bekerja, ketegangan saat berinteraksi dengan Sarah, bahkan

²² Judith L. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror* (New York, NY: Basic Books, 1992), 33.

²³ Herman, *Trauma and Recovery*, 34.

²⁴ Loughlan Sofield, Carol Juliano, dan Rosine Hammett, *Design for Wholeness: Rancangan Membangun Keutuhan Pribadi*, penerjemah Willie Koen (Yogyakarta: Kanisius, 2003), 17.

berkurangnya kemampuan untuk menikmati pekerjaan yang sebelumnya sangat dinantikannya merupakan manifestasi dampak emosional tersebut.

Dalam situasi demikian, alih-alih memandang keputusan Riri untuk tidak lagi berinteraksi dengan Sarah di luar tanggung jawab profesional sebagai wujud kemarahan destruktif, hal tersebut perlu dilihat sebagai upaya membangun batas relasional yang lebih aman. Dalam konteks pengalaman kekerasan verbal dan ketimpangan relasi kuasa, tindakan tersebut tidak semata-mata mencerminkan kemarahan, tetapi juga upaya untuk memperoleh kembali kendali atas ruang interpersonal yang sebelumnya dirasa terancam. Namun demikian, apabila kemarahan yang menyertai tindakan tersebut tidak mendapat ruang pengelolaan yang memadai, emosi kemarahan berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas relasi sosial Riri.

Untuk hal tersebut, Sofield et al. menjelaskan bahwa pengelolaan kemarahan yang konstruktif membutuhkan kemampuan untuk mengenali akar dan sumber kemarahan seseorang secara jujur dan reflektif.²⁵ Menurut Sofield et al., terdapat empat pemicu atau rangsangan yang menyebabkan seseorang dapat mengalami emosi kemarahan, yakni frustrasi atau tidak terpenuhinya kebutuhan atau keperluan, ancaman terhadap harga diri, ketidakadilan, luka atau kerugian jasmani.²⁶ Dalam kasus Riri, akar kemarahan yang muncul tampaknya berkait-kelindan antara frustrasi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan kepemimpinan yang memadai dari Sarah sebagai seorang atasan, ketidakadilan yang dialaminya karena seringkali menjadi objektifikasi kemarahan Sarah tanpa kejelasan alasan, ancaman terhadap harga diri Riri—yang mana Riri dianggap sebagai ancaman atau saingan pada karier Sarah, sekaligus perasaan luka karena mengalami kekerasan secara berkesinambungan. Harus disadari bahwa luka yang dialami Riri tidak hanya bersumber dari perkataan Sarah, tetapi juga kenyataan bahwa perkataan tersebut membatasi Riri untuk merespons, membela diri, atau menetapkan batas secara bebas. Pengalaman traumatis ini menjadi kompleks karena alih-alih diperlakukan sebagai sahabat, Riri justru diabaikan, dikritik secara negatif, dan tidak didampingi.

²⁵ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 21.

²⁶ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 22.

Meskipun Sofield et al. menekankan pentingnya interpretasi individu dalam memahami kemarahan,²⁷ dalam kasus Riri perlu diingat bahwa kemarahan tersebut muncul dalam konteks pengalaman kekerasan verbal yang nyata serta relasi kuasa yang tidak seimbang. Kemarahan Riri tidak dapat direduksi semata-mata sebagai hasil interpretasi personal, melainkan juga perlu dipahami sebagai respons terhadap pengalaman ketidakadilan yang sungguh dialaminya. Selain itu, Jennifer Baldwin, dalam perspektif trauma, mengusulkan untuk mengaitkan kemarahan dengan konsep *anugerah asal* (*original grace*) yang memungkinkan manusia menerima dan menghayati seluruh spektrum respons emosional terhadap kehidupan tanpa harus mengategorikan sebagian emosi sebagai dosa atau kejahatan.²⁸ Bagi Baldwin, dengan melihat kemarahan sebagai anugerah, seorang korban pascatrauma diberi ruang untuk mengakui ketidakadilan dan pelanggaran yang mereka alami serta meresponsnya dengan kemarahan yang sah dan wajar.²⁹ Sebagai sebuah anugerah, kemarahan Riri perlu divalidasi untuk memperlihatkan bahwa relasi kuasa yang terjadi antara dirinya dengan Sarah adalah akibat sistem abusif yang dilanggengkan dalam lingkungan pekerjaan mereka dalam kurun waktu tertentu. Joas Adiprasetya mengingatkan, bahwa sikap yang mengabaikan kemarahan di hadapan ketidakadilan adalah tanda bahwa seseorang masuk dalam lingkaran ketidakadilan tersebut.³⁰

Lebih lanjut, dalam kerangka relasi kuasa tersebut, Serena Jones mengingatkan bahwa trauma seringkali mempengaruhi cara seseorang memaknai dirinya, orang lain, dan dunia di sekitarnya, apalagi jika hal tersebut berkaitan dengan dominasi eksternal penghinaan atau ketidakberdayaan yang melanggar batas-batas personalnya.³¹ Kasus Riri memperlihatkan situasi ini dengan nyata, yakni ketika Riri berkali-kali mempertimbangkan pengunduran diri (*resign*) karena merasa lingkungan kantor dan dunia pekerjaan bukan lagi tempat yang aman baginya. Mengikuti Herman, dalam konteks ini, penderitaan Riri tidak hanya disebabkan oleh kemarahan Sarah, tetapi juga

²⁷ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 44.

²⁸ Jennifer Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma* (Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers, 2018), 126.

²⁹ Baldwin, *Trauma-Sensitive Theology*, 126.

³⁰ Joas Adiprasetya, *Labirin Kehidupan 3: Dikejutkan Oleh Rahmat* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2025), 185.

³¹ Serena Jones, *Trauma+Grace: Theology in a Ruptured World*, 2nd ed. (Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 2019), 18.

oleh keterbatasannya sebagai bawahan untuk menolak, melawan, atau mengoreksi perlakuan tersebut tanpa risiko terhadap posisi kerjanya. Namun, perlu diingat bahwa kemarahan yang muncul dalam diri Riri tidak hanya berkaitan dengan tindakan Sarah pada masa kini, tetapi juga berkelindan dengan pengalaman-pengalaman sebelumnya yang membentuk rasa rentan dan tidak aman. Hal ini juga ditandai dengan relasi yang sempit dingin antara Riri dengan kedua orangtuanya. Riri, pada dirinya sendiri, sebenarnya juga mengalami kebingungan pada situasi relasinya dengan orangtuanya. Oleh sebab itu, pendampingan pastoral tidak dapat diarahkan semata-mata pada pengendalian emosi, tetapi pada relasi kuasa dan pengalaman ketidakadilan yang membentuk pengalaman emosional korban.

Untuk itu, Sofield et al. mengusulkan paradigma kemarahan yang konstruktif melalui empat tahapan, yakni: merasa, berpikir, berbicara, dan bertindak.³² Pada tahap merasa, seseorang diajak untuk mengenali dan memvalidasi intensitas kemarahannya tanpa menyangkalnya.³³ Pada tahap berpikir, seseorang diajak untuk berefleksi dengan jernih dan mengenali apa yang menjadi penyebab kemarahannya secara jernih.³⁴ Pada tahap berbicara, seseorang perlu membagikan pengalamannya kepada pihak ketiga yang dianggap objektif guna mendapatkan perspektif dan dukungan yang lebih luas mengenai emosi marah.³⁵ Pada tahapan bertindak, seseorang diarahkan mengekspresikan kemarahannya melalui tindakan-tindakan yang konstruktif dan bertanggung jawab.³⁶ Dalam konteks Riri, tahap bertindak tidak dapat serta-merta dipahami sebagai upaya pengampunan dan pemulihan relasi dengan Sarah. Dalam perspektif korban, tahap bertindak pertama-tama diwujudkan sebagai proses pemulihan agensi dan martabat dirinya sebagai korban. Di tahapan ini, beberapa hal yang dapat dilakukan adalah: membangun jarak relasional yang sehat dan profesional terhadap Sarah, berani menolak dan menyampaikan keberatan atas perlakuan yang merendahkan martabatnya, bahkan dapat memanfaatkan mekanisme formal di lingkungan kerja, seperti melaporkan perilaku yang tidak pantas kepada tim *Human Resources Development* (HRD). Dengan demikian, tujuan pengelolaan kemarahan bukanlah menghilangkan kemarahan itu

³² Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 45.

³³ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 46.

³⁴ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 47-8.

³⁵ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 50.

³⁶ Sofield, Juliano, dan Hammett, *Design for Wholeness*, 51.

sendiri, melainkan mentransformasinya menjadi energi yang mendukung perlindungan diri, pemulihan martabat, dan perjuangan untuk memperoleh keadilan.

Sekali lagi, pemetaan dinamika emosi Riri menunjukkan bahwa kemarahan yang dialaminya tidak dapat dipahami semata-mata sebagai respons personal, melainkan sebagai emosi yang dibentuk oleh relasi kuasa, frustrasi relasional, dan kebutuhan akan kepemimpinan yang tidak terpenuhi. Untuk itu, pendampingan pastoral yang berorientasi pada trauma perlu memandang kemarahan bukan sebagai masalah yang harus segera dihilangkan, melainkan sebagai sinyal penting yang mengungkap adanya luka, pelanggaran batas diri, dan kebutuhan akan pemulihan. Dalam kerangka ini, tujuan pendampingan bukan sekadar membantu korban mengendalikan emosinya, melainkan juga mendukungnya untuk memperoleh kembali suara, pilihan, dan kapasitas bertindak sebagai subjek yang bermartabat dalam kehidupannya sendiri.

Dinamika Keadilan Restoratif dalam Relasi Kuasa yang Sistemik

Pada bagian ini, perspektif keadilan restoratif yang dikembangkan oleh Howard Zehr menjadi relevan untuk memahami dinamika trauma yang dialami Riri. Bagi Zehr, keadilan restoratif merupakan proses kolektif yang melibatkan korban, pelaku, dan komunitas untuk mengidentifikasi kerugian, kebutuhan, dan tanggung jawab yang muncul akibat suatu tindakan yang melukai.³⁷ Berbeda dengan model keadilan retributif yang berfokus pada hukuman yang sepantasnya bagi pelaku, keadilan restoratif bertujuan memenuhi kebutuhan korban, mendorong akuntabilitas pelaku, dan melibatkan komunitas dalam proses pemulihan.³⁸ Dalam beberapa konteks, proses ini dapat membuka kemungkinan rekonsiliasi, tetapi bukan syarat ataupun tujuan yang harus dicapai dalam setiap kasus kekerasan dan pelanggaran martabat seseorang.

Dalam konflik antara Riri dan Sarah, absennya mekanisme keadilan restoratif yang mendorong akuntabilitas membuat kekerasan verbal yang dilakukan Sarah tidak pernah ditinjau secara kritis maupun ditangani secara memadai. Akibatnya, Sarah tidak memperoleh kesempatan untuk memahami dampak tindakannya terhadap orang lain, sementara Riri tidak memperoleh pengakuan yang layak atas pengalaman yang

³⁷ Howard Zehr, *The Little Book of Restorative Justice*, The Little Books of Justice & Peacebuilding (Intercourse, PA: Good Books, 2002), 39.

³⁸ Zehr, *The Little Book of Restorative Justice*, 33.

dialaminya. Kondisi ini memperpanjang ketimpangan relasi kuasa yang telah membentuk pengalaman traumatik Riri dan memperkuat perasaan tidak berdaya yang muncul dalam dirinya. Dalam perspektif trauma, kebutuhan utama korban bukanlah rekonsiliasi yang dipaksakan, melainkan rasa aman, pengakuan atas pengalaman yang dialaminya, serta kesempatan memperoleh kembali kendali atas kehidupannya. Herman menegaskan situasi pemulihan ini dipengaruhi kuat oleh respons komunitas. Komunitas perlu melakukan dua hal, yakni pengakuan publik terhadap peristiwa traumatis yang telah terjadi dan mengerjakan tindakan nyata untuk mengatasi ketimpangan relasi kuasa yang terjadi di dalam lingkungan pekerjaan mereka.³⁹ Dalam konteks Riri, pengalaman trauma yang dialaminya perlu diakui sebagai pengalaman yang valid dan bermakna oleh komunitas kerjanya. Selain itu, ia juga membutuhkan perlindungan yang memadai dari para pemangku kepentingan dan rekan sejawat agar dapat menjalankan pekerjaannya tanpa terus-menerus berada dalam situasi yang mengancam kesejahteraan psikologisnya. Kedua respons ini—pengakuan (*recognition*) dan pemulihan atau restitusi (*restitution*)—merupakan unsur yang sangat penting untuk membangun kembali rasa keteraturan, keadilan, dan keamanan dalam diri korban. Tanpa pengakuan atas penderitaan yang dialami dan tanpa upaya memperbaiki kerugian yang ditimbulkan, proses pemulihan trauma akan terhambat karena penyintas tetap hidup dalam pengalaman ketidakadilan yang belum terselesaikan.⁴⁰

Di sisi lain, Sarah perlu didorong untuk memahami dampak perilakunya dan mengambil tanggung jawab atas konsekuensi yang ditimbulkannya. Akuntabilitas dalam kerangka keadilan restoratif tidak dimaksudkan sebagai penghukuman semata, melainkan sebagai proses moral yang memungkinkan pelaku menyadari kerugian yang telah ditimbulkannya dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mencegah terulangnya tindakan serupa. Dalam konteks organisasi, proses ini dapat diwujudkan melalui evaluasi perilaku kerja, pendampingan profesional, pelatihan kepemimpinan, maupun mekanisme lain yang mendorong perubahan perilaku secara bertanggung jawab.

Komunitas kerja juga memegang peranan penting dalam proses pemulihan. Friesen et al. menegaskan bahwa pemulihan sering kali membutuhkan kehadiran orang

³⁹ Herman, *Trauma and Recovery*, 70.

⁴⁰ Herman, *Trauma and Recovery*, 70.

lain yang dihadirkan Allah dalam kehidupan seseorang.⁴¹ Sayangnya, dalam kasus Riri, respons rekan-rekan kerja yang mendorongnya untuk “tetap kuat”, “jangan mudah menangis”, atau “memaklumi karakter Sarah” menunjukkan keterbatasan komunitas dalam memberikan dukungan yang sungguh-sungguh berpihak pada korban. Alih-alih memvalidasi pengalaman yang dialami Riri, respons semacam ini berpotensi memperdalam luka yang telah ada karena menggeser perhatian dari tindakan yang melukai kepada kemampuan korban untuk menanggung luka tersebut. Respons tersebut juga berfungsi mempertahankan struktur relasi kuasa yang sudah ada dengan menempatkan tanggung jawab adaptasi pada korban, sementara perilaku abusif pelaku tetap tidak dipersoalkan. Akibatnya, komunitas gagal berfungsi sebagai ruang aman yang mendukung pemulihan. Dengan kata lain, penguatan normatif yang dilakukan semacam ini gagal berfungsi sebagai ruang pemulihan yang autentik.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, keadilan restoratif dalam kasus ini tidak terutama dipahami sebagai upaya memperbaiki hubungan antara Riri dan Sarah, tetapi sebagai usaha kolektif untuk memulihkan martabat korban, membangun akuntabilitas pelaku, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman dan adil. Dalam kerangka ini, keberhasilan proses pemulihan tidak diukur dari tercapainya rekonsiliasi atau pengampunan, tetapi dari sejauh mana korban memperoleh kembali rasa aman, suara, pilihan, dan kapasitas untuk bertindak secara bebas dalam kehidupannya.

Dengan demikian, pendampingan pastoral yang berpihak pada korban perlu bergerak melampaui dorongan moral untuk mengampuni menuju pemberian perhatian yang lebih besar pada pemulihan agensi korban. Pendampingan pastoral berbasis trauma dimaksudkan untuk membantu korban mengenali kembali martabat dirinya, memperkuat kapasitasnya dalam menetapkan batas yang sehat, mendukungnya dalam memperjuangkan keadilan yang dibutuhkan, serta membangun jejaring komunitas yang mampu menjadi ruang aman bagi proses pemulihan. Dalam konteks Riri, tujuan utama pendampingan bukanlah mengarahkannya menuju rekonsiliasi yang prematur, melainkan mendukungnya untuk kembali menjadi subjek yang memiliki suara, pilihan, dan kendali atas kehidupannya sendiri.

⁴¹ Friesen et al., *Hidup dari Hati yang Diberikan Yesus*, 94.

Dari Trauma Menuju Agensi: Model Pendampingan Pastoral Berbasis Trauma

Analisis pengalaman Riri di atas menunjukkan bahwa dampak kekerasan verbal tidak hanya berkaitan dengan luka emosional yang muncul pada masa kini, tetapi juga berkelindan dengan memori traumatik masa lalu, relasi kuasa yang timpang, serta minimnya dukungan komunitas merespons pengalaman tersebut. Dalam situasi demikian, trauma tidak hanya menghadirkan penderitaan psikologis, tetapi juga berpotensi mengurangi kapasitas seseorang untuk bertindak sebagai subjek yang bebas dan berdaya dalam kehidupannya. Seluruh temuan yang dipaparkan pada bagian-bagian sebelumnya menunjukkan bahwa pendampingan pastoral terhadap korban kekerasan verbal tidak cukup apabila hanya berfokus pada pengurangan gejala emosional atau dorongan moral untuk mengampuni. Sebaliknya, pendampingan pastoral perlu memperhatikan bagaimana pengalaman traumatik memengaruhi identitas, relasi, serta kemampuan korban untuk mengambil keputusan dan membangun batas-batas yang sehat dalam kehidupannya. Dengan kata lain, pemulihan pascatrauma dipahami tidak hanya sebagai proses penyembuhan luka, tetapi juga sebagai proses memperoleh kembali rasa aman, martabat, suara, pilihan, dan kapasitas bertindak yang sebelumnya tergerus oleh pengalaman kekerasan yang dialami korban.

Berangkat dari temuan tersebut, bagian ini mengusulkan sebuah model pendampingan pastoral berbasis trauma yang berorientasi pada pemulihan agensi korban. Model ini dibangun melalui dialog antara pengalaman hidup Riri dengan pemikiran trauma kontemporer, khususnya mengenai memori traumatik, validasi emosi, relasi kuasa, dan peran komunitas dalam proses pemulihan. Berbeda dari pendekatan pastoral yang menempatkan pengampunan sebagai tujuan utama pendampingan, model yang diusulkan dalam penelitian ini menempatkan pemulihan agensi korban sebagai fokus utama. Dalam kerangka ini, korban dipandang bukan sebagai objek pelayanan yang pasif, melainkan sebagai subjek yang memiliki kapasitas untuk menafsirkan kembali pengalaman hidupnya, membangun batas yang sehat, memperjuangkan keadilan, serta membentuk masa depannya secara lebih utuh. Untuk mencapai tujuan tersebut, model pendampingan pastoral berbasis trauma yang diusulkan terdiri atas empat langkah yang saling berkaitan, yaitu:

a. Mengingat dengan Benar dalam Terang Kasih Kristus

Riri perlu belajar mengingat dengan benar memori-memori traumatik, khususnya berkaitan dengan kekerasan verbal yang dialaminya sejak kecil. Mengingat dengan benar ini berarti mengakui secara jujur apa yang terjadi seobjektif mungkin. Di titik ini, perasaan-perasaan kuat yang dialami Riri saat mengalami kekerasan verbal, seperti kepedihan, kemarahan, kekecewaan, terluka, dan lain sebagainya perlu divalidasi dan diakui secara jujur. Namun, proses mengingat ini tidak boleh berhenti pada memori trauma tersebut. Riri perlu ditolong untuk menginterpretasi setiap memori traumatik yang dialaminya dengan perspektif rahmat Allah, sebuah keyakinan bahwa cinta kasih Kristus ada dalam kehidupan Riri. Perspektif ini menolong Riri untuk menyembuhkan luka-luka batinnya dengan membuat memori traumatik kehilangan kuasa untuk mendominasi secara destruktif. Dalam kerangka tindakan pastoral, memori-memori traumatik tersebut diinterpretasi dan disusun ulang dalam sebuah metanarasi, yakni cinta kasih Kristus kepada para korban kekerasan dan trauma. Dalam terang cinta kasih Kristus, memori traumatik tidak lagi menjadi satu-satunya narasi yang mendefinisikan identitas dirinya. Dalam terang kasih Kristus, pengalaman traumatik ditempatkan dalam narasi yang lebih besar, sehingga Riri dapat melihat dirinya bukan hanya sebagai korban kekerasan verbal, tetapi juga sebagai pribadi yang tetap memiliki martabat, nilai, dan masa depan.

b. Memvalidasi Kemarahan dan Memulihkan Agensi Korban

Pendampingan pastoral berbasis trauma bertujuan untuk membantu Riri mengenali dan memvalidasi kemarahannya sebagai respons yang wajar terhadap pengalaman ketidakadilan dan ketimpangan relasi kuasa yang dialaminya melalui kekerasan verbal. Emosi kemarahan tersebut tidak dipahami sebagai hambatan pemulihan, tetapi sebagai sinyal bahwa martabat, batas diri, dan rasa amannya telah dilanggar. Dengan demikian, tujuan pendampingan bukan menghilangkan kemarahan, melainkan menolong Riri mengelolanya secara reflektif menjadi sumber energi untuk menetapkan batas yang sehat, menyuarakan kebutuhannya, dan mengambil tindakan yang melindungi dirinya. Proses ini menuntut ruang pastoral yang aman, di mana Riri dapat mengenali kemarahannya, memahami sumbernya, serta mengekspresikannya secara reflektif tanpa rasa takut dihakimi. Dalam praktiknya, pengelolaan emosi kemarahan dapat dilakukan melalui latihan refleksi terarah, seperti narasi ulang

pengalaman traumatik, jurnal reflektif, atau dialog pastoral yang membantu Riri melihat situasi dari perspektif yang lebih luas. Selanjutnya, seluruh model refleksi ini diwujudkan dalam aksi yang transformasional dan konstruktif. Dengan demikian, agensi korban dipulihkan, bukan hanya menjadi objek teologi pastoral tradisional yang harus mematuhi ajaran-ajaran tentang pengampunan dan rekonsiliasi, melainkan juga membangun kesadaran dan kebebasan diri berdasarkan refleksinya dalam pengalaman traumatisnya.

c. Membangun Komunitas yang Aman dan Memberdayakan

Proses pemulihan pascatrauma tidak hanya tentang diri korban tetapi juga tentang komunitas pendukung yang sehat dan aman. Dalam konteks Riri, komunitas kerja yang ada tampak belum mampu berfungsi sebagai ruang pemulihan karena lebih menekankan stabilitas struktural dan formalitas profesional daripada kesejahteraan relasional para anggotanya. Ketika korban kekerasan verbal hanya diminta untuk bersabar tanpa intervensi terhadap perilaku abusif pelaku, komunitas tersebut secara tidak langsung mereproduksi ketidakadilan dan memperdalam luka korban. Untuk itu, diperlukan dua langkah pemberdayaan yang saling melengkapi. Pertama, komunitas kerja perlu diarahkan untuk membangun iklim yang *people-oriented*, yakni iklim yang mengakui pengalaman traumatik sebagai realitas yang valid dan layak ditanggapi secara etis. Dalam konteks ini, gereja juga memiliki tanggung jawab moral untuk membentuk kesadaran etis umatnya agar nilai-nilai kasih, keadilan, dan perdamaian tidak berhenti sebagai doktrin, melainkan terwujud dalam praksis kehidupan sehari-hari, termasuk di dunia kerja. Kedua, Riri perlu secara aktif menemukan komunitas alternatif yang berfungsi sebagai ruang aman untuk berbagi, didengar, dan dipulihkan. Komunitas yang sehat bukan hanya komunitas yang memberikan dukungan emosional, melainkan juga komunitas yang mengakui ketidakadilan, memvalidasi pengalaman korban, dan menolak praktik-praktik yang melanggengkan kekerasan. Oleh karena itu, komunitas kerja maupun gereja dipanggil menjadi ruang yang aman (*safe space*), di mana korban dapat bersuara tanpa takut diremehkan, disalahkan, atau dipaksa untuk segera berdamai dengan pelaku.

d. Memulihkan Kapasitas Bertindak melalui Pemberdayaan Korban

Trauma sering kali membuat korban kehilangan rasa kendali atas kehidupannya sendiri. Tujuan utama pendampingan pastoral berbasis trauma bukan hanya mengurangi penderitaan emosional korban, melainkan juga memulihkan kapasitasnya untuk mengambil keputusan, menetapkan batas, menyuarakan kebutuhan, dan memperjuangkan keadilan yang dibutuhkannya. Dalam konteks Riri, pemberdayaan dapat diwujudkan melalui pendampingan yang mendukungnya untuk membangun batas profesional yang sehat, menggunakan mekanisme organisasi yang tersedia ketika mengalami perlakuan yang tidak adil, serta mengembangkan keyakinan bahwa dirinya memiliki hak untuk dihormati dan didengar. Dengan demikian, korban tidak lagi diposisikan sebagai objek belas kasihan, melainkan sebagai subjek aktif dalam proses pemulihannya.

Keempat langkah di atas dimaksudkan sebagai upaya pastoral yang tidak hanya membantu korban bertahan dari dampak trauma, tetapi juga mendukungnya untuk kembali menjalani hidup sebagai pribadi yang bermartabat, berdaya, dan mampu mengambil bagian secara aktif dalam proses pemulihannya sendiri.

KESIMPULAN

Pengalaman Riri menunjukkan bahwa kekerasan verbal di tempat kerja tidak hanya menghasilkan luka emosional pada masa kini, tetapi juga mengaktifkan kembali memori traumatik masa lalu. Trauma yang dialami korban berlangsung dalam konteks relasi kuasa yang timpang, sehingga membatasi kemampuan korban untuk menyuarakan keberatan, mempertahankan batas diri, dan memperoleh rasa aman. Dalam situasi demikian, kemarahan perlu dipahami sebagai respons yang valid terhadap ketidakadilan dan pelanggaran martabat, bukan semata-mata sebagai emosi negatif yang harus ditekan. Sekali lagi, artikel ini menegaskan pentingnya pendampingan pastoral berbasis trauma yang berfokus pada pengakuan pengalaman korban, validasi emosi, dan prospek keadilan restoratif. Pendampingan pastoral tidak seharusnya diarahkan pada rekonsiliasi atau pengampunan yang prematur, melainkan pemulihan agensi korban sehingga ia mampu memperoleh kembali suara, pilihan, kapasitas bertindak, serta martabatnya sebagai subjek yang berdaya. Dengan demikian, pendampingan pastoral menjadi praktik yang tidak hanya menyembuhkan luka, tetapi juga mendukung terwujudnya keadilan dan pemulihan yang berpusat pada korban.

REFERENSI

- Adiprasetya, Joas. *Labirin Kehidupan 3: Dikejutkan Oleh Rahmat*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2025.
- Baldwin, Jennifer. *Trauma-Sensitive Theology: Thinking Theologically in the Era of Trauma*. Eugene, OR: Wipf and Stock Publishers, 2018.
- Brisson, Susan J. *Aftermath: Violence and the Remaking of a Self*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 2002.
- Burke, Ronald J. "Violence and Abuse in the Workplace: An Increasing Challenge." dalam *Violence and Abuse in and around Organisations*, disunting oleh Ronald J. Burke dan Cary L. Cooper. London: Routledge, 2018.
- Friesen, James G., E. James Wilder, Anne M. Bierling, Rick Koepcke, dan Maribeth Poole. *Hidup dari Hati yang Diberikan Yesus: Intisari Kehidupan Kristen*. Diterjemahkan oleh Soemitro Onggosandojo dan Ridwan Sutedja. Bandung: Kalam Hidup, 2005.
- Herman, Judith L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books, 1992.
- Jones, Serena. *Trauma+Grace: Theology in a Ruptured World*. 2nd ed. Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 2019.
- O'Donnell, Karen. "Trauma Theology." dalam *St Andrews Encyclopaedia of Theology*, disunting oleh Brendan N. Wolfe et al. 2023. <https://www.saet.ac.uk/Christianity/TraumaTheology>.
- Osmer, Richard R. *Practical Theology: An Introduction*. Grand Rapids, Mich: William B. Eerdmans Pub. Co, 2008.
- Pakpahan, Binsar Jonathan. "To Remember Peacefully: A Christian Perspective of Theology of Remembrance as a Basis of Peaceful Remembrance of Negative Memories." *International Journal of Public Theology* 11, no. 2 (June 2017): 236–55. <https://doi.org/10.1163/15697320-12341484>.
- Rambo, Shelly. *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*. Louisville, Kentucky: Westminster John Knox Press, 2010.
- Sofield, Loughlan, Carol Juliano, dan Rosine Hammett. *Design for Wholeness: Rancangan Membangun Keutuhan Pribadi*. Diterjemahkan oleh Willie Koen. Yogyakarta: Kanisius, 2003.
- Sutanto, Eddy Madiono. *Kekerasan dalam Organisasi*. Surabaya: Pustaka Saga Jawadwipa, 2025.
- van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score: Otak, Pemulihan, dan Tubuh dalam Pemulihan Trauma*. Diterjemahkan oleh Aninta Mamoedi. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2024.
- Volf, Miroslav. *The End of Memory: Remembering Rightly in a Violent World*. Grand Rapids, Mich: W.B. Eerdmans Pub. Co, 2006.
- Zehr, Howard. *The Little Book of Restorative Justice*. The Little Books of Justice & Peacebuilding. Intercourse, PA: Good Books, 2002.

TENTANG PENULIS

Obed Reinhard Siregar meraih Magister Filsafat Keilahian dari Fakultas Teologi, Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta, pada tahun 2024. Ia menekuni Kajian Teologi Praktis dengan minat pada studi liturgi, spiritualitas Kristen, serta isu-isu teologis

di seputaran seksualitas dan trauma. Saat ini Ia sedang menjalani proses kependetaan di Sinode Gereja Kristen Indonesia.