

Model REACH *Forgiveness* dalam Konseling Pastoral untuk Pemulihan Trauma Emosional: Studi Kasus pada Konseli Dewasa Muda

Slamet Riyadi

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia, Jakarta

Correspondence: 24321017@sttbi.ac.id

Abstract

Emotional trauma resulting from verbal abuse, psychological maltreatment, and spiritual authority misuse is often addressed normatively through demands for immediate forgiveness—an approach that risks dismissing wounds and reducing forgiveness to religious coercion. This article analyzes the application of the REACH Forgiveness Model in pastoral counseling for emotional trauma recovery among young adult counselees. A qualitative approach with intrinsic case study design was employed; data were drawn from counseling session records, counselor observations, counselee reflections, verbatim transcripts, and mentoring evaluations and analyzed thematically across the Recall, Empathize, Altruistic Gift, Commit, and Hold stages. Findings reveal three key changes: reduced emotional reactivity through safe space and wound validation; restructuring of forgiveness from resentment toward empathy without condoning harm; and spiritual identity consolidation supporting sustained recovery. The REACH Model proves effective as a structured, trauma-sensitive, and theologically responsible pastoral framework—positioning forgiveness not as the silencing of victims but as a restorative process that acknowledges wounds, restores personal agency, and guides counselees toward inner reconciliation.

Keywords: emotional trauma, forgiveness, inner reconciliation, pastoral counseling, REACH Forgiveness

Abstrak

Trauma emosional akibat kekerasan verbal, pelecehan psikologis, dan penyalahgunaan otoritas rohani sering ditangani secara normatif melalui tuntutan pengampunan instan, yang berisiko mengabaikan luka dan menjadikan pengampunan sebagai tekanan religius. Artikel ini menganalisis penerapan Model REACH *Forgiveness* dalam konseling pastoral untuk pemulihan trauma emosional pada konseli dewasa muda. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik digunakan; data diperoleh dari catatan proses konseling, observasi, refleksi konseli, verbatim, dan evaluasi pendampingan, lalu dianalisis secara tematik berdasarkan tahapan *Recall*, *Empathize*, *Altruistic Gift*, *Commit*, dan *Hold* (REACH). Temuan menunjukkan tiga perubahan utama: penurunan reaktivitas emosional melalui ruang aman dan validasi luka; restrukturisasi makna pengampunan dari dendam menuju empati tanpa pembenaran; serta konsolidasi identitas spiritual yang mendukung keberlanjutan pemulihan. Model REACH terbukti berguna sebagai kerangka pastoral yang terstruktur, peka terhadap trauma, dan bertanggung jawab secara teologis, menempatkan pengampunan bukan sebagai pembungkaman bagi korban, melainkan sebagai proses pemulihan yang mengakui luka, memulihkan agensi diri, dan menuntun konseli menuju rekonsiliasi batin.

Kata Kunci: konseling pastoral, pengampunan, rekonsiliasi batin, trauma emosional



PENDAHULUAN

Trauma emosional akibat kekerasan verbal, pelecehan seksual, kekerasan psikologis, dan penyalahgunaan otoritas rohani merupakan persoalan serius karena dampaknya tidak berhenti pada saat peristiwa terjadi. Trauma bekerja melalui tiga unsur utama, yaitu peristiwa yang melukai, pengalaman subjektif korban terhadap peristiwa tersebut, dan dampak jangka panjangnya terhadap fungsi mental, fisik, sosial, emosional, serta spiritual.¹ Kerangka ini penting karena memperlihatkan bahwa luka batin tidak dapat direduksi menjadi persoalan “kurang iman” atau “belum mau mengampuni”, melainkan harus dipahami sebagai respons yang kompleks terhadap pengalaman yang mengancam rasa aman dan integritas diri seseorang. SAMHSA menegaskan, pendekatan yang peka trauma perlu mengenali dampak luas trauma, memahami jalur pemulihan, serta menghindari praktik yang dapat menimbulkan retraumatisasi.²

Konteks konseling pastoral menghadirkan persoalan yang lebih rumit karena luka emosional sering kali berkelindan dengan iman, makna hidup, relasi dengan komunitas, dan gambaran seseorang tentang Allah. Ketika trauma berkaitan dengan figur yang memiliki otoritas rohani, korban tidak hanya mengalami kerusakan psikologis, tetapi juga dapat mengalami krisis kepercayaan terhadap otoritas, gereja, pelayanan, bahkan bahasa-bahasa rohani yang sebelumnya memberi rasa aman.³ Pendekatan pastoral yang hanya memberi nasihat normatif tanpa membaca dinamika trauma berisiko mengulang luka, terutama ketika korban terlalu cepat diarahkan untuk mengampuni tanpa ruang yang memadai untuk mengakui kemarahan, ketidakadilan, dan kehancuran batin yang dialami. Prinsip *trauma-informed care* menekankan pentingnya memahami dampak trauma, membangun rasa aman, menghindari retraumatisasi, dan menempatkan pemulihan sebagai proses bertahap.⁴

Pengampunan dalam konseling pastoral perlu ditempatkan sebagai proses psiko-spiritual yang matang, bukan sebagai tuntutan religius yang menekan korban. Pengampunan yang sehat tidak sama dengan melupakan, membenarkan pelaku, meniadakan tanggung jawab moral, atau memaksa korban kembali pada relasi yang tidak aman.⁵ Kajian mengenai *forgiveness therapy* menempatkan pengampunan sebagai proses terapeutik untuk mengolah luka akibat ketidakadilan, meredakan kemarahan yang merusak, dan memulihkan harapan korban. Terapi pengampunan merupakan pendekatan empiris untuk menangani kemarahan dan penderitaan akibat luka interpersonal. Wade et al. menunjukkan intervensi psikoterapeutik yang dirancang untuk mempromosikan pengampunan memiliki dasar empiris dalam membantu individu mengampuni luka spesifik.⁶

¹ Jaesung Ryu, “Trauma and Holy Saturday: Remembering and Mourning with WWII Comfort Women,” *Berkeley Journal of Religion and Theology* 3, no. 1 (2017): 117–145.

² Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), *SAMHSA’s Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*, HHS Publication No. (SMA) 14-4884 (Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014), 7.

³ Stephanie N. Arel and Shelly Rambo, *Post-Traumatic Public Theology, Post-Traumatic Public Theology*, 2016, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-40660-2>.

⁴ Substance Abuse and Mental Health Services Administration, *A Treatment Improvement Protocol: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*, Treatment (Rockville: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).

⁵ Susanna Kathryn et al., “Kekuatan Pengampunan: Pengaruh Ajaran Kristen Tentang Pengampunan Terhadap Resiliensi,” *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 1 (2021): 14–28.

⁶ Nathaniel G. Wade et al., “Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82, no. 1 (2014): 154–170.

Merespons keadaan di atas, Model REACH *Forgiveness* menawarkan kerangka yang relevan karena pengampunan tidak diperlakukan sebagai keputusan spontan, melainkan sebagai proses bertahap yang dapat diikuti, diamati, dan dievaluasi. Model ini terdiri atas lima tahapan, yaitu *recall the hurt*, *empathize*, *altruistic gift*, *commit*, dan *hold*. Tahap-tahap tersebut membantu konseli mengingat luka secara aman, memahami pelaku tanpa membenarkan perbuatannya, memaknai pengampunan sebagai pemberian kasih, mengambil komitmen untuk mengampuni, dan mempertahankan pengampunan ketika ingatan traumatis muncul kembali. Everett L. Worthington menjelaskan REACH sebagai model yang berfokus pada pengampunan emosional. Bahkan, intervensi REACH berbasis *workbook* dapat meningkatkan pengampunan serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan.⁷

Kebutuhan akan model konseling pastoral yang terstruktur tampak dalam kasus konseli dewasa muda yang menjadi dasar penelitian ini. Dalam praktik konseling peneliti, konseli berusia 29 tahun mengalami luka emosional sejak masa remaja akibat kekerasan verbal, pelecehan seksual dan psikologis, serta penghinaan dari figur otoritas rohani. Luka tersebut berkembang menjadi kemarahan, dendam, rasa tidak adil, kegelisahan, gangguan tidur, dan reaksi emosional yang kuat ketika memori tentang pelaku muncul kembali. Hasil catatan kasus juga memperlihatkan bahwa konseli tidak hanya membutuhkan pelepasan emosi, tetapi juga rekonsiliasi batin, pembentukan ulang makna diri, dan pemulihan spiritual melalui proses pendampingan yang aman dan bertahap.

Kesenjangan akademik dalam isu ini terletak pada terbatasnya kajian konseling pastoral yang menempatkan pengampunan sebagai intervensi psikospiritual berbasis model, bukan sekadar doktrin moral atau nasihat rohani. Banyak pembahasan pastoral mengenai luka batin masih bergerak pada wilayah normatif, sementara riset psikoterapi telah menunjukkan bahwa pengampunan dapat dipelajari sebagai proses terapeutik yang memiliki tahapan, mekanisme, dan indikator perubahan. Integrasi dimensi religius dan spiritual dalam psikoterapi juga memiliki dasar empiris; meta-analisis Laura E. Captari dkk., terhadap 97 studi menunjukkan bahwa psikoterapi yang mengintegrasikan agama dan spiritualitas klien dapat memberi dampak positif terhadap fungsi psikologis dan spiritual.⁸

Penelitian ini berangkat dari argumen bahwa pemulihan trauma emosional dalam konseling pastoral memerlukan pendekatan yang peka terhadap trauma, berbasis model, dan teologis secara bertanggung jawab. Model REACH *Forgiveness* dipilih karena mampu menjembatani kebutuhan psikologis untuk memproses luka dan kebutuhan spiritual untuk membangun pengampunan, makna, serta identitas baru. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis penerapan Model REACH *Forgiveness* dalam konseling pastoral untuk pemulihan trauma emosional pada konseli dewasa muda. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penegasan bahwa pengampunan dalam konseling pastoral tidak boleh menjadi instrumen pembungkaman korban, melainkan harus menjadi jalan pemulihan yang mengakui luka, memulihkan agensi diri, dan menuntun konseli menuju rekonsiliasi batin secara aman.

⁷ Everett L. Worthington, "REACH Forgiveness: A Narrative Analysis of Group Effectiveness," *International Journal of Group Psychotherapy* 74, no. 3 (2024): 330–64.

⁸ Laura E. Captari et al., "Integrating Clients' Religion and Spirituality within Psychotherapy: A Comprehensive Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 74, no. 11 (2018): 1938–51, <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22681>.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik. Desain ini dipilih karena fokus penelitian bukan untuk mengukur efektivitas Model REACH *Forgiveness* secara statistik, melainkan untuk memahami secara mendalam Bagaimana proses pengampunan berlangsung dalam konseling pastoral bagi konseli dewasa muda yang mengalami trauma emosional. Studi kasus dipandang tepat karena memungkinkan peneliti menelaah pengalaman konseli secara utuh, kontekstual, dan terikat pada dinamika nyata proses pendampingan. Subjek penelitian ditentukan secara purposif, yaitu seorang konseli dewasa muda yang memiliki pengalaman luka emosional akibat kekerasan verbal, pelecehan psikologis, dan penyalahgunaan otoritas rohani pada masa remaja. Fokus utama penelitian diarahkan pada proses pemulihan emosional, perubahan makna diri, dan pembentukan rekonsiliasi batin melalui tahapan Model REACH *Forgiveness*, yaitu *Recall the Hurt*, *Empathize*, *Altruistic Gift*, *Commit*, dan *Hold*. Data penelitian bersumber dari catatan proses konseling, observasi konselor, refleksi konseli, verbatim percakapan, serta evaluasi hasil pendampingan yang terdokumentasi dalam laporan praktik konseling pastoral.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola perubahan yang muncul selama proses konseling. Tahap analisis dimulai dengan membaca seluruh data secara berulang, menandai unit-unit makna yang relevan, mengelompokkan data ke dalam tema-tema utama, lalu menginterpretasikan tema tersebut berdasarkan kerangka REACH *Forgiveness* dan perspektif konseling pastoral. Tema yang dianalisis mencakup pengalaman luka, respons kemarahan, proses validasi emosi, pembentukan empati, keputusan untuk mengampuni, stabilisasi diri saat muncul *trigger*, serta perubahan identitas spiritual konseli. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi internal dengan membandingkan catatan observasi, verbatim, refleksi konselor, dan hasil evaluasi intervensi. Prinsip etik penelitian diterapkan melalui penggunaan identitas samaran, perlindungan kerahasiaan data, persetujuan penggunaan data untuk kepentingan akademik, dan pembatasan informasi hanya pada aspek yang relevan dengan tujuan penelitian.

PEMBAHASAN

Penurunan Reaktivitas Emosional dan Terbentuknya Ruang Aman untuk Mengolah Luka

Temuan penelitian saya menunjukkan bahwa perubahan awal yang paling signifikan bukan langsung berupa "pengampunan," melainkan menurunnya reaktivitas emosional konseli ketika berhadapan dengan memori traumatis. Sebelum intervensi, konseli (DG) masih mengalami respons afektif yang kuat ketika mengingat pengalaman kekerasan dan figur yang melukainya, seperti rasa "panas," gelisah, tidak damai, keinginan membalas, serta gangguan tidur saat ingatan tersebut muncul pada malam hari. Kondisi ini memperlihatkan bahwa memori traumatis belum diproses sebagai pengalaman masa lalu yang telah selesai, tetapi masih hadir sebagai ancaman psikologis yang mengaktifkan tubuh, emosi, dan pikiran secara bersamaan. Dalam penelitian saya, tahap *Recall the Hurt* menjadi pintu masuk penting karena konseli tidak dipaksa melompat ke pengampunan, melainkan terlebih dahulu diarahkan untuk mengingat luka secara aman, terkendali, dan disertai validasi emosional. Konseli mulai mampu menuturkan pengalaman traumatis tanpa kehilangan kendali emosi, merasa dimengerti tanpa dihakimi, dan lebih tenang setelah menggunakan latihan pernapasan saat emosi meningkat.

Secara konseptual, temuan tersebut menegaskan bahwa pengolahan trauma dalam konseling pastoral harus dimulai dari regulasi rasa aman, bukan dari tuntutan moral untuk segera mengampuni. Prinsip ini sejalan dengan pendekatan *trauma-informed care* yang menempatkan keselamatan psikologis, kepercayaan, kolaborasi, dan pemberdayaan klien sebagai fondasi pemulihan. SAMHSA menegaskan, pendekatan peka trauma harus mengenali dampak luas trauma, memahami jalur pemulihan, merespons dengan praktik yang terintegrasi, dan secara aktif mencegah retraumatisasi; salah satu prinsip utamanya adalah membuat peserta merasa aman secara fisik dan psikologis.⁹ Dalam konteks penelitian saya, prinsip ini tampak ketika konselor memberi ruang bagi konseli untuk menceritakan luka tanpa mengoreksi emosi secara prematur. Validasi terhadap kemarahan dan kesedihan bukan bentuk pembenaran terhadap dendam, melainkan langkah klinis-pastoral untuk mengembalikan rasa kendali konseli atas pengalaman batinnya.

Ruang aman yang terbentuk dalam proses konseling juga berfungsi sebagai koreksi relasional terhadap pengalaman traumatis sebelumnya.¹⁰ Trauma interpersonal sering kali meninggalkan pesan implisit bahwa relasi adalah tempat yang berbahaya, otoritas tidak dapat dipercaya, dan suara korban tidak memiliki tempat. Relasi konseling yang empatik membalik pola tersebut melalui pengalaman baru: konseli didengar, dipercaya, tidak dipersalahkan, dan tetap diterima saat menceritakan emosi yang tidak teratur. Literatur mengenai terapi trauma menempatkan stabilisasi sebagai fase penting, terutama ketika klien memiliki riwayat trauma kompleks, emosi yang mudah terpicu, dan kesulitan menoleransi memori traumatis. Willis, Dowling, dan O'Reilly dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa intervensi stabilisasi memiliki efek dalam menurunkan gejala trauma, dan pendekatan berfase memperlihatkan efek yang lebih besar ketika stabilisasi diikuti oleh kerja trauma yang lebih terarah.¹¹ Temuan ini mendukung temuan bahwa keberhasilan awal dalam penelitian saya tidak terletak pada banyaknya materi rohani yang diberikan, melainkan pada kemampuan konseling pastoral untuk menciptakan kondisi stabil agar konseli dapat mendekati luka tanpa tenggelam di dalamnya.

Aspek teknis *reflective listening* dan *grounding breathing* memiliki peran strategis karena keduanya menghubungkan dimensi psikologis dan pastoral secara konkret. *Reflective listening* membantu konseli menamai emosi dan mengalami penerimaan, sedangkan *grounding breathing* membantu tubuh kembali ke kondisi lebih stabil ketika memori traumatis menguat. Praktik pernapasan lambat memiliki dasar empiris dalam penurunan stres dan kecemasan; tinjauan Tanya G. K. Bentley dkk., menunjukkan, praktik pernapasan yang efektif untuk reduksi stres dan kecemasan umumnya melibatkan latihan terpandu, durasi yang memadai, dan pengulangan, bukan sekadar instruksi napas yang sesaat.¹² Dalam penelitian saya, latihan pernapasan tidak diposisikan sebagai teknik relaksasi umum, tetapi sebagai alat pastoral-klinis untuk membantu konseli tetap berada “di masa kini” ketika tubuhnya mulai merespons seolah-olah ancaman masa lalu sedang terjadi kembali. Perubahan dari reaksi “panas” menuju keadaan lebih “adem” memperli-

⁹ SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach.

¹⁰ Susanna Kathryn et al., “Implementasi Bimbingan Dan Konseling Sebagai Penunjang Pembentukan Godly Character Mahasiswa Universitas Pelita Harapan,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 193-206, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.10364>.

¹¹ Niamh Willis, Adjunct Professor Clodagh Dowling, and Professor Gary O'Reilly, “Stabilisation and Phase-Orientated Psychological Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *European Journal of Trauma & Dissociation* 7, no. 1 (2023): 100311, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2022.100311>.

¹² Tanya G. K. Bentley et al., “Brain Sciences Breathing Practices for Stress and Anxiety Reductio : Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature,” *Brain Sciences* 13, no. 1 (2023): 1–52.

hatkan bahwa tubuh dan emosi konseli mulai memiliki jarak yang lebih sehat terhadap memori luka.

Penurunan reaktivitas emosional bukan hasil dari penyangkalan luka, melainkan hasil dari proses kehadiran luka dalam ruang yang aman dan terstruktur. Hal ini penting karena konseling pastoral sering berisiko menggunakan bahasa iman secara terlalu cepat, sehingga korban merasa harus “baik-baik saja” sebelum benar-benar memiliki kapasitas emosional untuk memproses peristiwa yang melukainya. Model REACH *Forgiveness* memberi koreksi terhadap kecenderungan tersebut karena tahap pertama bukan *forgive the offender*, melainkan *recall the hurt*. Artinya, luka harus diakui sebelum dapat dilepaskan. Bukti mutakhir dari studi multisitus REACH *Forgiveness* juga memperlihatkan bahwa intervensi pengampunan yang terstruktur dapat menurunkan *unforgiveness*, gejala depresi, dan kecemasan, tetapi efektivitas tersebut terletak pada proses bertahap yang membantu individu mengolah pelanggaran interpersonal secara sistematis.¹³ Dalam penelitian saya, hasil awal ini menjadi dasar bahwa pemulihan pastoral yang sehat tidak meniadakan emosi negatif, melainkan mengubah cara konseli berelasi dengan emosi tersebut: dari dikuasai oleh memori luka menuju kemampuan menghadirinya secara sadar, aman, dan reflektif.

Restrukturisasi Makna Pengampunan: Dari Dendam menuju Empati tanpa Pembeneran

Perubahan konseli tidak berhenti pada penurunan emosi negatif, tetapi bergerak menuju restrukturisasi makna terhadap pelaku, luka, dan pengampunan itu sendiri. Pada tahap *empathize*, konseli mulai bergeser dari melihat pelaku semata-mata sebagai sumber luka menuju pemahaman yang lebih kompleks: pelaku tetap bersalah, tetapi tidak lagi menjadi pusat kendali atas hidup batinnya. Hasil penelitian mencatat, konseli mulai berkata, “Mungkin mereka juga punya pergumulan sendiri,” setelah konselor menolongnya melihat pelaku sebagai manusia yang rusak secara emosional dan spiritual tanpa membenarkan tindakannya. Pergeseran ini penting karena empati dalam konteks REACH bukan pembelaan terhadap pelaku, melainkan cara untuk memutus dominasi dendam atas kesadaran korban.

Secara teoretis, perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengampunan bekerja sebagai transformasi motivasional, bukan sekadar pernyataan religius. McCullough, Michael E. dkk, menjelaskan, pengampunan interpersonal berkaitan dengan perubahan motivasi: menurunnya dorongan untuk membalas atau menghindari secara destruktif, serta meningkatnya kemungkinan respons yang lebih konstruktif terhadap pihak yang melukai.¹⁴ Dalam penelitian saya, hal ini tampak ketika konseli tidak lagi hanya memaknai luka sebagai alasan untuk mempertahankan kemarahan, tetapi mulai melihat pengampunan sebagai jalan untuk mendapatkan kembali kendali atas diri. Artinya, inti perubahan bukan pada perubahan pelaku, melainkan pada perubahan posisi batin konseli terhadap luka.

Empati tidak boleh disalahartikan sebagai pembeneran moral. Dalam konteks trauma, korban sering kali takut bahwa memahami pelaku berarti mengurangi keseriusan ke-

¹³ Man Yee Ho et al., “International REACH Forgiveness Intervention: A Multisite Randomised Controlled Trial,” *BMJ Public Health* 2 (2024): 1–46, <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072>.

¹⁴ Michael E. McCullough et al., “Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement,” *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 6 (1998): 1586–1603, <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>.

salahan pelaku.¹⁵ Penelitian saya justru menunjukkan sebaliknya, konseli dapat memahami konteks kerusakan pelaku sambil tetap menjaga batas etis bahwa tindakan pelecehan, penghinaan, dan kekerasan tetap salah. Robert D. Enright dan Richard P. Fitzgibbons menekankan pentingnya membantu klien memahami apa itu pengampunan dan apa yang bukan pengampunan; mereka menyatakan, terapi pengampunan menolong klien mengatasi kemarahan akibat pengkhianatan, depresi, kecemasan, dan memulihkan kedamaian batin, tetapi juga menuntut kejelasan tentang batas konsep pengampunan.¹⁶ Dengan demikian, konseling pastoral yang matang tidak menuntut korban memutihkan kesalahan, melainkan menolong korban berhenti diperbudak oleh luka.

Pemisahan antara pengampunan dan rekonsiliasi langsung menjadi komponen penting dalam proses pemulihan. Dalam verbatim, konselor menegaskan bahwa pengampunan tidak selalu berarti harus bertemu langsung, melainkan dapat terjadi di dalam hati; konseli kemudian menyatakan bahwa ia belum siap bertemu karena masih mungkin terpicu, dan keputusan untuk tidak bertemu divalidasi sebagai batas yang sehat. Temuan ini krusial karena dalam banyak praktik pastoral, pengampunan kerap disederhanakan menjadi pemulihan relasi secara cepat. Padahal, pengampunan dapat menjadi keputusan batin untuk melepaskan dendam, sementara rekonsiliasi memerlukan syarat tambahan seperti pertobatan pelaku, keamanan relasional, kebenaran, dan tanggung jawab moral.

Tahap *altruistic gift* memperdalam restrukturisasi makna karena konseli mulai melihat pengampunan bukan sebagai kekalahan, melainkan sebagai tindakan kasih yang membebaskan dirinya. Data penelitian saya mencatat bahwa konseli menangis dan mengungkapkan keinginan untuk bebas serta tidak lagi merasakan “panas” ketika mengingat masa lalu; respons ini menunjukkan bahwa motivasi mengampuni tidak muncul dari tekanan eksternal, tetapi dari kerinduan internal untuk keluar dari ikatan emosional terhadap luka. Dalam kerangka REACH, Worthington menempatkan *altruistic gift* sebagai tahap ketika seseorang memberi pengampunan sebagai pemberian yang tidak egoistik, setelah sebelumnya menghadapi luka dan membangun empati. Dengan demikian, pengampunan menjadi tindakan aktif yang mengembalikan agensi konseli, bukan tanda kelemahan.¹⁷

Dimensi spiritual dalam proses ini berfungsi sebagai sumber makna, bukan sebagai alat untuk menekan emosi. Refleksi tentang kasih Kristus, doa pelepasan luka, dan visualisasi menyerahkan beban kepada Tuhan menolong konseli memindahkan pusat makna dari kejahatan pelaku kepada kasih Allah yang memulihkan. Psikoterapi yang disesuaikan dengan nilai religius dan spiritual klien dapat mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis dan spiritual.¹⁸ Temuan ini memberi dasar bahwa integrasi iman dalam penelitian saya tidak bersifat dekoratif, melainkan menjadi bagian dari proses restrukturisasi makna: luka tidak dihapus, tetapi diberi tempat baru dalam narasi pemulihan.

Bagian yang paling kuat dari temuan ini adalah munculnya pengampunan yang berdaya, bukan pengampunan yang patuh secara pasif. Data penelitian saya menunjukkan bahwa konseli memiliki motivasi tinggi untuk pulih meskipun pada awalnya masih terdapat resistensi terhadap konsep pemaafan; kesadaran bahwa Tuhan adalah sumber kasih dan kedamaian kemudian menjadi fondasi transformasi batin. Resistensi ini justru

¹⁵ Ferdinand Edu, “The Integrity of Theology in Pastoral Ministry,” in *Integrity of Theology*, ed. Yuel Sumarno and David Gerungan (Jakarta: Rhema Makmur, 2022).

¹⁶ Robert D. Enright and Richard P. Fitzgibbons, *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope* (New York: American Psychological Association, 2015).

¹⁷ McCullough et al., “Interpersonal Forgiving in Close Relationships.”

¹⁸ Kathryn et al., “Implementasi Bimbingan dan Konseling...”

penting secara klinis dan pastoral karena menunjukkan bahwa konseli tidak sedang dipaksa untuk menerima formula rohani secara mekanis. Ia bernegosiasi dengan luka, menimbang batas dirinya, lalu mengambil keputusan dengan lebih sadar. Pengampunan yang lahir dari proses seperti ini lebih kuat daripada pengampunan verbal yang hanya diucapkan untuk memenuhi ekspektasi agama.

Dukungan empiris terhadap proses ini terlihat dalam meta-analisis Wade dkk., yang menunjukkan bahwa intervensi psikoterapeutik yang dirancang secara eksplisit untuk mempromosikan pengampunan dapat membantu individu mengampuni luka spesifik.¹⁹ Man Yee Ho dkk., juga menunjukkan bahwa intervensi REACH *Forgiveness* berbasis *workbook* pada sampel multisitus dapat meningkatkan pengampunan serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan.²⁰ Perubahan yang terjadi dalam penelitian saya tidak dapat direduksi menjadi efek nasihat pastoral biasa; perubahan tersebut lebih tepat dibaca sebagai hasil intervensi pengampunan yang memiliki struktur, tahapan, dan mekanisme psikospiritual yang dapat dijelaskan.

Implikasi konstruktif dari temuan ini adalah bahwa konseling pastoral perlu membangun bahasa pengampunan yang lebih presisi. Pengampunan harus dibedakan dari membenaran, pelupaan, rekonsiliasi prematur, dan penyangkalan terhadap keadilan. Penelitian saya menunjukkan bahwa Model REACH *Forgiveness* mampu menyediakan jalur tengah: konseli tidak dibiarkan terus hidup dalam dendam, tetapi juga tidak didorong untuk mengabaikan luka dan batas keselamatan dirinya. Dalam bentuk terbaiknya, pengampunan pastoral bukan instrumen untuk membungkam korban, melainkan proses pembentukan makna yang menolong korban berkata: luka itu nyata, pelaku tetap bertanggung jawab, tetapi masa depan batin saya tidak lagi ditentukan oleh pelaku. Inilah kontribusi utama bagian ini bagi pengembangan konseling pastoral berbasis trauma dan pengampunan.

Konsolidasi Identitas Spiritual dan Keberlanjutan Pemulihan Pastoral

Inti dari penelitian ini terletak pada pergeseran pemulihan dari sekadar berkurangnya kemarahan menuju terbentuknya identitas spiritual yang lebih stabil, sadar, dan berdaya. Konseli tidak hanya bergerak dari kondisi emosional yang reaktif menuju kondisi yang lebih tenang, tetapi juga mulai membangun cara baru untuk memandang dirinya, masa lalunya, dan panggilan hidupnya. Hasil penelitian saya menunjukkan pada tahap akhir konseling, konseli mulai mampu mengelola *trigger*, tidak lagi dikuasai dorongan membalas, mengalami rasa damai, serta mulai melihat pengalaman lukanya sebagai bagian dari proses pemulihan dan kesaksian iman. Perubahan ini penting karena keberhasilan konseling pastoral tidak cukup diukur dari kemampuan konseli mengatakan “saya mengampuni”, tetapi dari kemampuan konseli hidup dengan identitas baru yang tidak lagi dikendalikan oleh luka.

Tahap *hold* dalam Model REACH *Forgiveness* menjadi krusial karena pemulihan emosional tidak otomatis stabil setelah konseli mengalami kelegaan selama sesi konseling. Worthington dkk., menempatkan *hold onto forgiveness* sebagai tahap untuk mempertahankan pengampunan ketika keraguan, ingatan lama, atau dorongan emosional muncul kembali; komitmen pengampunan perlu diingat, dilatih, dan dijaga agar tidak berhenti sebagai pengalaman sesaat.²¹ Dalam penelitian saya, prinsip ini diterjemahkan melalui

¹⁹ Wade et al., “Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis.”

²⁰ Ho et al., “International REACH Forgiveness Intervention.”

²¹ Everett L. Worthington et al., “Forgiveness as a Catalyst for Psychological, Physical, and Spiritual Resilience in Disasters and Crises,” *Journal of Psychology and Theology* 44, no. 2 (2016): 152–165,

doa napas, jurnal reflektif, doa pemaafan terpimpin, dan rencana tindak lanjut pastoral. Instrumen-instrumen tersebut tidak hanya bersifat devosional, tetapi juga menjadi mekanisme pemeliharaan diri agar konseli memiliki pola respons baru ketika berhadapan dengan memori traumatis.

Konsolidasi identitas spiritual dalam konteks ini harus dibaca dengan saksama. Pernyataan bahwa konseli bukan lagi "korban," melainkan pribadi yang dipulihkan, tidak boleh dipahami sebagai penghapusan status korban atau penyangkalan terhadap ketidakadilan yang pernah dialami. Identitas korban tetap penting untuk mengakui bahwa kekerasan, pelecehan, dan penghinaan benar-benar terjadi serta berdampak serius. Perubahan yang lebih sehat terjadi ketika identitas korban tidak lagi menjadi satu-satunya pusat dalam definisi diri. Dengan demikian, kalimat pastoral seperti "pribadi yang dipulihkan" menjadi konstruktif apabila digunakan untuk memperluas identitas konseli, bukan untuk menutup luka, mempercepat kesaksian, atau memaksa konseli tampak kuat sebelum waktunya.

Dimensi spiritual berfungsi sebagai sumber rekonstruksi makna, terutama karena luka konseli berkaitan dengan figur otoritas rohani. Trauma yang bersinggungan dengan otoritas spiritual dapat merusak kepercayaan terhadap pelayanan, gereja, figur pemimpin, bahkan terhadap bahasa-bahasa iman yang sebelumnya dianggap aman. Oleh sebab itu, pemulihan pastoral tidak cukup hanya mengelola emosi; ia juga perlu membangun kembali gambaran konseli tentang Allah, diri, otoritas, dan komunitas iman. Psikoterapi yang mengintegrasikan agama dan spiritualitas klien dapat memberikan dampak positif terhadap fungsi psikologis dan spiritual, terutama ketika integrasi tersebut disesuaikan dengan keyakinan klien dan dilakukan secara etis.²² Dalam penelitian ini, doa, refleksi Alkitab, dan peneguhan identitas baru berfungsi sebagai sumber makna yang mendukung proses pemulihan, bukan sebagai alat untuk menekan emosi korban.

Pembentukan makna hidup baru juga terlihat dari munculnya orientasi prososial pada diri konseli. Data penelitian saya menunjukkan bahwa konseli mulai melihat kemungkinan untuk menolong orang lain yang memiliki luka serupa dan diarahkan untuk membagikan kesaksian pemulihan pada waktu yang tepat. Hal ini perlu diberi batas interpretasi yang tegas: kesaksian bukan bukti bahwa luka telah hilang sepenuhnya, melainkan kemungkinan merupakan hasil pemulihan yang sedang berlangsung. Kesaksian menjadi sehat apabila lahir dari integrasi diri, kesiapan emosional, dan kesadaran akan batas, bukan dari tekanan komunitas untuk segera menunjukkan keberhasilan rohani. Kerangka *post-traumatic growth* relevan di sini karena pertumbuhan pascatrauma merujuk pada perubahan positif yang mungkin muncul melalui pergulatan dengan pengalaman traumatis, tetapi pertumbuhan tersebut tidak otomatis, tidak boleh dipaksakan, dan tidak berarti trauma itu sendiri bernilai baik.²³

Keberlanjutan pemulihan membutuhkan rancangan pastoral yang lebih konkret daripada sekadar nasihat agar konseli "terus berdoa." SAMHSA menegaskan, pemulihan merupakan proses yang sangat personal, berlangsung melalui banyak jalur, dapat melibatkan pendekatan klinis, dukungan iman, dukungan keluarga, *self-care*, serta ditandai

<https://doi.org/10.1177/009164711604400206>.

²² Yusach Dani Dubu, Jefri Hosea Pandiangan, and Pudjo Sutoto, "Dari Kehilangan Ke Pemulihan: Mengeksplorasi Peran Pastor Dalam Pemulihan Pecandu Narkoba Fatherless," *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 1 (2021): 84–97.

²³ Camila Monteiro Fabricio Gama et al., "The Invisible Scars of Emotional Abuse: A Common and Highly Harmful Form of Childhood Maltreatment," *BMC Psychiatry* 21, no. 156 (2021): 1–14, <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03134-0>.

oleh pertumbuhan berkelanjutan dan kemampuan mengelola kemunduran.²⁴ Prinsip ini memberi dasar bahwa rencana tindak lanjut pastoral perlu disusun secara operasional: konseli perlu memiliki jurnal pemantauan *trigger*, latihan regulasi diri, agenda refleksi rohani, batas relasional yang jelas, serta sesi pemeliharaan secara berkala. Dengan cara ini, pemulihan tidak berhenti pada pengalaman emosional di ruang konseling, tetapi berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.

Rencana tindak lanjut dalam penelitian saya sudah mengarah pada bentuk pemeliharaan tersebut melalui tiga langkah: jurnal reflektif harian, doa pemaafan terpimpin, dan pelayanan kesaksian pada saat yang tepat. Secara konstruktif, tiga langkah ini dapat diperkuat dengan indikator evaluasi yang lebih terukur, misalnya intensitas kemarahan saat *trigger* muncul, frekuensi gangguan tidur, kemampuan menghentikan ruminasi, kemampuan menjaga batas relasi, serta konsistensi latihan reflektif. Penambahan Indikator ini akan membuat konseling pastoral tidak hanya kuat secara spiritual, tetapi juga lebih dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Prinsip *trauma-informed care* mendukung arah ini karena pemulihan yang baik harus menjaga rasa aman, membangun kepercayaan, memberi ruang pilihan, dan memperkuat agensi konseli.

Kontribusi utama penelitian ini adalah menunjukkan bahwa Model REACH *Forgiveness* dapat menjadi arsitektur konseling pastoral yang bergerak dari luka menuju identitas baru secara bertahap. Model ini tidak hanya membantu konseli menghadapi memori traumatis, tetapi juga menuntun konseli membangun jarak emosional yang sehat, menata ulang makna pengampunan, memperkuat spiritualitas, dan menjaga keberlanjutan pemulihan. Intervensi REACH *Forgiveness* dapat meningkatkan pengampunan serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan, sehingga penggunaan model ini memiliki dasar empiris yang semakin kuat. Dalam konteks penelitian saya, nilai utamanya terletak pada penerjemahan model tersebut ke dalam konseling pastoral individual: pengampunan tidak diperlakukan sebagai akhir yang dipaksakan, tetapi sebagai proses pemulihan identitas yang aman, sadar, bertahap, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pemulihan trauma emosional dalam konseling pastoral tidak dapat dimulai dari tuntutan untuk segera mengampuni. Proses pemulihan harus diawali dengan penciptaan ruang aman, validasi luka, dan regulasi emosi agar konseli mampu menghadapi memori traumatis tanpa kembali dikuasai oleh ketakutan, kemarahan, atau dorongan untuk membalas. Model REACH *Forgiveness* memberi struktur yang jelas untuk memastikan bahwa pengampunan tidak menjadi tekanan religius, melainkan berlangsung sebagai proses bertahap yang menghormati kondisi psikologis dan spiritual konseli.

Penerapan Model REACH *Forgiveness* menunjukkan bahwa pengampunan pastoral yang sehat harus dibedakan dari pembenaran pelaku, pelupaan luka, atau rekonsiliasi yang prematur. Perubahan penting dalam penelitian ini tampak pada pergeseran konseli dari reaktivitas emosional menuju kesadaran reflektif, dari dendam menuju empati tanpa menghapus tanggung jawab pelaku, dan dari identitas korban menuju identitas spiritual yang lebih berdaya. Dengan demikian, pengampunan bukanlah tindakan pasif, melainkan rekonstruksi makna yang memulihkan agensi diri dan membuka kemungkinan rekonsiliasi batin. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penempatan REACH *Forgiveness* sebagai kerangka konseling pastoral yang peka trauma, terstruktur, dan teologis

²⁴ Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), "Substance Use Disorder Treatment for People with Co-Occurring Disorders" (Rockville, MD, 2018).

secara bertanggung jawab. Model ini dapat membantu pelayanan pastoral keluar dari pola nasihat normatif menuju pendampingan yang lebih etis, klinis, dan reflektif. Keterbatasan penelitian ini berada pada desain studi kasus tunggal, sehingga penelitian lanjutan perlu melibatkan lebih banyak kasus, instrumen evaluasi perubahan emosi yang lebih terukur, serta pemantauan pascakonseling untuk menilai keberlanjutan pemulihan.

REFERENSI

- Arel, Stephanie N., and Shelly Rambo. *Post-Traumatic Public Theology*. Cham: Palgrave Macmillan, 2016. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-40660-2>.
- Bentley, Tanya G. K., et al. "Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature." *Brain Sciences* 13, no. 1 (2023): 1–52.
- Captari, Laura E., et al. "Integrating Clients' Religion and Spirituality within Psychotherapy: A Comprehensive Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology* 74, no. 11 (2018): 1938–51. <https://doi.org/10.1002/jclp.22681>.
- Dubu, Yusach Dani, Jefri Hosea Pandiangan, and Pudjo Sutoto. "Dari Kehilangan ke Pemulihan: Mengeksplorasi Peran Pastor dalam Pemulihan Pecandu Narkoba Fatherless." *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 1 (2021): 84–97.
- Edu, Ferdinand. "The Integrity of Theology in Pastoral Ministry." In *Integrity of Theology*, edited by Yuel Sumarno and David Gerungan. Jakarta: Rhema Makmur, 2022.
- Enright, Robert D., and Richard P. Fitzgibbons. *Forgiveness Therapy: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. New York: American Psychological Association, 2015.
- Fabricio Gama, Camila Monteiro, et al. "The Invisible Scars of Emotional Abuse: A Common and Highly Harmful Form of Childhood Maltreatment." *BMC Psychiatry* 21, no. 156 (2021): 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03134-0>.
- Ho, Man Yee, et al. "International REACH Forgiveness Intervention: A Multisite Randomised Controlled Trial." *BMJ Public Health* 2 (2024): 1–46. <https://doi.org/10.1136/bmjph-2023-000072>.
- Kathryn, Susanna, et al. "Implementasi Bimbingan dan Konseling sebagai Penunjang Pembentukan Godly Character Mahasiswa Universitas Pelita Harapan." *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11, no. 2 (2021): 193–210. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.10364>.
- Katryn, Susanna, et al. "Kekuatan Pengampunan: Pengaruh Ajaran Kristen tentang Pengampunan terhadap Resiliensi." *Matheo: Jurnal Teologi/Kependetaan* 11, no. 1 (2021): 14–28.
- McCullough, Michael E., et al. "Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement." *Journal of Personality and Social Psychology* 75, no. 6 (1998): 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>.
- Ryu, Jaesung. "Trauma and Holy Saturday: Remembering and Mourning with WWII Comfort Women." *Berkeley Journal of Religion and Theology* 3, no. 1 (2017): 117–45.
- Wade, Nathaniel G., et al. "Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82, no. 1 (2014): 154–70. <https://doi.org/10.1037/a0035268>.
- Willis, Niamh, Clodagh Dowling, and Gary O'Reilly. "Stabilisation and Phase-Orientated Psychological Treatment for Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis." *European Journal of Trauma & Dissociation* 7, no. 1 (2023): 100311. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2022.100311>.
- Worthington, Everett L. "REACH Forgiveness: A Narrative Analysis of Group Effectiveness." *International Journal of Group Psychotherapy* 74, no. 3 (2024): 330–64.

- Worthington, Everett L., et al. "Forgiveness as a Catalyst for Psychological, Physical, and Spiritual Resilience in Disasters and Crises." *Journal of Psychology and Theology* 44, no. 2 (2016): 152–65. <https://doi.org/10.1177/009164711604400206>.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.
- _____. *A Treatment Improvement Protocol: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. Rockville: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.
- _____. "Substance Use Disorder Treatment for People with Co-Occurring Disorders." Rockville, MD: SAMHSA, 2018.