

Teologi Trauma: Hubungan Tuhan, Resiliensi dan Solidaritas

Otniel Aurelius Nole^a

^a Universitas Kristen Satya Wacana

email: niellarta09@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Dikirim 11 April 2025
Direvisi 7 Desember 2025
Diterima 8 Desember 2025
Terbit 18 Desember 2025

Kata kunci:

Resiliensi
Solidaritas
Teologi Trauma
Tuhan

Keywords:

God
Resilience
Solidarity
Theology of Trauma

ABSTRAK

Trauma merupakan isu penting yang terus mendapat perhatian karena tetap menjadi bagian nyata dalam pengalaman hidup manusia sehingga memiliki signifikansi dalam ranah akademis. Kendati demikian, trauma dalam perspektif teologis masih minim untuk dianalisis secara ilmiah di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan teologi trauma melalui analisis hubungan antara Tuhan, resiliensi, dan solidaritas. Melalui studi revidu literatur, peneliti menegaskan bahwa Tuhan adalah sumber pertolongan manusia yang memberikan daya bagi manusia untuk bangkit dan bertahan hidup. Tuhan senantiasa mencurahkan kasih-Nya kepada manusia agar mereka tetap menerima anugerah dengan menggerakkan partisipasi pertolongan insan lain. Kasih tersebut memungkinkan mereka untuk memperoleh kekuatan dan membangun kemampuan untuk melewati masa-masa sulit menuju pemulihan demi kesehatan dan kesejahteraan. Kontribusinya ialah memperkuat diskursus teologis mengenai trauma.

ABSTRACT

Trauma is a critical issue that continues to attract scholarly attention, as it remains an enduring aspect of human experience and holds considerable significance within academic discourse. Nevertheless, trauma from a theological perspective has received relatively limited scholarly engagement. This study seeks to develop a theology of trauma by exploring the relationship between God, resilience, and solidarity. Drawing on a literature review, the researcher contends that God is the source of human support, granting individuals the strength to rise and persevere. God continually extends His love to humankind, enabling them to receive His blessings and inspiring mutual support within the wider community. Such divine love empowers individuals to acquire strength and cultivate the capacity to endure hardship and restore their health and well-being. This article contributes to the further development of theological discourse on trauma.

PENDAHULUAN

Apa makna menjadi manusia? Ini adalah satu pertanyaan utama yang selalu muncul dan terdengar di benak manusia dan menimbulkan banyak jawaban yang beragam. Para filsuf dan teolog dengan berbagai sudut pandang telah memberikan jawaban yang lebih, tetapi individu tertentu kerap merasa bahwa jawaban beragam belum benar-benar final sekaligus memuaskan. Walaupun berbeda persepsi, manusia tetap saja ada dan melanjutkan hidup dengan tindakan. Dalam tindakan pun, mereka bekerja untuk bertahan hidup dan beradaptasi. Mereka juga memiliki hak, salah satunya menentukan tujuan. Dari hal itu,

manusia tidak jarang menentukan tujuan untuk mengejar kebahagiaan dan kesenangan.¹ Manusia selalu menginginkan kenyamanan dengan kenikmatan sehingga sedapat mungkin untuk menjauhkan diri dari penderitaan. Akan tetapi, fakta justru menunjukkan bahwa perjalanan hidup manusia tidak pernah lepas dari realitas mengenai penderitaan di dunia.

Orang hidup dengan totalitas kesibukan untuk mencapai keinginan duniawi, tetapi itu membuat hidup penuh dengan gejolak dan stres.² Dalam hidup insan, konfigurasi penderitaan saling terkait dengan fenomena trauma.³ Semua orang merasakan penderitaan dalam perjalanan kehidupan, tetapi tidak semua penderitaan bersifat traumatis.⁴ Semua pribadi akan mengalami penderitaan semasa hidupnya, tetapi penderitaan tertentu yang melukai dan fatal dapat menyatu dan menyebabkan trauma yang berdampak signifikan bagi tubuh.⁵ Bentuk penderitaan yang sangat spesifik terdapat pada kasus mengenai pengalaman traumatis dan gambaran fenomena trauma.⁶ Dalam hal ini, penderitaan psikologis yang signifikan menandakan pengalaman traumatis.

Ciri penderitaan dalam pengalaman traumatis individu ialah kondisi yang cukup kuat mengenai ketakutan, kelemahan, disosiasi, kebingungan, atau gejala perasaan yang berdampak negatif sekaligus berjangka panjang pada sikap, perilaku, dan aspek fungsi lainnya karena pengaruh peristiwa traumatis, seperti perilaku orang lain, fakta alam, dan kejadian yang tidak disengaja.⁷ Secara spesifik, trauma timbul karena peristiwa traumatis yang mencakup penyerangan pribadi dengan kekerasan, pemerkosaan, penganiayaan fisik, pelecehan seksual, kecelakaan mobil yang parah, didiagnosis mengidap penyakit yang mengancam jiwa, bencana alam atau teknologi, penculikan, pertempuran militer, penyanderaan, serangan teroris, penyiksaan, dan penahanan sebagai tawanan perang atau di kamp konsentrasi.⁸ Di sisi lain, perdagangan orang, pembuangan, eksploitasi, dan kejahatan dalam dunia nyata dan virtual bisa menyebabkan trauma dan menjadi bagian dari pengalaman kelam individu.⁹ Trauma terjadi di tempat terbuka dan tertutup, bahkan timbul dari hubungan dalam keluarga dan pertemanan, di samping dari orang asing.

¹ Deborah K. Heisz, *Live Happy: Ten Practices for Choosing Joy* (New York: HarperCollins, 2016), 7-21.

² Robert C. Solomon and Kathleen M. Higgins, *The Big Questions: A Short Introduction to Philosophy*, 9th ed. (Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2014), 60-61.

³ Eilidh Galbraith, "Doing Practical Theology 'from the Place Where It Hurts': The Significance of Trauma Theology in Renewing a Practical Theology of Suffering," *Practical Theology* 17, no. 1 (2024): 69-81.

⁴ M. Jan Holton and Jill L. Snodgrass, "A Theoretical and Theological Reframing of Trauma," *Pastoral Psychology* 72, no. 3 (2023): 337-351.

⁵ Karen O'Donnell, "Trauma Theology," *St Andrews Encyclopaedia of Theology* (University of St Andrews, 2023).

⁶ Jacob Y. Stein and Rivka Tuval-Mashiach, "Suffering and Loneliness: Experiential Isolation in 61 Post-Traumatic Narrated Lives," in *Narratives of Suffering: Meaning and Experience in a Transcultural Approach*, ed. Lolita Guimarães Guerra and Jose A. Nicdao (Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2014), 61.

⁷ American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology*, ed. Gary R. VandenBos, 2nd ed. (Washington, DC: American Psychological Association, 2015), 1104.

⁸ Laurence J. Kirmayer et al., "Trauma and Disasters in Social and Cultural Context," in *Principles of Social Psychiatry*, ed. Craig Morgan and Dinesh Bhugra (Chichester: John Wiley & Sons, 2010), 156.

⁹ Otniel Aurelius Nole, "Budaya Overwork Pada Perempuan Sebagai Bentuk Perbudakan Modern Dan Respons Teologi Kesehatan," *MELO: Jurnal Studi Agama-agama* 5, no. 1 (2025): 18-37.

Trauma selalu berkelindan dengan kehidupan manusia dan itu bisa muncul pada suatu saat dan momen tertentu.¹⁰ Setiap orang memiliki trauma dengan macam-macam motif dan pengalaman dari konteks tertentu. Mereka mengalami trauma karena bencana, kehilangan, dan kekerasan yang kemudian menghasilkan efek jangka panjang yang memiliki pengaruh psikologis. Pengalaman traumatis berisi situasi masa kelam dan bisa menjadi ingatan di masa sekarang. Walaupun selamat dari masa sulit tersebut, orang sering kali tidak merasakan luka fisik, melainkan luka batin, bahwa mereka mempunyai bekas luka yang mendalam.¹¹ Trauma menandakan adanya goresan luka yang terpendam dan menyakitkan sehingga berpotensi untuk menyalahkan diri sendiri, orang lain, serta mengalami penyesalan dan keputusasaan.¹² Akan tetapi, trauma perlahan-lahan mereda ketika orang sibuk bekerja sebagaimana keadaan mulai membaik. Sikap semacam itu menandakan bahwa orang tidak mau mengulang-ulang ingatan peristiwa traumatis.¹³ Dengan kata lain, mereka berupaya untuk menghindari dari hal-hal yang memicu trauma muncul kembali.

Walaupun trauma bisa saja tertunda seiring berjalannya waktu karena kesibukan, trauma berpotensi bisa muncul kembali di waktu tertentu pada masa depan ketika orang berhadapan dengan peristiwa yang mirip atau sama persis, mengingat, iklim jiwa, dan menafsirkan objek. Peristiwa trauma memang telah berlalu, tetapi fenomena trauma memiliki jejak-jejak dalam diri manusia. Kenangan traumatis adalah jejak (*engram*) dari pengalaman masa kelam yang luar biasa, kesan mendalam yang terkesan di otak, tubuh, dan jiwa penderitanya, kemudian cenderung tetap dan statis.¹⁴ Maka dari itu, orang bertindak untuk meresponsnya karena menjadi pergumulan urgen.

Trauma adalah kategori moral sekaligus persoalan pelik dalam diskusi dunia kontemporer.¹⁵ Trauma merupakan pokok pembicaraan yang selalu menjadi sorotan untuk direspons secara teoretis dan praktis karena itu pun amat penting dalam dunia akademis. Bahkan, fenomena trauma tentu menjadi kondisi hidup manusia di Indonesia. Beberapa tulisan ilmiah sudah terbit dengan kekurangannya. *Pertama*, Zulkarnain mengkaji agama dengan teologi agar agama kembali menjadi sumber damai dan pemulihan trauma.¹⁶ Akan tetapi, dia kurang mendalami trauma teologi secara teoretis dan tidak menjelaskan bagaimana

¹⁰ Gang Wu et al., "Understanding Resilience," *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 7 (2013): 1.

¹¹ Hilary Jerome Scarsella, "Belief: A Practice of Resistance to the Alchemy of Reality Into Incoherence," in *Feminist Trauma Theologies Body, Scripture & Church in Critical Perspective*, ed. Karen O'Donnell and Katie Cross (London: SCM Press, 2020), 43–44; Shelly Rambo, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2010), 3–4.

¹² Otniel Aurelius Nole, Yulius Yusak Ranimpi, and Tony Tampake, "Photovoice Sebagai Alat Komunikasi Terhadap Pengalaman Traomatis Penyintas Bencana Alam Di Palu," *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi* 10, no. 2 (2025): 331–349.

¹³ Praisemon Thevan Vijayaprakash, "The Impact of PTSD on the Psychological and Spiritual Dimensions from a Christian Theological Perspective," *Practical Theology* 18, no. 1 (2025): 42–57.

¹⁴ Peter A. Levine, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past* (Berkeley: North Atlantic Books, 2015), chap. 1.

¹⁵ Didier Fassin and Richard Rechtman, *The Empire of Trauma: An Inquiry into the Condition of Victimhood* (Princeton: Princeton University Press, 2009), 1–12.

¹⁶ Zulkarnain, "Religion as a Means of Restoration: A Theological Approach to Trauma and Religious Violence in Indonesia," *Manna Rafflesia* 12, no. 1 (2025): 117–130.

penerapan aplikasinya pada konteks Indonesia secara konkret. *Kedua*, Meilina Simon Sariri, dkk., menegaskan bahwa teologi trauma perlu disusun tidak hanya dari perspektif perempuan, tetapi juga dari pengalaman laki-laki yang terabaikan.¹⁷ Trauma pada laki-laki sangat kompleks (psikologis dan sosial), tetapi mereka lebih fokus pada narasi dan analisis teologis, sehingga amat kurang pembahasan lintas disiplin ilmu. *Ketiga*, Dewi Magdalena Rotua, dkk., melakukan pendekatan integratif antara teologi dan psikologi sebagai solusi pemulihan untuk gangguan mental pada anak dari keluarga *broken home*.¹⁸ Namun, mereka tidak mengambil peluang dari manfaat integrasi tersebut untuk memperkenalkan atau bahkan mendialogkan teologi trauma. *Keempat*, Lucius Siahaan, dkk., mengutarakan teologi trauma sebagai respons iman dalam proses pemulihan terhadap trauma anak akibat perceraian orang tua.¹⁹ Kendati demikian, mereka kurang memanfaatkan perspektif ilmu lain. Menimbang hal tersebut, beberapa kajian telah menunjukkan kontribusi berupa respons terhadap trauma dengan kasus yang spesifik, tetapi konstruksi teologinya belum terlalu mengemukakan bagaimana teologi trauma dan diskusi ilmiah bersama ilmu lain menjadi sumbangsih aktual terhadap posisi penyintas dengan pengalaman traumatis dan fenomena trauma dari karakteristik Indonesia. Faktanya, keunggulan Indonesia terletak pada term yang disebut resiliensi dan solidaritas.²⁰ Berangkat dari hal itu, artikel ini menghadirkan kebaruan dengan mengemukakan sebuah pendekatan teologi trauma yang secara integratif merelevansikan relasi manusia dengan Tuhan, resiliensi, dan solidaritas. Oleh karenanya, artikel ini mengisi celah pada pembahasan teologis sebelumnya dengan menempatkan dan mengikutsertakan dua variabel konstruktif—resiliensi dan solidaritas—dalam kerangka pembacaan doktrin Kristen untuk konteks Indonesia.

Trauma tentu menjadi pokok pembahasan dan *locus theologicus* dari perspektif teologis.²¹ Pengalaman traumatis juga menyangkut isu lokal dan global terkait tubuh sebagaimana teologi juga menaruh perhatian yang besar dalam menghargai badan sebagai pemberian Tuhan.²² Di lain pihak, pembahasan mengenai kesehatan mental sungguh relevan

¹⁷ Meilina Simon Sariri, Rahyuni Daud Pori, and Kevin Daniel Simorangkir, "Ruang Nir-Kata Bagi Luka Yang Terpendam: Suara Laki-Laki Penyintas Kekerasan Seksual Sebagai Sumber Berteologi Trauma," *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 9, no. 1 (2024): 89–104.

¹⁸ Dewi Magdalena Rotua et al., "Integrasi Teologi Dan Psikologi Terhadap Pemulihan Penyakit Mental Pada Anak Dari Keluarga Broken Home," *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 8, no. 2 (2025): 238–256.

¹⁹ Lucius Siahaan, Zulkarnain, and Pris Valentino Barus, "Teologi Trauma: Trauma Pada Anak Dampak Dari Perceraian Orangtua," *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 5, no. 1 (2024): 94–110.

²⁰ Otniel Aurelius Nole, Yulius Yusak Ranimpi, and Tony Tampake, "Relevansi Ajaran Teodisi Dan Kesejahteraan Spiritual Pada Penyintas Trauma Bencana Alam Di Palu," *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 6, no. 1 (2024): 73–87; Otniel Aurelius Nole, Yulius Yusak Ranimpi, and Shauna Fjaagesund, "Emotional Health and Spiritual Well-Being in Trauma Survivors of Natural Disasters in Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The Role of Community Resilience," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2025): 215–244.

²¹ Galbraith, "Doing Practical Theology 'from the Place Where It Hurts': The Significance of Trauma Theology in Renewing a Practical Theology of Suffering."

²² Mariska Lauterboom, "The Body Is as Significant as the Mind: Decolonizing Christian Education through a Trauma-Informed Pedagogy in Indonesia," in *International Seminar 53rd Anniversary of the Faculty of Theology Satya Wacana Christian University*, ed. Irene Ludji, Iky Sumarthina P. Prayitno, and Mariska Lauterboom (Salatiga: Satya Wacana University Press, 2022), 11–21; Mariska Lauterboom, "Dekolonialisasi Pendidikan Agama

dan urgen dalam konteks Indonesia dan masyarakatnya.²³ Karena trauma meliputi kondisi kesehatan mental, memori, dan pengalaman hidup manusia, manusia bertindak untuk membuat dirinya kembali sehat dan sejahtera dengan cara teologis juga. Kehidupan manusia selalu terikat dengan aspek supernatural, yaitu realitas hidup selalu ada dalam pemeliharaan Tuhan (*providentia Dei*), apalagi riil dalam konteks Indonesia yang terus melekat dengan sistem keyakinan. Dari hal tersebut, peneliti berargumen bahwa Tuhan adalah sumber kekuatan yang menyadarkan penyintas trauma untuk membangun resiliensi sebagai kemampuan yang berdaya dan mengarahkan mereka untuk menerima solidaritas. Jadi, tujuan penelitian ini adalah memperkenalkan teologi trauma dari menganalisis hubungan Tuhan, resiliensi, dan solidaritas terhadap pengalaman traumatis dan fenomena trauma.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi revidir literatur. Studi ini berpijak pada kepakaran untuk memilih, mengumpulkan, menganalisis, dan mendiskusikan informasi dan argumen penting dari referensi pustaka.²⁴ Dalam hal ini, peneliti secara saintifik memakai berbagai buku dan artikel ilmiah yang relevan dengan variabel penelitian. Bahan-bahan bacaan menjadi sumber data, kemudian peneliti menginterpretasinya dengan pengalaman dalam merasakan dan menghayati fenomena trauma, sebagaimana peneliti termasuk penyintas trauma bencana alam Jono Oge dan Palu. Peneliti menganalisis data dalam studi revidir literatur dengan tiga tahap:²⁵ (1) mengadakan identifikasi pada temuan penelitian lain yang berguna bagi tujuan penelitian; (2) menimbang kembali temuan tersebut sehingga lanjut untuk mengondensasikan setiap ide utama; (3) mengklasifikasi temuan secara tematis guna menemukan kategori yang menjawab tujuan penelitian.

Proses analisis data semacam itu menghasilkan kategori seruan ketenangan yang menunjukkan hubungan Tuhan, resiliensi, dan solidaritas terhadap pengalaman traumatis dan fenomena trauma. Terkait alir pembahasan selanjutnya, peneliti menerangkan penjelasan mengenai Tuhan sebagai sumber kekuatan semua orang, termasuk bagi penyintas trauma. Kemudian, peneliti mendeskripsikan sifat dan tindakan Tuhan bagi manusia yang membangun resiliensi sebagai kapasitas dan kapabilitas terhadap trauma. Berikutnya, peneliti mengemukakan pemeliharaan Tuhan lebih lanjut mengenai solidaritas sebagai bentuk

Kristen Di Indonesia," *Indonesian Journal of Theology* 7, no. 1 (2019): 88-110; Otniel Aurelius Nole and Mariska Lauterboom, "Self-Love and Self-Acceptance in the Student Body: A Feminist Pedagogical Study in Christian Education," *Tumou Tou* 12, no. 1 (2025): 1-8.

²³ Yulius Yusak Ranimpi, Merv Hyde, and Florin Oprescu, "Perceptions of Mental Health and Poverty in East Nusa Tenggara-Indonesia: An Indigenous Psychology Approach," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1 (2023): 67-76; Yulius Yusak Ranimpi, Merv Hyde, and Florin Oprescu, "An Indigenous Psychology Perspective for Appropriate Mental Health Services and Research in Indonesia," *Buletin Psikologi* 31, no. 2 (2023): 231; Nole, Ranimpi, and Tampake, "Relevansi Ajaran Teodisi Dan Kesejahteraan Spiritual Pada Penyintas Trauma Bencana Alam Di Palu."

²⁴ Hannah Snyder, "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines," *Journal of Business Research* 104 (2019): 334-339.

²⁵ Rebecca Popenoe et al., "A Practical Guide to Data Analysis in General Literature Reviews," *Nordic Journal of Nursing Research* 41, no. 4 (2021): 180-185.

kepedulian terhadap penyintas trauma. Pada akhirnya, peneliti menyimpulkan hubungan ketiga variabel penelitian dengan mendesain teologi trauma yang berciri positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tenang, Tuhan adalah Sumber Kekuatan Kita!

Trauma adalah pengalaman yang tetap atau membeku dalam waktu, menolak untuk direpresentasikan sebagai masa lalu, tetapi terus-menerus dialami kembali dalam masa kini yang menyakitkan, memisahkan, dan traumatis.²⁶ Orang mempunyai pengalaman traumatis sebagai pergulatan eksistensial, semacam jenis penderitaan yang tidak mengenakkan. Bahkan, orang juga tidak jarang mengasumsikan fenomena trauma sebagai tanda tekanan dan hilangnya harapan karena itu bentuk penderitaan. Kendati demikian, pengalaman traumatis pun memiliki makna jika dilihat secara teologis. Yesus Kristus tentu dalam sisi kemanusiaan juga mendapat pengalaman traumatis,²⁷ tetapi sisi keilahian mengenai kebangkitan-Nya telah memastikan dan menjamin pembebasan, kabar sukacita, serta keselamatan kekal bagi manusia.²⁸ Penderitaan terkait trauma secara teologis bersifat positif:²⁹

Christian theology's unique asset is that suffering surfaces the true nature of God's power and love. Suffering is not about the absence of God. Suffering is not God's punishment. It is an emblem of humanity's profound need for that which an incarnate God has to offer. Theology does not generate safety in the face of trauma, but it can trace the contours of life's hope of finding its stride again in trauma's wake. Suffering does not signal God's absence, but God's choice to be "very present" with a redemptive capacity. Theology brings with it more than diagnostic tools, it brings clues about a power that seeks healing in our very cells.

Jika trauma adalah bentuk penderitaan, maka penderitaan semacam itu selalu mengindikasikan eksistensi Tuhan dengan kandungan makna bahwa Dia selalu menolong. Inti utama dalam teologi Kristen tentu berbincang tentang realitas Tuhan, yaitu Dia Yang Mahakuasa.³⁰ Tuhan adalah realitas supernatural dengan natur yang mengasihi dan mengajarkan bagaimana mengasihi sebagai tujuan berasosiasi.³¹ Dalam merespons trauma, Tuhan telah berkarya dalam menunjukkan kemenangan kebangkitan dan harapan hidup kekal.³² Dalam iman Kristen, makna kebangkitan menegaskan bahwa penderitaan tidak memiliki otoritas final atas kehidupan. Meski ada trauma, kebangkitan Tuhan memberi

²⁶ Ruth Leys, *Trauma: A Genealogy* (Chicago: The University of Chicago Press, 2000), 2.

²⁷ Holton and Snodgrass, "A Theoretical and Theological Reframing of Trauma."

²⁸ Richard Swinburne, *The Resurrection of God Incarnate* (New York: Oxford University Press, 2003), 201; Andrew Loke, *Investigating the Resurrection of Jesus Christ: A New Transdisciplinary Approach* (Abingdon: Routledge, 2020), 204–206.

²⁹ Marcia Mount Shoop, "Body-Wise: Re-Fleshing Christian Spiritual Practice in Trauma's Wake," in *Trauma and Transcendence: Suffering and the Limits of Theory*, ed. Eric Boynton and Peter Capretto (New York: Fordham University Press, 2018), 244.

³⁰ Alister E McGrath, *Theology: The Basics*, 4th ed. (Chichester: John Wiley & Sons, 2018), 19.

³¹ Werner G. Jeanrond, *A Theology of Love* (London: T&T Clark, 2010), 239–247; Storm Swain, *Trauma and Transformation at Ground Zero: A Pastoral Theology* (Minneapolis: Fortress Press, 2011), 21–34.

³² O'Donnell, "Trauma Theology."

kekuatan internal bagi insan untuk bersemangat, memulihkan diri, dan bergerak maju. Tuhan adalah penyebab pemulihan yang menolong penyintas trauma tetap bertahan hidup. Sebagai wujud pemeliharaan sepanjang masa dan waktu, Tuhan selalu memberikan daya bagi manusia untuk melakukan cara dan kemampuan adaptif.

Pemeliharaan Tuhan tampak nyata pada peristiwa teologis mengenai kisah sekaligus pengalaman dalam Bibel yang bisa direlevansikan dengan pengalaman hidup di era modern. Misalnya, Daud sebagai figur yang memiliki pengalaman traumatis selayaknya buronan dari orang asing. Dia adalah sosok yang terkenal dan menjadi objek yang mendapat pencobaan dari pihak lain. Walaupun mengalami pergumulan hidup yang cukup berat, Daud terus menaruh pengharapan, syukur, pujian, dan doa kepada Tuhan, sebagaimana yang terungkap dalam beberapa teks-teks Mazmur.³³ Selain itu, ada banyak pembelajaran lain dari kisah Alkitab mengenai pengalaman traumatis, beberapa yang disebutkan seperti tampak dalam kehidupan Abraham, Ishak, Yakub, Yusuf anak Yakub, Musa, Naomi dan Rut, Ayub, para Nabi, Maria, Murid-murid Tuhan, dan kaum Marginal. Dalam Alkitab, kisah tentang perjalanan bangsa Israel yang mengalami penderitaan karena desakan bangsa luar menunjukkan adanya pengalaman traumatis, tetapi terus mengalami pemeliharaan Tuhan.

Orang bisa memahami pengalaman hidup dalam Bibel, menemukan makna, kemudian merelevansikannya dengan konteks kehidupan mereka pada masa kini.³⁴ Sebagai fakta, perjalanan bangsa Indonesia pun mengalami pemeliharaan Tuhan. Kendati mengalami pergumulan selama bertahun-tahun, bangsa ini mampu melampaui masa penjajahan dan beralih menjadi bangsa yang bebas dari pengaruh para kolonial, maju, dan beradab.³⁵ Dalam hal ini, trauma individual dan komunal dalam suatu bangsa memang ada (*intergenerational trauma*), tetapi Tuhan tetap memelihara dengan tujuan pemulihan sekaligus pembaruan.

Kisah pengalaman dalam Alkitab dan kehidupan masa sekarang mempunyai fenomena yang berbeda-beda, tetapi titik temu dalam fenomena tersebut menunjukkan makna bahwa ada transformasi yang terjadi ketika hidup dengan kesadaran yang berserah dan mengandalkan Tuhan, yaitu adanya pemulihan dan pembaruan bagi kehidupan mereka. Pada intinya, Tuhan menganugerahkan pertumbuhan pascatrauma (*posttraumatic growth*) ke arah yang positif bagi setiap orang berdasarkan cara yang ajaib (*miracle*) dan unik (*unique*) untuk bangkit (*resilience*).³⁶ Deborah van Deusen Hunsinger mengingatkan bahwa komunitas yang mengolah pengalaman traumatis melalui praktik spiritual yang berpusat pada pengharapan kepada kuasa dan kasih karunia Tuhan akan berkembang menjadi komune yang memiliki kekuatan yang lebih kokoh, ketangguhan yang lebih besar, kebijaksanaan yang lebih

³³ Otniel Aurelius Nole, "The Relevance of Psalm 23 for People after Natural Disasters in Central Sulawesi," *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 5, no. 2 (2024): 113–126.

³⁴ Gerald O. West, "Between Text and Trauma: Reading Job with People Living with HIV," in *Bible through the Lens of Trauma*, ed. Elizabeth Boase and Christopher G. Frechette (Atlanta: SBL Press, 2016), 209–227.

³⁵ John A. Titley, "From Abandonment to Blessing: The Theological Presence of Christianity in Indonesia," in *Christian Theology in Asia*, ed. Sebastian C. H. Kim (New York: Cambridge University Press, 2008), 71–87.

³⁶ Nole, Ranimpi, and Tampake, "Relevansi Ajaran Teodisi Dan Kesejahteraan Spiritual Pada Penyintas Trauma Bencana Alam Di Palu."

mendalam, serta kapasitas belas kasih yang lebih luas.³⁷ Pertumbuhan kesehatan tidak pernah didapat karena usaha sendiri, melainkan karena resiliensi oleh anugerah Tuhan.

Tenang, Kita Mempunyai Daya!

Keyakinan kepada Tuhan berperan dalam memfasilitasi resiliensi melalui beberapa mekanisme teologis dan psikososial. Tuhan menganugerahkan daya kepada manusia untuk membangun ketahanan dan ketangguhan. Iman menyediakan horizon makna yang membuat pengalaman traumatis bukan dipahami sebagai akhir dari segala kemungkinan, melainkan sebagai ruang bagi pemeliharaan Tuhan bekerja konstan. Praktik-praktik yang berlangsung untuk menyembah Tuhan menjadi tanda resiliensi terbentuk. Ini pun menggambarkan harapan yang berkelanjutan dan optimis. Anugerah Tuhan dalam kehidupan manusia yang mengalami trauma ialah memberikan kekuatan pada mereka untuk menetapkan resiliensi.

Resiliensi merupakan praksis efektif bagi manusia untuk pulih dari pengalaman traumatis dan membangun kapasitas untuk menghadapi fenomena serupa ketika pengalaman tersebut terulang kembali di masa depan.³⁸ Ini adalah respons normatif dan modal terhadap trauma.³⁹ Resiliensi memperlihatkan kemampuan manusia untuk tetap tangguh di tengah pergumulan dan bangkit dari keterpurukan. Orang yang tangguh mewujudkan kesejahteraan dengan menerima kerentanan dan kapabilitas mereka.⁴⁰ Ini bisa dilakukan secara individual maupun komunal.⁴¹ Resiliensi mengacu pada usaha individu menghindarkan diri dari kondisi stres yang tinggi, sering, atau berkepanjangan, dengan cara mengedepankan hubungan yang harmonis.⁴² Insan bekerja dengan perjuangan untuk bertahan hidup, beradaptasi, sekaligus mengantisipasi situasi yang menegangkan sehingga berkemampuan untuk terus meminimalkan efek traumatis dan memaksimalkan kesehatan mental. Setiap orang tentu memiliki realisasi resiliensi masing-masing, tetapi sebagian besar masyarakat Indonesia membangun resiliensi berdasarkan dimensi spiritual, sebagaimana negara tersebut selalu melekat dengan sistem keyakinan sejak lama.

³⁷ Deborah van Deusen Hunsinger, "Bearing the Unbearable: Trauma, Gospel and Pastoral Care," *Theology Today* 68, no. 1 (2011): 25.

³⁸ Robert J. Schreiter, "Reading Biblical Texts through the Lens of Resilience," in *Bible through the Lens of Trauma*, ed. Elizabeth Boase and Christopher G. Frechette (Atlanta: SBL Press, 2016), 195.

³⁹ Emma K. PeConga et al., "Resilience Is Spreading: Mental Health within the COVID-19 Pandemic," *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12 (2020): S47-S48; Lori A. Zoellner and Norah C. Feeny, "Conceptualizing Risk and Resilience Following Trauma Exposure," in *Facilitating Resilience and Recovery Following Trauma*, ed. Lori A. Zoellner and Norah C. Feeny (New York: Guilford Press, 2013); George A. Bonanno, Maren Westphal, and Anthony D. Mancini, "Resilience to Loss and Potential Trauma," *Annual Review of Clinical Psychology* 7 (2011): 511-535.

⁴⁰ Elaine Miller-Karas, "Introduction, Resilience, and Perspective," in *Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*, ed. Elaine Miller-Karas, 2nd ed. (New York: Routledge, 2023), 10.

⁴¹ Otniel Aurelius Nole, "Living with Trauma: An Interpretative Phenomenological Analysis of a Hindu's Resilience after Natural Disasters in Sigi Biromaru," *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies* 9, no. 1 (2025): 115-125; Nole, Ranimpi, and Fjaagesund, "Emotional Health and Spiritual Well-Being in Trauma Survivors of Natural Disasters in Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The Role of Community Resilience."

⁴² Helen Herrman et al., "What Is Resilience?," *The Canadian Journal of Psychiatry* 56, no. 5 (2011): 263.

Tuhan memberikan anugerah berupa kekuatan bagi manusia untuk membangun resiliensi berdasarkan dimensi spiritual. Dalam hal ini, dimensi spiritual dapat memberi pengaruh positif, reliabel, dan kredibel berupa pemulihan dan pengobatan terhadap trauma.⁴³ Dalam dimensi spiritual, orang mengadakan praktik sebagai perilaku nonmedis yang berpengaruh penting bagi kesehatan mental. Ketika melakukan praktik spiritual, orang mendukung kesehatan mentalnya menjadi lebih baik.⁴⁴ Praktik spiritual mengandung welas asih dan kebajikan dalam cara yang terwujud, relasional, dan transenden yang berimplikasi pada pencarian makna.⁴⁵ Secara esensial, ini adalah sekumpulan perilaku yang memuat ungkapan dan tindakan religius dari umat beragama terkait hubungannya yang berciri vertikal dan horizontal.

Dalam konteks Indonesia, agama adalah sistem keyakinan yang selalu muncul dalam kehidupan masyarakat. Agama memandu kehidupan dengan ajaran yang bersifat konstruktif. Agama juga membimbing umat dengan ajaran yang diaplikasikan dengan kepraktisan. Setiap agama mengarahkan manusia untuk menerapkan praktik spiritual sebagai kewajiban dan tanggung jawab, sebagaimana religiositas dan spiritualitas menawarkan jalan yang menjanjikan menuju penyesuaian dan pertumbuhan pascatrauma jangka panjang bagi banyak orang.⁴⁶ Kemudian, religiositas dan spiritualitas memiliki fungsi preventif dalam bidang kesehatan, seperti membatasi, mengatur, menata dan menetapkan ketentuan bagi kehidupan umat yang lebih sehat.⁴⁷ Itu terintegrasi dengan sebuah term yang disebut praktik spiritual.

Praktik spiritual memberikan kesehatan dan kesejahteraan bagi kehidupan manusia di masa kini, bahkan pada saat ada penderitaan. Selain secara individual, praktik spiritual juga diimplementasikan secara komunal berdasarkan kesadaran pemeluk agama untuk meredakan trauma dengan resiliensi demi kondisi mental yang sehat.⁴⁸ Gatra praktik spiritual yang mencakup doa, kebaktian, meditasi, kontemplasi, membaca kitab suci, dan beramal menandakan bahwa orientasi dan tujuan kehidupan selalu berfokus pada kehendak Tuhan.⁴⁹ Praktik spiritual memberikan manfaat positif bagi manusia untuk selalu berpikir dan berperasaan positif.

⁴³ Vincent R Starnino, "When Trauma, Spirituality, and Mental Illness Intersect: A Qualitative Case Study," *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 8, no. 3 (2016): 375–383.

⁴⁴ Ali Salman and Yi Hui Lee, "Spiritual Practices and Effects of Spiritual Well-Being and Depression on Elders' Self-Perceived Health," *Applied Nursing Research* 48 (2019): 68–74.

⁴⁵ Carrie Doehring, "Searching for Wholeness Amidst Traumatic Grief: The Role of Spiritual Practices That Reveal Compassion in Embodied, Relational, and Transcendent Ways," *Pastoral Psychology* 68, no. 3 (2019): 241–259.

⁴⁶ Anna R. Harper and Kenneth I. Pargament, "Trauma, Religion, and Spirituality: Pathways to Healing," in *Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events*, ed. Katie E. Cherry (Cham: Springer, 2015), 363.

⁴⁷ M. A. Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 119–123.

⁴⁸ Nole, Ranimpi, and Fjaagesund, "Emotional Health and Spiritual Well-Being in Trauma Survivors of Natural Disasters in Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The Role of Community Resilience."

⁴⁹ Vhumani Magezi and Charles Manda, "The Use of Spiritual Resources to Cope with Trauma in Daily Existence," *In die Skriflig/In Luce Verbi* 50, no. 1 (2016): 1–10; Ahmad S. Musa and David J. Pevalin, "An Arabic Version of the Spiritual Well-Being Scale," *International Journal for the Psychology of Religion* 22, no. 2 (2012): 119–134.

Praktik spiritual menandakan bahwa insan membutuhkan Tuhan sebagai sumber kekuatan yang menyembuhkan. Dalam hal ini, penyintas trauma bermohon, mencari penghiburan, dan percaya pada Tuhan yang berkuasa.⁵⁰ Orang yang melakukan praktik spiritual menandakan bakti mereka untuk memenuhi perintah Tuhan dan berimplikasi juga sebagai koping supaya memperoleh kesehatan mental, termasuk fisik dari kuasa ilahi.⁵¹ Di sisi lain, orang yang mempunyai kedekatan yang erat dengan Tuhan dan menaruh perhatian besar pada agama cenderung mengampuni, sebagaimana ini ada dalam ajaran iman Kristen berdasarkan amanat Yesus Kristus.

Dalam sudut pandang korban, bahkan berserta orang terdekatnya, usaha untuk memaafkan atau memberi pengampunan adalah teori yang sukar dalam tataran praktik. Para pelaku yang telah berlaku keras tentu menyebabkan trauma yang mendalam dan menghasilkan memori kelam yang tersimpan dengan jangka panjang. Dari hal itu, tidak gampang bagi korban untuk melontarkan dan mengekspresikan pengampunan. Walaupun demikian, orang yang tidak mengampuni akan berhadapan dengan situasi dilema moral. Dengan kata lain, ketidakhadiran pengampunan berimplikasi pada pikiran dan perasaan yang janggal. Pengalaman traumatis memang mengandung ingatan tentang masa kelam, tetapi sebaiknya individu merenung dan mengontrol memori supaya mengeluarkan ingatan terkait perintah untuk saling mengampuni. Adapun memberi pengampunan secara instan itu sulit dan tidak mudah bagi korban yang pernah mengalami trauma, tetapi transformasi hidup dalam mengampuni pelaku bisa terjadi seiring berjalannya waktu karena memberi ketenangan.⁵² Bukti nyata yang menyatukan individu-individu yang sikapnya berbeda dan memiliki kesenjangan adalah pengampunan sebagai memori kolektif umat Kristen di sepanjang zaman.

Orang yang mengadakan ingatan yang jujur dan penuh kasih adalah mereka yang bertujuan tinggi untuk menghasilkan pertobatan, pengampunan, dan transformasi bagi para pelaku kesalahan, serta rekonsiliasi antara pelaku kesalahan dan para korbannya.⁵³ Orang lebih memilih untuk mentransformasi hidupnya ketika menghadapi kesulitan dengan mengadakan pengampunan sebagai cara untuk beralih dari sikap memarahkan dan menyalahkan ke sikap berdamai.⁵⁴ Adapun buah ketenangan dari mengampuni itu tentu berkorelasi sebab meliputi rekonsiliasi yang mendamaikan antara korban dan pelaku, yakni aksi memancarkan kebajikan dari korban, meniru perbuatan Tuhan yang Maha Pengampun, menghapuskan rasa salah di antara keduanya (bersalah dan menyalahkan), serta mendukung

⁵⁰ Thema Bryant-Davis and Eunice C. Wong, "Faith to Move Mountains: Religious Coping, Spirituality, and Interpersonal Trauma Recovery," *American Psychologist* 68, no. 8 (2013): 675–684.

⁵¹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar* (Bandung: Mizan, 2021), 203–206; Syamsu Yusuf L. N., *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 159–174.

⁵² Pascal Dwi Aprilia, Yulius Yusak Ranimpi, and Handri Yonathan, "Tinjauan Psiko-Teologis Terhadap Pengalaman Traumatik Seksual Dan Panggilan Menjadi Pendeta," *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 6, no. 2 (2021): 273–275.

⁵³ Miroslav Volf, *The End of Memory: Remembering Rightly in a Violent World* (Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Company, 2006), 64–65.

⁵⁴ Harper and Pargament, "Trauma, Religion, and Spirituality: Pathways to Healing."

motivasi pertobatan pada pelaku. Pada intinya, pengampunan adalah cerminan kuasa salib Kristus yang menyimbolkan penebusan dosa manusia. Pengampunan menjadi jalan nonmedis dan tanda kerendahhatian yang memulihkan karena mengiakan masa kelam sebagai pembelajaran, serta menyehatkan mental dengan melakoni masa kini menuju masa depan berlandaskan iman, pengharapan, dan kasih.

Resiliensi yang terbentuk melalui relasi iman menemukan ekspresi konkretnya dalam tindakan solidaritas. Ketahanan dan ketangguhan yang diperoleh bukan hanya berorientasi pada pemulihan diri, tetapi juga memampukan individu dan komunitas untuk merespons trauma orang lain dengan empati, komitmen moral, dan aksi kolektif. Solidaritas menjadi wujud konstruktif resiliensi yang bersumber dari Tuhan. Ini adalah praktik yang menandakan bahwa penyembuhan personal dan komunal mendorong keterlibatan sosial.

Tenang, Kita Tidak Sendirian!

Orang tetap mengantisipasi hidupnya terkait trauma karena mereka berpotensi akan merasakan kembali trauma lama akibat pemicu tertentu, apalagi bisa berimplikasi pada kemunculan trauma baru. Trauma adalah gambaran penderitaan yang tidak kunjung usai dan masih tersisa sebagai pengalaman dan menjadi tantangan yang dirasakan.⁵⁵ Kendati demikian, fenomena trauma bukan sekadar persoalan individual, melainkan persoalan komunal yang melibatkan respons tindakan kolektif dan aktif. Dengan kata lain, manusia pun berpeluang untuk menyambut resiliensi dari yang lain, yaitu solidaritas. Ini adalah gaya hidup umat Nasrani yang berdedikasi untuk melakukannya dengan berpusat pada hidup Yesus Kristus.⁵⁶ Aksi solidaritas menjadi jalan utama dalam merespons fenomena trauma dan penyintasnya. Tuhan telah membuka jalan menuju solidaritas dengan melewati arus hasrat yang begitu besar, sehingga orang juga bisa melaluinya.⁵⁷ Karena memiliki wajah sosial, orang tidak bisa lepas dari interaksi bersama pribadi lain. Ketika orang bertindak secara rohani pun menandakan adanya relasi sosial, selain spiritual.

Secara esensial, individu-individu yang berlatih spiritual mempunyai tujuan untuk mendalami kitab suci, meningkatkan hubungan dengan Tuhan, dan memperkuat koneksi dengan komunitas dan lingkungan, serta memerlukan peran pembimbing pula agar mendukung pertumbuhan rohani dan bergerak bersama dengan spirit.⁵⁸ Di samping itu, praktik yang tertanam sebagai identitas iman merupakan bagian integral yang memberi semangat kehidupan sebagaimana pengaruh kerja sama di antara jemaat sebagai komunitas yang bersolidaritas, misalnya tampak dalam ibadah dan liturgi.⁵⁹ Dalam hal ini, relasi sosial

⁵⁵ Rambo, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*.

⁵⁶ Rachel Muers, "Christ-Centred Solidarity in a Time of Pandemic: The Theological Challenge to Contemporary Performances of Human Solidarity," *The Ecumenical Review* 72, no. 4 (2020): 527–537.

⁵⁷ Sharon V. Betcher, "Running the Gauntlet of Humiliation: Disablement in/as Trauma," in *Post-Traumatic Public Theology*, ed. Stephanie N. Arel and Shelly Rambo (Cham: Palgrave Macmillan, 2016), 77.

⁵⁸ Catherine Williams, "Attending to the Fragments: The Implications of Trauma Theologies for the Practice of Christian Spiritual Direction," in *Bearing Witness: Intersectional Approaches to Trauma Theology*, ed. Karen O'Donnell and Katie Cross (London: SCM Press, 2022), chap. 13.

⁵⁹ Laurie Kraus, David Holyan, and Bruce Wismer, *Recovering from Un-Natural Disasters: A Guide for Pastors and Congregations after Violence and Trauma* (Louisville: Westminster John Knox Press, 2017), 18–38.

semacam itu menjadi kewajiban dan tanggung jawab untuk merangkul sehingga kaum penyandang trauma tidak semakin termarginalisasi.

Adapun usaha merespons fenomena trauma bukan sekadar memahami dampaknya, tetapi juga melibatkan diri dalam ranah praksis.⁶⁰ Orang bisa bersolidaritas dengan memulai perjumpaan terlebih dahulu, berinteraksi, mendengarkan, berefleksi teologis, serta mengadakan pertolongan yang menghibur dan mendatangkan sukacita.⁶¹ Solidaritas terjadi ketika “kita” berempati secara sosial demi menciptakan bumi sebagai tempat yang aman dan nyaman.⁶² Nilai solidaritas juga muncul dari suara khotbah yang terdengar dari mimbar atau tempat apa saja yang menjadi sumbernya. Pengkhotbah memformulasikan dan menyampaikan makna yang menenangkan dan menguatkan para penyintas trauma. Dalam hal ini, Sarah Travis berargumen bahwa pengkhotbah, melalui konstruksi kata-kata indah yang mampu menembus penderitaan dalam luka traumatis, menghadirkan obat penyembuhan yangewartakan Injil sebagai kabar baik, seraya tetap menghormati keberlangsungan trauma dan menegaskan bahwa trauma tersebut tidak untuk diabaikan, melainkan harus didekati dengan pewartaan kabar baik itu sendiri.⁶³ Di lain pihak, Linna Gunawan merekomendasikan model khotbah kolaboratif yang memberikan keamanan dan kenyamanan terhadap penyintas trauma kolektif di Indonesia.⁶⁴ Berangkat dari hal itu, pernyataan khotbah menghadirkan inspirasi bagi pendengar yang mengalami trauma untuk tetap melanjutkan kehidupan dengan iman yang optimis.

Berkenaan dengan hal di atas, solidaritas lebih lanjut terealisasi lewat peran pemerintah yang berkontribusi penting dalam merespons keberadaan umat dan pergumulannya.⁶⁵ Di lain pihak, gereja pun memiliki sumber daya untuk menjawab isu trauma dan menopang penyintasnya.⁶⁶ Gereja menegaskan karya pemeliharaan Tuhan yang memulihkan, serta mengarahkan para penyintas trauma kepada berbagai sumber daya yang tersedia dan menopang kesehatan-kesejahteraan mereka.⁶⁷ Kemudian, kehadiran lingkungan sosial, keluarga, pendamping, konselor, psikolog, psikiater, dan pelaku solidaritas lainnya amat berperan positif bagi transformasi penyintas. Sikap solidier tentu menjadi budaya khas bagi masyarakat Indonesia. Solidaritas adalah karakter permanen masyarakat Indonesia. Jadi,

⁶⁰ Galbraith, “Doing Practical Theology ‘from the Place Where It Hurts’: The Significance of Trauma Theology in Renewing a Practical Theology of Suffering.”

⁶¹ Katie Cross and Karen O'Donnell, “Introduction,” in *Bearing Witness: Intersectional Approaches to Trauma Theology* (London: SCM Press, 2022), 1–9.

⁶² Elizabeth A. Segal, *Social Empathy: The Art of Understanding Others* (New York: Columbia University Press, 2018), 172–190; Nole, Ranimpi, and Tampake, “Relevansi Ajaran Teodisi Dan Kesejahteraan Spiritual Pada Penyintas Trauma Bencana Alam Di Palu.”

⁶³ Sarah Travis, *Unspeakable: Preaching and Trauma-Informed Theology* (Eugene: Cascade Books, 2021), 1–10.

⁶⁴ Linna Gunawan, “Collaborative Preaching for Collective Trauma Healing: A Model from Indonesia,” *Religions* 15, no. 9 (2024): 1070.

⁶⁵ Otniel Aurelius Nole, “Hubungan Umat Dan Pemerintah: Studi Hermeneutik Terhadap Roma 13:1-7,” *HUPĒRETĒS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (2023): 140–154.

⁶⁶ Otniel Aurelius Nole, “Gereja Dengan Model Hibrida: Sebuah Pendekatan Eklesiologi Di Era Pasca Pandemi COVID-19,” *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso* 8, no. 2 (2023): 84–91; O'Donnell, “Trauma Theology.”

⁶⁷ Jasmine J. Fraser, Lelis Viera Gonzalez, and Dawn Morton, “How the Church Can Heal: Healing Intergenerational Trauma Through Trauma-Informed Discipleship,” *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry* 21, no. 1 (2024): 60–75.

solidaritas adalah konfigurasi anugerah Tuhan dan realisasi resiliensi melalui partisipasi aktor-aktor sosial selaku utusan yang solider bagi kehidupan penyintas trauma.

Tim Muehlhoff memberi afirmasi terkait manusia yang dapat berkeyakinan bahwa setiap kali kekerasan terjadi, anugerah Tuhan senantiasa hadir, bukan hanya untuk meredamnya, tetapi juga memobilisasi komunitas untuk mendukung para korban dalam proses pemulihan dan menuntun mereka menuju kesembuhan yang utuh.⁶⁸ Berikutnya, Serene Jones menegaskan bahwa di dalam kekosongan dan keheningan, tersingkap pemahaman terkait eksistensi manusia yang tidak benar-benar sendirian; melainkan berada dalam suatu bentang kasih karunia yang amat luas dan elok, yang memiliki kapasitas untuk merangkum seluruh keretakan perjalanan hidup, dan melalui daya penopangnya itu, menghadirkan kembali keutuhan diri.⁶⁹ Tuhan membuat segala sesuatunya indah bagi para penyintas trauma dengan hidup bersama subjek lain yang memberi ketenangan.

KESIMPULAN

Teologi trauma mempresentasikan sekaligus mengonfirmasi bahwa ada makna dalam pengalaman traumatis, yaitu transformasi, bukan stagnasi. Dari perspektif teologis, Yesus Kristus dalam sisi kemanusiaan tentu memiliki penderitaan berupa pengalaman traumatis, tetapi Dia bukan manusia belaka, melainkan Tuhan yang telah bangkit (*resurrection*) dari penderitaan dan memberi kemenangan serta kehidupan kekal. Dalam proses kehidupan di zaman sekarang pun, Tuhan tetap membagikan kasih kepada manusia untuk senantiasa mendapatkan anugerah di kala insan menderita karena pengalaman traumatis, yaitu memberikan kekuatan dengan kemampuan untuk bangkit (*resilience*) dari masa sulit sehingga memperoleh kesehatan dan kesejahteraan. Secara substansial, Tuhan yang telah bangkit tetap memelihara umat-Nya dengan representasi peran dan kontribusi dari yang lain dalam mengadakan solidaritas berupa pertolongan dan dukungan bagi insan yang menyandang trauma. Pada hakikatnya, afirmasi kitab suci memberikan konsolidasi bagi kesehatan mental dan motivasi bahwa Tuhan selalu “ada.” Resiliensi dan solidaritas pun berasal dari dan menuju pada sumber teologi yang sebenarnya, yaitu Tuhan. Dengan demikian, hubungan antara Tuhan, resiliensi, dan solidaritas membentuk lingkaran resiprokal yang memperdalam tanggung jawab etis dalam merespons trauma dan memperkuat spirit untuk mencapai kehidupan yang sehat-sejahtera.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. *APA Dictionary of Psychology*. Edited by Gary R. VandenBos. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2015.
- Aprilia, Pascal Dwi, Yulius Yusak Ranimpi, and Handri Yonathan. “Tinjauan Psiko-Teologis Terhadap Pengalaman Traumatik Seksual Dan Panggilan Menjadi Pendeta.” *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 6, no. 2 (2021): 265–278.

⁶⁸ Tim Muehlhoff, *Eyes to See: Recognizing God's Common Grace in an Unsettled World* (Downers Grove: InterVarsity Press, 2021), chap. 5.

⁶⁹ Serene Jones, *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*, 2nd ed. (Louisville: Westminster John Knox Press, 2019), chap. 6.

- Betcher, Sharon V. "Running the Gauntlet of Humiliation: Disablement in/as Trauma." In *Post-Traumatic Public Theology*, edited by Stephanie N. Arel and Shelly Rambo. Cham: Palgrave Macmillan, 2016.
- Bonanno, George A., Maren Westphal, and Anthony D. Mancini. "Resilience to Loss and Potential Trauma." *Annual Review of Clinical Psychology* 7 (2011): 511–535.
- Bryant-Davis, Thema, and Eunice C. Wong. "Faith to Move Mountains: Religious Coping, Spirituality, and Interpersonal Trauma Recovery." *American Psychologist* 68, no. 8 (2013): 675–684.
- Cross, Katie, and Karen O'Donnell. "Introduction." In *Bearing Witness: Intersectional Approaches to Trauma Theology*. London: SCM Press, 2022.
- Doehring, Carrie. "Searching for Wholeness Amidst Traumatic Grief: The Role of Spiritual Practices That Reveal Compassion in Embodied, Relational, and Transcendent Ways." *Pastoral Psychology* 68, no. 3 (2019): 241–259.
- Fassin, Didier, and Richard Rechtman. *The Empire of Trauma: An Inquiry into the Condition of Victimhood*. Princeton: Princeton University Press, 2009.
- Fraser, Jasmine J., Lelis Viera Gonzalez, and Dawn Morton. "How the Church Can Heal: Healing Intergenerational Trauma Through Trauma-Informed Discipleship." *Christian Education Journal: Research on Educational Ministry* 21, no. 1 (2024): 60–75.
- Galbraith, Eilidh. "Doing Practical Theology 'from the Place Where It Hurts': The Significance of Trauma Theology in Renewing a Practical Theology of Suffering." *Practical Theology* 17, no. 1 (2024): 69–81.
- Gunawan, Linna. "Collaborative Preaching for Collective Trauma Healing: A Model from Indonesia." *Religions* 15, no. 9 (2024): 1070.
- Harper, Anna R., and Kenneth I. Pargament. "Trauma, Religion, and Spirituality: Pathways to Healing." In *Traumatic Stress and Long-Term Recovery: Coping with Disasters and Other Negative Life Events*, edited by Katie E. Cherry. Cham: Springer, 2015.
- Heisz, Deborah K. *Live Happy: Ten Practices for Choosing Joy*. New York: HarperCollins, 2016.
- Herrman, Helen, Donna E. Stewart, Natalia Diaz-Granados, Elena L. Berger, Beth Jackson, and Tracy Yuen. "What Is Resilience?" *The Canadian Journal of Psychiatry* 56, no. 5 (2011): 258–265.
- Holton, M. Jan, and Jill L. Snodgrass. "A Theoretical and Theological Reframing of Trauma." *Pastoral Psychology* 72, no. 3 (2023): 337–351.
- Hunsinger, Deborah van Deusen. "Bearing the Unbearable: Trauma, Gospel and Pastoral Care." *Theology Today* 68, no. 1 (2011): 8–25.
- Jeanrond, Werner G. *A Theology of Love*. London: T&T Clark, 2010.
- Jones, Serene. *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*. 2nd ed. Louisville: Westminster John Knox Press, 2019.
- Kirmayer, Laurence J., Hanna Kienzler, Abdel Hamid Afana, and Duncan Pedersen. "Trauma and Disasters in Social and Cultural Context." In *Principles of Social Psychiatry*, edited by Craig Morgan and Dinesh Bhugra. Chichester: John Wiley & Sons, 2010.
- Kraus, Laurie, David Holyan, and Bruce Wismer. *Recovering from Un-Natural Disasters: A Guide*

- for Pastors and Congregations after Violence and Trauma*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2017.
- L. N., Syamsu Yusuf. *Kesehatan Mental: Perspektif Psikologis Dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Lauterboom, Mariska. "Dekolonialisasi Pendidikan Agama Kristen Di Indonesia." *Indonesian Journal of Theology* 7, no. 1 (2019): 88–110.
- — —. "The Body Is as Significant as the Mind: Decolonizing Christian Education through a Trauma-Informed Pedagogy in Indonesia." In *International Seminar 53rd Anniversary of the Faculty of Theology Satya Wacana Christian University*, edited by Irene Ludji, Iky Sumarthina P. Prayitno, and Mariska Lauterboom, 11–21. Salatiga: Satya Wacana University Press, 2022.
- Levine, Peter A. *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past*. Berkeley: North Atlantic Books, 2015.
- Leys, Ruth. *Trauma: A Genealogy*. Chicago: The University of Chicago Press, 2000.
- Loke, Andrew. *Investigating the Resurrection of Jesus Christ: A New Transdisciplinary Approach*. Abingdon: Routledge, 2020.
- Magezi, Vhumani, and Charles Manda. "The Use of Spiritual Resources to Cope with Trauma in Daily Existence." *In die Skriflig/In Luce Verbi* 50, no. 1 (2016): 1–10.
- McGrath, Alister E. *Theology: The Basics*. 4th ed. Chichester: John Wiley & Sons, 2018.
- Miller-Karas, Elaine. "Introduction, Resilience, and Perspective." In *Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models*, edited by Elaine Miller-Karas. 2nd ed. New York: Routledge, 2023.
- Muehlhoff, Tim. *Eyes to See: Recognizing God's Common Grace in an Unsettled World*. Downers Grove: InterVarsity Press, 2021.
- Muers, Rachel. "Christ-Centred Solidarity in a Time of Pandemic: The Theological Challenge to Contemporary Performances of Human Solidarity." *The Ecumenical Review* 72, no. 4 (2020): 527–537.
- Musa, Ahmad S., and David J. Pevalin. "An Arabic Version of the Spiritual Well-Being Scale." *International Journal for the Psychology of Religion* 22, no. 2 (2012): 119–134.
- Nole, Otniel Aurelius. "Budaya Overwork Pada Perempuan Sebagai Bentuk Perbudakan Modern Dan Respons Teologi Kesehatan." *MELO: Jurnal Studi Agama-agama* 5, no. 1 (2025): 18–37.
- — —. "Gereja Dengan Model Hibrida: Sebuah Pendekatan Eklesiologi Di Era Pasca Pandemi COVID-19." *Jurnal Teologi & Pelayanan Kerusso* 8, no. 2 (2023): 84–91.
- — —. "Hubungan Umat Dan Pemerintah: Studi Hermeneutik Terhadap Roma 13:1-7." *HUPĒRETĒS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 2 (2023): 140–154.
- — —. "Living with Trauma: An Interpretative Phenomenological Analysis of a Hindu's Resilience after Natural Disasters in Sigi Biromaru." *Vidyottama Sanatana: International Journal of Hindu Science and Religious Studies* 9, no. 1 (2025): 115–125.
- — —. "The Relevance of Psalm 23 for People after Natural Disasters in Central Sulawesi." *KAMASEAN: Jurnal Teologi Kristen* 5, no. 2 (2024): 113–126.

- Nole, Otniel Aurelius, and Mariska Lauterboom. "Self-Love and Self-Acceptance in the Student Body: A Feminist Pedagogical Study in Christian Education." *Tumou Tou* 12, no. 1 (2025): 1–8.
- Nole, Otniel Aurelius, Yulius Yusak Ranimpi, and Shauna Fjaagesund. "Emotional Health and Spiritual Well-Being in Trauma Survivors of Natural Disasters in Palu, Central Sulawesi, Indonesia: The Role of Community Resilience." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2025): 215–244.
- Nole, Otniel Aurelius, Yulius Yusak Ranimpi, and Tony Tampake. "Photovoice Sebagai Alat Komunikasi Terhadap Pengalaman Traumatis Penyintas Bencana Alam Di Palu." *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi* 10, no. 2 (2025): 331–349.
- — —. "Relevansi Ajaran Teodisi Dan Kesejahteraan Spiritual Pada Penyintas Trauma Bencana Alam Di Palu." *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)* 6, no. 1 (2024): 73–87.
- O'Donnell, Karen. "Trauma Theology." *St Andrews Encyclopaedia of Theology*. University of St Andrews, 2023.
- PeConga, Emma K., Gabrielle M. Gauthier, Ash Holloway, Rosemary S.W. Walker, Peter L. Rosencrans, Lori A. Zoellner, and Michele Bedard-Gilligan. "Resilience Is Spreading: Mental Health within the COVID-19 Pandemic." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12 (2020): S47–S48.
- Popenoe, Rebecca, Ann Langius-Eklöf, Ewa Stenwall, and Anna Jervaeus. "A Practical Guide to Data Analysis in General Literature Reviews." *Nordic Journal of Nursing Research* 41, no. 4 (2021): 175–186.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan, 2021.
- Rambo, Shelly. *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2010.
- Ranimpi, Yulius Yusak, Merv Hyde, and Florin Oprescu. "An Indigenous Psychology Perspective for Appropriate Mental Health Services and Research in Indonesia." *Buletin Psikologi* 31, no. 2 (2023): 231.
- — —. "Perceptions of Mental Health and Poverty in East Nusa Tenggara-Indonesia: An Indigenous Psychology Approach." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1 (2023): 67–76.
- Rotua, Dewi Magdalena, Hermin Ranting, Lidya Naomi Pangkey, Frimsi Wohon, and Julio Eleazer Nendissa. "Integrasi Teologi Dan Psikologi Terhadap Pemulihan Penyakit Mental Pada Anak Dari Keluarga Broken Home." *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika* 8, no. 2 (2025): 238–256.
- Salman, Ali, and Yi Hui Lee. "Spiritual Practices and Effects of Spiritual Well-Being and Depression on Elders' Self-Perceived Health." *Applied Nursing Research* 48 (2019): 68–74.
- Sariri, Meilina Simon, Rahyuni Daud Pori, and Kevin Daniel Simorangkir. "Ruang Nir-Kata Bagi Luka Yang Terpendam: Suara Laki-Laki Penyintas Kekerasan Seksual Sebagai Sumber Berteologi Trauma." *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual dan Filsafat Keilahian* 9, no. 1 (2024): 89–104.

- Scarsella, Hilary Jerome. "Belief: A Practice of Resistance to the Alchemy of Reality Into Incoherence." In *Feminist Trauma Theologies Body, Scripture & Church in Critical Perspective*, edited by Karen O'Donnell and Katie Cross. London: SCM Press, 2020.
- Schreiter, Robert J. "Reading Biblical Texts through the Lens of Resilience." In *Bible through the Lens of Trauma*, edited by Elizabeth Boase and Christopher G. Frechette. Atlanta: SBL Press, 2016.
- Segal, Elizabeth A. *Social Empathy: The Art of Understanding Others*. New York: Columbia University Press, 2018.
- Shoop, Marcia Mount. "Body-Wise: Re-Fleshing Christian Spiritual Practice in Trauma's Wake." In *Trauma and Transcendence: Suffering and the Limits of Theory*, edited by Eric Boynton and Peter Capretto. New York: Fordham University Press, 2018.
- Siahaan, Lucius, Zulkarnain, and Pris Valentino Barus. "Teologi Trauma: Trauma Pada Anak Dampak Dari Perceraian Orangtua." *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 5, no. 1 (2024): 94–110.
- Snyder, Hannah. "Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339.
- Solomon, Robert C., and Kathleen M. Higgins. *The Big Questions: A Short Introduction to Philosophy*. 9th ed. Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2014.
- Starnino, Vincent R. "When Trauma, Spirituality, and Mental Illness Intersect: A Qualitative Case Study." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 8, no. 3 (2016): 375–383.
- Stein, Jacob Y., and Rivka Tuval-Mashiach. "Suffering and Loneliness: Experiential Isolation in 61 Post-Traumatic Narrated Lives." In *Narratives of Suffering: Meaning and Experience in a Transcultural Approach*, edited by Lolita Guimarães Guerra and Jose A. Nicdao. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2014.
- Subandi, M. A. *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Swain, Storm. *Trauma and Transformation at Ground Zero: A Pastoral Theology*. Minneapolis: Fortress Press, 2011.
- Swinburne, Richard. *The Resurrection of God Incarnate*. New York: Oxford University Press, 2003.
- Titaley, John A. "From Abandonment to Blessing: The Theological Presence of Christianity in Indonesia." In *Christian Theology in Asia*, edited by Sebastian C. H. Kim. New York: Cambridge University Press, 2008.
- Travis, Sarah. *Unspeakable: Preaching and Trauma-Informed Theology*. Eugene: Cascade Books, 2021.
- Vijayaprakash, Praisemon Thevan. "The Impact of PTSD on the Psychological and Spiritual Dimensions from a Christian Theological Perspective." *Practical Theology* 18, no. 1 (2025): 42–57.
- Volf, Miroslav. *The End of Memory: Remembering Rightly in a Violent World*. Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Company, 2006.
- West, Gerald O. "Between Text and Trauma: Reading Job with People Living with HIV." In *Bible through the Lens of Trauma*, edited by Elizabeth Boase and Christopher G. Frechette. Atlanta: SBL Press, 2016.
- Williams, Catherine. "Attending to the Fragments: The Implications of Trauma Theologies for

- the Practice of Christian Spiritual Direction." In *Bearing Witness: Intersectional Approaches to Trauma Theology*, edited by Karen O'Donnell and Katie Cross. London: SCM Press, 2022.
- Wu, Gang, Adriana Feder, Hagit Cohen, Joanna J. Kim, Solara Calderon, Dennis S. Charney, and Aleksander A. Mathé. "Understanding Resilience." *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 7 (2013): 1-15.
- Zoellner, Lori A., and Norah C. Feeny. "Conceptualizing Risk and Resilience Following Trauma Exposure." In *Facilitating Resilience and Recovery Following Trauma*, edited by Lori A. Zoellner and Norah C. Feeny. New York: Guilford Press, 2013.
- Zulkarnain. "Religion as a Means of Restoration: A Theological Approach to Trauma and Religious Violence in Indonesia." *Manna Rafflesia* 12, no. 1 (2025): 117-130.