
MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI

INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR

Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau *Consulting*

Muhammad Awwad¹, Eliza Afriani²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Mataram

awwad@uinmataram.ac.id

Abstrak: Trauma masa anak mengeskpresikan fenomena gangguan psikologis, seperti ketakutan yang berlebihan, kecemasan, menyendiri atau tidak suka bergaul, dan gangguan psikologis lainnya. Kejadian traumatis yang menimpa pada anak membutuhkan penanganan psikologis yang harus segera dilakukan, karena akan berakibat fatal terhadap perkembangan psikologis ketika beranjak pada usia remaja dan dewasa. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif sebagai saatu metode untuk mendeskripsikan gejala traumatis yang dialami dan serta metode penanganan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi *inner child* dan terapi dzikir dalam membantu trauma pada masa anak. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian dilakukan di Rumah Hijau *Consulting*, yaitu salah satu tempat praktik yang bergerak dibidang psikologi. Terapi *inner child* dilakukan dengan tahapan mengidentifikasi penyebab trauma, merilis emosi negative, menentukan teknik terapi. Dan untuk terapi dzikir dilakukan dengan tahapan kegiatan seperti berwudu, mengatur posisi duduk, mananamkan niat yang kuat, melapaskan kalimat puji dan muhasabah diri. Hasil penelitian ini menunjukkan faktor internal dan eksternal mempengaruhi trauma pada masa anak.

Kata Kunci: Terapi *Inner Child*, Terapi Dzikir, Trauma, Anak

PENDAHULUAN

Sensitifitas psikologis pada masa anak sangat kuat, sehingga perlakuan kasar terhadap anak akan berakibat fatal pada kondisi psikologisnya. Di NTB sendiri, jumlah kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) pada tahun 2019 tercatat sebanyak 110 kasus.¹ Kekerasan dalam rumah tangga yang menjadi korban ayah atau ibu, keduanya memberikan dampak terhadap anak. Jika yang menjadi korban adalah ibu, dan anak perempuan menyaksikan hal

¹ Sumber data: SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) 2019.

tersebut, kemungkinan anak tersebut akan sulit percaya pada lawan jenisnya, dan tentu akan membuat jarak dengan pelaku dalam hal ini ayahnya.

Tidak hanya dalam lingkup kehidupan keluarga dan sosial, kasus kekerasan yang terjadi pada anak, juga menambah pada sektor pendidikan formal mulai tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Padahal institusi inilah yang diharapkan menjadi garda terdepan, penanaman nilai moral, karakter dan agama dalam kehidupan. Hadi Supeno menyebutkan bahwa: Dari pemberitaan surat kabar nasional yang dikompilasi KPAI selama tahun 2007, dari 555 kekerasan terhadap anak yang muncul di surat kabar, 11,8% terjadi di sekolah, bahkan ketika dilakukan perhitungan kembali dengan metode yang sama pada tahun 2008, angkanya tidak menurun tetapi meningkat menjadi 39%.²

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menjadi korban tidak langsung dari peristiwa kekerasan semisal pertengkaran kedua orang tuanya di rumah, juga memiliki kerentanan mengalami trauma psikis hingga pada akhirnya anak tersebut memiliki kemungkinan dapat terlibat atau meniru untuk melakukan hal yang sama di masa dewasanya. Dengan kata lain korban KDRT baik secara langsung maupun korban tidak langsung, memiliki efek trauma yang sama tergantung usia dan jenis kelaminnya.³ Dengan demikian, anak yang hanya menyaksikan kekerasan yang dilakukan, dengan anak yang menjadi korban langsung dari kekerasan itu baik fisik maupun psikis, tidak menutup kemungkinan keduanya sama-sama memiliki kerentanan mengalami trauma.

Pada masa kecil, seorang individu sedang mudahnya meresapi apa yang dilihat, dengar dan alami. Karena pada masa kecil, seorang individu sedang berkembang. Jika suatu tahapan atau fase yang harusnya dilalui, namun nyatanya tidak dilalui dengan baik, tentu ini akan memberikan dampak bahkan bisa saja bersifat serius pada fase ataupun tahap perkembangan selanjutnya.

² Ibid.,

³ Isyatul Mardiyati “Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak”, dalam *Jurnal Studi Gender dan Anak*, (Pontianak), h. 27.

Menurut Minzenberg, Poole, dan Vinogradov, trauma masa anak meliputi beberapa aspek, yaitu: kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional, penolakan fisik, penolakan emosional, dan menyaksikan kekerasan.⁴ Kejadian-kejadian yang berkaitan dengan aspek-aspek tersebut, sangat berpengaruh terhadap trauma pada masa anak, dan tentunya ini akan berpengaruh terhadap kehidupan individu tersebut. Trauma tak bisa dipandang sebelah mata, apalagi diabaikan.

Susan Wright menyatakan bahwa trauma tidak seperti fobia yang dapat dihindari, karena orang yang mengalami trauma selalu hidup dengan masa lalunya. Jika seorang mengalami fobia terhadap binatang ular, maka orang tersebut cukup menghindari untuk bertemu, melihat atau menyentuh binatang tersebut. Namun pada orang yang mengalami trauma, meskipun kejadian tersebut tidak dialami kembali (dilihat dan didengar), terkadang perintah otak alam bawah sadar menimbulkan kembali kejadian-kejadian tersebut yang berimplikasi pada kengerian yang muncul secara tiba-tiba.⁵

Berdasarkan hal tersebut, tentu seorang individu yang mengalami trauma akan sulit untuk menghindari sensasi yang dirasakan, meskipun ia tidak melihat ataupun mendengar hal-hal yang berkaitan dengan trauma yang dialami. Namun sistem kerja alam bawah sadar saja, mampu untuk membuat individu tersebut seolah kembali merasakan rasa takut dan kengerian-kengerian seperti kejadian itu terulang kembali. Trauma masa anak sendiri tidak jarang membuat individu melihat kenyataan dengan apa yang sudah dilalui di masa kecilnya, dan berpengaruh ketika dewasa. Berpengaruh terhadap bagaimana berinteraksi dengan diri sendiri dan juga orang lain, dan tentunya bagaimana individu tersebut mengambil keputusan dalam hidupnya. Anak yang sejak usia dini sudah sering mengalami trauma, baik fisik maupun psikis, kemungkinan akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang depresi.

⁴ Christine Wibowo, dkk, "Trauma Masa Anak, Hubungan Romantis, Dan Kepribadian Ambang", dalam *Jurnal psikologi*, vol. 46. No. 1, 2019, h. 66.

⁵Ibid.,

Hadirnya Rumah Hijau *Consulting* sebagai sebuah lembaga yang berupaya memberikan bantuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh seorang individu, tentunya menjadi titik terang. Rumah Hijau *Consulting* memberikan layanan psikologi, diantaranya layanan tes psikologi, asesmen psikologi, *outbound training*, konsultan pendidikan, konsultan SDM, *in house training*, dan salah satunya juga membantu dalam penanganan masalah trauma masa anak.

Untuk kasus trauma masa anak yang dialami oleh klien, dalam membantu pemecahan masalah tersebut, biasanya Rumah Hijau *Consulting* akan menggunakan terapi *Inner child*. Sebab, *Inner child* akan membantu seorang individu untuk lebih menyadari bahwa dari sisi kepribadian kecilnya, apa yang sebenarnya individu tersebut ingin dapatkan, apa yang dulu saat masih kecil individu tersebut tidak peroleh, atau sesuatu hal yang belum selesai saat masa kecilnya dulu.

Biasanya Rumah Hijau *Consulting* juga akan mengkombinasikan antara terapi *Inner child* dan terapi dzikir. Karena terapi dzikir dianggap mampu untuk membuat klien lebih fokus. Sebab untuk berbicara dengan sisi dari masa kecil, seseorang harus bisa fokus. Dzikir tentunya akan melatih untuk fokus, sehingga ketika seorang individu diajak untuk mengingat kembali masa-masa yang sudah dilalui terlebih saat masih kecil, maka terapi dzikir akan membantu ingatannya lebih tajam. Terkait dengan hal tersebut, penelitian difokuskan untuk menggali lebih dalam terkait kedua teknik ini didalam mengatasi bentuk trauma pada anak,

Penelitian kolaborasi ini memfokuskan permasalahan pada dua bagian. Pertama, Faktor penyebab terjadinya trauma masa anak pada klien dir Rumah Hijau *Counseling*. Kedua, Bagaimana tahapan terapi *inner child* dan terapi dzikir dapat bereperan dalam membantu mengatasi trauma anak.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang menjadi pusat

perhatian dari penelitian ini. teknik pengumpulan data dalam penelitian kolaborasi ini adalah Observasi, wawancara dan dokumentasi. Upaya melakukan analisis data, peneliti melakukan tiga tahapan proses yaitu :Reduksi data untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama penggalian data di lapangan, penyajian data berbentuk naratif diubah menjadi berbagai bentuk jenis matriks, grafiks, jaringan dan bagan, 6 kemudian verifikasi data, Pada bagian ini, peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh.

KAJIAN PUSTAKA

Terapi *Inner Child*

Inner child adalah bagian dari diri kita yang dihasilkan dari pengalaman masa kecil yang berdampak pada kehidupan kita sekarang. *Inner child* merupakan bentuk dari ego anak, bagaimana anak mendapatkan pengalaman-pengalaman di masa kecilnya. Menurut John Bradshaw, dalam buku *Home Coming: Reclaiming and Championing Your Inner child*, *Inner child* adalah istilah untuk menjelaskan konsep mengenai bagian dari diri individu yang berupa anak kecil, yang perlu untuk dicintai dan dirawat. *Inner child* yang dimiliki masing-masing orang dapat berada dalam kondisi baik atau dalam kondisi bermasalah trauma dan terluka.⁷

Terdapat lima cara yang peneliti terapkan dalam mengatasi luka *Inner child* menurut sesuai dengan pandangan dari Ideapod di antaranya meliputi:

- 1) Mengkoneksikan kembali dengan masa kecil

Peneliti menstimulus klien yang dalam hal ini adalah usia anak untuk membayangkan kembali, dan mengingat-ingat apa saja yang hal yang pernah dilakukan.

- 2) Identifikasi *Inner child* dengan spesifik

⁶ Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, Edisi 3, 2020, h. 149

⁷ Aprilia "7 Cara Mengelola *Inner child* dalam Mengasuh Anak", dalam <https://www.ibupedia.com/artikel/keluarga>. Diakses 10 Oktober 2020.

Ada beberapa pola masa anak-anak yang sama di semua orang pada umumnya. Beberapa di antaranya adalah: a) anak yang disia-siakan: biasanya muncul akibat tidak mendapat perhatian yang cukup dari orang tuanya akibat kesibukan, hingga kekerasan dalam rumah tangga, b) anak yang riang: anak ini pada umumnya sehat dan sering diabaikan saat dewasa, c) anak penakut: banyak dikritik dan sering merasa cemas ketika tidak mendapat dukungan.

3) Tulis surat kepada *Inner child*

Bisa dalam bentuk permintaan maaf jika merasa menjalani kehidupan yang tidak menghormati *Inner child*. Atau bisa menulis surat sederhana yang menjelaskan bahwa diri ingin membangun hubungan yang lebih kuat dengan *Inner child*.

4) Perhatikan perasaan

Tanya *Inner child* dengan sering tentang perasaan yang dialami, sehingga akan lebih memperhatikan kebutuhan diri sendiri.

5) Berhati-hati dalam mendengar kritik yang muncul dari dalam diri

Ada banyak kritikan kepada diri sendiri yang juga muncul dari dalam diri sendiri. Penting untuk mendengarkan suara ini, pada saat yang sama ketika mendengarkan suara *Inner child*.

Terkait teknik yang peneliti terapkan dalam intervensi terhadap trauma anak dalam terapi *inner child* adalah sebagai berikut:

1) *Recall Memory*

Hadirkan kembali memori menyakitkan di masa kecil. Ceritakan kembali rasa sakit dan tuangkan segala perih yang mengganjal hati. Akan lebih baik jika ada orang yang bisa diajak bicara. Jika tidak ada, tuliskan perasaan yang dirasakan dalam kertas.

2) *Reframing*

Reframing ibarat memberi bingkai yang baru pada foto yang lama. Cari berbagai alasan positif terkait gambaran *inner child* negatif di masa lalu yang masih muncul.

3) *Memaaafkan*

Selanjutnya yaitu memaafkan atas kesalahan atau permasalah masa lalu yang membuat *inner child* terluka.

4) *Self-Talk*

Berdialoglah dengan diri sendiri agar tidak melakukan hal yang sama kelak ketika kita memiliki anak. Jika kita tahu adanya kesalahan pengasuhan orang tua kita, tak perlu kita mengulang kesalahan yang sama.⁸

Terapi Dzikir

Dzikir merupakan salah satu salah satu amalan lisan dan kalbu yang diperintahkan oleh Allah SWT untuk dilakukan dengan banyak (*dzikran kastiraa*). Dzikir yang dilakukan setiap saat dan waktu akan mengantarkan para pelakunya kepada keadaan (*ahwal*) psikologis yang tenang dan nyaman. Secara psikologis akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Allah SWT dalam setiap gerak gerik kehidupan. Tidak akan merasa hidup sendirian di dunia, karena Dzat Yang Maha Mendengar segala kesusahan yang dihadapi dan penyakit yang di derita. Ketenangan dari dzikrullah akan menghasilkan dampak relaksasi yang bermakna bagi seseorang yang menjalani proses penyembuhan penyakit dan trauma⁹

Dzikir menurut Prof. Dr. Abu Bakar Aceh adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, ucapan, atau ingatan yang mempersucikan Tuhan.¹⁰ Dzikir dan doa mempengaruhi mental, kalau mental lemah, mudah cemas, gampang tersinggung tentu batinnya juga gampang terluka atau dengan bahasa psikologisnya disebut trauma.¹¹

Terapi dzikir merupakan salah satu aplikasi klinis dari relaksasi Islam untuk mengurangi trauma psikologis, kecemasan, kecanduan, migrain dan mengatasi fobia dan kelelahan mata. Dzikir dapat membuat manusia lebih

⁸ Suara Muslim, "Terapi untuk Mengatasi *Inner child*, Luka Pengasuhan Masa Lalu" dalam Suaramuslim.net/terapi-untuk-mengatasi-inner-child-luka-pengasuhan-masa-lalu/. Diakses tanggal 17 April 2021.

⁹ Mellyarti Syarif, "Peran Do'a dan Zikir dalam Menghadapi Trauma yang dialami Pasien di Rumah Sakit" dalam Prosiding Internasional Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling, 2012, h. 150.

¹⁰Puti Febrina Niko "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil" *Jurnal ISLAMIKA*, Vol. 01, No. 01, 2018, h. 27

¹¹ Ibid., h. 151.

mensyukuri karunia dan rahmat Allah SWT, sehingga dengan bersyukur manusia lebih dapat merasakan kebahagian hidupnya. Selain itu, faedah dzikir adalah memperoleh ketenangan dan ketentraman hati. Dalam dzikir terdapat pengobatan bagi orang-orang yang merasa gelisah, mengalami kepedihan hidup dan berpaling dari dokter.¹²

Firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 [13: 28]

الَّذِينَ ءامَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفُوْبُ

*"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram"*¹³

Dzikir akan mengantarkan seseorang untuk memiliki kemampuan batin dalam menerima keadaan yang kurang menyenangkan serta tetap bangkit meraih masa depannya. Hikmatillah menyatakan bahwa berdzikir dapat mengantarkan seseorang kepada Tuhanya, merasa berada dalam lindungan-Nya, menguatkan harapan untuk menggapai ampunan-Nya, membangkitkan perasaan puas dan lapang dada serta melahirkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya.¹⁴

Trauma Anak

Agus Sutiyono menyatakan bahwa, trauma adalah jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang sangat membekas yang tidak bisa dilupakan. Trauma dapat terjadi pada anak yang pernah menyaksikan, mengalami dan merasakan langsung kejadian mengerikan atau mengancam jiwa. Sebagai bentuk luka emosi, rohani dan fisik yang disebabkan oleh keadaan yang mengancam diri, sehingga gejala akibat trauma akan sangat beragam pada individu.¹⁵ Ketika

¹² Ibid.,

¹³ QS. Ar-Ra'd [13]: 28. Yasmina, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2007), h. 252.

¹⁴ Puti Febrina Niko "Pengaruh Terapi Dzikir...", h. 29.

¹⁵ Isyatul Mardiyati "Dampak Trauma Kekerasan....., h. 28

seseorang memiliki trauma, ia dapat terganggu hidupnya hingga pada tahap tidak berfungsi dengan baik sebagai manusia.¹⁶

Dalam presentasinya, Nadine Burke Harris, dokter anak dan pendiri CYW (*Center for Youth Wellness*) San Fransisco, mendefinisikan trauma masa anak akut sebagai “ancaman-ancaman yang begitu parah atau meresap sehingga mereka merasuk ke dalam diri dan merubah fisiologis: hal-hal yang seperti pelecehan atau pengabaian, atau tumbuh dengan orangtua yang berjuang melawan penyakit mental atau ketergantungan obat-obatan”.

1) Faktor Internal (Psikologis)

Secara sederhana, trauma dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalani, sehingga yang bersangkutan bertingkah secara kurang wajar. Berikut ini penyebab yang mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang: a) kepribadian yang lemah dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri, b) terjadinya konflik sosial budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat, dan c) pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial (*overacting*) dan juga sebaliknya terlalu rendah diri (*underacting*).

Proses-proses yang diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekalutan mental, sehingga mendorongnya ke arah; a) positif, bila trauma (luka jiwa) yang dialami seseorang, akan disikapi untuk mengambil hikmah dari kesulitan yang dihadapinya, setelah mencari jalan keluar, tetapi belum mendapatkannya tetapi dikembalikan kepada sang pencipta, yaitu Allah SWT, dan bertekad untuk tidak terulang kembali dilain waktu, dan negatif bila trauma yang dialami tidak dapat dihilangkan, sehingga yang bersangkutan mengalami frustasi, yaitu tekanan batin akibat tidak tercapainya apa yang dicita-citakan.¹⁷

2) Faktor Eksternal (fisik)

¹⁶ Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai*, (Jakarta: PT Gramedia, 2020), h. 6.

¹⁷ Eha Julaeha, “Peran Pembimbing Konseling Islam dalam Menanggulangi Konflik, Stres, Trauma dan Frustrasi”, dalam Professional, Empathy and Islamic Counseling Jurnal, Vol. 2, No. 01, 2019, h. 122.

Meliputi; a) faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka fisik atau trauma fisik, b) kejahatan dan perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban. Selain itu, kondisi trauma yang dialami individu (anak) disebabkan oleh berbagai situasi dan kondisi, diantaranya: a) peristiwa atau kejadian alamiah (bencana alam) seperti gempa bumi, tsunami, banjir, tanah longsor, angin topan dan sebagainya, b) pengalaman di kehidupan sosial (*psiko-sosial*), seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan, kekerasan, perang dan sebagainya, c) pengalaman langsung atau tidak langsung, seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (secara langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung), dan sebagainya.¹⁸

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran dari intervensi trauma pada anak dalam penelitian ini diawali dengan melihat gambaran kasus trauma yang terjadi pada Rumah hijau Consulting. Data terkait gambaran trauma pada anak dapat dilihat pada table berikut;¹⁹

No	Nama Klien	Gejala Traumatis Klien	Pengalaman Masa Anak
1	Alena	Penakut yang berlebihan, fobia sosial, ekslusif, , tidak percaya diri untuk melalkukan sesuatu yang sifatnya kebaruan	Sering mendapat tekanan dari orang tua, sering mendapat ejekan dari teman sebaya
2	Naeva	selalu berfikir negative pada dirinya sendiri, Takut gelap, pesimis (tidak mau berusaha mandiri).	Pola asuh orang tua yang bersifat otoriter
3	Baim	Cepat marah yang tidak beralasan, stress, selalu berpikir negative pada orang lain	Sering mendapat tekanan dari teman sebaya
4	Cici	Kecemasan yang berlebihan, sering murung	Sering mendapat tekanan dari orang tua

¹⁸ Mellyarti Syarif, "Peran Do'a dan Zikir dalam Menghadapi Trauma yang dialami Pasien di Rumah Sakit" dalam Prosiding Internasional Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling, 2012, h. 153.

¹⁹ Lalu Abdurrachman Wahid M.A, Konselor Rumah Hijau Consulting, Wawancara, Mataram 4 Agustus 2021

		(sedih), emosional yang tinggi	
5	Elin	Pemalu (tidak tampil percaya diri dihadapan teman), tidak berani bepergian jauh.	Sering dikucilkan oleh teman sebaya
6	Sarah	Mudah terkejut, mudah putus asa, sulit fokus (konsentrasi)	Pernah mengalami bencana alam
7	Airin	Rasa bersalah yang tinggi, berburuk sangka pada dirinya sendiri,	Pernah menyaksikan pengalaman traumatis seseorang
8	Indi	Marah yang tidak beralasan, berburuk sangka pada orang lain, tidak suka bergaul	Kurang dukungan kasih sayang
9	Huliya	Kecemasan yang tinggi, jarang mau berkomunikasi, pemalu yang berlebihan	Sering dihina, diejek, dibully oleh teman sebaya
10	Arif	Pesimis, tidak suka melihat orang lain, suka menyendiri.	Sistem pola asuh yang otoriter

Faktor-faktor Penyebab Trauma masa anak di Rumah Hijau *Consulting*

Dari hasil pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan beberapa klien di Rumah Hijau *Consulting*, peneliti mencoba menganalisis faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya trauma masa anak pada klien di Rumah Hijau *Consulting* diantaranya;

1. Faktor Internal

Kepribadian yang lemah dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri. Pada dasarnya kepribadian yang lemah maupun kurangnya rasa percaya diri muncul sebagai akibat dari pengalaman-pengalaman hidup seorang individu, apalagi pengalaman itu terjadi saat individu tersebut masih kecil. Dapat dinyatakan bahwa trauma yang disebabkan oleh faktor internal ini sebenarnya dipicu oleh rangsangan dari luar diri klien, sehingga klien merasa rendah diri yang akhirnya dapat mengakibatkan munculnya trauma itu sendiri.

Sebagaimana hasil wawancara sebelumnya, beberapa klien merasa rendah diri dan kurang rasa percaya diri terutama pada kasus kekerasan psikis. Hal ini

diakibatkan oleh rangsangan kekerasan itu sendiri yang akhirnya memunculkan trauma pada diri klien. Sehingga ketika individu memiliki kepribadian yang lemah, tidak jarang individu tersebut merasa bahwa dirinya tidak berharga, mudah *insecure*, dan sulit percaya pada orang lain. Klien merasa tertekan dengan pengalaman yang pernah klien alami.

Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial (*overacting*) dan juga sebaliknya terlalu rendah diri (*underacting*). Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Dari interaksi sosial itu pula manusia belajar banyak hal. Namun ketika proses belajar sosial yang dilakukan oleh seorang individu salah, maka akan menyebabkan munculnya pikiran irasional yang membuat seorang individu bereaksi berlebihan terhadap suatu hal. Pada faktor penyebab trauma ini, contohnya terdapat pada kasus klien yang takut menjalin hubungan dengan lawan jenisnya, akibat dari klien melihat kegagalan rumah tangga dari orang-orang terdekatnya. Walaupun klien tidak mengalami langsung kegagalan dalam berumah tangga itu, namun kegagalan orang terdekatnya dijadikan sebagai sebuah pembelajaran sosial, tapi klien kurang tepat memaknai bahwa semua laki-laki sama saja dan tidak ada hubungan yang tidak retak. Hal ini terjadi karena saat proses belajar tersebut klien masih kecil, dan seorang anak kecil belum bisa membedakan yang salah dan yang benar, mereka belajar dari pengalaman untuk menarik sebuah kesimpulan.

2. Faktor Eksternal

Pada faktor ini mendeskripsikan faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga. Dalam hal ini contohnya seperti terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka fisik atau trauma fisik. Dari kasus trauma yang diteliti, beberapa klien merasakan luka fisik atau trauma fisik yang dilakukan oleh orang terdekatnya, yaitu orang tua. Anak yang seharusnya mendapatkan rasa aman dari orang-orang terdekatnya, namun nyatanya orang-orang terdekat itu yang memberikan luka pada anak. Itulah mengapa pada kasus-kasus kekerasan, klien berusaha untuk mencari rasa aman dari luar

keluarga. Berdampak pula pada hubungan antara anak (korban) dengan orang tua (pelaku) menjadi kurang baik. Namun sebagian orang tua masih kurang memiliki pengetahuan tentang dampak dari kekerasan yang dilakukan pada anaknya.

Kejahanan dan perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban. Sama halnya pada pembahasan faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka fisik atau trauma fisik. Sebuah kejahanan dan perbuatan yang tidak bertanggung jawab yang mengakibatkan trauma fisik tentunya akan membuat klien menghindari pertemuan dengan pelaku, karena perasaan tidak aman apabila bertemu dengan pelaku, terutama jika hanya berdua. Sebagaimana contoh kasus yang telah peneliti cantumkan pada bab sebelumnya. Klien yang mendapatkan kekerasan dari kakaknya membuat klien selalu berusaha untuk menghindari pertemuan dengan kakaknya. Klien merasa tidak nyaman dan selalu dihantui oleh perasaan takut, seolah-olah kejadian yang serupa akan terulang kembali.

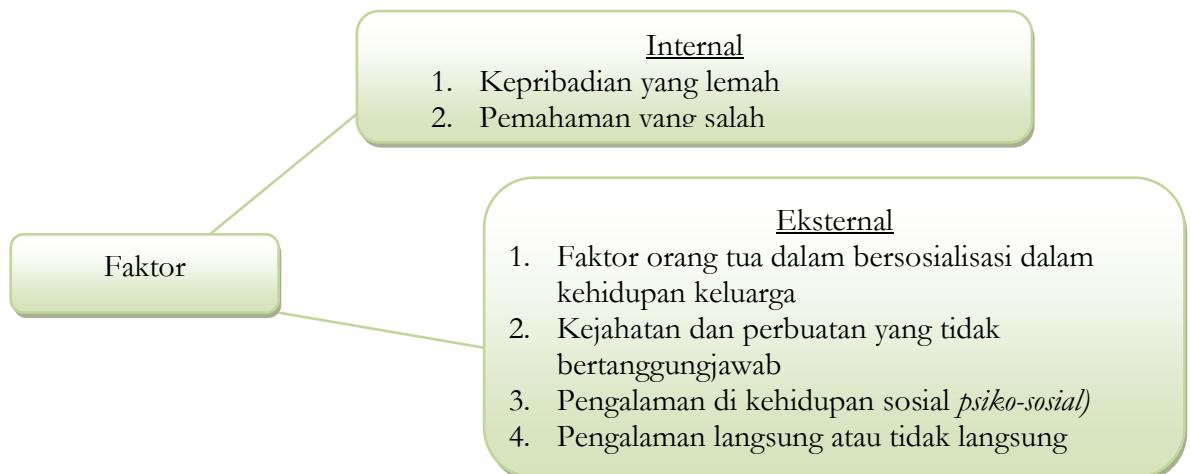
Pengalaman di kehidupan sosial (*psiko-sosial*). Contohnya seperti pola asuh yang salah, ketidakadilan, penyiksaan, kekerasan, perang dan sebagainya. Seperti beberapa kasus kekerasan maupun pola asuh yang salah yang telah penulis jabarkan pada bab sebelumnya, klien yang mengalami kekerasan atupun pola asuh yang salah cenderung akan menjadi pemalu, *insecure*, dan perasaan tidak berharga. Klien merasa sulit beradaptasi, terlebih dengan lingkungan maupun suasana baru. Selain itu juga, klien akan susah mengaktualisasikan dirinya, klien hanya akan berada pada zona nyaman dan amannya saja. Bahkan untuk mengeluarkan pendapat, klien merasa takut karena pola asuh otoriter yang didapatkan.

Pengalaman langsung atau tidak langsung. Contohnya seperti melihat sendiri, mengalami sendiri (secara langsung) dan pengalaman orang lain (tidak langsung), dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman langsung

atau tidak langsung juga menjadi penyebab munculnya trauma. Sebagaimana contoh kasus trauma yang dialami oleh klien dengan kasus kecelakaan yang dialami oleh adik sepupunya, klien memang bukan korban langsung kecelakaan namun klien menyaksikan sendiri kejadian itu, sehingga klien mengalami trauma sampai masa dewasanya. Pengalaman yang mengancam keselamatan diri ataupun menyaksikan terancamnya nyawa orang lain, nyatanya memberikan dampak untuk kehidupan di masa yang akan mendatang.

Berdasarkan data-data yang sudah peneliti paparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor penyebab trauma masa anak baik secara internal (psikologis) maupun eksternal (fisik) dipengaruhi oleh lingkungan tempat korban tinggal atau ruang lingkup interaksi korban. Terlebih juga faktor eksternal yang penyebabnya bisa berasal dari situasi dan kondisi yang dialami oleh klien, baik dialami secara langsung maupun tidak (hanya menyaksikan ataupun mendengar).

Bagan 1. Faktor Internal dan Faktor Eksternal Penyebab Trauma masa anak pada Klien di Rumah Hijau *Consulting*



Terapi *Inner child* dan Terapi Dzikir dalam Upaya Penanganan Trauma masa anak pada Klien Rumah Hijau *Consulting*

1. Terapi *Inner child*

Inner child adalah sisi kepribadian seorang individu yang seperti anak-anak namun terbawa sampai masa dewasanya, yang berada di alam bawah sadar.

Kondisi *inner child* bisa positif maupun negatif, tergantung dari bagaimana pengalaman masa lalu individu tersebut. Konselor dalam membantu menangani trauma masa anak pada klien Rumah Hijau *Consulting*, ada beberapa tahap yang dilalui, yaitu sebagai berikut:

a. Mengidentifikasi Penyebab Trauma

Pentingnya untuk mengetahui apa yang menjadi penyebab trauma masa anak yang dialami oleh klien, sehingga mempermudah konselor dalam membantu menangani kasus klien tersebut. Meskipun menjadi penyebab terjadinya luka yang dirasakan, namun ada juga klien yang tidak mengetahui penyebab terjadinya trauma masa anak yang dialami. Sehingga dalam tahap ini biasanya akan dibantu dengan teknik regresi atau *recall memory*. Dengan mengetahui penyebab trauma yang dirasakan, klien akan menyadari dirinya secara utuh bahwa dia ingin sembuh dari trauma masa anaknya, meskipun harus mengingat kembali kejadian-kejadian ataupun pengalaman yang menyakitkan bagi dirinya.

b. Merilis Emosi Negatif

Ketika penyebab trauma masa anak sudah diketahui, untuk tahap selanjutnya konselor akan membantu klien untuk merilis emosi-emosi negatif yang selama ini dipendam. Selain dengan menceritakan secara langsung apa yang selama ini dipendam oleh klien, salah satu caranya juga bisa dengan menulis. Entah surat yang ditulis ditujukan untuk sisi kecil yang ada dalam dirinya (*inner child*), ataupun orang-orang yang terlibat dalam trauma masa anak yang dirasakannya. Selain itu juga konselor akan meminta klien untuk seolah-olah menghadirkan kembali orang-orang yang terlibat itu, dan menyampaikan apa saja yang dulu ingin disampaikannya. Hal lain yang konselor minta juga bisa dengan mengingat kembali peristiwa menyakitkan itu dan mengungkapkan apa saja yang selama ini dipendam oleh klien.

c. Menentukan Teknik Terapi

Untuk tahap akhir ini, teknik terapi yang digunakan tergantung dari permasalahan yang klien alami. Peneliti menyimpulkan bahwa untuk teknik

terapi yang digunakan dalam kasus trauma masa anak pada klien Rumah Hijau Consulting yaitu, teknik memaafkan, *self talk*, dan *reframing*. Untuk teknik memaafkan, klien tidak hanya perlu untuk memaafkan siapa saja yang terlibat dalam kasus trauma yang ia rasakan, namun juga kejadian atau situasi yang mengakibatkan trauma itu, terutama klien harus memaafkan dirinya sendiri. Sebab, jika tidak bisa berdamai dengan masa lalu yang membuat klien trauma, maka klien akan kesulitan untuk sembuh dari traumanya.

Secara umum, klien harus berdamai dengan masa lalunya yang menyakitkan. Tidak sedikit klien yang beranggapan bahwa menghindar dan berusaha melupakan rasa sakit yang ditimbulkan dari pengalaman lampau bisa sembuh seiring berjalannya waktu. Padahal kenyataannya klien perlu berdamai dengan masa lalu itu, untuk bisa mengoptimalkan potensi yang dimilikinya, sehingga menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dapat disimpulkan bahwa terapi *inner child* dalam membantu klien untuk kasus trauma masa anak, cukup efektif. Hal ini dibuktikan dengan respon positif dari hasil wawancara peneliti dengan klien. Tidak bisa dipastikan berapa kali sesi terapi untuk bisa menyembuhkan trauma masa anak klien, namun peneliti menyimpulkan bahwa dalam satu kali sesi saja hasilnya sudah tampak, misalnya klien berhasil merilis emosi-emosi negatif yang selama ini dipendam.

2. Terapi Dzikir

Adapun terapi dzikir Sebagaimana yang telah peneliti jelaskan sebelumnya bahwa terapi dzikir dilakukan setelah terapi *Inner child*. Terapi dzikir yang dilakukan hampir mirip dengan dzikir pada umumnya, namun yang membedakannya adalah tahapan dari terapi dzikir ini. Konselor Rumah Hijau Consulting melakukan terapi dzikir dengan tahapan sebagai berikut:

a. Berwudhu'

Ini merupakan tahap pertama yang dilakukan sebelum melakukan terapi dzikir. Tujuan dari berwudhu' ini agar klien dalam keadaan suci saat melakukan terapi dzikir dan klien merasa lebih tenang. Bagaimanapun dzikir tetap menjadi ibadah yang apabila dilakukan dalam kondisi berwudhu' akan mendapatkan

keutamannya secara maksimal. Karena air wudhu' yang membasuh beberapa bagian tubuh dapat memberikan ketenangan. Bahkan ketika marah Rasulullah meminta orang yang marah tersebut untuk berwudhu. Adapun ayat yang menjelaskan tentang wudlu terdapat pada surat Al-Maidah ayat 6 yang artinya;

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur".

Menurut M. Quraish Shihab, berwudlu tidak hanya dapat membersihkan badan dari kotoran na'jis, tetapi dapat membersihkan seseorang dari makiat lahir dan bathin.²⁰ senada dengan penjelasan hadis Rasulullah Saw tentang keutmaan Wudlu yang dapat menghapus dosa-dosa yang diperbuat oleh anggota badan, hadis tersebut adalah apabila seorang hamba muslim atau mukmin berwudlu, kemudian dia membasuh wajahnya, maka akan keluar dari wajahnya bersama air itu atau bersama tetesan air yang terakhir segala kesalahan yang dia lakukan dengan pandangan kedua matanya, pabila dia membasuh kedua tangannya maka akan keluar dari kedua tangannya bersama air itu atau bersama tetesan tangannya segala kesalahan yang dia lakukan dengan tangannya. Apabila dia membasuh kedua kakinya maka akan keluar bersama air atau bersama tetesan air yang terakhir segala kesalahan yang dia lakukan dengan kedua kakinya, sampai akhirnya dia akan keluar dalam keadaan bersih dari dosa-dosa (H.R. Muslim).²¹

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan dalam berwudlu adalah : 1) sebelum berwudlu dilakukan, klien diberikan pemahaman tentang makna setiap gerakan dalam berwudlu, 2) menjelaskan makna berwudlu, 3) klien

²⁰ M, Quraish Shihab, *Tafsir AlMlsbah*, Volume 10, Cetakan ke4 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 507-508

²¹ Mundzir, *Muktashar shahis Muslim*, Cetakan pertama (Jakarta, Ummul Qura, 2016), hlm. 111

dilatih untuk menghayati secara khusuk setiap gerakan dalam berwudlu. Misalnya, membasuh muka. Makna mencuci muka tidak hanya membersihkan muka dari kotoran (makna lahiriah). Akan tetapi klien diajak untuk mencoba mengingat memori perilaku menyimpang yang pernah dilakukan oleh mata, mulut, hidung. Selain itu, klien diajak untuk beriktikad tidak mengulang lagi sambil memohon ampun kepada Allah SWT atas kekhilafan yang pernah dilakukan. Dengan cara seperti ini, diharapkan klien memahami secara mendalam, bahwa berwudlu tidak hanya berperan membersihkan kotoran dari badan. Akan tetapi berwudlu mengandung makna bersuci dari dosa-dosa yang pernah dilakukan. Sehingga ketika menghadap Allah SWT sang pencipta yang maha suci betul-betul dalam keadaan suci baik suci secara zahir maupun bathin.

b. Mengatur Posisi Duduk

Untuk tahap selanjutnya, klien diminta untuk mengatur posisi duduk senyaman mungkin namun tidak mengabaikan adab dalam beribadah. Jika klien sudah merasa nyaman, tentu akan membuat klien lebih mudah untuk fokus. Sehingga nantinya klien akan semakin khusyu' untuk berdzikir.

c. Memiliki Niat yang Kuat

Hal yang dipercayai oleh seorang muslim yaitu segala sesuatu yang dilakukan tergantung dari niatnya. Saat individu memiliki niat yang kuat untuk sembuh, maka dengan sendirinya individu itu akan berusaha mencari cara untuk kesembuhannya sendiri.

Dalam prakteknya, konselor akan meminta klien untuk berniat melakukan dzikir karena Allah, dan semoga diberikan kemudahan untuk kesembuhan atas trauma yang dirasakan. Konselor akan menanyakan terlebih dahulu seberapa ingin klien sembuh dari traumanya. Semakin kuat niat untuk sembuh, maka semakin kuat pula usaha yang akan klien lakukan untuk kesembuhannya tersebut.

Pada tahapan ini, klien diberikan pemahaman mengenai peran penting membangun iktikad yang kuat dalam proses penyembuhan. Selain itu, konselor

memberikan pemahaman tentang kebesaran Allah SWT yang memberikan kesembuhan atas segala penyakit. Pada tahapan ini, konselor sedikit mengutarakan asma ulhusna, seperti Allah maha besar, maha berkehendak, maha penyembuh, maha merajai, maha kuasa, maha agung. Dengan membacakan asma ul husna oleh konselor diharapkan klien untuk lebih percaya diri atas peluang kesembuhan.

d. Melafadzkan Kalimat Pujian (Relaksasi)

Dalam tahap ini, konselor akan meminta klien untuk melafadzkan kalimat-kalimat pujian kepada Sang Khalik, dengan ritme yang beraturan. Konselor memberikan kebebasan kepada klien untuk kalimat-kalimat pujian yang akan dibaca. Klien bisa melafadzkan takbir, tahlil, tahmid, tasbih, maupun istighfar. Dengan melafadzkan kalimat-kalimat pujian, akan membuat klien menjadi lebih tenang dan rileks.

e. Muhasabah Diri

Secara singkat, muhasabah diri berarti usaha introspeksi diri untuk menjadi lebih baik lagi. Berdasarkan hasil penelitian, pada tahap ini nantinya klien akan menyadari kesalahan-kesalahan yang telah dilakukannya, dan akan berupaya untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan itu. Termasuk kesalahan pola pikir yang akan diubah menjadi pikiran positif, agar tindakan yang dilakukan juga positif. Dalam tahap ini pula, klien akan menyadari dengan sendiri apa yang akan dilakukannya untuk membantu kesembuhan trauma yang dirasakan. Selain itu pula, klien menjadi paham bahwa masa lalu yang dialami hendaknya dijadikan sebuah pembelajaran agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya.

f. Bertawakkal atau Berserah Diri

Dalam Al-Qur'an ada banyak sekali perintah untuk bertawakkal atau berserah diri kepada Allah SWT. Memasrahkan segala urusan hanya kepada sang pencipta, walaupun memang kenyataannya tidak mudah untuk menerima apa yang sudah Allah tetapkan. Namun ketika seorang individu hanya menghabiskan waktunya untuk mengeluh terhadap segala sesuatu yang

menimpa dirinya, ini tentu akan semakin membuat dirinya jauh dari sikap tawakkal. Penting untuk diingat bahwa manusia hanya bisa berencana, sedangkan untuk hasilnya hendaknya dikembalikan kepada Allah saja. Bertawakkal atau berserah diri bukan berarti memasrahkan segala urusan begitu saja, namun bertawakkal harus disertai dengan usaha pula.

KESIMPULAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadi trauma masa anak pada klien Rumah Hijau Consulting diantaranya berupa faktor internal yakni kepribadian yang lemah dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan klien merasa rendah diri, dan juga pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial (*overacting*) dan juga sebaliknya terlalu rendah diri (*underacting*). Faktor eksternal yakni faktor orang tua dalam bersosialisasi dalam kehidupan keluarga, kejahatan dan perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban, dan pengalaman di kehidupan sosial (*psiko-sosial*), serta pengalaman langsung atau tidak langsung.

Dalam upaya penanganan trauma masa anak pada klien Rumah Hijau Consulting, konselor mengkombinasikan antara terapi *inner child* dan terapi dzikir. Kedua jenis terapi memberikan hasil pada perubahan perkembangan trauma anak dimana anak-anak yang mengalami trauma bergeser menjadi lebih periang dan bahagia kembali melalui identifikasi penyebab trauma, dan merilis emosi negatif, serta intervensi. Selain hal tersebut pada terapi dzikir, konselor memberikan terapi dzikir melalui berwudhu, mengatur posisi duduk, memiliki niat yang kuat, melafadzkan kalimat-kalimat pujiyah (relaksasi), dan muhasabah diri, serta bertawakkal atau berserah diri.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad bin Salim Badwilan, Ensiklopedia Doa' dan Zikir Pilihan, terj. Dadang Sobar Ali, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), cet. Ke-1, h. 179.

Arnild Augina Mekarisce, “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat”, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, Edisi 3, 2020, h. 149

Aprilia “7 Cara Mengelola *Inner child* dalam Mengasuh Anak”, dalam <https://www.ibupedia.com/artikel/keluarga>. Diakses 10 Oktober 2020.

Christine Wibowo, dkk, “Trauma Masa Anak, Hubungan Romantis, Dan Kepribadian Ambang”, dalam *Jurnal psikologi*, vol. 46. No. 1, 2019, h. 66.

Eha Julaeha, “Peran Pembimbing Konseling Islam dalam Menanggulangi Konflik, Stres, Trauma dan Frustrasi”, dalam Professional, Empathy and Islamic Counseling Jurnal, Vol. 2, No. 01, 2019, h. 122.

Ela Firda Mufidah dan Ragil Saloka Wijaya Isya, “*Inner child*: Dalam Pandangan Konseling Analisis Transaksional” dalam Prosiding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY 2020, h. 82.

Isyatul Mardiyati “Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perkembangan Psikis Anak”, dalam *Jurnal Studi Gender dan Anak*, (Pontianak), hal. 26.

Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2012), h. 35.

Mellyarti Syarif, “Peran Do'a dan Zikir dalam Menghadapi Trauma yang dialami Pasien di Rumah Sakit” dalam Prosiding Internasional Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling, 2012, h. 150.

Mundzir, Muktashar shahis Muslim, Cetakan pertama (Jakarta, Ummul Qura, 2016), hlm. 111

M, Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Volume 10, Cetakan ke-4* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 507-508

Pijar Psikologi, *Yang Belum Usai*, (Jakarta: PT Gramedia, 2020), h. 6.

Puti Febrina Niko “Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil” *Jurnal ISLAMIKA*, Vol. 01, No. 01, 2018, h. 27

QS. Ar-Ra'd [13]: 28. Yasmina, Al-Qur'an dan Terjemah, (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2007), h. 252.

Suara Muslim, “Terapi untuk Mengatasi *Inner child*, Luka Pengasuhan Masa Lalu” dalam Suaramuslim.net/terapi-untuk-mengatasi-inner-child-luka-pengasuhan-masa-lalu/. Diakses tanggal 17 April 2021.

Sumber data: SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) 2019

Warul Walidin, dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Grounded Theory*, (Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press, 2015), h. 125.