



Forgiveness Therapy untuk Mengatasi Post-Traumatic Stress Disorder pada Korban Bom Bali

Forgiveness Therapy for Overcoming Post-Traumatic Stress Disorder in Bali Bombing Survivors

Putu Diana Wulandari^(1*), Aritya Widianti⁽²⁾, Ni Made Irene Novianti Astaningtias⁽³⁾
& Ratih Saraswaty⁽⁴⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi, dan Humaniora,
Universitas Bali Internasional, Indonesia

*Corresponding author: dianawulandari@iikmpbali.ac.id

Abstrak

Pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan dapat memunculkan trauma pada seseorang. Salah satu trauma yang parah dan berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang mengalami *post traumatic stress disorder* (PTSD). Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas *forgiveness therapy* untuk mengurangi trauma masa lalu pada korban bom Bali. Subjek terdiri dari 1 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *single case design*. Tahapan dari intervensi yang diberikan terdiri dari 6 sesi, yaitu psikoedukasi, *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, *deepening phase*, serta terminasi dan evaluasi. Skala yang digunakan untuk mengukur trauma yang dialami subjek adalah kuesioner trauma harvard. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada diri subjek. Subjek mulai dapat memahami kondisi dirinya dan juga dapat memaafkan dirinya sendiri.

Kata Kunci: Forgiveness Therapy; Post-Traumatic Stress Disorder; Bali.

Abstract

Unpleasant past experiences can cause trauma in someone. One of the severe and prolonged traumas can cause someone to experience post traumatic stress disorder (PTSD). This study aims to see the effectiveness of forgiveness therapy to reduce past trauma in Bali bombing victims. The subject consisted of 1 person. This study used a qualitative approach with a single case design. The stages of the intervention provided consisted of 6 sessions, namely psychoeducation, uncovering phase, decision phase, work phase, deepening phase, and termination and evaluation. The scale used to measure the trauma experienced by the subject was the Harvard trauma questionnaire. The results of the study showed changes in the subject. The subject began to understand his condition and was also able to forgive himself.

Keywords: Forgiveness Therapy; Post-Traumatic Stress Disorder; Bali.

How to Cite: Wulandari, P. D., Widianti, A., Astaningtias, N. M. I. N. & Saraswaty, R. (2024), Forgiveness Therapy untuk Mengatasi Post-Traumatic Stress Disorder pada Korban Bom Bali, *Jurnal Social Library*, 4 (2): 339-343.

PENDAHULUAN

Tragedi Bom Bali 1 yang terjadi pada tahun 2002 memiliki dampak besar di Indonesia dan bahkan di seluruh dunia. Hal ini disebabkan karena korban pada tragedi tersebut berasal dari berbagai negara, seperti Australia dan Inggris. Tragedi ini tentu berdampak pada korban terutama korban yang selamat. Korban yang selamat dari tragedi tersebut dapat mengalami trauma yang mendalam yang kemudian akan berkembang menjadi gangguan psikologis yang parah dan berkepanjangan. Trauma berhubungan dengan paparan langsung atau tidak langsung terhadap peristiwa atau kejadian yang intensitasnya di luar pengalaman manusia sehari-hari, dimana dapat menimbulkan rasa takut karena dipersepsikan akan mengancam kesejahteraan fisik dan jiwa, perasaan tidak berdaya, peristiwa tidak aman, kebingungan mengapa hal itu terjadi dan mengapa terjadi pada dirinya (Irwanto, 2020).

Salah satu trauma yang parah dan berkepanjangan adalah *post-traumatic stress disorder* (PTSD). PTSD merupakan reaksi terhadap pengalaman kejadian traumatis secara emosional yang dianggap mengancam kehidupan atau fisik diri sendiri atau orang lain (Rehman, dkk, 2019). PTSD dapat terjadi dalam durasi yang cukup lama. Menurut Durand dan Barlow (dalam Tentama, 2014), PTSD kemungkinan berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun sampai beberapa dekade setelah adanya pemaparan terhadap peristiwa traumatis.

Penanganan PTSD dapat dilakukan melalui berbagai macam terapi, salah satunya adalah *forgiveness therapy*. Pemaafan dikatakan dapat menjadi metode coping yang memungkinkan

seseorang mengalihkan perhatiannya dari pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dan membawa seseorang tumbuh, berkembang, dan hidup bermakna serta berkualitas (Enright; Thompson, dkk; dalam Zuanny & Subandi, 2016). Selain itu, Flanagan (dalam Jacinto & Edwards, 2011) menggambarkan *self-forgiveness* sebagai proses yang mengarah pada hasil, yaitu keyakinan bahwa telah melunasi hutang, akhir dari perilaku menghukum diri sendiri, serta percaya pada diri sendiri dan orang lain lagi karena tindakan memaafkan diri.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dilakukan *forgiveness therapy* pada korban bom Bali yang selamat. Hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa bersalah yang muncul pada diri subjek.

METODE

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 1 orang. Subjek berinisial JB. Subjek merupakan korban bom bali yang saat ini memiliki perasaan bersalah terhadap temannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *single case design*, yaitu subjek memiliki kontrol pada diri sendiri. Menurut Kazdin dan Tuma (dalam Prahmana, 2021), *single subject research* merupakan desain penelitian untuk mengevaluasi efek suatu perlakuan dengan kasus tunggal. Desain yang dilakukan adalah desain A-B-A.

Pengambilan data dilakukan melalui asesmen yaitu wawancara, observasi, serta menggunakan beberapa tes psikologi seperti tes grafis (WZT, DAP, BAUM, HTP), WAIS, TAT dan Kuesioner Trauma Harvard. Wawancara dilakukan untuk mengetahui latar belakang subjek, keluhan serta kondisi psikologis subjek.

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada subjek adalah dengan *forgiveness therapy*. Enright (2003) menjelaskan empat tahap dalam terapi forgiveness yaitu:

1. Fase membuka kembali (*uncovering phase*). Pada fase ini, individu mampu untuk mengungkapkan emosi negatif yang dirasakan dan mampu untuk mengidentifikasi emosi tersebut.
2. Fase memutuskan (*decision phase*). Pada fase ini, individu menyadari bahwa memfokuskan diri secara terus menerus pada luka hanya dapat menghasilkan penderitaan yang berlanjut.
3. Fase kerja (*work phase*). Fase ini merupakan fase dimana individu mulai melakukan pemaafan yang melibatkan perubahan persepsi terhadap pelaku dengan menempatkan kejadian dalam konteks kehidupan pelaku.
4. Fase pendalaman (*deepening phase*). Pada fase ini, individu menemukan makna dalam penyembuhan yang dialaminya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek merupakan seorang laki-laki yang berusia 53 tahun. Subjek sudah menikah dan memiliki 4 orang anak. Subjek saat ini bekerja sebagai pegawai swasta.

Subjek mengeluhkan bahwa saat ini ia tidak dapat mengendalikan dirinya saat membicarakan dan mendengar pembicaraan yang menyedihkan. Hal ini ditunjukkan subjek dengan menangis ketika mendengar berita yang menyedihkan atau membicarakan hal-hal yang menyedihkan. Subjek bahkan akan

menangis di tempat umum jika ia mendengar berita yang membuatnya sedih.

Keluhan yang dialami subjek mulai terjadi sejak dirinya menjadi korban bom Bali pada tahun 2002 silam. Subjek saat itu bekerja di tempat terjadinya peristiwa bom Bali. Saat kejadian tersebut, subjek mengatakan bahwa dirinya tidak mengalami luka yang cukup serius. Hanya saja kejadian tersebut membuat subjek memiliki perasaan bersalah terhadap temannya. Hal tersebut karena subjek merasa bersalah meminta temannya membantu pekerjaan di depan dan akhirnya menyebabkan temannya menjadi korban bom Bali. Setelah kejadian tersebut, subjek selalu dipenuhi rasa bersalah bahwa ia yang telah menyebabkan temannya meninggal.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan pemeriksaan psikologi, subjek didiagnosis mengalami *Post-traumatic Stress Disorder* (PTSD). Adapun karakteristik yang menunjukkan subjek mengalami PTSD berdasarkan DSM V adalah 1) paparan kematian aktual atau terancam, cedera serius, atau kekerasan seksual; 2) kehadiran satu (atau lebih) dari gejala intrusi yang terkait dengan peristiwa traumatis, dimulai setelah peristiwa traumatis terjadi; 3) menghindari rangsangan yang terus-menerus terkait dengan peristiwa traumatis, dimulai setelah peristiwa traumatis terjadi; 4) perubahan negatif dalam kognisi dan suasana hati yang terkait dengan peristiwa traumatis; 5) perubahan yang ditandai pada gairah dan reaktivitas yang terkait dengan peristiwa traumatis, menjadi memburuk setelah peristiwa traumatis; 6) durasi gangguan lebih dari 1 bulan; 7) gangguan tersebut

menyebabkan tekanan atau kerusakan klinis yang signifikan secara sosial, pekerjaan, atau bidang fungsi penting lainnya; 8) gangguan ini tidak disebabkan oleh efek fisiologis suatu zat atau kondisi medis lainnya.

Intervensi yang diberikan pada subjek adalah *forgiveness therapy*. *forgiveness therapy* yang dilakukan pada subjek terdiri dari 6 sesi. Adapun hasil dari setiap sesi intervensi tercantum dalam tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil *forgiveness Therapy*

Sesi	Target Intervensi	Hasil Intervensi
Sesi 1 Psikoedukasi	Subjek memahami kondisi psikologis dirinya	Subjek memahami kondisi dirinya dan mampu mengaitkan dengan apa yang dialami selama ini.
	Subjek memahami intervensi yang akan diberikan	Subjek mengetahui tahapan intervensi yang akan diberikan
Sesi 2 <i>Uncovering</i>	Subjek dapat melepaskan emosi dan pikiran negatif	Subjek melepaskan emosi dan pikiran negatif yang dirasakan. Subjek dapat memahami bahwa emosi, pikiran dan perilaku saling berkaitan.
Sesi 3 <i>Decision</i>	Subjek dapat berkomitmen untuk memaafkan dirinya sendiri	Subjek mengatakan bahwa lebih mudah untuk memaafkan diri sendiri daripada memaafkan orang lain. Manfaat yang subjek rasakan bila memaafkan diri sendiri adalah menjadi lebih tenang, lebih fokus karena tidak ada pikiran yang membebani. Subjek mengatakan bahwa dirinya mencoba untuk berkomitmen dalam memaafkan diri sendiri.
Sesi 4 <i>Work</i>	Subjek dapat menilai dirinya sendiri melalui sudut pandang yang berbeda	Subjek mulai dapat memahami dirinya dari sudut pandang yang berbeda sehingga dia tidak sepenuhnya menyalahkan dirinya. Subjek dapat memahami bahwa kematian temannya bukan karena salahnya, tetapi memang karena musibah yang menimpa mereka berdua.
Sesi 5 <i>Deepening</i>	Subjek dapat menemukan makna dari penderitaan dan merasakan dukungan sosial	Subjek dapat menentukan tujuan hidup yang akan dicapainya yang berfokus pada keluarga. Subjek menyadari bahwa dukungan yang diberikan keluarganya merupakan hal yang sangat berarti bagi dirinya.
Sesi 6 Terminasi dan evaluasi	Subjek mampu mengevaluasi perubahan kondisi dirinya Subjek mampu mengambil kesimpulan dari proses terapi Subjek dapat menerapkan analisa dengan teknik <i>forgiveness therapy</i> pada kondisi lain apabila menemui permasalahan yang sama	Subjek sudah mampu menyampaikan nilai-nilai yang diperoleh selama proses intervensi yaitu subjek mulai mampu untuk memaafkan dirinya dan tidak menyalahkan dirinya atas kejadian yang menimpa temannya, subjek mencoba untuk berkomitmen memaafkan dirinya sendiri, dan subjek juga dapat menentukan tujuan hidup yang ingin dicapainya.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat perubahan yang terjadi pada diri subjek dari awal sesi hingga sesi berakhir. Subjek mulai dapat memahami kondisi dirinya dan juga dapat memaafkan dirinya sendiri. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang. Berdasarkan hasil penelitian

sebelumnya, pemaafan dikatakan mampu mengurangi pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dalam diri dengan mengubah sudut pandang individu menjadi positif dalam memberikan respon kognitif, emosional, dan perilaku agar tidak berlama-lama terjebak pada pikiran,

perasaan dan perilaku negatif, (Thompson, dalam Zuanny & Subandi, 2016).

Setelah sesi terapi berakhir, perlu adanya *follow up* untuk memantau perkembangan subjek. *Follow up* dilakukan dalam waktu 1 sampai 3 bulan setelah sesi terapi keseluruhan berakhir. Tolak ukur keberhasilan intervensi dilihat melalui wawancara dengan subjek mengenai interaksi yang dilakukan dengan orang lain untuk melihat respon emosi subjek dan juga bagaimana komitmen subjek dalam memaafkan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil *follow up*, subjek sudah berkomitmen untuk memaafkan dirinya sendiri karena subjek telah mengetahui manfaat yang dirasakan bila ia memaafkan dirinya sendiri. Komitmen yang dimiliki subjek ini perlu dipertahankan. Selain itu, subjek juga mulai menyadari akan emosi. Subjek dapat memahami bahwa emosi, pikiran dan perilaku saling berkaitan. Akan tetapi, subjek terkadang kembali merasa sedih ketika harus menceritakan pengalamannya yang tidak menyenangkan tersebut, namun subjek mengatasinya dengan mengendalikan nafas dan mengingat bahwa ia telah memaafkan dirinya. Oleh karena itu, pengendalian emosi subjek, terutama emosi sedih masih perlu untuk dilatih lagi.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, proses terapi membantu subjek untuk memaafkan dirinya sendiri. Hanya saja, hal yang masih perlu ditingkatkan adalah pengendalian emosi subjek. Subjek masih perlu mendapatkan pendampingan dalam pelatihan pengendalian emosi sedih.

DAFTAR PUSTAKA

- Enright, R. D. (2003). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Irwanto, K. (2020). *Memahami trauma dengan perhatian khusus pada masa kanak-kanak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single subject research: Teori dan implementasinya*. Yogyakarta: UAD Press.
- Rehman, Y., Sadeghirad, B., Guyatt, G. H., McKinnon, M. C., McCabe, R. E., Lanius, R. A., Richardson, D. J., Couban, R., Sousa-Dias, H., & Busse, J. W. (2019). Management of post-traumatic stress disorder: A protocol for a multiple treatment comparison meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, 98(39).
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133-138.
- Zuanny, I. P., & Subandi. (2016). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup warga binaan pemasyarakatan di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 23-46.