

SKRIPSI

PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PEREMPUAN KORBAN TRAUMA BONDING DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU DARI AARON T. BECK



Diajukan untuk memenuhi syarat dalam mencapai gelar sarjana pada Program Studi Filsafat
Keilahian, Fakultas Teologi, Universitas Kristen Duta Wacana

Oleh:

Jusmiati Karunia Malo (01210318)

Dosen Pembimbing:

Pdt. Prof. Dr. Asnath Niwa Natar, MTh

DUTA WACANA

FAKULTAS TEOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN JUDUL

**PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PEREMPUAN KORBAN TRAUMA BONDING
DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU DARI AARON T. BECK**

OLEH

Jusmiati Karunia Malo

01210318

SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM

MENCAPAI GELAR SARJANA PADA PROGRAM STUDI FILSAFAT KEILAHIAN

FAKULTAS TEOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA

2025

PERNYATAAN PENYERAHAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jusmiati Karunia Malo
NIM/NIP/NIDN : 01210318
Program Studi : Filsafat Keilahian
Judul Karya Ilmiah : PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PEREMPUAN
KORBAN TRAUMA BONDING DENGAN
MENGUNAKAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU
DARI AARON T. BECK

dengan ini menyatakan:

- a. bahwa karya yang saya serahkan ini merupakan revisi terakhir yang telah disetujui pembimbing/promotor/reviewer.
- b. bahwa karya saya dengan judul di atas adalah asli dan belum pernah diajukan oleh siapa pun untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Kristen Duta Wacana maupun di universitas/institusi lain.
- c. bahwa karya saya dengan judul di atas sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan bebas dari plagiasi. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.
- d. bahwa saya bersedia bertanggung jawab dan menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku berupa pencabutan gelar akademik jika di kemudian hari didapati bahwa saya melakukan tindakan plagiasi dalam karya saya ini.
- e. bahwa Universitas Kristen Duta Wacana tidak dapat diberi sanksi atau tuntutan hukum atas pelanggaran hak kekayaan intelektual atau jika terjadi pelanggaran lain dalam karya saya ini. Segala tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran dalam karya saya ini akan menjadi tanggung jawab saya pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Kristen Duta Wacana.
- f. menyerahkan hak bebas royalti noneksklusif kepada Universitas Kristen Duta Wacana, untuk menyimpan, melestarikan, mengalihkan dalam media/format lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan mengunggahnya di Repositori UKDW tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta atas karya saya di atas, untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan.
- g. bahwa saya bertanggung jawab menyampaikan secara tertulis kepada Universitas Kristen Duta Wacana jika di kemudian hari terdapat perubahan hak cipta atas karya saya ini.

h. bahwa meskipun telah dilakukan pelestarian sebaik-baiknya, Universitas Kristen Duta Wacana tidak bertanggung jawab atas kehilangan atau kerusakan karya atau metadata selama disimpan di Repositori UKDW.

i. mengajukan agar karya saya ini: *(pilih salah satu)*

- ☒ Dapat diakses tanpa embargo.
- ☐ Dapat diakses setelah 2 tahun.*
- ☐ Embargo permanen.*

Embargo: penutupan sementara akses karya ilmiah.

*Halaman judul, abstrak, dan daftar pustaka tetap wajib dibuka.

Alasan embargo *(bisa lebih dari satu)*:

- ☐ dalam proses pengajuan paten.
- ☐ akan dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional.**
- ☐ akan diterbitkan dalam jurnal nasional/internasional.**
- ☐ telah dipresentasikan sebagai makalah dalam seminar nasional/internasional ... dan diterbitkan dalam prosiding pada bulan ... tahun ... dengan DOI/URL ... ***
- ☐ telah diterbitkan dalam jurnal ... dengan DOI/URL artikel ... atau vol./no. ... ***
- ☐ berisi topik sensitif, data perusahaan/pribadi atau informasi yang membahayakan keamanan nasional.
- ☐ berisi materi yang mengandung hak cipta atau hak kekayaan intelektual pihak lain.
- ☐ terikat perjanjian kerahasiaan dengan perusahaan/organisasi lain di luar Universitas Kristen Duta Wacana selama periode tertentu.
- ☐ Lainnya (mohon dijelaskan)

**Setelah diterbitkan, mohon informasikan keterangan publikasinya ke repository@staff.ukdw.ac.id.

***Tuliskan informasi kegiatan atau publikasinya dengan lengkap.

Yogyakarta, 07 Agustus 2025

Mengetahui,

Yang menyatakan,

Pdt. Prof. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th
NIDN/NIDK: 984E250



Jusmiati Karunia Malo
NIM: 01210318

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PEREMPUAN KORBAN TRAUMA BONDING DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU DARI AARON T. BECK

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

Jusmiati Karunia Malo

(01210318)

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Filsafat Keilahian Program Sarjana Fakultas Teologi

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Filsafat Keilahian pada tanggal 02 Juli 2025

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Pdt. Prof. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th

(Dosen Pembimbing)

2. Pdt. Devina Widiningsih, M.Th

(Dosen Penguji)

3. Pdt. Jeniffer Fresy Porielly Pelupessy-Wowor, MA, Ph.D

(Dosen Penguji)

Yogyakarta, 21 Juli 2025

Disahkan oleh:

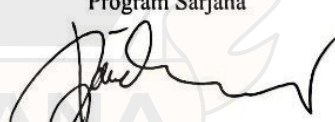
Dekan

Kepala Program Studi Filsafat Keilahian

Program Sarjana



Pdt. Prof. Robert Setio, Ph.D.



Pdt. Daniel K. Listijabudi, Ph.D.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Sebagai mahasiswa Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Jusmiati Karunia Malo
NIM : 01210318
Program Studi : Filsafat Keilahian
Fakultas : Teologi
Judul karya ilmiah : PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PEREMPUAN
KORBAN TRAUMA BONDING DENGAN
MENGUNAKAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU
DARI AARON T. BECK

menyatakan yang sebenarnya bahwa karya ilmiah ini sepenuhnya adalah hasil karya tulis saya sendiri dan sesuai dengan arahan dari pembimbing. Karya atau pendapat pihak lain yang digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini telah dikutip sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab. Apabila di kemudian hari didapati penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lain sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Duta Wacana.

Yogyakarta, 07 Agustus 2025

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
10000
TAGANX010158581

Jusmiati Karunia Malo
01210318

KATA PENGANTAR

"Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan." - (Yesaya 41:10)

Deo Gratias! Syukur Kepada Allah!

Ungkapan ini menjadi wujud syukur penulis atas penyertaan Tuhan yang begitu nyata sepanjang proses penulisan skripsi ini. Firman Tuhan dari Yesaya 41:10 menjadi pengingat sekaligus penguat dalam setiap pergumulan, ketakutan, dan kebimbangan yang menyertai proses peziarahan studi di Program Sarjana Filsafat Keilahian, Fakultas Teologi, Universitas Kristen Duta Wacana.

Peziarahan ini bukanlah perjalanan yang mudah, tetapi kasih setia Tuhan nyata melalui kehadiran orang-orang terkasih yang menjadi tangan-tangan Tuhan untuk menopang, menguatkan, dan menolong Penulis hingga akhirnya tiba di titik ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, Penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, Sang Penuntun Jalan yang setia menyertai setiap langkah dalam peziarahan ini. Ketika jalan terasa gelap dan arah tak terlihat, Dia hadir sebagai cahaya yang menuntun; ketika kekuatan nyaris habis, Dia menjadi sandaran yang tak tergoyahkan. Bukan karena kemampuan penulis, melainkan karena kemurahan-Nya semata, skripsi ini dapat diselesaikan. Sering dibuat kagum oleh cara-Nya mencintai penulis dan caranya hadir dalam setiap cerita proses hidup penulis. Segala yang terbaik hanyalah wujud nyata dari kasih dan kesetiaan-Nya.
2. Pdt. Prof. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th yang merupakan dosen pembimbing penulis dari penulisan proposal sampai dengan penulisan skripsi. Terimakasih untuk setiap kesabaran, perhatian, saran, dan setiap masukan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Mama Asnath tidak hanya menjadi dosen secara akademik dalam studi, tetapi sekaligus menjadi mama yang setia untuk menolong dan mendukung penulis. Terima kasih atas arahan, masukan yang membangun, dan dorongan semangat yang sangat berarti untuk penulis dalam seluruh proses studi sampai dengan penyelesaian skripsi ini. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih juga kepada Pdt. Devina Widiningsih, M.Th dan Pdt. Jeniffer Fresy Porielly Pelupessy-Wowor, MA, P.hD selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, masukan, kritik, dan ide-ide lainnya untuk memperkaya tulisan ini menjadi tulisan yang relevan dan lebih baik.
3. Seluruh bapak/ibu dosen dan staf Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana, yang telah membentuk penulis selama berdinamika dalam masa studi, baik secara akademik, spiritual, maupun personal.
4. Keluarga tercinta, khususnya Papa Yakub Malo Dapa, Mama Apriana Loru Bili, Kakak Novi, Kakak Alto, Kakak Istin, yang selalu menjadi "rumah" tempat kembali. Terima kasih

atas kasih sayang, doa yang tak pernah berhenti, pengertian, dan semangat yang tidak pernah padam yang diberikan untuk si bungsu manja ini hihhi. Terima kasih sudah selalu ada dan mendukung setiap proses studi dari awal sampai titik ini. Tidak lupa juga dua ponaan gantengku Devian dan Alvian. Terima kasih untuk tingkah lucunya yang menggemaskan serta menjadi penghibur buat mama ummi.

5. Ariel Imanuel Arvastein Adoe, sahabat seperjalanan dalam studi dan kehidupan di Yogyakarta ini. Terima kasih sudah selalu mau direpotkan dalam banyak hal dan tidak hanya setia menemani hari-hari perkuliahan, tetapi juga menjadi sumber semangat dan penguatan dalam setiap proses yang penulis jalani. Terima kasih sudah selalu mengingatkan penulis untuk percaya diri dan selalu mengapresiasi setiap apa yang penulis lakukan. Benar-benar menjadi sosok “Imanuel” dalam proses penulisan ini.
6. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Teologi, khususnya angkatan 2021: Alucio Fidei, PMT Tengah-Timur yang telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh warna ini. Terima kasih untuk setiap kebersamaan, cerita yang diukir bersama, tawa, tangis, diskusi menarik, dan dukungan yang diberikan.
7. Teman-teman terkasih: Bebi, Nanda, Diny, Zethri, Ezra, Sandra, Tere, Rinda, Gina, Putri. Kalian bukan hanya menjadi teman satu angkatan atau rekan seperjuangan akademik, tapi juga menjadi keluarga dan saudara yang hadir dalam suka dan duka, tawa dan tangis, dalam segala dinamika hidup dan belajar selama kuliah di kota istimewa ini dan seterusnya. Juga adik manisku Tirsa, terima kasih sudah menjadi adik yang sangat perhatian dengan kakakmu ini.
8. Gereja Kristen Sumba (GKS) Tanggaba yang menjadi tempat penulis tumbuh sejak kecil dalam hal iman dan spiritual, Gereja Kristen Jawa (GKJ) Samirono Baru, Gereja Kristen Sumba (GKS) Kambaniru. Terimakasih telah menjadi gereja yang terbuka untuk menjadi bagian yang membentuk penulis dalam proses studi dan pelayanan.
9. Gerakan Mahasiswa Kristen Indonesia (GMKI), yang telah menjadi ruang pertumbuhan spiritual, intelektual, dan sosial bagi Penulis. Terima kasih untuk semangat perjuangan, persaudaraan, dan nilai-nilai pelayanan yang terus membentuk penulis hingga hari ini.
10. Badan Perwakilan Mahasiswa Fakultas (BPMF) Teologi UKDW periode 2023 dan 2024, yang menjadi tempat penulis belajar tentang kepemimpinan, tanggung jawab, dan sinergitas. Terima kasih atas pengalaman berharga dan kerja sama yang membentuk karakter dan semangat pelayanan penulis.
11. Setiap pribadi yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun yang doa, dukungan, dan perhatian kecil yang diberikan menjadi penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan tulisan dan peziarahan studi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Namun, kiranya skripsi ini dapat memberikan kontribusi berarti, baik bagi dunia akademik maupun bagi pelayanan gereja dan masyarakat. Segala yang baik hanya berasal dari Tuhan; yang kurang adalah keterbatasan penulis. Akhir kata, kiranya Allah sumber kasih dan cinta senantiasa memberkati kita semua!

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	7
1.4 Judul Penelitian/Skripsi	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Batasan Penelitian.....	8
1.7 Metodologi Penelitian.....	8
1.8 Sistematika Penulisan	9
BAB II.....	10
TEORI TERAPI KOGNITIF PERILAKU MENURUT AARON T. BECK	10
2.1 Pendahuluan.....	10
2.2 Biografi Aroon T. Beck	10
2.3 Teori Terapi Kognitif Perilaku atau <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) – Aaron T. Beck	11
2.3.1 Apa itu Terapi Kognitif Perilaku?	11
2.3.2 Konsep Dasar Terapi Kognitif Perilaku atau <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)...	13

2.3.3 Tujuan & Kegunaan Terapi Kognitif Perilaku	13
2.3.4 Prinsip-Prinsip Dasar Terapi Kognitif Perilaku.....	14
2.3.5 Proses Terapi Kognitif Perilaku	18
2.3.5.1 Tahap Evaluasi	20
2.3.5.2 Struktur Sesi Terapi	21
2.4 Kesimpulan	24
BAB III	26
TRAUMA BONDING DAN ANALISIS PERMASALAHAN	26
3.1 Pendahuluan.....	26
3.2 Apa itu Trauma Bonding?.....	26
3.2.1 Pengertian Trauma Bonding	26
3.2.2 Karakteristik Korban Trauma Bonding.....	28
3.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Trauma Bonding	29
3.2.4 Dampak Trauma Bonding	30
3.3 Hasil Penelitian	31
3.4 Analisa Permasalahan	39
3.4.1 Siklus Kekerasan yang Berulang.....	39
3.4.2 Distorsi dalam Pola Pikir (Kognitif) dan Perilaku	41
3.4.3 Ketimpangan Gender & Relasi Kuasa	44
3.4.4 Pergumulan Spiritual dan Iman.....	45
3.5 Kesimpulan	47
BAB IV	49
TINJAUAN TEOLOGIS DAN PENDAMPINGAN PASTORAL MENGGUNAKAN	
TERAPI KOGNITIF PERILAKU DARI AARON T. BECK.....	49
4.1 Pendahuluan.....	49
4.2 Tinjauan Teologis atas Hakim-Hakim 19:1-30 dan Relevansinya Terhadap Perempuan Korban Trauma Bonding.....	49
4.2.1 Pengantar.....	49

4.2.2 Penjelasan Struktur Teks Hakim-Hakim 19:1-30	51
4.2.3 Tafsir Teks Hakim-Hakim 19:1-30 Melalui Perspektif Feminis dengan Menggunakan Hermeneutik Kecurigaan (<i>Hermeneutics of Suspicion</i>) dari Elizabeth Schussler Fiorenza ..	53
4.3. Konseling Pastoral Bagi Perempuan Korban Trauma Bonding dengan Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku dari Aaron T. Beck	64
4.3.1 Pengertian Konseling Pastoral	64
4.3.2 Upaya Konseling Pastoral Bagi Perempuan Korban Trauma Bonding dengan Terapi Kognitif Aaron T. Beck.....	66
4.3.2.1 Tahap Pra-sesi: Pengenalan dan Analisa	67
4.3.2.2 Sesi Pertama: Menemukan dan Identifikasi Permasalahan Serta Menetapkan Tujuan Konseling	68
4.3.2.3 Sesi Kedua: Penanganan Masalah dengan Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku	70
4.3.2.4 Sesi Ketiga: Evaluasi Keadaan	72
4.3.2.5 Sesi Keempat: Pencegahan Kekambuhan.....	73
4.4. Kesimpulan	74
BAB V	75
PENUTUP	75
5.1 Kesimpulan	75
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	80

ABSTRAK

Trauma bonding merupakan fenomena psikologis di mana korban kekerasan membentuk keterikatan emosional yang kuat dengan pelaku kekerasan, meskipun hubungan tersebut bersifat merusak, melecehkan, dan berulang kali menyebabkan penderitaan bagi korban. Fenomena atau kondisi ini dapat terjadi dalam berbagai dinamika relasional, seperti hubungan romantis, pacaran, pernikahan, keluarga, atau lingkungan kerja, di mana korban mengalami siklus kekerasan yang disertai dengan periode intermiten kasih sayang atau penghargaan dari pelaku. Siklus ini menciptakan kondisi psikologis yang membuat korban sulit melepaskan diri dan meninggalkan hubungan tersebut, meskipun mereka menyadari bahwa hubungan tersebut tidaklah sehat. Banyak alasan yang membuat korban sulit meninggalkan hubungan tersebut, tetapi alasan yang cukup signifikan mempengaruhi korban untuk mengambil keputusan menyingkirkan hubungan tersebut karena adanya distorsi kognitif. Pikiran korban tidak lagi bersifat rasional menyikapi kekerasan yang dialami, sehingga membuatnya bertahan dalam hubungan yang *toxic* tersebut. Oleh karena itu, dengan menggunakan teori terapi kognitif perilaku dari Aaron T Beck, dalam tulisan ini akan dirancang sebuah bentuk pendampingan atau konseling pastoral bagi perempuan korban trauma bonding. Terapi kognitif perilaku dapat membantu korban untuk mengalami proses modifikasi pikiran irasional dan perilaku disfungsi menuju pada pemikiran yang lebih rasional dan realistis. Dalam tulisan ini, dipaparkan juga hasil wawancara yang dilakukan kepada dua perempuan (perempuan yang sudah menikah dan perempuan yang menjalani hubungan pacaran) yang menjadi narasumber dalam penelitian dan ditemukan bahwa keterikatan emosional yang terbangun dalam hubungan mereka bukan disebabkan oleh cinta atau kasih sayang yang tulus, melainkan oleh siklus kekerasan dan adanya rekonsiliasi yang menciptakan harapan palsu dalam diri korban. Serta distorsi kognitif yang turut berperan besar dalam memperkuat ikatan emosional yang tidak sehat tersebut.

Kata Kunci: Trauma Bonding, Pendampingan Pastoral, Terapi Kognitif Perilaku, Aaron T. Beck

ABSTRACT

Trauma bonding is a psychological phenomenon in which victims of violence form a strong emotional attachment to their abuser, even though the relationship is destructive, abusive, and repeatedly causes suffering for the victim. This phenomenon or condition can occur in various relational dynamics, such as romantic relationships, dating, marriage, family, or work environments, where the victim experiences a cycle of violence accompanied by intermittent periods of affection or appreciation from the perpetrator. This cycle creates a psychological condition that makes it difficult for victims to break away and leave the relationship, even though they realize that the relationship is unhealthy. There are many reasons why victims find it difficult to leave the relationship, but a significant reason that influences victims to make the decision to leave the relationship because cognitive distortion. The victim's mind is no longer rational in responding to the violence they experience, so that they remain in the toxic relationship. Therefore, by using the theory of cognitive behavioral therapy from Aaron T Beck, in this paper a form of pastoral counseling or assistance will be designed for women who are victims of trauma bonding. Cognitive behavioral therapy can help victims to experience the process of modifying irrational thoughts and dysfunctional behavior towards more rational and realistic thinking. In this paper, the results of interviews conducted with two women (married women and women in a relationship) who were the sources in the study are also presented and it was found that the emotional attachment that was built in their relationship was not caused by love or sincere affection, but by a cycle of violence and reconciliation that created false hope in the victim. As well as cognitive distortions that play a major role in strengthening the unhealthy emotional bond.

Keywords: Trauma Bonding, Pastoral Care, Cognitive Behavioral Therapy, Aaron T. Beck

DUTA WACANA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan antar manusia merupakan aspek mendasar dari kehidupan. Secara umum, hubungan terbentuk melalui interaksi sosial yang melibatkan emosi, komunikasi, dan saling ketergantungan. Hubungan ini bisa bersifat positif atau negatif, tergantung pada bagaimana kedua pihak saling berperilaku dan berkomitmen. Dalam hubungan yang sehat, terdapat dukungan emosional, rasa saling percaya, dan penghormatan yang memungkinkan setiap individu untuk berkembang secara pribadi maupun bersama. Namun, tidak semua hubungan memiliki karakteristik tersebut. Beberapa hubungan justru bersifat merusak, melecehkan, bahkan diwarnai dengan kekerasan, yang dapat berdampak negatif terhadap individu yang terlibat. Di era modern saat ini, kasus kekerasan dalam hubungan, terutama terhadap perempuan masih sering terjadi hampir di setiap belahan dunia, baik dalam skala individu maupun kelompok. Kekerasan ini sering kali muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan kekerasan dalam pacaran, yang tidak hanya melukai fisik tetapi juga mempengaruhi kondisi emosional dan psikologis korban.¹

Komisioner Komnas Perempuan, Bahrul Fuad memaparkan angka kasus kekerasan terhadap perempuan yang terjadi di Indonesia. Ia menyebut, pada tahun 2023 angka kekerasan terhadap perempuan secara keseluruhan tercatat sebanyak 288.111 kasus. Data ini dihimpun dari berbagai lembaga, termasuk pengaduan langsung ke Komnas Perempuan. Menurut Bahrul, dari ratusan ribu kasus kekerasan terhadap perempuan di Indonesia yang terjadi pada tahun 2023, mayoritas adalah kekerasan dalam rumah tangga atau KDRT. Angka yang paling tinggi dari yang kasus yang tercatat 288.111, 90% kasus tersebut adalah kekerasan dalam rumah tangga atau KDRT sekitar 259.299 kasus.² Menurut Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan 2023 yang dirilis pada 7 Maret 2024, mereka mencatat bahwa di ranah personal, tindak kekerasan yang paling banyak diadukan ke Komnas Perempuan adalah kekerasan terhadap istri (KTI). CATAHU

¹ M. Hendra Pratama Ginting, Muhammad Akbar, & Rica Gusmarani, "Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Perspektif Hukum dan Sosiokultural," *Jurnal Law of Deli Sumatera* 2, no. 2 (Mei 2022): 1. <https://jurnal.unds.ac.id/index.php/jlds/article/view/192>.

² Ony Syahroni, "Komnas Perempuan Tangani 2.700 Kasus Kekerasan Sepanjang 2024" *detik jabar*, Desember 13, 2024, <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7685777/komnas-perempuan-tangani-2-700-kasus-kekerasan-sepanjang-2024>.

mencatat, sebanyak 674 kasus KTI dilaporkan sepanjang 2023.³ Bahkan berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (KEMENPPPA) yang diinput dari 1 Januari 2024 sampai saat ini, korban kekerasan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 80% sedangkan korban yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20%.⁴ Hal ini bisa saja disebabkan oleh dominasi patriarki yang sangat kuat antara laki-laki kepada perempuan yang dianggap tidak berdaya, sehingga cenderung perempuan menjadi kelompok yang adalah korban dari kekerasan yang terjadi.

Perempuan yang menjadi korban kekerasan sering kali memilih untuk tetap bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan, atau bahkan secara tidak sadar melanggengkan kekerasan yang mereka alami. Tentu ada berbagai alasan yang membuat perempuan tetap bertahan dalam situasi tersebut, antara lain adanya tekanan psikologis dari pasangan, ketergantungan finansial, dan hubungan kekuasaan yang tidak seimbang, ditambah dengan pengaruh iklim patriarki yang dominan dalam masyarakat Indonesia, membuat korban yang mayoritas adalah perempuan, kesulitan untuk bersikap asertif dan akhirnya menjadi tidak berdaya. Selain faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya, salah satu penyebab penting yang juga turut memengaruhi keputusan korban untuk tetap bertahan adalah adanya bias kognitif, yaitu kesalahan dalam cara berpikir, memahami, dan menafsirkan informasi secara tidak sadar. Penelitian menunjukkan bahwa bias kognitif dapat membuat korban memiliki persepsi yang keliru terhadap situasi yang sebenarnya mereka alami. Hal ini menjadi semacam jebakan mental yang membuat mereka merasa yakin untuk tetap berada dalam hubungan yang berbahaya dan penuh kekerasan.⁵ Kondisi ini tentu menunjukkan bahwa para korban yang mengalami kekerasan masih terus berada dalam situasi *toxic relationship* (relasi atau hubungan yang melecehkan). Hubungan ini bisa saja terjadi dalam hubungan pacaran maupun dalam hubungan pernikahan.

Melihat data di atas, dapat dikatakan bahwa perempuan sering kali menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak buruk dari hubungan yang tidak sehat ini. Keterikatan dalam hubungan yang tidak sehat (penuh kekerasan, bersifat melecehkan, manipulatif) dapat

³ Judith Aura dan Fitria Sofyani, "Berapa Banyak Kasus KDRT di Indonesia dalam CATAHU 2023 Komnas Perempuan?", Juni 15, 2024, <https://kumparan.com/kumparanwoman/berapa-banyak-kasus-kdrt-di-indonesia-dalam-catahu-2023-komnas-perempuan-22wTkh36Gku/3>.

⁴ "SIMPONI PPA," Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, diakses 15 Desember, 2024, <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.

⁵ Anhar Dana Putra, & Ainin Rahmanawati, Muhammad Reza Firmansyah, "Mengapa memilih bertahan? Riset temukan bias kognitif di balik kekerasan dalam pacaran," *The Conversation*, September 18, 2024. <https://theconversation.com/mengapa-memilih-bertahan-riset-temukan-bias-kognitif-di-balik-kekerasan-dalam-pacaran-238570>.

menciptakan dan mengakibatkan siklus trauma atau ikatan emosional yang kuat dan yang sulit untuk diputuskan bagi korban, bahkan meskipun ada kekerasan atau penyiksaan.⁶ Salah satu bentuk hubungan yang bermasalah adalah hubungan yang diwarnai oleh ketergantungan emosional yang tidak sehat, sering dikenal dengan istilah trauma bonding (ingg: *traumatic bonding*). Trauma bonding terjadi ketika seseorang mengalami keterikatan emosional yang kuat terhadap pasangan atau individu lain, meskipun hubungan tersebut diwarnai oleh kekerasan, manipulasi, atau perlakuan buruk. Fenomena ini umumnya terjadi dalam konteks hubungan yang penuh dinamika kekuasaan yang tidak seimbang, seperti pada korban kekerasan dalam rumah tangga, hubungan eksploitasi, atau hubungan yang bersifat abusif secara emosional. Sehingga membuat mereka membutuhkan dukungan yang intensif baik secara emosional maupun spiritual untuk pulih dari luka-luka tersebut.⁷

Korban kekerasan, terutama yang terjebak dalam trauma bonding, tentu sangat membutuhkan pendampingan untuk membantu mereka keluar dari keterikatan emosional yang merusak. Trauma bonding, yang ditandai dengan keterikatan emosional yang kuat meskipun hubungan tersebut penuh dengan kekerasan atau manipulasi, sering membuat korban merasa terisolasi dari dirinya sendiri, keluarga, komunitas, dan bahkan dari hubungan spiritualnya dengan Tuhan. Dalam kondisi ini, pendampingan pastoral menjadi salah satu kebutuhan penting bagi korban untuk memulihkan keterasingan tersebut. Pendampingan pastoral membantu korban mengenali dan memutus pola hubungan yang merusak, serta membangun kembali hubungan yang sehat dengan diri sendiri, orang-orang di sekitarnya, dan Allah, yang menjadi sumber kekuatan, kegairahan, dan pertumbuhan dalam hidup mereka. Pendampingan pastoral menjadi sarana penting bagi korban untuk mencapai pemulihan dan pertumbuhan, sekaligus membantu mereka mengembangkan hubungan yang mendalam di tengah situasi yang sulit.⁸

1.2 Permasalahan Penelitian

Perempuan yang menjadi korban kekerasan, terutama dalam konteks hubungan yang penuh manipulasi dan kekerasan, sering kali mengalami trauma bonding. Fenomena ini menciptakan keterikatan emosional yang tidak sehat sehingga korban sulit keluar dari hubungan yang merusak

⁶ Donald G. Dutton & Susan Painter, "Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory," in *Violence and Victims*, 8, no. 2, (Springer Publishing Company, 1993): 105, <http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>.

⁷ Judith Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror* (New York: Basic Books, 1992), 74-76.

⁸ Howard Clinebell, *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral: Sumber-Sumber untuk Pelayanan Penyembuhan dan Pertumbuhan* (Yogyakarta: Kanisius, 2002), 18.

tersebut, meskipun mereka mengalami penderitaan fisik maupun emosional. Tentu ini adalah ikatan hubungan yang sangat berbahaya bagi korban. Sebab korban tanpa sadar berada dalam rantai ikatan yang bersifat melecehkan dan penuh kekerasan. Secara khusus perempuan yang menjadi korban kekerasan dan mengalami trauma bonding ini tidak menyadari bahwa dirinya adalah korban, dan bahkan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Seringkali yang dipikirkan oleh korban adalah kekerasan yang dialaminya tidak mungkin terjadi apabila dirinya tidak berperilaku salah terhadap pelaku. Ironisnya lagi, korban kekerasan justru merasa bahwa tindakan kekerasan yang dilakukan oleh pelaku merupakan wujud kasih sayang pelaku terhadap korban dan ada kemungkinan pelaku dapat berubah dari tindakan yang penuh kekerasan tersebut.

Salah satu kasus nyata yang terjadi datang dari rumah tangga seorang penyanyi dangdut bernama Lesti Kejora. Kasus Lesti Kejora menjadi salah satu contoh nyata dari trauma bonding dalam konteks kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Lesti, seorang penyanyi terkenal di Indonesia, melaporkan suaminya, Rizky Billar, atas tindakan kekerasan fisik. Dalam laporan tersebut, disebutkan bahwa Rizky Billar melakukan tindakan kasar, termasuk membanting Lesti dan mencekiknya. Kejadian ini menarik perhatian publik karena mencerminkan pola KDRT yang sering kali tersembunyi di balik hubungan yang terlihat harmonis. Namun, yang membuat kasus ini semakin kompleks adalah keputusan Lesti untuk mencabut laporan polisi setelah Rizky Billar meminta maaf dan berjanji akan berubah. Keputusan tersebut menggambarkan pola trauma bonding, di mana korban merasa terikat secara emosional pada pelaku meskipun mengalami kekerasan. Siklus kekerasan yang diiringi oleh fase "bulan madu," di mana pelaku menunjukkan kasih sayang atau penyesalan, sering kali memperkuat keterikatan ini. Korban seperti Lesti mungkin merasa sulit melepaskan diri karena adanya harapan bahwa situasi akan membaik, rasa takut akan dampak sosial, atau ketergantungan emosional dan finansial pada pelaku. Kasus ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh trauma bonding dalam membuat korban tetap bertahan dalam hubungan yang merusak.⁹

Dalam situasi ini, menurut Selma Evans dalam bukunya yang berjudul *Trauma Bonding: Understanding and Breaking Free from the Emotional Chains That Keep Us Bound in Toxic Relationships*, pelaku kekerasan telah menguasai pikiran korban tersebut, sehingga korban tidak dapat berpikir secara rasional atau membuat keputusan dan penilaian yang tepat. Salah satu gejala umum yang diamati pada korban trauma bonding adalah keinginan mereka yang kuat untuk tetap

⁹ Yandri Daniel Damaledo, "Mengapa Korban KDRT Cenderung Kembali ke Pasangannya?," *tirto.id*, Oktober 17, 2022, https://tirto.id/mengapa-korban-kdrt-cenderung-kembali-ke-pasangannya-gxoD?utm_source=#google_vignette.

berada dalam situasi atau hubungan tersebut.¹⁰ Tentu hal ini sangat disayangkan, sebab korban yang telah mengalami ikatan trauma emosional yang tidak sehat ini, cenderung akan memilih tetap bertahan dan bahkan sulit untuk meninggalkan hubungan tersebut. Kebanyakan dari mereka merasa memiliki ketergantungan yang kuat dengan pelaku kekerasan. Ketergantungan ini juga bisa saja disebabkan karena adanya siklus atau pola perilaku buruk yang dilakukan oleh pelaku kekerasan kepada korban. Siklus kekerasan adalah pola yang berulang, dan dapat mencakup kekerasan fisik, psikis, seksual, atau emosional; terkadang terdiri dari kombinasi dua atau lebih jenis kekerasan sekaligus. Namun pelaku kekerasan bukan hanya pelaku kekerasan, mereka juga sumber kenyamanan dan penghargaan. Pelaku kekerasan berperilaku dengan cara yang membingungkan korban. Dalam beberapa kasus, pelaku kekerasan telah menguasai pikiran korban tersebut, sehingga korban tidak dapat berpikir secara rasional atau membuat keputusan dan penilaian yang tepat. Korban telah dipenuhi dengan pola pikir yang negatif, seperti berpikir bahwa ada kemungkinan pelaku kekerasan berubah dan bahkan berpikir bahwa dirinya yang bersalah dan menjadi penyebab pelaku bersikap kasar. Di sisi yang lain, pelaku kekerasan mungkin tampak mencintai pasangannya, sementara pada kenyataannya mereka menggunakan pasangannya sebagai sumber energi emosional atau untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Hal ini dapat membuat korban merasa sendirian dan sangat membutuhkan dukungan emosional dari pelaku kekerasan.¹¹

Selain itu, jika ikatan trauma ini terjadi dalam hubungan pernikahan, maka kecenderungan yang terjadi adalah korban yang mengalami kekerasan akan diam dan menyembunyikan apa yang dialami dari pelaku kekerasan. Apalagi jika hubungan pernikahan Kristen, tentu korban akan berpikir dua kali untuk meninggalkan hubungan pernikahan tersebut dan mengambil keputusan untuk pisah dari pelaku. Sebab selain alasan-alasan ekonomi, finansial, dan faktor-faktor yang sebelumnya disampaikan di atas, korban juga takut melanggar aturan atau doktrin gereja yang mengatakan tidak boleh bercerai. Penulis menduga bahwa adanya teks Alkitab Matius 19:1-12 tentang perceraian, bahkan secara khusus ayat ke-6 yang mengatakan: *“Demikianlah mereka bukan lagi dua melainkan satu. Karena itu, apa yang dipersatukan Allah tidak boleh diceraikan manusia.”* Hal ini kemudian mendukung sikap diam korban atas kekerasan yang dialami, yang membuatnya tetap tinggal dalam ikatan hubungan yang *toxic*.

¹⁰ Selma Evans, *Trauma Bonding: Understanding and Breaking Free from the Emotional Chains That Keep Us Bound in Toxic Relationships* (USA: Crystal Gate Publishing, 2023), 4.

¹¹ Evans, *Trauma Bonding*, 7.

Salah satu kasus yang penulis temukan berasal dari seorang perempuan bernama Lusi (nama samaran) bersuku batak, yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) selama bertahun-tahun. Sejak aktif dalam pelayanan gereja dan berbagai kegiatan sosial, ia menghadapi kecemburuan serta kecurigaan dari suaminya, yang kemudian berkembang menjadi tindakan kekerasan, baik secara fisik maupun psikologis. Lusi mengalami ancaman dengan senjata tajam (pisau), dikurung di kamar di bawah ancaman senjata tajam, bahkan pernah diusir dari rumahnya sendiri, sementara lingkungan sekitar mengetahui penderitaannya tetapi tidak mampu berbuat banyak. Meskipun mengalami kekerasan dalam rumah tangga dalam jangka waktu yang panjang, Lusi tetap bertahan dalam pernikahannya karena keyakinan imannya dan ajaran gereja yang dipegang teguh. Ketika akhirnya ia keluar dari rumah setelah mengalami ancaman pembunuhan, ia tetap menolak untuk bercerai, memilih untuk hidup dengan status “*sirang so sirang*, (pisah tidak pisah).” Istilah dalam masyarakat suku Batak Toba berarti bersepakat untuk berpisah tempat tinggal, tetapi tidak memutuskan ikatan perkawinan meskipun hal itu membuatnya sering dihina dan dipandang rendah. Dalam situasi yang dialaminya, ketika ditawarkan untuk melakukan mediasi baik oleh gereja juga secara adat, Lusi tidak bersedia. Atas nama iman dan ajaran gereja, Lusi bertahan tidak mau mengikuti proses hukum dan mengatakan dia hanya membutuhkan penguatan dan pendampingan agar bisa bertahan hidup dengan status yang pisah tempat tinggal tetapi masih dalam hubungan pernikahan bersama suaminya.¹²

Dalam kondisi yang dilematis dan bahkan sudah terikat dengan hubungan yang tidak sehat tersebut, tentu ada ketidakberdayaan dari dalam diri korban kekerasan untuk menyikapi situasi yang dialaminya. Situasi kekerasan yang berlangsung ini juga dapat membuat individu mempertanyakan harga diri serta makna hidupnya yang berdampak pada munculnya perasaan tidak layak, sedih, malu, hilangnya harapan dan muatan emosi negatif lainnya. Selain itu, dampak dalam perilaku, seperti menjauhi pergaulannya, menjadi tidak produktif, sulit tidur, hingga adanya percobaan menyakiti diri juga dapat terjadi.¹³

Dalam konteks pastoral, trauma bonding tidak hanya meninggalkan luka emosional, tetapi juga mengguncang dimensi spiritual korban. Salah satu masalah teologis pastoral yang muncul adalah krisis iman yang dialami korban, di mana mereka mulai mempertanyakan kehadiran dan

¹² “Kekerasan Dalam Rumah Tangga dan Panggilan Pastoral Gereja,” Gereja Kristen Protestan Simalungan, diakses 25 Februari, 2025, <https://gkps.or.id/2022/11/25/kekerasan-dalam-rumah-tangga-dan-panggilan-pastoral-gereja/>.

¹³ Jessica Amelia Anna, “Trauma Bounding: Menggengam Cinta dalam Derita,” *Buletin KPIN*, 9. no. 15 (Agustus 2023). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1342-trauma-bounding-menggengam-cinta-dalam-derita>.

kebaikan Tuhan dalam hidup mereka. Pengalaman berulang dari kekerasan dan pelecehan dalam trauma bonding dapat menciptakan konflik batin yang mendalam, membuat korban merasa seolah-olah Tuhan diam atau bahkan tidak peduli terhadap penderitaan mereka. Pergumulan ini dapat menyebabkan keterasingan spiritual, di mana keyakinan yang sebelumnya menjadi sumber kekuatan justru terasa hampa dan tidak lagi relevan. Dalam kondisi ini, berangkat juga dari kasus Lusi, tentu korban memerlukan pendampingan pastoral yang tidak hanya memberikan penghiburan, tetapi juga membantu mereka menemukan kembali makna iman serta memahami bahwa kasih Tuhan tidak membenarkan penderitaan akibat kekerasan. Oleh sebab itu, pendampingan pastoral penting untuk dilakukan karena dapat menolong korban untuk mengelola perasaan, emosi dan pikirannya, serta bagaimana ia berani mengambil keputusan dan mengubah pola pikirnya. Pada titik inilah juga peran gereja diperlukan. Bagaimana gereja bisa hadir untuk menolong dan menyikapi korban trauma bonding melalui pendampingan pastoral. Sebab banyak hal negatif yang akan terus terjadi dan menyakiti korban bila tidak diberikan pendampingan dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis akan menggunakan teori terapi kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Teori pendampingan kognitif berfokus pada proses membuat kesimpulan dari pengalaman seseorang serta mengelola peristiwa yang akan datang.¹⁴ Teori ini menekankan pentingnya perubahan pola pikir dengan menggantikan keyakinan lama dengan keyakinan baru yang lebih konstruktif.¹⁵ Pendekatan ini bertujuan untuk mengarahkan individu pada pembaruan cara berpikir dan bertindak, sehingga diharapkan korban trauma bonding dapat terhindar dari kebingungan yang timbul akibat konflik antara pemikiran internal mereka sendiri dan pengaruh aturan gereja atau doktrin eksternal. Melalui proses ini, korban diharapkan mampu mengambil keputusan secara mandiri mengenai langkah yang akan mereka ambil di masa depan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang muncul setelah menggali permasalahan yang ada adalah:

1. Mengapa korban merasa sangat terikat dengan pelaku padahal ada kekerasan yang dialami?
2. Apa yang dimaksud dengan teori terapi kognitif perilaku menurut Aaron T. Beck?

¹⁴ Brad A. Alford and Aaron T. Beck, *The Integrative Power of Cognitive Therapy* (New York: Guilford Press, 1997), 14.

¹⁵ Wulan Lisnawati, "Tujuan dan Teknik Konseling Aaron Beck," *Studocu*, 2021, <https://www.studocu.com/id/document/universitas-pendidikan-indonesia/psikologi-kognitif/tujuan-dan-teknik->.

3. Bagaimana teori terapi kognitif perilaku dapat digunakan dalam pendampingan pastoral terhadap korban trauma bonding?

1.4 Judul Penelitian/Skripsi

**“PENDAMPINGAN PASTORAL BAGI PEREMPUAN KORBAN TRAUMA BONDING
DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI KOGNITIF PERILAKU DARI AARON T.
BECK”**

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apa yang sebenarnya dirasakan oleh korban trauma bonding sehingga sulit meninggalkan hubungan yang tidak sehat dan bahkan keluar dari ikatan emosional yang buruk tersebut. Harapannya penelitian ini juga dapat menolong korban untuk dapat keluar dari hubungan yang tidak sehat tersebut, serta dapat mengambil keputusan yang realistis atas kehidupan selanjutnya.

1.6 Batasan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian yang penulis jabarkan di atas, maka untuk memperjelas dan menjawab pertanyaan penelitian yang ada, penulis membatasi penelitian ini dengan menggunakan teori terapi kognitif perilaku Aaron T. Beck. Secara khusus mengenai penerapan teori terapi kognitif perilaku pada pendampingan pastoral bagi perempuan korban trauma bonding.

1.7 Metodologi Penelitian

Pada penelitian ini penulis akan menggunakan metode kualitatif berupa wawancara dengan dua orang perempuan yang beragama Kristen Protestan yang penulis amati memiliki gejala-gejala sebagai korban trauma bonding. Satu perempuan yang berada dalam hubungan pacaran, dan satu perempuan yang berada dalam hubungan pernikahan. Wawancara ini akan menjadi dasar bagi penulis untuk mengetahui apa yang sebenarnya menjadi keresahan utama dari korban khususnya perempuan tersebut untuk tetap tinggal dalam hubungan yang tidak sehat bersama pelaku kekerasan. Dengan demikian, diharapkan proses penelitian dapat membantu penulis untuk mengetahui apa yang dibutuhkan konseli dalam proses pendampingan pastoral dengan menggunakan teori terapi kognitif perilaku bagi perempuan korban trauma bonding. Selain itu,

penulis juga akan melakukan studi literatur yaitu dengan mengumpulkan data atau informasi dari buku-buku, artikel, jurnal, maupun sumber lainnya mengenai pengalaman korban lainnya serta tentang teori yang akan digunakan oleh penulis yaitu teori terapi kognitif perilaku yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck.

1.8 Sistematika Penulisan

BAB I: Pendahuluan

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan mengenai latar belakang dari penulisan, permasalahan penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, batasan penelitian, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: Teori Terapi Kognitif Perilaku Menurut Aaron T. Beck

Pada bagian ini penulis akan menjelaskan mengenai teori terapi kognitif perilaku menurut Aaron T. Beck.

BAB III: Trauma Bonding dan Analisis Permasalahan

Pada bagian ini penulis akan membahas trauma bonding menurut Selma Evans dan mendiskusikannya dengan data yang sudah didapatkan dari hasil wawancara dengan para narasumber yaitu perempuan korban trauma bonding, serta menyampaikan analisis permasalahannya.

BAB IV: Tinjauan Teologis dan Pendampingan Pastoral Menggunakan Terapi Kognitif Perilaku dari Aaron T. Beck

Pada bagian ini, penulis akan menyajikan tinjauan teologis dan memberikan usulan pendampingan pastoral bagi perempuan korban trauma bonding dengan menggunakan teori kognitif perilaku dari Aaron T. Beck.

BAB V: Penutup

Pada bagian ini, penulis akan memberikan kesimpulan dan saran dari seluruh pembahasan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan seluruh pembahasan yang penulis telah jabarkan di atas, penulis menemukan bahwa trauma bonding merupakan sebuah fenomena psikologis yang menghadirkan keterikatan emosional yang cukup kompleks dan merusak. Kondisi seperti ini sering kali terjadi dalam hubungan yang dipenuhi dengan kekerasan dan manipulasi. Pemahaman ini kemudian membawa penulis pada penemuan akan apa yang menjadi alasan korban trauma bonding (secara khusus perempuan) merasa terikat dengan pelaku kekerasan meskipun mengalami kekerasan di dalam hubungan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian berupa wawancara dengan kedua narasumber perempuan yang mengalami trauma bonding, penulis menemukan bahwa keterikatan emosional yang terbangun dalam hubungan mereka bukan disebabkan oleh cinta atau kasih sayang yang tulus, melainkan oleh siklus kekerasan dan adanya rekonsiliasi yang menciptakan harapan palsu dalam diri korban. Korban sering kali punya harapan bahwa pelaku akan berubah, bahkan merasa bahwa kekerasan yang menimpa mereka berasal dari kesalahan diri mereka sendiri. Ditambah lagi, ada ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan, tekanan sosial dan religius, serta distorsi kognitif yang turut berperan besar dalam memperkuat ikatan emosional yang tidak sehat tersebut.

Penulis menemukan bahwa banyak korban trauma bonding tidak mampu melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat karena terjebak dalam pemikiran-pemikiran yang negatif dan tidak rasional. Seperti, merasa bahwa kekerasan yang mereka alami adalah akibat dari kesalahan mereka sendiri, atau bahwa bertahan dalam relasi tersebut adalah bentuk kesetiaan atau pengorbanan yang benar secara iman. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena trauma bonding bukan sekadar persoalan emosional, tetapi juga persoalan spiritual dan kognitif, yang membuat para korban merasa bimbang, bingung, kehilangan arah, dan menjauh dari relasi dengan dirinya sendiri, sesama, dan Tuhan.

Berangkat dari hasil penelitian dalam wawancara dan studi literatur yang penulis lakukan, penulis memfokuskan perhatian pada bagaimana korban trauma bonding perlu dibantu melalui pendampingan pastoral yang memperhatikan secara khusus aspek kognitif dan spiritual dalam diri korban. Oleh karena itu, dalam merancang sebuah pendampingan pastoral untuk korban trauma

bonding penulis memilih untuk memakai teori dari Aaron Beck, yaitu teori terapi kognitif perilaku (CBT). Penulis menemukan bahwa teori kognitif perilaku ini menekankan bahwa pikiran-pikiran negatif atau distorsi kognitif dan keyakinan yang tidak irasional memiliki pengaruh besar terhadap perasaan dan perilaku seseorang. Dalam konteks trauma bonding, terapi ini membantu mereka (korban) untuk mengenali dan mengubah pola pikir yang keliru seperti rasa bersalah berlebihan, anggapan bahwa kekerasan adalah bentuk kasih sayang, membenarkan pelaku kekerasan, serta keyakinan bahwa mereka tidak memiliki pilihan selain bertahan.

Penulis memilih teori terapi ini karena pendekatan dari terapi kognitif perilaku mampu membantu korban untuk mengubah pola pikir yang telah terbentuk akibat pengalaman traumatis, stigma sosial, dan tekanan religius. Melalui proses pendampingan pastoral menggunakan terapi ini, korban dapat belajar untuk mengenali bahwa kekerasan yang mereka alami bukanlah bentuk kasih, serta memahami bahwa mereka memiliki hak untuk bebas dari hubungan yang dipenuhi lingkaran kekerasan. Selain itu, terapi ini juga memberikan ruang bagi korban untuk mengembangkan cara berpikir baru yang lebih realistis dan lebih sehat, termasuk dalam hal memahami keyakinan spiritual dan iman mereka dalam memahami ajaran agama dan cara mereka memandang Tuhan. Meskipun teori ini juga memiliki kelemahan ketika diaplikasi dalam konteks Indonesia, seperti penekanan pada rasionalitas yang juga bisa menyampingkan aspek psikomotorik dari konseli. Tetapi menurut penulis, teori ini bisa dikolaborasikan dengan teknik terapi lainnya yang dalam prosesnya melibatkan kedua aspek yakni rasio atau kognitif dan psikomotorik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa yang telah penulis lakukan, pada bagian ini penulis akan memberikan beberapa saran yang ditujukan bagi korban trauma bonding, anggota keluarga, konselor/pendamping pastoral, dan saran bagi gereja. Harapannya melalui saran-saran yang diberikan oleh penulis, memungkinkan hadirnya perubahan positif pada berbagai aspek yang akan dijelaskan.

a. Saran bagi Korban Trauma Bonding

Bagi korban, penulis menyarankan bahwa korban mesti bersikap kritis dan menyadari bahwa keterikatan emosional yang dirasakan dari pelaku kekerasan, sesungguhnya bukanlah bentuk cinta atau kasih yang sehat. Oleh sebab itu, penting bagi korban untuk berani mengenali dan mengakui bahwa hubungan yang dijalani bersama dengan pasangan telah melukai secara fisik, psikis, emosional, bahkan spiritual korban.

Penulis juga menyarankan agar korban dapat mencari bantuan dan tidak memendam pergumulannya secara diam-diam. Penting bagi korban untuk membuka diri kepada orang yang dipercaya, misalnya keluarga, sahabat atau orang-orang terdekat lainnya. Korban juga dapat mencari bantuan melalui konseling ke psikolog ataupun mencari pendampingan pastoral dari konselor atau pekerja pastoral. Selain itu, korban juga harus bersedia menjalani proses pendampingan yang ada dari konselor dan setia untuk mengikuti semua tahap pendampingan sampai dengan selesai.

b. Saran bagi Keluarga Korban

Keluarga tentunya adalah orang terdekat dari korban dan memiliki peran yang cukup penting dalam menolong korban. Saran bagi keluarga, baik itu orang tua korban atau saudara-saudara terdekat adalah memberikan dukungan yang penuh empati, bukan penghakiman atau sekadar nasihat-nasihat untuk korban. Keluarga perlu untuk menyediakan ruang yang aman dan terbuka bagi korban agar mereka merasa diterima dan didengar. Keluarga juga dapat membangun komunikasi yang baik dengan korban, dan memantau proses pemulihan yang dijalani korban. Penulis menyarankan agar keluarga korban tidak menggunakan perkataan-perkataan yang meremehkan pengalaman korban atau menormalisasikan kekerasan dalam hubungan yang dialami korban. Sebab tindakan seperti ini bisa memperkuat kebingungan, pikiran-pikiran negatif yang sudah tertanam dalam diri korban.

Selain itu, penulis menyarankan agar keluarga perlu untuk memahami sedikit tidaknya mengenai trauma bonding dan kekerasan dalam relasi (pacaran), KDRT (dalam pernikahan), termasuk faktor-faktor psikologis yang menyebabkan korban bertahan dalam hubungan yang rusak dan tidak sehat tersebut. Keluarga juga disarankan untuk terlibat aktif dalam proses pendampingan bagi korban dan membantu korban ketika ingin mencari bantuan kepada psikolog atau pendamping pastoral.

c. Saran bagi Konselor/Pendamping Pastoral

Bagi konselor atau pendamping pastoral, penulis menyarankan agar konselor dapat memiliki kompetensi dan membekali diri dengan pengetahuan yang cukup mengenai trauma bonding dan dinamika kekerasan dalam relasi. Termasuk bagaimana trauma atau ikatan emosional mempengaruhi pola pikir, emosi dan spiritualitas korban. Konselor juga harus bisa berempati, tidak menghakimi, dan perlu untuk memberikan ruang yang nyaman dan aman bagi korban untuk mengekspresikan perasaannya tanpa takut disalahkan. Caranya dengan membaca

buku atau artikel tentang trauma bonding dan mengikuti seminar-seminar tentang isu trauma bonding. Selain itu, Konselor perlu menggunakan pendekatan yang tidak bersifat otoritatif atau hanya sekadar memberikan nasihat-nasihat moral, tetapi tentu melibatkan proses mendengarkan secara aktif, membangun kepercayaan dan kerja sama, dan setia menemani korban dalam proses konseling atau pemulihan mereka.

Penulis juga menyarankan agar dalam melakukan pendampingan pastoral, konselor dapat menerapkan pendekatan terapi kognitif perilaku (CBT). Selain itu, konselor juga dapat terus mengembangkan diri dengan cara belajar atau *update* teori-teori baru yang mendukung dalam proses pendampingan, agar pelayanan yang diberikan semakin kontekstual, relevan dan sesuai dengan kondisi korban.

d. Saran bagi Masyarakat

Pada bagian ini penulis ingin memberikan saran bagi masyarakat secara khusus bagi budaya. Dalam konteks kehidupan masyarakat Indonesia, khususnya di wilayah-wilayah yang masih memegang kuat nilai-nilai budaya patriarkal, perempuan sering kali ditempatkan dalam posisi yang rentan dalam hubungan, baik sebagai istri maupun pasangan (pacar). Nilai-nilai budaya yang menekankan ketundukan dan ketaatan perempuan kepada laki-laki mestinya diubah dan disesuaikan dengan konteks. Penulis menyarankan agar masyarakat membangun kesadaran budaya yang baru yang tidak lagi menekan dan merugikan perempuan. Caranya adalah masyarakat mulai membuka ruang-ruang diskusi yang inklusif dan pendidikan mengenai budaya yang setara antar laki-laki dan perempuan yang dimulai dari dalam keluarga.

Selain itu tokoh adat, tokoh agama, dan pemimpin masyarakat dapat berkolaborasi untuk mengadakan pertemuan-pertemuan dalam bentuk seminar, pelatihan, diskusi kelompok, atau melalui ceramah-ceramah yang di dalamnya mengajarkan masyarakat mengenai pentingnya kesetaraan dan hubungan yang sehat.

e. Saran bagi Gereja

Berangkat dari permasalahan teologis yang penulis jelaskan pada bagian awal, gereja menjadi wadah yang penting dalam mengupayakan pendampingan pastoral yang baik bagi korban kekerasan yang mengalami trauma bonding. Oleh karena itu, saran penulis bagi gereja adalah gereja perlu menyediakan wadah bagi jemaat, baik itu perempuan atau laki-laki korban kekerasan untuk dapat berbicara dan berkonsultasi secara aman tanpa rasa takut dan malu.

Pendampingan atau konseling pastoral ini dapat dilakukan oleh pendeta atau konselor gereja yang tentunya sudah dibekali pelatihan pastoral.

Selain itu, gereja perlu untuk melakukan pelatihan, sosialisasi, seminar-seminar, mengenai isu kekerasan, relasi atau hubungan yang sehat, dan pentingnya kesehatan mental. Ini menolong para korban terkhususnya perempuan agar sadar dari hubungan yang penuh kekerasan yang sedang mereka alami. Gereja dapat melakukan atau menjalin kerja sama dengan lembaga perlindungan perempuan, dan menjalin relasi dengan psikolog-psikolog agar bisa merujuk atau mendapatkan bantuan yang lebih dalam menangani korban.



DAFTAR PUSTAKA

- Alford, Brad A. and Aaron T. Beck. *The Integrative Power of Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press, 1997.
- Anna, Jessica Amelia. "Trauma Bounding: Menggengam Cinta dalam Derita." *Buletin KPIN*, 9. no. 15 (Agustus 2023). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1342-trauma-bounding-menggengam-cinta-dalam-derita>.
- Aura, Judith dan Fitria Sofyani, "Berapa Banyak Kasus KDRT di Indonesia dalam CATAHU 2023 Komnas Perempuan?." *Kumparan*, Juni 15, 2024, <https://kumparan.com/kumparanwoman/berapa-banyak-kasus-kdrt-di-indonesia-dalam-catahu-2023-komnas-perempuan-22wTkh36Gku/3>.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Group, 1976.
- Beck, S. Judith. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York: Guildford Press, 2011.
- Block, Daniel I. *Judges, Ruth (New American Commentary)*. USA: B&H Publishing, 1999.
- Boling, Robert G. *Judges: (A New Translation with Introduction and Commentary)* New York: Doubleday & Company, 1975.
- Carnes, Patrick. *The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*. USA: Health Communications, 1997.
- Clinebell, Howard. *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral: Sumber-sumber untuk Pelayanan Penyembuhan dan Pertumbuhan*. Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- Dorey, Kathysue. "A Traumatology Focus on Trauma Bonding." *Department of Community Care and Counseling: Traumatology, Liberty University*, January 23, 2023. <https://www.researchgate.net/publication/364294067>.
- Duell, Angelina. "The Levite's Concubine Based on Jusges 19: Constructing a Hermeneutics of Meaning for Victim/Survivors of Sexual Violence." *QUAERENS: Journal of Theology and Christianity Studies* 5, no. 2 (Desember 2023): 124-125. <https://doi.org/10.46362/quaerens.v5i2.121>.
- Dutton, Donald G. & Susan Painter, "Emotional Attachments in Abusive Relationships: A Test of Traumatic Bonding Theory" in *Violence and Victims*, 8, no. 2, (Springer Publishing Company, 1993): 105, <http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

- Emanuel, Fransiskus. "Di mana Allah di Tengah Penderitaan Manusia? (Sebuah refleksi berdasarkan Teologi Jürgen Moltmann)." *Jurnal Filsafat-Teologi Kontekstual* 2, no. 1 (Mei 2021): 13-14. <https://doi.org/10.69678/pembaruan20184-99>.
- Evans, Selma. *Trauma Bonding: Understanding and Breaking Free from the Emotional Chains That Keep Us Bound in Toxic Relationships*. USA: Crystal Gate Publishing, 2023.
- Fakih, Mansour. *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Ginting, M. Hendra Pratama, Muhammad Akbar, & Rica Gusmarani "Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Perspektif Hukum dan Sosiokultural." *Jurnal Law of Deli Sumatera* 2, no. 2 (Mei 2022): 1, Jurnal Ilmiah Hukum.
- Girsang, Hanz Elkasava. "Pendampingan Pastoral bagi Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Hemodialisis (Sebuah pendekatan Cognitive Behaviour Therapy menurut Aaron Beck)" Skripsi, Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta, 2023. Katalog Universitas Kristen Duta Wacana.
- Hardani dkk. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group, 2020.
- Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992.
- Isu, Stecori'in D.A. "IMPIAN YANG TERHEMPAS: Pembacaan Seeing Through Atas Teks Hakim-hakim 19: 1-30 Melalui Lensa Kambing Hitam Dan Poskolonial Feminis dan Relevansinya Bagi Perempuan Korban Perdagangan Orang di Nusa Tenggara Timur (NTT)." Tesis, Universitas Kristen Duta Wacana, Yogyakarta, 2020. Katalog Universitas Kristen Duta Wacana.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. "SIMPONI PPA." Diakses 15 Desember, 2024, <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.
- Kusumastuti, Bektienadila & Mochamad Bagus Qomaruddin "Budaya Masyarakat Yang Berhubungan Dengan Pernikahan Dini." *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 11, no. 1 (2023): 63, <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care>.
- Lisnawati, Wulan. "Tujuan dan Teknik Konseling Aaron Beck," *Studocu*, 2021, <https://www.studocu.com/id/document/universitas-pendidikan-indonesia/psikologi/kognitif/tujuan-dan-teknik->.
- Majdi, M. Zuhdi Zainul. *Pendekatan Konseling & Psikoterapi: Aplikasi Teori untuk Profesi Konselor*. Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024.

- Mila, Suryaningsi. "Perempuan, Tubuhnya, dan Narasi Perkosaan dalam Ideologi Patriarki." *Indonesian Journal of Theology* 4, no. 1 (2016): 87 <https://doi.org/10.46567/ijt.v4i1.48>.
- Schüssler Fiorenza, Elizabeth. *Bread Not Stone: The Challenge of Feminist Biblical Interpretation*. Boston: Beacon Press, 1995.
- Mendlowicz, Mauro V. Michelle N. Levitan, Antonio Nardi, & Edward Shorter, "The notable humanist and scientist Aaron Beck (1921- 2021), the revolutionary founder of cognitive therapy." *Brazilian Journal of Psychiatric* 44, no. 3 (May 2022): 221-222, <https://doi.org/10.590/1516-4446-2021-2409>.
- Natar, Asnath Niwa. "Kekerasan terhadap Perempuan dalam Tradisi Perkawinan 'Piti Maranggangu' di Sumba." in *Don't Send Me Flower Again: Perempuan Dan Kekerasan*, ed. Asnath Niwa Natar, 34. Yogyakarta: Yayasan Taman Pustaka Kristen Indonesia dan PERUATI, 2013.
- Natar, Asnath Niwa. *Membongkar Kebisuan Perempuan: Kedudukan Perempuan Dalam Alkitab Ditinjau dari Perspektif Feminis*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021.
- Nazwa, Shopiyyah, dan Nurizah Dora. "Transformasi Peran Perempuan dalam Dinamika Rumah Tangga Patriarki: Perspektif Pendidikan." *Raudhah* 7, no. 1 (Oktober 2024): 399-400, <https://doi.org/10.48094/raudhah.v9i2.708>.
- Nevid, Jeffrey S. *Metode Terapi: Konsepsi dan Aplikasi Psikologi*, terj. M. Chozim. Yogyakarta: CV. Nusamedia, 2021.
- Nixon, Grant, Erastus Sabdono, dan Martina Novalina "Penderitaan Tidak Kasat Mata di tengah Pandemi: Analisis Naratif Hakim-hakim 19:1-30 dalam Perspektif Feminis." *Kurios (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)* 7, no. 1 (April 2021): 74- 75, <https://doi.org/10.30995/kur.v7i1.252>.
- Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media, 2003.
- Perry, Wayne. *Dasar-dasar Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Putra, Anhar Dana & Ainin Rahmawati, Muhammad Reza Firmansyah. "Mengapa memilih bertahan? Riset temukan bias kognitif di balik kekerasan dalam pacaran." *The Conversation*, September 18, 2024. <https://theconversation.com/mengapa-memilih-bertahan-riset-temukan-bias-kognitif-di-balik-kekerasan-dalam-pacaran-238570>.
- Syahrony, Ony. "Komnas Perempuan Tangani 2.700 Kasus Kekerasan Sepanjang 2024" *detik jabar*, Desember 13, 2024. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7685777/komnas-perempuan-tangani-2-700-kasus-kekerasan-sepanjang-2024>

Trible, Phyllis. *Texts of Terror: Literary-Feminist Reading of Biblical Narratives*. Philadelphia:
Fortress Press, 1984.

