

***DANCE MOVEMENT THERAPY DALAM KONSELING***



**OLEH :**

**CHRISTALINA DEVITA SARI (01160032)**

**SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM MENCAPAI GELAR  
SARJANA PADA FAKULTAS TEOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

**YOGYAKARTA**

**AGUSTUS 2020**

***DANCE MOVEMENT THERAPY DALAM KONSELING***

**OLEH :**

**CHRISTALINA DEVITA SARI (01160032)**

**SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM MENCAPAI GELAR  
SARJANA PADA FAKULTAS TEOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

**YOGYAKARTA**

**AGUSTUS 2020**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.**

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

Nama : Christalina Devita Sari  
NIM : 01160032  
Program studi : S-1 Ilmu Teologi  
Fakultas : Teologi  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“DANCE MOVEMENT THERAPY DALAM KONSELING”**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 19 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Christalina Devita Sari)

NIM.01160032

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul:

*DANCE MOVEMENT THERAPY* DALAM KONSELING

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

**CHRISTALINA DEVITA SARI**

**01160032**

dalam Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Teologi

Fakultas Teologi

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Sains Teologi pada tanggal 10 Agustus 2020

**Nama Dosen**

**Tanda Tangan**

1. Pdt. Hendri Wijayatsih, MA  
(Dosen Pembimbing / Penguji)



2. Pdt. Asnath Niwa Natar, M.Th  
(Dosen Penguji)



3. Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D  
(Dosen Penguji)



**Yogyakarta, 19 Agustus 2020**

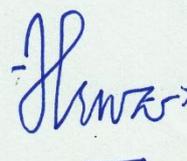
**Disahkan Oleh:**

Dekan,

Ketua Program Studi,



Pdt. Robert Setio, Ph.D



Pdt. Hendri Wijayatsih, MA

## KATA PENGANTAR

“Kenakalan Remaja-Pemuda” adalah *statement* yang mendorong penyusun untuk mengkaji apa sesungguhnya yang terjadi pada orang-orang yang diberi label “nakal”. Sepanjang penyusunan skripsi ini penyusun benar-benar berproses dan menemukan banyak hal baru dalam menghayati cintaNya. Bahkan dalam proses penyusunan skripsi ini penyusun dapat menemukan luka batin dalam diri penyusun yang telah terjadi beberapa tahun silam. Pengalaman penyusun dalam menyelesaikan penelitian ini membawa penyusun pada sebuah kesadaran bahwa Sang sumber cinta kasih mampu untuk hadir di tengah-tengah orang yang mengalami krisis sekalipun.

KehadiranNya terwujud dalam setiap aspek relasi sekitar berupa penguatan yang juga memampukan penyusun untuk menyelesaikan penyusunan dan penelitian ini selama satu semester. Walaupun penelitian ini hampir gagal karena adanya pandemi yang kemudian mengharuskan penyusun untuk membatalkan penelitian lapangan menjadi studi literatur, namun cinta kasihNya terus menuntun penyusun untuk semakin tekun dalam proses penelitian ini. Bagaimanapun juga penyusunan dan penelitian ini banyak sekali mendapat dukungan baik secara langsung maupun tidak. Oleh karena itu, penyusun ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Keluarga yang selalu mendoakan dan mengupayakan banyak hal sepanjang proses ini berlangsung: Asmawi (bapak), Dwi Sri Rahayu (ibu), Krisna Dio Dwi Cahyo (adik).
2. Dosen pembimbing, Pdt. Hendri Wijayatsih, MA yang selalu sabar membimbing dalam memacu penyusun untuk memunculkan ide-ide baru selama proses penyusunan berlangsung. Dosen penguji, Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th dan Pdt. Handi Hadiwitanto, Ph.D yang telah bersedia untuk berdiskusi dan memberikan pencerahan dalam melengkapi skripsi ini.
3. Fakultas Teologi UKDW dimana penyusun belajar dan berteologi. Seluruh dosen yang telah membimbing penyusun sejak pertama kali memulai pendidikan, serta seluruh staf yang telah memberikan pelayanan yang terbaik.
4. *Symphony of Life* (angkatan 2016) dimana penyusun mengenal arti kehidupan dalam sebuah keluarga kecil yang beranekragam perbedaannya.
5. Perwalian Opristanta yang selalu ada di saat suka maupun duka dalam mendukung setiap proses yang sedang berlangsung selama kurang lebih dua tahun terakhir ini: Wanetri Imanuela, Grifith Mercia, Mardiana, Devina Gracela.

6. Anda Palagan (Persekutuan Pemuda GKI Pos Palagan) tempat penyusun berkomunitas dan berdinamika dalam membangun pelayanan pemuda bersama dengan Kak Daniel Opristanta, Kak Mita, Kak Zhalsa, Kak Gilbert, Kak Haning, dan teman-teman pemuda lainnya yang turut serta hadir dalam proses penyusun berdinamika.
7. Tante Ely, Om Arja dan para donatur lainnya yang selalu memberikan support dalam memenuhi kebutuhan hidup penyusun selama pendidikan berlangsung.
8. Para partisipan dan tokoh gereja yang telah bersedia untuk menjadi bagian dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.
9. Pdt. Fajar Wicaksono yang selalu memberikan motivasi sejak awal hendak memasuki sekolah Teologi hingga saat ini.
10. GKJW yang menemani proses pendidikan Teologi dari masa pra sekolah Teologi hingga saat ini. GKJW Sumberpakem Pepantan Paleran yang menjadi gereja asal penyusun.
11. Mas Yunan yang hadir di seperempat proses studi penyusun, dan yang telah bersedia untuk menjadi teman *sharing* sepanjang proses penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penyusun sangat berterimakasih kepada Sang sumber cinta kasih yang telah menghadirkan mereka dalam kehidupan penyusun melalui caraNya yang unik. Kiranya skripsi ini dapat menjadi refleksi, diskusi, dan kritik serta saran pembaca dapat menjadi bagian untuk perkembangan skripsi ini selanjutnya.

Yogyakarta, 19 Agustus 2020

Christalina Devita Sari

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul.....</b>	<b>i</b>
Lembar Pengesahan .....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	vi
Abstrak .....	viii
Pernyataan Integritas.....	ix
<b>BAB I. Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Judul Penelitian .....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Metode Penelitian.....	8
1.6 Sistematika Penulisan.....	8
<b>BAB II. Pergumulan Anak dari Mantan TKW di GKJW Pepantan Paleran.....</b>	<b>10</b>
2.1 Pendahuluan.....	10
2.2 Pergumulan Anak dari Mantan TKW di GKJW Pepantan Paleran .....	10
2.3 Dinamika dan Perkembangan Krisis .....	21
2.4 Krisis pada Anak dari Mantan TKW.....	23
2.5 Kesimpulan .....	25
<b>BAB III. <i>5Rhythms</i> sebagai Sebuah Sarana Menangani Trauma .....</b>	<b>26</b>
3.1 Pendahuluan.....	26
3.2 <i>Dance Movement Therapy</i> .....	26
3.3 Konsep <i>Dance Movement Therapy</i> Gabrielle Roth.....	31
3.4 <i>Dance Movement Therapy</i> sebagai Penanganan Trauma .....	37
3.5 Kesimpulan .....	38
<b>BAB IV. Pemaknaan Tubuh dalam Konseling Penanganan Trauma pada Anak</b>	

<b>dari Mantan TKW .....</b>	<b>40</b>
4.1 Pendahuluan .....	40
4.2 Berteologi dengan Tubuh .....	40
4.3 Teologi Kesadaran dalam Konseling Penanganan Trauma .....	44
4.4 Prosedur Penerapan <i>5Rhythms</i> .....	48
4.4.1 Lima Konsep Mempersiapkan <i>5Rhythms</i> .....	48
4.4.2 Tahapan Penerapan <i>5Rhythms</i> .....	49
<b>BAB V. Penutup .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran .....	55
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>60</b>
<b>Lampiran</b>	
Daftar Pertanyaan Wawancara .....	64
Verbatim .....	65

© UKDW

## ABSTRAK

### *Dance Movement Therapy* Dalam Konseling

Oleh: Christalina Devita Sari (01160032)

Layanan konseling pastoral konvensional yang dikembangkan gereja seringkali gagal menggali kedalaman kasus-kasus pastoral di jemaat. Berdasarkan teori Erikson, jika suatu krisis belum dapat diselesaikan pada tahap usia tertentu, maka krisis ini akan terbawa dan berdampak pada tahapan usia berikutnya. Dalam skripsi ini penyusun fokus pada 4 orang remaja-pemuda GKJW Jemaat Sumberpakem Pepantan Paleran yang memiliki pengalaman ditinggal ibunya menjadi TKW saat mereka masih usia anak-anak. Selama ini warga jemaat memberi label mereka sebagai anak nakal. Dalam kajian teori, ditemukan bahwa adanya kemungkinan untuk menggunakan *Dance Movement Therapy*. *Dance Movement Therapy* adalah salah satu metode dalam konseling psikoterapi yang dilakukan dengan gerak/tari. Melalui *Dance Movement Therapy* yang digagas oleh Gabrielle Roth memperlihatkan bahwa setiap tubuh manusia memiliki keindahan dan misteri yang perlu diungkapkan melalui gerakan yang bebas dan penuh kesadaran. *Dance Movement Therapy* bekerja dengan cara menstimulus tubuh untuk menggali lebih dalam ingatan yang tersembunyi dan bermanfaat untuk mengungkap trauma baru maupun lama. Melalui kajian teori tersebut ditemukan keseimbangan baru dengan mengembangkan teologi tubuh dalam konseling psikoterapi. Dalam teologi tubuh seseorang yang berada di masa krisis diajak untuk menyadari keberadaan dan kebutuhan tubuhnya, sehingga melalui hal tersebut ia dimampukan untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya serta dimampukan dalam mengelola krisis yang sedang dialami. Pengelolaan terhadap krisis inilah yang kemudian menjadi tujuan pelaksanaan pendampingan konseling pastoral melalui terapi gerak bagi remaja-pemuda yang memiliki pengalaman ditinggal ibunya menjadi TKW.

**Kata Kunci:** Konseling Pastoral, Krisis, Remaja-Pemuda, *Dance Movement Therapy*, Trauma, Teologi Tubuh

Lain-lain:

IX + 76 ; 2020

43 (1977-2020)

Dosen Pembimbing: Pdt. Hendri Wijayatsih, MA

## PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Christalina Devita Sari

NIM : 01160032

Judul Skripsi : *DANCE MOVEMENT THERAPY* DALAM KONSELING

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat untuk menjadi pemeriksaan bagi semua pihak.

Yogyakarta, 19 Agustus 2020



Penyusun

Christalina Devita Sari

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

GKJW Sumberpakem adalah sebuah komunitas/pasamuwan (jemaat) Madura Kristen Pandalungan yang ada di bawah naungan Gereja Kristen Jawi Wetan (GKJW). Pasamuwan ini terletak di bagian utara Kabupaten Jember tepatnya di Desa Sumberpakem dan sebagian terdapat di Desa Cumedak, Slateng dan Kalisat. Pasamuwan ini adalah satu-satunya pasamuwan yang bersuku Madura Pandalungan di GKJW yang menggunakan pengantar Bahasa Madura baik dalam peribadatan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Pasamuwan tersebut muncul karena proses migrasi yang terjadi di daerah ujung timur Pulau Jawa pada awal abad 19an.<sup>1</sup> Migrasi tersebut dilakukan oleh masyarakat Pulau Madura yang dilatarbelakangi oleh faktor ekonomi, mengingat banyak daerah di Pulau Madura yang memiliki tanah tandus dan berkapur sehingga tanaman sulit untuk tumbuh. Melalui hal tersebut orang-orang dari Pulau Madura mencari lahan yang lebih subur untuk dapat dikelola. Akhirnya mereka memutuskan untuk menyeberang ke pulau yang lebih dekat dengan daerah mereka – mencari yang lebih dekat agar akses mereka lebih mudah. Sumberpakem menjadi salah satu tempat yang mereka pilih untuk mengupayakan pekerjaan agar dapat memenuhi kebutuhan hidup mereka sehari-hari. Selain karena dekat, desa tersebut memiliki tanah yang cukup subur. Kesuburan tanah di Sumberpakem dipengaruhi oleh letak desa yang berada di bawah kaki Gunung Raung tepatnya di daerah pegunungan Ijen. Pada umumnya para migran dari Pulau Madura berasal dari golongan ekonomi menengah ke bawah. Mereka yang memilih untuk bekerja di kota biasanya akan bekerja sebagai penjual sate, kuli, pangkas rambut, tukang becak, pengumpul barang bekas, dan lain sebagainya. Sedangkan mereka yang memilih untuk tinggal di pedesaan akan mengusahakan sawah atau perkebunan yang dibuka oleh swasta.<sup>2</sup> Seiring berjalannya waktu, kekristenan mulai muncul dan mempengaruhi masyarakat Madura di Desa Sumberpakem. Pengaruh kekristenan yang dilakukan oleh para misionaris dapat dikatakan berhasil. Hal ini terlihat melalui terbentuknya suatu komunitas Madura Kristen yang menghidupi kekristenannya dengan suku Madura Pandalungan – adat Madura yang mengalami asimilasi. Komunitas tersebut kemudian di kenal dengan GKJW Jemaat Sumberpakem.

Migrasi yang terjadi pada awal abad 19an ternyata meninggalkan jejak dalam kehidupan warga jemaat di Sumberpakem. Kesulitan dalam hal perekonomian yang menjadi latar belakang

---

<sup>1</sup> Pdt. Edy Sumartono, *Kidung di Kaki Gunung Raung*, (Bandung: Bina Media Informasi, 2009), h. 41.

<sup>2</sup> Pdt. Edy Sumartono, *Kidung di Kaki Gunung Raung*, h. 43.

terjadinya migrasi ternyata juga dialami oleh sebagian warga jemaat di Sumberpakem. Hal ini terjadi karena tidak semua warga jemaat di Sumberpakem memiliki lahan dan pekerjaan tetap yang dapat dikelola, sedangkan kebutuhan untuk kehidupan sehari-hari semakin meningkat. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hal tersebut, salah satunya diungkapkan oleh tokoh gereja yaitu kurangnya kesadaran akan pendidikan.<sup>3</sup> Hal ini menyebabkan terbatasnya pengetahuan warga jemaat dalam mengembangkan produktivitas kerja. Hingga pada akhirnya upaya yang dilakukan warga jemaat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari adalah sebagian besar warga bekerja menjadi buruh bahkan menjadi tenaga kerja migran (TKI/TKW).

Sejalan dengan realitas di atas, Galih Fendi dalam sebuah penelitian mengungkap tentang realitas buruh migran terkhusus buruh migran perempuan atau Tenaga Kerja Wanita (TKW). Dalam proses menjadi TKW seseorang akan menjalani beberapa tahap mulai dari perekrutan, pra pemberangkatan, ketika berada di luar negeri, hingga pasca bekerja. Tidak jarang tahapan tersebut justru menuai kontroversi yang menghampiri TKW. Bahkan masalah tidak hanya dialami oleh TKW yang bersangkutan tetapi juga keluarga. Bagi TKW yang sudah menikah, jarak dan komunikasi dapat menjadi alasan terjadinya perselingkuhan, penyalahgunaan uang hasil bekerja,<sup>4</sup> bahkan pengabaian terhadap perkembangan anak.

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Galih Fendi, terlihat bahwa ada beragam kerumitan yang dihadapi oleh orang-orang yang bersangkutan terutama TKW yang telah berkeluarga. Dari ragam kerumitan tersebut, penyusun melihat dari sisi lain yaitu dalam kehidupan keluarga TKW. Seorang TKW yang telah berkeluarga memiliki status sebagai seorang istri dan ibu dimana melalui status tersebut ia memiliki peran yang sangat penting. Ketika calon TKW memutuskan untuk bekerja ke luar negeri, otomatis tugas mereka sebagai istri dan ibu akan terhambat khususnya dalam mendidik dan mendampingi perkembangan anak. Padahal peran ibu yang memiliki relasi dinamis dan saling mengisi dengan peran kekanakan anak sangatlah penting untuk membentuk pola relasi anak dengan orang lain.<sup>5</sup>

Berbicara mengenai perkembangan pada anak, Bapak Edi (*nama samaran*) selaku tokoh gereja yang mengetahui perkembangan gereja di GKJW Sumberpakem khususnya Pepantan Paleran mengatakan bahwa ada banyak warga jemaat (remaja dan pemuda) yang memiliki pengalaman masa kecilnya diabaikan oleh orang tua atau *broken home*. Menurut penuturan Bapak Edi, hal tersebut disebabkan oleh faktor ekonomi, konflik dalam keluarga, perceraian dan

---

<sup>3</sup> Berdasarkan wawancara dengan salah satu tokoh gereja via telepon pada tanggal 23 Juni 2020 pukul 18.58.

<sup>4</sup> Galih Fendi Christianto, *Menggereja Diaspora Bagi Tenaga Kerja Wanita Asal GKJW Jemaat Pundungsari*, (Yogyakarta: Universitas Kristen Duta Wacana, 2015), h. 4-5.

<sup>5</sup> Sawitri Supardi Sadarjoen, *Pernak-pernik Hubungan Orangtua-Remaja*, (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2005), h. 30.

kedukaan. Dari beberapa faktor tersebut tidak jarang orang tua memilih jalan keluar dengan cara bekerja menjadi buruh migran. Hal tersebut dilakukan dengan harapan dapat memenuhi bahkan mengubah perekonomian keluarga, menenangkan pikiran dari konflik, menghibur diri akibat kesedihan, dan lain sebagainya.<sup>6</sup> Akibatnya orang tua atau salah satunya pergi meninggalkan keluarga termasuk anak.

Berdasarkan realitas tersebut Bapak Edi menuturkan bahwa gereja belum melakukan tindakan khusus untuk menolong warga jemaat yang bersangkutan – baik warga jemaat yang ditinggal maupun keluarga. Melalui hal tersebut penyusun tertarik untuk mendalaminya, karena dalam kajian teori Erikson menegaskan bahwa setiap manusia akan melewati tahap perkembangan yang saling berkaitan. Jika pada masa anak-anak seseorang mengalami hambatan, maka hal tersebut akan berpotensi buruk – gagal pada tahap berikutnya - pada masa depan anak-anak tersebut.<sup>7</sup> Walaupun secara kronologis setiap tahapan perkembangan yang telah berlangsung akan ditinggalkan, namun secara psikologis setiap tahapan memberikan pengaruh yang sangat besar sepanjang hidup setiap orang.<sup>8</sup>

Melalui realitas di atas “nampaknya” gereja belum mampu mencerminkan tindakan Kristus yang berpihak kepada orang-orang miskin dan terpinggirkan. Padahal Kristus yang merupakan Anak Allah hadir sebagai manusia untuk menolong mereka yang miskin (Lukas 4:18). Josep P. Widyatmadja dalam bukunya mengungkapkan bahwa Yesus dengan tegas mengajarkan kepada para murid untuk memberikan perhatian kepada orang miskin. Hal tersebut terlihat dalam konteks Perjanjian Baru dimana Yesus lebih fokus untuk memberitakan Injil kepada orang miskin (*anawim*). Orang miskin (*anawim*) adalah mereka yang tak berdaya dalam sosial maupun politik. Dalam hal ini miskin yang dimaksud Widyatmadja adalah miskin dalam segala hal: miskin rohani, material, politik, dan sosial ekonomi. Widyatmadja juga melihat bahwa perhatian dan pelayanan kepada orang yang terkucilkan dianggap sebagai bentuk pelayanan kepada Yesus (Matius 25:35-46). Bahkan ketika penghakiman terakhir para murid ditimbang dengan tolok ukur yang jelas yaitu berdasarkan tindakan yang mereka lakukan kepada orang-orang miskin, bukan berdasarkan cara mereka berdoa dan beribadah.<sup>9</sup> Melalui hal tersebut Groenen berpendapat bahwa Yesus yang berinkarnasi menjadi manusia tidak dapat dipahami hanya

---

<sup>6</sup> Berdasarkan wawancara dengan salah satu tokoh gereja via telepon pada tanggal 15 Maret 2020 pukul 16.57.

<sup>7</sup> Donald Capps, *Life Cycle Theory and Pastoral Care*, terj: Pdt. M. Oloan Tampubolon, (Philadelphia: Fortress Press, 1983), h. 2.

<sup>8</sup> Donald Capps, *Life Cycle Theory and Pastoral Care*, terj: Pdt. M. Oloan Tampubolon, h. 3.

<sup>9</sup> Josep P. Widyatmadja, *Yesus dan Wong Cilik: Praksis Diakonia Transformatif dan Teologi Rakyat di Indonesia*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), h. 26.

sebatas teori, namun inkarnasi Yesus dipahami sebagai suatu pelayanan berupa tindakan. Dan ia juga berpendapat bahwa teologi yang sesungguhnya harus pastoral yang terarah pada praksis.<sup>10</sup>

Begitu pula yang dapat dilakukan oleh gereja dalam melayani. Dalam konteks GKJW ada beragam pelayanan yang diatur dalam buku pedoman GKJW (Tata Pranata), mulai dari pelayanan anak sampai lansia. Selain itu ada juga pelayanan yang memiliki peranan penting namun tidak tertulis secara khusus yaitu pelayanan pastoral. Di GKJW pelayanan tersebut tidak tertulis secara khusus namun menjadi bagian dari tugas pelayanan Pendeta<sup>11</sup> dan Diaken.<sup>12</sup>

Secara umum pelayanan pastoral memiliki keterikatan dengan jabatan Gereja khususnya dengan pekerjaan pastor.<sup>13</sup> Pelayanan pastoral yang disebut sebagai penggembalaan<sup>14</sup> atau pendampingan pastoral memiliki pengertian yang sangat luas. Clinebell dalam bukunya memberi pengertian penggembalaan sebagai pelayanan yang saling menyembuhkan dan menumbuhkan dalam suatu jemaat atau komunitas.<sup>15</sup> Penggembalaan atau pendampingan pastoral dapat ditemukan dalam kotbah yang ditujukan kepada warga jemaat, pelayanan liturgi, pelayanan diakonia, dan kunjungan rumah tangga.<sup>16</sup> Penggembalaan atau pendampingan pastoral berbeda dengan konseling pastoral. Jika penggembalaan atau pendampingan pastoral memiliki pengertian yang sangat luas, konseling pastoral lebih bersifat khusus. Clinebell dalam bukunya memberi pengertian konseling pastoral sebagai suatu fungsi yang bersifat memperbaiki. Dan hal tersebut akan dibutuhkan ketika seseorang mengalami krisis yang merintanginya.<sup>17</sup>

Dalam melakukan proses konseling pastoral terdapat berbagai jenis metode yang dapat digunakan, salah satunya dengan melakukan terapi gerak atau yang dikenal sebagai *Dance Movement Therapy* (DMT) – selanjutnya akan disebut *DMT*. DMT yang termasuk ke dalam salah satu jenis konseling terapi adalah sebuah sarana bagi individu untuk terlibat dalam proses integrasi dan pertumbuhan pribadi melalui gerakan/tarian yang bersifat ekspresif. Hal ini berdasar pada prinsip bahwa gerak dan emosi saling terkait untuk menciptakan relasi yang

---

<sup>10</sup> Dr. C. Groenen ofm, *Sejarah Dogma Kristologi: Perkembangan Pemikiran Tentang Yesus Kristus Pada Umat Kristen*, (Yogyakarta: Kanisius, 1988), h. 295.

<sup>11</sup> Majelis Agung, *Tata dan Pranata Gereja Kristen Jawi Wetan dan Peraturan Majelis Agung Tentang Badan-Badan Pembantu Majelis*, (Malang: Majelis Agung Gereja Kristen Jawi Wetan, 1996), h. 69-71.

<sup>12</sup> Majelis Agung, *Tata Pranata Gereja Kristen Jawi Wetan dan Peraturan Majelis Agung Tentang Badan-Badan Pembantu Majelis*, h. 87-88.

<sup>13</sup> Prof. Dr. Gerben Heitink dan Ferd. Haselaars Hartono S.J (ed), *Teologi Praktis: Pastoral dalam Era Modernitas-Postmodernitas*, (Yogyakarta: Kanisius, 1999), h. 33.

<sup>14</sup> Dr. M. Bons-Storm, *Apakah Penggembalaan Itu?* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2015), h. 4.

<sup>15</sup> Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2002), h. 32.

<sup>16</sup> Pdt. Hendri Wijayatsih, MA, *Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Gema Teologi Vol. 35, No. 1/2 Agustus 2012, hal. 2.

<sup>17</sup> Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, h. 32.

dinamis.<sup>18</sup> Terapi ini biasanya digunakan untuk menangani dan mencegah masalah fisik, psikologis, kognitif, dan sosial.<sup>19</sup>

Metode DMT dapat menstimulus tubuh untuk mengingat peristiwa yang pernah dialami oleh tubuh, termasuk peristiwa traumatis lama dan baru. Selain itu keterkaitan gerak tubuh dan emosi dalam DMT sangat berguna untuk mengenali kata dan kalimat yang seringkali mengalami sensor atau melatih tubuh untuk berkomunikasi.<sup>20</sup> Terkadang seseorang lebih memilih berbohong atau tidak mengatakan apapun karena lawan bicara atau situasi dan kondisi tidak mendukung percakapan yang sedang berlangsung. Hal ini berkorelasi dengan kecenderungan remaja dan pemuda yang sulit untuk mengartikulasikan masalah yang sedang terjadi pada mereka. Apalagi bagi mereka – anak dari mantan TKW yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW - yang lama terabaikan dan tidak mendapat pertolongan dari gereja. Melalui hal ini penyusun tergerak untuk menggali lebih dalam krisis yang mereka alami menggunakan DMT.

DMT yang merupakan metode *art therapy* tidak menekankan estetika layaknya seni pada umumnya, tetapi DMT lebih menekankan pada perpaduan gerak yang membebaskan dan emosi yang bersifat ekspresif. Dalam proses terapi, seorang terapis yang merupakan pendamping akan memberikan *feedback* dengan mengamati bahasa tubuh, perilaku non-verbal, dan ekspresi emosional dari klien – istilah untuk menyebut seseorang yang sedang dalam pendampingan. Biasanya ada beragam intervensi yang digunakan terapis, misalnya: memanfaatkan *mirroring* (mencocokkan/menggemakan gerakan orang), menggunakan ritme melompat dalam tarian, dan memanfaatkan metafora gerakan.<sup>21</sup> Ragam intervensi tersebut dilakukan untuk memandirikan klien dalam menemukan solusi pergumulannya.

Metode DMT masih jarang digunakan di Indonesia<sup>22</sup>, namun di beberapa Negara metode ini telah banyak digunakan dan dikembangkan sebagai sarana penyembuhan, contohnya *5Rhythms* yang digunakan oleh Gabrielle Roth sebagai bentuk integrasi yang ia kembangkan berdasarkan pengalamannya. Gabrielle Roth menciptakan *5Rhythms* yang terdiri dari *Flowing*, *Staccato*,

---

<sup>18</sup> Helen Payne, *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*, (London: 11 New Fetter Lane, 1992), h. 4.

<sup>19</sup> Good Therapy, *Dance/Movement Therapy (DMT)*, dalam <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/dance-movement-therapy>, diakses pada tanggal 06 November 2019 pukul 12.27.

<sup>20</sup> Wafa Mauqifa, *Dance and Body Movement Therapy Melatih Tubuh Berkomunikasi Melalui Gerak*, (Bandung: UPI, 2017), dalam <http://berita.upi.edu/13042/>, diakses pada tanggal 09 Juli 2020 pukul 17.25.

<sup>21</sup> Good Therapy, *Dance/Movement Therapy (DMT)*, dalam <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/dance-movement-therapy>, diakses pada tanggal 07 November 2019 pukul 09.38.

<sup>22</sup> Universitas Islam Sultan Agung, *Psikologi Unissula Gunakan terapi Menari untuk Menyembuhkan Trauma korban Pemerkosaan*, dalam <http://unissula.ac.id/c24-berita-unissula/psikologi-unissula-gunakan-terapi-menari-untuk-menyembuhkan-trauma-korban-pemerkosaan/>, diakses pada tanggal 31 Oktober 2019, pukul 17.12.

*Chaos, Lyrical, dan Stillness*<sup>23</sup> sebagai metode penyembuhan yang bersifat penuh kegembiraan. Dengan *5Rhythms*, Roth mengingatkan bahwa di dalam tubuh manusia terdapat keindahan dan misteri yang sering kali terabaikan. Kedua hal tersebut akan terlihat ketika kita terlibat aktif dalam setiap ritme *5Rhythms*.<sup>24</sup> Melalui setiap ritme tersebut, Roth mengajak setiap orang yang membutuhkan untuk bergerak bebas dan menyadari akan keberadaan tubuh serta menyadari segala ciptaan Tuhan yang ada di sekitar. Setiap ritme memiliki cirinya masing-masing dan ritme-ritme tersebut saling berkorelasi. Ritme dalam *5Rhythms* akan terus berkembang seiring dentuman drum atau alunan musik lainnya yang disesuaikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada untuk mengiringi proses *5Rhythms*. Salah satu metode dalam DMT yang diciptakan oleh Gabrielle Roth ini telah banyak menolong orang-orang Amerika – dari anak hingga manula – untuk mengalami kesembuhan dari penyakit mereka.

Metode ini baik untuk dilakukan karena dapat menolong setiap orang untuk mengungkapkan apa yang terjadi melalui bahasa tubuh di kala ada banyak orang yang merasa kesulitan untuk melepas semua pergumulan atau trauma yang dirasakan. Hal ini juga baik karena dapat menyadari keberadaan tubuh kita dan mensyukuri setiap anggota tubuh yang telah Tuhan ciptakan khusus untuk kita. Selain menyadari keberadaan tubuh, kita juga diajak bersyukur atas keberadaan ciptaan Tuhan yang lain yaitu tempat yang kita tapaki, orang lain di sekitar kita, dan alam ciptaan Tuhan yang senantiasa menopang hidup kita.

Melalui keberhasilan yang dilakukan oleh Gabrielle Roth, penyusun kemudian akan menjajaki kemungkinan pemanfaatan DMT khususnya *5Rhythms* untuk anak dari mantan TKW di Pepantan Paleran yang memiliki pergumulan pada masa kecilnya. Hal ini menjadi penting karena metode tersebut dapat menolong mereka untuk menyelami perasaan mereka yang tersembunyi dan menggali lebih dalam ingatan mereka agar mereka dapat mengelola pergumulan yang pernah mereka alami. Dalam penggunaan musik, sangat mungkin untuk digunakan musik lokal yang terdapat dalam konteks anak dari mantan TKW. Mengingat mereka tinggal di daerah yang masih sangat kental dengan budayanya termasuk musik dan tari-tarian. Sehingga dengan demikian media yang digunakan tidak terasa asing bagi warga yang melakukannya.

Melalui proses DMT yang dilakukan dengan gerakan penuh kesadaran dan kebebasan, pada akhirnya mereka dapat meningkatkan pengertian terhadap diri mereka sendiri. Dengan demikian konseling psikoterapi melalui DMT menolong mereka untuk semakin mengenal diri mereka

---

<sup>23</sup> Gabrielle Roth, *Sweat Your Prayers: The Five Rhythms of The Soul*, (New York: Penguin Putnam, 1998), h. 13-14.

<sup>24</sup> Gabrielle Roth & John Loudon, *Maps to Ecstasy: A Healing Journey for the Untamed Spirit*, (Novato, California: Nataraj Publishing A Division of New World Library, 1998), h. xvi.

bahkan mengubah kepribadian mereka yang dirasa mengganjal menjadi lebih konstruktif dan kreatif.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan realitas di atas, penyusun kemudian mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apa saja krisis yang dialami oleh anak dari mantan TKW di GKJW Sumberpakem Pepantan Paleran yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW?
2. Bagaimana konsep Gabrielle Roth tentang mengelola krisis personal melalui *Dance Movement Therapy*?
3. Bagaimana pentingnya manfaat *Dance Movement Therapy* sebagai sarana konseling penanganan trauma pada anak dari mantan TKW yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW?

## 1.3 Judul Penelitian

Penyusun memberikan judul pada penyusunan ini demikian:

**“DANCE MOVEMENT THERAPY DALAM KONSELING”**

*Dance Movement Therapy* (DMT) adalah salah satu metode dalam konseling psikoterapi yang dilakukan dengan gerakan/tarian.<sup>25</sup> Konseling psikoterapi adalah salah satu contoh konseling (Counselling), dalam komunitas beriman dikenal dengan konseling pastoral (Pastoral Counselling). Konseling pastoral adalah sebuah layanan percakapan terarah untuk menolong seseorang melihat krisis yang dialami dengan jernih, sehingga memungkinkan orang tersebut untuk menemukan solusinya.<sup>26</sup> Dalam penyusunan skripsi ini, konseling pastoral ditujukan kepada anak dari mantan TKW.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk:

1. Memetakan krisis yang dialami beberapa anak dari mantan TKW di GKJW Sumberpakem yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW.

---

<sup>25</sup> Helen Payne, *Dance Movement Therapy: Theory and Practice*, (London: 11 New Fetter Lane, 1992), h. 1.

<sup>26</sup> Pdt. Hendri Wijayatsih, MA, *Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Gema Teologi Vol. 35, No. 1/2 Agustus 2012, hal. 2.

2. Mendeskripsikan dan menganalisa konsep Gabrielle Roth dalam mengelola krisis personal melalui *Dance Movement Therapy*.
3. Memberikan usulan pelayanan konseling pastoral bagi anak dari mantan TKW yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW menggunakan *Dance Movement Therapy*.

## 1.5 Metode Penelitian

Awalnya penyusun menggunakan metode penelitian kualitatif dengan *action research* model Ernest T. Stringer, dengan harapan bulan April 2020 dapat menerapkan metode pemulihan trauma di GKJW Sumberpakem Pepantan Paleran setelah melakukan studi literatur pada bulan Januari s/d Maret 2020. Metode *action research* model Stringer memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

1. *Look* (dengan melihat, peneliti dapat mengumpulkan informasi yang relevan dan menggambarkan situasi),
2. *Think* (dengan berpikir, peneliti mengeksplorasi dan menganalisis teori), dan
3. *Act* (peneliti bertindak dengan cara membuat perencanaan, mengaplikasikan metode yang digunakan, dan mengevaluasi hasil implementasi).<sup>27</sup>

Namun karena kondisi tidak memungkinkan yang disebabkan adanya pandemi Covid 19, penelitian dengan metode kualitatif dibatalkan. Pada akhirnya, untuk melanjutkan penelitian ini penyusun mengubah metode penelitian menjadi studi literatur dengan sumber data buku-buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan topik. Selain itu penyusun juga mengumpulkan data dengan melakukan wawancara melalui sistem daring (dalam jaringan) atau online via WhatsApp pada bulan April 2020. Penelitian tersebut melibatkan empat anak dari mantan TKW yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW – *selanjutnya akan disebut partisipan* – dan tokoh gereja untuk mengumpulkan data yang relevan terkait konteks Pepantan Paleran. Pengumpulan data ini tetap bisa dilakukan karena penyusun, partisipan dan tokoh gereja sudah saling mengenal sebelumnya. Pasalnya penyusun adalah bagian dari GKJW Sumberpakem khususnya di Pepantan Paleran. Sehingga melalui pengumpulan data ini ada sedikit data yang berasal dari pengalaman penyusun.

## 1.6 Sistematika Penulisan

### BAB I : Pendahuluan

---

<sup>27</sup> Ernest T. Stringer, *Action Research Second Edition*, (California: SAGE Publications Inc, 1999), h. 18.

Bagian ini berisi latar belakang, rumusan masalah, judul penelitian, tujuan penelitian, metode penelitian, dan sistematika penyusunan skripsi.

## **BAB II : Pergumulan Anak dari Mantan TKW di GKJW Pepantan Paleran**

Pada bagian ini penyusun akan membahas terkait penelitian yang telah dilaksanakan oleh penyusun dengan keempat partisipan yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW. Melalui penelitian tersebut penyusun kemudian akan membahas dinamika krisis yang dibahas oleh Andreas B. Subagyo dan H. Norman Wright dalam masing-masing buku mereka. Kemudian melalui hal tersebut penyusun akan mengidentifikasi krisis yang terjadi pada partisipan di Pepantan Paleran.

## **BAB III : 5Rhythms sebagai sebuah Sarana Menangani Trauma**

Bagian ini berisi tentang pembahasan teori yang terdiri dari pemaparan secara umum teori *Dance Movement Therapy*. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan konsep *Dance Movement Therapy* yang digagas oleh Gabrielle Roth yaitu *5Rhythms*. Dalam pemaparan konsep *5Rhythms*, penulis akan memaparkan penjelasan secara rinci dari setiap ritme. Kemudian penyusun akan mengkorelasikan teori tersebut untuk melihat kemungkinan penggunaan *Dance Movement Therapy* sebagai penanganan trauma pada partisipan.

## **BAB IV : Pemaknaan Tubuh dalam Konseling Penanganan Trauma pada Anak dari Mantan TKW**

Bagian ini berisi tentang refleksi teologis atas teori *Dance Movement Therapy* pada bab sebelumnya. Kemudian refleksi teologi tersebut akan menjadi dasar dari implementasi ide Gabrielle Roth yang diramu sedemikian rupa dengan dinamika trauma dan teori konseling. Pada bagian akhir di bab ini penyusun akan menawarkan prosedur untuk dapat melaksanakan metode pemulihan yang telah dianalisis berdasarkan dengan fenomena yang terjadi.

## **BAB V : Penutup**

Bagian ini berisi kesimpulan dari seluruh penelitian, serta saran penyusun untuk pihak-pihak yang berkaitan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini penyusun akan menyimpulkan hasil penelitian yang telah diuraikan berdasarkan pertanyaan rumusan masalah pada bab pertama. Selain memberikan kesimpulan, bab ini akan berisi saran dari penyusun yang diperuntukkan bagi beberapa pihak dalam lingkup pelayanan di GKJW sebagai pengembangan pendampingan dan konseling pastoral bagi jemaat.

#### **5.1 KESIMPULAN**

Pada bab 1 penyusunan skripsi ini telah dituliskan masalah yang terdiri dari: 1). Apa saja krisis yang dialami oleh anak dari mantan TKW di GKJW Sumberpakem Pepantan Paleran yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW? 2). Bagaimana konsep Gabrielle Roth tentang mengelola krisis personal melalui *Dance Movement Therapy*? 3). Bagaimana memanfaatkan *Dance Movement Therapy* sebagai konseling penanganan trauma pada anak dari mantan TKW yang memiliki pengalaman masa kecil ditinggal ibu menjadi TKW? Dengan demikian, penyusun kemudian menguraikan hasil penelitian dari permasalahan tersebut melalui studi literatur dan wawancara yang telah diuraikan pada bab 2 dan 3, sedangkan refleksi teologis, implementasi teori dan usulan telah tertulis di bab 4.

Temuan terpenting dalam penelitian skripsi ini adalah empat anak dari mantan TKW yang penulis sebut sebagai partisipan, ternyata mengalami krisis eksistensial (keberadaan). Krisis ini terjadi pada saat mereka usia bermain (2 perempuan) dan masa sekolah (2 laki-laki) – mengacu pada pembagian teori Erikson. Hal ini terjadi karena pada masa itu mereka sedang berada di masa transisi pertumbuhan (krisis perkembangan) dan pada saat itu juga mereka ditinggal oleh ibu mereka - yang merupakan kepercayaan dasar - untuk bekerja menjadi TKW (krisis darurat). Tidak ada yang menyadari bahwa peristiwa tersebut akan menjadi krisis bagi mereka. Ketidaksadaran tersebut terbukti ketika ada banyak orang memandang salah satu partisipan sebagai seseorang yang meresahkan warga karena perilakunya yang melewati batas normal seusianya. Warga jemaat selalu menyalahkan partisipan karena kenakalannya atau bahkan menyalahkan kedua orang tua karena dianggap tidak bisa mendidik anak. Ketidaksadaran terjadinya krisis tersebut juga terbukti ketika pihak partisipan, keluarga, maupun gereja sebagai komunitas terdekat tidak mengupayakan pendampingan kepada mereka. Kalaupun ada salah satu partisipan yang berupaya untuk mencari pertolongan kepada gereja, pada kenyataannya gereja tidak memberikan respon untuk mengupayakan pendampingan baik kepada partisipan maupun

keluarga partisipan. Hingga pada akhirnya krisis tersebut tidak mendapatkan penanganan khusus dan menjadi trauma yang berkepanjangan hingga saat ini mereka remaja dan pemuda. Padahal peran pendampingan pastoral khususnya konseling pastoral sangat dibutuhkan oleh setiap orang ketika mengalami krisis.

Mengingat krisis yang dialami partisipan adalah krisis yang sudah terjadi lama dan dalam, maka diperlukan cara khusus untuk menggalinya. Dalam skripsi ini penyusun memilih *Dance Movement Therapy* lebih khusus *5Rhythms* yang diciptakan oleh Gabrielle Roth sebagai metode untuk menggali krisis yang dialami oleh partisipan. Penyusun memilih *Dance Movement Therapy* karena: *pertama*, latihan dalam *Dance Movement Therapy* dilakukan dengan bergerak/menari yang dapat menstimulus organ-organ tubuh tertentu untuk meningkatkan hal-hal positif, misalnya partisipan mampu untuk mengenali krisis yang dialami, partisipan mampu mengelola krisis yang dialami, dll. *Kedua*, gerakan/tarian dalam metode tersebut bersifat bebas dan ekspresif yang berfungsi untuk mengatasi masalah komunikasi. Dan penyusun memilih *5Rhythms* karena metode tersebut menekankan pada kesadaran yang mendorong seseorang untuk melakukan latihan dalam keadaan sadar. Selain itu *5Rhythms* mampu memperbaiki dan mengembalikan citra diri seseorang. Hal ini selaras dengan kebutuhan remaja dan pemuda yang memiliki krisis masa lalu dan mengalami kesulitan dalam mengungkapkannya secara verbal.

Metode tersebut sangat mempengaruhi kita dalam memaknai tubuh. Kesadaran terhadap tubuh yang menjadi prinsip dalam metode *5Rhythms* akan menolong seseorang untuk menyadarkannya pada kebutuhan tubuh sebagai manusia utuh – manusia merdeka. Dalam teologi tubuh hal tersebut menjadi proses untuk menemukan jati diri sebagai ciptaan Tuhan bahkan melalui proses tersebut kita akan menemukan gambaran Tuhan yang berkarya dalam tubuh kita. Tidak hanya itu, *5Rhythms* yang menghendaki adanya keterhubungan juga menolong setiap orang untuk berelasi dengan ciptaan Tuhan lainnya. Relasi tersebut adalah relasi yang saling melengkapi, bukan relasi yang saling mendominasi dan saling menuntut satu sama lain.

Dengan demikian *Dance Movement Therapy* sebagai metode pemulihan dalam konseling pastoral dapat memenuhi fungsi pendampingan dan konseling pastoral dalam menumbuhkan, menyembuhkan, dan memperbaiki. Sehingga, gereja juga dimampukan untuk hadir di tengah pelayanan melalui tindakan praktis. Rincian tentang hal ini dapat dilihat dalam uraian pada bab 4.

## 5.2 SARAN

Pendampingan dan konseling pastoral adalah alat-alat yang berharga untuk menjadikan gereja tetap relevan dengan kebutuhan manusia. Melalui pendampingan dan konseling pastoral gereja dapat mengalami pembaruan setiap saat melalui alat-alat untuk pembaruan relasi baik dengan diri sendiri, orang lain, bahkan dengan Tuhan sebagai Sang sumber kehidupan. *Dance Movement Therapy* khususnya *5Rhythms* sebagai salah satu alat dalam pendampingan dan konseling pastoral nampaknya relevan dengan kebutuhan warga jemaat – dalam hal ini konteks pelayanan di GKJW. Hal ini terbukti melalui prinsip bebas dan penuh kesadaran yang ditekankan dalam melaksanakan latihan *5Rhythms*. Dalam mengembangkan *Dance Movement Therapy* di suatu jemaat, perlu adanya kerjasama dari seluruh pihak gereja. Berikut adalah saran yang penyusun ajukan:

a. *Untuk partisipan*

Partisipan adalah orang yang mengalami trauma masa lalu. Sampai pada pengumpulan data ini dilakukan bersama dengan partisipan melalui wawancara, penyusun melihat bahwa sampai pada titik ini partisipan telah mampu untuk menyadari bahwa mereka masih memiliki luka batin yang bermula dari kepergian ibu mereka menjadi TKW. Tidak dapat dipungkiri bahwa pengakuan yang mereka utarakan kepada penyusun mengingatkan mereka bahwa sesungguhnya ada sesuatu yang belum terselesaikan dalam diri mereka. Namun karena tidak adanya pendampingan, terlihat bahwa mereka mengalami kesulitan untuk mengatasi pergumulan yang mereka timbun selama bertahun-tahun. Hal ini terlihat melalui tidak adanya upaya yang mereka lakukan untuk mengatasi pergumulan mereka, melainkan mereka mencoba melarikan diri melalui tindakan-tindakan yang dapat dikatakan menambah pergumulan mereka.

Oleh karena itu, penyusun kemudian menyarankan kepada partisipan untuk meminta pendampingan kepada Pendeta jemaat agar partisipan mulai menyadari pentingnya pemulihan. Pendeta jemaat yang merupakan ketua majelis otomatis memahami terkait pelayanan pastoral. Pasalnya setiap Pendeta jemaat telah dibekali dengan pelayanan pastoral selama masa studi yang telah berlangsung. Namun tidak menutup kemungkinan adanya kekurangan (bisa saja pergumulan partisipan dijadikan ilustrasi dalam khotbah sehingga ada banyak orang yang mengetahui pergumulan partisipan) dan kelebihan (menolong partisipan untuk mengelola krisisnya) dalam pelayanan pastoral yang diberikan oleh Pendeta jemaat. Sehingga penyusun menyarankan untuk meminta pendampingan sementara kepada Pendeta jemaat. Kalaupun tidak banyak yang dapat dilakukan, setidaknya partisipan memiliki tempat dan gambaran bahwa pergumulan atau

bahkan trauma dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan kualitas hidup. Hal tersebut dilakukan sembari menunggu adanya konselor atau seseorang yang memiliki keahlian dalam bidang konseling untuk mengatasi trauma yang mereka alami.

b. *Untuk keluarga partisipan*

Keluarga (orang tua) adalah tempat pertama bagi seseorang untuk belajar sebelum ia mengenal dunia di luar keluarga. Bahkan dalam keluarga karakter seseorang akan terbentuk melalui pendidikan dan pengasuhan yang diberikan oleh orang tua. Bagi keluarga partisipan, mungkin hal tersebut menjadi sebuah tantangan tersendiri karena ada banyak warga jemaat yang memandang keluarga-keluarga tersebut gagal dalam mendidik anak. Maka dari itu, keluarga khususnya orang tua partisipan yang saat ini telah kembali pasca menjadi TKW – walaupun tidak semua keluarga kumpul lengkap bapak dan ibu – diharapkan agar dapat memperbaiki komunikasi antar anggota keluarga khususnya dengan anak. Hal tersebut dapat dilakukan dengan dua cara: *pertama*, orang tua mengajak anak untuk menggali pergumulan masa lalu. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui pergumulan anak selama ditinggal ibu menjadi TKW. Pasalnya, kebanyakan TKW pasca bekerja tidak memberikan ruang kepada anak untuk mengungkapkan perasaan dan pergumulan selama ditinggal, sehingga orang tuapun tidak mengetahui apa yang menjadi kendala anak. *Kedua*, menerapkan pola apresiasi kepada anak jika anak melakukan tindakan positif. Hal ini dilakukan sebagai stimulus untuk menghargai setiap tindakan positif yang dilakukan oleh anak, serta membangun kepercayaan diri anak. *Ketiga*, selalu beri penjelasan kepada anak ketika sedang berdiskusi. Hal tersebut dilakukan agar anak juga dapat mempertimbangkannya. Sehingga setiap anggota keluarga dapat terlibat didalamnya.

Beberapa upaya di atas bertujuan untuk membangun kembali kepercayaan anak kepada orang tua. Ketika kepercayaan anak kepada orang tua mulai terbangun kembali, maka ada kemungkinan besar hal tersebut akan mempermudah anak untuk terbuka kepada orang tua. Ketika anak mampu terbuka kepada orang tua, akan timbul suatu pengharapan bahwa anak dimampukan untuk mengelola luka batinnya melalui pendampingan yang dilakukan oleh orang tua.

Selain itu, orang tua juga perlu untuk didampingi oleh Pendeta jemaat. Hal ini dilakukan supaya orang tua yang sesungguhnya juga masih memiliki pergumulan – baik karena penyebab kepergian menjadi TKW maupun pergumulan lainnya – memperoleh topangan untuk perlahan memulihkan kondisi keluarga mereka yang sempat retak. Sehingga

melalui upaya-upaya tersebut orang tua, anak dan gereja dapat saling bersinergi untuk mengupayakan keutuhan kembali sebuah keluarga.

c. *Untuk warga di Pepantan Paleran*

Warga jemaat adalah pihak dari luar keluarga yang memiliki peranan penting untuk ikut serta dalam mendidik anak. Bisa dikatakan warga jemaat adalah keluarga kedua setelah bapak dan ibu. Hal tersebut terbukti melalui kesanggupan warga jemaat untuk menjadi saksi Baptis, SIDI dan pernikahan bagi setiap anak dan warga jemaat di GKJW Sumberpakem. Oleh karena itu dalam setiap proses yang berlangsung dalam kehidupan partisipan maupun keluarga partisipan, diharapkan warga jemaat ikut ambil bagian untuk memberikan pengarahan dan nasihat dengan duduk bersama. Bukannya *malah* menghakimi dengan beragam tuduhan sehingga penghakiman yang dilontarkan membuat partisipan semakin tidak terarah.

Hal ini menjadi penting karena dalam suatu komunitas perlu adanya dukungan yang saling membangun untuk mencapai tujuan bersama. Apalagi upaya dalam pelayanan dan pendampingan pastoral tidak hanya menjadi tugas dari Majelis Jemaat, namun warga jemaat juga memegang peranan penting dalam mendukung warga maupun sebuah keluarga untuk mengatasi pergumulannya.

d. *Untuk Pepantan Paleran (Majelis dan Komisi)*

Majelis jemaat dan komisi Pepantan Paleran yang merupakan wakil dari warga di Paleran memegang peranan penting dalam berdinamika di lingkup pelayanan gerejawi. Salah satu fungsi majelis adalah mendahulukan kehendak Kristus serta kepentingan jemaat dan gereja berdasarkan pertimbangan dan keputusan. Sejauh ini penyusun melihat upaya majelis di Pepantan Paleran dalam melayani hanya sebatas dalam membangun spritualitas melalui peribadatan yang terencana. Sedangkan dalam kehidupan sehari-hari, nampaknya kurang adanya pelayanan yang bersifat praksis seperti halnya pendampingan kepada warga jemaat atau keluarga yang membutuhkan pendampingan. Hal ini juga diakui oleh partisipan di Pepantan Paleran. Melalui hal ini, diharapkan majelis dan komisi selaku wakil warga dapat menerapkan pelayanan pastoral melalui kunjungan. Melalui hal tersebut majelis dan komisi dapat mengetahui beragam pergumulan dan dinamika warga jemaat di Pepantan Paleran. Sehingga majelis dan komisi dapat mengambil tindakan untuk menolong warga jemaat yang membutuhkan bantuan. Seperti halnya yang terjadi pada partisipan dan keluarga partisipan.

Hal ini sebagai sebuah upaya untuk mendukung pelayanan pastoral di gereja agar dapat mengarah pada pengembangan pendampingan dan konseling pastoral yang dapat menolong setiap warga jemaat yang mengalami krisis.

e. *Untuk GKJW Sumberpakem (PHMJ – Pelayan Harian Majelis Jemaat)*

GKJW Sumberpakem sebagai lingkup pelayanan setempat (jemaat) diharapkan mampu untuk:

1. Menyediakan kegiatan dan peribadatan lintas generasi;

Kebanyakan gereja mengadakan ibadah berdasarkan kategori usia, demikian juga yang dilakukan di GKJW Sumberpakem. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa ibadah lintas generasi juga dibutuhkan. Hal ini bertujuan untuk membangun dan memelihara keluarga melalui kegiatan atau peribadatan yang dilakukan bersama-sama dengan anggota keluarga. Oleh karena itu, penyusun kemudian memberikan saran kepada GKJW Sumberpakem untuk dapat menyediakan ibadah atau kegiatan lintas generasi untuk dapat membangun dan memelihara keluarga. Peribadatan berlangsung dengan liturgy khusus yang dapat dipahami oleh semua kalangan. Sehingga dengan demikian ibadah ditujukan untuk seluruh warga jemaat.

2. Menyediakan wadah untuk menciptakan sebuah musik dan koreografi sebagai sarana pendampingan dan konseling pastoral

Dalam kurun waktu kurang lebih 4 tahun ini warga jemaat Sumberpakem gemar memainkan alat musik tradisional yang terbuat dari bambu, mereka menyebutnya “musik patrol”. Dengan alat musik tersebut warga jemaat laki-laki (kebanyakan) dari anak-anak hingga warga dewasa dapat memainkannya bahkan bisa digunakan untuk mengiringi beragam lagu. Musik yang dimainkan oleh warga laki-laki tersebut seringkali dipadupadankan dengan gerakan yang yang diciptakan sendiri oleh beberapa warga perempuan. Musik tersebut dimainkan ketika akan ada kegiatan-kegiatan tertentu dan warga diajak untuk menampilkan gerak dan lagu menggunakan alat musik tersebut.

Melalui aktivitas tersebut penyusun kemudian memberikan saran untuk membuat aransemen dan gerakan yang diciptakan oleh warga sebagai sebuah sarana untuk metode pemulihan. Hal tersebut selaras dengan prinsip dari *5Rhythms* yaitu bebas. Melalui hal tersebut warga dapat dengan bebas mengekspresikan perasaan mereka dengan musik dan gerakan yang mereka ciptakan sendiri. Dengan demikian secara

tidak langsung warga jemaat dapat terlibat dalam proses pengembangan pendampingan dan konseling pastoral dalam hal menciptakan sebuah musik dan gerakan.

f. *Untuk GKJW*

GKJW adalah gereja wilayah yang masih mempertahankan budaya dan tradisi di tiap gereja setempat. Mulai dari tradisi Jawa, Madura, Oseng, dan lain sebagainya. Bahkan tidak jarang budaya tersebut menjadi bagian dalam kegiatan maupun peribadatan. Melalui hal tersebut penyusun kemudian memberikan saran kepada GKJW untuk melibatkan seni dan budaya khususnya musik dan tari dalam pelayanan pastoral. Hal ini dapat diperkenalkan melalui seminar yang membahas terkait pendampingan dan konseling pastoral khususnya penggunaan seni budaya sebagai terapi pemulihan.

Dalam pelaksanaannya bisa dilakukan dengan dua cara. *Pertama*, mengadakan seminar secara online; dan/atau *kedua*, mengadakan pertemuan secara langsung dengan melibatkan warga jemaat dari masing-masing daerah (Majelis Daerah). Melalui seminar tersebut (online/offline) GKJW kemudian dapat menindaklanjuti melalui pelayanan gereja setempat (Majelis Jemaat). Sehingga melalui hal tersebut GKJW dapat mengembangkan seni sebagai terapi dalam pendampingan dan konseling pastoral.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

- Capps, Donald. *Life Cycle Theory and Pastoral Care*, terj: Pdt. M. Oloan Tampubolon. Philadelphia: Fortress. 1983.
- Clinebell. Howard. *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius. 2002.
- Drewes, B.F & Julianus Mojau. *Apa itu Teologi: Pengantar ke dalam Ilmu Teologi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 2016.
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books. 1977.
- Farley, Edward. *Faith and Beauty: A Theology Aesthetic (Routledge Studies in Theology, Imagination and The Art)*. Abingdon, Oxon, Ox and New York, NY: Ashgate Publishing. 2001.
- Goodill, Sharon W. *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy: Health Care and Motion*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher. 2005.
- Heitink, Gerben dan Ferd. Haselaars Hartono S.J (ed). *Teologi Praktis: Pastoral dalam Era Modernitas*. Yogyakarta: Kanisius. 1999.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 1980.
- Isherwood, Lisa & Elisabeth Stuart. *Introducing Body Theology*. Inggris: Sheffield Academic Press. 1998.
- Mangunhardjana, A.M. *Pendidikan Karakter: Tujuan, Bahan, Metode, dan Modelnya*. Yogyakarta: Grahatma Semesta. 2016.
- Ofm, Groenen. *Sejarah Dogma Kristologi: Perkembangan Pemikiran Tentang Yesus Kristus Pada Umat Kristen*. Yogyakarta: Kanisius. 1988.
- Renn, Paull. *The Silent Past and The Invisible Present: Memory, Trauma, and Representation in Psychotherapy*. New Yprk: Taylor & Francis Group. 2012.
- Roth, Gabriel & John Loudon. *Maps to Ecstasy: A Healing Journey for the Untamed Spirit*. Novato, California: Nataraj Publishing A Divison of New World Library. 1998.

- Roth, Gabrielle. *Sweat Your Prayers: The Five Rhythms Of The Soul*. New York, Penguin Putnam. 1998.
- Sadarjoen, Sawitri Supardi. *Pernak-pernik Hubungan Orangtua-Remaja*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas. 2005.
- Storm, M. Bons. *Apakah Pengembalaan Itu?*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 2015.
- Stringer, Ernest T. *Action Research Second Edition*. California: sage Publications Inc. 1999.
- Subagyo, Andreas B. *Tampil Laksana Kencana: Pertolongan untuk Mencegah dan Mengatasi Krisis Sepanjang Hidup*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup. 2003.
- Sumartono, Edy. *Kidung di Kaki Gunung Raung*. Bandung: Bina Media Informasi. 2009.
- Widyatmadja, Josep P. *Yesus dan Wong Cilik: Praksis Diakonia Transformatif dan Teologi Rakyat di Indonesia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 2010.
- Wright, Norman. *Konseling Krisis: Membantu Orang dalam Krisis dan Stres*. Malang: Gandum Mas. 2006.

### **Jurnal:**

- Dani, Robik Anwar dkk. *Efek Penerapan Terapi Gerakan Tari dalam Menurunkan Hiperaktif pada Anak HDHD*. Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. Vol. 1. 2017.
- Rahmawati dkk, *Menari sebagai Media Dance Movement Therapy (DMT)*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Seni, Vol. 3, No. 1, April 2018.
- Suraji, Robertus. *Membangun Teologi Tubuh dari Bawah: Belajar dari Pengalaman Olah Tubuh Tari Lengger*. Religious: Jurnal Studi Agama-Agama dan Lintas Budaya 2,2. 2018.
- Wijayatsih, Hendri. *Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Gema Teologi Vol. 35, No. 1/2 Agustus 2012.

### **Artikel dan Surat Kabar:**

- Poerwandari, Kristi. *Sentuhan Sisi Seni dan Kreativitas Diri*. Kompas Akhir Pekan: Sabtu, 27 Juni 2020.

### **Sumber dari Internet:**

- Anggraini, Ariska Puspita. *Memahami Trauma Masa Kecil dan Efeknya Bagi Fisik dan Mental*. Dalam <https://health.kompas.com/read/2020/04/29/140000568/memahami-trauma-masa-kecil-dan-efeknya-bagi-fisik-dan-mental?page=all>, diakses pada tanggal 12 Agustus 2020.
- CNN Indonesia. *Menari Jadi ‘Obat’ Alternatif untuk Mengurangi Stres*. dalam <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191031110909-255-444419/menari-jadi-obat-alternatif-untuk-mengurangi-stres>. Diakses pada tanggal 19 April 2020.
- Good Therapy. *Dance/Movement Therapy (DMT)*. Dalam <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/dance-movement-therapy>. Diakses pada tanggal 06 dan 07 November 2019; 18 dan 19 April 2020.
- K. Nafilah Sri Sagita. *Viral Anak Dimarahi Karena Dapat Rangking 3, Efektifkah Pola Asuh ‘Keras’?*. Dalam <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4824906/viral-anak-dimarahi-karena-dapat-ranking-3-efektifkah-pola-asuh-keras>, diakses pada tanggal 12 Agustus 2020.
- Maulana, Robi. *Teori Psikologi: Definisi Self-Efficacy (Efikasi Diri) Menurut Para Ahli*. PsikologiHore!. 2020. dalam <https://psikologihore.com/self-efficacy-efikasi-diri/amp/>. Diakses pada tanggal 27 Mei 2020.
- Mauqifa. Wafa. *Dance and Body Movement Therapy Melatih Tubuh Berkomunikasi Melalui Gerak*. Bandung: UPI, 2017. Dalam <http://berita.upi.edu/13042/>, diakses pada tanggal 09 Juli 2020 pukul 17.25.
- Nurnafisa, Shafa. *Kisah Seorang Ibu, “Trauma Masa Kecil Membuat Saya Keras Pada Anak Sendir”*. Dalam <https://today.line.me/id/pc/article/Kisah+seorang+ibu+%E2%80%9DTrauma+masa+kecil+membuat+saya+keras+pada+anak+sendiri%E2%80%9D-GW9G0y>, diakses pada tanggal 12 Agustus 2020.
- Nurilia, Ruri. *Kiat Mengobati Trauma Psikologis Pada Anak*. dalam <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3465527/kiat-mengobati-trauma-psikologis-pada-anak>, diakses pada tanggal 11 Agustus 2020.
- Pengertian Trauma, dalam <https://kbbi.web.id/trauma>, diakses pada tanggal 31 Maret 2020.

Silvija Tomcik Dancing *5Rhythms* Wave (official), dalam <https://www.youtube.com/watch?v=awjomJu7M9k&t=74s>. diakses pada tanggal 12 Agustus 2020.

Universitas Islam Sultan Agung. *Psikologi Unissula Gunakan Terapi Menari untuk Menyembuhkan Trauma korban Pemerkosaan*. Juli 2019. Dalam <http://unissula.ac.id/c24-berita-unissula/psikologi-unissula-gunakan-terapi-menari-untuk-menyembuhkan-trauma-korban-pemerkosaan/>. Diakses pada tanggal 31 Oktober 2019.

Wikipedia. *Gabrielle Roth*. dalam [https://en.wikipedia.org/wiki/Gabrielle\\_Roth](https://en.wikipedia.org/wiki/Gabrielle_Roth). Diakses pada tanggal 29 Oktober 2019.

### **Skripsi:**

Christianto, Galih Fendi. *Menggereja Diaspora Bagi Tenaga Kerja Wanita Asal GKJW Jemaat Pundungsari*. Yogyakarta: Universitas Kristen Duta Wacana. 2015.

### **Lain-lain:**

Majelis Agung. *Tata dan Pranata Gereja Kristen Jawi Wetan dan Peraturan Majelis Agung Tentang Badan-badan Pembantu*. Malang: Majelis Agung Gereja Kristen Jawi Wetan. 1996.

Wawancara dengan Bapak Edi, salah satu tokoh gereja di GKJW Jemaat Sumberpakem, dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2020 dan 23 Juni 2020 via WhatsApp.

Wawancara dengan anak dari jemaat mantan TKW, dilaksanakan pada tanggal 10-13 April 2020