



MEMBINGKAI KEMBALI MEMORI SEBAGAI UPAYA MEMBANGUN PEMULIHAN HOLISTIK

Brela Agnesia Maindoka¹

Universitas Kristen Indonesia Tomohon, Email agnesiabrela@gmail.com

Hendry CH Runtuwene²

Universitas Kristen Indonesia Tomohon, Email hendrymc17@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini ingin membahas tentang bagaimana manusia dapat terhindar dari trauma akan kejadian-kejadian buruk yang di alami dalam kehidupan, sehingga menimbulkan penurunan kesehatan mental dan merusak pikiran manusia. Dalam kehidupan manusia tidak lepas dari berbagai macam kejadian, seperti contoh, kehilangan orang yang di sayang lewat cara yang tragis, di rampok, kecelakaan, pembulhan, dan masi banyak lagi. Dengan membingkai kembali memori, atau peristiwa yang pernah terjadi, dapat menjadi cara yang paling ampuh untuk membangun pemulihan yang holistik. Karena proses pemulihan dari trauma membutuhkan cara-cara yang dianggap pantas dan layak untuk dilakukan seperti psikologis, dapat membantu mengurangi trauma dan membangun resiliensi. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana memori yang di ingat kembali dapat membuat manusia berdamai dengan kenangan tersebut, lewat foto, vidio, dan mungkin tempat yang pernah dikunjungi bersama.

Kata kunci: Memori, Trauma, Pemulihan Holistik

ABSTRACT

This article aims to discuss how humans can avoid trauma from the bad experiences they encounter in life, which can lead to a decline in mental health and disrupt the human mind. In human life, one cannot escape various kinds of incidents, such as the loss of a loved one in a tragic way, being robbed, accidents, bullying, and many more. By reframing memories or events that have occurred, it can be the most effective way to build holistic recovery. Because the recovery process from trauma requires methods that are considered appropriate and suitable, such as psychological approaches, which can help reduce trauma and build resilience. Therefore, this research aims to analyze how recalling memories can help people make peace with those memories, through photos, videos, and perhaps places that were once visited together.

Keywords: Memory, Trauma, Holistic recovery

A. Pendahuluan

Dunia adalah tempat manusia hidup dan melakukan segala sesuatu yang ingin dilakukan, ada berbagai tempat yang indah dan menarik untuk di kunjungi agar dapat melihat begitu banyak hal menarik dan unik di tempat tersebut. Dengan penglihatan yang Tuhan ciptakan untuk manusia melalui indra mata, manusia dapat menikmati begitu banyak keindahan, dan merasakannya lewat ketenangan hati ketika berada di tempat yang indah. Namun juga ketika berada di tempat yang tidak enak untuk di pandang tentunya manusia dapat merasakan ketidaknyamanan berada di tempat tersebut. Sehingga ketika usai dari tempat tersebut, muncullah memori/kenangan yang bisa di ingat kembali ketika melewati lagi tempat tersebut, atau mendatangi tempat itu. Sesuatu yang sudah berlalu hingga sesuatu yang akan datang atau yang akan dilakukan akan terekam dalam ingatan. Begitu juga kenangan, tetapi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, tidak semua pengalaman memiliki kenangan yang berkesan. Cerita masa lalu selalu menjadi sesuatu yang menarik untuk dikenang, dan diceritakan, sehingga kebanyakan orang sangat suka untuk menceritakan kenangan masa lalu, dibanding bercerita tentang masa depan. Memori/kenangan banyak diartikan sebagai bagian dari kisah atau peristiwa yang telah berlalu. Tetapi bagi sebagian orang, apalagi mereka yang mengalami trauma, ataupun kesulitan dalam kejadian tersebut, memori bukan hanyalah sebagai kenangan yang dapat di ingat dan dilupakan begitu saja, bahkan dapat di simpan dalam ingatan, tetapi memori itu dapat membuat manusia itu masuk kedalam lingkaran penderitaan, memicu kecemasan, depresi, dan bahkan merusak fisik hingga stres yang kronis.

Namun pada kenyataannya, memory atau kenangan, tidak harus selalu dijadikan sebagai pemicu kerusakan mental, Miroslav Volf dalam bukunya menekankan bahwa kenangan yang menyakitkan tidak boleh mengikat manusia dan terus ada dalam trauma atau kecemasan yang berlebihan, melainkan melepaskan kenangan itu dan menjalani hidup sebagaimana mestinya.¹kebahagiaan tergantung pada apa yang di pikirkan maka, manusia tidak mungkin bisa bahagia jika pikiran-pikiran yang menakutkan masih ada dalam benak mereka. Jika dalam pikiran adalah ketakutan, maka selamanya manusia akan hidup dalam ketakutan, sebaliknya jika kebahagiaan yang ada dalam pikiran, maka manusia akan hidup dalam kebahagiaan. Pada tahun 2000 tepatnya di pesisir danau tondano kakas tounet yang di kenal sebagai tempat orang-orang danau bekerja lewat membuat jaring ikan, mengambil ikan, yang di kenal dengan sebutan "*masambe*", bahkan menyelam untuk mencari ikan atau dinamakan "*bajubi*", terjadi peristiwa yang tidak di inginkan yaitu 2 orang

¹ Miroslav Volf, *The end of memory: Remembering rightly in a violent world* (Wm. B. Eerdmans Publishing, 2021).

anak perempuan tengelam namun anak yang bernama bela selamat, sedangkan anak yang bernama michel tidak dapat tertolong. Hal ini tentunya menimbulkan trauma bagi kedua orang tua baik yang tidak selamat maupun yang selamat, apalagi ibu dari bela adalah seorang pendeta yang bertugas di jemaat Sion Tounalet, pada saat itu anak dari bapak ciming hanyalah michel seorang, sehingga lewat kejadian tersebut menimbulkan luka, lewat peristiwa kematian yang tidak di inginkan terjadi, sampai beberapa bulan bapak ciming yang bekerja tetap sebagai seorang nelayan, tidak pernah lagi pergi ke danau bahkan melihat danau pun ia merasa panik dan cemas. Ini merupakan dampak buruk dari kenangan yang ditimbulkan lewat kejadian yang tidak diinginkan, membuat seseorang menjadi gangguan mental, stres dan trauma. Trauma dapat terjadi dikarenakan individu yang sedang mengalami peristiwa traumatis atau kejadian yang buruk sehingga sulit untuk dilupakan. Keadaan yang berubah secara tiba-tiba dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, hilang nafsu makan, dan bentuk khawatir yang lainnya yang berkepanjangan.²

Ditambah beberapa tahun kemudian teman dari michel yakni bela ketika sudah pindah dari jemaat Sion, pemuda dari jemaat bela melakukan ibadah padang di pantai kora-kora, dan bela beserta 6 teman lainnya duduk di tepi pantai namun tiba-tiba pasir jatuh kedalam dan ditutup oleh air, menyebabkan bela dan 6 temannya meninggal dunia. lewat kejadian ini ayah dari michel memutuskan untuk berdamai dengan keadaan, berdamai dengan kenangan pahit yang merasuki kehidupannya, sehingga lewat kejadian tenggelamnya bela, ia mengingat kembali kejadian tenggelamnya michel dan mengingat itu sebagai kenangan indah yang menjadi terakhir kalinya ia melihat anak satu-satunya.

Eri Rama Putra Soeprapto Soedjono, dkk dalam jurnalnya yang berjudul menyusun kembali ingatan dan kenangan dalam staged photography, membahas bagaimana foto, atau video, dokumen kenangan dapat menjadi alat untuk orang yang memiliki luka trauma terhadap suatu kejadian menjadi berdamai dengan keadaan, lewat Arsip foto keluarga digunakan sebagai acuan, kemudian diceritakan ulang dengan metode self-portrait dan staged photography. Pembuatan karya dilakukan dengan mendatangi kembali lokasi-lokasi yang pernah dikunjungi di Yogyakarta lalu seolah-olah berfoto bersama guna merasakan lagi kenangan yang terjadi pada saat itu. Kemudian di lokasi-lokasi tersebut penulis memerankan diri sebagai objek untuk difoto.³ Dapat disimpulkan bahwa penelitian dari Eri Rama Putra Soeprapto Soedjono, dkk menekankan pada pentingnya menyimpan foto, video atau dokumen apapun untuk menjadi sebuah kenangan yang dapat menyembuhkan luka dimasa lalu. Sehingga dalam pengembangan berkaitan dengan penelitian ini, peneliti ingin membuat artikel mengenai kenangan atau memori yang dibentuk kembali, lewat kejadian yang terulang, membuat manusia yang memiliki trauma dapat sembuh dan kembali

² Isabella Hasiana, "Studi kasus anak dengan gangguan bahasa reseptif dan ekspresif," *Special and Inclusive Education Journal (SPECIAL)* 1, no. 1 (2020): 59–67.

³ Eri Rama Putra dkk., "Menyusun Kembali Ingatan dan Kenangan dalam Staged Photography," *specta* 2, no. 1 (2018): 47–56.

melakukan aktifitas seperti semula. Peneliti ingin mengangkat judul tentang membingkai kembali memori sebagai upaya membangun pemulihan holistik, dengan pendekatan ini peneliti tidak mengajak seseorang untuk melupakan atau menyangkal apa yang sudah terjadi, melainkan untuk mengubah cara berpikir dan berinteraksi dengan memori tersebut. Dengan membingkai kembali memori, dan membuat memori itu sebagai kenangan yang indah, itu mengubah cara berpikir, bahkan penyembuhan mental, dan terhindari dari depresi akibat memori yang menghancurkan dan menghantui kehidupan. Karena setiap detik yang kita lalui dalam hidup adalah perjalanan, dan setiap jalan yang dilewati menyisahkan sebuah kenangan. Disaat manusia menyadari bahwa hidup adalah ujian, manusia akan menyadari bahwa tidak ada yang tidak penting dalam kehidupan. Kejadian paling kecilpun dapat merubah karakter dan cara hidup seseorang, lewat peristiwa yang disukai maupun tidak disukai. Karakter berkembang dan terlihat melalui ujian, dan seluruh kehidupan adalah ujian⁴ Sama seperti ingatan akan kesenangan menyajikan kembali kesenangan masa lalu, demikian juga ingatan akan rasa sakit mereplikasi rasa sakit masa lalu. "Saat itu, di sini dalam sekejap, hilang dalam sekejap" bagaimanapun juga, kembali sebagai hantu sekali lagi dan mengganggu kedamaian saat nanti,"⁵Kita cenderung menekan mereka ketika penderitaan yang dialami tampaknya tak tertahankan. Namun seringkali apa yang kita tekan muncul kembali dalam kilas balik di luar kendali kita, dan kemudian kita mengalami kembali kengerian rasa sakit masa lalu.

B. Metode Penelitian

Penulis menggunakan metode deskriptif dan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini. Metode kualitatif sebagai alat penelitian untuk memperoleh informasi deskriptif dalam bentuk tertulis atau lisan tentang orang atau perilaku yang dapat diamati⁶ Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara terstruktur dan pustaka.

C. Hasil Dan Pembahasan

Uraian Teori Miroslav Volf dalam Upaya Membingkai kembali Memori

Memory

Tentang ingatan (memory), terutama ingatan akan kekerasan dan penderitaan. Miroslav Volf, seorang teolog yang memiliki pengalaman pribadi dengan penganiayaan, menantang gagasan umum bahwa mengingat segala kejahatan adalah satu-satunya cara untuk

⁴ Rick Warren, *The purpose driven life: What on earth am I here for?* (Zondervan, 2012), 34.

⁵ Friedrich Nietzsche, "On the utility and liability of history for life," *Unfashionable observations* 2 (1995): 2.

⁶ Lexy J Moleong, "Metode penelitian kualitatif edisi revisi," *Bandung: PT Remaja Rosdakarya* 5, no. 10 (2014).

mencapai keadilan dan mencegah terulangnya tragedi.

1. Memory Boom (Ledakan Memori)

Miroslav Volf mengawali bukunya dengan mengamati fenomena "memory boom," yaitu obsesi dunia modern untuk terus-menerus mengingat dan memperingati peristiwa-peristiwa kelam, seperti Holocaust, genosida, atau serangan teroris. Ada keyakinan yang kuat bahwa dengan mengingat, kita dapat memastikan kejahatan serupa tidak akan terulang dan bahwa keadilan bagi para korban akan terwujud. Volf tidak menolak pentingnya mengingat, tetapi ia mempertanyakan apakah ingatan yang tak terkendali dan berfokus pada dendam justru dapat memperdalam luka dan kebencian.

Menurut Volf, "memory boom" ini didorong oleh beberapa faktor, yang utama:

Kebutuhan untuk Mengenang Guna Mencegah Terulangnya Kejahatan:

Ada konsensus yang kuat di tingkat global untuk mengingat peristiwa besar yang traumatis (seperti genosida, perang, dan ketidakadilan) dalam upaya untuk menghormati para korban dan memastikan bahwa kekerasan atau kejahatan serupa tidak akan terjadi lagi di masa depan. **Budaya Serba Cepat dan Kebutuhan Identitas:** Dalam budaya kontemporer yang bergerak cepat, orang merasa perlu untuk berpegangan pada ingatan tertentu agar tetap memiliki pemahaman yang kuat tentang identitas mereka. "Memory boom" ini mencoba untuk mengimbangi hilangnya ingatan (actual memory bust) yang disebabkan oleh kecepatan hidup modern dan banjir informasi, dengan memperingati peristiwa tertentu tanpa selalu memiliki waktu yang cukup untuk merenungkan maknanya.

2. Ingatan yang Benar (Remembering Rightly)

Miroslav Volf berargumen bahwa tidak semua ingatan itu baik. Ia membedakan antara "mengingat dengan benar" (remembering rightly) dan "mengingat dengan salah" (remembering wrongly).

- a. Mengingat dengan salah atau mengingat dengan pikiran yang sedang tidak baik merupakan ingatan yang berfokus pada balas dendam, kebencian, dan identitas korban yang tak terpisahkan dari penderitaan. Ingatan semacam ini bisa menjadi sumber rasa sakit yang terus-menerus dan menghalangi rekonsiliasi.
- b. Mengingat dengan benar atau mengingat dengan pikiran yang baik adalah ingatan yang, meskipun mengakui kejahatan yang terjadi, tidak diperbudak olehnya. Ini adalah ingatan yang berorientasi pada pengampunan dan rekonsiliasi, serta terbuka terhadap kemungkinan akhir yang berbeda, di mana keadilan dan kedamaian akhirnya terwujud. Membuat pikiran terus dalam ingatan yang menyakitkan, akan membuat hidup tidak tenang dan terbebani.

Gagasan Volf yang radikal adalah bahwa "melepaskan" memori-memori

kekerasan dan traumatis— setelah titik tertentu dan di bawah kondisi tertentu mungkin merupakan tindakan yang tepat. Ia berargumen untuk

"mengingat secara benar" (remembering rightly), yang berarti mengingat dengan jujur dan dengan kasih karunia terhadap pelaku. Tujuannya bukan hanya mengingat untuk mencegah kekerasan, tetapi juga untuk memfasilitasi rekonsiliasi dan pada akhirnya mencapai titik di mana memori-memori buruk tersebut memudar (fading) atau tidak lagi muncul dalam kesadaran (not-coming-to-mind) sebagai bagian dari proses penyembuhan yang berhasil. Untuk mengingat kesalahan adalah untuk melawannya. ada begitu banyak cara di mana manusia dapat mengingat secara salah bahwa perintah itu hampir berbahaya. manusia bisa mengingat secara masokis, untuk menggunakan frasa yang diciptakan oleh Milan Kundera dalam novelnya *Ignorance*, dengan hanya mengingat hal-hal dari kejadian yang membuat manusia tidak senang dengan dirinya sendiri⁷

3. The End of Memory (Akhir dari Ingatan)

Judul buku ini, "The End of Memory," tidak berarti bahwa kita harus sepenuhnya melupakan. Sebaliknya, Volf mengajukan gagasan radikal bahwa "mengakhirinya" (letting go) dari ingatan traumatis, pada titik tertentu dan di bawah kondisi tertentu, mungkin merupakan tindakan yang tepat dan bahkan etis. Ini bukan tentang menghapus ingatan secara paksa, melainkan tentang membiarkan ingatan itu memudar dan menjadi tidak penting seiring berjalannya waktu, terutama ketika keadilan dan rekonsiliasi telah tercapai. Ingatan yang pahit jika terus di ingat sebagai ketakutan, maka selamanya itu akan menjadi suatu ketakutan yang tidak akan pernah hilang. Namun jika dibiarkan terus diingat dan di anggap sebagai suatu kejadian yang biasa, maka semua kenangan menyakitkan itu akan menjadi suatu hal yang jika di ingat, tidak menimbulkan ketakutan.

Miroslav Volf dalam "The End of Memory" mengingatkan manusia untuk berpikir ulang tentang fungsi ingatan. Ia menantang pandangan bahwa ingatan adalah obat mujarab untuk keadilan. Sebaliknya, ia mengusulkan bahwa ingatan harus digunakan dengan benar, yaitu sebagai alat untuk mencapai pengampunan dan rekonsiliasi, dan pada akhirnya, sebagai sesuatu yang bisa diletakkan di akhir zaman ketika keadilan ilahi telah sepenuhnya terwujud.⁸

Memory Pahit

Pengalaman tidak sadar harus ditampilkan dalam ingatan sadar, alias dimunculkan kembali untuk dapat dilihat dan selanjutnya tidak lagi menjadi beban dan mengganggu

⁷ Milan Kundera, *Ignorance* (Faber & Faber, 2020), 74.

⁸ Volf, *The end of memory: Remembering rightly in a violent world*.

kehidupan penderita. Bila pengalaman itu begitu menyakitkan (dan itulah mengapa ada pengalaman bawah sadar, satu strategi menyapu memory hitam tak tertahankan ke relung jiwa yang paling dalam karena ketidakmampuan seseorang menampungnya dalam kesadaran, sementara memori itu sendiri adalah sebuah kenyataan yang gigih-bandel mengeram dalam benak-batin manusia tanpa berniat enyah) bahkan sampai perlu dilakukan terapi hipnotis untuk memunculkan kembali di alam sadar. Namun langkah mengingat ini, yang kadang begitu "sempit dan berbatu" baru setengah jalan. Setelah alam bawah sadar diapungkan dan tampil ke permukaan, bukan lalu kesembuhan dialami oleh pasien. Ia harus masuk dalam tahap paling menentukan berikutnya, yaitu *"releasing the strangulated affect and therefore in removing the affective force of memory"*⁹. Miroslav Volf mengalami secara langsung bagaimana rasanya menjadi korban dari sistem politis otoriter dengan buah memory hitam menggayuti benaknya. Volf sendiri menuliskan bahwa apa yang ia alami bukan urusan pribadi semata. Ada urusan publik dalam pengalamannya (bahkan setiap pengalaman) menjadi korban. "Remembering abuse is of public significance"¹⁰ dalam Argumentasinya: memori hitam ini yang mengatur dan menentukan orang dapat berelasi dengan orang lain. Bagaimana kenangan yang menyakitkan itu mempengaruhi seseorang berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya, ditentukan dari bagaimana dia menata dan menempatkan memori itu.

Untuk menghidupkan kembali kenangan itu menyakitkan, bahkan dalam ingatan. Ketika kita mengingat masa lalu, itu bukan hanya masa lalu; itu masuk ke masa kini dan mendapatkan kehidupan yang baru. Seringkali memori gagal, tentu saja, dan catatan masa lalu terhapus. Peristiwa yang jauh memudar ke latar belakang dan menghilang. Kesenangan yang dialami di masa lalu tetap seperti itu. kesenangan masa lalu, ditelan oleh malam tanpa ingatan dan hilang selamanya. Tetapi semakin jelas ingatannya, semakin banyak kesenangan masa lalu menjadi kesenangan saat ini.¹¹ Kenangan adalah fondasi dari siapa kita, kenangan yang membentuk identitas kita menentukan cara kita berinteraksi dengan dunia, dan memberikan makna pada pengalaman kita. Dengan melatih memory manusia tidak hanya akan menjadi lebih baik, namun juga terhubung dengan kehidupan sendiri.¹² Sehingga pemulihan dapat terjadi ketika seseorang yang mengalami trauma ingin pulih. Abaikan yang tidak penting, karena dirimu jauh lebih penting.¹³

Sebagaimana memori kenikmatan menggambarkan kembali kenikmatan dimasa lalu, memori kesakitan juga menggambarkan kembali kesakitan masa lalu. bagaimanapun juga,

⁹ Volf, *The end of memory: Remembering rightly in a violent world*, 156.

¹⁰ Volf, *The end of memory: Remembering rightly in a violent world*, 12–15.

¹¹ Søren Kierkegaard, "Either/Or, trans. Howard V. Hong and Edna H. Hong," *Princeton: Princeton University Press* 1 (1987): 14.

¹² Joshua Foer, *Moonwalk med Einstein* (Natur & Kultur, 2012).

¹³ Dedy Susanto, *Pemulihan Jiwa 3* (Gramedia Pustaka Utama, 2008), 11.

kembali sebagai hantu sekali lagi dan mengganggu kedamaian di kemudian hari," Friedrich Nietzsche dalam salah satu Pengamatannya yang tidak modis, berjudul "Utilitas dan Tanggung Jawab Sejarah."¹⁴ Mempertimbangkan Kenangan traumatis. Kita cenderung menekannya ketika penderitaan yang dialami terasa tak tertahankan. Namun, seringkali apa yang kita tekan muncul kembali dalam kilas balik di luar kendali kita, dan kemudian kita mengalami kembali kengerian rasa sakit masa lalu. Sekalipun kita meragukan realitas penekanan, seperti yang semakin sering dilakukan para cendekiawan, intinya tetap sama: mengingat penderitaan yang dialami berarti membiarkan luka seseorang tetap terbuka. Semakin besar luka dan semakin baik ingatannya, semakin menyatu masa lalu dan masa kini,¹⁵ dan penderitaan masa lalu menjadi rasa sakit masa kini. Jika ingatan berulang dan menghidupkan kembali penderitaan asal, bagaimana mungkin keselamatan terletak dalam ingatan? P. Bracken mengatakan trauma tidak hanya dipahami sebagai respons psikologis individu terhadap pengalaman buruk, tetapi juga memiliki dimensi budaya dan sosial yang kuat yang sering kali diabaikan oleh psikiater konvensional.¹⁶

Uraian Kasus Seorang yang mengalami Duka

Proses wawancara ini dilakukan bersama bapak CL ayah dari korban. Bapak CL adalah seorang nelayan yang aktif dan menggeluti pekerjaan nelayan sebagai tempat mata pencarian utamanya. Namun semua itu berubah saat peristiwa yang terjadi pada seorang remaja yang bernama Michel, dimana ia tenggelam di danau tondano kakas ketika sedang berenang bersama temannya Bela. Orang-orang yang berada di pesisir danau atau juga disebut anak-anak danau, pastilah semuanya mahir dalam hal berenang dari sejak kecil atau "batobo, balilip, basikep" namun naasnya, kedua anak yang tenggelam ini tau berenang tapi tiba-tiba saja badan mereka tertarik kebawah dan ini disaksikan langsung oleh ayah dari Michel, Michel dan Bela saling berpegangan, dan setelah tenggelam Michel melepas tangan Bela. Ini merupakan kesaksian dari ayah Michel, bahkan dari Bela yang masih selamat. Ayah dari Michel langsung cepat berenang menuju Michel namun tidak dapat tertolong lagi karena sudah kehabisan nafas. "Hal ini membuat saya trauma berat sampai setelah sampai di rumah, saya tidak bisa menangis hanya terdiam sambil memikirkan apakah hal ini benar-benar terjadi atau hanya mimpi"¹⁷ setelah senjang beberapa hari bapak ciming merasa bahwa ini adalah hal yang menyakitkan, namun apabole buat, semua sudah di atur oleh Tuhan. Memang masi terpikir dan terbayang-bayang, namun karena di rumah masih banyak keluarga dan masi banyak yang menguatkan jadi semua tidak terlalu terasa. Setelah 40 hari, keluarga-keluarga yang dari jauh sudah kembali, suasana rumah menjadi sepi, semua yang terjadi terlintas di pikiran dan merasa bahwa mengapa hal ini terjadi, diposisi anak yang hanya satu-satunya. Setiap hari menjadi pertanyaan dalam diri sendiri, mengapa saya tidak dapat menolong anak saya? Mengapa Tuhan tidak menolong, mengapa Tuhan

¹⁴ Friedrich Nietzsche, "On the utility and liability of history for life," *Unfashionable observations* 2 (1995): 83–167.

¹⁵ Richard J McNally, *Remembering trauma* (Harvard University Press, 2005).

¹⁶ Patrick Bracken, *Trauma: culture, meaning and philosophy*. (Whurr Publishers, 2002).

¹⁷ Hasil Wawancara dengan ayah dari Michel, Bapak Ciming. (Pada Rabu 13 Agustus 2025. Pukul 13:44 WITA)

membiarkan? Sampai-sampai di kemudian hari ketika akan pergi bekerja, bapak CL tiba-tiba merasa takut dan cemas ketika melihat danau, kemudian menangis dan tidak dapat dibujuk. Hal ini tidak terjadi pada hari itu saja, hari-hari selanjutnya ia terus mengalami hal yang sama, sampai mempengaruhi kehidupan keluarga, yakni perekonomian, karena mata pencaharian tetapnya adalah sebagai seorang nelayan. Sampai pada 25 Mei 2013 teman dari Michel yang tenggelam bersamanya namun selamat yang bernama Bela, ketika sudah pindah dari jemaat Gmim sion Tounalet, di jemaat barunya mengadakan ibadah tamasya ke pantai, dan yang mengejutkan 7 orang pemuda tewas tenggelam di pantai kora-kora, dan salah satunya adalah Bela. Pristiwa ini membuat bapak CL teringat kembali akan kejadian yang menimpa anaknya Michel, dan dari kejadian ini dia memutuskan untuk tidak menjadikan kenangan ini sebagai kenangan yang menyakitkan. Karena dia percaya bahwa semuanya sudah ada dalam seizin Tuhan. Karena bapak CL tahu bahwa apa boleh buat, semua sudah terjadi, dan semua sudah di atur oleh Tuhan, bapak CL tidak menaruh ekspektasi bahwa kejadian ini akan terjadi seperti ini, namun lewat kejadian ini, ada pembelajaran yang di dapatkan bapak CL maupun keluarga, bahwa harus berhati-hati dalam keadaan apapun, di darat maupun danau, dan juga menjadi pelajaran bahwa sebuah kejadian buruk jangan dijadikan tempat untuk terpuruk dan kehilangan arah. Ketika juga pada tanggal 20 Juli 2025 ada kejadian tenggelamnya peria asal Modinding di danau Tondano, kembali mengingatkan keluarga akan kejadian yang pernah menimpah anak mereka, memang keluarga juga sempat syok mendengar kabar itu, karena anak laki-laki mereka ikut membantu dalam pencarian korban pada saat itu, walaupun trauma sudah hilang, namun keluarga tetap memperingati anak laki-laki mereka untuk tidak ikut dalam pencarian itu, biarkan tim SAR yang menanganninya, keluarga tidak ingin kejadian ini terulang kembali.¹⁸

Membingkai Kembali Memori Sebagai Upaya Membangun Pemulihan Holistik

Lewat wawancara yang sudah peneliti lakukan kepada bapak CL, peneliti melihat bahwa tidak semua kenangan itu bisa dilupakan, namun semua kenangan yang ada dapat dikendalikan lewat pikiran yang sadar. Mengampuni setiap kejadian yang terjadi, berhenti menyalahkan diri sendiri, menjadi proses dimana pemulihan itu terjadi, jika tidak ada kemauan untuk mengingat kembali, maka sulit untuk seseorang sembuh dari trauma akan kenangan yang menyakitkan. Seperti dalam buku Mirosalv Volf peneliti melihat bahwa memang benar Mengingat dengan salah atau mengingat dengan pikiran yang sedang tidak baik merupakan ingatan yang berfokus pada balas dendam, kebencian, dan identitas korban yang tak terpisahkan dari penderitaan. Ingatan semacam ini bisa menjadi sumber rasa sakit yang terus-menerus dan menghalangi rekonsiliasi. Awalnya bapak ciming karena sudah berpikiran negatif, mengira dan berandai-andai, mengapa Bela tidak menolong Michel, disisi lain Bela bisa berenang, apakah dia memang sengaja, atau ada unsur lainnya, namun pada kenyataannya pikiran itu hilang ketika kejadian yang menimpa Bela pada tahun 2013,

¹⁸ Hasil Wawancara dengan ayah dari Michel, Bapak Ciming. (Pada jumat 15 Agustus 2025. Pukul 16:59 WITA)

membuat bapak ciming sadar bahwa hal yang ia pikirkan hanya karena dia dipengaruhi oleh rasa sakit akibat kehilangan anak yang sangat dia kasihi, sehingga membuat pikirannya kacau.

Pada akhirnya keluarga tidak menyalahkan diri sendiri bahkan siapapun, karena memang danau tondano kakas atau biasa di sebut "*four*" itu sangat dalam dan berbahaya bagi anak kecil, walaupun pada kenyataannya anak-anak yang berada ddi pesisir danau semuanya tau berenang, namun tidak menutup kemungkinan untuk tidak tenggelam, karena dulu ada banyak sekali eceng gondok dan jaring tua yang biasa disebut "*puket*" yang berada didalam danau sehingga menyebabkan kadang orang tenggelam karena tersangkut dengan itu. Lewat wawancara dengan salah satu warga yang tinggal dekat danau mengatakan bahwa sekarang sudah tidak seperti dulu dimana danau tondano memiliki banyak sekali eceng gondok, tetapi sekarang sudah di bersihkan oleh pemerinta. Banyak kejadian-kejadian tenggelam di pesisir danau tondano, namun para nelayan bahkan yang tinggal di dekat sana harus tetap menyusuri danau untuk kebutuhan sehari-hari, mencari ikan untuk dijual, ataupun untuk dimakan. Jika satu kejadian membuat trauma sampai tidak bisa melihat danau, bagaimana lagi kami bisa hidup dan menghidupkan keluarga kami? Jadi pristiwa-pristiwa yang terjadi membuat banyak orang lebih berhati-hati dan berjaga-jaga dalam melakukan aktifitas di danau¹⁹ Salah satu cara untuk memikirkan memori sebagai sarana untuk keselamatan adalah dengan menghubungkannya dengan penyembuhan pribadi. Luka psikologis yang disebabkan oleh penderitaan dapat disembuhkan hanya jika seseorang melewati pintu sempit kenangan yang menyakitkan. Dengan kata lain, dia harus menahan rasa sakit mengingat untuk mencapai obat-salah satu wawasan dasar Sigmund Freud. Pengalaman traumatis yang tidak diungkapkan seperti patogen invasif "yang lama setelah masuk harus terus dianggap sebagai agen yang masih bekerja."²⁰ Dan penyembuhan hanya mungkin terjadi ketika seseorang mengingat peristiwa yang menyakitkan bersama dengan reaksi emosional yang menyertainya. Dengan menarik mereka berdua ke dalam cahaya kesadaran, terapi memberikan kesempatan "untuk pelepasan normal dari proses eksitasi."²¹ Dengan kata lain, karena dalam ingatan perasaan yang menyertai peristiwa tersebut dibebaskan dari "pencekikan," seperti yang dikatakan Freud, penyembuhan dapat terjadi.

D. Kesimpulan

Mengingat akan pristiwa yang buruk adalah hal yang menyakitkan, Namun kenangan tidak harus selamanya menyakitkan dan melukai diri sendiri. Membingklai kembali memori adalah hal yang tepat namun harus disertai dengan kemauan, bukan dengan paksaan. Seseorang akan benar-benar berdamai dengan keadaan ketika dirinya sudah siap untuk melakukannya. Setiap perjalanan kehidupan pastilah menyisihkan kenangan, entah

¹⁹ Hasil Wawancara dengan bapak jonny lakoy (Pada jumat 15 Agustus 2025. Pukul 20:00 WITA)

²⁰ Josef Breuer dan Sigmund Freud, *Studies on hysteria* (Hachette UK, 2009), 6.

²¹ Sigmund Freud, *Five lectures on psychoanalysis* (WW Norton & Company, 1977), 19.

kenangan baik atau buruk. Namun berisi pelajaran dari setiap kenangan.

Referensi

- Bracken, Patrick. *Trauma: culture, meaning and philosophy*. Whurr Publishers, 2002.
- Breuer, Josef, dan Sigmund Freud. *Studies on hysteria*. Hachette UK, 2009.
- Foer, Joshua. *Moonwalk med Einstein*. Natur & Kultur, 2012.
- Freud, Sigmund. *Five lectures on psychoanalysis*. WW Norton & Company, 1977.
- Hasiana, Isabella. "Studi kasus anak dengan gangguan bahasa reseptif dan ekspresif." *Special and Inclusive Education Journal (SPECIAL)* 1, no. 1 (2020): 59–67.
- Kierkegaard, Søren. "Either/Or, trans. Howard V. Hong and Edna H. Hong." *Princeton: Princeton University Press* 1 (1987): 14.
- Kundera, Milan. *Ignorance*. Faber & Faber, 2020.
- McNally, Richard J. *Remembering trauma*. Harvard University Press, 2005.
- Moleong, Lexy J. "Metode penelitian kualitatif edisi revisi." *Bandung: PT Remaja Rosdakarya* 5, no. 10 (2014).
- Nietzsche, Friedrich. "On the utility and liability of history for life." *Unfashionable observations* 2 (1995): 83–167.
- Nietzsche, Friedrich. "On the utility and liability of history for life." *Unfashionable observations* 2 (1995): 83–167.
- Putra, Eri Rama, Soeprapto Soedjono, dan Zulisih Maryani. "Menyusun Kembali Ingatan dan Kenangan dalam Staged Photography." *specta* 2, no. 1 (2018): 47–56.
- Susanto, Dedy. *Pemulihan Jiwa 3*. Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Volf, Miroslav. *The end of memory: Remembering rightly in a violent world*. Wm. B. Eerdmans Publishing, 2021.
- Warren, Rick. *The purpose driven life: What on earth am I here for?* Zondervan, 2012.