



Pembelajaran Transformatif melalui Pengalaman Traumatik dan Krisis Personal

Aghna Ikhtiara Hendra Rachman¹, Auliya Febriana², Afrilina Raudhotul Jannah³, Ivo Sindia Nur Azizah⁴

Institut Ahmad Dahlan^{1,2,3,4}

email: ikhtiaraaghna@gmail.com¹
auliyafebriana9@gmail.com²
afrilina08@gmail.com³
ivoazizah0@gmail.com⁴

Abstrak: Kajian ini bertujuan menggali dan menyintesis secara sistematis bagaimana perspektif fenomenologi dan psikologi humanistik dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya dan holistik tentang proses pembelajaran transformatif yang terjadi setelah trauma dan krisis personal. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian kepustakaan fenomenologis-hermeneutik, kajian ini menganalisis karya-karya foundational dalam fenomenologi eksistensial (Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty) dan psikologi humanistik (Maslow, Rogers, Frankl), serta artikel jurnal internasional yang membahas post-traumatic growth, transformative learning, dan identity reconstruction. Analisis teks hermeneutis-fenomenologis menghasilkan tiga struktur tematik utama: (1) dekonstruksi narasi diri, ditandai oleh runtuhnya keyakinan lama, terganggunya rasa aman, dan distorsi pengalaman waktu; (2) rekonstruksi makna, melalui refleksi kritis, dialog, validasi pengalaman, dan dukungan relasional yang empatik; dan (3) integrasi identitas, ditandai penerimaan pengalaman traumatik sebagai bagian dari sejarah hidup dan munculnya identitas yang lebih autentik. Temuan menunjukkan bahwa pengalaman traumatik dapat menjadi sumber pembelajaran transformatif yang bermakna apabila didukung oleh kondisi internal dan eksternal yang tepat. Implikasi dibahas untuk praktik klinis, pendidikan transformatif, dan pengembangan komunitas yang lebih manusiawi.

Kata Kunci: pembelajaran transformatif, fenomenologi, psikologi humanistik, pertumbuhan pasca-trauma, rekonstruksi identitas.

Pendahuluan

Trauma dan krisis personal merupakan pengalaman yang hampir tak terhindarkan dalam perjalanan hidup manusia (Dariyo, 2023; Fadilah, 2024; Hendrayadi et al., 2024). Kehilangan orang yang dicintai, kekerasan, kegagalan besar, atau guncangan identitas yang mendalam bukan sekadar peristiwa eksternal yang menimpa seseorang dari luar, melainkan fenomena yang dialami secara menyeluruh oleh kesadaran, tubuh, dan dunia kehidupan (lifeworld) individu (Ningrum et al., 2025). Luka yang ditinggalkan oleh trauma menyentuh lapisan terdalam dari cara seseorang memahami dirinya, relasinya dengan orang lain, dan maknanya di dunia. Pendekatan diagnostik konvensional kerap hanya menangkap permukaan gejala tanpa benar-benar mendengar bagaimana pengalaman itu dihidupi dari dalam. Oleh karena itu, dibutuhkan kerangka pemahaman yang lebih menyeluruh dan manusiawi serta yang mampu memetakan pengalaman traumatik tidak hanya sebagai disfungsi yang perlu diatasi, tetapi sebagai realitas subjektif yang perlu dipahami secara mendalam sebelum pemulihan yang sebenarnya dapat terjadi (Godes et al., 2023; Ibrahim et al., 2022; Messas et al., 2022).

Di sinilah fenomenologi menawarkan sumbangan yang tak tergantikan. Melalui konsep-konsep kunci seperti intentionality (kesadaran yang selalu terarah pada sesuatu), temporality (cara individu mengalami waktu), dan embodiment (ketubuhan sebagai medium utama pengalaman), fenomenologi memungkinkan kita untuk benar-benar mendengar apa yang dialami seseorang pasca-trauma bukan dari luar sebagai pengamat, melainkan dari dalam sebagaimana ia sendiri merasakannya (Handayani, 2024; McClain, 2024; Sweetman, 2022). Seorang yang mengalami trauma tidak hanya "mengalami gangguan" ia mungkin merasakan waktu seakan berhenti dan hari-hari terasa identik tanpa ujung, merasa asing terhadap tubuhnya sendiri seolah ia bukan lagi pemilik raganya, atau kehilangan rasa aman terhadap dunia yang dulu terasa akrab. Pengalaman-pengalaman seperti ini nyata, bermakna, dan sangat menentukan proses pemulihan, namun kerap tidak tertangkap oleh pemeriksaan klinis yang hanya menghitung gejala dan memberi label diagnosis. Dengan memahami pergeseran-pergeseran itu secara sungguh-sungguh, kita baru bisa mengerti dari mana seseorang harus memulai perjalanan pemulihannya bukan dari titik yang kita asumsikan, melainkan dari titik di mana ia sesungguhnya berdiri (Atapattu et al., 2022; Mori et al., 2024; Skar-Fröding et al., 2025). Itulah mengapa kajian ini menjadikan fenomenologi sebagai langkah pertama, bukan untuk memperumit pembahasan, melainkan untuk memastikan bahwa kita berbicara tentang pengalaman yang nyata, bukan sekadar teori yang rapi di atas kertas (Wang et al., 2021).

Namun mengerti betapa dalamnya luka seseorang saja belum cukup. Yang sama pentingnya adalah mempercayai bahwa di balik luka itu, masih ada sesuatu yang utuh, sesuatu yang ingin tumbuh, ingin pulih, dan ingin menemukan arah. Di sinilah psikologi humanistik berbicara dengan lantang bahwa setiap manusia, seberat apapun beban yang sedang ia pikul, tetaplah manusia yang bermartabat, yang bebas memilih cara ia memaknai hidupnya, dan yang menyimpan potensi untuk berkembang jauh melampaui batas yang ia sangka. Ia bukan sekadar gejala yang perlu diobati, ia adalah seseorang dengan cerita, dengan kekuatan, dan dengan kemungkinan yang belum selesai ditulis. Pemikiran Abraham Maslow tentang hierarki kebutuhan dan puncak aktualisasi diri, Carl Rogers tentang kondisi terapeutik yang memfasilitasi pertumbuhan, serta Viktor Frankl tentang pencarian makna sebagai dorongan paling fundamental manusia, secara bersama-sama membangun argumen yang kuat bahwa pemulihan bukan sekadar kembali ke kondisi semula, melainkan kemungkinan untuk menjadi diri yang lebih utuh. Berbeda dengan pendekatan patologis yang menempatkan orang yang mengalami trauma sebagai objek gangguan yang perlu diperbaiki, psikologi humanistik memandang mereka sebagai agen aktif yang mampu menemukan arah baru bahkan di tengah kehancuran yang paling dalam sekalipun.

Jembatan konseptual yang menghubungkan fenomenologi dan psikologi humanistik dalam kajian ini adalah teori pembelajaran transformatif Jack Mezirow. Mezirow mendefinisikan pembelajaran transformatif sebagai perubahan mendasar dalam cara seseorang memaknai dirinya dan dunianya bukan sekadar akumulasi pengetahuan baru di atas struktur lama, melainkan perombakan total terhadap *frame of reference* yang selama ini menjadi landasan berpikir dan bertindak (Ahmad Nawawi et al., 2024; Purnomo, 2022). Proses ini hampir selalu bermula dari sebuah guncangan apa yang Mezirow sebut sebagai *disorienting dilemma*. Bayangkan seseorang yang selama bertahun-tahun meyakini bahwa dunia adalah tempat yang adil, bahwa kerja keras selalu berbuah hasil, atau bahwa orang-orang yang dicintainya tidak akan pergi begitu saja (Cooper et al., 2025). Lalu dalam sekejap, satu peristiwa meruntuhkan semua keyakinan itu sekaligus. Bukan hanya hatinya yang terluka, cara ia memandang dirinya dan dunianya pun ikut retak. Di titik inilah trauma bekerja paling keras, ia tidak sekadar menyakiti, ia memaksa seseorang untuk berhenti, melepaskan apa yang dulu diyakini, dan perlahan mencari pegangan yang baru. Justru dari kekosongan yang paling menyakitkan itulah seringkali, cahaya baru mulai masuk. Inilah paradoks yang menjadi jantung dari kajian ini bahwa luka yang paling dalam, jika tidak dibiarkan sendirian, dapat menjadi guru yang paling jujur (Mezzalira et al., 2023; Mikolajczak, 2023; Taguchi, 2024).

Integrasi antara ketiga kerangka tersebut fenomenologi, psikologi humanistik, dan pembelajaran transformatif memiliki relevansi langsung bagi tiga ranah praktis yang saling berkaitan. Dalam ranah klinis, pemahaman ini mengajak para terapis untuk tidak hanya puas ketika seorang klien sudah "tidak lagi menangis" atau "sudah bisa tidur nyenyak" karena hilangnya gejala belum berarti seseorang telah benar-benar pulih. Yang lebih penting adalah mendampingi klien untuk perlahan membangun kembali cara ia memandang dirinya sendiri, siapa ia setelah semua yang telah terjadi, apa yang masih ia percaya, dan ke arah mana ia ingin melangkah selanjutnya. Dalam ranah pendidikan, pemahaman bahwa luka dapat menjadi sumber belajar mendorong para pendidik untuk menciptakan lingkungan yang menghargai narasi personal, mendukung refleksi kritis, dan memvalidasi pengalaman emosional sebagai bagian yang sah dari proses pembelajaran (Katalan et al., 2026; Southall, 2024; van Sambeek et al., 2023). Dalam ranah pengembangan komunitas, perspektif ini mengingatkan kita bahwa seseorang tidak seharusnya pulih sendirian. Ketika seseorang jatuh karena trauma, lingkungan di sekitarnya seperti keluarga, komunitas, Masyarakat memiliki peran yang tidak bisa diabaikan (Helsa & Juliana, 2024). Pemulihan yang sejati tumbuh di dalam ruang-ruang di mana seseorang merasa diterima tanpa syarat, didengar tanpa dihakimi, dan didampingi tanpa tergesa-gesa untuk "segera baik-baik saja." Menciptakan ruang seperti itulah yang menjadi tanggung jawab kita bersama, bukan hanya tanggung jawab orang yang mengalami trauma seorang diri. Ketiga ranah inilah klinis, pendidikan, dan komunitas yang akan diulas secara lebih mendalam sebagai bagian dari implikasi praktis kajian ini.

Menurut (Miskanik et al., 2025) kajian ini bergerak menuju tiga tujuan yang saling menopang satu sama lain. Pertama, kajian ini ingin memotret secara jujur bagaimana pengalaman traumatik itu sesungguhnya dirasakan dari dalam diri seseorang bukan sebagaimana yang tertulis di buku diagnosis, melainkan sebagaimana yang benar-benar dihidupi oleh mereka yang mengalaminya. Kedua, kajian ini berupaya memahami apa yang membuat sebagian orang mampu bangkit dan bertumbuh dari luka mereka mulai dari cara mereka memaknai ulang pengalaman yang menyakitkan, hingga peran orang-orang di sekitar mereka dan lingkungan yang mendukung proses pemulihan tersebut (Farida et al., 2023). Ketiga, kajian ini ingin menarik semua pemahaman itu ke dalam praktik nyata bagaimana para terapis mendampingi, bagaimana ruang pendidikan dirancang, dan bagaimana komunitas hadir bagi mereka yang sedang dalam perjalanan pulih. Pada akhirnya, kajian ini percaya

bahwa memahami trauma secara fenomenologis dan humanistik bukan sekadar soal metode atau teori (Fauziah, 2021; Melina Pasaribu et al., 2024). Ini adalah soal sikap kesediaan untuk benar-benar mendengar, keberanian untuk menghormati setiap perjalanan yang unik, dan kepercayaan yang teguh bahwa manusia, pada dasarnya, selalu menyimpan kemampuan untuk tumbuh bahkan dari titik yang terasa paling gelap sekalipun (Indriyani, 2026).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain kajian kepustakaan fenomenologis-hermeneutik (phenomenological-hermeneutic literature review). Pendekatan ini dipilih karena topik yang dikaji pembelajaran transformatif pasca-trauma dalam perspektif fenomenologi dan psikologi humanistik bersifat teoretis dan konseptual, sehingga penggalian makna dilakukan melalui pembacaan kritis dan interpretatif terhadap sumber-sumber pustaka yang relevan, bukan melalui pengumpulan data primer di lapangan. Kajian kepustakaan fenomenologis bertujuan menelusuri dan mengkonstruksi struktur makna dari berbagai karya ilmiah (Miskanik et al., 2025), teks filosofis, studi kasus klinis, dan narasi teoritis yang berkaitan dengan pengalaman traumatik, krisis identitas, dan dinamika pembelajaran transformatif.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari berbagai jenis literatur ilmiah yang dipilih secara sistematis dan bertujuan (purposive). Sumber primer mencakup karya-karya foundational dalam fenomenologi eksistensial seperti pemikiran Husserl, Heidegger, dan Merleau-Ponty, serta karya-karya utama psikologi humanistik dari Maslow, Rogers, dan Frankl. Sumber sekunder mencakup artikel jurnal internasional bereputasi, laporan studi kasus, serta tinjauan sistematis yang membahas post-traumatic growth, transformative learning, dan identity reconstruction. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan relevansi tematik, kedalaman konseptual, dan representativitas terhadap arus utama pemikiran dalam bidang yang dikaji.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah identifikasi dan seleksi literatur, yaitu penelusuran pustaka secara sistematis menggunakan basis data ilmiah seperti Google Scholar, JSTOR, PsycINFO, dan ERIC dengan kata kunci yang relevan meliputi transformative learning, post-traumatic growth, phenomenology of trauma, humanistic psychology, dan identity reconstruction. Tahap kedua adalah pembacaan mendalam (deep reading) terhadap literatur yang terpilih, di mana peneliti melakukan penyerapan dan pencatatan konsep-konsep kunci, tema-tema yang berulang, serta argumen-argumen yang saling berkaitan atau bertentangan di antara berbagai sumber. Tahap ketiga adalah sintesis interpretatif, yaitu pengintegrasian temuan-temuan konseptual dari berbagai sumber ke dalam kerangka analisis yang koheren berdasarkan perspektif fenomenologi dan psikologi humanistik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis hermeneutis fenomenologis terhadap teks-teks pustaka. Proses analisis meliputi pembacaan berulang untuk menangkap lapisan makna yang dalam, identifikasi unit-unit makna yang signifikan, pengelompokan tema berdasarkan kemiripan konseptual, serta interpretasi tema dalam konteks teori yang lebih luas. Pendekatan ini mengikuti tradisi hermeneutika sebagaimana dikembangkan oleh Gadamer, yang menekankan bahwa pemahaman teks bersifat dialogis dan selalu melibatkan cakrawala pemaknaan peneliti sendiri. Kredibilitas kajian dijaga melalui ketepatan dalam menelusuri argumen-argumen asli dari sumber primer, konsistensi dalam penggunaan kerangka teoretis, serta transparansi dalam proses interpretasi yang dilakukan. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan sintesis konseptual yang orisinal dan berkontribusi pada pengembangan

pemahaman tentang bagaimana luka dapat menjadi sumber pembelajaran transformatif yang bermakna.

Hasil dan Pembahasan

Ketika seseorang melewati pengalaman traumatik yang berat, ada sesuatu yang berubah secara mendasar bukan hanya dalam cara ia merasa, tetapi dalam cara ia memahami dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya. Melalui penelusuran mendalam terhadap literatur fenomenologi eksistensial dan psikologi humanistik, serta berbagai artikel jurnal internasional tentang *post-traumatic growth*, *transformative learning*, dan *identity reconstruction*, kajian ini menemukan bahwa perubahan itu tidak terjadi secara acak. Ada tiga struktur makna yang berulang dan saling terhubung dalam proses pembelajaran transformatif pasca-trauma, yaitu: (1) dekonstruksi narasi diri, (2) rekonstruksi makna, dan (3) integrasi identitas yang lebih autentik.

Dekonstruksi Narasi Diri

Temuan pertama dari kajian kepustakaan menunjukkan bahwa tahap awal pembelajaran transformatif pasca-trauma selalu ditandai oleh proses dekonstruksi narasi diri yang mendalam. Literatur fenomenologis menggambarkan bahwa trauma memunculkan apa yang oleh Heidegger disebut sebagai *Unheimlichkeit* sebuah pengalaman kehilangan rasa 'di rumah' dalam dunia kehidupan yang selama ini terasa familiar dan aman. Runtuhnya narasi lama ini termanifestasi dalam beberapa dimensi yang saling terkait.

Pertama, terjadi disorganisasi temporal yang signifikan. Kajian terhadap literatur Merleau-Ponty tentang *embodied temporality* menunjukkan bahwa trauma secara fundamental mengubah cara individu mengalami waktu dan kenangan menyakitkan dari masa lalu terus-menerus muncul kembali seolah kejadian itu baru saja terjadi, sementara bayangan tentang masa depan terasa kabur dan sulit dibayangkan. Individu terjebak dalam apa yang disebut sebagai *traumatic time*, suatu kondisi di mana seseorang seolah terus terjebak pada satu titik menyakitkan dan tidak bisa benar-benar melangkah maju.

Kedua, terjadi gangguan pada *embodied self* atau kesadaran tubuh. Literatur klinis fenomenologis mencatat bahwa orang yang mengalami trauma sering melaporkan pengalaman depersonalisasi, di mana tubuh terasa asing dan bukan milik diri sendiri. Dalam kerangka Merleau-Ponty, hal ini dipahami sebagai terputusnya hubungan antara *body-subject* dengan dunia kehidupan, individu kehilangan kemampuan untuk 'hidup melalui' tubuhnya secara spontan dan terintegrasi. Konsekuensinya, tindakan-tindakan sederhana dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi sumber kecemasan yang menakutkan.

Ketiga, dalam pandangan psikologi humanistik, trauma dapat menggoyahkan kebutuhan-kebutuhan dasar manusia yang selama ini menjadi penopang hidupnya, sebagaimana dijelaskan oleh Maslow. Kebutuhan akan rasa aman, yang merupakan fondasi bagi pertumbuhan psikologis, hancur secara tiba-tiba. Individu yang sebelumnya beroperasi dari tingkatan kebutuhan yang lebih tinggi seperti afiliasi, penghargaan, atau aktualisasi diri harus 'turun' secara drastis untuk menangani kebutuhan keamanan yang paling mendasar. Proses mundur ini memang terasa menyakitkan, namun justru di sinilah titik awal seseorang mulai membangun kembali dirinya menjadi pribadi yang lebih tangguh.

Tabel 1. Karakteristik Dekonstruksi Narasi Diri Pasca-Trauma

Dimensi Dekonstruksi	Manifestasi Fenomenologis	Rujukan Teoretis
Disorganisasi Temporal	Waktu terasa berhenti;	Merleau-Ponty;

	kenangan menyakitkan terus muncul tiba-tiba; masa depan terasa gelap dan tidak pasti	<i>van der Kolk (2014)</i>
Gangguan Embodied Self	Depersonalisasi; tubuh terasa asing; diskoneksi antara kesadaran dan tubuh	<i>Merleau-Ponty; Herman (1992)</i>
Runtuhnya Rasa Aman	Rasa aman dalam diri terganggu; kebutuhan yang lebih tinggi terpaksa dikesampingkan dulu	<i>Maslow (1954); Janoff-Bulman (1992)</i>
Krisis Narasi Identitas	Asumsi dasar tentang diri dan dunia runtuh; kehilangan koherensi identitas	<i>Mezirow (1991); Heidegger (1962)</i>

Rekonstruksi Makna

Setelah seseorang melewati masa-masa paling berat dari traumanya, perlahan-lahan ia mulai mencari cara untuk memahami kembali apa yang telah terjadi dan menemukan makna baru dari pengalaman tersebut. Proses ini merupakan inti dari apa yang *Mezirow* sebut sebagai *transformative learning*, tidak sekadar pemulihan ke kondisi semula, melainkan pembangunan kerangka makna yang baru dan lebih kompleks. Kajian terhadap literatur menunjukkan beberapa mekanisme utama yang memfasilitasi rekonstruksi ini.

Pertama, kemampuan untuk berhenti sejenak dan merenungkan pengalaman secara jujur menjadi kunci dalam proses pemulihan ini. *Mezirow* menyebut ini sebagai refleksi kritis, bukan sekadar mengingat-ingat apa yang terjadi, melainkan berani mempertanyakan keyakinan dan cara pandang yang selama ini dipegang, lalu bertanya apakah cara saya melihat dunia ini masih relevan setelah semua yang saya alami. Dalam konteks trauma, refleksi kritis ini sering terjadi melalui proses naratif ketika individu mulai mampu menceritakan kembali pengalaman traumatiknya bukan sebagai sesuatu yang hanya terjadi pada mereka, melainkan sebagai sesuatu yang telah membentuk dan mengubah mereka.

Kedua, kajian terhadap karya *Carl Rogers* tentang *person-centered therapy* menegaskan bahwa rekonstruksi makna tidak dapat terjadi secara terisolir. Seseorang membutuhkan kehadiran orang lain—bisa seorang terapis, sahabat, atau siapa pun yang benar-benar mendengarkan tanpa menghakimi dan menerima apa adanya. Ketika seseorang merasa diterima dan dipahami sepenuhnya, barulah ia berani membuka bagian-bagian paling menyakitkan dari dirinya dan mulai menyusun cerita hidupnya kembali dengan cara yang lebih damai. Rogers meyakini bahwa justru kualitas hubungan itulah, bukan teknik atau metode tertentu yang paling menentukan apakah seseorang bisa tumbuh dan pulih. *Rogers* berpendapat bahwa kondisi relasional yang tepat inilah, bukan teknik atau intervensi spesifik yang menjadi faktor paling determinan dalam pertumbuhan psikologis.

Ketiga, kontribusi *Viktor Frankl* melalui *logotherapy* memberikan dimensi eksistensial yang sangat penting dalam memahami rekonstruksi makna pasca-trauma. Berdasarkan pengalaman pribadi sebagai orang yang selamat dari *Holocaust*, *Frankl* menunjukkan bahwa manusia memiliki kapasitas fundamental untuk menemukan makna bahkan dalam penderitaan yang paling ekstrem sekalipun. Ia berargumen bahwa penderitaan dapat ditransformasi menjadi pencapaian manusiawi ketika individu mampu memilih sikapnya terhadap penderitaan tersebut. Temuan ini sangat relevan dengan konteks trauma karena menunjukkan

bahwa rekonstruksi makna bukan sekadar proses kognitif, melainkan juga pilihan eksistensial yang melibatkan seluruh dimensi kemanusiaan.

Tabel 2. Mekanisme Rekonstruksi Makna Pasca-Trauma

Mekanisme	Proses Utama	Kondisi yang Diperlukan
Refleksi Kritis (<i>Mezirow</i>)	Mempertanyakan asumsi dasar; reframing narasi traumatik; perspektif baru	Keamanan psikologis; waktu dan ruang yang cukup untuk berefleksi
Relasi Empatik (<i>Rogers</i>)	Penerimaan tanpa syarat; empati; validasi pengalaman emosional	Kehadiran figure relasional yang kongruen dan empatik
Pencarian Makna (<i>Frankl</i>)	Transformasi penderitaan menjadi makna; pilihan sikap eksistensial	Kebebasan batin minimal; orientasi nilai yang kuat
Dialog dan Narasi	Menceritakan ulang pengalaman; konstruksi narasi koheren yang baru	Pendengar yang aman dan tidak menghakimi komunitas pendukung

Integrasi Identitas

Pada tahap ketiga ini, seseorang tidak lagi sekadar bertahan dari traumanya, ia mulai menerimanya sebagai bagian dari dirinya dan melangkah maju sebagai pribadi yang berbeda, namun lebih utuh dari sebelumnya. Tahap ini tidak berarti bahwa luka telah sembuh sepenuhnya atau penderitaan telah terlupakan, melainkan bahwa pengalaman traumatik telah berhasil diintegrasikan ke dalam narasi hidup yang lebih luas sebagai bagian yang bermakna dari perjalanan diri. Dalam literatur, fenomena ini dikenal sebagai *post-traumatic growth* (PTG) konsep yang pertama kali diformulasikan oleh *Tedeschi dan Calhoun (1996)* yang merujuk pada pertumbuhan psikologis positif yang muncul justru sebagai hasil dari perjuangan menghadapi tantangan hidup yang sangat berat.

Kajian terhadap literatur PTG menunjukkan bahwa integrasi identitas pasca-trauma ditandai oleh beberapa perubahan positif yang signifikan. Pertama, individu sering melaporkan peningkatan apresiasi terhadap kehidupan, hal-hal sederhana yang sebelumnya dianggap biasa kini dihayati dengan kedalaman yang lebih besar. Kedua, hubungan dengan orang-orang di sekitarnya cenderung menjadi lebih tulus dan bermakna, karena ia kini lebih memahami bahwa setiap manusia pada dasarnya rapuh dan saling membutuhkan satu sama lain. Ketiga, muncul kesadaran tentang kekuatan personal yang sebelumnya tidak terkenali individu menemukan bahwa mereka ternyata mampu menanggung dan melampaui hal-hal yang sebelumnya tampak mustahil. Keempat, sering terjadi pergeseran eksistensial dalam orientasi hidup, prioritas berubah, nilai-nilai diperjelas, dan hubungan dengan dimensi spiritual atau transendental sering mengalami pendalaman.

Dalam kerangka humanistik *Maslow*, fase integrasi identitas ini dapat dipahami sebagai gerakan menuju *self-actualization* yang lebih penuh dan autentik. Namun, penting untuk

dicatat bahwa aktualisasi diri pasca-trauma berbeda secara kualitatif dari aktualisasi diri pada kondisi normal. *Frankl* menyebut kondisi semacam ini sebagai *tragic optimism* ketika individu tidak hanya menemukan makna dalam situasi yang menyenangkan, tetapi juga dalam penderitaan yang tak dapat dihindari.

Tabel 3. Indikator Integrasi Identitas Pasca-Trauma

Domain PTG	Manifestasi	Landasan Teoretis
Apresiasi Kehidupan	Penghayatan mendalam atas hal-hal sederhana; rasa syukur yang lebih kuat	<i>Tedeschi & Calhoun (1996); Rogers (1961)</i>
Relasi Interpersonal	Hubungan lebih autentik dan mendalam; empati yang lebih besar terhadap sesama	<i>Rogers (1961); Maslow (1970)</i>
Kekuatan Personal	Penemuan kapasitas resiliensi yang sebelumnya tersembunyi; kepercayaan diri baru	<i>Frankl (1946); Maslow (1954)</i>
Perubahan Eksistensial	Pergeseran prioritas; perjelas nilai hidup; pendalaman spiritualitas	<i>Frankl (1946); Heidegger (1962)</i>

Hasil sintesis tematik dari kajian kepustakaan fenomenologis-hermeneutik ini menunjukkan bahwa pembelajaran transformatif pasca-trauma merupakan proses yang kompleks, nonlinear, dan sangat individual, namun memiliki struktur makna yang dapat diidentifikasi secara universal. Temuan ini selaras dengan konsep *transformative learning Mezirow*, yaitu perubahan mendasar pada kerangka makna setelah terjadi guncangan yang merusak asumsi lama. Dalam perspektif fenomenologi, trauma tidak hanya dipahami sebagai peristiwa psikologis semata, tetapi sebagai pengalaman yang mengubah cara subjek mengalami tubuh, waktu, relasi, dan dunia secara keseluruhan. Karena itu, pembelajaran transformatif pasca-trauma bukan sekadar pemulihan gejala, melainkan proses pemaknaan ulang atas pengalaman hidup yang rusak menjadi narasi baru yang lebih utuh.

Dari sudut pandang psikologi humanistik, proses ini dipengaruhi secara menentukan oleh kondisi relasional yang ditandai oleh empati, penerimaan tanpa syarat, dan dukungan yang memungkinkan individu bergerak menuju aktualisasi diri. Kontribusi *Rogers* dalam hal ini sangat signifikan ia menunjukkan bahwa pertumbuhan psikologis termasuk pertumbuhan pasca-trauma adalah proses organik yang terjadi secara alami ketika kondisi fasilitasi yang tepat tersedia. Ini berbeda secara mendasar dengan model intervensi direktif yang melihat terapis atau fasilitator sebagai 'ahli' yang memimpin proses pemulihan. Dalam perspektif

Rogers, individu yang mengalami traumalah yang menjadi agen utama pertumbuhannya sendiri.

Aspek yang paling signifikan dari kajian ini adalah temuan bahwa ketiga fase pembelajaran *transformative dekonstruksi*, *rekonstruksi*, dan *integrasi* tidak berlangsung secara linear atau dalam urutan yang bersih. Literatur menunjukkan bahwa individu sering bergerak maju dan mundur di antara fase-fase ini, kadang mengalami kemunduran sementara sebelum akhirnya bergerak maju lagi. Fenomenologi *Heidegger* membantu kita memahami dinamika ini melalui konsep *thrownness* dan *projection*, manusia senantiasa menemukan dirinya 'terlempar' ke dalam situasi yang sudah ada sebelumnya dan harus merancang ulang proyeksi-proyeksi ke depan berdasarkan kondisi ini. Dalam konteks trauma, proses ini menjadi lebih intensif dan menuntut.

Implikasi teoretis dari kajian ini menunjukkan perlunya pendekatan integratif yang menggabungkan kedalaman analisis fenomenologis dengan optimisme ontologis psikologi humanistik dalam memahami dan memfasilitasi pembelajaran transformatif pasca-trauma. Kerangka fenomenologis memberikan bahasa dan konsep untuk mendeskripsikan dengan presisi bagaimana trauma mengubah struktur pengalaman kesadaran, sementara psikologi humanistik memberikan keyakinan normatif bahwa manusia memiliki kapasitas inheren untuk tumbuh dan menemukan makna. Kombinasi keduanya menghasilkan pendekatan yang tidak hanya diagnostik-deskriptif, tetapi juga optimistis-transformatif dalam orientasinya.

Kajian ini juga menunjukkan bahwa trauma dapat menjadi titik awal pertumbuhan pasca-trauma ketika individu berhasil menafsirkan ulang penderitaan sebagai sumber pembentukan makna dan kekuatan baru sebuah tema yang oleh *Frankl* disebut sebagai *tragic optimism*. Namun penting untuk dicatat bahwa temuan ini tidak boleh diinterpretasikan sebagai membenaran atau glorifikasi terhadap trauma. Justru sebaliknya kajian ini menegaskan bahwa pertumbuhan pasca-trauma tidak terjadi secara otomatis, melainkan membutuhkan kondisi-kondisi yang sangat spesifik baik internal (kemauan untuk berefleksi, orientasi makna yang kuat) maupun eksternal (dukungan relasional yang tepat, waktu dan ruang yang memadai) yang tidak selalu tersedia bagi semua orang yang mengalami trauma.

Secara metodologis, kajian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan bahwa pendekatan kepastakaan fenomenologis-hermeneutik mampu menghasilkan sintesis konseptual yang mendalam dan orisinal tentang topik-topik yang bersifat sangat subjektif dan pengalaman-sentris seperti trauma dan transformasi. Keterbatasan utama kajian ini terletak pada cakupan literatur yang mungkin belum sepenuhnya representatif terhadap keragaman budaya dalam pengalaman trauma, mengingat sebagian besar literatur yang tersedia masih didominasi oleh perspektif Barat. Kajian selanjutnya perlu secara lebih eksplisit mengintegrasikan perspektif lintas-budaya dan dekolonial dalam memahami trauma dan pertumbuhan transformatif.

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa pembelajaran transformatif pasca-trauma berlangsung melalui tiga struktur makna yang saling berkaitan, yaitu dekonstruksi narasi diri, rekonstruksi makna, dan integrasi identitas. Temuan ini memiliki kesamaan mendasar dengan penelitian (Farida et al., 2023) yang mengkaji fenomena *post-traumatic growth* pada remaja korban kekerasan seksual. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap orang yang mengalami trauma, dan menyimpulkan bahwa pertumbuhan pasca-trauma muncul melalui proses penerimaan diri, penguatan relasi sosial, dan penemuan makna baru atas pengalaman yang dialami. Temuan tersebut memperkuat hasil kajian dalam penelitian ini yang juga mengidentifikasi rekonstruksi makna dan integrasi identitas sebagai tahapan kunci pertumbuhan pasca-trauma. Perbedaan antara keduanya terletak pada pendekatan dan cakupan subjek penelitian Farida dkk. bersifat empiris-lapangan

dengan fokus spesifik pada remaja korban kekerasan seksual, sedangkan penelitian ini bersifat kajian kepustakaan fenomenologis-hermeneutik yang mengkaji pembelajaran transformatif pasca-trauma secara lebih luas tanpa dibatasi pada satu jenis peristiwa traumatik.

Perbandingan kedua dapat dilakukan dengan penelitian (McClain, 2024) yang mengkaji perkembangan terbaru dalam teori *transformative learning* Mezirow. Penelitian tersebut menelaah literatur kontemporer dan menyimpulkan bahwa pembelajaran transformatif tidak selalu berlangsung melalui tahapan rasional-kognitif semata, melainkan juga melibatkan dimensi emosional dan relasional yang selama ini kurang mendapat perhatian dalam kerangka Mezirow yang klasik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini, khususnya pada penekanan terhadap peran relasi empatik (Rogers) dan pencarian makna eksistensial (Frankl) sebagai bagian tak terpisahkan dari proses rekonstruksi makna pasca-trauma. Adapun perbedaan antara keduanya terletak pada fokus kajian penelitian McClain membahas perkembangan teori *transformative learning* secara umum dalam konteks pendidikan orang dewasa, sedangkan penelitian ini secara spesifik mengintegrasikan kerangka tersebut dengan fenomenologi eksistensial dan psikologi humanistik dalam konteks pemulihan pasca-trauma.

Secara keseluruhan, perbandingan antara penelitian ini dengan kedua penelitian tersebut menunjukkan pola yang konsisten dan saling memperkuat. Ketiga kajian sama-sama menegaskan bahwa pengalaman traumatik dapat menjadi sumber pertumbuhan dan pembelajaran yang bermakna apabila didukung oleh kondisi relasional dan reflektif yang tepat. Penelitian (Farida et al., 2023) memberikan bukti empiris atas dinamika pertumbuhan pasca-trauma pada konteks spesifik, penelitian (McClain, 2024) memperluas pemahaman teoretis tentang *transformative learning*, sementara penelitian ini memberikan sintesis konseptual yang mengintegrasikan fenomenologi dan psikologi humanistik secara komprehensif. Berdasarkan keterbatasan penelitian ini yang menggunakan pendekatan kajian kepustakaan, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat empiris guna menguji secara langsung bagaimana proses dekonstruksi, rekonstruksi, dan integrasi identitas berlangsung pada orang yang mengalami trauma dari berbagai latar belakang budaya di Indonesia.

Kesimpulan

Pembelajaran transformatif pasca-trauma berlangsung melalui tiga tahap yang saling berkaitan yaitu runtuhnya narasi diri lama, pencarian makna baru, dan terbentuknya identitas yang lebih utuh dan autentik. Fenomenologi membantu kita memahami secara mendalam bagaimana trauma mengubah cara seseorang merasakan waktu, tubuh, dan hubungannya dengan dunia, sementara psikologi humanistik menegaskan bahwa manusia selalu memiliki kapasitas untuk tumbuh dan menemukan makna meskipun dalam penderitaan yang berat. Pertumbuhan ini tidak terjadi begitu saja, ia membutuhkan dukungan relasi yang tulus seperti yang ditekankan Rogers, keberanian untuk berefleksi secara kritis seperti yang dianjurkan Mezirow, serta kekuatan untuk menemukan makna dalam penderitaan seperti yang diajarkan Frankl. Temuan ini diharapkan dapat memberi manfaat nyata bagi praktik klinis, dunia pendidikan, dan pengembangan komunitas yang lebih peduli pada pemulihan manusia secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Ahmad Nawawi, A. N., Farhad Muhammad, F. M., & Kusaeri, K. (2024). Rekonstruksi Andragogi Pendidikan Islam Melalui Pembelajaran Transformatif Mezirow. *Muslim Heritage*, 9(1), 19–43. <https://doi.org/10.21154/muslimheritage.v9i1.7994>
- Atapattu, M. S., Gonzales, H. M., & Williams, N. (2022). Recovery from Psychosis: An Integrated Model of Interpersonal and Intrapersonal Factors from the Perspective of Psychologists. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*, 9(4), 379–393. <https://doi.org/10.1007/s40737-022-00274-8>
- Cooper, M., Smith, S., Sumner, A. L., Eilenberg, J., Childs-Fegredo, J., Kelly, S., Subramanian, P., Holmes, J., Barkham, M., Bower, P., Cromarty, K., Duncan, C., Hughes, S., Pearce, P., Rameswari, T., Ryan, G., Saxon, D., & Stafford, M. R. (2025). Humanistic Therapy for Young People: Client-Perceived Helpful Aspects, Hindering Aspects, and Processes of Change. *Journal of Child and Family Studies*, 34(3), 686–705. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02955-3>
- Dariyo, A. (2023). Penerapan Konseling Krisis Untuk Mengatasi Trauma Psikologis Korban Perundungan Remaja Perempuan. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(02), 108–116. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.26602>
- Fadilah, Y. (2024). Impak Trauma Atas Subjek Dalam Cerpen Sebuah Cerita Sedih, Gempa Waktu, Dan Omong Kosong Yang Harus Ada: Pendekatan Trauma Caruthian. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80. <https://doi.org/10.26499/jk.v20i2.6672>
- Farida, A., Dewi, R., & Anastasya, Y. A. (2023). Post-traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual Post-traumatic Growth in Adolescents of Sexual Violence Victims. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 25–36. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Fauziah, S. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Menghilangkan Trauma Gunung Merapi Meletus Melalui Teknik Humanistik. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(0.1101/2021.02.25.432866), 1–15. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i3.14576>
- Godes, M., Lucas, J., & Vermetten, E. (2023). Perceived key change phenomena of MDMA-assisted psychotherapy for the treatment of severe PTSD: an interpretative phenomenological analysis of clinical integration sessions. *Frontiers in Psychiatry*, 14(July), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.957824>
- Handayani, B. A. B. (2024). Pengantar Studi Fenomenologi. <https://doi.org/10.70310/4h056t98>
- Helsa, P. V., & Juliana, S. (2024). Kaum Muda Yang Terbentur Dan Terbentuk : Refleksi Teologis tentang Pentingnya Komunitas dalam Film “ Bolehkah Sekali Saja Kumenangis .” 2(2). <https://doi.org/10.47901/jpkm.v2i2.673>
- Hendrayadi, Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Konseling Traumatik Traumatic Counselling Jurnal Kolaboratif Sains (JKS). *Jurnal Kolaborasi Sains*, 7(1), 272–287. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4860>
- Ibrahim, N., Ng, F., Selim, A., Ghallab, E., Ali, A., & Slade, M. (2022). Posttraumatic growth and recovery among a sample of Egyptian mental health service users: a phenomenological study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03919-x>
- Indriyani, V. (2026). Belajar Sosial Dari Sekitar Eksplorasi Pemahaman Siswa Terhadap Profesi dan Interaksi di Lingkungan Sekolah. 8(1). <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v8i1.4344>
- Katalan, C., Unterrainer, H. F., & Gelo, O. C. G. (2026). Psychotherapy for complex post-traumatic stress disorder: efficacy and therapeutic factors. *Frontiers in Psychology*, 17(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1684921>
- McClain, A. L. (2024). New Developments in Transformative Learning. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 2024(184), 20–29. <https://doi.org/10.1002/ace.20540>
- Melina Pasaribu, L., Rahmah Dasril, F., Lailia Jeni Saputri, B., & Whilky Rizkianfi, M. (2024). Pendekatan Trauma-Informed dalam Pekerjaan Sosial; Memulihkan Korban Trauma dan Meningkatkan Resiliensi. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 8(2), 2024. <http://dx.doi.org/jssh.v8i2.38355>. <https://online-journal.unja.ac.id/jssh>

- Messas, G., Fukuda, L., & Fulford, K. W. M. (2022). The Dialectics of Altered Experience: How to Validly Construct a Phenomenologically Based Diagnosis in Psychiatry. *Frontiers in Psychiatry*, 13(April), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.867706>
- Mezzalana, S., Santoro, G., Boicchio, V., & Schimmenti, A. (2023). Trauma and the Disruption of Temporal Experience: a Psychoanalytical and Phenomenological Perspective. *American Journal of Psychoanalysis*, 83(1), 36–55. <https://doi.org/10.1057/s11231-023-09395-w>
- Mikolajczak, A. (2023). This is a self-archived version of an original article . This version may differ from the original in pagination and typographic details . Copyright : Rights : Rights url : 32, 276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- Miskanik, Tobing, C. M. H., Andriani, R., Aminudin, D., & Zanah, T. R. (2025). Studi fenomenologi pengalaman traumatik anak korban tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 70–77. <https://doi.org/10.26539/zq5n5z45>
- Mori, T., Hattori, R., Irie, K., Tsurumi, K., Murai, T., Ishii, R., & Inadomi, H. (2024). Relationship between personal recovery, autobiographical memory, and clinical recovery in people with mental illness in the acute phase. *Heliyon*, 10(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e26075>
- Ningrum, A. P., Rizaldi, A. F., Astuti, L. P., & Maemunah, S. (2025). Trauma Kehilangan dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Anjani dalam Novel Laut Bercerita Karya Leila S. Chudori. *Journal Sains Student Research*, 3(5), 641–653. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i5.5702>
- Nurani, A. S. (2023). Memaknai Trauma Dalam Perspektif Jung Yeoul Pada Buku Beauty Of Trauma. 12–28. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v5i02.1705>
- Phenomenology Yesterday, Today, and Tomorrow: A Proposed Phenomenological Response to the Double Challenges of Contemporary Recovery-Oriented Person-Centered Mental Health Care, 14 *Frontiers in Psychology* 1 (2023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1240095>
- Purnomo, S. (2022). Pembelajaran Agama Islam Berbasis Multi Kultural Melalui Model Pembelajaran Transformative Learning Di Stai Al-Karimiyah Depok Jawa Barat. 8.5.2017 ,הארץ, 2003–2005. <https://doi.org/10.58344/jmi.v1i2.40>
- Skar-Fröding, R., Clausen, H., Marciuch, A., Ruud, T., Šaltyte Benth, J., Veland, M., & Heiervang, K. S. (2025). The roles of stress, illness management, and goal setting on the association between personal and clinical recovery – a prospective study. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07291-4>
- Southall, A. (2024). The trauma challenge: How teachers experience students with complex trauma. 51(1), 3–14. <https://doi.org/10.1111/1467-8578.12487>
- Sweetman, N. (2022). What Is a Trauma Informed Classroom? What Are the Benefits and Challenges Involved? *Frontiers in Education*, 7(July), 1–8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.914448>
- Taguchi, S. (2024). Ur-Ich, as a Concept in Phenomenology. *Encyclopedia of Phenomenology*, 1962, 1–9. https://doi.org/10.1007/978-3-030-47253-5_413-2
- van Sambeek, N., Franssen, G., van Geelen, S., & Scheepers, F. (2023). Making meaning of trauma in psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 14(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1272683>
- Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and Practicing Positive Psychology in Second/Foreign Language Learning and Teaching: The Past, Current Status and Future Directions. *Frontiers in Psychology*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731721>