



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 7591-7608

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Tubuh Kristus yang Terluka: Inkarnasi Kristus dalam Penyembuhan Penyintas Trauma Kontemporer di Dunia Digital

Andri Vincent Sinaga<sup>1✉</sup>, Robby Hendra Tumangger<sup>2</sup>, Demosari Nainggolan<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Abdi Sabda Medan

Email: [sinagaa267@gmail.com](mailto:sinagaa267@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Di era digital yang semakin berkembang, trauma psikologis tidak lagi terbatas pada pengalaman langsung atas peristiwa traumatis. Paparan berkelanjutan terhadap narasi kekerasan melalui berbagai media digital telah menciptakan trauma sekunder yang memperumit pemahaman tradisional tentang luka psikologis. Studi ini mengeksplorasi interseksi antara teologi inkarnasi dan penyembuhan trauma dalam konteks pastoral digital. Dengan menyoroti konsep "tubuh Kristus yang terluka," penelitian ini menunjukkan bagaimana luka-luka Kristus menjadi simbol penebusan dan transformasi, serta bagaimana teologi inkarnasi dapat menjadi paradigma transformatif untuk penyembuhan trauma. Trauma kontemporer seperti cyberbullying, kecanduan internet, dan trauma kolektif akibat krisis global memberikan tantangan baru bagi pelayanan pastoral. Namun, dunia digital juga menawarkan peluang unik melalui platform virtual yang dapat berfungsi sebagai ruang penyembuhan. Artikel ini mengusulkan bahwa prinsip-prinsip inkarnasional dapat diterapkan di ruang digital, menciptakan komunitas yang mampu menyediakan kehadiran pastoral secara otentik dan memberdayakan. Dengan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, penelitian ini menawarkan kerangka eklesiologi digital yang mengintegrasikan teologi, psikologi trauma, dan etika digital. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap model pastoral yang relevan untuk penyintas trauma, sembari tetap setia pada pesan Injil tentang pemulihan dan transformasi melalui Kristus yang berinkarnasi.

Kata Kunci: *Inkarnasi Kristus, Tubuh Kristus yang Terluka, Penyembuhan Trauma, Era Digital, Pelayanan Pastoral Digital, Komunitas Virtual, Eklesiologi Digital*

## Abstract

In an increasingly digital age, psychological trauma is no longer limited to the direct experience of traumatic events. Continuous exposure to violent narratives through various digital media has created secondary trauma that complicates traditional understandings of psychological wounds. This study explores the intersection between incarnation theology and trauma healing in a digital pastoral context. By highlighting the concept of the "wounded body of Christ," this study shows how Christ's wounds become symbols of redemption and transformation, and how incarnation theology can be a transformative paradigm for trauma healing. Contemporary traumas such as cyberbullying, internet addiction, and the collective trauma of global crises present new challenges for pastoral care. However, the digital world also offers unique opportunities through virtual platforms that can serve as healing spaces. This article proposes that incarnational principles can be applied in digital spaces, creating communities capable of providing an authentic and empowering pastoral presence. Using a qualitative, literature review-based approach, this research offers a digital ecclesiology framework that integrates theology, trauma psychology, and digital ethics. It is hoped that this research can make a significant contribution to a relevant pastoral model for trauma survivors, while remaining faithful to the gospel message of restoration and transformation through the incarnate Christ.

Keywords: : *Christ Incarnate, Wounded Body of Christ, Trauma Healing, Digital Age, Digital Pastoral Care, Virtual Community, Digital Ecclesiology*

## PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin kompleks ini, trauma telah menjadi fenomena yang tak terhindarkan dan semakin meluas dalam masyarakat kontemporer. Trauma, sebagai luka psikologis yang mendalam, tidak lagi terbatas pada pengalaman langsung dari peristiwa-peristiwa traumatis, tetapi juga mencakup dampak kumulatif dari paparan terus-menerus terhadap narasi dan gambar kekerasan, penderitaan, dan kehilangan melalui berbagai platform digital (Bessel A et al., 2014). Realitas ini menciptakan tantangan baru bagi gereja dalam merespons kebutuhan pastoral yang semakin kompleks dan beragam.

Trauma kontemporer memiliki dimensi yang multifaset. Di satu sisi, kita menyaksikan peningkatan kesadaran akan dampak jangka panjang dari pengalaman traumatis seperti kekerasan domestik, pelecehan seksual, perang, dan bencana alam (Herman, 2015). Di sisi lain, muncul bentuk-bentuk trauma baru yang terkait erat dengan kehidupan digital, seperti *cyberbullying*, *revenge porn*, dan kecanduan internet (Twenge, 2017). Lebih jauh lagi, fenomena "trauma kolektif" yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa global seperti pandemi COVID-19, krisis iklim, dan ketidakstabilan politik global telah menciptakan atmosfer kecemasan dan ketidakpastian yang meluas.

Kompleksitas trauma kontemporer ini diperparah oleh apa yang oleh para ahli disebut sebagai "*trauma sekunder*" atau "*trauma vikarius*." Fenomena ini merujuk pada dampak psikologis yang dialami oleh individu yang terpapar secara berulang pada narasi atau gambar traumatis, meskipun mereka tidak mengalaminya secara langsung (Figley, 1995). Media sosial dan platform berita online yang menyajikan aliran konstan informasi traumatis telah menciptakan lingkungan di mana trauma vikarius menjadi semakin lazim (Kim et al., 2021). Hal ini menambah kompleksitas dalam penanganan trauma, karena batas antara pengalaman langsung dan tidak langsung menjadi semakin kabur.

Namun, di tengah tantangan ini, era digital juga membuka peluang baru yang belum pernah ada sebelumnya dalam pelayanan pastoral dan penyembuhan trauma. Platform digital menawarkan aksesibilitas yang lebih luas untuk menjangkau individu yang membutuhkan dukungan, terutama mereka yang mungkin mengalami hambatan fisik, geografis, atau psikologis untuk mencari bantuan secara langsung (Campbell et al., 2016). Komunitas online telah muncul sebagai ruang di mana para penyintas trauma dapat berbagi pengalaman, menemukan dukungan, dan membangun resiliensi bersama (Rambo, 2010). Teknologi seperti terapi berbasis realitas virtual (VR) dan aplikasi mindfulness mobile juga menunjukkan potensi yang dibutuhkan dalam membantu proses penyembuhan trauma (Riva et al., 2016).

Di sinilah teologi inkarnasi menawarkan perspektif yang kaya dan relevan untuk menavigasi kompleksitas ini. Doktrin inkarnasi, yang menegaskan bahwa Allah dalam Kristus telah mengambil rupa manusia dan mengalami penderitaan manusia, memberikan dasar teologis yang kuat untuk pendekatan pastoral yang empatik dan transformatif (Niftrik et al., 2008). Inkarnasi Kristus tidak hanya menunjukkan solidaritas Allah dengan penderitaan manusia, tetapi juga menawarkan model penyembuhan yang holistik melalui kehadiran yang penuh kasih dan transformatif (Balthasar, 1992).

Teologi inkarnasi mengajarkan kita bahwa Allah tidak hanya transenden, tetapi juga imanen - hadir dalam kedalaman pengalaman manusia, termasuk dalam penderitaan dan trauma. Yesus Kristus, sebagai inkarnasi Allah, mengalami penderitaan manusia secara penuh, bahkan sampai pada titik penyiksaan dan kematian di kayu salib. Namun, penderitaan-Nya tidak berakhir dalam keputusan, melainkan ditransformasikan melalui kebangkitan, memberikan harapan bagi pemulihan dan transformasi bagi semua yang menderita (Frame, 2024).

Konsep "tubuh Kristus yang terluka" menjadi metafora yang kuat untuk memahami solidaritas Allah dengan penderitaan manusia dan potensi transformatif dari luka-luka kita

(Jones, 2009). Sebagaimana luka-luka Kristus yang bangkit tidak dihapuskan tetapi ditransformasikan menjadi tanda kemenangan dan penyembuhan, demikian pula pengalaman traumatis kita dapat menjadi jalan menuju pertumbuhan dan transformasi (Zee, 2024). Perspektif ini menawarkan narasi alternatif yang kuat bagi para penyintas trauma, menggeser fokus dari identitas sebagai “korban” menjadi “penyintas” yang memiliki potensi untuk bertumbuh dan bahkan berkembang pasca-trauma (Caruth, 2016).

Menariknya, konsep inkarnasi ini dapat diperluas ke dalam konteks digital. Bagaimana gereja dapat “berinkarnasi” dalam ruang digital untuk menjangkau dan mendampingi para penyintas trauma? Bagaimana kita dapat menciptakan “ruang sakral virtual” yang memfasilitasi penyembuhan dan pemulihan? Pertanyaan-pertanyaan ini menjadi semakin mendesak di tengah pergeseran interaksi sosial ke ranah digital, terutama pasca pandemi COVID-19.

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi interseksi yang kompleks antara teologi inkarnasi, penyembuhan trauma, dan pelayanan pastoral di era digital. Dengan memadukan wawasan dari teologi, psikologi trauma, studi media digital, dan etika, penelitian ini berupaya mengembangkan kerangka kerja teologis dan praktis untuk pelayanan pastoral yang inkarnasional kepada para penyintas trauma dalam konteks digital kontemporer. Harapannya, studi ini dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan model-model pastoral yang relevan, etis, dan efektif di era digital, sambil tetap setia pada inti pesan Injil tentang penyembuhan dan pemulihan melalui Kristus yang berinkarnasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, di mana Penulis akan melakukan kajian mendalam terhadap berbagai sumber pustaka yang relevan, termasuk buku-buku teks, artikel jurnal ilmiah, dan publikasi online yang terkait dengan teologi inkarnasi, penyembuhan trauma, dan pelayanan pastoral digital; dalam proses ini, Penulis akan mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis informasi dari sumber-sumber tersebut untuk membangun pemahaman komprehensif tentang topik yang diteliti. Selanjutnya, Penulis akan menerapkan metode analisis konten untuk menelaah secara kritis berbagai model pelayanan pastoral digital yang ada, dengan fokus pada bagaimana prinsip-prinsip teologi inkarnasi diterapkan dalam konteks online untuk penyembuhan trauma.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Teologi Inkarnasi: Tubuh Kristus yang Terluka

Teologi inkarnasi merupakan salah satu doktrin sentral dalam kekristenan yang menegaskan bahwa Allah, dalam pribadi Yesus Kristus, telah mengambil rupa manusia dan masuk ke dalam pengalaman manusia secara penuh. Konsep ini berakar pada pemahaman bahwa *Logos*, atau Firman Allah, "telah menjadi manusia dan diam di antara kita" (Yoh. 1:14). Inkarnasi bukan hanya sekadar peristiwa historis, tetapi merupakan pernyataan radikal tentang solidaritas Allah dengan umat manusia dan komitmen-Nya untuk terlibat dalam penderitaan manusia. Dalam konteks "tubuh Kristus yang terluka," teologi inkarnasi mengambil dimensi yang lebih dalam dan kompleks. Konsep ini merujuk tidak hanya pada penderitaan fisik yang dialami Yesus selama penyaliban, tetapi juga pada realitas ontologis bahwa Allah, dalam Kristus, telah mengambil bagian dalam kerentanan dan penderitaan manusia. Teolog Jürgen Moltmann menekankan bahwa salib Kristus harus dipahami sebagai peristiwa yang melibatkan Allah Tritunggal secara utuh, di mana Bapa menyerahkan Anak dan Anak menyerahkan diri dalam kasih, sementara Roh Kudus menjadi penghubung kasih antara Bapa dan Anak (Moltmann, 2015).

Gagasan "tubuh Kristus yang terluka" memiliki implikasi teologis yang mendalam. Pertama, ini menunjukkan bahwa Allah tidak kebal atau terpisah dari penderitaan manusia, tetapi justru terlibat langsung di dalamnya. Melalui inkarnasi dan penyaliban, Allah dalam Kristus mengalami sepenuhnya apa artinya menjadi manusia, termasuk pengalaman akan rasa sakit, pengkhianatan, kesepian, dan kematian. Kedua, konsep ini menawarkan pemahaman yang lebih dalam tentang penderitaan manusia. Luka-luka Kristus menjadi simbol penebusan dan transformasi, menunjukkan bahwa penderitaan, meskipun nyata dan menyakitkan, bukanlah kata terakhir dalam narasi manusia.

Ketiga, "tubuh Kristus yang terluka" memberikan dasar teologis yang kuat untuk solidaritas dan pelayanan kepada mereka yang menderita. Jika Allah sendiri telah mengambil bagian dalam penderitaan manusia, maka umat beriman dipanggil untuk melakukan hal yang sama. Teolog pembebasan Jon Sobrino menekankan bahwa solidaritas dengan mereka yang menderita adalah bagian integral dari mengikuti Kristus yang tersalib. Ini bukan hanya masalah etika, tetapi juga masalah spiritualitas dan identitas Kristen (Zaluchu, 1994).

Dalam konteks pastoral, pemahaman akan "tubuh Kristus yang terluka" memiliki implikasi yang signifikan. Ini mengundang para pelayan pastoral untuk mendekati

penderitaan manusia tidak hanya dengan empati, tetapi juga dengan kesadaran akan kehadiran ilahi dalam penderitaan tersebut. Seperti yang dikatakan oleh teolog pastoral Henri Nouwen, "Penyembuh yang terluka" adalah model pelayanan yang mencerminkan Kristus sendiri (Nouwen, 1979). Pelayan pastoral diundang untuk mengenali kerentanan mereka sendiri dan menggunakannya sebagai sumber kekuatan dan koneksi dengan mereka yang menderita. Teolog media Heidi Campbell mengusulkan bahwa kita perlu mengembangkan "teologi jaringan (*networked theology*)" yang memahami gereja tidak hanya sebagai institusi fisik, tetapi juga sebagai komunitas yang terhubung secara digital. Dalam konteks ini, "tubuh Kristus yang terluka" dapat dipahami sebagai jaringan global penyintas dan pendukung yang terhubung melalui teknologi digital, saling berbagi cerita, dukungan, dan harapan. Teolog etika Kate Ott mengingatkan kita akan pentingnya mengembangkan "kebajikan digital" yang mencakup kejujuran, integritas, dan kepedulian dalam interaksi online kita (Kate, 2019).

#### Trauma: Definisi, Jenis dan Dampaknya

Trauma, dalam konteks psikologis dan pastoral, merujuk pada pengalaman yang sangat menekan atau mengguncang yang melampaui kemampuan individu untuk mengatasi dan mengintegrasikannya ke dalam narasi kehidupan mereka yang koheren. American Psychological Association mendefinisikan trauma sebagai respons emosional terhadap peristiwa atau situasi yang mengerikan seperti kecelakaan, pemerkosaan, kekerasan, kriminal, peperangan atau bencana alam (American Psychological Association, 2024). Psikiater Bessel van der Kolk, dalam karyanya yang berpengaruh "The Body Keeps the Score," memperluas pemahaman kita tentang trauma dengan menekankan dimensi fisiologisnya. Ia menjelaskan bahwa trauma bukan hanya peristiwa di masa lalu, tetapi "jejak yang ditinggalkan oleh pengalaman tersebut pada pikiran, otak, dan tubuh." Perspektif ini menekankan bahwa trauma mempengaruhi seluruh aspek keberadaan seseorang - kognitif, emosional, dan bahkan fisik.

Psikolog Judith Herman membedakan antara trauma "simpler" yang disebabkan oleh peristiwa tunggal yang terisolasi, dan trauma "kompleks" yang dihasilkan dari paparan berulang terhadap peristiwa traumatis, sering kali dalam konteks hubungan interpersonal. Contoh trauma simpler termasuk kecelakaan mobil atau bencana alam, sementara trauma kompleks sering terkait dengan pelecehan anak yang berkelanjutan, kekerasan dalam rumah tangga, atau pengalaman perang yang berkepanjangan (Jones, et al., 2014). Selain itu, kita juga dapat membedakan antara trauma "Big T" dan trauma "little t." Trauma Big T

merujuk pada peristiwa yang mengancam jiwa atau integritas fisik seseorang, seperti kekerasan fisik atau seksual, perang, atau bencana alam. Trauma little t, di sisi lain, melibatkan peristiwa yang mungkin tidak mengancam jiwa tetapi masih sangat mengganggu, seperti perceraian, kehilangan pekerjaan, atau bullying. Meskipun trauma little t mungkin tampak kurang intens, dampak kumulatifnya dapat sama merusaknya dengan trauma Big T (Anderson, 2024).

Dalam era digital, kita juga menyaksikan munculnya bentuk-bentuk trauma baru yang terkait dengan pengalaman online. Cyberbullying, eksploitasi online, dan paparan konstan terhadap berita atau gambar yang mengganggu dapat menyebabkan apa yang oleh beberapa ahli disebut sebagai "trauma digital." (Paat, 2021). Fenomena ini menantang pemahaman tradisional kita tentang trauma dan menuntut pendekatan baru dalam pencegahan dan penyembuhannya. Dampak trauma sangat beragam dan dapat mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan seseorang. Secara psikologis, trauma dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk kecemasan, depresi, flashback, mimpi buruk, dan perubahan mood yang ekstrem. Gangguan Stres Pasca-Trauma (posttraumatic stress disorder - PTSD) adalah salah satu diagnosis klinis yang paling umum terkait dengan pengalaman traumatis (American Psychiatric Association, 2013).

Penelitian neurosains menunjukkan bahwa trauma dapat mengubah struktur dan fungsi otak, terutama di area yang terkait dengan regulasi emosi dan memori (Bremner, 2006). Ini dapat menyebabkan kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, dan pengendalian impuls. Secara relasional, trauma sering kali mengganggu kemampuan seseorang untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat. Penyintas trauma mengalami kesulitan dengan kepercayaan, keintiman, dan rasa aman dalam hubungan. Ini dapat menyebabkan isolasi sosial atau pola hubungan yang tidak sehat.

Secara spiritual, trauma dapat mengguncang keyakinan dan pandangan dunia seseorang. Pertanyaan eksistensial tentang makna, keadilan, dan kehadiran Tuhan sering muncul setelah pengalaman traumatis (Pargament, 1997). Beberapa individu mungkin menemukan kekuatan dalam iman mereka setelah trauma, sementara yang lain mungkin mengalami krisis iman yang mendalam. Dampak trauma juga dapat meluas melampaui individu yang mengalaminya secara langsung. Konsep "trauma transgenerasional" menjelaskan bagaimana efek trauma dapat diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui mekanisme biologis, psikologis, dan sosial (Yehuda et al., 2018). Ini menunjukkan bahwa dampak trauma dapat jauh lebih luas dan jangka panjang daripada yang mungkin kita sadari.

Namun, penting juga untuk mengenali bahwa tidak semua individu yang mengalami peristiwa traumatis akan mengembangkan gejala trauma jangka panjang. Konsep "pertumbuhan pasca-trauma" (post-traumatic growth) yang dikembangkan oleh psikolog Richard Tedeschi dan Lawrence Calhoun menunjukkan bahwa beberapa individu bahkan dapat mengalami perubahan positif yang signifikan sebagai hasil dari perjuangan mereka dengan pengalaman traumatis (Tedeschi et al., 2004). Ini dapat mencakup peningkatan apresiasi terhadap kehidupan, hubungan yang lebih bermakna, perasaan kekuatan pribadi yang lebih besar, perubahan prioritas, dan perkembangan spiritual.

### Penyembuhan Trauma: Pendekatan Psikologis dan Teologis

Penyembuhan trauma merupakan proses kompleks yang melibatkan berbagai dimensi kehidupan manusia. Pendekatan psikologis dan teologis dalam penyembuhan trauma saling melengkapi, menawarkan perspektif holistik yang mengakomodasi kebutuhan psikologis dan spiritual individu. Dari sudut pandang psikologis, penyembuhan trauma telah mengalami evolusi signifikan sejak awal abad ke-20. Sigmund Freud, bapak psikoanalisis, awalnya mengembangkan teori "*talking cure*" yang menekankan pentingnya verbalisasi pengalaman traumatis untuk mencapai katarsis emosional (Bogousslavsky et al., 2014). Meskipun pendekatan ini masih relevan, perkembangan dalam neurosains dan psikologi telah memperluas pemahaman kita tentang dampak trauma pada otak dan tubuh.

Bessel van der Kolk, seorang pionir dalam studi trauma, menekankan pentingnya pendekatan yang berfokus pada tubuh (*body-centered approaches*) dalam penyembuhan trauma. Ia berpendapat bahwa trauma tidak hanya tersimpan dalam pikiran sadar atau tidak sadar, tetapi juga dalam ingatan somatik tubuh. Oleh karena itu, teknik-teknik seperti yoga, meditasi mindfulness, dan terapi seni dapat menjadi alat yang efektif dalam proses penyembuhan. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan variasinya, seperti *Trauma-Focused CBT* (TF-CBT), telah terbukti efektif dalam menangani gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Pendekatan ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang terkait dengan pengalaman traumatis mereka (Cohen et al., 2017).

*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR), sebuah teknik yang dikembangkan oleh Francine Shapiro, juga telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi gejala PTSD dengan membantu otak memproses ulang ingatan traumatis (Shapiro, 2018). *Narrative Exposure Therapy* (NET) adalah pendekatan yang

menggabungkan elemen-elemen dari terapi paparan dan terapi narasi. Teknik ini membantu individu mengkonstruksi narasi koheren tentang pengalaman hidup mereka, termasuk peristiwa traumatis, yang dapat membantu dalam proses integrasi dan pemaknaan (Schauer et al., 2011). Dari perspektif teologis, penyembuhan trauma sering dipahami dalam kerangka penebusan, rekonsiliasi, dan transformasi. Teolog Jürgen Moltmann, dalam karyanya yang berpengaruh "*The Crucified God*," menawarkan teologi salib yang mendalam yang berbicara langsung kepada pengalaman penderitaan manusia. Moltmann berpendapat bahwa dalam penderitaan Kristus di kayu salib, Allah mengidentifikasi diri sepenuhnya dengan penderitaan manusia, memberikan makna dan harapan bahkan dalam pengalaman yang paling gelap.

Shelly Rambo, dalam bukunya "*Spirit and Trauma*," mengembangkan "teologi yang tersisa" (*theology of remaining*) yang berfokus pada peran Roh Kudus dalam proses penyembuhan trauma. Rambo berpendapat bahwa pekerjaan Roh sering terjadi di ruang-ruang "di antara" - antara kematian dan kebangkitan, antara luka dan penyembuhan - dan bahwa pemahaman ini dapat memberikan kerangka kerja yang kaya untuk memahami dan mendampingi proses penyembuhan trauma. Serene Jones, dalam "*Trauma and Grace*," mengeksplorasi interseksi antara teologi Kristen dan teori trauma kontemporer. Ia berpendapat bahwa doktrin-doktrin Kristen seperti inkarnasi, penebusan, dan kebangkitan dapat dibaca ulang melalui lensa pengalaman trauma, menawarkan sumber daya yang kaya untuk penyembuhan dan transformasi.

Pendekatan teologis terhadap penyembuhan trauma juga sering menekankan pentingnya komunitas dalam proses penyembuhan. Teolog Miroslav Volf, dalam karyanya tentang rekonsiliasi dan pengampunan, menekankan peran komunitas iman dalam menciptakan ruang di mana penyembuhan dapat terjadi (Volf, 1996). Ini sejalan dengan penelitian psikologis yang menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam pemulihan dari trauma. Integrasi antara pendekatan psikologis dan teologis dalam penyembuhan trauma menawarkan model holistik yang menghargai kompleksitas pengalaman manusia. Pendekatan integratif ini mengakui bahwa penyembuhan melibatkan tidak hanya pemulihan fungsi psikologis, tetapi juga pemulihan makna, tujuan, dan koneksi dengan yang transenden.

## Dunia Digital: Peluang dan Tantangan dalam Konteks Pastoral

Dunia digital menawarkan aksesibilitas, jangkauan, dan fleksibilitas yang luar biasa dalam pelayanan pastoral, tetapi juga menghadirkan kompleksitas etis dan praktis yang

perlu dinavigasi dengan hati-hati. Salah satu peluang utama yang ditawarkan oleh dunia digital adalah akses yang lebih luas ke sumber daya pastoral dan komunitas dukungan. Platform media sosial, forum online, dan aplikasi mobile telah menciptakan ruang di mana individu dapat terhubung dengan komunitas iman, mengakses materi spiritual, dan bahkan berpartisipasi dalam ibadah virtual dari mana saja di dunia (Campbell, 2012).

Ini telah terbukti sangat berharga terutama bagi mereka yang terisolasi secara geografis atau fisik, atau mereka yang mungkin merasa terasingkan dari komunitas iman tradisional. Teknologi digital juga telah memungkinkan pengembangan alat-alat inovatif untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual. Aplikasi meditasi dan doa, jurnal digital, dan platform konseling online telah menjadi semakin populer dan dapat menjadi tambahan yang berharga untuk pelayanan pastoral tradisional.

## Inkarnasi Kristus sebagai Model Penyembuhan

### *Empati Ilahi: Kristus yang Turut Menderita*

Inkarnasi Kristus merupakan fondasi teologis yang kuat untuk memahami dan mengaplikasikan model penyembuhan dalam konteks trauma. Doktrin ini tidak hanya menegaskan solidaritas Allah dengan penderitaan manusia, tetapi juga menawarkan paradigma transformatif untuk memahami proses penyembuhan dan pemulihan. Inkarnasi mendemonstrasikan empati ilahi yang radikal. Dalam mengambil rupa manusia, Kristus tidak hanya mengamati penderitaan manusia dari kejauhan, tetapi sepenuhnya mengalaminya. Yesus mengalami spectrum penuh emosi manusia, termasuk kesedihan, kemarahan, dan bahkan perasaan ditinggalkan (O'Collins, 2009). Pengalaman ini memungkinkan-Nya untuk berempati secara mendalam dengan penderitaan manusia, termasuk trauma. Dalam konteks penyembuhan trauma, empati ilahi ini memiliki implikasi yang mendalam. Pertama, ia menegaskan bahwa penderitaan bukanlah tanda absennya Allah, melainkan arena di mana kehadiran-Nya dapat dialami secara intim. Bagi para penyintas trauma, pemahaman ini dapat menjadi sumber kekuatan dan hiburan yang signifikan. Kedua, empati ilahi ini menawarkan model bagi respons pastoral terhadap trauma. Sebagaimana Kristus hadir dan berempati dengan penderitaan manusia, demikian pula pelayan pastoral dipanggil untuk hadir dan berempati dengan para penyintas trauma (Y. Lartey, 2003).

Kehadiran yang penuh empati ini, yang mencerminkan kehadiran Kristus, dapat menjadi katalis penting dalam proses penyembuhan. Lebih jauh lagi, empati ilahi yang

diwujudkan dalam inkarnasi menantang kita untuk memikirkan kembali konsep “penyembuhan” itu sendiri. Alih-alih memahami penyembuhan semata-mata sebagai penghapusan penderitaan, inkarnasi menunjukkan bahwa penyembuhan juga dapat terjadi melalui solidaritas dalam penderitaan. Ini memberikan perspektif baru bagi para penyintas trauma, memungkinkan mereka untuk menemukan makna dan bahkan transformasi di tengah pengalaman yang sulit.

### *Transformasi Luka: Dari Trauma menuju Penyembuhan*

Inkarnasi Kristus tidak berakhir di kayu salib, tetapi mencapai puncaknya dalam kebangkitan. Luka-luka Kristus yang bangkit tidak dihapuskan, tetapi ditransformasikan menjadi tanda kemenangan dan penyembuhan (Wright, 2003). Paradigma ini menawarkan model yang kuat untuk memahami proses penyembuhan trauma. Pertama, ia menunjukkan bahwa penyembuhan tidak selalu berarti kembali ke keadaan “pra-trauma.” Sebaliknya, penyembuhan dapat melibatkan integrasi pengalaman traumatis ke dalam narasi kehidupan yang lebih besar, di mana trauma tidak lagi mendefinisikan identitas seseorang, tetapi menjadi bagian dari perjalanan transformasi (Neimeyer, 2004). Kedua, transformasi luka Kristus menantang dikotomi sederhana antara “terluka” dan “sembuh.” Sebagaimana luka-luka Kristus yang bangkit tetap ada namun ditransformasikan, demikian pula pengalaman traumatis dapat diintegrasikan ke dalam identitas yang lebih luas dan kaya, tanpa harus dihapuskan sepenuhnya (Rambo, 2017).

Ketiga, model ini menawarkan harapan yang kuat bagi para penyintas trauma. Sebagaimana luka-luka Kristus menjadi sarana penyembuhan bagi orang lain, demikian pula pengalaman trauma yang telah ditransformasi dapat menjadi sumber kekuatan dan pelayanan bagi orang lain. Ini membuka kemungkinan bagi para penyintas untuk menemukan makna baru dalam pengalaman mereka dan bahkan menggunakan pengalaman tersebut untuk memberkati orang lain. Lebih jauh lagi, transformasi luka Kristus juga menantang kita untuk memikirkan kembali konsep “tubuh” dalam konteks penyembuhan trauma.

Tubuh Kristus yang bangkit, dengan luka-lukanya yang ditransformasikan, menunjukkan bahwa penyembuhan melibatkan keseluruhan person - tubuh, jiwa, dan roh. Ini mendorong pendekatan holistik terhadap penyembuhan trauma, yang memperhatikan tidak hanya dimensi psikologis, tetapi juga fisik dan spiritual. Dalam konteks pastoral, pemahaman ini dapat diterjemahkan ke dalam praktik-praktik konkret.

Misalnya, penggunaan ritual tubuh dalam proses penyembuhan, seperti sentuhan terapeutik atau gerakan meditatif, dapat dilihat sebagai cara untuk menginkarnasikan penyembuhan ilahi dalam pengalaman fisik.

Demikian pula, praktik-praktik spiritual seperti *Lectio Divina* atau kontemplasi dapat membantu mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi spiritual yang lebih besar (Rohr, 2003). Akhirnya, model transformasi luka ini juga memiliki implikasi penting bagi komunitas iman. Sebagaimana tubuh Kristus yang bangkit menjadi pusat dari komunitas para murid, demikian pula komunitas iman dipanggil untuk menjadi ruang di mana luka-luka dapat diakui, diterima, dan ditransformasikan. Ini menantang gereja untuk menjadi "komunitas penyembuhan" yang autentik, di mana para penyintas trauma dapat menemukan penerimaan, dukungan, dan harapan untuk transformasi.

#### Aplikasi Teologi Inkarnasi dalam Konteks Digital

##### *Platform Digital sebagai Ruang Inkarnasional*

Dalam era digital, tantangan utama adalah bagaimana mengaplikasikan prinsip-prinsip inkarnasional ke dalam ruang virtual. Ini memerlukan reinterpretasi kreatif dari konsep "kehadiran" dan "penjelmaan" dalam konteks di mana interaksi sering kali dimediasi oleh teknologi. Meskipun platform digital mungkin tampak bertentangan dengan konsep inkarnasi yang menekankan kehadiran fisik, ada argumen kuat bahwa ruang digital dapat menjadi arena baru untuk kehadiran inkarnasional. Ini didasarkan pada pemahaman bahwa inkarnasi bukan hanya tentang kehadiran fisik, tetapi juga tentang masuk ke dalam realitas dan pengalaman manusia (Spadaro, 2014). Dalam konteks ini, platform digital dapat dilihat sebagai "ruang inkarnasional" di mana kehadiran pastoral dapat diwujudkan dalam cara-cara baru dan kreatif. Misalnya, melalui video call, seorang pelayan pastoral dapat "hadir" di ruang pribadi seorang penyintas trauma, menawarkan dukungan dan pendampingan yang mungkin sulit dilakukan secara fisik. Demikian pula, forum online dan grup dukungan virtual dapat menjadi ruang di mana komunitas penyembuhan terbentuk, mencerminkan aspek komunal dari tubuh Kristus.

Namun, penting untuk mengakui bahwa kehadiran digital memiliki karakteristik uniknya sendiri. Misalnya, kemampuan untuk "hadir" kapan saja dan di mana saja melalui teknologi dapat mencerminkan aspek "omnipresence" ilahi. Di sisi lain, keterbatasan komunikasi digital (misalnya, kurangnya isyarat non-verbal) mengingatkan kita akan keterbatasan inkarnasi - bahwa bahkan dalam inkarnasi, ada aspek-aspek keilahian yang tetap transenden dan tak terjangkau (Thompson, 2016). Lebih jauh lagi, konsep "avatar"

dalam dunia digital dapat dilihat sebagai metafora modern untuk inkarnasi. Sebagaimana Kristus adalah “ikon Allah yang tidak kelihatan” (Kol. 1:15), demikian pula avatar digital dapat menjadi representasi dari kehadiran pastoral dalam ruang virtual (Wagner, 2012). Ini membuka kemungkinan untuk mengeksplorasi cara-cara baru dalam memahami dan mengekspresikan inkarnasi dalam era digital.

### *Membangun Komunitas Virtual yang Menyembuhkan*

Salah satu aspek penting dari inkarnasi adalah pembentukan komunitas. Kristus yang berinkarnasi tidak hanya hadir bagi individu, tetapi juga membentuk komunitas murid-murid-Nya. Dalam konteks digital, tantangannya adalah bagaimana membangun komunitas virtual yang autentik dan menyembuhkan bagi para penyintas trauma. Komunitas virtual memiliki potensi unik untuk menjangkau dan mendukung para penyintas trauma. Anonimitas relatif yang ditawarkan oleh ruang online dapat memungkinkan individu untuk membuka diri dan berbagi pengalaman traumatis mereka dengan cara yang mungkin sulit dilakukan dalam interaksi tatap muka (Turkle, 2011).

Selain itu, kemampuan untuk terhubung dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa, tanpa batasan geografis, dapat menjadi sumber dukungan dan validasi yang kuat. Namun, membangun komunitas virtual yang benar-benar menyembuhkan memerlukan pendekatan yang hati-hati dan terinformasi. Ini melibatkan penciptaan “ruang aman” digital di mana para penyintas dapat berbagi tanpa takut akan penghakiman atau viktimisasi lebih lanjut. Ini juga memerlukan pengembangan “etika digital” yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani seperti kasih, penerimaan, dan saling menghormati. Lebih jauh lagi, komunitas virtual dapat menjadi ruang untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan spiritualitas dalam cara-cara baru. Misalnya, penggunaan seni digital, musik, atau narasi interaktif dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan pengalaman traumatis dan perjalanan penyembuhan dalam cara yang kreatif dan memberdayakan.

Demikian pula, praktik-praktik spiritual seperti doa bersama atau meditasi terpandu dapat diadaptasi ke dalam format digital, menciptakan “ruang sakral virtual” yang dapat mendukung proses penyembuhan (Drescher, 2011). Namun, penting untuk diingat bahwa komunitas virtual tidak dimaksudkan untuk menggantikan interaksi tatap muka sepenuhnya. Sebaliknya, mereka dapat berfungsi sebagai jembatan atau komplemen

untuk komunitas fisik. Dalam beberapa kasus, koneksi yang dibuat secara online dapat mengarah pada pembentukan kelompok dukungan lokal atau pertemuan tatap muka, menciptakan kontinuitas antara ruang digital dan fisik. Akhirnya, pembangunan komunitas virtual yang menyembuhkan juga memerlukan kesadaran akan potensi risiko dan tantangan. Ini termasuk risiko kecanduan internet, isolasi sosial, atau eksposur berlebihan terhadap materi yang memicu trauma. Namun, ini juga mengingatkan kita akan pentingnya menjaga integritas teologis dan etika Kristiani di tengah kemajuan teknologi. Dengan pendekatan yang hati-hati dan terinformasi, ruang digital dapat menjadi arena yang kuat untuk mewujudkan kasih dan penyembuhan Kristus di era kontemporer.

### *Pendampingan Online: Kehadiran Pastoral di Era Digital*

Pendampingan pastoral telah lama menjadi komponen kunci dalam pelayanan gereja, menawarkan dukungan, bimbingan, dan penghiburan bagi mereka yang mengalami kesulitan. Dalam konteks digital, pendampingan online muncul sebagai cara untuk memperluas jangkauan pelayanan pastoral, terutama kepada mereka yang mungkin mengalami hambatan dalam mengakses dukungan tatap muka. Dari perspektif teologis, pendampingan online dapat dipahami sebagai perpanjangan dari model gembala dalam Alkitab. Sebagaimana gembala mencari domba yang tersesat (Luk. 15:3-7), demikian pula pendamping pastoral dipanggil untuk menjangkau mereka yang mungkin "tersesat" dalam lanskap digital yang kompleks. Lebih jauh lagi, pendampingan online dapat dilihat sebagai manifestasi dari "Immanuel" - Allah beserta kita - dalam era digital. Ini menegaskan bahwa kehadiran pastoral yang penuh kasih dan penyembuhan tidak dibatasi oleh ruang fisik, tetapi dapat hadir di mana pun ada koneksi manusia, bahkan jika koneksi itu dimediasi oleh teknologi (Towards Full Presence, 2023).

### SIMPULAN

Teologi inkarnasi terbukti memiliki relevansi yang mendalam dan transformatif dalam konteks pelayanan pastoral digital untuk penyembuhan trauma kontemporer. Konsep Allah yang berinkarnasi dalam diri Yesus Kristus, mengalami penderitaan manusia secara penuh, memberikan landasan teologis yang kuat untuk pengembangan model pelayanan pastoral yang empatik dan transformatif di era digital. Inkarnasi Kristus menunjukkan bahwa Allah tidak hanya transenden, tetapi juga imanen - hadir dalam kedalaman pengalaman manusia, termasuk dalam penderitaan dan trauma. Prinsip ini

dapat diterjemahkan ke dalam konteks digital, di mana gereja dipanggil untuk “berinkarnasi” dalam ruang virtual, menciptakan kehadiran yang autentik dan transformatif bagi para penyintas trauma. Konsep “tubuh Kristus yang terluka” menjadi metafora yang kuat dalam memahami solidaritas Allah dengan penderitaan manusia dan potensi transformatif dari luka-luka kita. Sebagaimana luka-luka Kristus yang bangkit tidak dihapuskan tetapi ditransformasikan menjadi tanda kemenangan dan penyembuhan, demikian pula pengalaman traumatis dapat menjadi jalan menuju pertumbuhan dan transformasi. Perspektif ini menawarkan narasi alternatif yang memberdayakan bagi para penyintas trauma dalam konteks digital.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Towards Full Presence: A Pastoral Reflection on Engagement With Social Media.” Bollettino, 2023. Diakses 26 Juli 2024. <https://press.vatican.va/content/salastampa/it/bollettino/pubblico/2023/05/29/0404/00890.html>.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed.* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- American Psychological Association. “Trauma.” APA Dictionary of Psychology. Diakses 27 Juli 2024. <https://dictionary.apa.org/trauma>.
- Bogousslavsky, Julien, dan Sebastian Dieguez. “Sigmund Freud and Hysteria: The Etiology of Psychoanalysis?” National Library of Medicine, 2014. <https://doi.org/10.1159/000360244>.
- Bremner, J. Douglas. “Traumatic stress: effects on the brain.” *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8, no. 4 (2006): 445-461. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/jbremner>.
- Campbell, Heidi A. “Understanding the Relationship between Religion Online and Offline in a Networked Society.” *Journal of the American Academy of Religion* 80, no. 1 (2012): 64-93.
- Campbell, Heidi A., dan Stephen Garner. *Networked Theology: Negotiating Faith in Digital Culture*. Grand Rapids: Baker Academic, 2016.
- Caruth, Cathy. *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2016.

- Cohen, Judith A., Anthony P. Mannarino, dan Esther Deblinger. *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents, Second Edition*. New York: Guilford Press, 2017.
- Drescher, Elizabeth. *Tweet If You ♥ Jesus: Practicing Church in the Digital Reformation*. New York: Morehouse Publishing, 2011.
- Figley, C. R. *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel, 1995.
- Frame, John M. "Divine Transcendence and Immanence." Thegospelcoalition. Diakses 26 Juli 2024. <https://www.thegospelcoalition.org/essay/divine-transcendence-immanence/>.
- Fulmer, Russell. "Artificial Intelligence and Counseling: Four Levels of Implementation." *Theory & Psychology* 29, no. 6 (2019): 1-13. <https://doi.org/10.1177/0959354319853045>.
- Havens, John C. *Heartificial Intelligence: Embracing Our Humanity to Maximize Machines*. New York: Tarcher, 2016.
- Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 2015.
- Jones, Laura K., dan Jenny L. Cureton. "Trauma Redefined in the DSM-5: Rationale and Implications for Counseling Practice." *The Professional Counselor* 4, no. 3 (2014): 257-271. doi:10.15241/lkj.4.3.257.
- Jones, Serene. *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2009.
- Jung, Daekyung. "Church in the Digital Age: From Online Church to Church Online." *Theology and Science* 21, no. 4 (2023): 781-805. <https://doi.org/10.1080/14746700.2023.2255956>.
- Kim, Jeongsuk, Brittney Chesworth, dan Rebecca J. Macy. "A Scoping Review of Vicarious Trauma Interventions for Service Providers Working With People Who Have Experienced Traumatic Events." *Trauma, Violence & Abuse* 23, no. 5 (2021): 1-24. <https://doi.org/10.1177/1524838021991310>.
- Lartey, Emmanuel Y. *In Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2003.
- Moltmann, Jürgen. *The Crucified God: The Cross of Christ as the Foundation and Criticism of Christian Theology*. Minneapolis: Fortress Press, 2015.

- Neimeyer, Robert A. "Fostering Posttraumatic Growth: A Narrative Elaboration." *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004): 53-59. <https://www.jstor.org/stable/20447202>.
- Nouwen, Henri J.M. *The Wounded Healer: Ministry in Contemporary Society*. New York: Doubleday, 1979.
- O'Collins, Gerald. *Christology: A Biblical, Historical, and Systematic Study of Jesus*. Oxford: Oxford University Press, 2009.
- Ott, Kate. *Christian Ethics for a Digital Society*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2019.
- Paat, Yok-Fong. "Digital crime, trauma, and abuse: Internet safety and cyber risks for adolescents and emerging adults in the 21st century." *Social Work in Mental Health* 19, no. 1 (2021): 18-40. <https://doi.org/10.1080/15332985.2020.1845281>.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pearlman, L. A., dan K. W. Saakvitne. *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. New York: W.W. Norton, 1995.
- Rambo, Shelly. *Resurrecting Wounds: Living in the Afterlife of Trauma*. Waco: Baylor University Press, 2017.
- Rambo, Shelly. *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*. Louisville: Westminster John Knox Press, 2010.
- Riva, Giuseppe, et al. "Transforming Experience: The Potential of Augmented Reality and Virtual Reality for Enhancing Personal and Clinical Change." *Frontiers in Psychiatry* 7 (2016): 164. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00164>.
- Rohr, Richard. *Everything Belongs: The Gift of Contemplative Prayer*. New York: Crossroad Publishing Company, 2003.
- Schauer, Maggie, Frank Neuner, dan Thomas Elbert. *Narrative Exposure Therapy: A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders, Second Edition*. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing, 2011.
- Shapiro, Francine. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures, Third Edition*. New York: Guilford Press, 2018.
- Sobrinho, Jon. *Jesus the Liberator: A Historical-Theological Reading of Jesus of Nazareth*. Tunbridge Wells: Burns & Oates, 1994.

- Spadaro, Antonio. *Cybertheology: Thinking Christianity in the Era of the Internet*. New York: Fordham University Press, 2014.
- Tedeschi, Richard G., dan Lawrence G. Calhoun. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004): 1-18.
- Thompson, Deanna A. *The Virtual Body of Christ in a Suffering World*. Nashville: Abingdon Press, 2016.
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011.
- Twenge, Jean M. "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, September 2017. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>.
- Twenge, Jean M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017.
- van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
- van Niftrik, G.C., dan B.J. Boland. *Dogmatika Masa Kini*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Vander Zee, Leonard. "The Wounds of the Risen Christ." *The Banner*. Diakses 25 Juli 2024. <https://www.thebanner.org/departments/2016/02/the-wounds-of-the-risen-christ>.
- Volf, Miroslav. *Exclusion and Embrace: A Theological Exploration of Identity, Otherness, and Reconciliation*. Nashville: Abingdon Press, 1996.
- von Balthasar, Hans Urs. *Theo-Drama: Theological Dramatic Theory, Vol. 3: Dramatis Personae: Persons in Christ*. San Francisco: Ignatius Press, 1992.
- Wagner, Rachel. *Godwired: Religion, Ritual and Virtual Reality*. New York: Routledge, 2012.
- Wright, N.T. *The Resurrection of the Son of God*. Minneapolis: Fortress Press, 2003.
- Yehuda, Rachel, dan Amy Lehrner. "Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms." *World Psychiatry* 17, no. 3 (2018): 243-257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>.
- Zaluchu, Sonny Eli. "Penderitaan Kristus sebagai Wujud Solidaritas Allah kepada Manusia." *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 2, no. 1 (2017).