

## **Pendekatan Psikodinamika Islami dalam Konseling Kelompok bagi Perempuan Korban Kekerasan**

**Lukyta Putri Amanda Ramadhan, Nida Nur Hafidza, Syifa', Irsyadunnas**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Email Korespondensi: [irtupamanda@gmail.com](mailto:irtupamanda@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling kelompok psikodinamika berbasis keislaman dalam menangani krisis dan trauma yang dialami oleh perempuan korban kekerasan. Pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman para konseli yang mengikuti sesi konseling di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Daerah Istimewa Yogyakarta. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi kegiatan konseling. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan psikodinamika berbasis keislaman memberikan ruang aman bagi konseli untuk mengungkapkan emosi, merekonstruksi pengalaman traumatis, serta memaknai ulang peristiwa kekerasan yang mereka alami. Nilai-nilai spiritual Islam, seperti keikhlasan, sabar, tawakal, dan pengampunan, menjadi kekuatan utama dalam proses pemulihan trauma. Konseling ini tidak hanya membantu mengatasi gangguan emosional dan psikologis, tetapi juga mendorong pemulihan spiritual dan penguatan jati diri perempuan. Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang kontekstual dan berbasis nilai religius dapat menjadi strategi yang efektif dalam pemulihan korban kekerasan, khususnya di lingkungan dengan latar belakang religius yang kuat.

**Kata Kunci:** Konseling, Kekerasan, Pengabdian Masyarakat, Psikodinamika, Perempuan, Trauma

### **Pendahuluan**

Krisis dan trauma merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan multidimensional, yang dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan individu. Secara umum, krisis diartikan sebagai kondisi ketidakseimbangan yang terjadi ketika individu dihadapkan pada peristiwa yang mengancam integritas diri atau sistem kehidupannya. Orang yang tidak mampu mengelola situasi krisis bisa menjadi tidak berfungsi dalam kehidupannya. Krisis adalah jenis stres yang menghambat kemampuan seseorang untuk berfikir, merencanakan, dan memecahkan masalah secara sukses. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling merupakan suatu pelayanan yang berfungsi preventif dan terapeutik guna membantu individu dalam menghadapi situasi kritis yang mungkin timbul sewaktu-waktu dan dalam keadaan apapun (Dariyo 2023). Konseling krisis adalah interaksi profesional untuk membantu klien mengatasi gangguan psikologis akibat situasi krisis secara cepat dan manusiawi. Setiap krisis bersifat subjektif, karena respons individu terhadap peristiwa yang sama dapat berbeda-beda sesuai pengalaman dan kondisi emosional masing-masing (Kusumastuti, Hapsari, and Karsiyati 2023).

Sedangkan trauma adalah suatu luka baik yang bersifat fisik, jasmani maupun psikis. Trauma dapat menimbulkan gangguan kecemasan. Trauma mengacu pada reaksi

emosional yang timbul akibat pengalaman yang sangat menyakitkan atau mengancam. Dalam kamus konseling, trauma adalah pengalaman tiba-tiba dan mengejutkan yang meninggalkan kesan mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis. Trauma juga merupakan peristiwa mental atau perilaku abnormal akibat stres atau cedera fisik, serta luka yang timbul dalam jiwa akibat suatu kejadian traumatis. Peristiwa traumatik sering terjadi dalam konteks yang berbeda-beda, seperti tindakan terorisme, kejahatan kekerasan, bencana alam, dan lain sebagainya, namun ketika terjadi, tidak semua orang memiliki kapasitas untuk mengatasi krisisnya sendiri (Iman et al. 2024). Gejala utama trauma meliputi tiga hal. Pertama, re-experiencing, yaitu menghidupkan kembali trauma melalui kenangan buruk, mimpi, atau gejala fisik seperti jantung berdebar dan sesak napas. Kedua, arousal, ditandai dengan rasa cemas berlebihan, sulit tidur, mudah marah, dan sulit konsentrasi. Ketiga, avoidance, yaitu menghindari hal-hal yang mengingatkan trauma, kehilangan minat, merasa terputus dari orang lain, dan kehilangan harapan. (Rahayu 2017).

Kedua kondisi ini dapat mengganggu aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual seseorang. Pendekatan psikodinamika dalam konseling menawarkan kerangka teoritis dan praktis untuk memahami pengalaman trauma dari perspektif kedalaman psikologis. Pendekatan ini menekankan pentingnya pengaruh pengalaman masa lalu, konflik bawah sadar, dan mekanisme pertahanan diri dalam membentuk reaksi individu terhadap situasi krisis. Proses ini membantu individu mencapai kesadaran dan pemahaman terhadap alasan dibalik masalahnya, kemudian mengartikan kesadaran ini sebagai kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah yang akan datang. Proses ini tidak hanya bertujuan untuk meredakan gejala, tetapi juga untuk mendorong integrasi kepribadian secara lebih utuh (Ferdiansyah et al. 2023).

Krisis dan trauma sering kali berakar dari pengalaman kekerasan, terutama yang dialami dalam lingkungan terdekat seperti keluarga atau pasangan. Kekerasan dalam rumah tangga kerap kali menempatkan perempuan sebagai pihak yang paling rentan, baik secara fisik maupun psikologis. Tingginya angka kasus kekerasan terhadap perempuan yang berdampak pada gangguan psikologis dan spiritual menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi konseling yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga kontekstual dengan nilai-nilai yang diyakini oleh korban. Data empirik dari berbagai lembaga perlindungan sosial menunjukkan bahwa banyak korban mengalami trauma mendalam, kehilangan makna hidup, serta kesulitan dalam memulihkan stabilitas emosionalnya (Adhha 2020). Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita, sebagai salah satu institusi yang menangani rehabilitasi perempuan korban kekerasan, mencatat bahwa sebagian besar klien menunjukkan gejala konflik batin yang kompleks dan tidak terselesaikan. Fenomena ini menegaskan urgensi perlunya pendekatan konseling yang mampu mengakses dinamika bawah sadar sekaligus menyentuh aspek spiritual sebagai sumber kekuatan pemulihan (Khoiroh 2018).

Dalam konteks ini, konseling psikodinamika berbasis keislaman dipandang sebagai pendekatan yang relevan dan potensial untuk membantu proses pemulihan secara menyeluruh, baik dari sisi psikologis maupun spiritual, khususnya bagi korban dengan latar belakang keimanan Islam. Psikodinamika merupakan terapi yang didasarkan pada pemikiran Sigmund Freud sebagai pendiri dari teori psikodinamika. Freud memandang sifat manusia secara deterministik, di mana perilaku kita ditentukan oleh motivasi yang tidak rasional dan tidak disadari serta dorongan biologis dan naluri yang melalui tahap psikoseksual. Dalam melihat struktur kepribadian, Freud menyatakan bahwa struktur kepribadian pada diri manusia terdiri atas tiga elemen yakni id, ego, dan superego. Ketiga elemen ini saling berhubungan serta terus menerus mengalami konflik diantara ketiganya. Kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menjaga dan menyeimbangkan interaksi antara id, ego, dan superego. Antara ketiganya sering kali terjadi ketidaksesuaian dan seringkali pula menimbulkan kontroversi dalam kepribadian seseorang, untuk itu maka konseling muncul sebagai solusi bagi mereka yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam situasi tersebut (Habsy & Nurpuri, 2024).

Konseling psikodinamika berbasis keislaman merupakan implementasi dari prinsip-

prinsip psikodinamika dengan keislaman itu sendiri. Adapun, fokus psikodinamika adalah untuk mendorong klien menceritakan masalahnya dengan tujuan membantu klien memahami dan menyadari sumber dari permasalahan yang dihadapinya, sehingga klien dapat menghadapi berbagai permasalahan-permasalahan berikutnya dengan kemampuan yang dimilikinya (Aulia, Sutajaya, and Suja 2022). Konseling dirancang dengan pendekatan psikodinamika keislaman, diawali asesmen awal untuk memahami kondisi psikologis, spiritual, dan latar belakang trauma peserta. Proses konseling mengintegrasikan teknik eksplorasi masa lalu dan konflik bawah sadar dengan nilai-nilai keislaman, untuk membangun keseimbangan batin dan kekuatan spiritual. Konselor memfasilitasi suasana aman agar peserta dapat berbagi, merefleksi, dan menemukan makna hidup dalam bingkai iman. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan perubahan emosional, spiritual, dan keterbukaan peserta selama proses berlangsung Habsy (2023).

Pendekatan Psikodinamika dalam Konseling Kelompok menjelaskan bahwa konseling kelompok psikodinamika merupakan pendekatan yang menarik dalam praktik konseling modern (Habsy & Nurpuri, 2024). Oleh karena itu Pembahasan ini secara khusus difokuskan pada pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan psikodinamika berbasis keislaman dalam menangani kasus-kasus trauma akibat kekerasan. Lokasi kegiatan dilakukan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Daerah Istimewah Yogyakarta (BPRSW DIY), sebuah lembaga yang memiliki peran strategis dalam memberikan perlindungan, pendampingan, dan pemulihan psikososial bagi perempuan korban kekerasan. Para penghuni balai umumnya mengalami trauma mendalam akibat kekerasan fisik, psikis, maupun seksual yang mereka alami, sehingga membutuhkan intervensi konseling yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual. Konseling kelompok dipilih sebagai metode karena memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman, membangun dukungan sosial, dan memperkuat rasa kebersamaan dalam proses pemulihan. Pendekatan ini diharapkan mampu menggali dinamika batin yang tersembunyi serta memperkuat ketahanan spiritual melalui nilai-nilai Islam yang relevan dengan kebutuhan peserta.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang berfokus pada pendampingan perempuan korban kekerasan. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk memahami secara mendalam proses dan dinamika pelaksanaan konseling kelompok berbasis psikodinamika keislaman dalam menangani krisis dan trauma yang dialami oleh perempuan korban kekerasan. Kegiatan konseling dilaksanakan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Daerah Istimewa Yogyakarta yang berlokasi di Cokrobedog, Jalan Tetuko, Kramat, Sidoagung, Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55564. Lembaga ini merupakan institusi resmi yang menyediakan layanan perlindungan dan pemulihan terpadu bagi perempuan korban kekerasan.

Subjek kegiatan pengabdian terdiri atas perempuan korban kekerasan yang mengikuti konseling kelompok serta para pendamping atau konselor yang terlibat secara langsung dalam pelaksanaan konseling. Kegiatan ini melibatkan enam konseli dengan rentang usia 16 hingga 38 tahun. Pelaksanaan konseling dilakukan dalam tiga sesi, yaitu pada Sabtu, 26 April 2025 pukul 09.00 hingga 10.00 WIB yang bertempat di perpustakaan, Jumat, 2 Mei 2025 pukul 15.00 hingga 17.15 WIB di musholla, serta Senin, 5 Mei 2025 pukul 15.00 hingga 17.25 WIB yang juga dilaksanakan di musholla.

Pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif selama proses konseling berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan secara komprehensif efektivitas serta dinamika konseling kelompok psikodinamika berbasis keislaman dalam mendukung pemulihan psikologis dan spiritual konseli.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan dalam tiga sesi, diikuti oleh para Penerima Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) yang merupakan klien di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) DIY. Konseling ini menggunakan pendekatan psikodinamika yang berfokus pada penggalian pengalaman masa lalu dan dinamika bawah sadar yang memengaruhi respons klien terhadap trauma, dengan integrasi nilai-nilai Islam untuk memperkuat aspek spiritual dan pemulihan makna hidup.

### ***Membangun Keamanan dan Eksplorasi Awal Diri***

Sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 26 April 2025 pukul 09.00-10.00, diikuti oleh dua konseli. Pada sesi ini, konselor memfasilitasi eksplorasi awal terkait perasaan dan pengalaman yang membekas dalam kehidupan para konseli. Dua konseli tersebut menceritakan bentuk kekerasan yang mereka alami. Konseli pertama mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami pelecehan seksual dan bahkan dijual oleh ayahnya sendiri. Sementara konseli kedua mengungkapkan bahwa ia hampir dibunuh oleh ayahnya, sehingga membuatnya harus menjalani pengobatan dari psikiater. Ia dimasukkan ke BPRSW oleh kakaknya, namun masih menyimpan amarah terhadapnya. Keduanya menyatakan ketidaknyamanan tinggal di balai. Di akhir sesi, konselor memberikan tugas refleksi pribadi: menuliskan kondisi perasaan mereka saat ini dan pengalaman relasi yang paling membekas. Salah satu konseli mengungkapkan bahwa ia merasa tidak berdaya, kehilangan pekerjaan, kehabisan tabungan untuk berobat, tidak dapat berdamai dengan diri sendiri, mogok makan, dan berharap bisa keluar dari balai untuk bekerja dan kuliah. Ia merasa dunia begitu jahat, merasa ditinggalkan teman-temannya, dan mempertanyakan mengapa ia terlahir di keluarga yang kacau.

### ***Eksplorasi Luka Relasi dan Emosi Terpendam***

Sesi kedua dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2025 pukul 15.00-17.15, dengan penambahan empat konseli sehingga total peserta menjadi enam orang. Sesi dimulai dengan penguatan ikatan kelompok melalui pengenalan ulang, penjelasan aturan (kerahasiaan, saling menghormati, tidak menghakimi), serta ice breaking menggunakan media benda yang dipilih peserta untuk mewakili kondisi emosional mereka (seperti payung, kipas angin, baju, gula pasir, dan buku). Para konseli menyatakan alasan mengikuti konseling ini, antara lain ingin menambah pengalaman, mengisi waktu luang, dan mengenal teman. Mereka berharap bisa memperoleh ilmu dan wawasan baru. Dalam sesi ini, konselor mengeksplorasi pengalaman masa kecil yang membentuk pandangan mereka tentang relasi. Jawaban yang muncul mencerminkan berbagai pola relasi yang kompleks dari kedekatan hingga ketidakterhubungan dengan keluarga dan lingkungan. Para konseli juga diminta menuliskan pengalaman relasi yang membekas dalam hidup. Saat dieksplorasi lebih lanjut, muncul berbagai dinamika hubungan yang penuh luka, seperti dimarahi oleh pengasuh, perceraian orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, hingga pengalaman dibatasi secara sosial. Di akhir sesi, konselor memberikan tugas menulis surat kepada diri sendiri saat berada dalam masa tersulit.

### ***Pemaknaan, Rekonstruksi diri, dan Penutupan***

Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2025 pukul 15.00-17.25. Para konseli yang bersedia membacakan surat refleksi mereka. Isi surat menggambarkan harapan dan ketabahan mereka dalam menghadapi ujian hidup, antara lain keinginan untuk membahagiakan anak, menyelesaikan pendidikan, pulang dan bertemu keluarga, serta rasa syukur kepada diri sendiri karena sudah bertahan sejauh ini. Salah satu konseli bahkan hanya mampu diam dan tidak berkata-kata karena dikuasai emosi. Selanjutnya, konselor memfasilitasi eksplorasi makna dari pengalaman hidup para konseli. Mereka menyebut bahwa mereka belajar bertahan, bekerja keras, mengontrol emosi, hidup mandiri, serta terus berdoa dan tidak menyerah.



**Gambar:** Dokumentasi Pelaksanaan Konseling

Ketika diminta menggambarkan hidupnya dengan judul cerita, mereka memilih judul-judul seperti “Wanita Bakoh”, “Garis Tangan”, “Kisah Wanita yang Terlantar”, “Merantau”, “Barista”, dan “Badai Kehidupan”. Dalam refleksi tentang makna keselamatan dan kekuatan, mayoritas konseli menganggap keduanya penting karena membawa mereka ke titik ini dan mempertemukan mereka di tempat aman. Namun, konseli berinisial SK menyatakan bahwa keselamatan dan kekuatan bukan hal penting baginya, karena ketenangan justru dirasakannya setelah melakukan self-harm. Momen penting terjadi ketika konselor memberikan kesempatan kepada konseli berinisial SK untuk melakukan teknik *empty chair*. Teknik ini merupakan bentuk terapi ekspresif khas dalam pendekatan psikodinamik dan Gestalt yang membuka kanal emosi terhadap sosok penting yang mempengaruhi kondisi psikologisnya.

Dalam melaksanakan kegiatan ini, para konselor menggunakan teknik *empty chair* secara pribadi hanya bersama konselor, karena ia merasa malu dan tidak nyaman untuk mengungkapkan perasaannya di hadapan teman-temannya. Di ruangan yang lebih tenang dan privat, ia membayangkan sosok ayahnya duduk di kursi kosong yang diletakkan di depannya. Dengan suara yang perlahan namun penuh muatan emosi, SK mulai membuka luka yang selama ini terpendam. Ia mengatakan bahwa ayahnya sering membandingkan dirinya dengan kakak-kakaknya, seolah dirinya selalu berada di posisi yang salah dan tak pernah cukup baik. Ia merasakan bahwa ayahnya bersikap jahat dan tidak adil, hanya memikirkan egonya sendiri, dan tidak pernah menunjukkan empati. Dalam keluarganya, SK merasa selalu dijadikan kambing hitam atas setiap permasalahan yang terjadi bahkan untuk hal-hal yang bukan kesalahannya, hingga dicap sebagai pembawa sial. SK menumpahkan kesedihannya atas sikap ayah yang membuatnya terluka dan merasa tidak berharga. Ia sangat menginginkan perubahan dari sosok ayahnya bukan lagi menjadi figur yang menyakiti dan menekan, tetapi menjadi sosok yang hadir, hangat, dan memahami. SK juga menyampaikan kerinduannya akan sosok ayah yang bisa menjadi tempat berlindung, bukan sumber luka.

Teknik *empty chair* ini menjadi momen penting bagi SK dalam menyalurkan kemarahan dan kesedihan yang selama ini terpendam. Dengan bimbingan konselor, proses ini menjadi titik awal dalam membangun kembali makna atas relasinya dengan sang ayah dan mengembangkan kesadaran diri. Ia mulai belajar untuk tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri atas luka yang bukan sepenuhnya tanggung jawabnya, serta membuka ruang untuk menyembuhkan luka batin yang dalam.

Kegiatan ditutup dengan umpan balik dari para konseli dan pesan akhir dari konselor. Konselor mendorong konseli untuk berpikir lebih positif, saling mendukung satu sama lain, dan menegaskan bahwa kesembuhan merupakan proses yang dapat diraih dengan usaha, doa, dan kesadaran diri. Para konseli merasa didengarkan dan dihargai, serta menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi luka. Satu demi satu mulai menunjukkan

keterbukaan, bahkan beberapa mengungkapkan antusiasme mereka dalam mengikuti sesi ini dan harapan agar kegiatan semacam ini terus diadakan.

Kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan bersama enam orang Penerima Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) DIY berjalan dengan cukup baik dan memberikan dampak positif bagi para konseli. Dari sisi konselor, kegiatan ini dirasakan sebagai ruang aman yang memungkinkan mereka mulai membuka diri, mengungkapkan pengalaman hidup, serta melakukan refleksi terhadap peristiwa-peristiwa traumatis yang pernah dialami. Meskipun pada awalnya suasana terasa canggung, seiring berjalannya sesi, dinamika kelompok menjadi lebih terbuka dan mendukung. Salah satu konseli bahkan menyampaikan bahwa ia mulai merasa lebih kuat dan tidak sendiri dalam menghadapi luka masa lalu. Konseli juga mengapresiasi peran konselor yang dinilai ramah, empatik, dan mampu menciptakan suasana yang nyaman. Mereka merasa didampingi secara manusiawi dan dihargai dalam setiap proses yang dijalani. Meski demikian, konseli menyampaikan beberapa masukan untuk perbaikan ke depan, seperti perlunya pendalaman terhadap pengalaman pribadi secara lebih menyeluruh agar manfaat konseling semakin terasa. Selain itu, konselor mengusulkan adanya penegasan terhadap aturan dasar, seperti pembatasan penggunaan ponsel selama sesi berlangsung, demi menjaga fokus dan dinamika kelompok.

Dari sisi konselor, evaluasi internal mencatat beberapa aspek yang perlu ditingkatkan. Salah satunya adalah kurang maksimalnya eksplorasi terhadap permasalahan yang diungkapkan konseli. Beberapa narasi pribadi konseli belum sepenuhnya dieksplorasi menggunakan pendekatan psikodinamika secara mendalam. Selain itu, terdapat konseli yang kurang fokus selama sesi, seperti menggunakan ponsel, yang sedikit mengganggu suasana reflektif kelompok. Masalah koordinasi teknis juga menjadi catatan penting, terutama pada sesi pertama yang hanya dihadiri dua konseli akibat kurangnya komunikasi dan benturan dengan agenda lain di balai. Hal ini berdampak pada inkonsistensi kehadiran peserta pada sesi-sesi berikutnya. Dari segi pelaksanaan tugas, konselor mengakui belum optimal dalam menjalankan jobdesk masing-masing, yang turut memengaruhi aspek dokumentasi, fasilitasi, dan pemantauan dinamika kelompok.

Meski terdapat sejumlah catatan, secara keseluruhan kegiatan ini dinilai bermanfaat baik oleh konseli maupun konselor. Konseli merasa lebih diterima, mulai memahami diri dengan lebih baik, serta mampu memaknai kembali pengalaman hidup mereka dengan cara yang lebih sehat. Sementara itu, konselor mendapatkan pengalaman praktis dalam membangun dinamika kelompok, menjalin hubungan empatik dengan konseli, serta mengasah keterampilan konseling berbasis pendekatan psikodinamika berbasis keislaman. Evaluasi kegiatan ini menjadi masukan penting untuk pelaksanaan konseling serupa di masa mendatang, terutama dalam hal peningkatan konsistensi konseli, pendalaman materi, serta efektivitas koordinasi antar pelaksana. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemulihan psikologis dan spiritual memerlukan ruang yang aman, pendekatan yang tepat, serta kepekaan dalam merespons dinamika yang muncul selama proses konseling berlangsung.

## **Kesimpulan**

Konseling psikodinamika berbasis keislaman terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu perempuan korban kekerasan mengatasi krisis dan trauma yang mereka alami. Melalui sesi konseling kelompok yang aman dan suportif, para konseli dapat mengeksplorasi luka masa lalu, mengekspresikan emosi terpendam, serta mulai membangun kembali makna hidup mereka. Perpaduan antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai spiritual Islam memberikan ruang pemulihan yang lebih utuh, menyentuh aspek mental, emosional, dan spiritual sekaligus. Pengalaman para konseli di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) DIY menunjukkan bahwa pemulihan trauma tidak cukup hanya mengandalkan pendekatan medis atau terapi konvensional. Butuh metode yang mampu memahami konteks budaya dan keyakinan korban. Konseling ini tidak hanya menyembuhkan luka batin, tetapi juga menumbuhkan harapan dan kekuatan baru bagi perempuan untuk bangkit dan menata kembali kehidupannya.

Kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan psikodinamika Islami memberikan pengalaman berharga bagi konseli dan tim konselor. Bagi konseli, kegiatan ini membantu mereka untuk terbuka dan mulai memulihkan luka batin akibat kekerasan, dengan dukungan ruang aman dan empatik. Bagi tim konselor, kegiatan ini menjadi sarana praktis dalam memahami dinamika kelompok dan meningkatkan keterampilan konseling, meskipun masih perlu pendalaman masalah dan pengelolaan waktu yang lebih baik. Sebagai saran, kegiatan serupa di masa mendatang perlu didukung dengan koordinasi yang lebih kuat, baik antara tim konselor maupun dengan pihak balai. Materi konseling harus lebih terstruktur, dengan fokus pendalaman masalah yang lebih mendalam dan penggunaan teknik konseling yang lebih sistematis. Penerapan aturan kelompok yang lebih tegas juga sangat penting untuk memastikan keterlibatan aktif konseli. Dengan demikian, kegiatan ini memberi pelajaran penting bahwa pemulihan trauma memerlukan pendekatan yang empatik dan konsisten, serta kesiapan tim untuk lebih peka terhadap kebutuhan konseli.

## Referensi

- Adhha, Nurul. 2020. "Pemulihan Perempuan Korban Kekerasan: Analisis Perspektif Hukum Positif Dan Hukum Islam." Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Aulia, Fitri, I Made Sutajaya, and I Wayan Suja. 2022. "Konseling Psikodinamik Dengan Menerapkan Nilai Tri Hita Karana Untuk Meningkatkan Attachment (Kelekatan) Anak Perempuan Pada Ayahnya." *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 6 (2): 112–30. <https://doi.org/10.29408/jkp.v6i2.7669>.
- Bakhrudin All Habsy, and Raissa Sekar Nurpuri. 2024. "Pendekatan Psikodinamika Dalam Konseling Kelompok." *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan* 3 (2): 32–43. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2096>.
- Dariyo, Agoes. 2023. "Penerapan Konseling Krisis Untuk Mengatasi Trauma Psikologis Korban Perundungan Remaja Perempuan." *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 3 (02).
- Ferdiansyah, M, Prayoga, WinaGusey Nova Gulo Wafa, Tiara Dila Safitri, Dwi Indah Ramadhani, Nadjwa Khairunnisa Muhammad Arfan Ramadhani, Rasikha Aulia Putri, et al. 2023. "Model-Model Konseling (Teori Dan Teknik Konseling)," 1–78.
- Habsy, Bakhrudin All, Dyas Noviarale Fitriani, Dyah Nopitasari, Nik Matul Rodiyah, and Farah Nikmatul Sania. 2023. "Tahapan Dan Teknik Konseling Psikoanalisis Dalam Lingkup Pendidikan: Studi Literatur." *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8 (2): 179. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i2.179-189>.
- Iman, Mujhirul, Sari Rizky Indah, Qomariah Laili, Asni Harefa Jannatul, Syahfitri Selly, Ash Syafa Tiara, Aulia Thoha Anas, Huda Rao Qomarul, Hambali Muhammad, and Ananda Ditya. 2024. "Mereduksi Traumatik (Sebuah Pendekatan Dalam Mengurangi Trauma Akibat Bullying)."
- Khoiroh, Anikmatul. 2018. "Bimbingan Dan Konseling Keagamaan Pada Wanita Korban Kekerasan Seksual Binaan Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta." Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Kusumastuti, Wanodya, Widyaning Hapsari, and Karsiyati Karsiyati. 2023. "Konseling Krisis Sebagai Intervensi Psikologis Pada Klien Kekerasan Seksual Di Purworejo." *Surya Abdimas* 7 (1): 123–36.
- Rahayu, Sestuningsih Margi. 2017. "Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan Dalam Mereduksi Masalah Traumatik Pada Anak Dan Remaja." *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)* 2 (1): 65. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p65-69>.