



DOI: <https://doi.org/10.38035/jim.v4i5>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Review Buku: *The Psychology of Trauma*

Odilia Anjelin Wicaksanti Dampung¹

¹Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia, ddampung@gmail.com

Corresponding Author: ddampung@gmail.com¹

Abstract: *Dr. Shanti Farrington and Alison Woodward's book, The Psychology of Trauma, explains trauma as an experience beyond an individual's control that has negative physical, emotional, and psychological effects. This book goes beyond common understanding by emphasizing understanding trauma through the question "What happened to you?" to reduce stigma and increase empathy. Using a qualitative approach that combines neuroscience and clinical experience, the book describes how trauma affects neurological and psychological functioning, and tailors therapy to individual needs, taking into account cultural and neurological diversity. Special focus is given to complex trauma syndrome (CPTSD), which arises from repeated childhood trauma. Trauma-oriented therapy is explained through a framework of stabilization, healing, remembrance, and reconciliation oriented toward a safe and trusting therapeutic relationship. The book also addresses myths and stigma surrounding trauma and highlights the importance of education and a holistic approach to healing. The concept of trauma recovery is explained.*

Keyword: *Trauma, Complex trauma syndrome (CPTSD), Trauma-based therapy, Neurobiology, Stigma and trauma healing.*

Abstrak: Buku Dr. Shanti Farrington dan Alison Woodward, *The Psychology of Trauma*, menjelaskan trauma sebagai pengalaman di luar kendali individu yang berdampak negatif secara fisik, emosional dan psikologis. Buku ini melampaui pemahaman umum dengan menekankan pemahaman trauma melalui pertanyaan "Apa yang terjadi padamu?" untuk mengurangi stigma dan meningkatkan empati. Menggunakan pendekatan kualitatif yang menggabungkan neurosains dan pengalaman klinis, buku ini menggambarkan bagaimana trauma memengaruhi fungsi neurologis dan psikologis, serta menyesuaikan terapi sesuai kebutuhan individu dengan mempertimbangkan keragaman budaya dan neurologis. Fokus khusus diberikan pada sindrom trauma kompleks (CPTSD), yang timbul dari trauma masa kanak-kanak yang berulang. Terapi yang berorientasi pada trauma dijelaskan melalui kerangka kerja stabilisasi, penyembuhan, pengingatan dan rekonsiliasi yang berorientasi pada hubungan terapeutik yang aman dan penuh kepercayaan. Buku ini juga membahas mitos dan stigma seputar trauma serta menyoroti pentingnya pendidikan dan pendekatan holistik dalam penyembuhan. Konsep pemulihan trauma dijelaskan sebagai bentuk lain psikologis yang memperkuat individu secara emosional dan mental.

Kata Kunci: Trauma, Sindrom trauma kompleks (CPTSD), Terapi berbasis trauma, Neurobiologis, Stigma dan penyembuhan trauma.

PENDAHULUAN

Buku *“The Psychology of Trauma”* dimulai dengan mendefinisikan trauma sebagai pengalaman atau serangkaian peristiwa di luar kendali individu yang menyebabkan penderitaan fisik, emosional atau psikologis yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi tersebut. Trauma tidak hanya berasal dari peristiwa besar seperti perang atau bencana alam, tetapi juga dari pengalaman sehari-hari yang dapat memiliki dampak signifikan pada kehidupan. Respon terhadap trauma sangat dipengaruhi oleh fungsi neurologis, perbedaan budaya dan pengalaman individu yang membuat reaksi setiap orang menjadi unik. Pendekatan dalam buku ini berfokus pada trauma yang bertujuan untuk mengubah pemahaman orang dari “Apa yang salah denganmu?” menjadi “Apa yang terjadi padamu?” Pendekatan ini mendorong orang untuk menjadi lebih pengertian dan empati, serta menerima dukungan yang sesuai, seperti konseling atau terapi psikologis.

Buku yang ditulis oleh Dr. Shanti Farrington dan Alison Woodward merupakan studi komprehensif dan pengalaman para penulis di bidang terapi trauma menjadikan buku ini sebagai studi dasar psikologi trauma yang tidak hanya berfungsi sebagai pengetahuan akademi tetapi juga sebagai ajakan bagi pembaca untuk mencari dukungan profesional terhadap indikasi trauma pada mereka. Buku ini menggambarkan dampak emosional, fisik dan psikologis terhadap trauma dengan pendekatan ilmiah dan klinis yang menekankan pentingnya terapi berbasis trauma, serta membantah mitos dan stigma seperti anggapan bahwa trauma hanya dialami oleh orang-orang yang lemah.

Buku ini juga fokus secara khusus pada sindrom trauma kompleks (CPTSD), yang biasanya timbul dari trauma berulang sejak masa kanak-kanak dengan dampak yang lebih kompleks daripada PTSD biasa. Penjelasan interaktif dan mudah dipahami membuat buku ini mudah dimengerti oleh berbagai pembaca, mulai dari mahasiswa psikologi hingga praktisi klinis dan korban trauma. Dengan tujuan mengubah pola pikir dan menumbuhkan rasa ingin tahu tentang perjalanan penyembuhan trauma, buku ini memberikan wawasan mendalam tentang neurobiologi trauma, peran neurodiversitas, serta pentingnya pemahaman kontekstual terhadap perbedaan budaya dan pengalaman individu dalam terapi.

METODE

Buku ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menggabungkan penelitian neurosains dengan pengalaman klinis para penulis yang merupakan psikolog berlisensi dan terapis trauma. Berbagai metode terapi trauma yang digunakan yaitu terapi perilaku kognitif (CBT), terapi ikatan, terapi somatik dan terapi psikodinamik. Studi digunakan untuk menggambarkan proses terapeutik dan perubahan klien dalam praktik yang berorientasi pada trauma. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan terapeutik yang aman dan saling percaya antara terapis dan klien sebagai landasan utama untuk penyembuhan trauma. Kerangka kerja *trauma-informed* yang dibahas terdiri dari fase penstabilan dan pemulihan, pengingatan dan berkabung, serta rekonsiliasi yang dapat diulang sesuai kebutuhan. Selain itu, buku ini memberikan pendidikan tentang cara tubuh dan otak merespon trauma serta teknik untuk mengurangi reaktivitas sistem saraf otonom yang berguna dalam mendukung regulasi emosi dan pengembangan jalur saraf baru.

Metode penelitian yang digunakan mengintegrasikan kerangka kerja yang optimal terhadap trauma dengan pendekatan ilmiah yang berfokus pada pemahaman holistik tentang trauma dari aspek emosional, fisik dan psikologis. Penelitian yang disajikan bersifat interdisipliner, menggabungkan aspek neurosains, psikologi klinis dan praktik terapeutik yang berorientasi pada trauma dan adaptif terhadap individu dengan kebutuhan unik dan kompleks. Sumber teoritis dan diagnostik didukung oleh dokumen-dokumen kredibel seperti DSM-5 dan ICD-11, serta referensi ke pakar trauma terkemuka seperti Peter Levine dan

Bessel van der Kolk memastikan validitas ilmiah dan kekuatan empiris dari penjelasan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma memicu perubahan mendasar dalam keseimbangan emosional dan fisik seseorang yang seringkali tidak terlihat namun memiliki dampak signifikan pada fungsi sehari-hari. Buku ini menjelaskan bahwa respon terhadap trauma bukan hanya reaksi psikologis, tetapi juga melibatkan sistem saraf pusat yang mengatur detak jantung, pernapasan dan mekanisme bertahan hidup seperti respon melawan, melarikan diri dan diam membeku. Memahami neurobiologis trauma dapat menjadi kunci untuk menjelaskan bagaimana memori dan reaksi emosional dapat bertahan dalam tubuh dan otak meskipun ancaman fisik telah berlalu. Pengalaman trauma juga dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan keunikan individu yang terbentuk dari cara individu memproses dan merespon luka emosional. Oleh karena itu, pendekatan terapeutik harus mempertimbangkan aspek neurobiologis serta konteks sosial dan budaya klien agar lebih efektif dan terarah.

Buku ini menekankan pentingnya hubungan yang aman dan penuh kepercayaan dalam terapi trauma, menggunakan metode seperti terapi perilaku kognitif (CBT), terapi somatik dan terapi psikodinamik untuk menyeimbangkan kembali fungsi otak dan tubuh yang terganggu akibat trauma. Proses terapeutik terdiri dari fase stabilisasi emosional, pemrosesan kenangan traumatis dan rekonsiliasi yang bersifat adaptif dan berulang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Melakukan terapi dapat digunakan untuk membangun regulasi neurobiologis dan psikologis yang memungkinkan korban trauma untuk kembali mengendalikan diri dan hidup mereka. Terapi ini juga menekankan pengetahuan untuk melawan mitos dan stigma yang memandang trauma sebagai kelemahan atau sesuatu yang harus segera disembuhkan karena hal ini sebenarnya dapat menghambat proses pemulihan.

Fokus utama dalam buku ini yaitu membahas sindrom trauma kompleks (CPTSD), yang akar penyebabnya berasal dari trauma kronis atau berulang sejak masa kanak-kanak dengan dampak yang lebih kompleks dibandingkan PTSD. Gejala CPTSD meliputi kilas balik, penghindaran, kesulitan mengatur emosi, harga diri negatif dan hubungan interpersonal yang terganggu. Kedua penulis menjelaskan bahwa respon trauma bervariasi secara signifikan antar individu, yang dilakukan oleh sistem limbik dan otak tengah untuk mengendalikan respons melawan, melarikan diri, membeku, menyerah dan membangun koneksi sosial (upaya untuk membangun hubungan sosial). Hal ini menekankan pentingnya memahami latar belakang dan mekanisme neurobiologis seseorang dalam menyesuaikan terapi secara individual.

Selain itu, ikatan masa kanak-kanak yang aman dapat menumbuhkan ketahanan, namun ikatan yang tidak aman dapat menyebabkan pola perilaku maladaptif dan kompleksitas PTSD. Aspek fisik dari trauma juga dibahas secara mendalam yang menjelaskan bagaimana trauma yang tidak terselesaikan dapat menyebabkan nyeri kronis dan gangguan pencernaan, dengan melakukan terapi yang melibatkan regulasi tubuh sebagai pendekatan holistik dan integratif yang menggabungkan aspek biologis, psikologis dan lingkungan dapat mengoptimalkan proses penyembuhan.

KESIMPULAN

Buku *"The Psychology of Trauma"* karya Dr. Shanti Farrington dan Alison Woodward memberikan pemahaman mendalam tentang trauma sebagai respon emosional, fisik dan psikologis terhadap pengalaman yang melampaui kendali individu dan menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi. Buku ini menjelaskan bahwa trauma dapat terjadi dari pengalaman sehari-hari yang berdampak negatif pada kesejahteraan seseorang, trauma dapat muncul dalam berbagai bentuk termasuk gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan trauma kompleks yang disebabkan oleh trauma berulang sejak masa kanak-kanak (CPTSD).

Pendekatan terapi yang berfokus pada trauma menekankan pentingnya melihat trauma dengan pertanyaan “Apa yang terjadi padamu?” daripada “Apa yang salah denganmu?” sebagai cara untuk mengurangi stigma dan menciptakan ruang untuk penyembuhan. Buku ini juga membahas bagaimana fungsi neurologis, budaya dan pengalaman individu dapat memengaruhi respon terhadap trauma, serta kebutuhan penanganan yang berbeda-beda dalam terapi.

Selain itu, buku ini membahas kerangka kerja terapi yang berfokus pada trauma yang terdiri dari tiga fase utama yaitu penstabilan dan pemulihan, penguatan dan berkah, serta pemulihan koneksi. Terapi trauma bertujuan untuk membangun hubungan terapeutik yang aman dan penuh kepercayaan sehingga klien dapat mengatur respon emosional mereka dan memproses pengalaman traumatis tanpa menjadi terlalu teraktivasi. Melalui pemahaman tentang neurobiologi trauma, termasuk interaksi antara *sistem limbik* dan *prefrontal cortex* dalam respon *fight-flight-freeze* serta respon lain seperti *flop and friend*, terapi berfokus pada pemulihan regulasi sistem saraf dan pengembangan keterampilan koping. Buku ini juga membahas mitos dan stigma umum seputar trauma, seperti keyakinan bahwa trauma hanya dialami oleh orang lemah atau bahwa semua penyintas trauma menderita PTSD, serta menekankan pentingnya pendidikan untuk memahami keragaman pengalaman trauma. Selain itu, buku ini menyoroti kesuksesan proses pemulihan trauma sebagai metamorfosis di mana individu mampu memperbaiki dan memperkuat diri secara emosional dan psikologis, mirip dengan filosofi Jepang *kintsugi* yang memandang kerusakan sebagai bagian dari keindahan penyembuhan.

REFERENSI

- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 3–30). Basic Books.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709–716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Cultural trauma and collective identity*. University of California Press.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2023). <https://www.apa.org/topics/trauma#:~:text=Trauma%20is%20an%20emotional%20response,symptoms%20like%20headaches%20or%20nausea>.
- Beebe, B. (2010). Mother – infant research informs mother – infant treatment. *Clinical Social Work Journal*, 38, 17–36.
- Belenky, G. (Ed.). (1987). *Contemporary studies in combat psychiatry* (p. 4). Greenwood Press.
- Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. Grove Press.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say Hello? The psychology of human behaviour*. Grove Press.
- Boon, S., Steele, K., & Van Der Hart, O. (2011). *Coping with trauma-related dissociation: Skills training for patients and therapists*. WW Norton & Company.
- Bowlby, J. (1969). Disruption of affectional bonds and its effects on behaviour. *Canada's Mental Health Supplement*, 59, 12.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement*. D. Appleton.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.
- Ernst, F. H. (1971). The OK corral: The grid for get-on-with. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(4), 33–42.
- Fisher, J. (2017). *Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation*.
- Fisher, J. (2021). *Transforming the living legacy of trauma; A workbook for survivors and therapists*. PESI Publishing & Media.
- Foa, E. B., Chrestman, K. R., & Gilboa-Schechtman, E. (2008). *Prolonged exposure therapy for adolescents with PTSD emotional processing of traumatic experiences, therapist guide. Treat- ments That Work*.
- Ford, J. D., Grasso, D. J., Elhai, J. D., & Courtois, C. A. (2015). Social, cultural, and other diversity issues in the traumatic stress field. *Posttraumatic Stress Disorder*, 503.
- Freud, S. (1915/1957). Repression. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14). Hogarth Press.
- Gonzalez, A. (2018). *It's not me: Understanding complex trauma, attachment and dissociation*. ISBN 10: 8409066866 ISBN 13: 9788409066865.
- Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 3–23.
- Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hughes, D. (2018). *Building the bonds of attachment: Awakening love in deeply traumatized children* (3rd ed.) Rowman & Littlefield.
- Huttenlocher, P. R. (1984). Synapse elimination and plasticity in developing human cerebral cortex. *American Journal of Mental Deficiency*, 88(5), 488–496.
- Lee, D., & James, S. (2012). *The compassionate mind approach to recovering from trauma: Using compassion focused therapy*. Hachette UK.
- Lely, J. C., Smid, G. E., Jongedijk, R. A., Knipscheer, J. W., & Kleber, R. J. (2019). The effectiveness of narrative exposure therapy: A review, meta-analysis and meta-regression analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1550344.
- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (2010). *Healing trauma: A pioneering program for restoring the wisdom of your body*.
- Levine, P. A. (2015). *Trauma and memory: Brain and body in a search for the living past: A practical guide for understanding and working with traumatic memory*. North Atlantic Books.
- Levy, K. N., Ellison, W., Scott, L. et al. (2011). Attachment style. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 193–203.
- Levy, K. N., & Kelly, K. M. (2009). Using interviews to assess adult attachment. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 121–152). The Guilford Press.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer Science & Business Media.
- McLean, C. P., & Foa, E. B. (2011). Prolonged exposure therapy for post-traumatic stress disorder: A review of evidence and dissemination. *Expert Review of Neuro- therapeutics*, 11(8), 1151–1163.
- Myers, C. M. (1915). Contributions to the study of shell shock. *Lancet*, 13, 316–320.
- Niederland, W. G. (1968). Clinical observations on the “survivor syndrome”. *The International Journal of Psychoanalysis*, 49(2–3), 313–315.

- Obegi, J. H., & Berant, E. (Eds.). (2009). Attachment theory and research in clinical work with adults. The Guilford Press.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. W. W. Norton & Company.
- Orcutt, C. (2012). Trauma in personality disorder: A clinician's handbook. AuthorHouse
- Palmer, S. (2001). The multimodal approach. *Multicultural Counselling: A Reader*, 57.
- Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology & Psychiatry*, 38, 725–743.
- Poole, N., & Greave, L. (2012). Becoming trauma informed. Centre for Addiction and Mental Health (CAMH).
- Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. W.W. Norton & Co.
- Porges, S. W. (2017). The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe.
- Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (2005). Person-centered therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (7th ed., instr. ed., pp. 130–165). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (2006). The Cambridge handbook of acculturation psychology. Cambridge University Press.
- Sanderson, C. (2013). *Counselling skills for working with trauma: Healing from child sexual abuse, sexual violence and domestic abuse*. Jessica Kingsley Publishers.
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. W. W. Norton & Co.
- Schwartz, R. C. (2023). *Introduction to the internal family systems model*. Sounds True.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
- Sheen, K., Slade, P., & Spiby, H. (2014). An integrative review of the impact of indirect trauma exposure in health professionals and potential issues of salience for midwives. *Journal of Advanced Nursing*, 70(4), 729–743.
- Smith, J., & Gillon, E. (2021). Therapists' experiences of providing online counselling: A qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 545–554.
- Solomon, M. (2011, March). The trauma that has no name: Early attachment issues. In Presentation at the psychotherapy networker conference, Washington DC.
- Sourander, A. (1998). Behavior problems and traumatic events of unaccompanied refugee minors. *Child Abuse & Neglect Journal*, 22, 719–727
- Steele, K., Boon, S., & van der Hart, O. (2016). *Treating trauma-related dissociation: A practical, integrative approach* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). W.W. Norton & Company.
- Stoll, J., Müller, J. A., & Trachsel, M. (2020). Ethical issues in online psychotherapy: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 993.
- Suarez, E., & Gadalla, T. M. (2010). Stop blaming the victim: A meta-analysis on rape myths. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(11).
- Tau, G. Z., & Peterson, B. S. (2010). Normal development of brain circuits. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 147–168
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology*. McGraw-Hill.
- Uhernik, J. A. (2016). *Using neuroscience in trauma therapy: Creative and compassionate counselling*. Routledge.
- UK Trauma Council. (2023). www.gov.uk/government/publications/working-definition-of-trauma-informed-practice/working-definition-of-trauma-informed-practice
- Van Der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Viking Press.

- Wiese, E. B. P. (2010). Culture and migration: Psychological trauma in children and adolescents. *Traumatology*, 16(4), 142–152.
- Wiese, E. B. P. (or Batista Pinto, E.), & Burhorst, I. (2007). Trans- cultural psychiatry: A mental health program for asylum-seeking and refugee children and adolescents in the Netherlands. *Transcultural Psychiatry*, 44, 596–613.
- Winfrey, O., & Perry, B. (2021). *What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing*. Boxtree.
- Wolynn, M. (2017). *It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. Penguin.
- Woodward, A. (2017). *Certified transactional analyst dissertation*. Metanoia Institute.
- World Health Organisation. (2018). ICD-11 for mortality and morbidity statistics. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lis-46337>