

Pengantar
Praktik Bina Damai
Berkesadaran Trauma

JANUARI 2024



**American
Friends
Service
Committee**

Laporan ini bertujuan mendukung gerakan Perdamaian Berkeadilan (Just Peace) dan Migrasi Berkeadilan (Just Migration) AFSC dengan meneliti bidang trauma yang sedang berkembang dan mempertimbangkan pentingnya hal tersebut dalam praktik bina damai.

Penulis:

Jemima Chase
Jemima.chase@gmail.com
Linkedin.com/in/Jemima-cc

Poin-poin penting

- Trauma menggambarkan dampak dari pengalaman yang membuat kapasitas alami tubuh kewalahan untuk mengelola tekanan.
- Dampak trauma bisa sangat kuat, pada masa anak-anak. Karena otak sedang berkembang selama masa ini, trauma dapat mengubah alur perkembangan secara keseluruhan. Dengan demikian, konsekuensinya dapat jauh lebih parah dan berkepanjangan. Karena ketahanan orang dewasa terhadap tekanan utamanya terbentuk selama masa tersebut, trauma pada masa anak-anak juga mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi kesulitan sebagai orang dewasa.
- Tubuh dan pikiran dapat terpengaruh oleh trauma dengan berbagai cara. Selain besarnya peningkatan risiko kesehatan, orang yang memiliki trauma dapat menjadi lebih sensitif, konfrontatif, agresif, kurang memiliki rasa percaya dan empati, memiliki kecenderungan memandang situasi secara negatif atau kesulitan melihat sesuatu dengan perspektif welas asih.
- Trauma itu sendiri bukanlah penyakit mental, tetapi trauma dapat berkontribusi menjadi penyakit mental jika tidak ditangani.
- Trauma sangatlah penting untuk diperhatikan dalam praktik bina damai karena trauma berdampak pada kemampuan seseorang untuk terlibat dalam program dan dapat membuat orang terpicu kembali oleh program yang sedang terlaksana.
- Trauma dinilai penting khususnya dari sudut pandang penyelesaian konflik jangka panjang. Mengasuh lingkungan anak-anak dengan kehadiran orang tua yang baik secara emosional sangatlah penting untuk membangun ketahanan emosional mereka. Trauma dalam konflik mempengaruhi kemampuan orang tua untuk menciptakan lingkungan tersebut dan mengundang jenis trauma baru bagi anak-anak, hal ini belum tentu berhubungan langsung dengan kejadian traumatis sebelumnya, tetapi bisa juga merupakan akibat dari trauma orang tua. Siklus ini akan terus berlanjut.
- Orang-orang belum tentu sadar atau mengetahui bahwa mereka pernah mengalami trauma atau bagaimana mereka terkena dampak trauma.
- Karena neuroplastisitas otak, banyak trauma yang dapat dipulihkan. Mendorong kesadaran akan trauma dan menggunakan kaca mata berkesadaran trauma dalam pekerjaan adalah langkah penting untuk membantu orang lain orang dan menghasilkan program yang efektif

Definisi trauma

Meski tidak ada konsensus umum tentang definisi trauma, terdapat beberapa asumsi sebagai berikut:

- Trauma adalah manifestasi fisiologis dan psikologis dari pengalaman buruk. Hal ini bukan tentang apa yang telah terjadi pada kita, tetapi apa yang terjadi di dalam diri kita sebagai hasil dari apa yang telah terjadi pada kita.¹
- Pengalaman traumatis membebani kemampuan alami tubuh dalam mengelola tekanan.² Menjadi beban atau tidaknya suatu pengalaman terhadap kemampuan tersebut bergantung pada sifat kejadian, ketahanan masing-masing individu, dan sistem pendukung yang tersedia.³
- Trauma itu sendiri bukanlah penyakit mental, tetapi mungkin saja trauma dapat berkontribusi terhadap gejala penyakit mental dari waktu ke waktu.⁴

Penting untuk berhati-hati dengan penggunaan kata trauma dan untuk tidak terkecoh dengan oleh istilah itu sendiri. Istilah 'trauma' dan menjadi 'traumatis' telah menjadi klise dan digunakan secara berlebihan. Sesuatu yang bersifat 'traumatis' dalam pengertian ini belum tentu berarti suatu hal yang mengerikan dan tak terpikirkan. Traumatis menggambarkan suatu kejadian yang memiliki pengaruh-pengaruh fisiologis atau psikologis terhadap tubuh.

Semua jenis pengalaman, termasuk, tetapi tidak terbatas pada, perceraian, orang tua yang tidak hadir/terganggu/depresi, pelecehan seksual, kekerasan, amarah yang meledak-meledak dalam rumah tangga pada masa anak-anak, perundungan, konflik, rasisme, penindasan atau diskriminasi, memiliki potensi ini.

Beberapa hal yang berkaitan dengan trauma adalah konsep **trauma sosial/kebudayaan/kolektif**, **trauma antargenerasi**, dan **trauma sekunder**. Sekali lagi, hanya ada sedikit konsensus dalam definisi-definisinya. Kita akan mengeksplorasi hal-hal tersebut, karena masing-masing dapat dipahami dalam konteks trauma individu.

Bagaimana trauma berdampak pada diri seseorang, dan mengapa hal ini penting diperhatikan dalam praktik bina damai?

Pengalaman traumatis dapat menyebabkan berkurangnya rasa empati, kepercayaan dan belas kasih; sikap apatis secara umum dan kurangnya mobilisasi; dan kecenderungan yang tinggi akan sikap defensif, isolasi, agresi, emosi yang kuat, serta pola pikir dan bias yang kaku, yang memutarbalikkan dan menyangkal fakta.^{5 6 7 8} Hal ini terjadi karena fleksibilitas otak manusia. Suatu kesulitan dapat memberikan pengaruh jangka panjang pada struktur dan sel otak, dan pengaruh ini sangat kuat pada fase-fase sangat dini perkembangan otak.⁹

Banyak orang mengalami kesulitan, dan trauma yang dihasilkan, bahkan terhadap suatu kejadian yang sama, signifikansinya bisa sangat beragam bagi masing-masing orang. Salah satu cara untuk memahami hal ini adalah melalui ketahanan. Seberapa baik seseorang dapat mengelola kesulitan sangat ditentukan oleh lingkungan masa kanak-kanaknya. Sifat otak manusia yang kekanak-kanakan yang sangat mudah dibentuk sangatlah penting di sini. Sembilan puluh persen proses penautan di dalam otak terjadi pascakelahiran dan ditentukan oleh masukan sensoris yang diterima bayi.¹⁰

Jaringan otak berkembang bergantung pada penggunaannya: semakin sering suatu sistem 'diaktifkan', semakin pesat pula sistem tersebut mengembangkan koneksi, neuron, dan sirkuitnya.^{11 12 13} Hal ini terjadi guna membantu bayi yang sedang berkembang beradaptasi dengan lingkungan baru yang tengah dia masuki. Jika, misalnya, seorang jabang bayi mendapat pengasuhan dengan sangat baik tetapi dibiarkan dalam kegelapan selama lima tahun pertama dalam hidupnya, sistem visualnya tidak akan berkembang, dan dia akan buta.¹⁴

Sama halnya, jika otak seorang anak mempelajari bahwa lingkungannya tidak aman, tidak stabil, dan menakutkan, otak akan lebih cenderung berkembang sedemikian rupa sehingga lebih mudah melakukan serangan, memiliki ambang batas yang lebih rendah terhadap aktivasi respons stres, dan kurang memiliki sifat-sifat seperti belas kasih yang secara evolusioner 'kurang berguna' untuk dapat bertahan dalam lingkungan semacam ini.

Belkys Lopez mendeskripsikan trauma di Sudan Selatan: "Apa yang terjadi ketika amarah bisa meledak dari hal paling sederhana, benturan terkecil, baik dengan orang asing, teman, atau pun anggota keluarga? Efek-efek trauma dapat dialami di tengah masyarakat dalam kebiasaan seperti kekerasan dalam rumah tangga, di mana para wanita, anak-anak dan terkadang para pria dalam keadaan rentan. Hal ini terlihat dari tingginya tingkat penyalahgunaan narkoba dan perilaku seks bebas impulsif yang berdampak pada penyebaran penyakit kelamin atau kehamilan yang tidak diinginkan. Dengan demikian, trauma juga dibagikan, dan hal ini meningkatkan rasa tidak aman yang sudah tinggi di daerah-daerah yang rawan. Jadi, dalam pengertian ini, tingkat trauma yang tinggi merupakan masalah keamanan nasional."

Dengan demikian, pengalaman emosional selama masa kanak-kanak menentukan cara perkembangan jaringan-jaringan emosional, mempengaruhi cara orang dewasa di masa depan mengelola tekanan emosional, serta cara mereka bersukacita dan memberi kasih sayang. Stabilitas emosional, perkembangan sistem respons stres, motivasi belajar, pengaturan rasa sakit (mental dan fisik), dan aspek-aspek kepribadian seperti empati, kepercayaan, belas kasih, dan agresivitas yang digambarkan di atas semuanya dipengaruhi pengalaman-pengalaman masa kecil.¹⁵

Dengan demikian, kebanyakan orang memiliki trauma akan hal-hal tertentu karena otak yang sedang berkembang sangat sensitif dan dapat berdampak jauh melampaui kasih sayang orang tua dan pemahaman atau usaha untuk menjadi orang tua yang baik.

Bukti adanya jalur yang menghubungkan pengalaman masa kecil dengan kesulitan sosial & kebiasaan orang dewasa dan komplikasi kesehatan, lihat Lampiran I.

Mengapa bina damai penting untuk dilakukan?

Dalam konteks konflik antarkelompok, masyarakat terus menerus terpapar stresor traumatis dalam skala mulai dari agresi mikro hingga stres berat yang berasal dari migrasi paksa atau kekerasan.^{16 17} Hal ini tidak hanya akan mempengaruhi perkembangan generasi anak-anak secara neurologis, tetapi juga dapat membebani respons stres fisiologis orang dewasa (bahkan mungkin lebih jika sistem pemrosesan emosi mereka tidak berkembang di bawah kondisi yang ideal). Hal ini dapat mengganggu kemampuan orang tua untuk mengasuh, yang mana merupakan variabel paling penting untuk membentuk kesehatan emosional anak-anak generasi selanjutnya: interaksi penuh kasih dan perhatian yang konsisten dari pengasuh yang utama, yang tidak mengalami stres¹⁸ sangatlah penting untuk membangun kesehatan dan ketahanan emosional anak-anak. Bukti untuk hal ini sangat banyak tersedia dan telah berkembang dalam beberapa tahun terakhir (lihat ^{19 20 21 22 23 24}).

Dengan demikian, kita dapat mulai melihat bagaimana dampak kekacauan pada masyarakat dapat terbawa ke generasi-generasi berikutnya, bahkan lebih jauh dari generasi yang menyaksikan konflik itu sendiri. Kualitas pengasuhan orang tua pasti terganggu stres kronis,²⁵ terlepas dari besarnya kasih sayang mereka terhadap anaknya. Penderitaan, kurangnya dukungan sosio-emosional, serta riwayat trauma orang tua akan masa anak-anak adalah beberapa pertanda paling menonjol atas keadaan rumah yang penuh kekerasan dan penelantaran.^{26 27} Hal ini bukan merupakan kesalahan orang tua. Memahami bagaimana trauma berdampak pada suatu generasi bukan tentang menyalahkan para orang tua, tetapi tentang melihat hubungan yang tidak terputus antara anak yang menderita dan anak itu menjadi sosok orang tua, bertindak sebaik yang mereka mampu, mengingat dengan piranti emosional seadanya yang tersedia bagi mereka saat masa kanak-kanak.

Demikianlah mulai timbul **trauma antargenerasi** dan kelanjutan siklus kekerasan. Tanpa campur tangan untuk membangun ketahanan sosial, individual, dan komunitas, banyak anak yang tumbuh dewasa dalam konteks konflik orang tua dengan stres kronis cenderung menderita secara neurobiologis. Hal ini menempatkan mereka pada risiko psikiatrik, adiktif, dan penyakit medis yang lebih besar (Lihat Rangkuman dalam ²⁸). Hal ini berpengaruh terhadap lingkungan anak-anak generasi selanjutnya dengan mempengaruhi kualitas interaksi emosional dengan orang tua, yang selanjutnya mempengaruhi bagaimana generasi tersebut akan terlibat dengan generasi selanjutnya, dan seterusnya.

Bruce Alexander²⁹ membantu menguraikan bagaimana penindasan jangka panjang, marginalisasi, dan kekerasan yang dialami oleh masyarakat Suku Asli Amerika (*Native American*) selama beberapa generasi telah membawa penderitaan bagi kelompok tersebut dengan tingkat kecanduan yang sangat tinggi, kekerasan pada anak antargenerasi, depresi, dan tindak bunuh diri. Sebelum kolonialisme, kejadian gangguan mental, kekerasan, atau isu narkoba sangat jarang terjadi (bukti lihat di ³⁰). Anak-anak yang lahir dalam Suku Asli saat ini tidak mengalami penindasan sekeji yang dialami generasi sebelumnya, tetapi rasa sakit turun-temurun akan terus menerus berlanjut karena hal ini tanpa disadari menyusup dalam kapasitas pengasuhan anak, dalam tahun-tahun kritis perkembangan generasi berikutnya. Kita bisa memahami bagaimana hal tersebut membantu menjelaskan fenomena masyarakat yang mungkin terdampak secara jangka panjang karena warisan perbudakan, kolonialisme, rasisme institusional, dan tentunya, konflik.

Aubrey, dkk.³¹ dari International Alert menguraikan beberapa trauma yang ditunjukkan oleh anak-anak Siria sebagai dampak konflik yang terjadi. Banyak dari mereka yang kehilangan keluarga dan struktur komunitasnya. Pernikahan anak, pekerja anak, dan meningkatnya perekrutan ke dalam kelompok bersenjata membuat pemuda Siria rentan terhadap radikalisasi dan kekerasan ekstrem; banyak pula yang mengalami penyiksaan, pemerkosaan, dan kekerasan baik fisik maupun mental. Skala **trauma kolektif/sosial** ini berdampak serius terhadap kesuksesan skema bina damai, resolusi konflik, siklus kekerasan, ketahanan tatanan sosial negara, dan kesehatan masyarakat.³² Bahkan di skala yang lebih luas, penganiayaan massal, konflik, dan pelanggaran HAM, di antaranya, telah menyebabkan 108,4 juta orang terpaksa mengungsi pada akhir tahun 2022.³³ Tidak mengherankan jika di negara-negara yang baru terbebas dari konflik selama 25 tahun terakhir, kita bisa lihat 80% dari mereka kembali pada kekerasan di tahun-tahun setelah proses perdamaian.³⁴

Faktanya, ada beberapa teori, seperti kompleks Phaeton, yang menggambarkan suatu kondisi psikologis yang menunjukkan bahwa sumber ambisi kekuatan dan kebutuhan mendapat sanjungan yang dimiliki para politisi senior merupakan dampak dari masa kanak-kanak yang menimbulkan trauma⁶¹. Masa kanak-kanak Boris Johnson⁶² dan Donald Trump⁶³ yang dilaporkan penuh tekanan emosional menarik untuk dibahas di sini.

Kacamata berkesadaran trauma mencoba memahami bahwa kekerasan menyebabkan trauma dan trauma juga menyebabkan kekerasan. Gejala trauma membuat penderita cenderung berpihak pada alasan yang membenarkan kekerasan dan tak jarang membatasi persepsi bahwa mereka punya pilihan untuk tidak melakukan kekerasan.³⁵ Gabor Mate³⁶ menjelaskan ambiguitas pilihan, kehendak dan tanggung jawab di dalam dunia nyata. Masyarakat bertindak dalam suatu konteks, dan untuk tingkat yang besar, konteks tersebut ditentukan oleh cara kerja otak mereka. Cara kerja ini ditentukan oleh perkembangan yang terjadi pada kondisi ketika seseorang, sebagai anak kecil, tidak mempunyai pilihan di dalamnya.

Tidak hanya para korban dengan gejala PTSD yang memiliki trauma, tetapi juga para pelaku kekerasan bersenjata, pemimpin mereka yang otoriter, dan mereka yang bertanggung jawab atas kejahatan terhadap kemanusiaan, pembunuhan, dan genosida.

Dalam kesadaran akan trauma, kita harus memahami kelanjutan yang terjadi antara anak-anak yang akan menjadi orang dewasa dan orang dewasa yang pernah menyakiti anak-anak.³⁷

Bagaimana kita bisa mengetahui bilamana seseorang mengalami trauma?

Alasan mengapa kesadaran akan trauma sangat penting untuk diintegrasikan ke dalam praktik bina damai adalah karena fenomena ini telah tersebar luas. Banyak orang memiliki beberapa bentuk trauma, mulai dari wilayah tempat konflik berkembang dan wilayah bebas konflik, hingga zona perang. Pada dasarnya, kemampuan berkomunikasi, fleksibilitas, dan toleransi, sangat terpengaruh dalam diri mereka yang memiliki trauma yang belum terselesaikan, dan hal-hal ini akan mewujud dalam berbagai macam cara.

Salah satu gejala yang menunjukkan trauma adalah manifestasinya dalam tekanan kesehatan mental: memang, ada porsi besar (sekitar seperlima) kelainan mental dalam populasi masyarakat yang terdampak konflik.³⁸ Namun, hal ini bisa jadi problematis. Banyak orang di bidang trauma telah mencatat masalah yang muncul dengan bermacam-macam diagnostik dan label, yang sering kali dapat mengaburkan pentingnya memahami akar gejala-gejala tersebut.³⁹ Gabor Mate memberi contoh berikut: ‘Bagaimana kita mengetahui bahwa seseorang depresi? Karena mereka menunjukkan suasana hati yang buruk. Mengapa seseorang menunjukkan suasana hati yang buruk? Karena mereka memiliki depresi.⁴⁰ Kita cenderung untuk mengonseptualisasikan penyakit mental sebagai suatu kegagalan fungsi suatu ‘norma’ untuk dapat diberi label dan perawatan medis. Seorang praktisi berkesadaran trauma di Afrika Selatan merangkum, “pemulihan [m]ental mendapat stigma karena itu berkaitan dengan penyakit – tetapi kesadaran akan trauma adalah tentang menolong orang-orang untuk memahami bahwa mereka normal.”⁴¹

Dengan demikian, kacamata ini bukan tentang mencari tahu siapa yang mengalami trauma ataupun yang tidak, tetapi tentang praktik dengan pemahaman akan mengapa orang-orang berperilaku, bertindak, dan merasakan sesuatu dengan cara mereka. Pada saat bersamaan, suatu praktik yang berdasar dapat menahan mereka yang sedang berjuang dengan kesehatan mental mereka untuk memediasi dampaknya terhadap struktur keluarga dan masyarakat untuk memastikan generasi-generasi masa depan, termasuk para pemimpin, pemerintah, dan pembuat peraturan, memiliki kesehatan mental yang baik.

Para pembangun perdamaian itu sendiri, juga tidak kebal dan akan membawa trauma-trauma dari masa anak-anak dan kehidupan dewasa mereka. Dengan adanya pengaruh trauma dalam atribusi kepribadiannya, segmen-segmen tertentu khususnya dalam implementasi program bisa jadi sangat sulit atau membuat frustrasi tanpa alasan yang bisa dijelaskan atau rasional. Program-program yang ada mungkin membuat para pembina damai menjadi terpicu kembali saat menemui cerita-cerita traumatis, yang disebut trauma sekunder.^{42 43} Karena fungsi otak adalah sebagai suatu jaringan asosiatif, pengalaman masa lalu dapat terpicu oleh faktor-faktor yang tidak kita sadari dan oleh karena itu dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku pada masa ini, meskipun kaitan yang disengaja belum tercipta antarperistiwa yang memicu saat ini dan pengalaman masa lalu.⁴⁴ Studi terhadap para terapis trauma menemukan bahwa sudah menjadi hal umum bila terapis mengalami kesulitan psikologis, tetapi terapis dengan “riwayat trauma pribadi menunjukkan efek-efek yang lebih buruk dalam pekerjaan tersebut dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat trauma pribadi”⁴⁵

Rekomendasi umum

Beberapa peneliti telah menjajaki bagaimana “intervensi resolusi konflik perlu dimodifikasi pada saat berurusan dengan masyarakat yang trauma,”⁴⁶ dan tentu, tidak ada kerangka kerja yang pasti untuk diterapkan.⁴⁷ Untuk dapat menggunakan alat berkesadaran trauma secara efektif, ‘trauma’ tidak harus berupa diagnosis atau pengukuran yang valid dan dapat diandalkan; prinsip-prinsip keterlibatan diterapkan bagi semua pengguna layanan, terlepas dari apakah mereka penyintas trauma.⁴⁸ Pendekatan berkesadaran trauma memerlukan integrasi dengan kesadaran akan trauma untuk dapat bekerja.

Rekomendasi dapat berupa:

- **Pelatihan staf tentang aspek inti trauma:** untuk memahami bagaimana konflik dan pengalaman-pengalaman buruk, khususnya pada masa kanak-kanak, bisa sangat berdampak pada neurobiologi. Dengan demikian, staf memahami bagaimana dan mengapa beberapa orang lebih tanggap terhadap program dan mengapa beberapa lainnya tidak; melonggarkan kesenjangan antara korban dan pelaku: pelaku masih dapat dimintai pertanggungjawaban dengan mengakui pengaruh trauma terhadap sikap, kebiasaan, dan pilihan mereka.⁴⁹ Hal ini juga dapat membantu para praktisi memahami skenario-skenario umum (seperti pemuda yang mudah menyerang atau terisolasi secara sosial) dengan sudut pandang baru,⁵⁰
- **Membantu staf menghadapi trauma mereka sendiri:** untuk menyediakan pendekatan berpusat trauma yang lebih baik, sekaligus mengurangi trauma sekunder atau terpicu ulangnya trauma mereka. Seorang praktisi di Afrika Selatan mengutip Gabor Mate: ‘Anda hanya bisa membawa orang sejauh Anda telah membawa diri sendiri.’⁵¹
- **Fokus pada pembangunan ketahanan anak-anak:** kaum muda yang lebih berketahanan “tidak terpuruk dalam dampak psikologis negatif dan akan tetap menjalani kehidupan dengan baik, meskipun menderita hal buruk.”⁵² Dr Bruce Perry menguraikan pentingnya memahami bahwa fondasi pada masa anak-anak berperan sebagai penyangga untuk mengatasi kesulitan. Kesulitan yang terjadi di lingkungan hubungan yang aman dan stabil menghasilkan peningkatan kesehatan mental dan fisik jangka panjang. Hubungan yang buruk membuat seseorang terpapar risiko tinggi bahkan hanya karena masalah kecil.⁵³ Ketidakstabilan pada konteks terdampak konflik “pada dasarnya melemahkan sistem keluarga dan sosial kaum muda”, yang merupakan komponen ketahanan dan kesejahteraan yang penting.⁵⁴ Sebagai hasilnya, kita perlu secara intensional dan sengaja menyusup dalam jendela masa anak-anak yang krusial ini untuk menciptakan ketahanan diri mereka. Hester⁵⁵ menetapkan bahwa “kebutuhan kritis saat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan generasi muda” dalam menghadapi stres akibat kejadian traumatis. Hal ini akan menjadikan mereka pemimpin yang lebih baik dan mencegah konsekuensi trauma antargenerasi untuk menghindari perpecahan dan membangun perdamaian yang abadi dan berkelanjutan.

Fritz et al., 2018: melakukan tinjauan sistematis terhadap *faktor ketahanan* yang dapat diterima yang menahan “hubungan antara keburukan pada masa kanak-kanak dan kesulitan kesehatan mental” pada orang muda:

Pada tingkat individu, bukti menunjukkan “bahwa penilaian ulang kognitif, perenungan yang dalam, toleransi yang tinggi terhadap tekanan, penekanan emosi yang rendah, ekspresi serangan yang rendah, dan keterikatan yang aman dapat menjadi faktor-faktor ketahanan” bagi seorang anak pernah dilecehkan.

Pada tingkat sosial, “dukungan keluarga yang besar, kekompakan keluarga, keterlibatan orang tua, praktik mengasuh anak yang positif, dan pendapatan rumah tangga” juga bisa mempengaruhi ketahanan.

Pada tingkat masyarakat, dukungan sosial yang tinggi akan mengubah hasil akhir psikososial dan kebiasaan.

- **Lebih dari sekedar pendekatan ‘ruang aman’:** Memberikan keamanan emosional, yang mendorong kecenderungan untuk saling berbagi dan memahami, dapat membantu peserta untuk mengekspresikan dan memproses perasaan mereka serta membuat mereka merasa terbantu ketika orang lain berbagi pengalaman serupa dengan mereka. Bagaimanapun juga, beberapa peneliti bina damai berkesadaran trauma, seperti Hester⁵⁶ menyatakan bahwa pendekatan ini saja tidak cukup jika dilihat dari kacamata trauma. Hal ini bergantung pada asumsi bahwa orang lain mengetahui trauma mereka, bersedia untuk membahasnya, dan hal ini akan memudahkan proses pemulihannya. Sekadar berbicara tentang trauma tidak selalu berujung pada pemulihan. Sama halnya, banyaknya trauma yang tidak ditunjukkan secara kognitif⁵⁷ dan tidak disertai dengan proses membahas/mendengar pengalaman serupa berpotensi untuk memicu kembali trauma tanpa adanya resolusi. Selain itu, konteks budaya dapat memengaruhi bagaimana trauma ditunjukkan. Sebuah penelitian etnografi terhadap anak-anak Uganda yang berusia 9-16 tahun mengemukakan bahwa norma budaya kuat memicu penyembunyian tekanan emosional dan, pada akhirnya, penderitaan psikologis ditunjukkan melalui gejala-gejala fisik seperti rasa sakit dan nyeri.⁵⁸ Trauma merupakan fenomena yang begitu kompleks sehingga kita tidak bisa mengandalkan seseorang untuk mengetahui dan mengungkapkan trauma pribadi mereka karena bisa saja upaya ini tidak berhasil dan tidak efektif.

Walaupun pendekatan ini tidak boleh dikesampingkan dalam resolusi konflik dan bina damai, kita hanya harus berhati-hati dalam menerapkan pendekatan ini, khususnya saat mengatasi trauma. Panduan definitif mengenai apa itu ruang aman dan hasil pembahasan apa yang diinginkan, bisa jadi dibuat bersamaan dengan pendekatan-pendekatan lain yang dirancang secara khusus untuk mengatasi trauma. Misalnya, Hester menyarankan agar praktisi bertanya kepada peserta mengenai “masalah psikososial pokok sebelum melaksanakan program, termasuk fungsi sosial dan dinamika keluarga”. Salah satu cara untuk meningkatkan identifikasi dini terhadap dinamika yang terkait dengan trauma adalah dengan mencari tahu informasi multidimensi mengenai bagaimana individu berperan dalam ruang sosial mereka dan jenis masalah emosional dan perilaku apa yang mereka hadapi.⁵⁹

- **Berbasis konteks, dengan perspektif keberagaman dan inklusi:** kompleksitas bidang studi ini menuntut pertimbangan yang cermat. Berbagai lapisan identitas yang berbeda di antara staf dan peserta, termasuk jenis kelamin, budaya, etnis, dan umur, memperkaya dan menambah seluk-beluk cara membahas dan mengatasi trauma. Misalnya, pria dapat mengalami kesulitan yang berbeda dalam mengatasi trauma dibandingkan dengan wanita dan hal ini mungkin saja berbeda dalam setiap budaya dan ruang. Maka, diperlukan pilihan pendekatan yang fleksibel dan disertai dengan kesadaran, sensitivitas, dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik untuk dapat mengenali dan menerima trauma dalam ruang yang berbeda.

Dalam skala yang lebih luas, seruan telah disampaikan untuk membangun komunitas praktisi yang melibatkan jaringan psikolog multidisiplin, praktisi konflik, dan ilmuwan politik untuk mendorong penyediaan diskusi publik dan analisis trauma serta pengembangan pendekatan⁶⁰.

Komponen utama dari kaca mata trauma

Untuk mengetahui seluk-beluk mengenai pembangunan program dengan kaca mata trauma, sangat disarankan untuk membaca disertasi Yoder-Maina. Disertasi ini dirancang lebih dari sepuluh tahun dengan memanfaatkan komponen pendekatan kesehatan mental dan dukungan psikososial (MHPSS), tetapi juga memperkuat aspek yang strateginya tidak berhasil: ketika menangani kekerasan kronis dan konflik yang berkepanjangan.

Disertasi - Angi Yoder-Maina

Kerangka kerja Yoder-Maina yang telah sangat disederhanakan:

- **Inklusi**

- 1) Kacamata multidisipliner dan multisektoral
- 2) Peran untuk pengalaman hidup
- 3) Penyembuh lokal dan tradisional

- **Kustomisasi dan kontekstualisasi**

- 1) Memiliki pemahaman akan masyarakat dan beradaptasi dengan budaya
- 2) Memberikan makna melalui cerita dan ritual
- 3) Menerapkan pendekatan dekolonisasi
- 4) Menerapkan sumber daya masyarakat secara berkelanjutan

- **Memutus siklus kekerasan**

- 1) Melibatkan baik korban maupun pelaku
- 2) Mendukung kemajuan lembaga

- **Berpikir sistemik**

- 1) Didasari oleh ketahanan
- 2) Penyembuhan sosial adalah fondasi untuk intervensi perkembangan, keadilan, dan tatanan pengelolaan
- 3) Termasuk pendekatan penyembuhan kolektif
- 4) Mendorong penyembuhan ekologis

- **Alat-alat berkesadaran trauma**

- 1) Hubungan memengaruhi ruang dan mengubah ruang bagi orang lain
- 2) Dasar praktik menggunakan konsep neurosains
- 3) Praktik yang diterapkan mengatur sistem saraf
- 4) Intervensi berbasis seni menumbuhkan kreativitas dan inovasi



Source: Unpublished original research for "A Healing-Centered Peacebuilding Approach: A Grounded Theory using a Trauma-Informed Lens" by A. Yoder-Maina. 2020, Siem Reap, Cambodia: Centre for Peace and Conflict Studies. Copyright 2020 by A. Yoder-Maina.

Yoder-Maina mengemukakan bahwa di beberapa tempat di dunia yang menerapkan pendekatan berkesadaran trauma, praktik ini memperkuat ketahanan individu, masyarakat, lembaga, dan sosial. Ia berpendapat bahwa pendekatan ini memerlukan perubahan mendasar dalam rancangan sistem, fungsi organisasi, dan keterlibatan praktisi dengan orang-orang.

Hal-hal yang perlu direnungkan secara pribadi:

- Jika sesuatu menyebabkan reaksi berlebihan dalam diri Anda (terjadi secara internal maupun eksternal), kemungkinan ada pengalaman traumatis yang dipicu dan menyebabkan Anda merasa seperti ini.
- Membiarkan perasaan tersebut terjadi, menerimanya, dan merasakannya di dalam diri Anda daripada menolaknya atau menyangkalnya adalah cara yang jauh lebih baik untuk menyikapi perasaan yang kuat. Perasaan yang kuat adalah bagian dari pengalaman manusia. Mempelajari cara mengelola perasaan tersebut dengan sehat adalah sesuatu yang seharusnya sudah dipelajari oleh banyak dari kita sejak masa kanak-kanak. Namun, banyak orang belum mempelajari hal ini. Mengalami perasaan tersebut dapat membantu mereka untuk berubah dan berkembang.
- Gabor Mate menjelaskan bagaimana kita dapat belajar dari anak-anak. Mereka belum mengembangkan regulasi emosi dan sering kali meluapkan emosi yang kuat dalam diri yang tidak dipahami dengan cara tantrum. Banyak orang mendorong kita untuk menahan emosi dan reaksi di dalam diri saja. Hal ini membuat perasaan tersebut untuk tidak dapat dirasakan dan dipendam di dalam diri. Ia membahas dengan panjang lebar mengenai implikasi kesehatan fisiologis ketika kita menahan perasaan dan emosi.
- Respons umum ketika mengalami perasaan yang membuat tidak nyaman (baik itu kesedihan, kesepian, kerentanan, dan ketakutan), yang banyak dari kita bahkan tidak menyadarinya, adalah dengan mengalihkan perhatian kita sesegera mungkin pada teknologi yang ada di sekitar kita dan dinilai sangat menarik. Cobalah untuk mengalami perasaan yang tidak nyaman itu. Rasakan di mana letak perasaan tersebut dalam diri Anda dan bagaimana rasanya. Hal ini akan membantu untuk menghadapi perasaan tersebut dengan sehat.
- Mencoba untuk mencari tahu mengapa Anda memiliki reaksi yang begitu kuat dan membahasnya dengan orang-orang terdekat Anda dalam ruang aman merupakan hal yang penting untuk memastikan bahwa Anda tidak merasa terjebak dalam perasaan negatif.
- Pikirkan bagaimana perspektif Anda memengaruhi informasi yang Anda pahami: pikiran bawah sadar manusia menerima miliaran informasi per hari. Hal itu harus menyaring informasi-informasi yang dianggap penting untuk pikiran bawah sadar. Dengan demikian, jika Anda percaya (khususnya jika masa kanak-kanak Anda telah menunjukkannya pada Anda) bahwa, misalnya, Anda 'tidak aman' dalam lingkup sosial, contohnya ketika Anda tidak disukai, orang-orang ingin menyerang Anda, Anda tidak mendapat dukungan; otak Anda belajar bahwa demi keamanan Anda, Anda harus mengetahui informasi yang mungkin berkaitan dengan hal ini sehingga Anda dapat melindungi diri Anda sendiri. Hal ini dapat membuat Anda memahami hal-hal yang orang lain katakan, lakukan, tuturkan, inginkan, dan apapun yang bersifat subjektif. Perbedaan persepsi orang terhadap situasi atau interaksi yang sama dapat sangat bervariasi.
- Menyikapi setiap situasi dengan rasa simpati merupakan hal yang sulit dilakukan, tetapi semakin kita memahami bahwa setiap individu membuat keputusan, berperilaku, dan bertindak sesuai kapasitas emosional mereka, kita dapat mulai memahami mengapa kita berbeda dan mengapa perbedaan perspektif terbentuk. Orang-orang yang bertindak paling kejam dan keterlaluan adalah mereka yang tersakiti dan paling menderita semasa kanak-kanaknya.

Tinjauan Pustaka

Laporan dari organisasi-organisasi Bina Damai

Peace Direct

- [Healing Together: The Kasuwan Magani Women – Peace Direct \(2023\)](#)
- [Peace of Mind - Peace Direct \(2022\)](#)
- [Teaching Syria’s “lost generation” – Peace Direct \(2022\)](#)

Conciliation Resources

- [Gender, mental health and reconciliation in the Central African Republic: implications for policy and practice | Conciliation Resources \(2023\)](#)
- [The road ahead: perspectives on disarming Hamas | Conciliation Resources. \(2005\)](#)
- [Acknowledging societal trauma in Nagorny Karabakh | Conciliation Resources \(2022\)](#)

International Alert

- [Hidden burdens of conflict: Issues of mental health and access to services among internally displaced persons in Ukraine - International Alert \(2017\)](#)
- [Teaching peace, building resilience: Assessing the impact of peace education for young Syrians - International Alert \(2016\)](#)
- [Exploring resilience, violent extremist thinking and the impact of peace education on Syrian youth in Shatila - International Alert \(2018\)](#)
- [Peace of Mind: Integrating mental health and psychosocial support in reconciliation and violence prevention programmes in Rwanda and Tajikistan - International Alert \(2023\)](#)

Saferworld

- [“Mental health is as important as physical health”: setting up support groups in Kyrgyzstan - News and resources - Saferworld \(2023\)](#)
- [World Refugee Week 2022: it’s time to prioritise mental health support in peacebuilding responses in Uganda - News and resources - Saferworld \(2022\)](#)
- [Improving citizen-state relationships through community action in Somalia - News and resources - Saferworld \(2021\)](#)
- [A generation that does not know peace: children and youth living on the Armenian-Azerbaijani frontline - News and resources - Saferworld \(2015\)](#)

Search for Common Ground

- [Shrewprasad, S. Trauma & Healing in Conflict Settings \(video seminar\) *Healing & Hurting Together: April 8, 2021*](#)

AFSC

- [Trauma Healing and Psychosocial Support: A Training Manual for Development Practitioners and Case Care Workers \(2022\)](#)

Memahami dampak trauma terhadap bina damai

- König, U., Reimann, C. (2018) Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma.
- Hester, L. (2016) Examining peacebuilding through a trauma lens: Practitioner reflections on programs for youth exposed to traumatic stressors in intergroup conflict. *Peace and Conflict Studies*, 23(2),
- Yoder-Maina, A. (2020) A Healing Centred Peacebuilding Approach: A grounded theory using a trauma-informed lens. Graduate School of Social Sciences and International Relations (PUC).

- Adams, T.M. (2017) How chronic violence affects human development, social relations, and the practice of citizenship: A systemic framework for action. Washington, DC: Woodrow Wilson International Center for Scholars.
- Thompson, J. and O’Dea, J. (2011). The social healing project.
- Haddad, N., Koyiet, P., Shaw, K. (2022) No Peace of Mind. [No Peace of Mind.pdf](#) (wvi.org)

Teks umum mengenai trauma

- Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) ‘Dimensions of early experience and neural development: deprivation and threat’, *Trends in cognitive sciences*, 18(11), pp. 580-585.
- Teicher, Martin: (2005): Scars that won’t heal: the neurobiology of child abuse.
- Perry, B. (2014) Social & Emotional Development in Early Childhood, Presentation at Chicago Humanities Festival, 11 Dec 2014.
- Bowes, L., & Jaffee, S. R. (2013). Biology, genes, and resilience: toward a multidisciplinary approach. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 195-208.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448
- Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. *Cogent Medicine*, 6(1), 1581447.
- Anda, RF.,Feletti VJ. et al. (2006) The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: a convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci* 256: 174-186
- Mate, G. (2018) *In the realms of hungry ghosts, close encounters with addiction*. 2018 Paperback edn. London Vermillion, Penguin Random House UK.
- Van der Kolk, B., 2014. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, 3.
- Levine, P.A., 1997. *Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences*. North Atlantic Books.
- Van der Kolk, B., 2014. *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, 3.

Analisis kesadaran terhadap trauma di bidang bina damai berdasarkan laporan yang tersedia (Mayoritas pustaka dalam organisasi bina damai)

Peace Direct:

Tema-tema penting terkait trauma, misalnya, [Healing Together](#) membahas bina damai dengan menjembatani perbedaan dan memahami perspektif yang berlawanan. Demikian pula publikasi lainnya: [Peace of Mind](#) dan [Teaching Syria's "lost generation"](#) membahas pentingnya mencegah permasalahan di masa kanak-kanak melalui pendidikan.

Consiliation Resources:

[Gender, mental health and reconciliation in the Central African Republic](#) membahas pentingnya kesehatan mental dan dukungan psikososial (MHPSS) dalam menghindari faktor terkait jenis kelamin dan konflik yang berlangsung turun-temurun untuk mencegah konflik kembali muncul dan memberikan saran kebijakan dan praktik. Pembahasan mengenai kesulitan perlucutan senjata ketika sebuah kelompok telah mengalami konflik atau trauma dilihat dalam: [Perspectives on disarming Hamas](#). CR bekerja sama dengan Indie Peace dalam [Acknowledging societal trauma in Nagorny Karabakh](#) untuk menggabungkan perspektif psiko-sosial-politik pada emosi individu pasca konflik.

Saferworld:

Trauma adalah sebuah istilah yang sering digunakan dalam publikasi, tetapi istilah tersebut tidak pernah menjadi tema atau kacamata utama yang digunakan dalam pembahasan penelitian. Namun, terdapat banyak laporan yang memiliki tema yang relevan, misalnya, membantu kelompok dukungan untuk kesehatan mental: [Setting up support groups in Kyrgyzstan](#), [Prioritising mental health support in peacebuilding responses in Uganda](#); atau konsekuensi dari generasi yang dibesarkan melalui kekerasan: [A generation that does not know peace](#).

International Alert:

Publikasi baru yang diterbitkan pada Oktober 2023 mengenai pengintegrasian kesehatan mental dan dukungan psikososial sebagai pencegahan kekerasan [Peace of Mind](#), laporan tersebut mengemukakan bahwa peneliti menemukan peningkatan hasil kesehatan mental; kepercayaan dan dukungan sosial, dialog terbuka; dan sikap terhadap resolusi di antara yang lainnya. Publikasi ini melanjutkan laporan mengenai orang-orang terlantar di Ukraina sejak tahun 2017 yang mengevaluasi kebutuhan kesehatan mental dan dukungan psikososial: [Hidden burdens of conflict](#). IA juga memiliki dua publikasi yang membahas 'Pendidikan Damai', yang memiliki beberapa tema terkait, mencegah anak-anak muda, dan mencoba menerapkan strategi untuk membangun empati dan memahaminya dalam ruang aman: [Teaching peace, building resilience](#); dan [Exploring resilience, violent extremist thinking and the impact of peace education on Syrian youth](#).

Search for Common Ground:

Beberapa publikasi dengan tema terkait trauma langsung, kecuali satu seminar tentang Trauma dan Pemulihan dalam konteks Konflik, [Healing & Hurting Together: 8 April 2021](#), membahas hambatan untuk pemulihan terkait trauma dan cara pemulihannya untuk masa yang akan datang.

AFSC:

Dikembangkan pada bulan Februari 2022 oleh AFSC di Zimbabwe, [Trauma Healing and Psychosocial Support: A Training Manual for Development Practitioners and Case Care Workers](#), telah diterapkan oleh 22 Organisasi Masyarakat Sipil dan 33 sukarelawan berbasis komunitas dari Zimbabwe dan Afrika Selatan dalam Pemulihan Trauma. Hal ini telah banyak direkomendasikan sebagai sumber daya yang menyeluruh dan berharga.

Green String Network:

Disertasi Angi Yoder-Maina ([Yoder-Maina, 2020](#)) memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh mengenai pendekatan bina damai berbasis trauma, menerapkan metodologi teori dasar dengan kerangka penelitian tindakan untuk pendekatan pemulihan. Yoder-Maina (2020) menjelaskan bahwa sembari menunggu proses penggabungan bina damai dengan program kesehatan mental dan dukungan psikososial (MHPSS), pendekatan pokok belum sepenuhnya diterapkan ke dalam bidang tersebut secara efektif (Tankink & Bubenzer, 2017; Wessells M.G., 2007). Dampak dari kekerasan yang berlangsung selama puluhan tahun terhadap kesehatan mental penduduk jarang dianggap sebagai sesuatu yang membahayakan stabilitas. Trauma merupakan sebuah rintangan menuju keadaan damai, tetapi sering kali diabaikan oleh para pembuat kebijakan, donatur, dan pemerintah (Yoder-Maina, 2020).

Publikasi lainnya yang bermanfaat dalam bidang ini:

Penelitian Liza Hester mengenai bina damai melalui kacamata trauma [Study - Liza Hester](#) memberikan langkah praktis untuk meningkatkan praktik bina damai berkesadaran trauma dan penjelasan yang bermanfaat tentang bagaimana, khususnya, anak muda rentan terhadap trauma psikologis dan bagaimana hal ini memengaruhi kemampuan mereka untuk terlibat dengan program.

Lampiran I

Penelitian lebih lanjut mengenai cara menghubungkan pengalaman masa kanak-kanak dengan permasalahan kesehatan, sosial, dan perilaku orang dewasa.

Kita dapat memahami hal ini lebih jauh jika kita menelaah bagaimana emosi bekerja di otak manusia: hal ini meliputi sistem opioid dan dopamin (yang mengontrol endorfin, motivasi, kesenangan, pembelajaran, penanganan rasa sakit, stres, dan kegembiraan); respons atas stres; regulasi diri yang dibentuk oleh korteks prefrontal (untuk menjaga stabilitas emosi) (Berke 2018, Mate 2018).

Lingkungan emosional anak yang dibentuk oleh interaksi yang penuh kasih sayang dan perhatian yang secara konsisten diberikan oleh pengasuh utama yang tidak mengalami stres (Mate, 2018), sangat penting untuk membangun sirkuit saraf pokok yang akan menghadapi stresor di masa yang akan datang. Terdapat semakin banyak bukti yang mendukung hal ini: lihat Sheridan and McLaughlin, 2014; Maté, 2018; Perry, 2014, Zarse et al., 2019; Teicher, 2005; Anda & Feletti, 2006.

Dalam hal respons atas stres, penelitian lebih lanjut mengemukakan bahwa stres kronis yang dialami semasa kanak-kanak dapat berakibat pada repons hormon kortisol yang terlalu tinggi dan lemah yang berkaitan dengan masalah sosial dan perilaku (Bowes & Jaffee 2013, Miller et al 2007). Paparan hormon stres yang cukup besar juga diketahui dapat menghancurkan neuron di hipokampus (berfungsi untuk memproses emosi dan memori) dan beberapa penelitian mengutip penyusutan hipokampus kiri pada penyintas penganiayaan ekstem (Teicher, 2002; Bremner et al., 1997).

Secara umum, hal ini telah dibuktikan dengan penelitian, yang jumlahnya telah banyak meningkat, pada hewan dan manusia dengan tingkat stres psikologis yang sangat tinggi atau berkepanjangan, kurangnya ikatan utama dan/atau penganiayaan selama masa kanak-kanak memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku ketika sudah dewasa (Lihat Zarse et al (2019). Penelitian ACE (pengalaman buruk masa kanak-kanak) yang dikutip oleh Felitti dan lainnya (1998) memberikan pemahaman bahwa paparan yang bergantung pada pengasuh ini benar-benar meningkatkan risiko akan banyak penyakit mental, kecanduan, dan penyakit medis pada multiorgan.

Pengaruh yang sesungguhnya dari lingkungan perkembangan yang buruk ditunjukkan oleh risiko terkena serangan jantung yang akan lebih besar jika Anda mengalami lebih dari 3 pengalaman buruk masa kanak-kanak, dibandingkan ketika Anda menghabiskan dua bungkus rokok setiap hari (Perry, 2014).

Penelitian menunjukkan bahwa kesulitan besar yang dialami lebih dini tanpa disertai faktor ketangguhan dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk menjalin keterikatan antara orang tua dan anak di masa yang akan datang dan perilaku dalam mengasuh dan melindungi anak sehingga hal ini dapat menciptakan siklus transgenerasi penyakit yang berkaitan dengan trauma (Zarse et al, 2019). Sheridan & McLaughlin (2014) memberikan ringkasan penelitian terhadap hewan dan manusia yang menunjukkan

Repons terhadap Stres:

Respons terhadap stres dapat meningkat ketika berhadapan dengan sesuatu yang benar-benar merupakan ancaman atau dianggap sebagai ancaman yang menciptakan beban pada mekanisme koping (baik biologis maupun psikologis) (6).

Sistem ini dirancang untuk menjaga homeostasis – stabilitas kimia dan biologis internal. Untuk dapat melakukan hal ini, sistem mengatur pelepasan hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang memengaruhi fungsi hampir setiap organ dalam tubuh: jantung, paru-paru, tulang, sistem imun, usus, otot, dan pusat pengaturan emosi di dalam otak. Respons ini sangat penting agar tubuh siap untuk menghadapi ancaman (7).

Bagaimanapun juga, stres yang berkepanjangan memberi dampak negatif pada otak, khususnya memengaruhi hipokampus, yang mengakibatkan gangguan kognitif dan suasana hati (8). Hal ini juga mengganggu fungsi lainnya, seperti sistem saraf pusat, proses metabolisme, sistem kardiovaskular, sistem imun, dan penuaan sel-sel. Hal ini mengaitkan stres pada peningkatan masalah kesehatan seperti diabetes tipe II, rendahnya angka harapan hidup (9), obesitas, tekanan darah tinggi, dan faktor risiko terkena penyakit jantung koroner yang lain (10).

bahwa paparan atau kurangnya ancaman dini selalu berkaitan dengan penurunan volume hipokampal, buruknya proses pembelajaran dan fungsi memori, peningkatan reaktivitas terhadap stimulus yang mengancam, fungsi amigdala yang lebih tinggi (yang menghadapi tekanan), dan bias perhatian yang mempermudah identifikasi ancaman.

Daftar Pustaka

1. Mate, G. (2017, September 14). Trauma is disconnection from the self. Retrieved from YouTube:<https://www.youtube.com/watch?v=6PGi6Z9LM&feature=youtu.be&fbclid=|wAR24QpFWLoFrUXGfxkf1VEOIG4PUnD-NJV3CidLSARSGi3WxFMuUy7r0l>
2. Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery* (Rev. ed.). New York: BasicBooks.
3. Sotieva, L. & Schofield, J. (2021) *Collective Wounds - Societal Trauma and the Karabakh Conflict*. Indie Peace
4. Yoder-Maina, A (2020) *A Healing Centred Peacebuilding Approach: A grounded theory using a trauma-informed lens*. Graduate School of Social Sciences and International Relations, (PUC).
5. Perry, B. (2014) *Social & Emotional Development in Early Childhood*, Presentation at Chicago Humanities Festival, 11 Dec 2014, retrieved from Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=vkJwFRAwDNE>
6. Cabrera, M. (2003). *Living and Surviving in a Multiply Wounded Country*. Paper presented at the University of Kalgenfurt. Kalgenfurt, Germany.
7. König, U., Reimann, C. (2018) *Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma*.
8. Mate, G. (2018) *In the realms of hungry ghosts, close encounters with addiction*. 2018 Paperback edn. London Vermillion, Penguin Random House UK.
9. König & Reimann, 2018
10. Mate, 2018
11. Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) 'Dimensions of early experience and neural development: deprivation and threat', *Trends in cognitive sciences*, 18(11), pp. 580-585.
12. Mate, 2018
13. Perry, 2014
14. Mate, 2018
15. López, B. (2018, November 9). Webinar: Trauma-Informed Conflict Transformation. Nairobi, Kenya: <http://www.cwwpp.org/yoder-lopez.html>.
16. Miller, G.E., Chen, E. and Zhou, E.S., 2007. If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. *Psychological bulletin*, 133(1), p.25.
17. Hester, L., 2016. Examining peacebuilding through a trauma lens: Practitioner reflections on programs for youth exposed to traumatic stressors in intergroup conflict. *Peace and Conflict Studies*, 23(2), p.3.
18. Kira, I.A., Omidy, A.Z. and Ashby, J.S., 2014. Cumulative trauma, appraisal, and coping in Palestinian and American Indian adults: Two cross-cultural studies. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), p.119.
19. Mate, 2018
20. Sheridan and McLaughlin 2014;
21. Mate, 2018
22. Perry 2014
23. Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. *Cogent Medicine*, 6(1), 1581447.
24. Teicher, Martin: (2005): Scars that won't heal: the neurobiology of child abuse.
25. Anda, R.F., Felitti, V.J., Bremner, J.D., Walker, J.D., Whitfield, C.H., Perry, B.D., Dube, S.R. and Giles, W.H., 2006. The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 256, pp.174-186.
26. Eisenberg, L. 1990. The Biosocial context of parenting in human families. In: Krasnegor, N. and RS, B. (eds.) *Mammalian Parenting: Biochemical, Neurobiological, and Behavioural Determinants*. New York: Oxford Univ. Press.
27. Ibid.
28. Meaney, M. J. (2001) 'Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations', *Annual review of neuroscience*, 24(1), pp. 1161-1192.
29. Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a

- primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. *Cogent Medicine*, 6(1), 1581447.
30. Alexander, B. K. (2000) 'The globalization of addiction', *Addiction Research*, 8(6), pp. 501-526.
 31. Alexander, 2000; Mate, 2018
 32. Aubrey, M., et al. (2016) *Teaching Peace, Building Resilience, Assessing the Impact of Peace Education for Young Syrians*. *International Alert*.
 33. Cabrera, 2003, pg. 1
 34. UNHCR Figures at a Glance (2022) <https://www.unhcr.org/us/about-unhcr/who-we-are/figures-glance>
 35. Tankink, M., & Bubenzer, F. (2017). Building sustainable peace through an integrated approach to peacebuilding and mental health and psychosocial support: A literature review. *Intervention*, 15(3), 199 - 214.
 36. Micha Popper, (2001) *Hypnotic Leadership: Leaders, Followers, and the Loss of Self*, Praeger, 2001, p.25
 37. *Prospect Magazine*, (2020) Who's to blame for Boris Johnson?
 38. ; *Guardian*, (2020) Donald Trumps Abusive Father
 39. Yoder-Maina, 2020
 40. Mate, 2018
 41. Johnson, L, (2020) Episode 6 Dr Lucy Johnstone on the Power Threat Meaning Framework. Retrieved from YouTube: Power Threat Meaning Framework
 42. Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. and Saxena, S., 2019. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 394(10194), pp.240-248.
 43. Johnson, 2020
 44. Mate, G. (2023) *Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture*, Speaking at Troxy in London. 25th September 2023.
 45. Yoder-Maina, 2020, pg 158
 46. Yoder-Maina, 2020
 47. Rasmussen, B., 2019. The effects of trauma treatment on the therapist. In *Trauma: Contemporary directions in trauma theory, research, and practice* (pp. 354-384). Columbia University Press König & Reimann
 48. König & Reimann, 2018
 49. Pearlman, L. A., & Mac Ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 26(6), 558–565
 50. Hester, 2016
 51. Sotieva & Schofield, 2021
 52. Yoder-Maina, 2020
 53. Yoder-Maina, 2020
 54. Hester, 2016
 55. Yoder-Maina, 2020, pg 156
 56. Rutter, M., 2012. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), pp.335-344.
 57. Perry, 2014
 58. Hester, 2016
 59. Ibid
 60. Ibid
 61. Ibid
 62. Akello, G., Reis, R. and Richters, A., 2010. Silencing distressed children in the context of war in northern Uganda: An analysis of its dynamics and its health consequences. *Social Science & Medicine*, 71(2), pp.213-220.
 63. Ibid
 64. Sotieva & Schofield, 2021

