

Keheningan Keluarga (*Family Silence*) sebagai Mekanisme Relasional Transmisi Trauma Antargenerasi dan Implikasinya bagi Konseling Keluarga Kristen

Donny Charles Chandra

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia Jakarta

Correspondence: dony.chandra@sttbi.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v7i1.160>

Abstract: Intergenerational trauma studies often oscillate between two individually inadequate explanations: trauma as an “inherited” biological trace or a past story requiring disclosure for family healing. This integrative literature review examines family silence as a relational mechanism. Silence is not empty communication but protection, system defense, power-based coercion, or a medium of implicit memory. Its impact depends on age, trauma exposure, attachment, parental symptoms, culture, power relations, and meaning-making capacity. Trauma is transmitted not merely through untold pasts but when silence governs which emotions may be expressed, identities recognized, loyalties kept, and religious meanings deemed legitimate. In Christian families, spiritual bypass may reinforce this process when appeals to forgiveness, faith, or reconciliation foreclose experiences before they are safely processed. The study proposes four types of family silence and a modulated relational disclosure model conditioned on safety, agency, readiness, developmental stage, accountability, and theological integration. This model shifts counseling from the imperative to “tell everything” to relationships that can bear truth without repeating violence.

Keywords: Christian family counseling; family communication; family silence; intergenerational trauma

Abstrak: Kajian trauma antargenerasi kerap berputar pada dua penjelasan yang masing-masing tidak memadai: trauma sebagai jejak biologis yang “diturunkan” atau sebagai cerita masa lalu yang harus diungkap agar keluarga pulih. Tinjauan literatur integratif ini memeriksa keheningan keluarga sebagai mekanisme relasional antara keduanya. Keheningan bukan komunikasi kosong, melainkan strategi perlindungan, pertahanan sistem, pemaksaan berbasis kuasa, atau medium memori tersirat. Dampaknya dipengaruhi oleh usia, paparan trauma, keterikatan, gejala orang tua, budaya, relasi kuasa, dan kapasitas pemaknaan. Trauma tidak berpindah hanya karena masa lalu tidak diceritakan, melainkan ketika keheningan mengatur emosi yang boleh diungkap, identitas yang diakui, loyalitas yang dijaga, dan makna religius yang dianggap sah. Dalam keluarga Kristen, penghindaran spiritual dapat memperkuat proses ini ketika bahasa pengampunan, iman, atau rekonsiliasi menutup pengalaman sebelum aman untuk diproses. Kajian ini mengusulkan empat tipe keheningan keluarga dan model pengungkapan relasional termodulasi dengan enam syarat: keamanan, agensi, kesiapan, tahap perkembangan, akuntabilitas, dan integrasi teologis. Model ini menggeser konseling dari imperatif “ceritakan semuanya” menuju relasi yang mampu menanggung kebenaran tanpa mengulang kekerasan.

Kata kunci: konseling keluarga Kristen; komunikasi keluarga; keheningan keluarga; trauma antargenerasi

PENDAHULUAN

Dalam keluarga yang hidup setelah trauma, persoalannya sering kali bukan bahwa masa lalu sama sekali tidak hadir. Masa lalu justru dapat hadir secara berlebihan tanpa pernah memperoleh bentuk cerita yang stabil. Anak mengetahui bahwa ada sesuatu yang tidak boleh ditanyakan, membaca perubahan nada suara ketika nama tertentu disebut, mengenali ketakutan orang tua terhadap situasi yang tampak biasa, atau mewarisi aturan keluarga yang asal-usulnya tidak pernah dijelaskan. Pengetahuan itu tidak lengkap, tetapi bukan nihil. Studi terbaru terhadap keluarga pengungsi Kurdi bahkan menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan yang jarang dibicarakan secara eksplisit tetap beredar melalui cerita keluarga, objek bermakna, pembicaraan tentang kekerasan masa kini, dan memori kolektif. Karena itu, menyebut diam sebagai “ketiadaan komunikasi” justru menutupi kerja komunikasi yang berlangsung dalam keheningan.¹

Kesulitan kedua muncul ketika diam secara otomatis diposisikan sebagai penyebab gangguan. Tradisi klinis yang tumbuh dari studi keluarga penyintas Holocaust pernah memberi bobot besar pada konspirasi diam (*conspiracy of silence*). Luka yang tidak diucapkan dianggap kembali melalui kecemasan, relasi, dan gejala pada generasi berikutnya. Tesis ini berpengaruh karena menjelaskan pengalaman anak yang dibesarkan di sekitar ketakutan yang tidak bernama. Namun, bukti kemudian semakin beragam. Meta-analisis terhadap keturunan penyintas Holocaust tidak menemukan traumatisasi sekunder secara umum pada sampel nonklinis, sehingga transmisi tidak dapat diperlakukan sebagai konsekuensi otomatis dari trauma orang tua. Studi pada keluarga Palestina juga tidak menemukan hubungan yang sederhana antara mempertahankan diam dan kesehatan mental anak. Sebaliknya, komunikasi yang memberikan fakta, alasan, dan makna yang berkaitan dengan hasil tertentu yang lebih baik. Temuan-temuan ini memaksa teori bergerak dari logika sebab-akibat linier menuju mekanisme yang lebih spesifik.²

Perdebatan itu semakin penting setelah diskursus epigenetik memperoleh ruang yang lebih luas dalam studi tentang trauma. Temuan mengenai perbedaan metilasi pada gen yang terkait dengan respons stres membuka kemungkinan bahwa pengalaman ekstrem orang tua berasosiasi dengan perubahan biologis pada keturunan. Namun, Rachel Yehuda dan Amy Lehrner mengingatkan, bukti manusia belum memungkinkan efek antargenerasi diatribusikan pada satu determinan biologis, apalagi menyatakan trauma “diwariskan melalui DNA” sebagai fakta mapan. Penjelasan antargenerasi tetap harus mempertimbangkan pengasuhan, pembelajaran sosial, lingkungan bersama, gejala pada orang tua, konteks prenatal, regulasi stres, serta komunikasi. Di titik ini, keheningan keluarga la-

¹ Nina Thorup Dalgaard and Edith Montgomery, “Disclosure and Silencing: A Systematic Review of the Literature on Patterns of Trauma Communication in Refugee Families,” *Transcultural Psychiatry* 52, no. 5 (2015): 579–593, <https://doi.org/10.1177/1363461514568442>; Ruth Kevers et al., “Silencing or Silent Transmission? An Exploratory Study on Trauma Communication in Kurdish Refugee Families,” *Family Process* 63, no. 4 (2024): 2324–2346, <https://doi.org/10.1111/famp.12996>.

² Marinus H. van IJzendoorn, Marian J. Bakermans-Kranenburg, and Abraham Sagi-Schwartz, “Are Children of Holocaust Survivors Less Well-Adapted? A Meta-Analytic Investigation of Secondary Traumatization,” *Journal of Traumatic Stress* 16, no. 5 (2003): 459–469, <https://doi.org/10.1023/A:1025706427300>; Nina Thorup Dalgaard et al., “Is Silence about Trauma Harmful for Children? Transgenerational Communication in Palestinian Families,” *Transcultural Psychiatry* 56, no. 2 (2019): 398–427, <https://doi.org/10.1177/1363461518824430>.

yak ditempatkan sebagai proses relasional yang menghubungkan beberapa jalur tersebut, bukan sebagai penyebab tunggal.³

Peta kajian terdahulu dapat dibagi ke dalam 4 kecenderungan. Kelompok pertama menjelaskan trauma antargenerasi melalui efek psikologis pada orang tua dan dinamika orang tua-anak, terutama PTSD, keterikatan, pengasuhan, dan regulasi diri. Pendekatan ini memindahkan fokus dari trauma sebagai “benda yang diwariskan” ke proses relasional. Namun, komunikasi sering hanya menjadi satu variabel, belum dibaca sebagai ruang pembentukan emosi, loyalitas, dan makna.⁴ Kelompok kedua berpusat pada pengungkapan dan pembungkaman. Tinjauan sistematis Dalgaard dan Montgomery menolak pilihan biner antara “menceritakan” dan “diam.” Waktu, cara, kebutuhan perkembangan anak, pengalaman traumatis anak, dan konteks budaya lebih menentukan. Mereka menyebut pola yang lebih adaptif sebagai pengungkapan termodulasi. De Haene dkk., menekankan terapi keluarga sebagai ruang aman yang menampung narasi sekaligus diam, sedangkan Kevers dan rekan-rekan menunjukkan bahwa keheningan pun dapat membawa transmisi tidak langsung.⁵

Kelompok ketiga berasal dari kajian memori, rahasia keluarga, dan narasi. Vangelisti menunjukkan bahwa rahasia keluarga dapat berfungsi sebagai privasi, pertahanan, pemeliharaan relasi, ikatan, evaluasi, atau sumber masalah dalam komunikasi. Fivush membedakan diam sukarela (*being silent*) dari pembungkaman (*being silenced*). Perbedaan ini penting karena diam yang dipilih dan diam yang dipaksakan tidak dapat dinilai dengan kategori klinis yang sama. Kajian narasi keluarga juga menunjukkan bahwa identitas berkembang dalam ekologi cerita bersama, percakapan sehari-hari, dan sejarah keluarga. Kesenjangan cerita berpengaruh bukan karena semua detail harus diketahui, melainkan karena personal memerlukan struktur makna yang cukup untuk menghubungkan pengalaman, emosi, dan identitas.⁶

Kelompok keempat berkembang dalam teologi pastoral dan psikologi agama. Teologi trauma mengkritik narasi penebusan yang melompati masa sesudah trauma. Rambo menyoroiti kehidupan “sesudah” peristiwa ketika batas antara kematian dan pemulihan tidak lagi tegas, sedangkan Jones menekankan kerusakan akibat trauma terhadap kapasitas untuk mengingat, bertindak, dan mencintai. Dalam konseling, koping religius dapat menopang adaptasi, tetapi juga dapat bersifat maladaptif. Konsep penghindaran spiritual

³ Rachel Yehuda et al., “Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation,” *Biological Psychiatry* 80, no. 5 (2016): 372–380, <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.08.005>; Rachel Yehuda and Amy Lehrner, “Intergenerational Transmission of Trauma Effects: Putative Role of Epigenetic Mechanisms,” *World Psychiatry* 17, no. 3 (2018): 243–257, <https://doi.org/10.1002/wps.20568>.

⁴ Sophie Isobel et al., “Preventing Intergenerational Trauma Transmission: A Critical Interpretive Synthesis,” *Journal of Clinical Nursing* 28, nos. 7–8 (2019): 1100–1113, <https://doi.org/10.1111/jocn.14735>; David J. Bridgett et al., “Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework,” *Psychological Bulletin* 141, no. 3 (2015): 602–654, <https://doi.org/10.1037/a0038662>.

⁵ Dalgaard and Montgomery, “Disclosure and Silencing,” 579–593; Lucia De Haene et al., “Stories of Trauma in Family Therapy with Refugees: Supporting Safe Relational Spaces of Narration and Silence,” *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 23, no. 2 (2018): 258–278, <https://doi.org/10.1177/1359104518756717>; Kevers et al., “Silencing or Silent Transmission?”

⁶ Anita L. Vangelisti, “Family Secrets: Forms, Functions and Correlates,” *Journal of Social and Personal Relationships* 11, no. 1 (1994): 113–135, <https://doi.org/10.1177/0265407594111007>; Fivush, “Speaking Silence,” 88–98; Robyn Fivush and Natalie Merrill, “An Ecological Systems Approach to Family Narratives,” *Memory Studies* 9, no. 3 (2016): 305–314, <https://doi.org/10.1177/1750698016645264>.

(*spiritual bypass*) memperjelas situasi ketika keyakinan atau praktik rohani digunakan untuk menghindari persoalan psikologis yang belum terolah.⁷

Keempat tradisi di atas telah bersinggungan, tetapi belum cukup menjelaskan bagaimana keheningan mengatur hubungan di antaranya. Neurobiologi tidak menjelaskan siapa yang berhak berbicara di meja makan; teori sistem keluarga dapat menggambarkan kecemasan multigenerasi, tetapi belum tentu memeriksa bahasa iman yang menjustifikasi larangan “membuka aib”; teologi trauma dapat mengkritik triumfalisme tanpa menjabarkan kapan konselor perlu mendorong pengungkapan dan kapan harus melindungi ruang diam. Celah inilah yang menjadi fokus kajian ini.

Keheningan mudah dinilai negatif karena dipahami sebagai lawan bicara. Dalam studi sosial, asumsi ini menjadi bermasalah. Zerubavel menunjukkan, konspirasi diam merupakan proses kolaboratif. Orang-orang dapat sama-sama mengetahui sesuatu sambil mempertahankan aturan tak tertulis agar hal itu tidak menjadi objek perbincangan publik. Keheningan, dalam pengertian ini, merupakan tindakan kolektif yang bekerja melalui isyarat, sanksi, pengalihan topik, dan pengetahuan tentang batas.⁸ Keluarga menjadi ruang yang padat bagi proses semacam ini karena kedekatan membuat anggota mampu membaca apa yang tidak diucapkan.

Kajian rahasia keluarga memperkuat hal tersebut. Rahasia bukan sekadar isi tersembunyi; ia mengubah arsitektur relasi melalui pembagian antara siapa yang tahu, siapa yang menduga, siapa yang dilarang tahu, dan siapa yang bertugas menjaga reputasi. Imber-Black mengingatkan, terapi tidak dapat direduksi menjadi membuka rahasia. Keselamatan, konteks, fungsi rahasia, dampak relasional, dan nilai konselor perlu diperiksa sebelum pengungkapan dijadikan tujuan. Prinsip ini penting karena informasi traumatis memiliki daya afektif yang berbeda dari informasi biasa.⁹

Fivush memberi koreksi lain dengan membedakan pembungkaman dari diam sebagai pemahaman bersama. Dibungkam mengandung kehilangan kuasa, sedangkan diam sukarela dapat menjadi pilihan, kebiasaan budaya, atau bentuk pengetahuan yang tidak selalu memerlukan artikulasi verbal. Kidron bahkan menunjukkan bahwa memori keluarga penyintas Holocaust dapat hadir melalui rutinitas, benda, gestur, makanan, dan atmosfer emosional tanpa menjadi narasi yang eksplisit. Temuan ini menolak anggapan bahwa diam selalu represif dan bahwa memori hanya hidup melalui cerita lisan.¹⁰

Artikel ini berargumen bahwa keheningan keluarga merupakan regulasi relasional atas pengetahuan, emosi, loyalitas, dan makna. Dampaknya terhadap generasi berikut ditentukan bukan oleh ada atau tidak adanya cerita, melainkan oleh bentuk keheningan, relasi kuasa yang mempertahankannya, dan kemampuan keluarga untuk memberi bahasa

⁷ Shelly Rambo, *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2010); Serene Jones, *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2009); Craig S. Cashwell, “The Only Way Out Is Through: The Peril of Spiritual Bypass,” *Counseling and Values* 51, no. 2 (2007): 139–148, <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00071.x>.

⁸ Eviatar Zerubavel, *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everyday Life* (New York: Oxford University Press, 2006), esp. 61–72 and 79–88, <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187175.001.0001>.

⁹ Evan Imber-Black, ed., *Secrets in Families and Family Therapy* (New York: W. W. Norton, 1993).

¹⁰ Robyn Fivush. “Speaking Silence: The Social Construction of Silence in Autobiographical and Cultural Narratives.” *Memory* 18, no. 2 (2010): 88–98. <https://doi.org/10.1080/09658210903029404>; Kidron, Carol A. “Toward an Ethnography of Silence: The Lived Presence of the Past in the Everyday Life of Holocaust Trauma Survivors and Their Descendants in Israel.” *Current Anthropology* 50, no. 1 (2009): 5–27. <https://doi.org/10.1086/595623>

yang cukup bagi pengalaman yang sudah terbaca secara emosional. Fokus bergeser dari “diam versus bicara” ke cara keluarga mengelola ekspresi. Dari sini dikembangkan empat bentuk keheningan: protektif, defensif, koersif, dan terspiritualisasi.

METODE

Kajian ini menggunakan tinjauan literatur integratif karena pertanyaan penelitian menuntut dialog antara psikologi trauma, studi keluarga, komunikasi, sosiologi keheningan, psikologi agama, pelayanan pastoral, dan teologi trauma. Metode ini memungkinkan sintesis penelitian empiris, tinjauan, teori, dan monograf konseptual tanpa memaksa seluruh sumber ke dalam desain yang homogen. Tujuannya bukan menghitung besarnya efek, melainkan membangun konstruksi konseptual melalui prosedur pencarian, seleksi, evaluasi, dan sintesis yang transparan. Analisis dilakukan dalam empat langkah. Sumber dipetakan berdasarkan unit analisis, populasi, definisi keheningan/pengungkapan, mekanisme transmisi, hasil, dan implikasi klinis. Temuan kemudian dikelompokkan ke dalam mekanisme naratif, afektif-regulatoris, sistemik-relasional, biologis-bertubuh, dan religius-teologis. Selanjutnya, dicari temuan yang menantang asumsi bahwa diam selalu berbahaya atau pengungkapan selalu menyembuhkan. Kategori tersebut akhirnya didialogkan dengan teologi pastoral untuk merumuskan prinsip intervensi. Hasilnya merupakan model konseptual yang masih perlu diuji secara empiris pada keluarga Kristen lintas generasi.

PEMBAHASAN

Keheningan keluarga sebagai Regulasi Relasional dan Medan Transmisi Trauma

Keheningan keluarga memiliki makna sosial meskipun tidak memiliki makna verbal. Kevers dan rekan-rekan menemukan bahwa pengalaman kekerasan yang jarang dibicarakan secara eksplisit tetap beredar melalui pembicaraan tentang kekerasan masa kini, sejarah trauma kolektif, cerita keluarga, dan interaksi dengan objek bermakna. Temuan ini konsisten dengan etnografi Kidron yang menunjukkan bahwa keluarga penyintas dapat membawa memori yang dihayati melalui praktik sehari-hari tanpa selalu membungkainya sebagai kesaksian.¹¹ Implikasinya besar. Bila konselor hanya menanyakan, “Apakah keluarga pernah membicarakan peristiwa itu?” Komunikasi nonverbal mudah terlewat. Pertanyaan yang lebih tepat ialah bagaimana pengalaman hadir ketika tidak dibicarakan sebagai larangan, humor, kewaspadaan, ritual, foto yang tidak boleh disentuh, pola marah, ketakutan terhadap institusi tertentu, atau cerita yang selalu berhenti di bagian yang sama. Analisis keheningan menuntut perhatian pada cara ketiadaan diatur.

Rober dan Rosenblatt memperlihatkan bagaimana keluarga dapat mengetahui sejarah perang seorang kakek tanpa benar-benar membicarakannya. Pengetahuan semacam ini menghasilkan paradoks “kami tahu” dan “kami tidak tahu” secara bersamaan.¹² Anak dapat menerima beban emosional akibat pengetahuan yang tidak lengkap dan belajar bahwa suatu topik berbahaya sebelum memahami alasannya. Keheningan, karena itu, berfungsi sebagai sosialisasi perhatian: ia mengajar apa yang harus dihindari, siapa yang

¹¹ Kevers et al., “Silencing or Silent Transmission?”; Kidron, “Toward an Ethnography of Silence.”

¹² Peter Rober and Paul C. Rosenblatt, “Silence and Memories of War: An Autoethnographic Exploration of Family Secrecy.” *Family Process* 56, no. 1 (2017): 250–261. <https://doi.org/10.1111/famp.12174>.

tidak boleh dipertanyakan, dan emosi mana yang harus dibatasi. Di sini konsep keheningan keluarga melampaui rahasia keluarga. Rahasia merujuk pada informasi yang sengaja dibatasi. Keheningan mencakup keadaan ketika fakta dasar diketahui tetapi konsekuensi emosionalnya tidak dapat dibahas, ketika hanya satu interpretasi yang dibolehkan, atau ketika pengalaman dibicarakan dalam bahasa rohani yang menutup pertanyaan psikologis. Ukurannya bukan banyaknya informasi, melainkan fleksibilitas keluarga dalam menegosiasikan makna.

Temuan ini memperumit asumsi yang menyamakan keheningan dengan represi. Kidron menunjukkan bentuk memori diam yang tidak selalu patologis. Fivush juga menolak penyamaan universal antara suara dan kuasa karena, dalam konteks tertentu, diam dapat menandai pemahaman bersama atau agensi.¹³ Argumen saya bukan untuk menyatakan bahwa diam itu baik, melainkan untuk menuntut diagnosis fungsi. Keheningan menjadi signifikan secara klinis ketika menciptakan ketidakselarasan yang terus-menerus antara apa yang dirasakan anggota dan apa yang diizinkan untuk diakui.

Istilah "trauma antargenerasi" sering digunakan seakan trauma berpindah utuh dari satu tubuh ke tubuh lain. Literatur ilmiah lebih berhati-hati. Bowers dan Yehuda membedakan jalur genetika, pembelajaran sosial, pengasuhan, lingkungan bersama, paparan prenatal, neuroendokrin, dan epigenetik. Yehuda dan Lehrner menegaskan bahwa studi pada manusia belum dapat mengisolasi mekanisme epigenetik sebagai penyebab tunggal. Meta-analisis pada keturunan penyintas Holocaust juga menunjukkan bahwa efeknya tidak universal dan bergantung pada karakteristik sampel serta kerentanan lainnya.¹⁴ Kehati-hatian itu penting bagi argumen saya. Keheningan keluarga bukan faktor kausal tunggal, melainkan mekanisme tingkat menengah tempat gejala orang tua, regulasi emosi, pengalaman anak, dan pembentukan makna saling berinteraksi. Orang tua yang hiperwaspada dapat membatasi percakapan untuk melindungi anak, tetapi anak tetap menangkap intensitas emosi tanpa penjelasan yang sesuai dengan usia. Pada keluarga lain, diam justru dapat mencegah luapan emosi karena anak telah mengalami kekerasan secara langsung. Efek keheningan bergantung pada konfigurasi sistem.

Bridgett dan rekan-rekan menunjukkan bahwa regulasi diri terbentuk antargenerasi melalui kombinasi disposisi, proses biologis, interaksi orang tua-anak, pengasuhan, dan konteks sosial. Anak belajar mengatur perhatian, emosi, dan respons terhadap ancaman melalui sistem regulasi yang bekerja secara bersama-sama. Bila keluarga menampilkan kecemasan kuat tetapi melarang pertanyaan tentang sumbernya, anak menerima sinyal ganda: tubuh dan relasi mengatakan "bahaya," sedangkan narasi keluarga mengatakan "tidak ada apa-apa." Ketidakselarasan inilah salah satu titik ketika keheningan memperoleh daya transmisif.¹⁵

Teori sistem keluarga Bowen memandang keluarga sebagai satuan emosional dengan pola yang melampaui hal-hal yang bersifat personal. Konsep proses emosional multigenerasi membantu melihat bagaimana kecemasan, pola kedekatan-jarak, triangulasi, dan respons terhadap ancaman berulang lintas generasi. Kerangka ini mencegah konselor mencari satu "anggota bermasalah" sebagai sumber. Namun, teori sistem perlu dipadu-

¹³ Kidron, "Toward an Ethnography of Silence"; Fivush, "Speaking Silence."

¹⁴ Bowers and Yehuda, "Intergenerational Transmission of Stress"; Yehuda and Lehrner, "Intergenerational Transmission of Trauma Effects"; van IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg, and Sagi-Schwartz, "Are Children of Holocaust Survivors Less Well-Adapted?"

¹⁵ Bridgett et al., "Intergenerational Transmission of Self-Regulation."

kan dengan analisis komunikasi agar dapat menjelaskan bagaimana pola multigenerasi membentuk simbolik.¹⁶ Narasi menjembatani kekurangan itu. Fivush dan Merrill menjelaskan narasi keluarga sebagai ekologi yang mencakup narasi bersama, komunikasi sehari-hari, dan sejarah keluarga. Cerita yang diulang, disebut sebagian, atau diketahui melalui pihak lain turut membentuk identitas naratif. Karena itu, yang penting bukan melengkapi arsip keluarga, melainkan apakah anggota memiliki kerangka yang cukup koheren untuk menempatkan dirinya dalam sejarah relasional.

Walsh menempatkan komunikasi/pemecahan masalah, sistem keyakinan, dan pola organisasi sebagai proses kunci dalam resiliensi keluarga. Perspektif ini menunjukkan bahwa pengungkapan trauma tidak dapat dipisahkan dari kepercayaan keluarga tentang penderitaan, rasa malu, tanggung jawab, dan harapan. Keluarga dapat terbuka mengenai fakta, tetapi tidak mampu berbicara tentang emosi; sebaliknya, keluarga dengan cerita faktual yang minimal tetap dapat secara aman mengakui ketakutan, duka, dan keterbatasan orang tua. Kualitas pembentukan makna lebih penting daripada kuantitas informasi.¹⁷ Sintesis literatur menghasilkan tipologi empat bentuk keheningan. Kategori ini tidak absolut; satu keluarga dapat bergerak dari satu bentuk ke bentuk lain, dan satu tindakan diam dapat memiliki lebih dari satu fungsi. Nilainya terletak pada perbedaan antara mekanisme dan implikasi klinis.

Pertama, keheningan protektif. Bentuk ini muncul ketika orang tua menunda atau membatasi informasi demi kapasitas perkembangan anak, untuk mencegah luapan emosi, atau untuk menghormati waktu yang tepat. Dalgaard dan Montgomery menunjukkan bahwa waktu dan cara pengungkapan lebih menentukan daripada pilihan biner antara berbicara dan diam. Keheningan protektif bersifat sementara, responsif, dan dapat dinegosiasikan. Ia tidak menyangkal emosi; orang tua dapat mengakui adanya pengalaman sulit sambil menunda pembahasan detail yang belum aman untuk dibicarakan.¹⁸

Kedua, keheningan defensif. Tujuan utamanya ialah stabilitas sistem keluarga. Informasi, emosi, atau pertanyaan dibatasi karena dikhawatirkan dapat merusak citra keluarga, menimbulkan rasa malu, atau memaksa anggota untuk menanggung tanggung jawab. Keheningan ini sering menggunakan minimisasi, seperti "itu biasa" atau "sudah lama." Berbeda dari bentuk protektif yang tidak memiliki horizon integrasi dan mempertahankan keluarga dari kecemasan dengan menjaga ketidakjelasan.¹⁹

Ketiga, keheningan koersif. Bentuk ini berkaitan langsung dengan kuasa. Seseorang dilarang berbicara, diancam kehilangan relasi, atau dianggap tidak loyal jika bersuara. Perbedaan Fivush antara diam sukarela dan pembungkaman sangat penting di sini. Keheningan koersif dapat melindungi pelaku kekerasan atau figur otoritas dengan memin-dahkan biaya sosial kepada korban. Mendorong "rekonsiliasi keluarga" sebelum memu-lihkan agensi korban berisiko memperkuat mekanisme yang sama.²⁰

Keempat, keheningan terspiritualisasi. Ini merupakan kontribusi khusus kajian ini bagi konseling Kristen. Bentuk ini muncul ketika keyakinan dan praktik religius diguna-

¹⁶ Michael E. Kerr and Murray Bowen, *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory* (New York: W. W. Norton, 1988), 221-255.

¹⁷ Froma Walsh, "Family Resilience: A Framework for Clinical Practice," *Family Process* 42, no. 1 (2003): 1-18, <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>.

¹⁸ Dalgaard and Montgomery, "Disclosure and Silencing."

¹⁹ Vangelisti, "Family Secrets."

²⁰ Fivush, "Speaking Silence."

kan untuk membatasi keterucapan secara tidak sehat, misalnya melalui penghindaran spiritual, koping religius negatif, atau minimalisasi teologis. Agama dapat menolong, tetapi tidak otomatis bersifat protektif. Bahasa pengampunan dapat membantu melepaskan balas dendam, namun juga dapat melarang kemarahan yang sah; doa dapat menjadi sumber regulasi, tetapi juga cara mengakhiri percakapan tentang kekerasan; kesaksian dapat memberi makna, tetapi juga menekan penyintas agar memiliki akhir yang "menang."²¹

Empat bentuk itu dapat dibedakan melalui lima pertanyaan: siapa yang menentukan bahwa topik harus diam, untuk kepentingan siapa, apakah emosi tetap boleh diakui, apakah keputusan dapat dinegosiasikan, dan apa konsekuensi bila seseorang berbicara. Keheningan protektif cenderung mempertahankan agensi serta fleksibilitas; bentuk defensif dan koersif cenderung mengurangi keduanya. Bentuk terspiritualisasi menjadi problematis ketika simbol religius memberikan sanksi moral terhadap suara penyintas. Perbedaan ini juga perlu dibaca secara temporal. Keheningan yang pada satu fase berfungsi untuk melindungi dapat berubah menjadi defensif ketika keluarga terus mempertahankannya setelah anggota memiliki kapasitas untuk memahami. Sebaliknya, keputusan untuk tidak membicarakan detail tertentu tidak otomatis menunjukkan penghindaran bila dampak emosional tetap dapat diakui dan batas itu dapat dinegosiasikan. Karena itu, penilaian klinis perlu memperhatikan fungsi, durasi, distribusi kuasa, serta tingkat kesesuaian antara pengalaman yang dirasakan dan narasi yang diizinkan.

Mekanisme Transmisi yang Saling Bertaut: Narasi, Afek, Sistem Keluarga, Tubuh, dan Makna Teologis

Temuan kedua yang lebih substantif ialah bahwa keheningan menjadi mekanisme trauma antargenerasi melalui setidaknya lima jalur yang saling berhubungan. Jalur pertama ialah kesenjangan naratif. Dalgaard dan Montgomery mencatat ketidakselarasan antara pengalaman yang dialami dan cerita yang disampaikan. Anak melihat gejala pada orang tua, mendengar fragmen percakapan, atau menyaksikan reaksi emosional tanpa memiliki cerita yang memadai untuk menafsirkannya. Kekosongan itu lalu diisi melalui imajinasi: anak dapat menyimpulkan bahwa dirinya penyebab kecemasan orang tua, dunia selalu berbahaya, atau ada bagian keluarganya yang memalukan.²²

Fivush dan Merrill menjelaskan proses ini melalui ekologi narasi keluarga. Identitas dibangun dari interaksi antara cerita keluarga, komunikasi sehari-hari, dan sejarah keluarga. Ketika satu bagian sejarah dibuat tak terkatakan, masalahnya bukan kekurangan detail, melainkan putusnya hubungan antara pengalaman dan interpretasi.²³ Tujuan klinis bukan "mengisi semua lubang," melainkan membangun koherensi naratif yang memadai agar anggota tidak dipaksa menebak sendiri makna gejala sistem.

Jalur kedua ialah regulasi emosi. Trauma dapat mengubah respons terhadap stres, perhatian terhadap ancaman, dan fleksibilitas saat terpicu. Anak belajar regulasi bukan hanya melalui instruksi verbal, tetapi juga melalui koregulasi. Tinjauan Bridgett dan rekan-rekan menunjukkan adanya interaksi antara karakteristik orang tua, pengasuhan, respons anak, dan proses fisiologis dalam pembentukan regulasi diri antargenerasi. Kehe-

²¹ Pargament, Kenneth I., Brian J. Zinnbauer, Allie B. Scott, Eric M. Butter, Jill Zerowin, and Patricia Stanik. "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis." *Journal of Clinical Psychology* 54, no. 1 (1998): 77–89; Cashwell, "The Only Way Out Is Through."

²² Dalgaard and Montgomery, "Disclosure and Silencing."

²³ Fivush and Merrill, "Ecological Systems Approach."

ningan memperkuat jalur ini ketika iklim emosional bertentangan dengan narasi resmi keluarga. Anak dapat melihat orang tua panik saat mendengar suara keras, tetapi setiap pertanyaan dijawab dengan “tidak ada apa-apa.” Pesan eksplisit menyangkal pesan tubuh. Anak belajar bahwa ancaman itu nyata sekaligus tidak boleh dibicarakan. Pola ini dapat memelihara hipervigilans tanpa simbolisasi; yang diteruskan bukan memori faktual, melainkan aturan tentang apa yang harus ditakuti, bagaimana tubuh bereaksi, dan emosi mana yang tidak boleh diberi nama.

Jalur ketiga bersifat sistemik. Teori sistem keluarga menunjukkan bahwa kecemasan kronis dapat didistribusikan melalui peran dan triangulasi. Trauma yang tidak terintegrasi dapat mengubah pembagian tugas emosional: seorang anak menjadi “yang kuat,” anak lain menjadi penjaga rahasia, sementara saudara yang mempertanyakan aturan ditetapkan sebagai sumber masalah. Peran ini dapat bertahan setelah konteks awal trauma berakhir. Keheningan menjaga homeostasis karena berbicara dapat mengancam struktur peran. Bila anak yang selama ini melindungi ibu mulai menanyakan kekerasan ayah, ia bukan sekadar membuka fakta, tetapi juga mengguncang loyalitas, identitas, dan konfigurasi kuasa. Karena itu, pengungkapan dapat menimbulkan reaksi balik. Konselor yang hanya menilai keterbukaan sebagai keberanian personal berisiko mengabaikan biaya sistemik yang ditanggung oleh anggota yang bersuara.

Jalur keempat ialah transmisi melalui tubuh. Penelitian neurobiologi menunjukkan kemungkinan adanya hubungan antara stres orang tua, regulasi sumbu HPA, lingkungan prenatal, atau tanda epigenetik tertentu. Studi Yehuda dan rekan-rekan pada penyintas Holocaust dan keturunannya menemukan perbedaan metilasi FKBP5 yang memicu diskusi tentang mekanisme antargenerasi. Namun, Yehuda dan Lehrner menegaskan bahwa bukti pada manusia belum secara konklusif menunjukkan adanya transmisi epigenetik akibat trauma.²⁴ Kehati-hatian ini penting secara pastoral. Bahasa “trauma ada di DNA keluarga” dapat memberi validasi, tetapi juga mengubah sejarah menjadi takdir biologis. Jalur tubuh hanya digunakan untuk menegaskan bahwa tubuh dan relasi tidak dapat dipisahkan. Respons stres dapat bertahan tanpa narasi memori, tetapi hal itu tidak membuktikan bahwa trauma dapat diwariskan secara deterministik. Intervensi tetap menargetkan hubungan, keamanan, regulasi, dan makna yang dapat berubah.

Jalur kelima ialah pemaknaan teologis. Keluarga Kristen menafsirkan penderitaan melalui konsep dosa, pengampunan, kehendak Allah, providensia, kesaksian, dan pemulihan. Pembentukan makna dapat melindungi dengan memberikan koherensi, harapan, komunitas, dan agensi moral. Walsh menempatkan sistem keyakinan sebagai proses inti dalam resiliensi keluarga. Namun, sistem keyakinan juga dapat memperbesar keheningan ketika satu interpretasi diperlakukan sebagai satu-satunya interpretasi yang sah. Seorang anggota yang marah setelah mengalami kekerasan dapat dianggap belum mengampuni; korban yang enggan bercerita di forum gereja dianggap tidak memiliki kesaksian; anak yang menanyakan tentang konflik keluarga dinilai tidak menghormati orang tua. Dalam situasi ini, teologi tidak sekadar ditambahkan pada trauma, tetapi juga mengatur keterucapan. Konseling Kristen memerlukan akuntabilitas teologis: apakah bahasa iman memperluas agensi dan kebenaran, atau justru menyempitkannya?

²⁴ Yehuda et al., “Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects”; Yehuda and Lehrner, “Intergenerational Transmission of Trauma Effects.”

Rambo dan Jones memberi landasan bagi pembacaan yang tidak tergesa-gesa. Keduanya menolak penghapusan masa sesudah trauma melalui akhir teologis yang terlalu rapi. Teologi kebangkitan yang berperspektif trauma tidak menyangkal luka yang tetap tampak dan mengizinkan kesaksian hadir bersama fragmentasi. Secara pastoral, ruang bagi ratap sama pentingnya dengan ruang bagi syukur.²⁵ Pengampunan tidak menggantikan akuntabilitas, rekonsiliasi tidak mendahului keamanan, dan keheningan tidak boleh dilegitimasi hanya demi harmoni di permukaan.

Secara konseptual, temuan mengenai keheningan keluarga menantang bahasa “transmisi” yang terlalu mekanistik. Bila memori traumatis hadir melalui gestur, iklim emosional, objek, dan aturan komunikasi, transmisi lebih tepat dipahami sebagai rekonstruksi relasional daripada pemindahan isi dari generasi A ke B. Generasi berikutnya tidak menerima trauma dalam bentuk identik; mereka membangun respons dari jejak yang tersedia dalam sistem. Temuan yang sama memperkuat kritik terhadap determinisme epigenetik. Bukti biologis tetap penting, tetapi maknanya berubah ketika dibaca bersama komunikasi dan sistem keluarga. Tubuh dapat merespons stres; relasi menentukan bagaimana respons itu diberi nama, diterima, ditakuti, atau ditafsirkan secara moral. Biologi dan narasi tidak bersaing, sementara intervensi pastoral terutama bekerja pada wilayah relasional yang dapat dinegosiasikan. Lima jalur yang dibahas juga tidak bekerja secara terpisah. Kesenjangan naratif dapat meningkatkan ketidakpastian, ketidakpastian memperkuat kecemasan, kecemasan mempertahankan peran sistemik, dan seluruh rangkaian itu dapat memperoleh legitimasi melalui pemaknaan religius tertentu. Pada arah sebaliknya, narasi yang cukup koheren, regulasi emosi yang lebih aman, perubahan peran keluarga, dan bahasa iman yang memberi ruang bagi ratap dapat saling mengoreksi. Keheningan, karena itu, lebih tepat dipahami sebagai pengatur hubungan antarmekanisme: ia dapat memperkuat, menunda, atau mengubah cara jejak trauma diterjemahkan pada generasi berikutnya.

Kritik atas Pengungkapan Total dan Pengungkapan Relasional Termodulasi bagi Konseling Keluarga Kristen

Literatur paling kuat menantang intervensi sederhana “keluarga harus terbuka.” Tinjauan Dalgaard dan Montgomery lebih mendukung pengungkapan termodulasi daripada keterbukaan universal. Waktu, cara, usia, paparan trauma, dan keterikatan budaya menentukan hasil. Studi pada keluarga Palestina juga menunjukkan bahwa diam tidak berkorelasi secara sederhana dengan masalah mental, sementara komunikasi mengenai fakta, alasan, dan makna dapat bersifat protektif dalam kondisi tertentu.²⁶

Dua konsekuensi mengikuti. Pertama, pengungkapan merupakan proses perkembangan, bukan kejadian sekali jadi. Anak berusia delapan dan dua puluh delapan tahun tidak memerlukan informasi yang sama; sejarah dapat disampaikan secara berlapis sesuai dengan perkembangan kognitif dan emosional. Kedua, pengungkapan perlu dibedakan dari pelampiasan emosional. Orang tua yang menceritakan detail traumatis untuk meredakan kecemasannya dapat membebani anak. Yang dibutuhkan ialah kesesuaian antara pengetahuan tersirat dan narasi eksplisit, bukan volume detail.

²⁵ Rambo, *Spirit and Trauma*; Jones, *Trauma and Grace*.

²⁶ Dalgaard and Montgomery, “Disclosure and Silencing”; Dalgaard et al., “Is Silence about Trauma Harmful?”

De Haene dan rekan-rekan memandang terapi keluarga sebagai ruang aman bagi narasi dan keheningan. Terapis tidak perlu memilih antara memaksa cerita dan membiarkan penghindaran. Tugasnya ialah membaca fungsi keheningan dan membantu keluarga meningkatkan kapasitas menanggung makna. Kadang intervensi pertama bukan meminta penyintas menceritakan peristiwa, melainkan membantu keluarga mengakui bahwa ada bagian sejarah yang menyakitkan dan dampaknya masih terasa. Pengakuan semacam ini mengurangi kesenjangan naratif tanpa menuntut paparan prematur.²⁷ Konseling keluarga Kristen memiliki sumber daya khas seperti doa, komunitas, ritual, pengampunan, pengakuan, pengharapan eskatologis, dan bahasa providensia.²⁸ Semua itu dapat menopang daya tahan. Penelitian koping religius menunjukkan bahwa agama dapat membantu individu menilai ulang stres, mencari dukungan, dan mempertahankan makna, tetapi juga dapat memperlihatkan tanda bahaya ketika koping religius menjadi kaku, menghukum, atau tidak terintegrasi dengan realitas pengalaman.

Konsep penghindaran spiritual (*spiritual bypass*) memperjelas risikonya. Cashwell memakainya untuk merujuk pada penggunaan keyakinan, praktik, atau pengalaman spiritual guna menghindari persoalan psikologis yang belum terolah. Dalam keluarga Kristen, pola ini dapat muncul melalui kalimat saleh seperti “jangan ungkit lagi,” “sudah harus mengampuni,” atau “kalau imanmu kuat, kamu pasti sudah pulih.” Ketika bahasa demikian menghentikan proses emosi, spiritualitas berubah dari sumber pemaknaan menjadi perangkat pengatur keheningan.²⁹

Teologi trauma mengoreksi kecenderungan itu. Rambo menolak pola kematian-lalu-kebangkitan yang terlalu cepat karena penyintas sering hidup dalam masa sesudah trauma, ketika luka tidak lenyap setelah momen keselamatan. Jones menunjukkan bahwa anugerah harus hadir di tengah dunia yang retak, bukan menghapus retakan dari narasi. Doehring menempatkan pelayanan pastoral dalam pendekatan relasional, peka terhadap tubuh, dan lintas budaya yang menuntut pendamping mendengarkan cara seseorang menghidupi nilai serta keyakinannya di tengah kehilangan dan kekerasan.³⁰ Karena itu, pengungkapan tidak dapat dijadikan kewajiban moral. Tradisi Kristen menghargai kebenaran, kesaksian, pengakuan, dan saling menanggung beban, tetapi kebenaran yang dipaksakan dapat mengulangi kehilangan agensi yang menjadi inti banyak pengalaman traumatis. Tujuan pastoral ialah membangun ruang di mana suara, diam, ratap, doa, kemarahan, dan ketidakpastian dapat hadir tanpa sanksi rohani. Kesaksian harus lahir dari rasa aman, bukan menjadi ujian iman.

Bahasa pengakuan dan kesaksian dapat memberikan legitimasi tambahan bagi dorongan untuk membuka luka trauma. Namun pengakuan Kristen tidak identik dengan kewajiban menceritakan trauma kepada setiap anggota keluarga atau komunitas, dan pengakuan dosa tidak boleh dibebankan kepada korban sebagai syarat pemulihan. Kesaksian bernilai ketika lahir dari agensi; bila dituntut sebelum penyintas siap, gereja dapat mengubah luka pribadi menjadi pertunjukan spiritual. Pengampunan juga perlu dibeda-

²⁷ De Haene et al., “Stories of Trauma.”

²⁸ Tix, Andrew P., and Patricia A. Frazier. “The Use of Religious Coping during Stressful Life Events: Main Effects, Moderation, and Mediation.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 2 (1998): 411–422. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.2.411>; Pargament et al., “Red Flags and Religious Coping.”

²⁹ Cashwell, “The Only Way Out Is Through.”

³⁰ Rambo, *Spirit and Trauma*; Jones, *Trauma and Grace*; Carrie Doehring, *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*, (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2015).

kan dari penghapusan konsekuensi. Rekonsiliasi membutuhkan kebenaran, akuntabilitas, perubahan perilaku, dan keamanan. Mendorong korban untuk membuka diri kepada pihak yang masih menyangkal atau berbahaya bukanlah tindakan pastoral yang netral. Prinsip layanan berperspektif trauma menekankan keamanan, keterpercayaan, kolaborasi, pemberdayaan, suara, dan pilihan. Pengungkapan yang menghilangkan pilihan berpotensi mereplikasi kehilangan kontrol yang melekat pada trauma. Prinsip ini menempatkan kembali kontrol pada pihak yang mengalami trauma. Konselor tidak hanya bertanya apakah sebuah cerita benar atau penting, tetapi juga apakah situasi relasional cukup aman untuk menanggung konsekuensi dari cerita itu. Bila keamanan belum tersedia, penundaan pengungkapan dapat menjadi tindakan etis, bukan kegagalan terapeutik.

Berdasarkan sintesis di atas, saya mengusulkan pengungkapan relasional termodulasi (*relationally modulated disclosure*) sebagai model konseptual. Model ini mengadaptasi gagasan pengungkapan termodulasi dari penelitian keluarga pengungsi, lalu memperluasnya melalui teori sistem keluarga dan teologi pastoral. Fokusnya bukan pada jumlah cerita yang dibuka, melainkan pada kondisi relasional yang memungkinkan kebenaran hadir tanpa mengorbankan keamanan atau agensi.

Tahap pertama memetakan keamanan, kuasa, dan fungsi keheningan. Konselor menilai siapa yang aman, siapa yang memegang otoritas, siapa yang menanggung risiko bila berbicara, dan apa fungsi diam. Dalam keluarga dengan kekerasan aktif, kontrol koersif, atau ancaman, pengungkapan bersama dapat membahayakan. Konseling keluarga tidak boleh dipakai untuk mempertemukan korban dengan pelaku demi harmoni. Konselor kemudian membedakan privasi dari kerahasiaan, serta keheningan protektif dari keheningan defensif atau koersif. Ia juga menilai apakah bahasa agama memperkuat asimetri. Kyu Bo Kim menunjukkan, penyembunyian dan triumfalisme spiritual dapat menjadi koping keluarga yang justru memicu traumatisasi sekunder. “Kesalehan” perlu diperiksa sebagai bagian dari sistem, bukan diasumsikan selalu terapeutik.³¹

Tahap kedua membangun kebenaran emosional. Keluarga belajar mengakui takut, malu, marah, kehilangan rasa aman, dan kebingungan sebelum semua fakta dipaparkan. Strategi ini penting ketika anak sudah menangkap iklim emosional, tetapi belum memerlukan detail. Orang tua dapat mengganti penyangkalan dengan penamaan terbatas, misalnya: “Ayah pernah mengalami sesuatu yang sangat menakutkan, dan kadang tubuh Ayah bereaksi seolah bahaya itu kembali. Kamu tidak menyebabkan reaksi itu.” Kalimat semacam ini mengurangi kecenderungan anak untuk menyalahkan diri, menghubungkan gejala dengan riwayat, dan tetap menghormati batas pengungkapan. Secara naratif, ia menciptakan koherensi minimum; secara teologis, ia menolak anggapan bahwa emosi sulit menandakan kegagalan iman. Doehring menekankan pendengaran yang peka terhadap pengalaman tubuh dan sistem pemaknaan klien, bukan penempelan jawaban teologis dari luar.

Tahap ketiga adalah memutuskan apa yang perlu diceritakan, kepada siapa, kapan, dan dengan tujuan apa. Keputusan harus sesuai dengan tahap perkembangan. Hasilnya bergantung pada usia dan apakah anak pernah mengalami trauma secara langsung. Karena itu, “kejujuran” bukan sinonim dari “detail maksimal.” Kejujuran dapat diberikan secara berlapis. Konselor menilai kebutuhan penerima, kesiapan pemberi cerita, tujuan re-

³¹ Kyu Bo Kim, “Practical Implications of the Triple Office of Christ to Traumatic Family Systems,” *Journal of Counseling and Gospel* 28, no. 2 (2020): 33–76, <https://doi.org/10.17841/jocag.2020.28.2.33>.

lasional, serta risiko setelah pengungkapan. Bila cerita digunakan untuk mencari penghiburan dari anak, relasi dapat mengalami pembalikan peran. Bila cerita membantu anak memahami reaksi orang tua dan sejarah keluarga, pengungkapan dapat menjadi lebih konstruktif. Setiap percakapan perlu menyisakan ruang bagi pertanyaan dan hak untuk berhenti.

Tahap keempat adalah mengintegrasikan makna iman setelah memperoleh pengalaman bahasa psikologis dan relasional yang memadai. Pembingkai ulang teologis yang datang terlalu cepat mudah berubah menjadi penghindaran spiritual. Doa, teks Alkitab, pengampunan, atau liturgi dipakai bukan untuk mematikan afek, melainkan untuk menampungnya. Teologi trauma Rambo memberi bahasa bagi “bertahan” (*remaining*), yakni kehadiran Allah di wilayah sesudah trauma, bukan hanya pada akhir kemenangan. Jones menolong melihat anugerah sebagai respons terhadap dunia yang retak, bukan sebagai mekanisme untuk membuatnya tampak utuh. Dalam konseling, ini berarti memberi ruang bagi ratapan Mazmur, doa yang belum mendapat jawaban, atau pengakuan bahwa rekonsiliasi belum sepenuhnya aman. Spiritualitas menjadi terapeutik ketika memperluas kapasitas untuk menghadapi realitas.

Tahap terakhir adalah mengubah aturan komunikasi, bukan sekadar “menutup kasus.” Keluarga membangun narasi yang dapat direvisi seiring anggota bertumbuh dan informasi baru muncul. Narasi tidak harus tunggal karena anggota dapat mengingat peristiwa yang sama secara berbeda-beda. Yang dibutuhkan ialah izin untuk berbeda tanpa kehilangan rasa memiliki. Fivush dan Merrill menunjukkan bahwa narasi keluarga terbentuk dalam sistem yang terus berinteraksi, sedangkan Walsh menekankan fleksibilitas komunikasi dan pembentukan makna sebagai sumber resiliensi. Narasi keluarga sehat bukan cerita sempurna yang menghapus konflik, melainkan struktur yang dapat menampung diskontinuitas, pertanyaan, rasa bersalah, tanggung jawab, dan harapan tanpa kembali pada aturan “jangan bicara.”³²

Model ini mengubah ukuran keberhasilan konseling. Keberhasilan bukan ketika semua rahasia terbuka, semua orang mengampuni, atau keluarga kembali harmonis. Indikator yang lebih tepat ialah meningkatnya keamanan, berkurangnya koersi, kemampuan menamai emosi, fleksibilitas dalam membicarakan sejarah, penghormatan terhadap pilihan, dan terbentuknya makna yang tidak menyangkal luka. Dalam beberapa keluarga, hasil terbaik justru dapat berupa batas relasional yang lebih tegas daripada reunifikasi.

Pada ranah intervensi, tipologi keheningan menantang universalitas pengungkapan sebagai norma. Banyak model psikoterapi lahir dari kebudayaan yang memberi nilai tinggi pada ekspresi verbal, sedangkan Dalgaard dan Montgomery menunjukkan bahwa pengungkapan selalu terikat pada budaya. Perbedaan antara keheningan protektif dan koersif memungkinkan sensitivitas terhadap budaya tanpa meromantisasi budaya. Norma menghormati orang tua, menjaga nama keluarga, atau menghindari konflik dapat bersifat kohesif, tetapi tidak boleh digunakan untuk melindungi kekerasan. Analisis kuasa harus berjalan seiring dengan budaya kerendahan hati.³³

Pada tingkat teoretis, saya membawa teologi kembali ke dalam teori keluarga sebagai sistem pemaknaan yang memiliki konsekuensi relasional. Dalam keluarga religius, doktrin dan praktik spiritual dapat mengatur rasa bersalah, otoritas, siapa yang diperca-

³² Fivush and Merrill, “Ecological Systems Approach”; Walsh, “Family Resilience.”

³³ Dalgaard and Montgomery, “Disclosure and Silencing.”

ya, kapan konflik dianggap selesai, dan emosi apa yang dianggap sah. Penelitian trauma antargenerasi pada populasi religius perlu memasukkan regulasi pemaknaan religius sebagai bagian dari mekanisme, bukan sekadar mengukur religiositas sebagai data demografis. Posisi ini juga mencegah pemisahan artifisial antara faktor psikologis dan faktor teologis. Bahasa tentang dosa, kehendak Allah, pengampunan, kesaksian, dan ketaatan dapat mengubah biaya sosial dari berbicara maupun diam. Di satu keluarga, bahasa iman memberi kosakata untuk mengakui luka dan membangun harapan; di keluarga lain, kosakata yang sama dapat melindungi hierarki dan menekan pertanyaan. Analisis yang memadai karena itu harus menilai bukan hanya isi keyakinan, tetapi fungsi relasionalnya.

Dalam psikologi pastoral, perlu dibedakan antara sumber daya spiritual dan sanksi spiritual. Doa bersama dapat meningkatkan keterhubungan, tetapi doa yang digunakan untuk menutup pengungkapan mempertahankan keheningan yang defensif. Pengampunan dapat mengurangi ruminasi, tetapi pengampunan yang diwajibkan sebelum akuntabilitas justru memperkuat koersi. Gereja dapat menjadi komunitas saksi sekaligus institusi yang memaksa kesaksian atau kerahasiaan. Ambivalensi ini harus dipertahankan agar teologi tidak berubah menjadi asumsi protektif yang tidak diuji. Implikasi praktisnya melampaui ruang konseling personal. Pemimpin gereja perlu memiliki prosedur yang membedakan kerahasiaan pastoral dari penutupan kekerasan, memahami kapan rekonsiliasi tidak aman, serta tidak menggunakan otoritas spiritual untuk memaksakan pertemuan keluarga. Konselor juga perlu bekerja dengan komunitas iman secara selektif, hanya ketika keterlibatan komunitas tersebut dapat meningkatkan keamanan, dukungan, dan akuntabilitas. Dengan cara ini, hospitalitas pastoral tidak diukur dari cepatnya keluarga kembali harmonis, melainkan dari kemampuan komunitas menanggung kebenaran tanpa menambah tekanan pada pihak yang paling rentan.

KESIMPULAN

Trauma dapat hadir dalam keluarga yang jarang membicarakan masa lalu, tetapi diamnya tidak otomatis mentransmisikannya. Pembatasan informasi dapat melindungi anak, tetapi juga melanggengkan penyangkalan, kekerasan tersembunyi, dan loyalitas yang tidak sehat. Trauma antargenerasi perlu dibaca melalui fungsi keheningan (protektif, defensif, koersif, atau terspiritualisasi), bukan melalui kuantitas percakapan. Keheningan menjadi transmisif ketika anak menangkap kecemasan dan aturan keluarga yang tidak koheren secara naratif, dituntut untuk menyerap ketegangan dan menjaga reputasi keluarga, menyimpan ancaman dalam tubuh tanpa bahasa, atau dibatasi interpretasi religius untuk bertanya, marah, dan ragu. Yang diwariskan bukan hanya cerita yang belum selesai, tetapi juga aturan yang mencegahnya diselesaikan. Persoalannya bukan diam atau berbicara, melainkan siapa yang menentukannya, demi kepentingan apa, dan berakibat apa.

Konseling keluarga Kristen perlu mengganti pengungkapan total dengan pengungkapan relasional termodulasi: pemetaan keamanan dan relasi kuasa, pengakuan dampak sebelum tuntutan detail, negosiasi tingkat pengungkapan, pembimbingan teologis tanpa penghindaran spiritual, serta narasi keluarga yang terbuka dan tidak totalistik. Kebenaran dan kesaksian tetap dijunjung tanpa mengorbankan agensi dan keamanan penyintas. Teologi pun perlu dikritisi karena dapat memulihkan sekaligus melegitimasi penghindaran dan koersi. Model ini perlu diuji secara empiris pada keluarga Kristen di Indonesia de-

ngan memperhatikan keluarga besar, hormat kepada orang tua, budaya nama baik, dan otoritas pemimpin rohani. Fokusnya ialah cara membedakan privasi dari penekanan, menegosiasikan kesiapan, dan mengelola biaya sosial pengungkapan agar generasi berikut tidak memaknai serpihan trauma sendirian.

REFERENSI

- Bridgett, David J., et al. "Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework." *Psychological Bulletin* 141, no. 3 (2015): 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>.
- Cashwell, Craig S. "The Only Way Out Is Through: The Peril of Spiritual Bypass." *Counseling and Values* 51, no. 2 (2007): 139–148. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00071.x>.
- Dalgaard, Nina Thorup, and Edith Montgomery. "Disclosure and Silencing: A Systematic Review of the Literature on Patterns of Trauma Communication in Refugee Families." *Transcultural Psychiatry* 52, no. 5 (2015): 579–593. <https://doi.org/10.1177/1363461514568442>.
- Dalgaard, Nina Thorup, et al. "Is Silence about Trauma Harmful for Children? Transgenerational Communication in Palestinian Families." *Transcultural Psychiatry* 56, no. 2 (2019): 398–427. <https://doi.org/10.1177/1363461518824430>.
- De Haene, Lucia, et al. "Stories of Trauma in Family Therapy with Refugees: Supporting Safe Relational Spaces of Narration and Silence." *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 23, no. 2 (2018): 258–278. <https://doi.org/10.1177/1359104518756717>.
- Doehring, Carrie. *The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2015.
- Fivush, Robyn. "Speaking Silence: The Social Construction of Silence in Autobiographical and Cultural Narratives." *Memory* 18, no. 2 (2010): 88–98. <https://doi.org/10.1080/09658210903029404>.
- Fivush, Robyn, and Natalie Merrill. "An Ecological Systems Approach to Family Narratives." *Memory Studies* 9, no. 3 (2016): 305–314. <https://doi.org/10.1177/1750698016645264>.
- Imber-Black, Evan, ed. *Secrets in Families and Family Therapy*. New York: W. W. Norton, 1993.
- Isobel, Sophie, et al. "Preventing Intergenerational Trauma Transmission: A Critical Interpretive Synthesis." *Journal of Clinical Nursing* 28, nos. 7–8 (2019): 1100–1113. <https://doi.org/10.1111/jocn.14735>.
- Jones, Serene. *Trauma and Grace: Theology in a Ruptured World*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2009.
- Kerr, Michael E., and Murray Bowen. *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton, 1988.
- Kevers, Ruth, et al. "Silencing or Silent Transmission? An Exploratory Study on Trauma Communication in Kurdish Refugee Families." *Family Process* 63, no. 4 (2024): 2324–2346. <https://doi.org/10.1111/famp.12996>.
- Kim, Kyu Bo. "Practical Implications of the Triple Office of Christ to Traumatic Family Systems." *Journal of Counseling and Gospel* 28, no. 2 (2020): 33–76. <https://doi.org/10.17841/jocag.2020.28.2.33>.
- Kidron, Carol A. "Toward an Ethnography of Silence: The Lived Presence of the Past in the Everyday Life of Holocaust Trauma Survivors and Their Descendants in Israel." *Current Anthropology* 50, no. 1 (2009): 5–27. <https://doi.org/10.1086/595623>

- Pargament, Kenneth I., Brian J. Zinnbauer, Allie B. Scott, Eric M. Butter, Jill Zerowin, and Patricia Stanik. "Red Flags and Religious Coping: Identifying Some Religious Warning Signs among People in Crisis." *Journal of Clinical Psychology* 54, no. 1 (1998): 77–89.
- Rambo, Shelly. *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining*. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2010.
- Rober, Peter, and Paul C. Rosenblatt. "Silence and Memories of War: An Autoethnographic Exploration of Family Secrecy." *Family Process* 56, no. 1 (2017): 250–261. <https://doi.org/10.1111/famp.12174>.
- Tix, Andrew P., and Patricia A. Frazier. "The Use of Religious Coping during Stressful Life Events: Main Effects, Moderation, and Mediation." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 2 (1998): 411–422. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.2.411>.
- van IJzendoorn, Marinus H., Marian J. Bakermans-Kranenburg, and Abraham Sagi-Schwartz. "Are Children of Holocaust Survivors Less Well-Adapted? A Meta-Analytic Investigation of Secondary Traumatization." *Journal of Traumatic Stress* 16, no. 5 (2003): 459–469. <https://doi.org/10.1023/A:1025706427300>.
- Vangelisti, Anita L. "Family Secrets: Forms, Functions and Correlates." *Journal of Social and Personal Relationships* 11, no. 1 (1994): 113–135. <https://doi.org/10.1177/0265407594111007>.
- Walsh, Froma. "Family Resilience: A Framework for Clinical Practice." *Family Process* 42, no. 1 (2003): 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>.
- Yehuda, Rachel, et al. "Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation." *Biological Psychiatry* 80, no. 5 (2016): 372–380. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.08.005>.
- Yehuda, Rachel, and Amy Lehrner. "Intergenerational Transmission of Trauma Effects: Putative Role of Epigenetic Mechanisms." *World Psychiatry* 17, no. 3 (2018): 243–257. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>.
- Zerubavel, Eviatar. *The Elephant in the Room: Silence and Denial in Everyday Life*. New York: Oxford University Press, 2006. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187175.001.0001>.