Jurnal Teologi Kontekstual Indonesia
ISSN 2722-8630 (online)

Mae Kapata: Peranan Nyanyian Umat sebagai Media Penuturan Trauma dalam Ibadah Kristen

Authors:
Williams Bill Mailoa

Affiliation:
Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Jakarta, Indonesia

Corresponding author:
bill.literatur@gmail.com

How to cite this article:
Mailoa, W.B. (2026). Mae Kapata: Peranan Nyanyian Umat sebagai Media Penuturan Trauma dalam Ibadah Kristen. *Jurnal Teologi Kontekstual Indonesia* 7(1), 26-42. https://doi.org/10.46445/jtki.v6i1.1058

Copyright:
© 2026. The Author.

Licensee:
This is an open-access article under the CC BY-SA license

Abstract
This article uses a qualitative method to explore the link between trauma and theology, as well as the role of congregational song in the narrating and healing process. Trauma is a condition in which the survivor loses physical and psychological control, trapped in unspeakable suffering. Trauma healing can be attempted by creating a safe space for the survivors to reconstruct their story and reclaim their emotions. In Christian perspective, telling a story of trauma is not an easy task since it becomes the voice of wounds and the suffering that remain, challenging theology to be re-reflected through a different lens. Worship should be created as a safe space, and the congregational songs serve as a medium for survivors to narrate the struggles of death and life that are dancing within their bodies. Songs become a vehicle for doing theology from and about wounds, where laments and hopes grow together. Mae Kapata (let's sing) becomes a theological-liturgical invitation for people to narrate their wounds.

Keywords: trauma; survivors; kapata; songs; wounds.

Abstrak
Dengan metode kualitatif, artikel ini meneliti relasi trauma dengan teologi, serta bagaimana peranan nyanyian umat dalam proses penuturan dan pemulihan trauma. Trauma merupakan kondisi ketika seseorang kehilangan kendali secara fisik dan psikis, sehingga membuatnya terjebak dalam penderitaan yang tak terlukiskan. Pemulihannya dapat diupayakan dengan menciptakan ruang aman bagi penyintas hingga ia mampu merekonstruksi kisahnya dan mengklaim kembali emosinya. Dalam perspektif Kristen, penuturan kisah trauma bukan hal yang mudah karena menjadi suara luka dan penderitaan yang tidak hilang, yang menantang teologi untuk direfleksikan kembali melalui lensa yang berbeda. Ibadah, sebagai aksi perjumpaan, harus menjadi ruang yang aman dan nyanyian umat menjadi media penuturan bagi para penyintas tentang pergumulan kehidupan-kematian yang sedang menari bersama dalam tubuhnya. Nyanyian menjadi media untuk berteologi dari dan tentang luka, tempat ratapan dan harapan tumbuh bersama. *Mae Kapata* (mari bernyanyi) menjadi ajakan teologis-liturgis bagi umat untuk menarasikan luka-luka mereka.

Kata kunci: trauma; penyintas; kapata; nyanyian; luka.

Pendahuluan

Trauma dapat dialami oleh siapa saja, termasuk warga gereja, baik secara individual maupun secara komunal. Jeniffer Beste menggambarkan trauma sebagai pengalaman teror dan kondisi kehilangan kendali seseorang akibat peristiwa yang mengancam keutuhan fisik dan/atau psikologisnya (Beste, 2003; Turnbloom et al., 2022). Kadar trauma yang dialami oleh setiap orang memang berbeda-beda, namun tidak boleh dianggap sepele karena dapat berakibat fatal, seperti stres, malu, mati rasa, menyembunyikan kebenaran, bahkan merasa gila, jika tidak ada upaya pemulihannya (Turnbloom et al., 2022). Kendati para penyintas trauma tidak dapat diabaikan, harus diakui juga bahwa tidak semua orang yang mengalami trauma dapat terdeteksi dengan mudah di gereja, apalagi di gereja dengan jumlah jemaat yang sangat besar. Hal ini diakibatkan oleh kecenderungan orang yang mengalami trauma untuk menutup diri dari lingkungan sekitar demi menyembunyikan pergumulannya, sebagaimana diutarakan dalam penelitian Turnbloom et al. (2022). Namun demikian, itu tidak berarti bahwa mereka—orang-orang dengan trauma—tidak ada. Kesadaran ini menjadi alarm bagi gereja untuk turut aktif dalam upaya pemulihan dari trauma. Upaya pemulihan trauma tidak dapat dipisahkan dari penuturan narasi para penyintas, meskipun hal itu tidak mudah dan mungkin menyakitkan. Harus diakui, di sisi lain, tidak semua orang dapat menceritakan kisah traumatisnya secara lugas dan terbuka. Trauma menggelapkan batin dan membebani tubuh seorang penyintas, sehingga kata-kata tak sanggup berwujud. Dengan demikian, dibutuhkan ruang atau kesempatan yang tepat bagi para penyintas. Dalam kondisi ini, gereja dituntut untuk menjadikan persekutuan dan aktivitas komunalnya (tanpa mengabaikan pendekatan konseling individual) sebagai ruang yang aman dan bersahabat bagi semua orang, termasuk mereka yang sedang mengalami trauma. Gereja menjadi tempat perlindungan yang memberikan makanan rohani serta dukungan emosional dan mental bagi orang-orang yang sedang mengalami tantangan hidup (Nganyu, 2025). Pentingnya ruang aman dan rekonstruksi kisah dalam proses mengatasi trauma akan ditinjau dari pemikiran Herman (1997), seorang psikiater, dalam bukunya *Trauma and Recovery*.

Berbicara tentang aktivitas komunal gereja, ibadah Kristen yang dilakukan merupakan salah satu ritual yang dihadiri oleh umat dalam segala aspek keberadaannya. Orang-orang yang mengalami trauma mungkin sedang duduk di tengah persekutuan itu. Dengan demikian, ibadah harus ditata sebagai ruang yang aman bagi semua orang. Ciri ruang aman tersebut tampak dalam kehadiran gereja, melalui ibadah, sebagai tempat mewujudkan belas kasih Kristus dalam doa dan dukungan spiritual, sehingga setiap individu dapat mengekspresikan pergumulannya tanpa penghakiman dan stigma (Nganyu, 2025). Jika ibadah menjadi ruang aman, berbagai elemen peribadahan pun perlu diupayakan menjadi media yang aman, termasuk nyanyian. Sayang sekali, peran musik dan nyanyian dalam ibadah sering diremehkan (Calitz, 2017). Nyanyian umat dalam ibadah hanya dinikmati sebatas melodi dan aransemen musik, tanpa mendalami kekuatan syair bagi pertumbuhan iman umat yang hadir dengan berbagai pengalaman dan pergumulan, termasuk mereka yang mengalami trauma. Nyanyian dalam ritual ibadah belum dipakai secara optimal sebagai media yang efektif untuk bernarasi – menuturkan perasaan, harapan, dan iman umat dalam proses pemulihan trauma. Schelling (1989) dan Calitz (2017) mengungkapkan bahwa salah satu kekuatan musik dan nyanyian

dalam ibadah adalah untuk menghadirkan pengalaman-pengalaman yang terlupakan dan yang belum tuntas. Sedangkan, Walter dan Altorfer (2022), dan Miller dan Strongman (2002), dan Ingalls et al. (2016) menyatakan bahwa musik dalam ibadah merupakan fasilitator emosi dan pengalaman religius yang berlaku secara individu maupun umat secara komunal.

Istilah *Mae Kapata* dalam judul artikel ini berarti 'mari menyanyi.' Kapata adalah bentuk sastra lisan masyarakat Maluku Tengah sebagai seni bertutur yang berisikan narasi tentang sejarah, nasihat, serta penyembahan, yang umumnya diperdengarkan dalam upacara adat (Latupapua et al., 2013; Latupeirissa, 2022; Letlora, 2018; Pattipeiluhu et al., 2018; Ririmasse, 2012; Taufik & Tenriawali, 2019). Kapata diungkapkan melalui nyanyian, puisi, ataupun penggabungan keduanya secara resitatif. Pada tahun 1991, *Asian Institute for Liturgy and Music* (AILM) menerbitkan buku bertajuk *Kapata-kapata Rohani* yang disusun oleh Tamaela (1991) dan berisikan kumpulan nyanyian rohani yang mengandung unsur pujian, penyembahan, ratapan, dan juga relasi dengan sesama. Artikel ini memang tidak akan membahas isi karya Tamaela tersebut. Akan tetapi, judul yang dipilih oleh Tamaela (1991) menggambarkan bahwa istilah *kapata* tidak hanya dipakai untuk nyanyian dalam ritual adat masyarakat Maluku, tetapi dapat juga disematkan pada nyanyian spiritual[1] dalam ritual ibadah Kristen.

Nyanyian umat dalam ibadah berperan besar dalam mengungkapkan perasaan, pergumulan, atau pengalaman umat dalam setiap ritus kehidupan. Nyanyian umat merupakan media berekspresi secara personal sekaligus komunal yang tidak hanya berisikan ungkapan sukacita dan penyembahan. Sepakat dengan Ruth Duck, Calitz (2017) menegaskan bahwa nyanyian ibadah harus membahasakan pertanyaan, pencarian, ketakutan, ratapan, ketidakpahaman, dan rasa terluka. Dalam konteks trauma, kata dan daya dirampas dari tubuh seorang penyintas, sehingga kisahnya menggema dalam kesunyian luka batin. Ketika teologi dengan segala kepastiannya gagap pada konteks trauma, nyanyian tidak ditawarkan sebagai jawaban instan (Bdk. Carless, 2021, p. 4), Melainkan sebagai gerbang untuk mengidungkan harapan di tengah luka yang tak terkatakan itu. Dengan demikian, menurut saya, nyanyian umat berperan penting sebagai media penuturan kisah yang tak terkatakan di tengah proses pemulihan trauma dalam ritual ibadah Kristen; dan, *Mae Kapata* menjadi sebuah undangan terbuka bagi umat untuk mengklaim kembali emosi, mengekspresikan perasaan, serta mengungkapkan pergumulan lukanya di hadapan Allah, Sang Pemulih yang terluka.

Metodologi dan Pembatasan Penelitian

Artikel berjudul *Mae Kapata: Peranan Nyanyian Umat sebagai Media Penuturan Trauma dalam Ibadah Kristen* ini tidak akan menjelaskan secara spesifik keberagaman, penyebab, dan dampak trauma. Secara umum, dalam tulisan ini, trauma dilihat sebagai realitas yang dapat dialami oleh siapa saja dan memang ada di dalam maupun di sekitar kehidupan warga gereja, meskipun tidak selalu terlihat secara kasat mata. Di samping itu, penggunaan istilah *Mae Kapata* tidak terutama ditujukan untuk penggalian dimensi kultural, melainkan sebagai ajakan liturgis-teologis bagi gereja.

[1] Istilah *Kapata-kapata Rohani* diterjemahkan sebagai *spiritual songs* oleh Prudente pada bagian catatan editor dalam buku tersebut.

Tulisan ini bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara trauma dengan teologi dan ritual ibadah Kristen, meneliti peran nyanyian umat sebagai media untuk menuturkan luka yang tak terkatakan, serta memberikan contoh nyanyian umat yang berkaitan dengan penuturan dan pemulihan trauma dalam ritual ibadah. Istilah ibadah yang digunakan dalam tulisan ini merujuk pada ibadah Minggu yang diselenggarakan oleh gereja.

Penulisan dengan judul utama *Mae Kapata* ini dilakukan dengan metode kualitatif berupa studi literatur untuk mengumpulkan informasi dari berbagai buku dan artikel yang berkaitan dengan trauma, ibadah sebagai ritual Kristen, serta nyanyian sebagai media bertutur dalam ibadah. Studi literatur dipilih untuk mendialogkan teori dari beberapa bidang penelitian yang sudah ada sebelumnya, baik psikologi, teologi, kesehatan, maupun musik. Saya menggunakan pandangan Lakawa (2023) dalam buku *Kemurahhatian dan Trauma* dan Rambo (2010) dalam buku *Spirit and Trauma* sebagai dasar sekaligus batasan untuk menjelaskan trauma dalam relasinya dengan teologi, serta pandangan Herman (1997) dalam buku *Trauma and Recovery*, khususnya bagian tentang *Safety* dan *Remembrance and Mourning.* Beberapa teori utama yang digunakan dalam tulisan ini memang sudah ditulis lebih dari lima tahun lalu, tetapi masih sangat relevan dengan topik yang saya bahas dalam artikel ini. Teori-teori tersebut kemudian direlasikan lebih lanjut secara konstruktif dengan ibadah Kristen sebagai ruang pemulihan trauma dan dibatasi secara khusus pada elemen nyanyian sebagai media untuk bertutur. Meskipun kajian teologi trauma juga beririsan dengan bidang pastoral, artikel ini tidak menjadikan teologi pastoral sebagai acuan utama. Secara khusus, teori dari Herman, Rambo, dan Lakawa digunakan untuk menganalisis dua contoh nyanyian sebagai elemen liturgi pada bagian akhir artikel ini.

Hasil dan Pembahasan

Trauma dalam Relasi dengan Teologi

Topik tentang trauma dapat didekati dari berbagai bidang ilmu, baik psikologi, kesehatan, ilmu sosial, pendidikan, sejarah, maupun teologi. Pada ranah teologi, percakapan tentang trauma membutuhkan keberanian para peneliti untuk menanggalkan prinsip teologisnya dan merumuskan ulang konstruksi teologi yang lebih ramah dan berbela kasih. Lakawa (2023), menggunakan dua definisi untuk menggambarkan betapa tidak sederhananya trauma, yaitu *suara luka* dan *penderitaan yang tersisa.* Definisi pertama terinspirasi oleh Cathy Caruth, yang menjelaskan trauma sebagai "kisah tentang luka yang menjerit", sebuah kebutuhan untuk menuturkan kebenaran di tengah ketiadaan kata-kata. Definisi kedua dipinjam dari Shelly Rambo yang melukiskan bahwa meskipun peristiwa traumatis telah lama berakhir, penderitaan yang diakibatkannya masih tetap ada dan terekam kuat dalam tubuh penyintas – sebuah realitas yang membuat teologi gagap untuk bicara tentang '*penderitaan yang pasti berakhir*' (Lakawa, 2023). Kombinasi definisi trauma tersebut menggambarkan penderitaan yang luar biasa, sebab luka itu tidak pernah hilang dan terus berteriak tanpa kata-kata. Dua definisi utama ini digunakan oleh Lakawa bukan untuk menghentikan peran teologi, melainkan untuk menantang teologi yang tadinya sarat kata agar berefleksi dan berimajinasi kembali dalam rangka menemukan cara baru untuk mendengar dan merespons suara yang terhilang itu, meskipun harus melewati celah sempit di ruang batin yang terluka.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Lakawa dan Rambo (2010) menjelaskan trauma sebagai sesuatu yang tidak pergi dan selalu hidup dalam tubuh penyintas, yang menempatkan orang tersebut pada sebuah ruang *middle* dalam ketegangan antara kematian dan kehidupan. Bagi Rambo (2010), trauma membuat kematian dan kehidupan tidak lagi tersekat pada ruang yang berbeda, namun bergulat bersama. Trauma membuat kematian hadir di tengah kehidupan, dan kehidupan terus berjalan sambil mendekapnya. Pergulatan kehidupan dan kematian ini menjadi ruang untuk bertahan bagi seorang penyintas, meski masa depan masih belum dapat dibayangkan. Penelitiannya menunjukkan bahwa memori gelap itu dapat muncul kembali kapan saja, serta terasa begitu nyata setiap kali para penyintas mengingat dan menceritakan pengalaman mereka. Rambo menuliskan bahwa:

> Trauma is not solely located in the actual event but, instead, encompasses the return of that event, the ways in which the event is not concluded. This phenomenon is described in different ways, but the nature of trauma is such that an inability to fully process an event means that it returns. (Rambo, 2010)

Pernyataan ini kemudian menunjukkan dengan jelas bahwa teologi tidak dapat mengabaikan pentingnya testimoni dalam merekonstruksi iman dan ajaran gereja berdasarkan pengalaman mereka yang berada di ruang tengah tersebut, ruang di mana penderitaan tidak hilang.

Lakawa dan Rambo terlihat tidak terburu-buru memakai teologi sebagai alat untuk membedah trauma, melainkan menempatkan trauma sebagai lahan dan lensa yang memungkinkan teologi bertumbuh dengan perspektif baru. Trauma membuat hidup berubah dalam tubuh orang yang sama, orang yang tahu bahwa Allah baik, namun sekaligus mengalami kondisi yang tidak baik-baik saja dalam dirinya sendiri. Di hadapan trauma, teologi tidak lagi hadir untuk memberi jawaban retoris-normatif, melainkan untuk membuka ruang gugatan baru bagi orang-orang yang mempertanyakan sekaligus mengharapkan kasih dan perlindungan Allah. Teologi tidak lagi muncul hanya dari doktrin kaku yang diajarkan gereja, melainkan dari apa yang benar-benar dialami seorang penyintas bersama Allah. Teologi menjadi sebuah kisah baru, yang lahir melalui suara luka yang tidak pernah lenyap dari tubuh sang penyintas. Suara senyap dari ruang *middle* itu harus didengar. Dengan demikian, ruang aman untuk menyuarakan kehidupan-kematian yang sedang menari bersama dalam tubuh penyintas, dalam relasi yang juga aman dengan orang lain yang hadir di sekitarnya, menjadi kebutuhan yang tak terhindarkan.

Ibadah sebagai Ruang Aman

Rasa aman merupakan kebutuhan hakiki setiap orang, baik saat hidupnya sedang baik-baik saja maupun dalam kondisi yang berat. Pada saat yang sama, disadari bahwa rasa aman tidak mudah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Rasa aman perlu dibangun secara sadar dan sengaja dalam dimensi ruang dan waktu bagi setiap orang, terutama bagi mereka yang sedang mengalami trauma. Tidak dapat disangkal bahwa selain menghancurkan pandangan tentang diri dan sesama, trauma juga mendorong seseorang untuk mempertanyakan perlindungan diri, kerapuhan, dan rasa amannya (Turnbloom et al., 2022).

Herman (1997) menunjukkan bahwa upaya pemulihan trauma perlu dilalui dalam tiga tahap, yaitu membangun rasa aman pada tahap pertama, mengenang dan meratap pada tahap kedua, serta terhubungnya kembali sang penyintas dengan kehidupan sehari-hari pada tahap ketiga. Herman (1997) tidak mengklaim bahwa tahap-tahap ini mutlak secara jumlah maupun alur linearnya, sehingga membutuhkan waktu dan kesabaran. Cara penanganan yang komprehensif dari segi biologis, psikologis, dan sosial perlu diperhatikan pada setiap tahap, sebab tidak ada 'peluru ajaib' tunggal untuk mengatasi trauma. Di samping itu, tidak semua orang siap menerima informasi dan kenyataan bahwa dirinya mengalami trauma, termasuk jenis trauma yang dialaminya. Ada penyintas yang melihat informasi tersebut sebagai kesempatan untuk mengalami pemulihan, sedangkan ada orang lain yang justru sebaliknya, merasa terstigma. Atas kenyataan seperti ini, upaya untuk membawa seseorang untuk kembali merasa berdaya dan sanggup mengontrol dirinya menjadi penting, karena – seperti Jennifer Beste – Herman (1997) mencatat bahwa para penyintas merasa tidak aman pada diri mereka sendiri sebagai akibat dari ketidakmampuan mereka mengendalikan perasaan dan pikiran mereka. Di sinilah tahap membangun rasa aman harus dimulai, bukan hanya berfokus pada kemampuan internal sang penyintas, tetapi juga mencakup upaya membangun relasi yang dapat dipercaya untuk menjembatani keterasingan sosialnya dengan orang lain.

Orang dengan trauma membutuhkan tempat perlindungan yang aman, baik berupa bangunan, lingkungan, relasi, maupun sikap orang-orang di sekitarnya. Secara alami, mereka akan mencari dukungan dari orang atau tempat yang dapat dipercaya. Orang-orang terdekat dapat menjadi tempat berlindung yang aman, namun juga berpotensi menjadi pemicu trauma. Oleh karena itu, Herman mengingatkan bahwa untuk membangun lingkungan yang aman perlu digerakkan orang-orang yang peduli dan, seiring dengan itu, mempersiapkan rencana perlindungan selanjutnya sambil tetap memperhatikan keputusan dari sang penyintas (Herman, 1997). Hal ini juga terlihat dalam proses penelitian Lakawa (2023). Kehadiran Lakawa sebagai seorang peneliti sekaligus pendeta perempuan dirasakan turut membangun rasa percaya serta dipandang sebagai ruang aman oleh para responden perempuan untuk menuturkan kisah luka batin yang telah lama terpendam. Meskipun demikian, laporan penelitian Lakawa menunjukkan dengan jelas bahwa kecepatan, urutan, metode, dan media bertutur sepenuhnya ditentukan oleh masing-masing penyintas, bukan oleh peneliti.

Orang-orang yang mengalami trauma membutuhkan lebih banyak orang dan lingkungan yang dapat mereka percaya. Judith Herman memang tidak secara khusus membahas gereja dalam ulasannya tentang ruang aman bagi para penyintas trauma. Akan tetapi, buah pikirannya sejalan dengan tanggung jawab pastoral gereja dalam mengupayakan pemulihan bagi banyak orang. White (1990) menyatakan bahwa rasa sakit menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup banyak orang, dan gereja harus hadir pada masa-masa seperti itu. Ungkapan White (1990) ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat terjadi kapan pun dalam fase kehidupan manusia, mulai dari peristiwa kelahiran hingga kematian. Pengalaman traumatis dapat menjadi fase khusus di tengah siklus kehidupan seseorang, dan proses pemulihannya menjadi masa transisi yang tidak mudah. Lebih lanjut, White (1990) mengingatkan bahwa, bagi orang Kristen, pengalaman transisi dalam fase kehidupan tidak murni bersifat personal karena selalu menjadi perhatian komunitas, sebuah

persekutuan kasih yang memberi topangan dalam masa suka dan duka. Dalam hal trauma, gereja mau tidak mau harus menghadirkan dirinya sebagai tempat dan persekutuan yang memberikan rasa aman. Pendampingan pastoral berupa konseling saja tidak cukup, sebab dibutuhkan dukungan dan lingkungan yang lebih luas serta lebih aman.

Ibadah Minggu sebagai sebuah aktivitas komunal gereja menjadi penting untuk dijadikan sebagai ruang aman bagi siapa saja yang terlibat di dalamnya, sehingga setiap orang dapat merasakan apa yang dikatakan oleh pemazmur, "hanya dekat Allah saja aku tenang" (Mzm. 62:2). Ibadah (liturgi) merupakan tempat bagi Allah yang transenden dan imanen untuk berjumpa dengan umat-Nya, sekaligus juga menjadi ruang yang mempertemukan seorang manusia dengan sebuah komunitas iman (Hutagalung & Kartika Diredja, 2024). Seluruh proses ibadah, dari persiapan hingga pelaksanaannya, tentu harus dilakukan dengan saksama. Walker (2008) mengingatkan bahwa berbagai hal perlu diramu bersama, antara lain pentingnya pandangan Alkitab, kerinduan untuk mengekspresikan kesedihan, berbagai pertanyaan iman yang muncul, serta rasa ketidakberdayaan manusia, tanpa pernah lupa untuk mencari penghiburan dan tuntunan Allah. Melalui ibadah, gereja dipanggil dan diutus untuk mewujudkan belas kasih yang bersumber dari anugerah Allah. Roberts (1995) menegaskan bahwa dengan memperhatikan kebutuhan umat di dalam ibadah, gereja sedang menyatakan dirinya sebagai tempat untuk merayakan dan meratap, mengukuhkan dan mempertanyakan, tertawa dan menangis, menantang dan sekaligus nyaman.

Sebagai ritual mingguan, ibadah dirayakan secara rutin. Sesuatu yang dilakukan berulang dan teratur secara psikologis akan memberikan rasa aman karena tidak terasa asing bagi orang-orang yang hadir di dalamnya. Sebagaimana para penyintas berkali-kali menjumpai konselornya karena percaya dan merasa aman saat berada di sana, ibadah sebagai ruang perjumpaan yang aman untuk dihadiri secara sadar harus dikondisikan sebagai tempat untuk membangun relasi yang dapat dipercaya oleh para penyintas trauma dalam rangka mengatasi isu keterasingan sosial yang disebutkan oleh (Herman, 1997). Di dalam ruang yang aman, seorang penyintas akan membangun kembali rasa amannya secara perlahan, sehingga kembali yakin pada dirinya dan orang-orang di sekitarnya, bahkan percaya bahwa dia sanggup melindungi dirinya sendiri. Herman juga menyebutkan bahwa buku *Trauma and Recovery* yang dia tulis tersebut mau menunjukkan dan memperjuangkan "pemulihan hubungan: antara dunia publik dan privat, antara individu dan komunitas, antara laki-laki dan perempuan" (Herman, 1997). Isu trauma tidak dilihat sebatas luka yang tersembunyi, baik secara individual maupun komunal, tetapi juga sebagai relasi yang terganggu dan rusak. Keduanya harus dipulihkan hingga setiap penyintas merasa hidup kembali dan mampu beraktivitas dengan percaya diri. Ketika beribadah, seorang penyintas perlu merasakan bahwa Allah hadir bersamanya dan mengalami kehangatan persekutuan umat sebagai bentuk pelukan Allah yang memberikan rasa aman.

Nyanyian Umat sebagai Media Bertutur

Setelah tercipta rasa aman, seorang penyintas trauma akan memasuki tahap berikutnya, yaitu rekonstruksi kisah trauma yang dituturkan secara mendalam dan rinci (Herman, 1997). Pada bagian ini, memori trauma yang tak terucapkan termanifestasi dalam bentuk narasi hidup sang

penyintas (Herman, 1997). Tahap ini sangat tidak mudah. Oleh karena itu, Herman mengingatkan bahwa prosesnya tidak boleh terburu-buru, jangan sampai membahayakan penyintas secara fisik maupun mental, serta perlu diberikan apa yang ia sebut sebagai "toleransi terhadap rasa sakit" (Herman, 1997). Ada luka besar yang perlu disembuhkan di sana. Pemulihannya tentu saja tidak dapat ditempuh dengan cara melupakan atau meremehkan pengalaman luka yang tak terkatakan itu. Kemauan dan kemampuan untuk bertutur harus muncul dari dalam diri sang penyintas pada waktu yang dirasakan tepat olehnya. Saat bercerita, terkadang sang penyintas tak sanggup mengungkapkan kisahnya dengan kata-kata, sehingga dia membutuhkan media lain sebagai cara berkomunikasi (Herman, 1997). Penuturan mereka mungkin tidak kronologis dan dapat menimbulkan rasa kehilangan dan kesedihan. Menurut Herman, justru pengakuan akan kehilangan dan kesanggupan untuk meratap menjadi kekuatan yang memungkinkan seseorang kembali merengkuh emosinya dan menemukan kehidupan batin yang semakin kokoh (Herman, 1997). Herman mengingatkan bahwa tujuan menuturkan kisah trauma adalah demi integritas sang penyintas, sehingga kisah trauma pada akhirnya menjadi sebuah testimoni (Herman, 1997).

Apakah seorang penyintas dapat menceritakan kisahnya dalam pertemuan komunal, seperti ibadah Minggu? Harus diakui, ruang untuk meratap dan berkisah sangat minim, bahkan hampir tidak ada dalam perayaan ibadah. Padahal, ratapan bukan hanya tindakan psikologis dalam memproses duka, namun juga memberi bahasa imajinatif yang lebih luas demi sebuah kehidupan beriman (Colligan, 2023). Yang sering dianggap sebagai penutur dalam ibadah hanyalah para pengkhotbah dan pemimpin doa dengan bahasanya yang kadang tidak empatik. Istilah penuturan pun acapkali diasumsikan hanya berupa cerita atau kesaksian retoris. Itulah mengapa seakan-akan tidak ada ruang bagi seorang penyintas trauma untuk mengekspresikan perasaan dan kisahnya dalam perayaan ibadah Minggu. O'Donnell (2020) mengingatkan bahwa gereja perlu berhati-hati supaya ibadah pun tidak berbalik menjadi bumerang yang menimbulkan trauma baru, melainkan tetap menjadi ruang aman bagi para penyintas untuk membangun kembali integritasnya melalui penuturan narasi dan pemulihan relasi dengan orang lain. Salah satu contoh yang menggambarkan bahwa ibadah dapat memicu trauma berkelanjutan adalah konsep "penyerahan tubuh" dalam pelayanan Perjamuan Kudus. Pelayanan ini dapat menjadi sumber trauma baru bagi korban kekerasan seksual, apalagi jika pelakunya adalah para rohaniwan (Turnbloom et al., 2022). Pentingnya integritas penyintas yang disampaikan oleh O'Donnell dalam domain ibadah ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Herman dalam domain psikologi. Sejalan dengan itu, integritas para pelayan yang bertanggung jawab untuk menciptakan ibadah sebagai ruang aman juga sangat dibutuhkan.

Silver (2001) menemukan bahwa nyanyian dan bercerita berperan besar dalam kehidupan masyarakat di daerah Pallisa, di bagian timur Uganda. Nyanyian dan bercerita dipakai oleh para bidan lokal (dukun beranak) dan juga masyarakat umum, untuk mengingat dan meneruskan informasi demi mencegah peningkatan pengalaman traumatis terkait kematian ibu dan anak. Silver (2001) menunjukkan keuntungan dari kedua media tersebut untuk pendidikan kesehatan, antara lain: segi partisipasi karena melibatkan masyarakat secara aktif, pemberdayaan terjadi karena isunya terpusat pada komunitas, dapat diulang karena mudah diingat, sederhana sehingga tidak

butuh literasi yang kompleks, dan dengan demikian membuat proses edukasi terjadi secara berkelanjutan. Jika penelitian Silver disejajarkan dengan Herman, terlihat jelas bahwa bercerita memiliki kekuatan besar dalam memberdayakan (kembali) seseorang di tengah komunitas. Dalam kajiannya, Silver (2001) masih memandang nyanyian dan bercerita sebagai dua hal yang berbeda, walau mirip dalam fungsinya. Hal ini tampak dari istilah yang digunakannya, yaitu songs and storytelling atau telling a story atau *singing a song*. Karena isu trauma juga berkaitan dengan kesehatan, khususnya kesehatan mental, menurut saya, lebih dari sekadar *songs and storytelling*, yang dibutuhkan adalah *song as a storytelling* atau *telling a story through singing*.

Kenyataan bahwa nyanyian tidak pernah hilang dalam sejarah peribadahan Kristen merupakan indikasi bahwa nyanyian memiliki kekuatan dalam perjalanan spiritual gereja. Sayangnya, gereja sering mengabaikan peran nyanyian sebagai media yang efektif. Walker (2008) berpendapat bahwa, selain elemen ratapan, elemen musik ibadah (termasuk nyanyian) menjadi salah satu katalis ampuh untuk mengekspresikan perasaan terdalam. Penggunaan musik sebagai terapi pun dikaji oleh Amir (2004) dalam kasus kekerasan seksual. Dia menemukan bahwa improvisasi terapi musik berperan penting dalam mengungkapkan, mengatasi, dan memulihkan trauma (Amir, 2004; Mcferran et al., 2020).[2] Penggunaan musik dalam terapi menciptakan lingkungan yang aman bagi seorang penyintas, sehingga penyintas merasa aman untuk menceritakan pengalamannya. Amir (2004) mengatakan:

> By encouraging the client to use music, both client and music therapist have the possibility of gaining access to parts of the client's unconscious world, where there may be found threatening and painful memories, but also possibilities of converting feelings of shame, anger and helplessness into a creative force that eventually brings power and healing.

Kekuatan musik yang diungkapkan Amir (2004) selaras dengan apa yang disajikan oleh Pant et al. (2022) ketika meneliti tentang peranan musik dalam bidang *neuropsychiatric*. Musik menghubungkan seseorang dengan orang lain dan menjadi media komunikasi nonverbal, serta efektif digunakan untuk merawat fisik, psikis, dan kesejahteraan sosial, bahkan dapat mengurangi kadar kecemasan dan stres pada pasien ICU serta keluarganya. McArton dan Mantie (2023) juga memperlihatkan rangkuman pandangan beberapa tokoh, yang menegaskan bahwa musik terhubung secara kuat pada tubuh, jiwa, dan akal budi, serta berdampak pada bertumbuhnya rasa sejahtera dan kualitas hidup yang baik.

Pada konteks Indonesia, melalui penelitian mendalam terkait trauma akibat kekerasan komunal di Desa Duma, Maluku Utara, Lakawa (2023) juga mengalami bahwa narasi trauma sering tidak tersusun dengan runtut dan tidak muncul dengan bercerita sebagai metode tunggal. Yang dicatat dalam hasil penelitiannya, sebagai berikut:

> Narasi trauma mereka ibarat suara senyap yang menyeruak keluar melalui nyanyian, mimpi, tangisan, bahkan senyap, tawa, sentuhan tangan, tatapan, tuturan, simbol, dan teks yang kompleks ... Tangisan, celah senyap, napas yang tersendat, kisah tentang deretan

[2] Trauma memang domain kompleks dalam penggunaan musik sebagai media terapi, meskipun metode terapi dengan musik dalam lingkup kesehatan mental sudah digunakan selama puluhan tahun.

> mimpi dan penglihatan, nyanyian dan doa yang menyeruak saat para perempuan itu mengisahkan pengalaman mereka.... (Lakawa, 2023)

Ada banyak cara dan media yang digunakan para penyintas untuk menuturkan kisah mereka yang kompleks. Kesabaran seorang pendamping, dengan bahasa tubuh yang empatik, turut menciptakan ruang aman bagi para penyintas untuk bernarasi. Secara khusus, Lakawa (2023) menemukan bahwa nyanyian selalu dikumandangkan sebelum, selama, dan sesudah tragedi kekerasan terjadi di Desa Duma, baik secara komunal maupun individual. Nyanyian itu menggema dari tubuh orang-orang yang sedang diguncang rasa takut, panik, terancam, dan sedih, tetapi sekaligus juga dari tubuh-tubuh yang percaya pada perlindungan Allah. Salah seorang penyintas perempuan mengingat bahwa nyanyian justru memberi rasa damai dan kekuatan ketika dikidungkan bersama dalam ruang ibadah, padahal kerusuhan besar sedang terjadi di luar gedung gereja (Lakawa, 2023). Seorang perempuan lain, yang sudah berusia lanjut, justru memulai penuturan narasinya dengan menyanyikan lagu yang dulu pernah dia nyanyikan sambil menatap mayat-mayat bergelimpangan, tepat setelah para perusuh meninggalkan kampung halamannya di senja hari. Lagu yang sama itu kembali dikidungkan bertahun-tahun kemudian sebagai pintu yang membuka ruang pedih dan sunyi bagi sang penyintas. Nyanyian menolong atau mengantarkan seseorang untuk menceritakan traumanya. Bahkan, dalam rekonstruksi kisah trauma, nyanyian menjadi bagian yang menyatu dengan penuturan kisah itu sendiri. Di satu sisi, para penyintas mengingat nyanyian apa saja yang mereka nyanyikan. Di sisi lain, di antara mereka pun nyanyian digunakan sebagai media dan metode untuk merekonstruksi narasinya. Responden perempuan dalam penelitian Lakawa (2023) ini dapat dikatakan sedang melakukan apa yang saya sebutkan di atas sebagai *telling a story through singing.*

Pernyataan tentang daya nyanyian menurut Walker dalam hal ibadah, Amir dalam pendampingan psikologi, serta Silver, Pant, dan McArton dalam bidang kesehatan meneguhkan apa yang dimaksudkan Herman tentang kebutuhan media komunikasi lain yang diperlukan oleh seorang penyintas untuk mengungkapkan perasaan dan kisahnya. Sementara itu, penelitian Lakawa, meskipun hanya pada satu konteks spesifik, seakan menjadi sebuah rangkuman dari daya nyanyian yang tadi diungkapkan oleh Walker, Amir, Silver, Pant, dan McArton jika dilihat dari konsep rekonstruksi kisah trauma menurut Herman. Rekonstruksi kisah para penyintas yang ditemui oleh semua peneliti tadi memang baru terjadi di kemudian hari, bahkan bertahun-tahun kemudian, setelah peristiwa traumatis menghantam kehidupan sang penyintas. Namun demikian, musik dan nyanyian ditemukan sebagai elemen yang tidak terpisahkan dari kisah-kisah tersebut.

Selain itu, pertanyaan "mengapa ini terjadi?" dan "mengapa aku?" yang umumnya terindikasi dalam cerita seorang penyintas bukan hanya muncul sebagai pertanyaan traumatis, tetapi juga teologis, sejajar dengan pertanyaan "mengapa, Tuhan?" dan "di mana, Tuhan?". Oleh karena itu, dibutuhkan media teologis yang mudah diakses oleh setiap orang dalam ibadah. Nyanyian umat adalah salah satu media menuturkan dimensi teologis tersebut. Rasid Rachman berpendapat bahwa teologi gereja diberitakan sepanjang perayaan ibadah melalui tuturan umat menyanyikan nyanyian jemaat (Rachman, 2024, p. 4; bdk. Duck, 2013, p. 101;). Mengutip David Fagerberg, Rachman menegaskan bahwa umat yang bernyanyi adalah teologinya (Fagerberg, 2004; Rachman, 2024). Ya, penyintas trauma dan umat yang turut bernyanyi bersamanya sedang berteologi, menyatakan iman

dan menanyakan pergumulannya di hadapan Allah melalui syair dan melodi pengharapan, mungkin juga dalam tangisan. Menariknya, dalam konteks trauma, Lakawa menemukan bahwa teologi harus berani belajar dari paradoks *menuturkan yang tak tertuturkan* (2023). Hal ini mengindikasikan bahwa nyanyian yang penuh kata itu bukan hanya menjadi media berteologi melalui bahasa yang terucap, melainkan juga harus menjadi rengkuhan bagi perasaan dan pengalaman yang tak terkatakan. Calitz (2017) menyatakan bahwa dalam ibadah, musik dan nyanyian berperan aktif sebagai terapi yang menciptakan atmosfer perjumpaan dan interaksi ketika umat terlibat aktif dalam menyanyi bersama. Tindakan menyanyi menghubungkan aspek kognitif dengan pengalaman orang-orang yang terlibat (Calitz, 2017). Ketika teologi kehilangan daya, nyanyian menjadi celah kecil untuk meminjam istilah "berteologi dari luka" (Lakawa, 2023); bahkan saya ingin menyebutnya sebagai teologi luka. Nyanyian tidak serta-merta dipandang sebagai pengobat luka dalam dialog batin bersama Allah, melainkan sebagai senandung luka kepada dan bersama Dia yang, seperti disebutkan oleh Kitamori (1965), juga menderita dan terluka. Teologi penderitaan Allah lahir sebagai sanggahan terhadap konsep teologi yang hanya berfokus pada kemuliaan dan kejayaan Allah. Kitamori menegaskan bahwa Allah yang memulihkan adalah Allah yang juga mengalami penderitaan dalam diri-Nya. Dialah Tuhan yang terluka. Kitamori secara tegas menyatakan bahwa penderitaan adalah esensi Allah. Tema penderitaan Allah menjadi intisari Injil karena penderitaan-Nya tidak dapat dipisahkan dari kasih-Nya, dan sebaliknya. Kebangkitan dan kemenangan Yesus tidak menyangkal peristiwa salib yang menyakitkan, tempat Allah bertarung dengan diri-Nya sendiri. Dari dalam penderitaan-Nya, Allah merangkul penderitaan manusia. Penderitaan Allah yang berkelindan dengan kasih-Nya inilah yang memungkinkan adanya harapan akan pemulihan atas luka-luka manusia. Dalam ibadah, Allah juga dinyatakan sebagai Dia yang mendengarkan keraguan dan ketakutan umat dengan penuh cinta dan belas kasih-Nya yang tak tergoyahkan (Walker, 2008). Ketika penuturan diakui oleh Herman sebagai unsur penting dalam proses pemulihan trauma, mendengarkan tuturan menjadi tanggung jawab yang sama pentingnya. Para penyintas diteguhkan, melalui berbagai media, termasuk nyanyian, bahwa Allah yang menderita dan terluka tetap setia mendengarkan mereka.

Timbul pertanyaan, bagaimana jika seorang penyintas tidak sanggup bernyanyi dalam ibadah karena kondisi berat yang sedang dialaminya, seperti umat yang tak sanggup bernyanyi dan menggantungkan kecapinya pada pohon-pohon gandarusa sambil menangis di tepi sungai-sungai Babel (Mzm. 137)? Persekutuan erat antara penyintas dan orang-orang yang beribadah di sekitarnya merupakan kebutuhan yang sangat penting. Kesadaran untuk membangun ibadah sebagai ruang perjumpaan yang hangat akan membuat para penyintas trauma merasakan bahwa mereka tidak berjuang sendiri, sebab masih ada sahabat sepersekutuan yang sungguh-sungguh peduli. Elemen ratapan penting untuk dihargai dalam persekutuan yang berempati, sehingga setiap orang merasa aman dan tidak terhakimi (Moore, 2005). Ketika seorang penyintas merasa berat untuk menyanyikan lagu yang menyentuh pengalamannya, suara umat lain akan menjadi topangan besar yang menyuarakan pergumulan yang dialaminya. Nyanyian umat memainkan perannya sebagai media bertutur komunal dalam sebuah persekutuan iman. Cherry (2010) menyatakan bahwa nyanyian umat merupakan kendaraan bagi seluruh komunitas yang beribadah, sebab merupakan tindakan ibadah yang dapat diikuti oleh semua orang. Barth (1956) dan Cherry (2010),

mengungkapkan bahwa komunitas ini bernyanyi dari dalam batinnya sebagai sebuah kebutuhan yang esensial. Menyanyi merupakan bentuk komunikasi religius yang menghubungkan manusia dengan Allah, sesama, dan dirinya sendiri (Calitz, 2017).

Contoh Nyanyian Umat Sebagai Media Penuturan Trauma

Gereja disebut sebagai persekutuan atau komunitas yang bernyanyi (Cherry, 2010; Rachman, 1999), menuliskan bahwa umat menyanyikan kisah Allah di dalam ibadah, tentang siapa Allah dan karya keselamatan yang dinyatakan-Nya dalam sejarah kehidupan dunia (Cherry, 2010). Pernyataan ini benar. Akan tetapi, menurut saya, Mazmur sebagai kitab nyanyian juga menunjukkan bahwa umat boleh menyanyikan kisah mereka kepada Allah: menyanyikan syukur, pujian, doa, penderitaan, gugatan, dan harapan (bdk. Calitz, 2017, pp. 4, 9). Meskipun berisi pujian dan pengharapan atas tindakan perlawatan dan pembebasan Allah, nyanyian Maria yang dicatat dalam Lukas 1 justru dikidungkan saat keadaannya tidak sedang baik-baik saja. Namun demikian, kisah Allah menjadi kekuatan yang menopang setiap pergumulan dalam kisah umat-Nya. Narasi Allah berpadu dengan narasi umat dan dituturkan dalam ibadah sebagai ruang yang aman.

Seorang penyintas, di satu sisi, mungkin tidak dapat menggunakan bahasanya sendiri saat bertutur selama ibadah. Trauma memang membuat kata-kata tak tersedia untuk penderitaan yang tersisa, namun hasil para peneliti pada bagian di atas mengindikasikan adanya harapan untuk menyusun kisah atau pengalaman seorang penyintas secara perlahan. Tindakan menyanyi, di sisi lain, memang tidak serta-merta menghapus trauma. Nyanyian umat dalam ibadah pun mungkin tidak secara lugas identik dengan pengalaman sang penyintas. Akan tetapi, sang penyintas dapat mengidentifikasi pengalamannya melalui syair nyanyian yang dikidungkan dalam ibadah tersebut atau menjadikan nyanyian sebagai pintu untuk menuturkan narasinya. Nyanyian sebagai media penuturan ini setidaknya membantu seorang penyintas merasakan dan merengkuh kembali emosinya dalam perjalanannya menuju pemulihan, sebagaimana yang tadi diungkapkan Herman.

Berikut ini adalah contoh dua nyanyian umat yang berdimensi trauma. Nyanyian pertama adalah Kendati Hidupku Tenteram (*It Is Well/When Peace Like a River*) berdasarkan terjemahannya dalam Nyanyikanlah Kidung Baru (NKB) 195, sebagai berikut:

Kendati hidupku tent'ram dan senang, dan walau derita penuh, Engkau mengajarku bersaksi tegas: "S'lamatlah, s'lamatlah jiwaku!"	Kendatipun susah terus menekan dan Iblis geram menyerbu; Tuhanku menilik anak-Nya tetap; S'lamatlah, s'lamatlah jiwaku.	Yesusku mengangkat di salib kejam dosaku dan aib sepenuh. Hutangku dibayar dan aku lepas, puji Tuhan, wahai jiwaku.	Ya Tuhan, singkapkan embun yang gelap dapatkan seg'ra umat- Mu. Pabila serunai berbunyi gegap, kuseru: S'lamatlah jiwaku!
S'lamatlah jiwaku, s'lamatlah, s'lamatlah jiwaku.			

Tabel 1. Contoh Nyanyian Umat Berdimensi Trauma

Horatio G. Spafford menuliskan syair tersebut setelah mengalami penderitaan beruntun, yaitu kebakaran *real estate* miliknya di Chicago (1871), disusul kematian empat orang putrinya secara bersamaan dalam peristiwa tenggelamnya kapal *SS Ville du Havre* di Samudera Atlantik (1873) (Osbeck, 1982). Penyebutan "derita penuh" dan "susah terus menekan" (*tho' trials should comes*) mengisyaratkan pengalaman traumatis bertubi-tubi yang menderanya. Ungkapan *like sea billows roll* dalam syair berbahasa Inggris secara jujur ditampilkan Spafford sebagai pengenangan dan sekaligus pengakuan pada lautan Atlantik sebagai tempat peristiwa tenggelam keempat orang putrinya. Sementara itu, ungkapan "iblis menyerbu" (*tho Satan should buffet*) tidak otomatis bicara tentang peperangan rohani dalam dunia imajinasi, melainkan sebuah peperangan batin seorang manusia yang sedang terluka.

Kalimat "Yesus mengangkat dosa dan aib," "aku lepas," "serunai berbunyi gegap," dan kemampuan "kuseru: S'lamatlah jiwaku" memberi gambaran progresif pada bait-bait selanjutnya. Ungkapan "S'lamatlah jiwaku" (*It is well with my soul*) tidak serta-merta menunjukkan bahwa Spafford setuju dan merasa baik-baik saja atas tragedi yang menimpa keluarganya, melainkan ungkapan kepasrahan kepada Allah di tengah hempasan gelombang duka yang berat dan keras. Spafford menuturkan kisah traumanya melalui nyanyian yang sampai saat ini telah meneguhkan banyak orang. Proses inilah yang menurut Judith Herman sebagai berubahnya kisah trauma menjadi testimoni yang menghidupkan. Dari perspektif teologis, nyanyian "Kendati Hidupku Tenteram" menjadi upaya penuturan *suara luka* yang disebutkan oleh Lakawa. Spafford, meminjam Lakawa, sedang berteologi dari luka.

Nyanyian kedua adalah "Kepala yang Berdarah" berdasarkan terjemahan Kidung Jemaat (KJ) 170. Empat dari tujuh baitnya (Bait 1, 2, 5, 6) tertulis sebagaimana dalam tabel 2. Nyanyian ini secara terang-terangan menjadi pengakuan tentang luka yang nyata dan menyakitkan. Bait satu dan dua memaparkan penderitaan Yesus secara fisik dan psikis – luka pada tubuh dan batin sebagai akibat kekerasan multidimensi. Dalam kisah Injil, luka pada tubuh itu terbawa sampai peristiwa kebangkitan (bdk. Yoh. 20:19-29). Pengalaman traumatis itu bahkan muncul dalam ingatan orang Kristen sampai saat ini, khususnya dalam penghayatan Jumat Agung. Pernyataan Rambo tentang trauma teridentifikasi. Luka yang tak pergi itu melekat pada tubuh fisik Yesus pasca-kebangkitan dan pada aspek psikis umat Kristen selama berabad-abad. Sementara itu, bait lima dan enam juga bicara tentang kematian, namun bukan sebagai titik akhir. Bait lima dan enam menegaskan bahwa dalam kematian Yesus ada keselamatan dan perlindungan bagi manusia, sedangkan dalam kematian manusia ada kehadiran dan kekuatan-Nya. Jalinan erat antara kematian dan kehidupan dalam kedua bait ini selaras dengan pernyataan Rambo tentang ruang *middle* yang sekaligus menjadi ruang bertahan, sebuah ruang di mana harapan tidak lenyap meskipun senyap. Dalam nyanyian ini, ada ratapan dan kesedihan yang dituturkan tanpa mengabaikan pengakuan akan penghiburan dan kekuatan Allah. "Kepala yang Berdarah" menjadi contoh *song as a storytelling* – penuturan teologi luka.

Kepala yang berdarah, tertunduk dan sedih, penuh dengan sengsara dan luka yang pedih, meski mahkota duri menghina harkat-Mu, Kau patut kukagumi: terima hormatku.	O wajah yang mulia, yang patut disembah dan layak menerima pujian dunia, sekarang diludahi, dihina, dicerca, disiksa, dilukai yang salah siapakah?	Syukur sebulat hati kub'rikan pada-Mu, ya Yesus yang t'lah mati demi selamatku. Hendaklah 'ku terhibur dengan tuntunan-Mu: pada-Mu 'kuberlindung di akhir hayatku.	Di saat aku mati, Kau tinggallah serta; di pintu maut nanti, ya Tuhan, datanglah! Di kala kecemasan menghimpit hatiku, berilah kekuatan berkat sengsara-Mu.

Tabel 2. Nyanyian Kepala yang Berdarah

Kedua nyanyian tadi menunjukkan apa yang telah dikatakan pada bagian sebelumnya bahwa nyanyian menarasikan realitas pergumulan manusia, tanpa terlepas dari realitas karya kasih Allah. Jika meninjau kembali karya Christian Tamaela, *Kapata-kapata Rohani* yang disebutkan pada awal tulisan ini, tampak bahwa Tamaela berusaha memperkaya pemaknaan istilah kapata dan mengangkatnya menjadi bahasa ritual Kristen untuk dihidupkan oleh gereja sebagai komunitas yang bernyanyi. Gereja bernyanyi dalam ke-*sakral*-an, sekaligus ke-*profan*-annya, mengidungkan narasi Allah dan narasi manusia secara dialogis. Ungkapan *Mae kapata* (mari menyanyi), dalam konteks trauma, tidak hanya menjadi ajakan biasa untuk membunyikan kata dan nada, melainkan lebih menjadi undangan bagi umat untuk datang bercerita kepada Allah Pemulih dan bersama-Nya, yang juga menderita dan terluka, serta peduli dan setia mendengarkan tangisan dan keluh kesah mereka. *Mae Kapata* kemudian berubah dari sebuah undangan menjadi kesempatan bagi seorang penyintas untuk merengkuh kembali emosinya, pada satu sisi, dan bagi persekutuan umat untuk berempati dalam proses pemulihan sesamanya, pada sisi yang lain. Menyanyikan nyanyian umat bersama dalam ibadah membuktikan bahwa umat, termasuk penyintas trauma, tidak sendirian. *Mae Kapata* menjadi celah kecil yang mengajak gereja untuk berteologi dari dan tentang luka.

Kesimpulan

Trauma bukan pengalaman sepele karena menjadi suara luka yang menjerit di ruang *middle,* tempat di mana kehidupan-kematian bergulat membungkam kata dan men-senyapkan teologi. Upaya pemulihan trauma melibatkan upaya menciptakan rasa aman dan rekonstruksi kisah trauma yang berdampak pada pemulihan relasi antara penyintas dan komunitasnya. Ibadah sebagai ruang perjumpaan reguler-komunal harus dibangun sebagai tempat yang aman bagi semua orang, termasuk para penyintas trauma. Nyanyian umat dalam ibadah berperan sebagai media bertutur bagi seorang penyintas, mengingat potensinya yang besar dalam proses pemulihan. Seorang penyintas dapat mengidentifikasi pengalamannya melalui syair nyanyian sebagai metode untuk menuturkan apa yang tidak sanggup ia ungkapkan. Bernyanyi dalam ibadah merupakan metode teologis dari dan tentang luka: menarasikan teologi luka tentang penderitaan yang tidak pergi. Mae Kapata (mari menyanyi) menjadi ajakan liturgis-teologis untuk menuturkan kisah, tidak hanya tentang sejarah dan narasi masa lalu, tetapi juga perasaan dan pengalaman masa kini, termasuk

ratapan dan harapan, sehingga narasi umat berdialog dengan narasi Allah dalam ibadah sebagai ruang yang aman, dengan nyanyian umat sebagai medianya.

Rujukan

Amir, D. (2004). Giving Trauma a Voice: The Role of Improvisational Music Therapy in Exposing, Dealing with and Healing a Traumatic Experience of Sexual Abuse. *Music Therapy Perspectives*, *22*(2), 96–103. https://doi.org/10.1093/mtp/22.2.96

Barth, K. (1956). *Church Dogmatics IV/2*. T&T Clark.

Beste, J. (2003). Receiving and Responding to God's Grace: A Re-Examination in Light of Trauma Theory. *Journal of the Society of Christian Ethics*, *23*, 3–20.

Calitz, C. J. (2017). Healing liturgy: The role of music and singing. *Verbum et Ecclesia*, *38*(1), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/ 10.4102/ve.v38i1.1628

Carless, D. (2021). What Can a Song Bring ? Balancing Out the Picture in Pandemic. *International Review of Qualitative Research*, *0*(0), 1–6. https://doi.org/10.1177/19408447211049529

Cherry, C. M. (2010). *The Worship Architect: A Blue Print for Designing Culturally Relevant and Biblically Faithful Services* (E-Book). Baker Academic.

Colligan, R. B. (2023). Singing HOPE to Trauma: The Lament Psalms and Pandemic Recovery. *CrossAccent*, *Spring*, 17–21.

Duck, R. C. (2013). *Worship for the Whole People of God: Vital Worship for the 21st Century* (EPub). Westminster John Knox Press.

Fagerberg, D. W. (2004). *Theologia Prima: What Is Liturgical Theology?* (2nd ed.). HillenbrandBooks.

Herman, J. L. (1997). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror. In *Sociocultural Examinations of Sports Concussions*. Basic Books. https://doi.org/10.4324/9780429028175-7

Hutagalung, F. H., & Kartika Diredja. (2024). Sustainable Liturgy: Kehidupan Berliturgi yang Partisipatif dan Transformatif. In H. A. Harmakaputra, A. K. Aruan, K. Diredja, & A. R. Samosir (Eds.), *Liturgi Di Ruang Publik* (pp. 167–184). BPK Gunung Mulia dan Asosiasi Teolog Indonesia.

Ingalls, M., Landau, C., & Wagner, T. (2016). Performing Theology, Forming Identity and Shaping Experience: Christian Congregational Music in Europe and North America. In *Christian Congregational Music: Performance, Identity, and Experience* (pp. 1–14). Routledge.

Kitamori, K. (1965). *Theology of the Pain of God*. John Knox Press.

Lakawa, S. E. (2023). *Kemurahhatian dan Trauma: Imajinasi Baru Misi Kristiani*. BPK Gunung Mulia.

Latupapua, F. E., Maspaitella, M., Solissa, E. M., Somelok, G., & Lelapary, H. L. (2013). Kapata: Sastra Lisan di Maluku Tengah. In *Balai Pengkajian Nilai Budaya Provinsi Maluku dan Maluku Utara Cetakan* (1st ed.). Madah.

Latupeirissa, N. A. (2022). Transmisi Musik Kapata Pelantikan Raja Allang. *Promusika*, *10*(1), 24–32. https://doi.org/10.24821/promusika.v10i1.6831

Letlora, P. S. (2018). Symbol and Meaning of Kapata Oral Tradition Texts in Central Maluku. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies on Humanities*, *1*(2), 218–225.

McArton, L., & Mantie, R. (2023). Music, health and well-being in IJCM articles: An integrative

review. *International Journal of Community Music*, *16*(1), 51–81. https://doi.org/https://doi.org/10.1386/ijcm_00075_1

Mcferran, K. S., Lai, H. I. C., Chang, W., Acquaro, D., Chin, T. C., Stokes, H., Hew, A., Crooke, D., & Welch, G. F. (2020). Music, Rhythm and Trauma: A Critical Interpretive Synthesis of Research Literature. *Frontiers in Psychology*, *11*(February), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00324

Miller, M. M., & Strongman, K. T. (2002). The Emotional Effects of Music on Religious Experience: A Study of the Pentecostal-Charismatic Style of Music and Worship. *Psychology of Music and Music Education*, *30*, 8–27.

Moore, G. (2005). Without Lament There Is No Life. *Austrlian Journal of Liturgy*, *10/1*, 29–46.

Nganyu, G. N. (2025). The Church as a Therapeutic Community: Exploring the Intersection of Christian Psychotherapy and Congregational Care. *Greener Journal of Social Sciences*, *15*(1), 54–63. https://doi.org/10.15580/gjss.2025.1.022525029

O'Donnell, K. (2020). Eucharist and Trauma Healing in the (B)body. In C. S. Carla Grosch-Miller, H. Ison, M. Warner (Ed.), *Tragedies and Christian Congregations: The Practical Theology of Trauma* (eBook, pp. 182–193). EBSCO Publishing.

Osbeck, K. W. (1982). *101 Hymn Stories: The Inspiring True Stories Behind 101 Favorite Hymns*. Kregel Publications.

Pant, U., Frishkopf, M., Park, T., Norris, C. M., & Papathanassoglou, E. (2022). A Neurobiological Framework for the Therapeutic Potential of Music and Sound Interventions for Post-Traumatic Stress Symptoms in Critical Illness Survivors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3113), 1–19. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19053113

Pattipeiluhu, L., Sudikan, S. Y., & Muhsyanur. (2018). Ekspresi Etnik Dalam Kapata Masyarakat Alifuru di Maluku Tengah (Kajian Etnopuitika). *ELite: International Journal of Education, Language and Literature*, *1*(1), 35–42.

Rachman, R. (1999). *Nyanyian Jemaat dalam Liturgi*. Bintang Fajar.

Rachman, R. (2024). Menyiarkan Teologi, Menyairkan Nyanyian Jemaat. In A. R. S. Hans A. Harmakaputra, Abel K. Aruan, Kartika Diredja (Ed.), *Liturgi di Ruang Publik* (pp. 3–24). BPK Gunung Mulia dan Asosiasi Teolog Indonesia.

Rambo, S. (2010). *Spirit and Trauma: A Theology of Remaining* (1st ed.). Westminster John Knox Press.

Ririmasse, M. (2012). Melagukan Masa Lalu, Melantunkan Identitas: Peran Kapata dalam Studi Sejarah Budaya di Maluku. *Jantra: Jurnal Sejarah Dan Budaya*, *VII*(2), 183–192.

Roberts, H. W. (1995). *Pastoral Care Through Worship*. Smyth & Helwys Publishing, Inc.

Schelling, P. (1989). *Muziek en Kerkewerk*. Uitgeverij Boekencentrum BV.

Silver, D. (2001). Songs and storytelling: Bringing health messages to life in Uganda. *Education for Health*, *14*(1), 51–60. https://doi.org/10.1080/13576280010015362

Tamaela, C. I. (1991). *Kapata-kapata Rohani: Spiritual Songs from Central Moluccas* (F. A. Prudente (ed.)). Asian Institute for Liturgy and Music.

Taufik, A., & Tenriawali, Y. (2019). "Kapata Panas Pela" Negeri Ariate dan Katapang: Tinjauan Struktur Dan Makna. *Gramatika*, *VII*(2), 155–164. https://doi.org/https://doi.org/10.31813/gramatika/7.2.2019.217.155-164

Turnbloom, D. F., Breen, M., Lamberger, N., & Seddon, K. (2022). Liturgy in the Shadow of Trauma. *Religions*, *13*(7), 1–15. https://doi.org/10.3390/rel13070583

Walker, A. W. (2008). The Church in Trauma at Worship. *Review & Expositor*, *105*(2), 323–329. https://doi.org/10.1177/003463730810500214

Walter, Y., & Altorfer, A. (2022). The psychological role of music and attentional control for religious experiences in worship. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *75*(12), 2272–2286. https://doi.org/10.1177/17470218221075330

White, J. F. (1990). *Introduction to Christian Worship* (Revisi). Abingdon Press.