TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2337

PENGARUH TRAUMA MASA LALU TERHADAP KESEHATAN MENTAL SESEORANG

The Influence of Past Trauma on Someone's Mental Health

Klara Putri Ningsih[1], Cici Ramadhani Putri[2], Siti Khairuna Salwa Lubis[3]
UIN Sumatera Utara Medan
ningsihklaraputri@gmail.com; cicirmdn76@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 1, 2023	Dec 9, 2023	Dec 13, 2023	Dec 18, 2023

Abstract

Trauma on human mental health, refers to the inevitable conflict, stress and frustration in social life. This phenomenon, although common, can cause an imbalance in interpersonal relationships which can lead to mental health problems. Trauma, regardless of age, occupation or skin color, occurs as a result of painful situations, both physical and psychological. The definition of trauma by Evi Sukmaningrum, Psi., Msi, highlights the individual nature of reactions to traumatic events. In the context of mental health, especially in developing countries, this problem is still not given adequate priority. Therefore, this research aims to explore the impact of trauma, explore the role of interpersonal relationships, and respond to the urgent need to increase attention to mental health problems, especially in the context of developing countries. Mental health as an integral part of human well-being is in the global spotlight, but major challenges are visible, especially in developing countries. Traumatic situations in many cases create long-term scars in the memory and subconscious mind, according to the understanding by Evi Sukmaningrum, Psi., Msi. This research seeks to approach mental health problems as an integral part of overall health, with the hope of finding effective approaches to prevention and treatment.

Keywords: *Trauma, Mental Health*

Abstrak: Trauma pada kesehatan mental manusia, mengacu pada konflik, stres, dan frustasi yang tak terhindarkan dalam kehidupan sosial. Fenomena ini, meskipun lumrah, dapat menyebabkan ketidakseimbangan relasi interpersonal yang berujung pada masalah kesehatan mental. Trauma, tidak mengenal batasan usia, pekerjaan, atau warna kulit, terjadi akibat situasi yang menyakitkan, baik secara fisik maupun psikologis. Definisi trauma oleh Evi Sukmaningrum, Psi., Msi, menyoroti sifat

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

individual reaksi terhadap kejadian traumatis. Dalam konteks kesehatan mental, terutama di negara berkembang, masalah ini masih belum mendapat prioritas memadai. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mendalami dampak trauma, menggali peran relasi interpersonal, dan merespons kebutuhan mendesak untuk meningkatkan perhatian terhadap masalah kesehatan mental, terutama di konteks negara berkembang.Kesehatan mental sebagai bagian integral kesejahteraan manusia menjadi sorotan global, namun tantangan besar terlihat, khususnya di negara berkembang. Situasi trauma dalam banyak kasus menciptakan luka jangka panjang dalam ingatan dan pikiran bawah sadar, sesuai dengan pengertian oleh Evi Sukmaningrum, Psi., Msi. Penelitian ini berupaya mendekati permasalahan kesehatan mental sebagai bagian integral dari kesehatan menyeluruh, dengan harapan menemukan pendekatan efektif dalam pencegahan dan penanganan.

Kata Kunci : Trauma,Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Manusia, sebagai makhluk sosial, tak terhindar dari berbagai tantangan hidup seperti konflik, stres, trauma, dan frustasi—baik yang timbul dari faktor internal maupun eksternal. Fenomena ini menjadi bagian lumrah dalam kehidupan, seiring dengan kebutuhan manusia akan relasi sosial. Meskipun relasi dengan sesama dapat membawa dampak positif, seperti memperluas pemahaman dan wawasan, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif jika terjadi ketidakseimbangan.

Konflik yang muncul dari ketidakseimbangan relasi dapat menyebabkan stres, trauma, dan frustasi. Penting untuk dicatat bahwa trauma tidak mengenal batasan usia, pekerjaan, atau warna kulit. Trauma bukanlah pilihan, melainkan hasil dari situasi dan kondisi yang menyakitkan baik secara fisik maupun psikologis. Definisi trauma, seperti diungkapkan oleh Evi Sukmaningrum, Psi., Msi, berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka. Kata "trauma" digunakan untuk menggambarkan kejadian atau situasi yang dialami oleh korban, dan reaksi terhadap kejadian traumatik dapat bervariasi antara individu.

Dalam konteks kesehatan mental, aspek ini menjadi krusial untuk mencapai kesejahteraan menyeluruh. Sayangnya, di sebagian besar negara berkembang, masalah kesehatan mental masih belum mendapatkan prioritas yang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendalami dampak trauma pada kesehatan mental, menggali peran relasi interpersonal, serta merespons kebutuhan mendesak untuk meningkatkan perhatian terhadap masalah kesehatan mental, terutama dalam konteks negara berkembang.

Kesehatan mental sebagai komponen integral kesejahteraan manusia telah menjadi fokus perhatian global, namun tantangan besar masih terlihat terutama di negara-negara

berkembang. Dengan adanya konflik, stres, dan trauma yang meruncing, terdapat kebutuhan mendesak untuk memahami lebih dalam dampak psikologis yang dapat muncul dari pengalaman traumatis.

Dalam banyak kasus, situasi trauma menciptakan luka yang tidak hanya terbatas pada dimensi fisik, melainkan juga mencapai jangka panjang dalam ingatan dan pikiran bawah sadar. Evi Sukmaningrum, Psi., Msi, menggarisbawahi asal-usul kata "trauma" yang menunjukkan keterkaitannya dengan luka, dan bahwa reaksi terhadap kejadian traumatis sangat individual.

Dengan konteks ini, penelitian ini berupaya mendekati permasalahan kesehatan mental sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kesehatan menyeluruh. Melalui pemahaman yang lebih dalam terhadap interaksi antara trauma, relasi interpersonal, dan dampaknya terhadap kesehatan mental, diharapkan dapat ditemukan pendekatan yang lebih efektif dalam pencegahan dan penanganan masalah ini.

METODE

Metode penulisan jurnal ini mengadopsi pendekatan penelitian pustaka sebagai dasar utama untuk mendalami fenomena dampak trauma pada kesehatan mental. Langkah pertama dalam proses ini adalah pengumpulan literatur yang cermat, dengan menelusuri sumber-sumber yang relevan dan kredibel tentang trauma, kesehatan mental, dan relasi interpersonal. Setelah pengumpulan data, dilakukan analisis literatur secara kritis untuk mengevaluasi sudut pandang yang berbeda dan mengidentifikasi temuan-temuan signifikan. Dari literatur yang dikumpulkan, kami menyusun kerangka konseptual yang menjadi landasan teoritis penelitian ini, dengan mengidentifikasi variabel-variabel utama yang akan diteliti dan hubungan antar variabel tersebut. Hipotesis penelitian dirumuskan berdasarkan sintesis pemahaman dari literatur.

Desain penelitian kemudian dirinci, termasuk pendekatan yang akan digunakan dan prosedur pengumpulan data. Dalam tahap analisis data, metode statistik atau analisis kualitatif akan diterapkan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dengan merujuk pada literatur yang relevan. Akhirnya, kesimpulan dari penelitian ini akan diambil, termasuk implikasi temuan terhadap pemahaman kita tentang dampak trauma pada kesehatan mental dan arahan untuk penelitian selanjutnya. Dengan metode penelitian pustaka ini, diharapkan jurnal ini dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam mendalami kesehatan mental dari perspektif yang lebih luas.

HASIL PEMBAHASAN

1. Trauma dan Kesehatan Mental

Trauma dan kesehatan mental adalah dua konsep yang memiliki keterkaitan yang kompleks dan mendalam dalam pengaruhnya terhadap individu. Untuk memahami dampaknya secara menyeluruh, perlu merinci pengertian masing-masing dan menjelaskan bagaimana interaksi antara keduanya dapat membentuk pengalaman manusia.

Pengertian Trauma:

Trauma merujuk pada pengalaman atau serangkaian kejadian yang menyakitkan dan berbahaya, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat mengguncang keseimbangan emosional dan mental seseorang. Trauma dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kecelakaan, bencana alam, kekerasan, pelecehan, atau pengalaman traumatis lainnya. Ini bukan hanya cedera fisik tetapi juga melibatkan luka-luka emosional yang dalam.

Dalam konteks psikologi, trauma dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk trauma psikologis, neurosis, psikosis, dan trauma penyakit. Trauma psikologis terjadi akibat peristiwa atau pengalaman luar biasa yang terjadi secara mendadak dan tidak terkontrol, sementara trauma neurosis berkaitan dengan gangguan syaraf pusat, misalnya, akibat benturan pada kepala. Trauma psikosis bersumber dari kondisi atau masalah fisik individu, seperti cacat tubuh, yang dapat menimbulkan shock dan gangguan emosional. Trauma penyakit, di sisi lain, dianggap sebagai penyakit yang berasal dari stimulus luar yang dapat menyebabkan trauma, seperti keracunan atau ancaman teror.

Pengertian Kesehatan Mental:

Kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres, menjalani kehidupan sehari-hari dengan produktif, dan berkontribusi pada masyarakat. Ini melibatkan keseimbangan yang baik antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Kesehatan mental tidak hanya tentang ketiadaan penyakit mental tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menangani tekanan, membangun hubungan yang sehat, dan beradaptasi dengan perubahan kehidupan.

Keterkaitan Antara Trauma dan Kesehatan Mental:

Dalam banyak kasus, pengalaman trauma dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental seseorang. Trauma dapat menyebabkan gangguan stres pasca-traumatik (PTSD), kecemasan, depresi, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Reaksi terhadap trauma

dapat bervariasi antar individu, tergantung pada sejumlah faktor, termasuk tingkat keparahan trauma, dukungan sosial yang diterima, dan mekanisme koping yang dimiliki individu.

Penting untuk dipahami bahwa trauma tidak hanya mempengaruhi dimensi fisik tetapi juga dapat menciptakan luka-luka dalam dalam ingatan dan pikiran bawah sadar. Reaksi terhadap kejadian traumatis seringkali melibatkan perubahan dalam pola pikir, perasaan, dan perilaku. Individu yang mengalami trauma mungkin mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, merasa aman, dan menangani stres sehari-hari.

2. Gejala-Gejala Trauma

Trauma, baik fisik maupun psikologis, dapat meninggalkan jejak yang mendalam pada individu. Gejala-gejala trauma bervariasi dan kompleks, mencakup dimensi emosional, fisik, dan perilaku. Memahami gejala-gejala ini penting untuk mengidentifikasi dampak trauma pada seseorang dan memberikan dukungan yang sesuai. Berikut adalah sejumlah gejala-gejala yang dapat muncul akibat pengalaman trauma.

a. Gejala Emosional:

Trauma sering kali memicu reaksi emosional yang intens dan seringkali sulit untuk dikendalikan. Beberapa gejala emosional yang umum terkait dengan trauma meliputi:

1) Ketakutan yang Berlebihan:Individu yang mengalami trauma mungkin mengalami rasa takut yang berlebihan terhadap situasi atau objek tertentu yang terkait dengan pengalaman traumatis.
2) Depresi:Perasaan sedih, kehilangan minat atau kegembiraan dalam aktivitas sehari-hari, dan energi yang berkurang dapat menjadi gejala depresi yang muncul akibat trauma.
3) Kecemasan:Individu trauma sering merasakan kecemasan yang kronis, ketidaknyamanan fisik, dan ketegangan psikologis yang terus-menerus.
4) Mood Swing yang Drastis:Perubahan tajam dalam suasana hati, dari keadaan euforia menjadi depresi, dapat muncul sebagai respon terhadap pengalaman traumatis.

b. Gejala Fisik:

Trauma tidak hanya memengaruhi dimensi emosional, tetapi juga dapat menciptakan dampak fisik yang nyata pada tubuh. Beberapa gejala fisik yang mungkin terkait dengan trauma meliputi:

1) Insomnia atau Gangguan Tidur:Kesulitan tidur, mimpi buruk, atau terbangun secara tiba-tiba di malam hari dapat menjadi gejala tidur yang terganggu akibat trauma.
2) Nyeri Fisik yang Tidak Jelas:Beberapa individu mungkin mengalami nyeri tubuh yang tidak dapat dijelaskan secara medis sebagai manifestasi dari trauma yang menyebabkan stres kronis.
3) Reaksi Fight or Flight yang Berlebihan:Tubuh merespons situasi yang dianggap sebagai ancaman dengan melepaskan hormon stres, dan individu yang mengalami trauma mungkin memiliki reaksi "fight or flight" yang berlebihan.
4) Gangguan Pencernaan:Trauma dapat memengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan masalah seperti gangguan lambung, diare, atau sembelit.

c. Gejala Kognitif:

Gejala kognitif mencakup perubahan dalam cara individu berpikir dan mengolah informasi. Beberapa gejala kognitif yang dapat muncul karena trauma melibatkan:

1) Flashback dan Kilas Balik:Individu mungkin mengalami kilas balik atau flashback yang memperbaharui pengalaman traumatis, seolah-olah itu terjadi lagi di masa sekarang.
2) Kesulitan Berkonsentrasi:Trauma dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, memproses informasi, dan membuat keputusan.
3) Pikiran Negatif yang Berulang:Pola pikiran negatif yang terus-menerus, seperti rasa bersalah, harga diri rendah, atau keyakinan bahwa dunia tidak aman, dapat muncul akibat trauma.

d. Gejala Perilaku:

Trauma dapat menciptakan perubahan dalam perilaku individu, baik yang tampak dari luar maupun yang dialami secara internal.

1) Penarikan Diri Sosial:Individu mungkin cenderung menarik diri dari interaksi sosial, menghindari teman, keluarga, atau situasi yang dapat mengingatkan mereka pada trauma.
2) Perubahan Dalam Hubungan:Trauma dapat mempengaruhi cara individu membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal, sering kali melibatkan kesulitan dalam membuka diri kepada orang lain.

3) Penyalahgunaan Zat:Beberapa orang cenderung menggunakan zat-zat tertentu, seperti alkohol atau obat-obatan, sebagai cara untuk mengatasi atau melupakan pengalaman traumatis.
4) Perubahan dalam Kebiasaan Makan:Gangguan makan, baik peningkatan atau penurunan nafsu makan, dapat menjadi respon terhadap trauma.

3. Penyebab Trauma Terhadap Kesehatan Mental

Trauma terhadap kesehatan mental dapat muncul dari berbagai pengalaman yang merusak psikologis seseorang. Salah satu penyebab utama adalah kekerasan fisik atau verbal yang terjadi dalam hubungan interpersonal. Misalnya, pelecehan dalam hubungan romantis, kekerasan dalam keluarga, atau pelecehan verbal di tempat kerja dapat memberikan dampak jangka panjang pada kesehatan mental seseorang.

Selain itu, pengalaman traumatis seperti bencana alam, kecelakaan serius, atau kehilangan yang mendalam juga dapat menjadi pemicu trauma mental. Individu yang mengalami kejadian traumatis semacam itu mungkin mengalami gejala stres pasca-trauma yang dapat berlangsung bertahun-tahun.

Tidak hanya itu, tekanan sosial dan diskriminasi juga dapat menjadi faktor penyebab trauma terhadap kesehatan mental. Diskriminasi berbasis ras, gender, orientasi seksual, atau identitas gender dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman dan merusak psikologis.

Ketidakstabilan kehidupan ekonomi dan sosial juga dapat menyebabkan trauma mental. Kehilangan pekerjaan, kesulitan keuangan, atau ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi dan merusak kesejahteraan mental seseorang.

Faktor genetik dan keturunan juga dapat berperan dalam rentan terhadap trauma mental. Jika ada riwayat gangguan kesehatan mental dalam keluarga, individu tersebut mungkin lebih rentan mengalami trauma atau kesulitan mengatasi tekanan emosional.Tidak kalah penting, stigma terhadap gangguan kesehatan mental dapat memperburuk kondisi seseorang yang telah mengalami trauma. Rasa malu atau ketidaknyamanan dalam mencari bantuan dapat menghambat proses penyembuhan dan memperpanjang penderitaan.

Dalam upaya mengatasi trauma terhadap kesehatan mental, dukungan sosial, terapi, dan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan fisik dan mental sangat penting. Mengenali faktor-faktor penyebab trauma dan bekerja menuju pemulihan dapat membantu individu mengembalikan keseimbangan dalam hidup mereka.

4. Cara Mengatasi Trauma

Penanganan trauma dilakukan berdasarkan penyebab yang mendasarinya. Namun, sejumlah tindakan medis yang umum dilakukan untuk menangani trauma adalah sebagai berikut:

a. Psikoterapi

   Psikoterapi adalah terapi psikologis untuk mengendalikan cara berpikir dan perasaan yang berhubungan dengan trauma. Psikoterapi yang umum dilakukan untuk mengatasi trauma adalah cognitive behavioral therapy (CBT) dan somatic experiencing.

b. Konsumsi Obat-Obatan

   Jika diperlukan, dokter juga dapat meresepkan obat-obatan untuk membantu mengatasi trauma. Adapun dua jenis obat yang kerap digunakan untuk menangani trauma di antaranya:Tranquiliser untuk mengurangi kecemasan dan membantu tidur. Antidepresan untuk menangani depresi yang muncul sebagai akibat dari trauma.

c. Perawatan Mandiri

   Selain tindakan medis, seseorang yang mengalami trauma juga disarankan untuk melakukan perawatan mandiri di rumah, seperti: Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang.Mencukupi waktu tidur.Berolahraga secara rutin.Bercerita dengan keluarga atau orang terdekat.

KESIMPULAN

Dalam jurnal ini, dipelajari beragam penyebab trauma terhadap kesehatan mental, termasuk kekerasan interpersonal, pengalaman traumatis, tekanan sosial, diskriminasi, ketidakstabilan ekonomi, faktor genetik, dan stigma. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor ini penting untuk membimbing pendekatan holistik dalam mengatasi trauma dan mempromosikan pemulihan kesehatan mental. Faktor-faktor tersebut, baik secara individual maupun bersama-sama, dapat menciptakan beban psikologis yang signifikan.

Oleh karena itu, perlu diterapkan strategi intervensi yang komprehensif, melibatkan dukungan sosial, terapi, dan pendekatan holistik untuk mencapai pemulihan yang optimal. Kesadaran akan risiko dan dampak trauma pada kesehatan mental dapat menjadi landasan untuk pembangunan program-program perlindungan dan pendidikan yang lebih efektif. Dalam merespon individu yang mengalami trauma, penting untuk mengurangi stigma dan

meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental. Implementasi langkah-langkah preventif dan intervensi yang tepat dapat membantu masyarakat memahami dan mengelola dampak traumatis, memberikan dukungan yang lebih besar, dan membuka jalan menuju pemulihan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Fithriyah, I., & Lathifah, M. (2020). Konseling Traumatik Berbasis Nilai-Nilai Religius. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 84-93.

Hasianah, I. (2019). Metode Bercerita Sebagai Upaya Pemulihan Trauma Pasca Bencana Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Bikotetik*, 73-76.

Hatta , K. (2016). *Trauma dan Pemulihannya.* Banda Aceh: Dakwah Ar-Rainry Press.

Kasenda, R. Y., & Takapipi, C. (2023). Upaya Penanganan Trauma Pelecehan Seksual Masalalu. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 779-784.

Ridlo, I. A. (2020). Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental DiIndonsia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 156-164.

Rini, R. S. (2010). Megenali Gejala dan Penyebab dari Conduc tDisorder. -, 1-17.

Rosmalina, A. (2020). Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Dalam Menanggulangi Konflik,Stres,Trauma dan Prustasi. -, 1-15.

Tarmizi. (2012). Pemanfaatan HypnoTerapi Dalam Mengatasi Trauma. -, 176-183.