



**PENGARUH PENGALAMAN TRAUMATIS TERHADAP
KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS 8 MTs NEGERI 4
SERANG**

Afrilia Nur Fadhila

afrilianurfadila@gmail.com

Universitas Bina Bangsa

Desty Endrawati Subroto

desty2.subroto@gmail.com

Universitas Bina Bangsa

Galuh Laily Agustin

galuhlaily563@gmail.com

Universitas Bina Bangsa

Maulida Awwaliya

maulidaawwaliya113@gmail.com

Universitas Bina Bangsa

Nur Sahlami

nursahlami2@gmail.com

Universitas Bina Bangsa

Korespondensi penulis: afrilianurfadila@gmail.com

Abstract *This study aims to explain the effect of traumatic experiences on mental health. The method used in this research is the literature review method. The sample in this study was taken as much as 8% of the 500 number of 8th grade students of MTs Negeri 4 Serang in the 2024 academic year and obtained a sample of 40 students. Data collection techniques used questionnaires, attitude scales, and tests. Traumatic experiences can have a negative impact on an individual's mental health. Trauma, which can stem from events such as violence, natural disasters, sudden loss, or other life experiences, often leads to prolonged emotional, cognitive, and physical impairment. The results of the analysis of the research data processing on the effect of traumatic experiences on mental health show that the attitude of individuals who have trauma will have a very serious impact on their psychological and emotional development, both in the short and long term.*

Keywords: *impact on mental health, influence of trauma experience.*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh pengalaman traumatis terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literatur review. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 8% dari 500 jumlah siswa kelas 8 MTs Negeri 4 Serang tahun pelajaran 2024 dan diperoleh sampel 40 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, skala sikap, dan tes. Pengalaman traumatis dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental individu. Trauma, yang dapat berasal dari berbagai kejadian seperti kekerasan, bencana alam, kehilangan mendadak, atau pengalaman hidup lainnya, sering kali menyebabkan gangguan emosional, kognitif, dan fisik yang berkepanjangan. Hasil analisis dari pengolahan data penelitian mengenai pengaruh pengalaman traumatis terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa sikap individu yang memiliki trauma akan memberikan dampak yang sangat serius terhadap perkembangan psikologis dan emosionalnya, baik dalam jangka pendek maupun panjang.

Kata Kunci: dampak terhadap kesehatan mental, pengaruh pengalaman trauma.

Hasil dan Pembahasan

1. Trauma: Definisi dan Pengaruhnya

Trauma merujuk pada suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perilaku individu yang terganggu akibat pengalaman kejadian yang sangat membekas dalam hidupnya. Kejadian tersebut meninggalkan dampak emosional yang mendalam dan sering kali sulit untuk dilupakan. Kondisi trauma ini memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental seseorang, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas mereka sehari-hari. Saat seseorang menghadapi trauma, mereka memerlukan perawatan dari profesional, seperti melalui konseling psikologi, untuk mendukung pemulihan jiwa mereka. Baik luka fisik maupun psikologis sangat penting untuk diperhatikan, sebab jika tidak ditangani dengan tepat, keduanya bisa menyebabkan dampak buruk yang lebih serius. Penelitian ini menekankan pentingnya konseling traumatik sebagai proses yang signifikan, tidak hanya untuk klien yang mengalami trauma, tetapi juga untuk konselor yang terlibat dalam membantu proses penyembuhan.

2. Tanda-tanda Anak yang Mengalami Trauma

a. Reaksi Emosional yang Kuat

Anak-anak yang sedang mengalami trauma cenderung menunjukkan reaksi emosional yang sangat intens. Ini bisa mencakup kecemasan berlebihan, rasa takut yang mendalam, atau bahkan ledakan amarah yang tidak terkendali.

b. Gangguan Tidur atau Mimpi Buruk

Sering kali, anak-anak yang mengalami trauma akan mengalami gangguan tidur, seperti mimpi buruk yang berulang. Mereka mungkin kesulitan tidur, terbangun di tengah malam, atau bahkan menderita insomnia.

c. Perubahan Perilaku yang Signifikan

Psikolog sering menemukan bahwa anak yang mengalami trauma menunjukkan perubahan perilaku. Perubahan ini bisa berupa penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, atau menjadi lebih tertutup dan sulit diatur.

d. Reaksi terhadap Pemicu Trauma

Anak yang mengalami trauma mungkin bereaksi dengan sangat sensitif terhadap hal-hal yang dapat memicu kenangan buruk mereka. Pemicu tersebut bisa berupa suara tertentu, gambar, atau situasi yang mengingatkan mereka pada peristiwa traumatis.

e. Kesulitan dalam Hubungan Sosial

Anak-anak yang mengalami trauma sering mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun dengan orang dewasa. Mereka bisa menjadi lebih cemas atau tertutup dalam situasi sosial, bahkan merasa kesulitan untuk berinteraksi dalam lingkungan yang biasa mereka hadapi.

3. Penyebab Utama Trauma pada Anak

Trauma yang dialami oleh anak-anak bisa disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya adalah:

- **Kekerasan:** Baik kekerasan fisik, seksual, maupun emosional.
- **Kecelakaan:** Seperti kecelakaan lalu lintas, bencana alam, atau kecelakaan lainnya.
- **Penyakit Serius:** Baik yang menimpa diri anak tersebut ataupun orang terdekat mereka.
- **Perceraian Orang Tua:** Konflik keluarga yang berlarut-larut bisa menjadi penyebab trauma pada anak.
- **Kehilangan Orang yang Dikasihi:** Kematian anggota keluarga atau teman dekat bisa menimbulkan trauma emosional yang mendalam.
- **Perundungan:** Bullying, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya, merupakan salah satu pemicu trauma yang sangat umum pada anak-anak.

Dengan berbagai penyebab yang ada, trauma pada anak harus mendapat perhatian serius, terutama dalam hal penanganan dan pemulihan melalui dukungan yang tepat.

4. Dampak Trauma pada Anak-anak

Trauma yang dialami anak-anak memiliki dampak yang signifikan, baik pada perkembangan psikologis maupun emosional mereka. Dampak ini bisa terasa dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Mengingat anak-anak masih berada dalam tahap perkembangan, mereka lebih rentan terhadap efek trauma karena kemampuan mereka dalam mengelola stres atau emosi belum sepenuhnya terbentuk. Trauma yang dialami pada masa kanak-kanak juga dapat mempengaruhi perkembangan otak dan sistem saraf, yang nantinya berpotensi mengubah cara mereka merespons berbagai situasi sepanjang hidup mereka. Beberapa dampak yang sering muncul akibat trauma pada anak adalah sebagai berikut:

1. Gangguan Emosional dan Perilaku

Anak-anak yang mengalami trauma sering menunjukkan gangguan emosional dan perilaku yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Mereka bisa menunjukkan kecemasan berlebihan, rasa takut yang mendalam, atau perasaan marah dan frustrasi yang sulit dikendalikan. Perilaku lain yang mungkin muncul adalah menarik diri dari teman-teman atau keluarga, atau bahkan melakukan kekerasan terhadap diri sendiri atau orang lain sebagai respons terhadap trauma yang dialami.

2. Gangguan Kecemasan dan Depresi

Anak-anak yang terkena trauma memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan kecemasan dan depresi. Mereka bisa merasa cemas berlebihan tentang keselamatan diri dan orang yang mereka cintai, serta merasa tidak aman atau tidak berdaya. Gejala depresi pada anak-anak yang trauma meliputi perasaan sedih yang mendalam, merasa tidak berharga, serta kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya mereka nikmati.

3. Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Anak-anak yang mengalami trauma berat, seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau bencana alam, berisiko tinggi untuk mengembangkan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). Gejala PTSD pada anak-anak termasuk flashback—perasaan seolah-olah mereka kembali mengalami kejadian traumatis tersebut—mimpi buruk, ketakutan yang tidak rasional, dan perilaku menghindar. Anak-anak dengan PTSD mungkin juga menunjukkan peningkatan kecemasan serta kesulitan dalam menghadapi situasi sosial atau akademik.

4. Gangguan Perkembangan Sosial dan Hubungan Interpersonal

Trauma yang dialami anak dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Anak-anak yang trauma sering kali merasa sulit untuk mempercayai orang lain, terutama orang dewasa, yang kemudian mempengaruhi hubungan mereka dengan teman sebaya maupun keluarga. Selain itu, mereka juga mungkin kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka, sehingga berdampak pada kemampuan mereka untuk berfungsi dalam konteks sosial maupun akademik.

5. Perubahan Kesehatan Fisik

Trauma yang dialami anak-anak tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis mereka, tetapi juga dapat berimbas pada kesehatan fisik mereka. Anak-anak yang mengalami trauma berat seringkali mengeluhkan gangguan tidur, sakit kepala berulang, atau keluhan fisik lain yang terkait dengan stres kronis. Respon tubuh terhadap stres yang berlangsung lama, yang melibatkan peningkatan hormon stres seperti kortisol, dapat melemahkan sistem imun anak dan meningkatkan kerentanannya terhadap berbagai penyakit.

5. Langkah-langkah untuk Mencegah Trauma pada Anak

Mengatasi trauma pada anak harus disesuaikan dengan usia dan tingkat keparahan gejala yang dialami. Ada beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk membantu anak pulih dari trauma yang mereka alami. Berikut adalah langkah-langkah yang dapat diambil:

1. Ciptakan Rasa Aman bagi Anak

Trauma sering kali timbul setelah anak mengalami atau menyaksikan peristiwa berbahaya, seperti kekerasan, bencana alam, atau kejadian menakutkan lainnya. Kejadian-kejadian ini membuat anak merasa terancam dan tidak aman, serta menimbulkan rasa khawatir yang berlarut-larut. Oleh karena itu, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang aman bagi anak. Pastikan anak merasa yakin bahwa kejadian tersebut telah berlalu, dan sekarang mereka berada di tempat yang jauh lebih aman.

2. Tetap Tenang di Hadapan Anak

Untuk membantu anak mengatasi trauma, penting bagi orang tua atau pengasuh untuk selalu menunjukkan sikap tenang. Kekhawatiran yang ditunjukkan dapat memperburuk perasaan anak, membuatnya merasa bahwa situasi tersebut masih berlangsung. Jika ingin membicarakan kejadian traumatis yang dialami anak, lakukanlah dengan hati-hati dan pastikan anak dalam kondisi yang siap untuk berbicara. Jangan memaksanya untuk menceritakan pengalaman buruk jika dia belum siap.

3. Lanjutkan Aktivitas Sehari-hari seperti Biasanya

Peristiwa traumatis seperti bencana alam dapat mengubah rutinitas sehari-hari anak. Namun, penting untuk menjaga agar aktivitas sehari-hari tetap berjalan, meski dalam situasi yang berbeda. Jika anak berada di tempat yang tidak familiar,

seperti di pengungsian, sebisa mungkin lakukan aktivitas yang biasa dilakukan di rumah. Rutinitas ini dapat memberikan rasa stabilitas dan kenyamanan bagi anak.

4. Berikan Perhatian Lebih

Setelah mengalami trauma, anak biasanya menjadi lebih bergantung pada orang tua, terutama ibu. Oleh karena itu, memberikan perhatian ekstra sangat penting untuk pemulihan mereka. Pelukan dan kasih sayang dapat membantu anak merasa lebih aman dan nyaman. Jika anak takut untuk tidur, Anda bisa menyalakan lampu kamar atau bahkan tidur bersama mereka agar mereka merasa dilindungi. Langkah ini dapat membantu anak untuk mengalihkan perhatian dari perasaan takut yang muncul akibat trauma.

5. Jauhkan Anak dari Hal-hal yang Mengingat pada Trauma

Agar proses pemulihan trauma berjalan dengan baik, pastikan untuk menjauhkan anak dari segala hal yang berkaitan dengan kejadian traumatis yang mereka alami. Ini termasuk menghindari menonton berita tentang kejadian tersebut dan tidak membicarakannya di hadapan anak. Melihat kembali gambar atau mendengarkan berita mengenai peristiwa traumatis dapat memperburuk kondisi anak dan memperpanjang efek stres atau ketakutan yang mereka rasakan.

Tabel 1. Review Jurnal 1

Aspek	Detail
Judul	ANALISIS KECEMASAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA PESERTA DIDIK PASCA PANDEMI COVID-19
Nama Jurnal	Jurnal PAUD Agapedia
Volume & Halaman	Vol.6 No. 2 / Halaman 221-227
Penulis	Aprily, N., Insani, S., Merliana, A.
Reviewer	Nur Sahlami & Afrilia Nur Fadhila
Tanggal Reviewer	16 Januari 2025
Latar Belakang	PTSD adalah gangguan yang terjadi setelah peristiwa traumatis seperti kematian, kecelakaan, kekerasan, bencana alam, dan lainnya, yang dapat menimbulkan perasaan trauma.

**PENGARUH PENGALAMAN TRAUMATIS TERHADAP KESEHATAN
MENTAL SISWA KELAS 8 MTs NEGERI 4 SERANG**

Pendahuluan	Anak-anak membutuhkan bimbingan konseling untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan trauma. Bimbingan membantu mereka mengenali diri dan mengatasi tekanan psikologis.
Tujuan Penelitian	Menganalisis kecemasan PTSD pada peserta didik usia 10-12 tahun dengan jumlah 36 orang menggunakan angket/kuesioner melalui Google Form.
Sumber Data	- Kegiatan survei - Kuesioner
Metode Penelitian	Metode analisis deskriptif (kuesioner melalui Google Form).
Objek Penelitian	Kecemasan PTSD pada peserta didik pasca pandemi COVID-19.
Hasil Penelitian	Faktor genetik berpengaruh terhadap PTSD.
Kelebihan Penelitian	Dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat PTSD, memberikan rasa diperhatikan, disayangi, dan dipercaya.
Kekurangan Penelitian	Anak-anak dan remaja memerlukan dukungan dari orang dewasa untuk menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi akibat PTSD.
Diskusi / Rekomendasi	Peran orangtua sangat penting dalam memberikan dukungan sosial bagi anak dan remaja yang mengalami PTSD untuk membantu mereka mengatasi gangguan tersebut.

Tabel 2. Review Jurnal 2

Aspek	Detail
Judul	MEMAHAMI DINAMIKA KONSELING POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER(PTSD) PADA REMAJA INDONESIA
Nama Jurnal	Jurnal Ilmu Komunikasi
Volume & Halaman	Vol.8 No.4/ Halaman 656 - 669
Penulis	Pasha, S., Indriyanti, Fatimah, J., Sari, Z.
Reviewer	Maulida Awwaliya & Galuh Laily Agustin
Tanggal Reviewer	16 Januari 2025

**PENGARUH PENGALAMAN TRAUMATIS TERHADAP KESEHATAN
MENTAL SISWA KELAS 8 MTs NEGERI 4 SERANG**

Latar Belakang	PTSD menyebabkan individu mengalami kecemasan berlebihan dan tekanan emosional tinggi. PTSD termasuk dalam gangguan kecemasan dan gangguan mental emosional.
Pendahuluan	Peristiwa buruk dapat memicu masalah psikologis, terutama PTSD. Diagnosis PTSD ditegakkan jika individu tidak dapat mengatasi trauma dan masalah emosional yang berlangsung lama.
Tujuan Penelitian	Mengetahui motivasi penderita PTSD untuk melakukan konseling, serta mengidentifikasi proses konseling antara penderita dan psikolog.
Sumber Data	- Data primer: In-depth interview, Pengamatan langsung - Data sekunder: Jurnal, Literatur, Buku
Metode Penelitian	Kualitatif
Objek Penelitian	Remaja yang mengalami PTSD di Indonesia
Hasil Penelitian	Remaja penderita PTSD yang melakukan konseling berusaha meminimalisir disonansi kognitif yang dialami.
Kelebihan Penelitian	Penelitian menyoroti pentingnya pemahaman mendalam tentang dinamika PTSD dan peran psikolog dalam pemulihan individu yang terkena dampak.
Kekurangan Penelitian	Penelitian terbatas pada satu kota (Makassar) dan satu lembaga konseling saja, sehingga perlu penelitian dengan scope yang lebih luas dan membandingkan berbagai lembaga konseling.
Diskusi / Rekomendasi	Pendekatan psikologis yang memahami disonansi kognitif penting untuk memastikan korban trauma mendapatkan dukungan yang tepat untuk pemulihan.

DAFTAR REFERENSI

- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran kesehatan mental remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Amaelia, D. (2022). Dampak gangguan kesehatan mental pada remaja. <https://riliv.co/rilivstory/dampak-gangguan-kesehatan-mental/>

- Ahmad Susanto, M. P. (2015). *Bimbingan & konseling di taman kanak-kanak*. Prenada Media.
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). *Gambaran kesehatan mental remaja SMPN Bangkinang Kota Kabupaten Kampar*. *Jurnal Ners*, 6(23), 80–85. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Andrew Solomon. (2001). *The noonday demon: An atlas of depression*. Scribner.
- Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1996). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Ghufroon, M. Nur., & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. ArrRuzz Media.
- Hasanah, C. D. U., & Ambarini, T.K. (2018). Hubungan faktor trauma masa lalu dengan status mental berisiko gangguan psikosis pada remaja akhir di DKI Jakarta. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 73-81.
- Hari, Johann. (2018). *Lost connections: Uncovering the real causes of depression and the unexpected solutions*. Bloomsbury Publishing.
- Irwanto, Prof., & Kumala, Hani. (2020). *Memahami trauma dengan perhatian khusus pada masa kanak-kanak*. PT. Gramedia.
- Idai. (2013). Masalah kesehatan mental emosional remaja. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/masalah-kesehatan-mental-emosionalremaja>
- Prihatiningsih, E., & Wijayanti, Y. (2021). Gangguan mental emosional siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi*, 8, 256–268.
- Pasha, S., Indriyanti, Fatimah, J., & Sari, Z. (2021). *Memahami dinamika konseling post-traumatic stress disorder (PTSD) pada remaja Indonesia*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(4), 656–669.
- Solomon, Andrew. (2001). *The noonday demon: An atlas of depression*. Scribner.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2018). Gambaran perkembangan mental emosional pada remaja: *Description of emotional mental development in adolescent*. *Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic and Community*, 38–44.
- Tentama, F., & Psi, S. (2014). Peran dukungan sosial pada gangguan stres pascatrauma. *Jurnal Psikologi*.

- Undang-undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. (2014). Republik Indonesia.
- WHO. (n.d.). Pencegahan gangguan mental. Intervensi efektif dan pilihan kebijakan (Laporan Ringkasan). Kolaborasi Organisasi Kesehatan Dunia dengan Pusat Penelitian Pencegahan Universitas Nijmegen dan Maastricht.
- Zaki, M. (2019). Studi kasus penanganan post traumatic stress disorder dengan bimbingan konseling pada anak pasca gempa di Pondok Pesantren Al Ikhlas Taliwang Sumbawa Barat (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan mental remaja pada masa pandemi. *Counseling As Syamil*, 1(1), 11–19.