**DINAMIKA DAMPAK PENGALAMAN TRAUMATIS PADA KEMATANGAN EMOSI REMAJA AKHIR**

***THE DYNAMICS OF TRAUMATIC EXPERIENCES ON LATE ADOLESCENT EMOTIONAL MATURITY***

**Merani Andarini**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[andarini.merani@gmail.com](mailto:andarini.merani@gmail.com)

**Abstrak**

Pengalaman traumatis seperti kejadian kekerasan, pelecehan seksual, perang, maupun kecelakaan merupakan suatu peristiwa yang menimbulkan rasa takut dan tidak berdaya. Peristiwa tersebut menyebabkan perubahan emosi dan mempengaruhi daya intelektual, emosional dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Gambaran emosi penderita trauma ditunjukkan melalui gejala-gejala *post traumatic stress disorder* yang tampak dalam dinamika emosi sebelum mengalami trauma, pada saat kejadian maupun setelah terjadinya peristiwa traumatis. Dinamika emosi yang terbentuk akan mempengaruhi proses meraih kedewasaan dari perkembangan emosional untuk memiliki emosi yang matang. Kematangan emosi memuat pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi pada frustasi dan kemampuan mengatasi ketegangan remaja akhir rentang usia 18 tahun hingga 21 tahun sebagai proses penyesuaian diri di fase dewasa. Penelitian ini bertujuan mengetahui dinamika dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi remaja akhir. Subjek penelitian terdiri atas tiga orang terpapar oleh *single trauma*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif metode fenomenologi melalui wawancara dan skala *Post Traumatic Stres Disorder Checklist for DSM-5*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan kematangan emosi berdasarkan bentuk trauma dan rentang munculnya gejala trauma antara lain upaya menghindari suatu kondisi pemicu adanya rasa takut, meningkatnya rasa waspada atau curiga setiap saat, menutup diri terhadap dunia luar apabila tidak dapat meraih keinginan serta perubahan pandangan dan konsep terhadap kemampuan diri maupun hal yang berhubungan dengan pengalaman traumatis.

***Kata kunci****: kematangan emosi, remaja akhir, trauma*

***Abstract***

*Traumatic experiences such as violence, sexual harassment, war or accidents are events that cause fear and helpssness. These events cause emotional changes and affect intellectual, emotional and behavioral abilities in everyday life. The emotional picture of trauma sufferers is shown through the symptoms of post-traumatic stress disorder that appear in the dynamics of emotions before experiencing the trauma, at the time of the incident or after the traumatic event. The dynamics of emotions that are formed will affect the process of reaching maturity from emotional development to having mature emotions. Emotional maturity includes the giving and receiving of love, emotional control, tolerance for frustation and the ability to cope with tension in late teens from 18 to 21 years of age as an adjustment process in adult phase. This study aims to determine the dynamics of the impact of traumatic experiences on late adolescent emotional maturity. The research subjects consisted of three people exposed to a single trauma. The research used a qualitative approach with phenomenological methods through interviews and the post-traumatic stress disorder checklist for dsm-5 scale. The results of the study show differences in emotional maturity based on the form of trauma and the range of symptoms of the trauma, including efforts to avoid a condition that triggers fear, increasing a sense of alertness or suspicion at any time, closing oneself to the outside world if one cannot achieve one’s desires and changing views and concepts of one’s abilities themselves or related to the traumatic experience.*

***Keywords****: emotional maturity, late teens, trauma*

**PENDAHULUAN**

Peristiwa traumatis menjadi suatu keadaan yang tidak dinginkan untuk dialami oleh setiap orang karena dapat menimbulkan tekanan, stres dan trauma. Beberapa peristiwa yang dapat memicu trauma antara lain kematian sosok yang sangat berarti, nyeri fisik atau cidera tubuh, penyakit serius, perang, bencana alam, terorisme, pindah ke lokasi baru, menjadi saksi dalam suatu peristiwa yang menyebabkan kematian, penelantaran oleh orang tua, pelecehan dan kekerasan seksual, kekerasan dalam rumah tangga, penyiksaan dan lain sebagainya. Kejadian tersebut dapat menghampiri setiap individu tanpa memandang ras, umur, dan waktu sehingga seseorang tidak akan melakukan persiapan maupun perlawanan terlebih dahulu dan menimbulkan trauma. Rasa trauma akan terus melekat dan dirasakan oleh individu karena sangat sulit untuk melupakan pengalaman buruk tersebut (*American Psychological Association,* 2013).

Trauma menjadi salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi kehidupan masyarakat terutama bagi remaja, karena dapat menurunkan daya intelektual, emosional dan perilaku (Kusmawati, 2016). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa gangguan jiwa emosional pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas mencapai lebih dari 19 juta orang sedangkan 12 juta penduduk Indonesia mengalami kecemasan. Salah satu bentuk pengalaman traumatis yang disaksikan saat kecil akan menjadi prediktor munculnya masalah psikologis di masa depan antar lain *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan mempengaruhi individu mencapai masa dewasa yakni ketidakmampuan mengembangkan kemampuan *coping* yang efektif, rentan depresi, muncul gejala traumatis, bahkan memiliki risiko untuk menjadi pelaku di kemudian hari (Robinson, 2007 dalam Jurnal Internasional khusus Pendidikan, 2013). Beberapa kasus kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional, pengabaian emosional, pengabaian fisik serta menyaksikan tindakan kekerasan pada anak akan mempengaruhi pandangan orang terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain (Kitamura dan Nagata, 2014).

Reaksi terhadap trauma yakni ingatan menjadi terganggu, adanya upaya menghidar dan mengalami gangguan secara fisik yang akan berdampak secara negatif pada fungsi sosial yaitu aktivitas atau interaksi sosial akan terganggu (Nurrochman, 2007). Bahkan ketika suatu kejadian menimbulkan ketakutan, rasa tidak berdaya dan perasaan terancam maka kejadian tersebut dapat dikatakan sebagai pengalaman traumatis. Apabila remaja mempunyai kesanggupan dalam menghadapi tekanan hidup secara ringan maupun berat berarti remaja tersebut memiliki kematangan emosi. Individu akan stabil dan mampu mengendalikan emosi serta dapat menyelesaikan masalah secara tepat dan wajar, tetapi individu yang tidak stabil akan dikuasai oleh emosi sehingga sering menemui kegagalan dalam menyelesaikan masalah. Walgito (2002) mengungkapkan bahwa semakin bertambahnya usia maka diharapkan dapat diiringi oleh matangnya kemampuan mengelola emosi, tetapi pada kenyataannya semakin bertambah usia seseorang maka tidak selalu meningkat pula kematangan emosinya. Oleh karena itu, kematangan emosi menjadi penentu hasil bagi remaja untuk menguasai keseimbangan yang nampak dalam sikap saat menghadapi situasi tertentu (Meichati, 1983).

Kematangan emosi merupakan suatu kondisi dalam mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional yang terdiri atas aspek-aspek pemberian dan penerimaan cinta, toleransi atas frustasi, pengendalian emosi serta kemampuan mengatasi ketegangan (Chaplin, 2011). Siklus perkembangan emosi akan mengarahkan pada terbentuknya suatu kematangan emosi. Perkembangan emosi dipengaruhi oleh faktor pengalaman seperti trauma akibat perubahan suasana hati karena setiap individu memiliki kisaran emosi yang berbeda satu sama lain. Kejadian masa lalu memberikan pengaruh pada perkembangan emosi individu yang bersumber dari lingkungan keluarga maupun dari luar keluarga (Astuti, 2000).

Mengacu pada beberapa pemaparan tersebut penelitian ini bertujuan untuk menggali bentuk pengalaman traumatis, terbentuknya dinamika emosi dan dampak pengalaman traumatis dalam kehidupan sehari-hari untuk mengetahui gambaran dinamika dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi remaja akhir.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggambarkan suatu fenomena spesifik yang mendalam dari pengalaman hidup seseorang (Yuksel & Yildirim, 2015). Karakteristik subjek penelitian dipilih melalui *criterion sampling* yaitu periode remaja akhir berusia antara 18 tahun hingga 21 tahun yang pernah mengalami trauma sederhana atau *single* *trauma*. Proses analisis data memuat tiga komponen antara lain reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi menurut Analisis Interaktif dari Miles, Huberman dan Saldana (2014) berdasarkan transkip verbatim wawancara, hasil skala skrining individu, penegakan diagnosis sementara PTSD oleh pihak berwenang serta memberikan kesimpulan hasil koding seluruh data penelitian. Berdasarkan kriteria diagnosis PTSD menurut DSM-V sebagai identifikasi gejala trauma pada partisipan menggunakan Skala *Post-Traumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5* (PCL-5) format Daftar Periksa Peristiwa Kehidupan untuk DSM-5 (LEC-5) dan komponen Kriteria A yang diperluas untuk menggali peristiwa masa lampau penyebab trauma dan mengetahui rentang munculnya gejala-gejala PTSD yang berdampak pada kehidupan sehari-hari.

Hasil skrining individu PCL-5 menjadi acuan untuk memberikan penegakan diagnosis sementara PTSD pada subjek menurut total skoring keparahan gejala total dalam skor cutoff dengan rentang nilai melebihi angka 31-33. Diagnosis sementara dapat dibuat melalui item gejala-gejala PTSD yang dinilai sebagai 2 (sedang) maupun lebih tinggi dari nilai tersebut yaitu 3 (cukup sedikit) dan 4 (sangat) membutuhkan setidaknya 1 item B (pertanyaan 1-5), 1 item C (pertanyaan 6-7), 2 item D (pertanyaan 8-14), dan 2 item E (pertanyaan 15-20). Pemberian diagnosis sementara membutuhkan bantuan dari pihak berwenang (psikolog klinis) untuk melanjutkan proses wawancara dalam menggali data secara mendalam terkait informasi sub tema penelitian antara lain bentuk pengalaman traumatis, rentang waktu gejala PTSD, proses pemaknaan subjek terhadap pengalaman traumatis yang telah dialami serta dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi. Pengukuran kematangan emosi subjek dilakukan berdasarkan analisis data koding seluruh hasil penelitian menurut aspek-aspek individu yang telah matang secara emosi yang muncul dalam bentuk perubahan emosi saat mengalami peristiwa traumatis hingga kejadian tersebut telah terjadi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kejadian traumatis menimbulkan luka psikis yang berpengaruh pada perilaku individu daripada orang yang belum pernah mengalami walaupun kejadian tersebut telah diselesaikan karena melampaui batas kemampuannya untuk mengatasi, bertahan maupun menghindar (Wiramihardja, 2005). Gejala PTSD tidak akan selalu muncul pasca kejadian traumatis tetapi beberapa kasus membutuhkan beberapa bulan maupun bertahun-tahun karena bergantung pada tingkat kengerian peristiwa sehingga beberapa orang akan mengalami ketakutan, ketidakberdayaan dan rasa dihantui yang berbeda. Berdasarkan rentang munculnya gejala PTSD dijabarkan menjadi *acute PTSD* (gejala berlangsung selama kurang dari tiga bulan), *chronic PTSD* (gejala berlangsung selama tiga bulan atau lebih), serta berawal mula terlambat atau *with delayed onset PTSD* (gejala muncul setelah peristiwa traumatis telah lewat dari enam bulan)*.* Sementara menurut jumlah kejadian dan intensinya, trauma dibedakan menjadi *single trauma* dan *repeated trauma*. *Single trauma* adalah peristiwa yang terjadi ‘satu kali’ dan berkaitan dengan PTSD sementara *repeated trauma* (trauma tipe II atau trauma kompleks) merupakan peristiwa yang terjadi secara berulang kali atau berkelanjutan (*Blue Knot Foundation, National Centre of Excellence for Complex Trauma*).

Identifikasi PTSD melalui hasil skrining individu PCL-5 bahwa seluruh subjek menunjukkan gejala PTSD dengan skor cutoff melebihi rentang angka 31-33 pada skoring keparahan gejala total. Partisipan penelitian terdiri atas remaja akhir berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18 tahun hingga 21 tahun yang memiliki pengalaman traumatis. Pengukuran skor cutoff dihitung pada 20 gejala PTSD yang terpenuhi berdasarkan nilai 2 (sedang), 3 (cukup) dan 4 (sangat) pada setiap item pertanyaan. Berdasarkan 20 gejala PTSD dalam pengukuran PCL-5 yang muncul menunjukkan bahwa rentang munculnya gejala-gejala trauma pada subjek adalah *acute PTSD* dan *with delayed onset PTSD*. Sementara menurut jumlah kejadian dan intensinya partisipan mengalami trauma tipe satu atau trauma sederhana yang disebut sebagai *single trauma.*

Penegakan diagnosis sementara pada subjek yang memiliki kondisi akan selalu kembalinya peristiwa traumatis dalam ingatan penderita (*intrusive re-experiencing)*, menghindari sesuatu yang berhubungan dengan trauma dan perasan terpecah (*avoidance),* perubahan negatif pada kognitif dan *mood* yang berhubungan dengan kejadian traumatis *(negative aterations in mood and cognition),* dan kesadaran secara berlebihan (*arousal).* Beberapa orang akan merasa kesulitan untuk menangani dirinya yang telah mengalami kejadian traumatis sehingga menyebabkan perubahan emosi karena pengalaman traumatis yang dialami oleh individu akan membentuk sikap pribadi seseorang (Kusmawati, 2016). Dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi subjek ditunjukkan melalui pemikiran, perasaan dan perilaku partisipan sebelum mengalami peristiwa traumatis, ketika subjek berada dalam kejadian tersebut hingga sesudah melewati situasi yang menimbulkan trauma. Trauma pada remaja akan sama seperti orang dewasa tetapi perbedaan bentuk trauma psikologis maupun cara pengungkapannya pada remaja dan dewasa dipengaruhi oleh usia seseorang (*The National Child Traumatic* Stress, 2004).

Dinamika emosi yang terjadi pada seseorang yang mengalami kejadian traumatis memberikan perbedaan dalam diri individu sehingga menghasilkan bentuk kematangan emosi yang berbeda pula akibat mengalami peristiwa traumatis. Partisipan menunjukkan adanya kesulitan menahan rasa marah, menangis, rasa takut berlebih hingga kewaspadaan yang semakin meningkat terutama ketika partisipan berada dalam situasi yang berhubungan dengan kejadian tersebut. Ketika dihadapkan pada suatu masalah atau hal yang tidak sesuai harapan, partisipan memilih untuk menutup diri dari dunia sekitarnya. Beberapa orang akan memiliki perubahan pandangan atau konsep terkait hal yang menyangkut pengalaman traumatis yang dialami. Bahkan perilaku menghindari pada suatu kondisi menyangkut trauma. Sementara seseorang dikatakan telah mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional melalui adanya kemampuan untuk mengekspresikan dan menerima cinta, mempertimbangkan dan menggunakan cara lain dalam mengatasi keinginan yang tidak tercapai, serta memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan untuk mencapai tujuan (Chaplin, 2011).

Proses tercapainya kematangan emosi akan dialami berbeda oleh setiap orang tergantung pada tingkat trauma dan bentuk dukungan orang-orang di sekitarnya. Melalui respon pikiran dan perasaan yang nampak dalam diri individu saat mengalami peristiwa traumatis maupun setelah kejadian tersebut dianggap telah selesai akan membentuk dinamika emosi seseorang sebagai dampak pengalaman traumatis pada kehidupan seseorang. Ketika seseorang berhasil melakukan kontrol emosi, memahami bentuk emosi yang muncul dalam dirinya dan mengekspresikan perasaan yang dialami secara tepat, menerima kejadian traumatis yang terjadi. Kemampuan untuk menghadapi kenyataan yang berbanding terbalik dengan keinginan dan mengatasi bentuk-bentuk frustasi yang berhubungan dengan pengalaman traumatis.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dinamika dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi remaja akhir menunjukkan perubahan emosi pada individu yang memiliki trauma. Bentuk respon individu terhadap trauma ditunjukkan melalui gejala-gejala PTSD yang akan melahirkan dinamika emosi seseorang sebagai proses menuju kematangan emosi. Oleh karena itu kematangan emosi pada remaja akhir yang terbentuk merupakan gambaran respon seseorang terhadap pengalaman traumatis yang dialami. Individu berusaha menghindari suatu kondisi yang menimbulkan trauma, merasa untuk selalu siaga atau waspada setiap saat, menutup diri terhadap dunia luar apabila tidak bisa mengatasi keinginan yang tidak terwujud serta kehilangan rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki untuk meraih tujuan.

**DAFTAR PUSTAKA**

American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-V). Washington, DC: APA Publishing.

Astuti, H. (2000). *Psikologi Perkembangan Masa Dewasa.* Surabaya: Usaha Nasional.

Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*, (Terjemah. Kartini Kartono) Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Khamis, Vivian. (2013). Psychosocial Adjustment In Siblings Of Children With War-Related Injuries. *International Journal of Special Education*, 28(1). American University of Beirut

Kitamura, T., & Nagata, T. (2014). Suicidal Ideation Among Japanese Undergraduate Students: Relationships with Borderline Personality Trait, Depressive Mood, and Childhood Abuse Experiences. *American Journal of Psychology* *and Behavioral Sciences,* 1(2), 7-13.

Kusmawati, H. (2016). *Trauma dan Pemulihannya : Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami Edisi 1.* Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.

Meichati, S. (1983). *Kesehatan Mental.* Yogyakarta: Fak. Psikologi Universitas Yogyakarta.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1984). *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods.* Beverly Hills: Sage Publication.

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1992). *Analisis Data Kualitatif.* (Edisi Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta: Universitas Indonesia Press.

Nani, Nurrohman. (2007). *Pemulihan Trauma: Panduan Praktis Pemulihan Trauma Akibat Bencana Alam.* LPSP3. UI Jakarta. 4-5

NIH. *Post-Traumatic Stress Disorder.* National Institute of Mental Health. Diakses dari <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>.

Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.* https://doi.org/1

Saldana, Miles & Huberman. (2014). *Qualitative Data Analysis.* America : SAGE Publications.

U.S Department of Human and Human. (2021, Oktober). The National Child Traumatic Stress Network. UCLA and Duke University. Diakses dari <https://www.nctsn.org/>

U.S. Department of Veterans Affairs. (2021, Januari). *PTSD: National Center for PTSD.* 810 Vermont Avenue, NW Washington DC : VA Publishing. Diakses dari <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp#obtain>

Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Wiramihardja, S. A. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : Refika Aditama

Yuksel, Pelin & Sonel, Yildirim. (2015, Januari). Theoretical Frameworks, Methods, and Procedures for Conducting Phenomenological Studies in Educational Settings. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 6(1).