

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pengalaman traumatis berasal dari suatu kejadian yang dianggap berbahaya oleh individu itu sendiri dan membuat seseorang yang terlibat mengalami tekanan, stres dan trauma karena mengalami suatu keadaan yang tidak diinginkan dan tanpa adanya persiapan maupun perlawanan seperti bencana alam, penyakit, kecelakaan, maupun konflik bersenjata. Permasalahan psikologis akan muncul di masa depan antara lain penelantaran dan pelecehan secara fisik maupun psikologis, serta efek jangka panjang memberikan pengaruh pada kemampuan *coping* yang efektif. Menyaksikan maupun mengalami suatu kejadian traumatis seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menjadi salah satu prediktor munculnya trauma terutama jika pelaku merupakan orang terdekat bagi korban. Kasus kekerasan yang melibatkan anak dan perempuan di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan baik kekerasan secara fisik dan juga emosional salah satunya, kekerasan dalam rumah tangga dan pelecehan seksual. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) mencatat terdapat kenaikan sebesar 6% dari tahun 2018 yaitu sebanyak 406.178 kasus menjadi 431.471 kasus sepanjang tahun 2019. Tercatat dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V)* bahwa individu yang mengalami trauma di masa anak akan mengalami luka hati (APA, 2013).

Suatu peristiwa yang menyebabkan trauma dapat menimpa siapa saja tanpa memandang ras, umur, dan waktu. Kejadian traumatis yang disaksikan saat kecil sering ditemukan sebagai prediktor munculnya masalah psikologis di masa depan. Jika hal tersebut berlanjut hingga masa dewasa akan memberikan pengaruh pada ketidakmampuan mengembangkan kemampuan *coping* yang efektif, rentan depresi, munculnya gejala traumatis, atau berisiko menjadi pelaku di kemudian hari (Robinson, 2007 dalam Jurnal Internasional khusus Pendidikan, 2013). Peristiwa traumatis menyebabkan munculnya perasaan sakit secara fisik dan mental yang muncul dalam bentuk gangguan emosional di masa mendatang yaitu *Post-traumatic stress disorder* (PTSD). Tercatat pada Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa terdapat 1.522 orang mengalami kondisi cemas, depresi dan trauma psikologis akibat pandemi *coronavirus disease* 2019 (COVID-19) di Indonesia. Berdasarkan data pelayanan menunjukkan 63% mengalami kecemasan, 66% depresi dan 80% mengalami trauma psikologis.

Trauma merupakan salah satu luka psikologis yang dapat menurunkan daya intelektual, emosional dan perilaku seseorang sehingga dianggap sangat berbahaya bagi kehidupan masyarakat terutama bagi remaja (Kusmawati, 2016). Remaja terdiri atas masa remaja awal, remaja madya dan remaja akhir yang memiliki minat tinggi pada fungsi intelektual, mencari pengalaman baru dan membentuk identitas sosial yang akan menetap (Sarwono, 2012). Periode remaja menjadi sangat penting untuk mempelajari pola perilaku dan sikap baru karena menjadi fase peralihan masa anak-anak menuju dewasa (Hurlock, 1980). Pola

emosi masa remaja sama dengan pola emosi masa kanak-kanak tetapi menghasilkan perbedaan dalam bentuk rangsangan yang dapat memunculkan emosi serta cara mengungkapkan emosinya. Perubahan emosi remaja dapat dipengaruhi oleh suatu peristiwa atau kejadian yang dapat memberikan tekanan fisik dan psikis pada orang yang mengalaminya. Bentuk pengalaman traumatis dapat memunculkan reaksi emosional dan menyebabkan ketidakstabilan dalam proses penyesuaian diri pada pola perilaku dan harapan sosial yang baru. Beberapa kejadian menakutkan seperti ditinggalkan oleh sosok yang dicintai, terlibat dalam sebuah perang atau kecelakaan maupun bencana alam, mengalami kekerasan atau terlibat dalam suatu kejadian yang dianggap menakutkan maka dampak yang muncul yaitu *post-traumatic stress disorder* (PTSD)

Hasil penelitian Kitamura dan Nagata (2014) mengenai trauma yang terjadi pada anak meliputi kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional, pengabaian emosional, pengabaian fisik serta menyaksikan tindakan kekerasan akan mempengaruhi pandangan orang mengenai dirinya serta orang lain. Kasus KDRT yang paling menonjol tentang kekerasan fisik sebanyak 43% (4.783 kasus), kekerasan seksual sebanyak 25% (2.807 kasus), psikis sebanyak 19% (2.056 kasus), kemudian akibat faktor ekonomi sebanyak 13% (1.459 kasus). Kasus kekerasan di ranah publik dan komunitas terhadap perempuan terdapat 3.062 kasus memuat 58% merupakan kekerasan seksual yaitu pencabulan (531 kasus), perkosaan (715 kasus), pelecehan seksual (520 kasus), persetubuhan (176 kasus), kemudian percobaan perkosaan dan persetubuhan. Terdapat kasus inses dengan pelaku paling banyak yaitu ayah kandung, ayah

tiri/angkat, dan paman mencapai 822 kasus. Astuti (2000) mengungkapkan bahwa pengalaman traumatis menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kematangan emosi seseorang. Trauma dapat mempengaruhi perubahan suasana hati seseorang di masa mendatang mengikuti kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis serta mampu mengontrol emosinya sebagai petunjuk bahwa seseorang telah mencapai kematangan emosi.

Kematangan emosi merupakan suatu keadaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional. Aspek-aspek dalam kematangan emosi antara lain adanya pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi pada frustrasi serta adanya kemampuan dalam mengatasi ketegangan (Chaplin, 2011). Sedangkan karakteristik dalam kematangan emosi yaitu kontrol emosi, pemahaman diri serta penggunaan fungsi kritis mental (Hurlock, 1980). Seseorang dikatakan mencapai kematangan emosi saat dirinya mampu mengontrol emosinya atau menekan emosinya sesuai dengan kondisi sosial. Mengungkapkan emosi sesuai dengan situasi yang tepat serta dapat menerima kritik. Chaplin (2011) mengatakan bahwa saat seseorang mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional adalah mampu mengekspresikan dan menerima cinta, mempertimbangkan dan menggunakan cara lain untuk mengatasi keinginan yang tidak tercapai, memiliki kepercayaan dan keyakinan pada kemampuan untuk mencapai tujuan. Sementara Hurlock (1980) mengungkapkan kematangan emosi dapat tercapai apabila seseorang mampu memberikan reaksi yang stabil bukan seperti anak-anak yaitu mampu mengontrol dan mengendalikan emosi sesuai taraf perkembangannya.

Hasil wawancara terhadap remaja berusia 18 tahun hingga 21 tahun adalah seorang mahasiswa yaitu A berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun mengalami sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan dalam lingkup keluarga yakni menyaksikan pertengkaran kedua orang tuanya akibat perselingkuhan yang dilakukan oleh ayah subjek. Berikut pernyataan A mengenai peristiwa tersebut :

“Ayahku itu tipe orang yang terlihat baik-baik saja, sempurna. Tapi dari itu dia tuh nyimpan sesuatu yang bikin apa ya, bikin buat trauma. Jadi ayahku tuh selingkuh... Soalnya ayahku itu memberikan aku figur yang bagus di mata aku, jadi aku tuh gak pernah kepikiran kalau ayah aku tuh bakal ngelakuin itu gitu loh. Bahkan dulu aku pernah bilang ‘aku ingin punya suami kaya ayahku’...ngerasa dulu ‘oh ayahku tuh pahlawan’ gitu loh.” (A39)

A menemukan fakta baru mengenai perselingkuhan yang merubah pandangan dirinya terhadap sosok ayah sebagai pahlawan dalam hidup. Peristiwa tersebut membuat A merasa panik, gelisah, marah dan takut terhadap hubungan pertemanan dengan orang lain karena hilangnya rasa percaya. Pasca kejadian tersebut perubahan perilaku nampak dalam A yakni memiliki rasa curiga yang tinggi terhadap pasangan apabila dirinya akan mengalami hal yang sama seperti ibunya. Bentuk respon A terkait peristiwa tersebut adalah sebagai berikut:

“Langsung aku kan langsung kaya apa ya, marah sih pasti. Marah, kecewa, nangis itu pasti. Terus kemudian, saat mungkin aku tuh pingin banget pingin ngeluarin marah. Aku tuh marah waktu itu tapi tuh gak ngeluarin yang marah kaya uneg-uneg gitu lo. Jadi kaya marah ‘kok bisa!’ tapi tuh kata-kata atau keinginan gak keluar saat itu” (A41)

Partisipan lainnya adalah seorang mahasiswa E berusia 19 tahun berjenis kelamin perempuan mengalami suatu kejadian waktu sekolah yang membuatnya

memiliki rasa takut terhadap ketinggian. Peristiwa tersebut menimbulkan rasa takut akan tempat yang tinggi bagi subjek E. Beberapa kali subjek menghindari situasi yang mengarah pada ketinggian karena rasa takut akan kembali jatuh ke bawah yang mempengaruhi kegiatan E sehari-hari. Berikut pernyataan E mengenai peristiwa tersebut :

“Aku mikirnya 'udahlah, udahlah' pokoknya mikir 'haduh gak mau lewat aku mau sampai sini aja'. Terus waktu lewat itu kan dipegangin ya, itu kaya dirangkul gitu sama kakak-kakak ospeknya 'ayo loncat, ayo loncat' katanya gitu. Terus habis itu waktu kepeleset itu 'haduh aku mati, aku mati' gitu 'udahlah aku matilah'. Aku sampai mikir kaya gitu tapi ternyata enggak. Ternyata sampai dipegang peluk gitu ternyata aku masih selamat. Ya habis itu aku langsung nangis dan trauma sama ketinggian itu gara-gara itu.” (E26)

Respon E terhadap rasa takutnya pada ketinggian menimbulkan rasa waspada terhadap situasi yang mengarah akan peristiwa tersebut. Bentuk rasa takut akan tempat tinggi memberikan dampak pada kondisi E akan tingkat kewaspadaan yang meningkat daripada sebelumnya. Dukungan dari orang-orang sekitar seperti teman sekolah dan keluarga membantu E dalam melakukan kegiatan sehari-hari untuk keluar dari rasa takut akan ketinggian.

“Awalnya aku tuh gak cerita kalau aku tuh takut tinggi karena menurutku aku tuh cuma shock aja waktu kepeleset. Tapi ternyata, seiring berjalannya waktu setiap di ketinggian, lantai dua sekolahku, dulu SMA lantainya kan ada 3, itu kalau di di lantai 2 atau 3 terus lihat ke bawah tuh aku ketakutan. Dan ternyata aku takut tinggi itu bener setelah aku ikut kegiatan naik andong atau di air terjun tadi itu lewat jurang atau tempat tinggi gitu, disitu aku aku takut tinggi dan pernah hampir pingsan. Terus aku baru cerita sama temen kalau aku jadi takut sama tinggi karna kepeleset waktu itu dan lama-lama jadi makin takut tinggi. Terus respon mereka baik, karena mereka respek ke aku. Mereka tanggap ke aku dan pasti mereka ada ketakutan juga dalam diri mereka sendiri” (E59)

Berdasarkan ungkapan di atas mengenai beberapa kejadian yang menimbulkan rasa takut dan trauma mendalam memberikan dampak dalam

kehidupan sehari-hari. Bentuk reaksi pada saat mengalami kejadian trauma menimbulkan perubahan suasana hati yang dapat mempengaruhi perkembangan emosional di masa mendatang. Beberapa reaksi pada trauma dapat muncul dalam bentuk gejala-gejala PTSD pasca terjadinya kejadian trauma maupun peristiwa tersebut dianggap telah selesai. Setiap orang memiliki kisaran emosi yang berbeda satu sama lain sehingga kejadian masa lampau akan memberikan pengaruh pada kematangan emosi (Astuti, 2000). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka fokus pada penelitian ini untuk menggali gambaran dampak pengalaman traumatis pada kematangan emosi remaja akhir.

B. Tujuan Penelitian

Menurut penjabaran pada latar belakang tersebut maka tujuan dalam penelitian adalah untuk mengetahui dinamika dampak pengalaman traumatis terhadap kematangan emosi pada remaja akhir, terutama pengaruhnya terhadap proses menuju perkembangan emosi yang matang dalam kehidupan sehari-hari individu pasca mengalami peristiwa traumatis.

C. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu bagi Psikologi khususnya pada psikologi klinis yang berkaitan pada dampak dari pengalaman traumatis terhadap kematangan emosi remaja akhir.
2. Secara praktis dari penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan referensi baru mengenai gambaran dampak dari pengalaman traumatis terhadap kematangan emosi pada remaja akhir.

D. Keaslian Penelitian

Pembahasan mengenai topik penelitian ini dikaji dari beberapa penelitian lain yang sudah dilakukan dan beberapa penelitian sudah dilakukan dengan variabel serta subjek yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Nia Febbiyani Fitri dan Bunga Adelya (2017) yang meneliti tentang “Kematangan Emosi Remaja dalam Pengentasan Masalah”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan variabel kematangan emosi pada remaja serta sumber teori dari Hurlock. Perbedaan dalam penelitian ini adalah menggunakan variabel pengentasan masalah, sedangkan peneliti menggunakan variabel pengalaman traumatis.

Penelitian terkait trauma dengan variabel status mental berisiko gangguan psikosis dilakukan oleh Charisma Dian Uswatun Hasanah dan Tri Kurniati Ambarini (2018) yang meneliti tentang “Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu dengan Status Mental Berisiko Gangguan Psikosis pada Remaja Akhir di DKI Jakarta”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang pengalaman traumatis serta menggunakan periode remaja akhir sebagai subjek. Perbedaan penelitian ini adalah menggunakan variabel status mental berisiko, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan variabel kematangan emosi.

Penelitian terkait trauma dilakukan oleh Ulfah Nur Hanifah dan Arum Pratiwi (2020) yang meneliti tentang “Gambaran Kecemasan Anak dengan *Post Traumatic Stress Disorder* sebagai Dampak Bencana Alam Angin Puting

Beliung”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan variabel pengalaman traumatis. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan gambaran kecemasan dalam *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dengan subjek anak-anak, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel kematangan emosi dengan subjek periode remaja akhir.

Penelitian terkait kematangan emosi dilakukan oleh Dina Rahma Adila dan Afif Kurniawan (2020) yang meneliti tentang “Proses Kematangan Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sama-sama menggunakan variabel kematangan emosi dengan sumber teori berasal dari Hurlock. Perbedaan penelitian ini menggunakan variabel pola asuh, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan pengalaman traumatis.