

Dampak trauma masa kecil terhadap risiko bunuh diri pada dewasa muda

Elisa Tika Cahyanti

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110201@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Trauma Masa Kecil; Risiko Bunuh Diri; Dewasa Muda; Kesehatan Mental

Keywords:

Childhood Trauma; Suicide Risk; Young Adults; Mental Health

ABSTRAK

Trauma masa kecil merupakan fenomena yang kerap kali diabaikan namun memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap kesehatan mental individu saat dewasa. Masalah ini menjadi kritis mengingat meningkatnya kejadian bunuh diri di kalangan dewasa muda yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara trauma masa kecil dan risiko bunuh diri pada dewasa muda dengan mengkaji berbagai literatur yang tersedia. Studi ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai jurnal ilmiah yang

membahas secara komprehensif tentang trauma masa kecil, dampak psikologisnya, dan kaitannya dengan perilaku bunuh diri pada fase dewasa muda. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa individu yang mengalami trauma masa kecil, seperti pelecehan fisik, emosional, atau seksual, serta pengalaman penelantaran, memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan mental yang berujung pada perilaku bunuh diri. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi dini dan penanganan yang tepat terhadap trauma masa kecil untuk mencegah risiko bunuh diri di kemudian hari

ABSTRACT

Childhood trauma is a phenomenon that is often overlooked but has a significant long-term impact on an individual's mental health in adulthood. This issue is critical considering the increasing incidence of suicide among young adults who have a history of childhood trauma. This study aims to explore the relationship between childhood trauma and suicide risk in young adults by reviewing the available literature. This study uses a literature study method by collecting and analyzing data from various scientific journals that comprehensively discuss childhood trauma, its psychological impacts, and its relationship to suicidal behavior in young adulthood. The results of the study revealed that individuals who experienced childhood trauma, such as physical, emotional, or sexual abuse, as well as neglect experiences, have a higher risk of experiencing mental disorders that lead to suicidal behavior. These findings emphasize the importance of early intervention and appropriate treatment of childhood trauma to prevent the risk of suicide later in life.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), bunuh diri adalah tindakan membunuh diri sendiri dengan sengaja dan merupakan masalah kesehatan global yang serius serta menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Jumlah kematian akibat bunuh diri lebih banyak dibandingkan penyakit menular seperti malaria, kanker payudara, atau tindak pembunuhan, dengan perkiraan 800.000 kematian setiap tahunnya. Lebih dari 75% kasus bunuh diri terjadi di negara-negara berkembang. Data WHO memperkirakan angka bunuh diri di Indonesia sebesar 3,4 per 100.000, dengan jumlah yang meningkat seiring bertambahnya usia, yang disebut sebagai fenomena gunung es. Kementerian Kesehatan memperkirakan jumlah sebenarnya dapat mencapai



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

25-30 kali lebih tinggi, menjadikan bunuh diri sebagai masalah kesehatan yang signifikan (Batty et al., 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2019; Ding and Kennedy, 2021).

Kehidupan seseorang dibentuk oleh berbagai pengalaman yang terjadi sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Pengalaman masa kecil yang negatif, seperti trauma, dapat meninggalkan bekas yang mendalam dan berpengaruh hingga sepanjang hidup. Trauma masa kecil dapat berupa pelecehan fisik, emosional, atau seksual, serta pengalaman penelantaran atau kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian menunjukkan bahwa trauma semacam ini bisa menyebabkan berbagai gangguan psikologis ketika individu tersebut tumbuh dewasa. Salah satu dampak serius dari pengalaman masa kecil yang traumatis adalah meningkatnya risiko perilaku bunuh diri di antara dewasa muda. Observasi terhadap fenomena ini menjadi penting mengingat meningkatnya angka bunuh diri di kalangan dewasa muda di banyak negara (Sholichatun & Surur, 2018).

Trauma masa kecil dapat mempengaruhi perkembangan otak dan fungsi psikologis seseorang, yang pada akhirnya dapat memperburuk kesehatan mental mereka ketika mencapai usia dewasa. Saat anak-anak mengalami trauma, respons fisik alami terhadap stressor seperti pelepasan hormon stres, peningkatan detak jantung, dan peningkatan tekanan darah menjadi kronis, mengakibatkan kerusakan pada perkembangan neurobiologis anak. Hal ini dapat memengaruhi bagaimana mereka merespon stres di masa depan dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikiatrik, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD), yang semua ini memiliki hubungan dengan risiko bunuh diri (Sholichatun, 2011).

Beck, Kovacs, dan Weissman mengungkapkan bahwa ide bunuh diri mencakup rencana dan keinginan individu untuk melakukan tindakan bunuh diri. Penelitian oleh Reynolds menyatakan bahwa terdapat dua dimensi dari ide bunuh diri, yaitu spesifik terhadap pemikiran dan ide, serta respons dan aspek dari orang lain. Ide bunuh diri adalah langkah awal dalam rangkaian perilaku bunuh diri, yang dimulai dengan pemikiran bunuh diri, kemudian dilanjutkan dengan tindakan awal menuju bunuh diri, percobaan bunuh diri, dan akhirnya bunuh diri itu sendiri. Perkembangan perilaku bunuh diri ini dapat membuat ide yang awalnya hanya berupa pemikiran tentang kematian menjadi semakin konkret dan berujung pada tindakan bunuh diri (Kurniasari & Rahmasari, 2020).

Fenomena ini perlu diteliti secara lebih mendalam untuk memahami sejauh mana dampak trauma masa kecil terhadap risiko bunuh diri pada dewasa muda. Meskipun banyak penelitian telah menemukan hubungan yang signifikan antara trauma masa kecil dan risiko bunuh diri, masih diperlukan kajian yang lebih komprehensif yang mempertimbangkan berbagai variabel yang dapat mempengaruhi hasil tersebut. Studi pustaka menjadi salah satu metode yang efektif dalam mengkaji berbagai hasil penelitian sebelumnya untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang fenomena ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana trauma masa kecil dapat memengaruhi risiko bunuh diri pada dewasa muda. Mengenali faktor risiko yang signifikan dan memahami mekanisme yang mendasari hubungan ini sangat penting agar intervensi yang tepat dapat diterapkan untuk mencegah bunuh diri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menyoroti

pentingnya tindakan pencegahan dan perawatan terhadap anak-anak yang mengalami trauma, dalam rangka meningkatkan kesehatan mental mereka di kemudian hari.

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, yaitu dengan mengkaji berbagai artikel dan jurnal ilmiah yang telah dipublikasikan terkait topik trauma masa kecil dan bunuh diri pada dewasa muda. Metode ini memungkinkan penulis untuk mengumpulkan informasi dari berbagai studi yang telah dilakukan dalam bidang ini, sehingga bisa memberikan suatu kesimpulan yang komprehensif dan lebih terpercaya. Dengan pendekatan ini, penulis berharap dapat memberikan rekomendasi yang tepat bagi praktisi di bidang kesehatan mental, pembuat kebijakan, serta masyarakat luas dalam mengatasi dampak trauma masa kecil.

Dalam beberapa dekade terakhir, terdapat banyak studi yang menjelaskan tentang prevalensi trauma masa kecil dan kaitannya dengan berbagai permasalahan kesehatan mental. Penelitian-penelitian tersebut mengungkap berbagai mekanisme, gangguan psikologis, dan faktor sosial yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko bunuh diri di kalangan dewasa muda. Melalui analisis berbagai literatur, diharapkan penelitian ini dapat menambah pemahaman kita tentang urgensi penanganan trauma masa kecil serta pentingnya dukungan psikologis bagi mereka yang memiliki riwayat trauma. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya pencegahan bunuh diri di kalangan dewasa muda yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Pemerolehan pemahaman yang lebih baik terhadap hubungan ini akan membuka peluang bagi intervensi dini dan perawatan yang lebih tepat guna, sehingga dapat mengurangi risiko bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan mental individu yang terpengaruh.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam studi pustaka ini melibatkan analisis dan sintesis berbagai jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara trauma masa kecil dan risiko bunuh diri pada dewasa muda. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur yang relevan dari database akademik seperti PubMed, Google Scholar dengan menggunakan kata kunci seperti "trauma masa kecil," "risiko bunuh diri," dan "dewasa muda." Artikel yang dipilih kemudian dievaluasi berdasarkan kualitas metodologisnya dan relevansinya terhadap topik penelitian. Hasil dari berbagai studi dibandingkan dan dikompilasi untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak trauma masa kecil terhadap risiko bunuh diri pada individu yang memasuki fase dewasa muda.

Pembahasan

Dampak Trauma Masa Kecil Terhadap Risiko Bunuh Diri Pada Dewasa Muda

1. Definisi dan Jenis Trauma Masa Kecil

Trauma masa kecil merujuk pada pengalaman yang sangat mengganggu dan menyakitkan yang dialami oleh seorang anak dan berdampak negatif pada perkembangan psikologis serta emosionalnya. Pada dasarnya, trauma masa kecil dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama trauma fisik, seperti kekerasan fisik atau seksual,

dan trauma emosional, seperti pengabaian emosional atau kekerasan verbal. Salah satu bentuk trauma yang paling umum dan merusak adalah pelecehan seksual anak, yang tidak hanya meninggalkan luka fisik tetapi juga menghancurkan rasa harga diri serta keamanan anak. Trauma lain yang signifikan termasuk kekerasan domestik, memaksa anak untuk menyaksikan tindakan kekerasan di rumah, dan pengalaman hidup di lingkungan penuh kekerasan atau kekacauan.

Selain itu, anak-anak yang mengalami pengabaian emosi sering kali merasa kurang dicintai dan dihargai, yang dapat menyebabkan masalah kepercayaan yang berkepanjangan dan mempengaruhi hubungan interpersonal lebih lanjut dalam hidup. Pengabaian ini bisa termasuk kekurangan perhatian dasar, perawatan, dan kasih sayang yang seharusnya diberikan oleh orang tua atau pengasuh utama. Bentuk lain dari trauma emosional adalah penelantaran, di mana kebutuhan dasar anak seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal tidak dipenuhi dengan memadai. Trauma masa kecil juga bisa datang dalam bentuk kehilangan mendadak orang yang dicintai, misalnya kematian orangtua atau perceraian yang bernuansa konflik tinggi (Imani et al., 2024).

Selaras dengan itu, (Wafa et al., 2021) mengemukakan bahwa pendekatan terapi individu dapat diterapkan untuk membantu melepaskan perasaan negatif, memproses memori terkait trauma, mengevaluasi persepsi diri, dan mempelajari keterampilan asertif. Menurut Carr, media yang digunakan bisa berupa permainan, menggambar, atau media lain yang dapat mengungkapkan keyakinan dan perasaan mengenai trauma seksual mereka. Berdasarkan pendapat (Febriyana, 2024) tentang bentuk intervensi untuk anak korban kekerasan, dapat disimpulkan bahwa tujuan terapinya adalah membantu korban dalam mengekspresikan keyakinan dan perasaan mereka terkait pengalaman kekerasan yang dialami serta memfasilitasi pemrosesan pikiran dan perasaan mengenai pengalaman tersebut. Setelah keyakinan dan perasaan negatif terlepas, langkah berikutnya adalah membantu menciptakan perubahan positif dalam penilaian diri yang mungkin telah terganggu akibat masalah tersebut.

Trauma independen dari paparan langsung ke peristiwa kekerasan atau kekacauan, dan lebih kepada keluarga dinamis yang disfungsi dan merusak. Semua pengalaman tersebut meninggalkan tanda yang cukup dalam pada penghuni kisah tersebut, mengikis rasa nyaman dan aman hingga mampu menjadi luka yang di bawah ke masa dewasa. Pentingnya memahami jenis-jenis trauma masa kecil adalah kunci dalam mengenali tanda-tanda awal dan mengambil langkah-langkah intervensi yang tepat untuk mencegah dampak berkepanjangan yang lebih serius (PUTRI & SATWIK, 2024).

Pemahaman di atas pun membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, pekerja sosial, dan profesional kesehatan mental, agar dapat memberikan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak-anak yang rentan. Relevant, Intervensi dini menunjukkan bahwa penanganan yang tepat dapat meminimalisir efek trauma dan memberikan anak-anak peluang untuk recover secara optimal. Bagaimanapun, trauma masa kecil bukanlah akhir dari cerita—justru bisa menjadi awal bagi proses penyembuhan dan pertumbuhan.

Trauma masa kecil merupakan kondisi yang kompleks dan sering kali sulit dideteksi karena tidak semua pengalaman buruk langsung tampak di permukaan. Ini menjadikan

perawatan klinis dan psikolog yang solid amat penting untuk mengidentifikasi dan mengelola kondisi tersebut, seraya menyediakan ruang untuk pemulihan yang sehat.

2. Korelasi Antara Trauma Masa Kecil dan Risiko Bunuh Diri pada Dewasa Muda

Hubungan antara trauma masa kecil dan risiko bunuh diri pada dewasa muda telah menjadi subjek penelitian intensif dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan mental. Banyak studi mengonfirmasi bahwa individu yang mengalami trauma pada masa kecil memiliki risiko lebih tinggi untuk berperilaku atau menjurus pada pemikiran bunuh diri ketika mereka mencapai usia dewasa muda. Trauma, baik fisik maupun emosional, meninggalkan bekas yang dalam pada jiwa seorang anak, membentuk persepsi mereka tentang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka. Persepsi ini sering berubah menjadi pandangan dunia yang negatif, di mana dunia dianggap sebagai tempat yang tidak aman dan tidak nyaman untuk hidup. Dengan dasar ini, individu yang mengalami trauma masa kecil sering kali mengembangkan rendah diri, perasaan tidak berharga dan gagal merasa terhubung dengan orang lain. Komorbiditas antara trauma masa kecil dan gangguan kejiwaan seperti depresi, gangguan kecemasan, serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) sangatlah tinggi, yang mana kondisi ini sendiri berfungsi sebagai faktor risiko tambahan bagi perilaku bunuh diri (PRASETIO & WARDANI, 2024).

Trauma masa kecil juga mempengaruhi sistem neurobiologi, yang berdampak pada regulasi emosi dan respon stres individu tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan trauma masa kecil sering mengalami perubahan pada hippocampus dan amigdala otak, yang berperan penting dalam pengolahan emosi dan respon terhadap ancaman. Hal ini membuat individu yang terkena trauma menjadi lebih rentan terhadap stres di kemudian hari dan memiliki mekanisme coping yang tidak sehat. Selain itu, traumatisasi pada anak juga berpotensi menyebabkan perubahan perilaku yang signifikan, termasuk penyalahgunaan zat, keterlibatan dalam perilaku kriminal, dan hubungan interpersonal yang tidak stabil yang semuanya dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Data menunjukkan bahwa individu dengan trauma masa kecil lebih cenderung terlibat dalam kebiasaan merugikan diri sendiri sebagai cara untuk mengatasi atau mengalihkan rasa sakit emosional yang mereka rasakan (Rahayuningsih et al., 2023).

Satu kajian mendalam yang dilakukan oleh (Seri, 2018) mengemukakan bahwa ada hubungan yang kuat antara pengalaman masa kecil yang merusak dan kecenderungan bunuh diri pada kemudian hari. Mereka menemukan bahwa semakin banyak jenis trauma yang dialami seseorang, semakin besar risikonya untuk melakukan bunuh diri. Artinya, pengaruh kumulatif dari beberapa bentuk trauma meningkatkan risiko secara eksponensial. Dalam konteks ini, intervensi terapeutik yang tepat harus difokuskan pada pemulihan dari trauma masa kecil dan pada waktu yang sama, meningkatkan keterampilan coping yang sehat. Penyediaan support system yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun profesional kesehatan mental, sangat penting dalam mengurangi dampak traumatis serta dalam mencegah potensi perilaku bunuh diri.

3. Mekanisme dan Proses Psikologis yang Terlibat

Trauma masa kecil mempengaruhi berbagai mekanisme dan proses psikologis yang terlibat dalam pengembangan risiko bunuh diri pada dewasa muda. Salah satu

mekanisme yang menonjol adalah perkembangan skema kognitif negatif, di mana pemikiran-pemikiran maladaptif tentang diri, dunia, dan masa depan terbentuk. Anak-anak yang mengalami trauma sering kali menginternalisasi pengalaman mereka dan mengembangkan persepsi diri yang negatif, merasa tidak berharga, tidak dicintai, dan tidak kompeten. Skema kognitif ini kemudian menjadi fondasi bagi gangguan mood seperti depresi, yang merupakan salah satu prediktor utama perilaku bunuh diri.

Disfungsi pada regulasi emosi juga merupakan mekanisme yang penting. Trauma masa kecil mengganggu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi mereka dengan cara yang adaptif. Anak-anak yang trauma cenderung mengembangkan mekanisme coping yang destruktif, seperti menyalahkan diri sendiri atau menenggelamkan perasaan mereka dalam perilaku impulsif. Pada akhirnya, ketidakmampuan untuk mengatasi stres dan emosi negatif ini dapat membuka jalan menuju perilaku bunuh diri sebagai cara untuk "mengakhiri" penderitaan yang dirasakan (Ismail et al., 2024).

Mekanisme biologis juga berbicara banyak dalam hal ini. Paparan berulang pada stres kronis dapat mengubah fungsi endokrin dan neurotransmitter, terutama sistem HPA (hypothalamic-pituitary-adrenal) axis, yang berperan penting dalam respon stres tubuh. Perubahan ini dapat menyebabkan hiperaktivitas atau hiporeaktivitas terhadap stres, mengindikasikan seseorang memiliki ambang batas yang rendah terhadap depresi dan kecemasan (FASAK & SULASTRI, 2023). Selain itu, faktor interaktif lain seperti kualitas hubungan interpersonal. Anak-anak yang mengalami trauma sering kali kesulitan membentuk dan memelihara hubungan yang sehat. Trauma bisa merusak kemampuan seseorang untuk mempercayai atau menjalin hubungan intim, meningkatkan perasaan isolasi dan penolakan. Perasaan tersebut hanya menambah beban emosional dan meningkatkan risiko bunuh diri.

Model belajar sosial juga dapat mengungkap bagaimana anak-anak meniru atau belajar perilaku bunuh diri dari role model negatif dalam kehidupan mereka. Jika seorang anak melihat orang tua atau tokoh penting dalam hidup mereka merespon stres melalui perilaku merugikan diri atau bunuh diri, mereka mungkin berpikir bahwa itulah cara yang tepat untuk mengatasi masalah. Mekanisme perlindungan seperti kemampuan untuk menemukan makna atau tujuan hidup, memiliki harapan, dan memiliki koneksi sosial yang kuat juga memainkan peran penting. Identifikasi mekanisme ini sangat penting karena memberikan cek realitas yang jelas bahwa meskipun trauma masa kecil mempengaruhi banyak aspek kehidupan seseorang, ada kemungkinan besar untuk intervensi yang berhasil dan perbaikan melalui dukungan yang memadai dan terapi intensif.

Pemahaman mendalam mengenai mekanisme dan proses psikologis ini adalah fondasi dalam merancang intervensi dan pencegahan yang efektif. Tujuannya bukan hanya untuk mengurangi gejala dan risiko, tetapi juga untuk memberdayakan individu untuk mengatasi dan pulih dari pengalaman traumatis mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif.

4. Strategi Intervensi dan Pencegahan

Mengatasi dampak trauma masa kecil dan mengurangi risiko bunuh diri pada dewasa

muda membutuhkan penggunaan berbagai strategi intervensi dan pencegahan yang komprehensif. Salah satu pendekatan utama adalah terapi kognitif-behavioral (CBT), yang berfokus pada identifikasi dan pengubahan pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang berkembang akibat trauma. Dalam terapi ini, individu diajarkan bagaimana mengenali dan mengatasi pemikiran-pemikiran yang mengarah pada perilaku bunuh diri, serta mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dan sehat.

Pendekatan lain yang efektif adalah terapi pengolahan kognitif (CPT), yang sangat berguna untuk orang dengan gangguan stres pascatrauma (PTSD). CPT membantu individu memproses kembali trauma mereka dan mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi hidup mereka tanpa membiarkannya mendominasi emosi dan perilaku sehari-hari mereka. Proses ini dapat mengurangi gejala PTSD, yang sering kali menjadi pendorong perilaku bunuh diri. Pengelolaan farmakologis juga perlu dipertimbangkan, terutama jika individu mengalami gangguan mood atau kecemasan yang parah. Medications seperti antidepresan dapat membantu menstabilkan mood dan mengurangi gejala depresi, sehingga dapat mengurangi risiko bunuh diri. Namun, intervensi farmakologis harus selalu dipantau oleh profesional medis untuk menghindari efek samping atau penyalahgunaan obat (Wibawanto, 2023).

Intervensi berbasis komunitas juga sangat penting. Membangun jejaring sosial yang kuat dan suportif dapat membantu individu menghadapi trauma mereka. Program-program yang mempromosikan keterlibatan sosial, misalnya kelompok dukungan atau kegiatan volunteering, dapat memberikan rasa keterhubungan dan tujuan yang sangat berguna dalam proses pemulihan emosional. Pendidikan dan pelatihan bagi orang tua, guru, dan profesional kesehatan juga merupakan bagian penting dari strategi pencegahan. Dengan meningkatkan kesadaran tentang tanda-tanda trauma dan perilaku bunuh diri, lebih banyak individu yang dapat mendeteksi dan menangani masalah sejak dini. Ini termasuk memberikan pendidikan tentang pengasuhan yang positif, bagaimana menciptakan lingkungan rumah yang aman dan stabil bagi anak-anak, dan cara menangani konflik tanpa kekerasan.

Dukungan kesehatan mental berbasis sekolah juga dapat memainkan peran penting, terutama dengan adanya konselor dan psikolog sekolah yang terlatih yang bisa bekerja langsung dengan anak-anak yang menunjukkan tanda-tanda trauma atau perilaku berisiko. Penerapan intervensi juga perlu bersifat inklusif dan mempertimbangkan latar belakang budaya dan konteks sosial individu. Hal ini penting untuk memastikan bahwa program-program yang dikembangkan sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan spesifik dari berbagai komunitas. Pencegahan jangka panjang akan sangat efektif jika didukung oleh kebijakan publik yang inklusif seperti memperkuat layanan perlindungan anak, meningkatkan akses kepada layanan kesehatan mental, dan kampanye nasional untuk kesadaran kesehatan mental. Melibatkan pemangku kepentingan dari berbagai sektor akan memastikan bahwa upaya pencegahan dan intervensi yang dilakukan berjangkauan luas dan berkelanjutan, sehingga memungkinkan perubahan positif yang significant dalam masyarakat.

Dalam keseluruhan, mengatasi dampak trauma masa kecil dan risiko bunuh diri pada dewasa muda bukanlah tugas mudah, tetapi dengan adanya dukungan yang holistik, upaya kolaboratif, dan komitmen bersama, kemungkinan untuk mengurangi risiko dan

memfasilitasi pemulihan sangat mungkin dicapai.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulannya, dampak trauma masa kecil memiliki peran signifikan dalam meningkatkan risiko bunuh diri pada mereka yang telah mencapai usia dewasa muda. Trauma yang belum terselesaikan atau diatasi dengan baik dapat mengendap dalam bentuk perasaan negatif yang tersembunyi, pandangan diri yang rusak, serta memori dan pengalaman yang menyakitkan, yang secara kumulatif dapat memperburuk kualitas kesehatan mental individu. Kehidupan masa dewasa muda sering kali diwarnai dengan tekanan untuk mandiri, mencari jati diri, dan menghadapi banyak tuntutan hidup, sehingga mereka yang memiliki riwayat trauma masa kecil menjadi semakin rentan terhadap pikiran dan tindakan bunuh diri. Dengan memahami kaitan tersebut, menjadi krusial untuk mengembangkan pendekatan terapi yang holistik dan memadai, yang tidak hanya fokus pada trauma masa lalu tetapi juga memberikan dukungan berkelanjutan dalam memperkuat daya tahan diri dan kesehatan mental secara keseluruhan. Deteksi dini, intervensi yang tepat, serta edukasi yang mencakup keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting dalam meminimalisir dampak buruk dari trauma masa kecil, sehingga menciptakan jalan bagi individu tersebut untuk menikmati hidup yang lebih baik dan memiliki kemampuan mengatasi berbagai tantangan hidup tanpa merasa terjebak dalam lingkaran rasa sakit emosional yang berkepanjangan.

Sebagai saran, penting bagi para penyedia layanan kesehatan mental, pendidik, dan keluarga untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan memahami kebutuhan individu yang mengalami trauma masa kecil. Upaya preventif seperti pendidikan tentang kesehatan mental di sekolah, pelatihan keterampilan coping bagi anak-anak dan remaja, serta program terapi yang terjangkau dan mudah diakses dapat secara signifikan mengurangi risiko bunuh diri pada dewasa muda.

Daftar Pustaka

- Fasak, A., & Sulastri, A. (2023). Mengapa semakin banyak remaja Indonesia bunuh diri? Sebuah telaah literatur. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi (SINOPSI)*, 1.
- Febriyana, N. (2024). Penganiayaan Masa Anak, Risiko Bunuh Diri, dan Nonsuicidal Self-Injury. *KEKERASAN PADA ANAK DI ERA PANDEMI COVID-19*, 101.
- Imani, Z. S., Pamungkas, A. F. A., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas Teknik To-Do List terhadap Time Management Mahasiswa Psikologi UIN Malang dalam Belajar. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9.
- Ismail, A., Puspitasari, F. I., & Nuqul, F. L. (2024). Adverse Childhood Experience dan Perilaku Tindak Kriminal: Systematic Literature Review. *Mutiara: Multidiciplinary Scientifict Journal*, 2(9), 767–779.
- PRASETIO, A., & WARDANI, I. A. K. (2024). FAKTOR RISIKO DAN PENGARUH KEPERIBADIAN PADA BUNUH DIRI DI USIA TUA. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 65–69.

- Putri, A., & Satwika, Y. W. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 844–864.
- Rahayuningsih, A., Kp, S., Kep, M., Achir, N. S. K. J. P., Hamid, Y. S., & Anna, D. N. S. P. D. B. (2023). *Bunuh diri pada kelompok usia remaja: suatu tinjauan*. Penerbit Adab.
- Seri, M. (2018). Analisis Kejadian Depresi dan Risiko Bunuh Diri menggunakan Buddy App pada Remaja di Wilayah Kota Makassar. *Universiti Islam Negeri Alauddin*.
- Sholichatun, Y. (2011). Stres dan staretegi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Sholichatun, Y., & Surur, M. (2018). Pengembangan panduan konseling psikoreligius untuk remaja korban kekerasan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol*, 4(2).
- Wafa, I. A., Rahayu, I. T., Sholichatun, Y., & Amiq, M. B. (2021). Tema-Tema Psikologi Dalam Kitab Alala Tanalulllma Melalui Metode Maudhui. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(01).
- Wibawanto, A. A. R. (2023). GAMBARAN STRATEGI COPING PADA DEWASA AWAL YANG MENDAPAT KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DI MASA ANAK-ANAK. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 810–820.