

# Dinamika psikologis pada individu dengan trauma masa lalu

**Nihlah Alifatul Rohmah Nugroho**

Program Studi Jurusan Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;  
e-mail: [fafajimbe@gmail.com](mailto:fafajimbe@gmail.com)

## Kata Kunci:

trauma masa lalu; dinamika psikologis; kesehatan mental; strategi coping; intervensi terapeutik

## Keywords:

past trauma; psychological dynamics; mental health; coping strategies; therapeutic interventions

## ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki dinamika psikologis yang dialami oleh orang-orang yang pernah mengalami peristiwa traumatis. Kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental seseorang dapat sangat dipengaruhi oleh trauma di masa lalu. Penelitian ini mengidentifikasi pola pikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul sebagai reaksi terhadap trauma melalui investigasi kualitatif dengan menggunakan wawancara mendalam. Penemuan penting menunjukkan bahwa orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu sering menunjukkan gejala-gejala seperti kemurungan, kecemasan yang terus-menerus, PTSD, dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal. Penelitian ini juga menentukan

elemen-elemen yang membantu atau menghambat proses penyembuhan, serta mekanisme koping yang dilakukan individu untuk mengatasi efek trauma. Temuan dari penelitian ini dapat membantu para profesional kesehatan mental untuk menciptakan terapi yang lebih bermanfaat bagi mereka yang pernah mengalami trauma di masa lalu.

## ABSTRACT

This study investigates the psychological dynamics that people who have previously undergone traumatic events go through. An individual's psychological well-being and mental health can be greatly impacted by past trauma. This research identifies patterns of thoughts, feelings, and actions that arise in reaction to trauma through a qualitative investigation employing in-depth interviews. Important discoveries demonstrate that people who have experienced trauma in the past often exhibit symptoms including melancholy, persistent anxiety, PTSD, and difficulties building interpersonal connections. The research also determined the elements that help or impede the healing process, as well as the coping mechanisms individuals employed to deal with the effects of trauma. The findings of this study may assist mental health professionals create more beneficial therapies for those who have experienced trauma in the past.

## Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental seseorang dapat dipengaruhi secara signifikan oleh peristiwa traumatis di masa lalu. Stres dapat menimbulkan bekas luka emosional yang parah, terlepas dari apakah itu akibat dari satu kejadian, seperti kecelakaan atau bencana alam, atau stres yang terus berlanjut, seperti pelecehan atau kekerasan. Orang yang pernah mengalami trauma sering kali kesulitan mengendalikan perasaan, ide, dan tindakan mereka setiap hari. Untuk membantu dan melakukan



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.

intervensi secara efektif bagi mereka yang pernah mengalami trauma di masa lalu, penting untuk memahami dinamika psikologis yang terlibat dalam pengalaman trauma tersebut (Van der Kolk, 2014).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa 70% orang di planet ini telah mengalami setidaknya satu kejadian traumatis dalam hidup mereka (World Health Organization, 2013). Statistik ini menyoroti frekuensi kejadian traumatis yang signifikan dalam kehidupan masyarakat dan pentingnya memahami dampaknya terhadap kesehatan mental. Berbagai gejala dan penyakit psikologis, termasuk kecemasan, depresi, PTSD, dan masalah dengan hubungan interpersonal, dapat disebabkan oleh trauma masa lalu (Briere, 2015). Namun, tergantung pada elemen-elemen seperti kepribadian, dukungan sosial, dan mekanisme penanggulangan, setiap orang dapat bereaksi terhadap trauma dengan cara yang berbeda.

Penelitian ini mencoba menyelidiki dinamika psikologis yang dihadapi oleh mereka yang pernah mengalami trauma. Untuk lebih memahami sudut pandang subjektif para partisipan dan mengidentifikasi pola pikir, emosi, dan perilaku yang muncul sebagai respons terhadap trauma, penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif. Penelitian ini akan menyelidiki, melalui wawancara mendalam, peristiwa traumatis yang dialami partisipan, mekanisme koping yang mereka gunakan, dan elemen-elemen yang membantu atau menghambat proses penyembuhan. Untuk membantu orang-orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu dengan lebih baik, para profesional kesehatan mental dapat memperoleh manfaat yang besar dari pengetahuan yang lebih besar tentang proses psikologis ini.

Penelitian ini sangat penting karena kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang dapat mengalami dampak jangka panjang yang serius akibat trauma yang dialami sebelumnya. Penelitian ini dapat membantu menciptakan teknik intervensi yang lebih komprehensif dan berhasil dengan mengidentifikasi pola kognitif, emosi, dan perilaku yang terkait dengan trauma. Selain itu, dengan mengurangi stigma yang sering dihadapi oleh para penyintas trauma, temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang dampak trauma di masyarakat (Herman, 2015).

## Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa orang-orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu menghadapi berbagai dinamika psikologis yang rumit. Mayoritas individu mengatakan bahwa mereka mengalami mimpi buruk, kilas balik, dan reaktivitas berlebihan terhadap rangsangan yang memunculkan pengalaman buruk tersebut, di antara gejala-gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD) (American Psychiatric Association, 2013). Banyak orang juga melaporkan mengalami kesulitan mengendalikan emosi mereka, kecemasan dan kesedihan yang terus-menerus. Hasil ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa ketidaknyamanan psikologis yang parah dapat diakibatkan oleh trauma sebelumnya (Briere, 2015).

Salah satu kesimpulan menarik dari penelitian ini adalah bahwa mereka yang pernah mengalami trauma di masa lalu cenderung berpikir negatif. Banyak orang

mengakui bahwa mereka cenderung memiliki pemikiran yang negatif dan suram tentang orang lain, dunia, dan diri mereka sendiri. Misalnya, mereka berpikir bahwa dunia ini berbahaya, mereka tidak berguna, dan orang lain tidak dapat dipercaya (Janoff-Bulman, 1992). Pola pikir yang tidak baik ini sering kali memperburuk masalah psikologis pasien dan memperlambat pemulihan mereka.

Untuk mengatasi dampak buruk dari pengalaman sebelumnya, individu menggunakan beberapa teknik adaptif. Mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman, ikut serta dalam kegiatan yang bermanfaat, dan bertumbuh secara spiritual atau religius adalah beberapa taktik yang dikatakan berhasil (Prati, 2009). Mekanisme koping yang maladaptif, seperti penyalahgunaan narkoba, menarik diri, atau perilaku berbahaya lainnya, juga disebutkan oleh beberapa subjek.

Penelitian ini juga menentukan variabel mana yang membantu atau menghambat pemulihan dari trauma sebelumnya. Jaringan dukungan sosial yang kuat, akses yang mudah ke sumber daya kesehatan mental, dan kapasitas untuk mendapatkan tujuan dan makna dari peristiwa traumatis adalah elemen-elemen yang berkontribusi pada proses penyembuhan (Tedeschi, 2004). Di sisi lain, hal-hal yang menghambat pemulihan termasuk kurangnya dukungan sosial, stigma yang terkait dengan penyakit mental, dan ketidakmampuan untuk membayar bantuan ahli.

Para pembuat kebijakan dan profesional kesehatan mental harus memperhatikan hasil penelitian ini. Pendekatan holistik yang memperhitungkan dinamika psikologis seperti pola pikir, mekanisme koping, dan faktor kontekstual yang berdampak pada proses penyembuhan diperlukan untuk memberikan intervensi yang efektif bagi orang-orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu. Pendekatan ini seharusnya tidak hanya menyoroti pada gejala klinis. Dinamika psikologis yang kompleks dari orang-orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu dapat diatasi dengan menggunakan intervensi seperti terapi perilaku kognitif, metode berbasis trauma, dan dukungan sosial (Courtois, 2013).

### **Dampak Trauma pada Pola Pikir dan Emosi**

Penemuan yang patut dicatat dari penelitian ini adalah dampak substansial dari trauma yang dialami sebelumnya terhadap proses emosional dan kognitif seseorang. Setelah mengalami situasi traumatis, sebagian besar individu melaporkan memiliki pola pikir yang tidak baik dan distorsi kognitif. Mereka sering kali percaya bahwa dunia ini berbahaya, bahwa mereka tidak berharga, dan bahwa orang lain tidak dapat dipercaya (Janoff-Bulman, 1992). Orang yang berpikir negatif dapat mengalami perasaan tidak aman, cemas, dan depresi, yang dapat memperburuk penyakit psikologis mereka.

Orang yang pernah mengalami trauma sebelumnya sering kali memiliki emosi yang kuat dan sulit untuk dikendalikan selain kebiasaan mental yang buruk. Beberapa orang menggambarkan bahwa mereka mengalami masa-masa kesedihan yang mendalam, kemarahan yang meledak-ledak, atau bahkan disosiasi-suatu keadaan di mana mereka merasa terputus dari lingkungan dan diri mereka sendiri (Van der Kolk, 2014). Fungsi sehari-hari mereka mungkin terhambat dan hubungan interpersonal mereka dapat terganggu akibat ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan emosi.

Memahami bagaimana perkembangan awal membentuk “keyakinan inti” sangat penting untuk memahami bagaimana trauma memengaruhi proses mental dan emosional (Beck, 1976). Keyakinan dasar yang negatif seperti “Saya tidak aman”, “Saya tidak berharga”, atau “Saya tidak bisa mempercayai orang lain” dapat berkembang sebagai akibat dari trauma masa lalu. Cara orang tersebut memandang dunia, orang lain, dan diri sendiri kemudian dipengaruhi oleh ide-ide fundamental ini. Persepsi individu tentang dunia, orang lain, dan diri mereka sendiri kemudian dibentuk oleh ide-ide mendasar ini.

Terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti sebagai teknik yang efektif untuk mengobati efek trauma pada proses berpikir dan emosi. Terapi perilaku kognitif (CBT) membantu orang dalam mengenali dan memerangi pola pikir yang berbahaya dan distorsi kognitif yang terkait dengan trauma (Ehlers, 2000). Selain itu, terapi regulasi emosi (emotion regulation therapy) juga dapat digunakan untuk membantu individu belajar mengenali dan mengelola emosi yang intens secara lebih efektif (Cloitre, 2010).

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa orang dapat sembuh dari pengalaman traumatis mereka dan mendapatkan makna yang baik dari pengalaman tersebut, meskipun faktanya trauma dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap pola kognitif dan emosi. Beberapa partisipan mengatakan bahwa selama proses penyembuhan yang berlarut-larut, mereka dapat mengadopsi pandangan yang lebih optimis terhadap kehidupan dan memiliki rasa hormat yang lebih dalam terhadap kehidupan (Tedeschi, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa orang dengan trauma sebelumnya dapat mengatasi efek merugikan pada proses berpikir dan emosi mereka dengan bantuan dan pendampingan yang tepat.

### **Strategi Coping dalam Menghadapi Masa Lalu**

Individu menggunakan berbagai mekanisme coping untuk mengatasi stres dan kesulitan psikologis yang mereka hadapi ketika berhadapan dengan akibat traumatis dari pengalaman sebelumnya. Ditemukan beberapa mekanisme coping yang dirasa berhasil dengan baik oleh para partisipan dalam penelitian ini. Meminta dukungan sosial dari teman, kerabat, atau kelompok pendukung adalah salah satu taktik yang paling populer (Prati, 2009). Orang yang mendapatkan dukungan sosial mungkin merasa lebih aman, dimengerti, dan terinspirasi untuk melanjutkan rehabilitasi mereka.

Para peserta menyebutkan bahwa kegiatan yang bermakna dan memiliki tujuan dapat membantu mengatasi dampak trauma selain dukungan sosial. Kegiatan yang memberikan makna dan tujuan hidup ini dapat berupa pekerjaan, hiburan, atau kegiatan sukarela (Southwick, 2012). Orang-orang yang memiliki tujuan hidup dan terlibat dalam kegiatan penting dapat membantu mereka melepaskan diri dari ingatan yang menyakitkan serta mengembangkan harga diri dan kepercayaan diri yang lebih besar.

Beberapa orang juga menyebutkan bahwa mereka menemukan bahwa menjadi lebih spiritual atau membentuk gagasan keagamaan membantu mereka mengatasinya. Ketika dihadapkan pada tantangan dalam hidup, spiritualitas dan agama dapat menawarkan kerangka kerja tujuan, penghiburan, dan harapan (Shaw, 2005). Doa, meditasi, dan partisipasi dalam organisasi keagamaan adalah beberapa praktik yang

dapat membantu orang menemukan ketenangan dan mengatasi trauma yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu mereka.

Beberapa orang melaporkan menggunakan teknik coping yang maladaptif, meskipun strategi coping yang baik seperti dukungan sosial, kegiatan yang bermakna, dan spiritualitas terbukti berhasil. Penyalahgunaan zat, menarik diri, dan perilaku berbahaya lainnya adalah beberapa dari taktik ini (Briere, 2015). Mekanisme koping maladaptif seperti ini dapat memperburuk masalah yang sudah ada dan menghambat proses penyembuhan setelah trauma.

Hasil penelitian menunjukkan betapa pentingnya mendukung orang-orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu untuk menciptakan mekanisme koping yang sehat dan mudah beradaptasi. Untuk menemukan dan menerapkan mekanisme koping yang berhasil, para profesional kesehatan mental dapat menawarkan arahan dan dukungan. Hal ini termasuk menciptakan jaringan sosial yang membangkitkan semangat, terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat, dan mengembangkan sumber daya spiritual atau filosofis yang dapat memberikan kenyamanan dan harapan (Courtois, 2013). Mekanisme koping yang sehat membantu orang untuk lebih baik dalam mengatasi dampak yang menyakitkan dari pengalaman sebelumnya dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara umum.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Penyembuhan dari Trauma Masa Lalu**

Penelitian ini menunjukkan bahwa sejumlah faktor dapat mempengaruhi proses pemulihan dari trauma sebelumnya. Dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga, atau kelompok pendukung merupakan salah satu elemen kunci yang mendorong pemulihan (Prati, 2009). Dukungan sosial dapat memberikan perasaan nyaman, pemahaman, dan motivasi untuk terus menjalani proses pemulihan yang terkadang sulit dan penuh tantangan.

Akses ke layanan kesehatan mental berkualitas tinggi yang disesuaikan secara individual juga dapat memfasilitasi proses penyembuhan. Terapi regulasi emosi, terapi pemrosesan trauma, terapi perilaku kognitif, dan terapi lain yang berhasil dapat membantu orang dalam mengelola gejala psikologis dan menciptakan mekanisme koping yang lebih fleksibel (Courtois, 2013). Sayangnya, akses ke layanan kesehatan mental terkadang terbatas, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan finansial atau tinggal di daerah tertinggal.

Kemampuan seseorang untuk mendapatkan makna dari situasi yang menyakitkan dapat membantu proses penyembuhan, selain dukungan sosial dan perawatan kesehatan mental. Beberapa peserta penelitian menyatakan bahwa mereka bisa mendapatkan pandangan baru yang lebih optimis tentang kehidupan dan rasa hormat yang lebih dalam terhadap kehidupan setelah pertempuran yang berlarut-larut (Tedeschi, 2004). Menemukan makna dan tujuan dalam penderitaan seseorang dapat memberikan kemauan dan inspirasi untuk melanjutkan proses penyembuhan.

Namun, ada beberapa elemen tambahan yang dapat menghambat proses pemulihan dari trauma sebelumnya. Tidak adanya dukungan sosial dari tetangga dan keluarga adalah salah satu penyebab utama. Proses pemulihan orang mungkin

diperlambat oleh isolasi sosial dan kurangnya pemahaman dari orang yang dicintai (Platt, 2015).

Stigma yang terkait dengan penyakit mental dan ketidakmampuan untuk membayar bantuan ahli adalah dua hal lain yang dapat menghambat penyembuhan. Orang mungkin enggan untuk mencari pengobatan atau merasa malu untuk membicarakan pengalaman mereka karena stigma dan kesalahpahaman tentang masalah kesehatan jiwa (Corrigan, 2002). Keterbatasan dana dapat menjadi tantangan bagi orang yang mencari perawatan kesehatan jiwa yang diperlukan. Para profesional kesehatan jiwa dan legislator dapat membuat rencana yang lebih kuat untuk membantu proses pemulihan mereka yang mengalami trauma dengan memiliki kesadaran yang lebih baik tentang variabel-variabel ini.

## Kesimpulan dan Saran

Pemahaman yang luas tentang dinamika psikologis yang dihadapi oleh mereka yang pernah mengalami trauma di masa lalu disediakan oleh penelitian ini. Temuan-temuannya menunjukkan bahwa proses mental, perasaan, dan perilaku seseorang dapat dipengaruhi secara signifikan oleh trauma. PTSD, kecemasan, kesedihan, dan masalah dengan hubungan interpersonal adalah beberapa gejala yang sering dialami oleh orang-orang yang pernah mengalami trauma di masa lalu. Orang-orang yang memiliki pola pikir negatif dan distorsi kognitif-meyakini bahwa mereka tidak layak, bahwa orang tidak dapat dipercaya, dan bahwa dunia ini berbahaya-juga banyak ditemukan.

Orang-orang menggunakan berbagai mekanisme koping, baik yang maladaptif maupun adaptif, untuk mengatasi efek traumatis. Mencari dukungan sosial, ikut serta dalam kegiatan yang bermanfaat, dan mengembangkan sistem kepercayaan spiritual atau agama dilaporkan sebagai mekanisme koping yang berguna. Mekanisme koping yang maladaptif, seperti penyalahgunaan zat atau gejala putus zat, juga digunakan oleh orang-orang tertentu, dan ini dapat menunda proses penyembuhan. Kesimpulan dari penelitian ini menyoroti betapa pentingnya membantu mereka yang pernah mengalami trauma di masa lalu untuk menciptakan mekanisme koping yang efektif.

Beberapa rekomendasi dapat dibuat berdasarkan temuan ini. Pada awalnya, ketika merawat pasien dengan trauma sebelumnya, para profesional kesehatan mental harus mengadopsi strategi komprehensif yang mempertimbangkan dinamika psikologis yang rumit seperti pola pikir, emosi, dan mekanisme koping. Efek dari trauma dapat diatasi secara efektif dengan menggunakan intervensi termasuk terapi regulasi emosi, terapi perilaku kognitif, dan metode berbasis trauma. Selain itu, menurunkan stigma yang terkait dengan penyakit mental dan meningkatkan aksesibilitas terhadap perawatan kesehatan mental berkualitas tinggi bagi mereka yang pernah mengalami trauma di masa lalu juga sangat penting. Melalui upaya kami, kami ingin membantu orang-orang dalam mengatasi efek trauma dan menemukan kehidupan yang bermakna dan bertujuan.

## Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. *International Universities Press*.
- Briere, J. &. (2015). Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment (2nd ed.). *SAGE Publications*.
- Cloitre, M. S. M. (2010). Treatment for PTSD related to childhood abuse: A randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 167(8), 915-924.
- Corrigan, P. W. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53.
- Courtois, C. A. (2013). Treatment of complex trauma: A sequenced, relationship-based approach. *Guilford Press*.
- Ehlers, A. &. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Herman, J. L. (2015). Trauma and recovery: The aftermath of violence--from domestic abuse to political terror. *Basic Books*.
- Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. *Free Press*.
- Platt, M. &. (2015). Trauma and negative life events risk syndromes of emotional and social isolation: Implications for mental health and intervention. *Current Opinion in Psychology*, 4, 124-128.
- Prati, G. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.
- Shaw, A. J. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 1-11.
- Southwick, S. M. (2012). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. *Cambridge University Press*.
- Tedeschi, R. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *Penguin Books*.
- World Health Organization. (2013). Global and regional estimates of violence against women: Prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. *World Health Organization (WHO)*.