

Mengenal respons trauma yang tidak disadari oleh remaja

Talita Aprilia Nur Azzahra^{1*}, Merrill Vania Hannabell Rishel²

^{1,2} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: *talitaprilia@gmail.com, merrilvrishel09@gmail.com

Kata Kunci:

remaja; respons trauma;
bentuk respons trauma;
gejala; terapi

Keywords:

adolescence; trauma
response; forms of trauma
response; symptom;
therapy

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa kritis bagi seseorang dalam menjalani transformasi fisik, emosional, dan sosial untuk membentuk identitas hidup mereka. Urgensi yang sering terjadi di kalangan remaja ialah kurang sadarnya terhadap trauma yang dialami oleh tubuh mereka sendiri. Respons trauma merupakan reaksi alami dari pikiran dan tubuh seseorang terhadap pengalaman traumatis yang menyimpannya dan seringkali tidak disadari karena kemunculannya yang tidak langsung terlihat. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali dan memahami bentuk respons trauma apa saja yang seringkali tidak disadari oleh kalangan remaja saat ini. Respons ini mencakup berbagai macam

bentuk respons trauma mulai dari, gejala, tanda-tanda, faktor yang mempengaruhi hingga cara mengatasi. *People pleaser* adalah salah satu bentuk respons trauma yang mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri. *Fear of abandonment* adalah suatu bentuk ketakutan akan kehilangan. *Hyper independence* adalah upaya seseorang untuk sepenuhnya mandiri dalam segala hal. *Trust issue* adalah masalah yang muncul ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain. Perlu diingat bahwa mengatasi respons trauma membutuhkan waktu dan langkah-langkah kecil untuk kedepannya. Bersikaplah lembut terhadap diri sendiri dan ketahuilah bahwa dukungan selalu tersedia. Terapi dapat berjalan seiring berjalannya waktu untuk menjadi lebih baik. Terkadang manusia terlalu keras terhadap diri sendiri hingga mengabaikan luka yang tidak disadari.

ABSTRACT

Adolescence is a critical period for a person undergoing physical, emotional, and social transformations to form their life identity. One urgent issue that often occurs among teenagers is a lack of awareness of their traumatic experiences. A trauma response is a natural reaction of a person's mind and body to their traumatic experience and is often not realized because its appearance is not directly visible. This research aims to recognize and understand what forms of trauma responses are often not realized by today's teenagers. These responses include various forms, ranging from symptoms, signs, influencing factors, to coping mechanisms. Being a *people pleaser* is a form of trauma response that puts the interests of other people before one's own. *Fear of abandonment* is a form of fear of loss. *Hyper-independence* is a person's attempt to be completely independent in everything. *Trust issues* arise when someone has difficulty trusting other people. Keep in mind that overcoming trauma responses takes time and small steps forward. Be gentle with yourself and know that support is always available. Therapy can help over time to get better. Sometimes people are too hard on themselves and ignore unnoticed wounds.



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.

Pendahuluan

Mengenali respons trauma dapat diartikan sebagai bentuk langkah awal dalam proses penyembuhan diri. Respons ini mencakup berbagai gejala, seperti insomnia, flashbacks, atau bahkan perilaku yang merugikan diri sendiri. Meskipun reaksi ini bersifat alami, penting bagi seseorang untuk tidak mengabaikan atau menyalahkan diri sendiri. Keterlibatan profesional seperti terapis atau konselor dapat memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi trauma dan memahami dampaknya pada kesejahteraan mental. Namun, banyak remaja merasa takut ataupun malu untuk menceritakannya kepada keluarga maupun psikolog. Sehingga mereka lebih merasa nyaman untuk menceritakannya kepada teman sebaya. Selain itu, mendalami aspek-aspek emosional yang muncul dari respons trauma membantu seseorang memahami akar permasalahan. Beberapa orang mungkin menunjukkan gejala fisik, seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan, yang sebenarnya dapat terkait dengan trauma yang belum dipecahkan. Dengan memahami keterkaitan antara tubuh dan pikiran, individu dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi respons trauma dengan lebih efektif (Porter et al., 2016).

Setiap individu memiliki respons trauma yang berbeda, tergantung bagaimana mereka memaknai dan menghayati kejadian traumatis yang terjadi pada diri mereka. Misal, seseorang merasa gelisah, cemas, bahkan merasa sangat emosional hingga sulit terkendali, namun dirinya tidak menyadari hal itu dan menganggap bahwa dirinya baik-baik saja. Padahal, apa yang dialaminya bisa jadi respons trauma yang berasal dari pengalaman traumatis di masa lampau. Pengalaman traumatis jika tidak segera ditangani, dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenal dan memahami diri sendiri, termasuk pengalaman traumatis dan respons-nya yang mungkin sebelumnya belum disadari supaya bisa mencari jalan keluarnya (Kusumawati et al., 2023).

Menurut laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Hal ini menjadi sebuah urgensi yang terjadi di kalangan remaja masa kini, karena terkadang mereka tidak menyadari bahwa diri mereka sedang berada di fase trauma yang memberikan respons yang tidak disadari oleh tubuh mereka sendiri. Respons trauma merupakan reaksi alami dari pikiran dan tubuh seseorang terhadap pengalaman traumatis yang menyimpannya. Namun, respons trauma ini seringkali tidak disadari karena kemunculannya yang tidak langsung terlihat (Bronsard et al., 2016).

Berbagai macam kasus terjadi di kalangan remaja tentang respons trauma, salah satu contoh kasus respons trauma ialah Lucy Hammond seorang remaja cilik yang kehilangan suaranya selama 3 tahun akibat trauma yang dialaminya. Akibat bullying, korban mengalami trauma yang menyebabkannya kehilangan kemampuan untuk berbicara di hadapan orang lain. Namun, pemulihan menjadi mungkin dengan mengenali dan memahami diri. Hal ini terbukti ketika gadis kecil tersebut berhasil mengatasi ketakutannya dan kembali berbicara setelah berpartisipasi dalam sebuah kontes kecantikan. Keberhasilannya ini menyoroti pentingnya pengakuan diri dan penerimaan

terhadap segala kelebihan dan kekurangan sebagai kunci untuk membangun kepercayaan diri. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar turut berperan penting dalam membantu gadis kecil tersebut melewati masa trauma tersebut (Hammond, 2014).

Pentingnya pemahaman diri tidak hanya sebatas pada individu yang mengalami trauma, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya. Teman, keluarga, dan rekan kerja yang sadar akan respons trauma dapat memberikan dukungan yang lebih baik. Menciptakan lingkungan yang aman dan terbuka bagi pembicaraan mengenai trauma dapat menjadi langkah awal dalam proses penyembuhan kolektif. Kesadaran akan respons trauma juga memberikan landasan untuk pendekatan pencegahan. Pendidikan dan promosi kesehatan mental yang menyeluruh dapat membantu masyarakat lebih memahami dampak trauma dan mengurangi stigma yang terkait. Dengan demikian, masyarakat dapat bersama-sama bekerja menuju lingkungan yang lebih empatik dan mendukung, meminimalkan risiko trauma, serta memberikan dukungan yang lebih baik bagi mereka yang telah mengalaminya (Sulistiyanti, 2017).

Pembahasan

People Pleaser Sebagai Bentuk Respons Trauma

Dalam buku Psikologi Sosial oleh W.A. Gerungan *Dipl. Psych.*, dijelaskan bahwa manusia merupakan makhluk sosial sehingga membutuhkan orang lain di sekitar mereka. Manusia bisa saling tolong-menolong dan bertukar emosi melalui sosial lingkungan yang ditinggali. Namun terkadang kondisi tersebut dapat disalah artikan karena beberapa orang mengalami hal yang tidak mereka inginkan sehingga memicu adanya rasa “takut” lebih mementingkan kebahagiaan orang lain di atas kebahagiaannya sendiri. Beberapa orang mungkin tidak sadar akan perilaku tersebut yang mana semakin bertambahnya hari mereka merasa hal tersebut menyakiti diri sendiri, kondisi tersebut dinamakan *people pleaser*. Seorang *people pleaser* selalu merasa harus bisa menjadi yang diinginkan orang lain (Ghazali, 2017). Untuk lebih mengetahui *people pleaser*, mari belajar pengertian *people pleaser*, tanda tandanya, serta cara mengatasinya.

People pleaser adalah orang yang mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri. Mereka cenderung sangat peka terhadap keinginan orang lain dan bersedia mengorbankan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain. Walaupun terdengar positif, namun menjadi seorang *people pleaser* ternyata berdampak negatif. *People pleaser* biasanya sulit untuk menyuarakan ketidaksediaan dirinya. Dikarenakan beberapa ketakutan yang dapat mempersempit keberadaannya di dalam sosial. Langkah yang mulia apabila seseorang ingin membahagiakan orang lain, namun dalam beberapa kondisi mereka tidak sadar bahwa perbuatan yang mereka lakukan justru terkadang merugikan diri mereka sendiri khususnya bagi kesehatan mental. Beberapa tanda-tanda orang yang *people pleaser*, antara lain: (1) Merasa sulit untuk menolak permintaan dan selalu berkata setuju; (2) Mengatakan bahwa mereka baik-baik saja padahal tidak; (3) Meminta maaf untuk hal yang bukan kesalahannya; (4) Tertekan karena komitmen yang mereka ambil; (5) Takut ditinggalkan atau dimarahi jika

menolak saat mereka tidak berkenan. Pola perilaku tersebut dapat membuat seseorang frustrasi, kepuasan hidup berkurang, merasa terbelenggu, dan tidak bebas akan dirinya sendiri. Jika hal ini tidak disadari oleh seseorang khususnya remaja maka jalan pintas yang akan mereka ambil adalah bunuh diri. Melindungi dan menjaga kesehatan mental diri sendiri jauh lebih baik, daripada harus mempertimbangkan kepuasan orang lain (Safitri, 2023).

Cara Mengatasi People Pleaser

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk berhenti menjadi seorang people pleaser sebagai berikut: (1) Belajar untuk berkata tidak, hal ini pasti akan sulit bagi seseorang untuk berkata tidak, namun dengan sikap ini orang lain akan lebih mengerti apa yang kita inginkan sehingga jauh akan manipulasi orang lain; (2) Meningkatkan kepercayaan diri, dengan membuat beberapa list keberhasilan yang sudah tercapai dan apa saja hal yang ingin diraih akan membuat seseorang lebih menghargai dirinya sendiri dan berfikir bahwa hidup dia bermanfaat baik bagi dirinya maupun orang lain; (3) Jangan ragu untuk meminta bantuan, dengan mengubah pola pikir bahwa kita sebagai makhluk sosial pasti membutuhkan bantuan orang lain ketika kita dalam kondisi kesulitan; (4) Bercerita dengan orang lain, dengan meluapkan isi hati kepada orang lain terutama keluarga, teman dekat, dan sekeliling kita akan mengetahui apa yang sedang kita lalui dan kesulitan apa yang sedang kita hadapi. Jangan berpikir bahwa hal tersebut akan merugikan orang lain. Jika kita memendam semua keluhan kesah sendiri maka hal tersebut yang akan menjadi bumerang dalam diri seseorang (Azzopardi, 2022).

Fear of Abandonment Sebagai Bentuk Respons Trauma

Fear of Abandonment atau takut ditinggalkan berarti suatu kondisi dimana seseorang trauma setelah mengalami tekanan berat dimasa lalu atau pengalaman buruk. Rasa takut yang timbul sangatlah besar untuk kehilangan orang terdekatnya dapat dinamakan *fear of abandonment*. Pengalaman buruk di masa lalu bisa membentuk seseorang menjadi pribadi yang seperti ini. Pengalaman traumatis tersebut entah itu ketika masih kecil atau terlibat dalam hubungan yang kurang sehat ketika dia beranjak dewasa, kemungkinan kecil dapat kembali ke hubungan yang sehat kembali. Banyak remaja zaman sekarang yang mengalami hal tersebut, namun mereka tidak menyadarinya. Untuk memahami lebih dalam kita harus mengetahui gejala dari *fear of abandonment*, yaitu (1) Tidak suka akan penolakan; (2) Menyalahkan diri sendiri saat kehilangan; (3) Tersinggung jika dikritik; (4) Susah untuk percaya dengan orang lain; (5) Memaksakan hubungan yang tidak sehat. Hubungan yang tidak sehat atau toxic relationship terdiri dari dua kata yakni toxic artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. *Toxic relationship* sangat berbahaya dalam sebuah hubungan terutama dalam berpacaran. Hubungan toksik adalah jenis hubungan yang tidak sehat karena dapat merusak baik secara fisik maupun emosional, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Hubungan toxic sering terjadi dalam hubungan yang ditandai dengan perilaku egois, kecemburuan berlebihan, keterkekangan dan tekanan dari pasangan, perasaan tidak nyaman, kurangnya penghargaan terhadap pasangan, serta berbagai perilaku negatif lainnya. Keluar dari hubungan toksik memang sulit, banyak orang yang mengalaminya berusaha mengakhiri hubungan tersebut. Beberapa orang bahkan mengalami trauma yang membuat sulit untuk menjalin hubungan baru dengan orang lain, baik secara fisik

maupun mental. Hal ini sering dijumpai di kalangan remaja baik dalam fase awal mereka menjadi remaja maupun fase akhir remaja (Alfiani, 2020).

Cara Mengatasi Fear of Abandonment

Ada beberapa langkah yang dapat diambil jika seseorang telah menyadari telah terkena *fear of abandonment*, yaitu: (1) Mengakui perasaan, sebagai langkah awal dalam mengatasi rasa takut ditinggalkan dengan mengakui alasan di balik perasaan tersebut; (2) Terbuka, berbicara dengan seseorang yang bisa dipercaya tentang perasaan akan membantu mengurangi ketakutan dan kecemasan; (3) Tingkatkan kepercayaan diri: Meningkatkan rasa percaya diri dapat membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan; (4) Terapi dapat membantu mengatasi rasa takut ditinggalkan dengan membantu seseorang memahami perasaan dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan; (5) Mengubah pola pikir negatif menjadi positif dapat membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan; (6) Mencari dukungan dari orang yang bisa dipercaya dapat membantu mengatasi ketakutan dan kecemasan. Jika cara tersebut belum bisa membantu seseorang mengatasi rasa takutnya maka harus menemui psikolog terpercaya yang ahli dalam bidang tersebut (Pijar, 2020).

Hyper Independence Sebagai Bentuk Respons Trauma

Seiring berjalannya waktu semakin bertambah dewasa pula setiap manusia. Dengan bertambahnya usia sikap mandiri setiap manusia akan terbentuk dengan sendirinya. Kemandirian seseorang mengacu pada sikap yang dapat menjaga diri sendiri atau bersikap mandiri sebagai orang dewasa atau sebagai remaja. Namun, sifat seperti apapun, sikap seperti apapun, kemandirian akan berkembang bahkan juga bisa berbahaya jika dilakukan secara ekstrem atau berlebihan. Setiap orang pasti mempunyai kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi tanpa adanya dukungan. Apakah kamu seorang yang sangat mandiri, atau apakah menjauhi orang lain karena takut akan disakiti? atau takut akan ditinggal pergi? Bisa saja hal ini menjadi respon trauma seseorang yang membekas hingga menusuk hati (Grange Isaacson, 2020). Kemandirian yang berlebihan pada seseorang dapat berkembang sebagai respons terhadap trauma karena berbagai alasan yang berbeda. Tidak semua orang memiliki hal dan cerita yang sama pasti dari mereka pasti mengalami peristiwa yang berbeda, dan faktanya beberapa orang mulai percaya bahwa mereka tidak mampu mandiri akibat trauma yang mereka alami (Perrotta, 2021). Ketika seseorang ingin melakukan semuanya sendiri hingga mencapai pada titik ekstrem yang tidak sehat dapat disebut dengan *hyper-independence*.

Hyper-independence merupakan upaya seseorang untuk sepenuhnya mandiri dalam segala hal. Seseorang yang sangat mandiri enggan meminta bantuan atau dukungan sekalipun dan lebih memilih untuk tidak bergantung pada semua orang, meskipun hal itu mungkin berdampak negatif bagi dirinya. Bahkan sedang berada pada kondisi memerlukan bantuan sekalipun, mereka enggan untuk meminta pertolongan dari orang lain (Cui et al., 2019). Proses perkembangan mental seorang remaja dapat mengalami berbagai macam faktor pendukung dan penghambat, seperti ketidakstabilan emosi, lika-liku kehidupan sosial politik, penyimpangan terhadap nilai-nilai moral atau agama dalam kehidupan masyarakat, serta permasalahan dalam keluarga itu sendiri. Oleh karena itu, tingkat kemandirian seorang remaja dapat

dipengaruhi oleh lingkungan dan faktor-faktor internal yang mereka alami. Ataupun dapat dikaitkan dengan trauma masa lalu, misalnya seseorang terlalu mandiri karena mengetahui bahwa tidak bisa mempercayai orang lain, atau merasa tidak pernah dipercayai atau diandalkan hingga pengalaman ditolak bisa saja menjadi seseorang merasa harus mandiri dan hanya bisa mengandalkan diri sendiri (Asmika et al., 2008).

Terkadang banyak sekali para remaja saat ini tidak sadar bahwa perilaku mereka saat ini merupakan bentuk respons trauma mereka sendiri. Jika sifat *hyper-independence* terikat dengan trauma masa lalu, kemungkinan besar pikiran dan perilaku ini berkembang tanpa disadari. Faktanya, respons sistem saraf menyebabkan sifat ini berkembang sebagai pelindung diri (Grange Isaacson, 2020). Diantara banyak sikap yang melatarbelakangi seseorang, remaja yang memiliki respons trauma *hyper-independence* seringkali menunjukkan sikap yang tidak disadari oleh mereka sebagai berikut: (1) Lebih memilih untuk melakukan segala sesuatunya sendirian; (2) Susah untuk percaya kepada orang lain; (3) Tidak nyaman meminta bantuan karena takut ditolak; (4) Ingin menjadi seorang individu yang sempurna; (5) Mudah merasa stress, bahkan *burnout*; (6) Tidak mau membuka diri karena merasa tidak nyaman berbagi hal yang personal. Jika seseorang mengalami hal tersebut bisa jadi sedang mengalami sikap *hyper-independence* sebagai respons trauma dari diri mereka (Cronholm et al., 2015).

Cara Mengatasi Hyper Independence

Meskipun *hyper-independence* bukanlah suatu diagnosis formal, hal ini merupakan respons trauma dan stress dari seseorang. Orang dengan gangguan stress pasca trauma atau masalah kesehatan mental lainnya yang dipicu oleh riwayat trauma mungkin mengalami kemandirian yang berlebihan. Seseorang yang mengalami *hyper-independence* juga mampu mengembangkan hubungan yang sehat, kepercayaan, dan menghormati keterbatasannya sendiri dalam terapi. Pada dasarnya *hyper-independence* adalah respons terhadap trauma perawatan berdasarkan informasi trauma merupakan komponen penting dalam pengobatan ini. Berikut beberapa contoh cara yang dapat menyembuhkan respons trauma ini: (1) Melepaskan perfeksionisme bahwa orang lain akan melakukan apa yang mereka lakukan; (2) Memahami dan mengenali diri kita dengan melakukan sesuatu untuk orang lain; (3) Memahami apa saja akibat jika tidak meminta bantuan dari orang lain; (4) Menyadari bahwa keberadaan diri sendiri bukanlah satu-satunya, karena banyak sekali bantuan yang tersedia dari orang lain; (5) Mengubah anggapan bahwa meminta bantuan bukanlah sebagai tanda kelemahan; (6) Belajar agar bisa membuka hati dan memahami, bahwa tidak semua orang sama pasti diantara mereka memiliki karakter yang berbeda. Itulah beberapa hal yang perlu diingat tentang *hyper-independence* sebagai respons trauma yang merupakan cara untuk bertahan hidup dalam mengatasi situasi yang penuh tekanan dan ketidakadilan. Meskipun *hyper-independence* dapat menimbulkan masalah, hal ini mungkin membantu bertahan dalam situasi traumatis jika dapat mengembangkan respons ini. Dengan begitu respons ini dapat membantu saat berusaha melepaskan perilaku yang tidak lagi bermanfaat bagi seseorang (Grange Isaacson, 2020).

Trust Issue Sebagai Bentuk Respons Trauma

Berbagai upaya, berbagai usaha telah dilakukan untuk mendefinisikan sebuah perasaan atau sikap yang merujuk pada perilaku mempercayai. Terlihat bahwa sebenarnya manusia selalu waspada dan sadar akan adanya kemungkinan yang dirugikan, ditipu, atau disesatkan. Perilaku yang paling umum dilakukan adalah upaya dalam mendeteksi suatu kebohongan. Perilaku ini juga merupakan respon manusia untuk melindungi dan mempertahankan diri. Pada dasarnya, rasa tidak percaya terhadap orang lain merupakan hal yang wajar selama tidak terjadi secara terus menerus. Namun, hal ini patut diwaspadai ketika kondisi tersebut mulai mempengaruhi kualitas hidup dan menghambat aktivitas sehari-hari. Ada beberapa remaja yang merasa dirinya tidak dipercaya ataupun kesulitan untuk mempercayai orang lain dengan sebuah ketakutan saat mengalami kejadian traumatis yang berulang. Mereka tidak percaya diri untuk mengambil keputusan yang tepat untuk melindungi diri mereka sendiri hingga menyalahkan atas segala keputusan (Suryadi, 2013). Ketakutan inilah yang seringkali tidak disadari akibat trauma yang menjadi penyintas kehilangan kepercayaan diri seseorang. Orang yang mengalami trauma, sulit mempercayai niat dan tindakan dari orang lain. Pengalaman seperti dikhianati, dibohongi, ditolak, dan ditinggalkan dapat membuat seseorang mengalami masalah kepercayaan yang disebut dengan *trust issue*.

Trust issue adalah masalah yang muncul ketika seseorang mengalami kesulitan untuk mempercayai orang lain dalam hubungan interpersonal. Masalah ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti riwayat individu, latar belakang kehidupan keluarga, kemauan untuk mengambil risiko, dan pengungkapan diri secara timbal balik. *Trust issue* juga dapat mempengaruhi kualitas hubungan, karena kepercayaan yang kurang dapat menyebabkan hubungan antara lingkungan sosial dan mempengaruhi keberhasilan suatu hubungan. Singkatnya, masalah kepercayaan dalam hubungan memiliki banyak aspek, melibatkan aspek perkembangan, emosional, dan psikologis, dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola asuh, timbal balik, dan kerentanan emosional. Faktor-faktor ini secara kolektif berkontribusi terhadap kompleksitas kepercayaan dalam hubungan interpersonal (Sangadji, 2023).

Setiap orang memiliki pengalaman pengkhianatan yang berbeda-beda, bisa jadi diselingkuhi, ditolak, atau dibohongi. Pengalaman tersebut tentu begitu menyakitkan sehingga membuat seseorang sulit mempercayai pasangan atau relasi barunya. Walaupun beberapa pengalaman buruk di masa lalu seperti kecelakaan, korban pencurian, kekerasan, hingga kehilangan orang tersayang juga bisa menyebabkan seseorang memiliki *trust issue*. Hal ini mungkin terjadi akibat rasa khawatir akan mengalami rasa sakit yang sama. Bahkan *trust issue* juga bisa dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Anak yang dibesarkan dalam keluarga dengan konflik orang tua (*parental conflict*) cenderung memiliki tingkat kepercayaan rendah terhadap orang lain. Pengaruh dari lingkungan sosial, pertemanan hingga dikucilkan dapat menjadi faktor penyebab dari *trust issue*. Pada dasarnya, *trust issue* bukan termasuk gangguan mental. Meski begitu, kondisi ini bisa saja muncul sebagai gejala dari masalah kesehatan mental tertentu. Adapun beberapa kondisi yang dapat menjadi tanda seseorang memiliki *trust issue* adalah: (1) Protektif kepada orang yang disayangi; (2) Cenderung tidak memiliki hubungan yang mendalam dengan orang lain; (3) Merasa kesepian dan hampa; (4) Sulit untuk

memaafkan orang lain; (5) Mudah curiga terhadap orang lain. Perilaku-perilaku di atas pada akhirnya membuat orang dengan *trust issue* menjadi pribadi yang lebih tertutup dan cenderung mengisolasi diri sehingga membuatnya merasa kesepian (Suryadi, 2013).

Cara Mengatasi Trust Issue

Dapat dimengerti jika *trust issue* memberikan dampak yang lebih buruk jika dilakukan terus menerus dalam jangka panjang. Hubungan yang erat menjadi renggang, bahkan bisa rusak, setiap orang yang berada disekitar perlahan akan menghilang karena tidak adanya kepercayaan dari satu sama lain. Orang dengan kondisi ini akan menjadi kesepian, mudah merasa cemas dan stres. Agar tidak mengalami dampak buruk yang lebih parah perlu diketahui beberapa cara agar menghilangkan *trust issue* yaitu sebagai berikut: (1) Perlahan memahami diri dan membangun rasa kepercayaan diri sendiri; (2) Lebih terbuka dalam berkomunikasi atas kekhawatiran yang dirasakan; (3) Belajar untuk membedakan antara rasa percaya dengan rasa posesif; (4) Berusaha meyakinkan diri akan keberhargaan diri; (5) Mampu menjadi sosok yang dapat dipercaya untuk diri sendiri dan orang lain. Dalam jangka panjang, hal ini tentu juga akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Setiap proses membutuhkan waktu dan latihan agar dapat membangun rasa kepercayaan itu tumbuh dalam diri dan dapat teratasi agar tidak berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis (Andryani, 2022).

Kesimpulan dan Saran

Respons trauma merupakan reaksi alami dari pikiran dan tubuh seseorang terhadap pengalaman traumatis yang menyimpannya. Respons trauma ini seringkali tidak disadari karena kemunculannya yang tidak langsung terlihat sehingga dapat diartikan sebagai bentuk langkah awal dalam proses penyembuhan diri. Respons ini mencakup berbagai macam bentuk respons seperti, *people pleaser*, *fear of abandonment*, *hyper independence*, dan *trust issue* yang menjadi bentuk respons trauma yang seringkali dirasakan oleh para remaja. Meskipun reaksi ini bersifat alami, penting bagi seseorang untuk tidak mengabaikan atau menyalahkan diri sendiri. Setiap individu memiliki respons trauma yang berbeda, tergantung bagaimana mereka memaknai dan menghayati kejadian traumatis yang terjadi pada diri mereka. Apapun trauma yang dialami walaupun kejadiannya sudah lama terjadi dan orang-orang mengatakan agar melupakan, walaupun orang lain tidak memahami dirimu atas apa yang kamu rasakan, ataupun kamu merasa ada yang salah dalam dirimu dan ada orang yang kondisinya lebih parah dari kamu. Perlu diingat bahwa mengatasi respons trauma membutuhkan waktu dan membutuhkan langkah-langkah kecil kedepan. Bersikaplah lembut terhadap diri sendiri, dan berikan ruang untuk masa-masa sulit. Ketahuilah bahwa dukungan selalu tersedia. Terapi dapat berjalan sesuai dengan kenyamanan, dan tidak ada tenggat waktu untuk menjadi lebih baik, dan ketahuilah bahwa kamu dapat melepaskan pola yang membelenggu dan dapat membantumu bisa bertahan hingga saat ini. Bisa jadi selama ini kamu terlalu keras terhadap dirimu sendiri hingga mengabaikan bahwa kamu memiliki luka yang tidak kamu sadari.

Walaupun studi ini berhasil, kami mengakui adanya keterbatasan tertentu, termasuk hambatan dalam pelaksanaan terapi. Oleh karena itu, perlu ditingkatkan kembali dalam pendekatan pencegahan yang komprehensif untuk meminimalkan respons dari trauma yang dialami. Melalui artikel ini, kami berharap dapat menemukan solusi pencegahan yang efektif dalam membangun Kembali rasa kepercayaan diri, memperluas jaringan sosial, dan memahami bahwa dukungan selalu tersedia dimana saja karena mengatasi respons trauma membutuhkan waktu dan membutuhkan langkah-langkah kecil kedepan. Bersikaplah lembut terhadap diri sendiri, dan berikan ruang untuk masa-masa sulit.

Daftar Pustaka

- Alfiani, V. R. (2020). Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi toxic relationship yang terjadi dalam hubungan berpacaran. *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto*.
- Andryani, D. (2022). Strategi komunikasi pemasaran brand destruct dalam membangun trust issue customer di era digital. *Universitas Islam "45" Bekasi*.
- Asmika, A., Harijanto, H., & Handayani, N. (2008). Prevalensi depresi dan gambaran stressor psikososial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah kotamadya Malang. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 24(1), 15-21.
- Azzopardi, H. (2022). The people pleaser's guide to putting yourself first. *Britania Raya: Affirm Press*.
- Bronsard, G., Alessandrini, M., Fond, G., Loundou, A., Auquier, P., Tordjman, S., & Boyer, L. (2016). The prevalence of mental disorders among children and adolescents in the child welfare system: a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 95(7).
- Cronholm, P. F., Forke, C. M., Wade, R., Bair-Merritt, M. H., Davis, M., Harkins-Schwarz, M., & Fein, J. A. (2015). Adverse childhood experiences: Expanding the concept of adversity. *American journal of preventive medicine*, 49(3), 354-361.
- Cui, Z. X., Zhong, W., Zhou, L., & Sheng, Y. B. (2019). Measurement-device-independent quantum key distribution with hyper-encoding. *Science China Physics, Mechanics & Astronomy*, 62(11), 110311.
- Ghazali, A. (2017). Deteksi kepribadian. *Bumi Aksara*.
- Grange Isaacson, T. (2020). Metaphors of agony: Culture-bound syndromes of hyper independence. *Psychoanalysis, Self and Context*, 15(4), 375-383.
- Hammond, L. (2014). Gadis yang bisu karena dibully sembuh berkat ikut kontes. *Merdeka.com*. <https://www.merdeka.com/gaya/gadis-yang-bisu-karena-trauma-dibully-semuh-berkat-ikut-kontes.html>
- Kusumawati, A., Pitaningtyas, F. A., Indrawan, T. A. P., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan teori perkembangan mental anak usia 8-9 tahun oleh piaget pada hukum kekekalan luas. In *PRISMA, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, Vol. 6, pp. 156-161.
- Perrotta, G. (2021). Affective dependence: From pathological affectivity to personality disorders: Definitions, clinical contexts, neurobiological profiles and clinical treatments. *Health Sciences*, 1(1), 52.

- Pijar. (2020). Yang belum usai: Kenapa manusia punya luka batin?. *Elex Media Komputindo*.
- Porter, C., Tompkins, R. G., Finnerty, C. C., Sidossis, L. S., Suman, O. E., & Herndon, D. N. (2016). The metabolic stress response to burn trauma: current understanding and therapies. *The Lancet*, 388(10052), 1417-1426.
- Safitri, I. D. (2023). Penerapan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi people pleaser pada mahasiswa bimbingan konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. *UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*.
- Sangadji, Z. P. (2023). Analisis isi terhadap model trust issue dalam film drama komedi *Perfect Strangers*. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sulistiyanti, E. (2017). Layanan konseling art therapy untuk mengatasi trauma anak korban bullying di sekolah. In *Proceeding International Conference*, pp. 24-30.
- Suryadi, D. (2013). Trustworthiness in relationship: Recent study on social behavior. In *3rd Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences, Osaka, Jepang*.