Journal of Counseling and Humanistic Studies
ISSN 3110-3081
Vol 2 No 1, 2026

DAMPAK PENGALAMAN TRAUMATIS TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS REMAJA

Yunita Nadzilatun Nisa[1]
[1]Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Jenderal Soedirman, Jawa Tengah, Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail*: yunita.nisa@mhs.unsoed.ac.id

Abstract: *Trauma experienced during childhood can impact adolescence and hinder psychological development. Adolescents who have experienced traumatic experiences often find it difficult to control their emotions, build relationships with others, and maintain a positive self-image. This article examines the impact of traumatic experiences on adolescent development. The author used a literature review method by gathering information from relevant journals and books on trauma and adolescent psychological development. The results indicate that traumatic experiences can cause various psychological problems such as emotional disturbances, inappropriate behavior, and difficulties with social interactions. Therefore, understanding the impact of trauma on adolescents is crucial to provide a basis for prevention and psychological support. This article is expected to provide theoretical insight and serve as a reference for further research on adolescent mental health.*

Keywords*: Psychological trauma, adolescent development, mental health*

Abstrak: Trauma yang dialami saat kecil bisa berdampak hingga masa remaja dan menghalangi perkembangan psikologis. Remaja yang pernah mengalami pengalaman traumatis sering kali merasa sulit mengendalikan emosi, membangun hubungan dengan orang lain, dan memiliki gambaran diri yang positif. Artikel ini membahas dampak pengalaman traumatis terhadap perkembangan remaja. Penulis menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan informasi dari jurnal dan buku yang relevan mengenai trauma dan perkembangan psikologis remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa pengalaman traumatis bisa menyebabkan berbagai masalah psikologis seperti gangguan emosi, perilaku yang tidak sesuai, dan kesulitan berinteraksi sosial. Oleh karena itu, penting memahami dampak trauma pada remaja agar bisa digunakan sebagai dasar dalam mencegah dan memberikan bantuan psikologis. Artikel ini diharapkan bisa memberi wawasan teoritis dan menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut tentang kesehatan mental remaja.

Kata kunci: Trauma psikologis, perkembangan remaja, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang penting dalam pertumbuhan seseorang karena terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial yang besar. Pada masa ini, seseorang mulai membentuk identitas diri, menjadi lebih mandiri, dan membangun hubungan dengan orang di luar keluarga (Santrock, 2019). Proses pertumbuhan ini bisa terganggu jika remaja pernah mengalami pengalaman traumatis di masa lalu, baik dari lingkungan keluarga maupun sosial.

Trauma psikologis bisa terjadi karena pengalaman yang menyakitkan seperti kekerasan fisik atau emosional, ditinggal, dihina, atau kehilangan orang yang dicintai (American Psychiatric Association, 2013). Jika pengalaman traumatis tidak ditangani dengan baik, maka dampaknya bisa bertahan lama. Bagi remaja, trauma bisa mengganggu kemampuan mereka mengelola emosi,

berinteraksi dengan orang lain, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Herman, 2015). Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami masalah mental seperti kecemasan, stres, dan perilaku yang tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang pernah mengalami trauma cenderung mengalami hambatan dalam pertumbuhan mental dibandingkan remaja yang tidak mengalami trauma.

Selain faktor pribadi, pengalaman traumatis pada remaja juga tergantung pada lingkungan di sekitar mereka. Keluarga yang tidak harmonis, kurangnya perhatian atau dukungan secara emosional, serta paparan terhadap kekerasan atau tekanan dari lingkungan sosial bisa memperburuk efek dari trauma yang dialami remaja. Pada masa ini, remaja sangat membutuhkan orang yang bisa memberi rasa aman dan diterima. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, pengalaman trauma bisa berdampak pada cara remaja membangun identitas dan kepercayaan diri mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa trauma tidak hanya memengaruhi pikiran atau perasaan remaja, tetapi juga memengaruhi hubungan mereka dengan orang lain di sekitarnya.

Dampak dari trauma bisa terlihat dalam bentuk perasaan yang tidak stabil, masalah perilaku, serta kesulitan dalam hubungan dengan orang lain dan belajar (Cook *et al*., 2002). Situasi serupa juga ditemukan di Indonesia, dimana pengalaman traumatis berkaitan dengan meningkatnya masalah emosional dan perilaku pada remaja (Sari & Kurniawan, 2019). Jika tidak ditangani dengan tepat, pengalaman traumatis bisa berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja dalam jangka panjang.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mempelajari dampak pengalaman traumatis terhadap pertumbuhan mental remaja melalui studi literatur. Dengan kajian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan antara trauma dan pertumbuhan remaja, serta menjadi dasar dalam usaha pencegahan dan penanganan masalah psikologis yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami dan menganalisis lebih dalam dampak pengalaman traumatis terhadap perkembangan psikologis remaja berdasarkan temuan dan kajian yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan cara ini, penulis dapat mengumpulkan berbagai perspektif teoretis dan hasil penelitian yang relevan agar memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai topik yang dibahas.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti jurnal nasional dan internasional, buku teks psikologi, serta publikasi dari lembaga resmi yang membahas trauma psikologis dan perkembangan remaja. Literatur yang digunakan dipilih secara selektif dengan mempertimbangkan relevansi topik, kredibilitas sumber, serta keterkaitannya dengan fokus

penelitian. Kebanyakan sumber yang digunakan berasal dari publikasi sepuluh tahun terakhir, tetapi beberapa sumber klasik tetap digunakan sebagai dasar teori.

Dalam proses analisis, penulis juga mempertimbangkan sejauh mana konteks penelitian cocok dengan situasi remaja, khususnya faktor budaya dan lingkungan sosial sekitar. Literatur yang dipilih tidak hanya dianalisis berdasarkan hasil penelitian saja, tetapi juga dilihat dari kesamaan ciri-ciri subjek dan relevansi temuan dengan topik yang dibahas. Langkah ini dilakukan agar hasil yang diperoleh tidak hanya bersifat umum, tetapi bisa memberikan gambaran yang lebih sesuai dengan kondisi nyata mengenai dampak pengalaman traumatis terhadap pertumbuhan psikologis remaja.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencari di basis data ilmiah seperti Google Scholar dan portal jurnal akademik lainnya menggunakan kata kunci seperti trauma psikologis, pengalaman traumatis, perkembangan remaja, dan kesehatan mental remaja. Setelah ditemukan, literatur tersebut kemudian disaring untuk memastikan bahwa isi pembahasan relevan dengan tujuan penelitian dan konteks remaja. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif, yaitu dengan cara membaca, membandingkan, dan merangkum temuan penting dari berbagai sumber. Hasil analisis disajikan dalam bentuk penjelasan naratif yang terstruktur, untuk menjelaskan bagaimana pengalaman traumatis dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian terhadap berbagai sumber yang relevan, terlihat bahwa pengalaman traumatis memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pertumbuhan mental remaja. Pengaruh ini muncul di berbagai bidang, terutama terhadap emosi, tingkah laku, dan kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan orang lain. Dari segi emosi, remaja yang pernah mengalami trauma sering kali kesulitan mengelola perasaannya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa trauma bisa membuat timbulnya perasaan negatif yang kuat, seperti rasa cemas, takut berlebihan, dan merasa tidak aman. Remaja dengan riwayat trauma juga lebih mudah merasa stres dan suasana hati yang tidak stabil, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka, baik di rumah maupun di sekolah (World Health Organization, 2022).

Selain masalah emosi dan perilaku, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pengalaman traumatis bisa memengaruhi kemampuan remaja dalam mengerjakan tugas akademik. Remaja yang pernah mengalami trauma sering kali kesulitan fokus, semangat belajar berkurang, dan merasa lelah secara emosional. Hal ini membuat mereka sulit menampilkan kemampuan akademik secara maksimal dan berisiko mengalami penurunan nilai di sekolah. Dengan kata lain, dampak dari trauma tidak hanya terasa di bagian psikologis, tetapi juga memengaruhi kemampuan remaja dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Trauma juga memengaruhi cara remaja berperilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa remaja yang pernah mengalami trauma menunjukkan sikap tidak sehat, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, marah mudah, atau menunjukkan sikap agresif. Dalam beberapa kasus, trauma terkait dengan tindakan berisiko sebagai cara untuk melepaskan emosi atau mempertahankan tekanan psikologis yang dirasakan (National Institute of Mental Health, 2022).

Dari sisi sosial, trauma memengaruhi kemampuan remaja dalam menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain. Remaja yang mengalami trauma kerap kesulitan mempercayai orang lain dan merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial. Hal ini dapat menghambat proses adaptasi di lingkungan sekolah maupun dalam lingkaran teman sebaya. Beberapa sumber juga menunjukkan bahwa trauma bisa menyebabkan penurunan semangat belajar dan prestasi akademik karena gangguan pada konsentrasi dan kondisi emosional remaja (Miller *et al.*, 2018).

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tidak hanya memengaruhi satu aspek perkembangan mental remaja saja, melainkan memengaruhi secara keseluruhan. Dampaknya bisa berbeda-beda pada setiap individu, tergantung jenis trauma, lamanya pengalaman trauma, serta dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dampak trauma penting sebagai dasar dalam upaya mencegah dan menangani masalah psikologis pada remaja (World Health Organization, 2022).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis memiliki dampak yang luas dan rumit terhadap perkembangan mental remaja. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa yang rentan terhadap pengaruh pengalaman negatif. Pada masa ini, remaja tidak hanya mengalami perubahan fisik, tetapi juga sedang membangun cara mengelola emosi, membentuk identitas diri, serta membangun hubungan dengan orang lain. Jika pengalaman traumatis terjadi dan tidak didukung dengan bantuan yang cukup, maka perkembangan ini bisa terganggu dan menyebabkan banyak masalah psikologis (World Health Organization, 2022)

Dari segi emosional, trauma berkaitan dengan peningkatan kemungkinan mengalami kecemasan, stres, dan perubahan suasana hati yang tidak stabil. Remaja yang mengalami trauma sering kesulitan memahami dan menyampaikan perasaannya secara sehat. Emosi negatif yang muncul bisa bertahan lama dan memengaruhi cara mereka menghadapi situasi sehari-hari. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan, mudah merasa terancam, serta memiliki pandangan negatif terhadap diri dan lingkungan sekitarnya (National Institute of Mental Health, 2022). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa remaja dengan riwayat trauma cenderung memiliki tingkat emosional yang lebih terganggu, yang bisa mengurangi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Putri *et al*., 2021).

Selain memengaruhi emosi, trauma juga memengaruhi perilaku remaja. Trauma dapat mengubah cara remaja menyampaikan perasaan dan menghadapi masalah, sehingga muncul perilaku yang kurang sesuai. Beberapa remaja memilih untuk menarik diri dan menghindari berinteraksi dengan orang lain sebagai cara melindungi diri, sementara ada yang justru menunjukkan perilaku agresif, impulsif, atau tidak bertanggung jawab.

Perilaku ini sering kali dianggap sebagai respons terhadap tekanan yang tidak dapat dikelola. Miller *et al*. (2018) menjelaskan bahwa pengalaman trauma terkait dengan meningkatnya masalah internalisasi dan eksternalisasi pada remaja. Temuan ini sesuai dengan penelitian dalam negeri yang menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan dan perundungan meningkatkan risiko perilaku bermasalah pada remaja, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Lestari, D., & Hidayat, 2022).

Dari sisi sosial, trauma memiliki dampak yang sangat penting. Remaja yang pernah mengalami trauma sering kesulitan membangun perasaan aman dan percaya kepada orang lain. Mereka cenderung lebih waspada, takut dirugikan lagi, atau merasa tidak disukai oleh orang di sekitarnya. Situasi ini bisa menghalangi proses mengadaptasi dengan teman sebaya dan memengaruhi kualitas hubungan dengan orang lain. Penelitian di Indonesia menunjukkan remaja dengan pengalaman traumatis biasanya memiliki dukungan sosial yang kurang dan hubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan (Wulandari *et al*., 2023). Jika kondisi ini terus terjadi, remaja berisiko semakin terasing dan mengalami penurunan partisipasi dalam kegiatan belajar dan sosial.

Selain itu, dampak emosional, perilaku, dan sosial akibat trauma saling berkaitan dan bisa memperkuat satu sama lain. Misalnya, kesulitan mengatur emosi bisa menyebabkan perilaku buruk yang berdampak negatif pada hubungan sosial remaja. Hubungan sosial yang buruk justru bisa memperparah kondisi emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dampak trauma tidak bisa dipisahkan, melainkan membentuk pola yang memengaruhi perkembangan psikologis remaja secara keseluruhan.

Dampak trauma tidak selalu muncul langsung, tetapi bisa berkembang perlahan dan memengaruhi kehidupan remaja dalam jangka panjang. Oleh karena itu, peran keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan menciptakan suasana yang aman bagi remaja. Upaya pencegahan dan intervensi yang tepat diharapkan dapat membantu remaja mengelola pengalaman traumatis dan mendukung pertumbuhan psikologis yang lebih sehat serta adaptif (World Health Organization, 2022).

Selain memengaruhi emosi, perilaku, dan hubungan dengan orang lain, pengalaman traumatis juga mengubah cara remaja memandang kehidupan. Trauma bisa membentuk cara berpikir negatif seperti merasa tidak cukup baik, tak aman, atau menjadikan lingkungan sebagai hal yang membahayakan. Hal ini kemudian mengubah cara remaja mengambil keputusan dan menangani masalah sehari-hari. Penelitian terbaru menunjukkan remaja dengan pengalaman trauma cenderung

memiliki cara berpikir yang pesimis, sehingga memperparah perasaan negatif mereka (McLaughlin *et al*., 2020).

Dampak trauma juga terkait dengan kemampuan remaja dalam mengelola perasaan yang masih berkembang. Kemampuan ini berperan penting dalam membantu seseorang mengendalikan emosi dan merespons situasi dengan tepat. Ketika remaja mengalami trauma, proses pengembangan kemampuan ini bisa terganggu, sehingga mereka lebih rentan mengalami krisis emosi atau memendam perasaan. Studi jangka panjang menunjukkan bahwa kesulitan mengelola emosi pada remaja dengan pengalaman trauma terkait dengan risiko meningkatnya masalah kesehatan mental di masa depan (Heleniak *et al*., 2021).

Di sisi lain, tidak semua remaja yang mengalami trauma menunjukkan dampak yang sama. Perbedaan ini menunjukkan bahwa ada faktor yang bisa melindungi mereka, seperti dukungan dari keluarga, hubungan yang baik dengan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang aman. Dukungan emosional yang stabil bisa membuat remaja merasa diterima dan dipahami, sehingga mengurangi dampak buruk dari trauma. Penelitian baru menegaskan bahwa dukungan sosial penting dalam membantu remaja membangun rasa aman dan meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan setelah mengalami trauma (Ungar *et al*., 2021).

Dalam konteks budaya dan sosial di Indonesia, masih banyak tantangan yang dihadapi dalam memahami dampak trauma terhadap remaja. Nilai-nilai budaya yang mengajarkan ketangguhan dan kemampuan mengendalikan emosi sering kali membuat remaja merasa perlu menyembunyikan perasaan mereka. Akibatnya, pengalaman traumatis tidak selalu dibagikan secara terbuka dan cenderung disimpan dalam waktu yang lama. Hal ini bisa memperparah dampak trauma, karena remaja tidak mendapatkan bantuan atau dukungan yang tepat sesuai kebutuhan mereka.

Selain itu, masih ada stigma terhadap isu kesehatan mental yang menghambat upaya penanganan trauma pada remaja. Remaja yang mengalami masalah psikologis sering kali takut dihakimi oleh lingkungan sekitar, sehingga enggan mencari bantuan dari ahli (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Padahal, bantuan dini bisa mencegah munculnya masalah kesehatan mental yang lebih berat di masa depan. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental remaja adalah langkah penting untuk mengurangi dampak trauma. Lingkungan sosial yang lebih terbuka dan memberi dukungan bisa membuat remaja merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan yang dibutuhkan.

Lebih lanjut, diperlukan pendekatan yang peka terhadap kondisi mental remaja dalam upaya mencegah dampak traumatis yang berkepanjangan. Upaya promosi dan pencegahan di sekolah atau masyarakat bisa membantu meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental remaja. Di Indonesia, perhatian terhadap isu kesehatan mental remaja mulai meningkat melalui berbagai program pendidikan dan bimbingan psikososial, meskipun pelaksanaannya masih perlu diperbaiki dan

disesuaikan dengan kebutuhan remaja di setiap daerah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa dampak trauma pada remaja tidak hanya terkait dengan diri mereka sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, sosial, dan lingkungan sekitar. Pendekatan dalam mengatasi trauma pada remaja perlu menyeluruh, tidak hanya fokus pada tanda-tanda psikologis, tetapi juga memperkuat lingkungan yang mendukung. Upaya ini penting untuk membantu remaja pulih dari trauma dan tetap berkembang secara optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengalaman traumatis dapat menyebabkan dampak nyata pada perkembangan mental remaja, baik dalam hal perasaan, tindakan, maupun hubungan dengan orang lain. Trauma tidak hanya memengaruhi reaksi emosional seseorang setelah mengalami kejadian buruk, tetapi juga bisa membentuk cara berpikir, cara memahami kehidupan, serta kemampuan dalam mengelola emosi remaja. Jika tidak diperhatikan dan didukung secara memadai, kondisi ini bisa mengganggu seluruh proses tumbuh kembang remaja. Namun, dampak trauma tidak selalu sama untuk setiap remaja, karena setiap anak memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang berbeda, yang dipengaruhi oleh lingkungannya, pengalaman hidup, serta dukungan sosial yang diterima. Oleh karena itu, keluarga dan sekolah memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi pengaruh trauma.

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang nyaman bagi remaja untuk berbagi perasaannya. Sementara itu, sekolah juga harus lebih memperhatikan kesehatan mental siswanya dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan aktif melibatkan layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan studi tentang dampak trauma pada remaja dengan mempertimbangkan konteks budaya dan sosial di Indonesia agar hasilnya lebih sesuai dan bermanfaat.

REFERENSI

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association. https://doi.org/10.1176/APPI.BOOKS.9780890425596

Cook, A., Blaustein, M., Spinazzola, J., & Kolk, B. V. D. (2002). *Complex Trauma in Children and Adolescents*. The National Child Traumatic Stress Network. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/complex_trauma_in_children_and_adolescents.pdf

Heleniak, C., Jenness, J. L., Stoep, A. V., McCauley, E., & McLaughlin, K. A. (2021). Childhood maltreatment exposure and disruptions in emotion regulation: A transdiagnostic pathway to

adolescent psychopathology. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 60*(1), 63–76. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.06.006

Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery : the aftermath of violence - from domestic abuse to political terror*. Basic Books. https://books.google.com/books/about/Trauma_and_Recovery.html?hl=id&id=ABhpCQAAQBAJ

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Situasi kesehatan jiwa remaja di Indonesia. Kemenkes RI. https://www.kemkes.go.id

Lestari, D., & Hidayat, R. (2022). Pengalaman trauma dan perilaku bermasalah pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 11*(2), 85–97.

McLaughlin, K. A., Weissman, D., & Bitrán, D. (2020). Childhood adversity and neural development: A systematic review. Annual Review of Developmental Psychology, 2, 277–312. https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084950

Miller, A. B., Sheridan, M. A., Hanson, J. L., McLaughlin, K. A., Bates, J. E., Lansford, J. E., Pettit, G. S., & Dodge, K. A. (2018). Dimensions of Deprivation and Threat, Psychopathology, and Potential Mediators: A Multi-Year Longitudinal Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, *127*(2), 160. https://doi.org/10.1037/ABN0000331

National Institute of Mental Health. (2022). Post-traumatic stress disorder. https://www.nimh.nih.gov

Putri, A. R., Hasanah, U., & Pramudiana, I. D. (2021). Trauma psikologis dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi*, *48*(1), 45–56.

Santrock, J. W. (2019). *ADOLESCENCE Seventeenth Edition* (17th ed.). McGraw-Hill Education. https://lccn.loc.gov/2018024968

Sari, N. P., & Kurniawan, Y. (2019). Pengalaman traumatis dan masalah emosional pada remaja. *Jurnal Psikologi*, *46*(2), 123–134.

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2021). How schools enhance the development of young people's resilience. Social Indicators Research, 156(2–3), 631–652. https://doi.org/10.1007/s11205-020-02587-9

World Health Organization. (2022). Guidelines on mental health at critical stages of life. https://www.who.int

Wulandari, S., Nugraha, A., & Mulyani, S. (2023). Trauma masa remaja dan penyesuaian sosial di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, *7*(1), 33–44.