

## Strategi CBT untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu dengan Riwayat Trauma Masa Lalu

Adinda Syifaus S<sup>1</sup> & Fitriani Eka S<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SMP Adz-Dzikir Jember,

<sup>2</sup>TK Insan Mulia Jember

Email: [1adindasyifaus@gmail.com](mailto:adindasyifaus@gmail.com), [2fitrianieka865@gmail.com](mailto:fitrianieka865@gmail.com)

---

### Info Artikel

#### Korespondensi:

Adinda Syifaus S  
[adindasyifaus@gmail.com](mailto:adindasyifaus@gmail.com)

#### Keywords:

*CBT, Past Trauma,  
Mental Health*

### Abstrak:

Penelitian ini mengeksplorasi dampak trauma masa lalu pada kesehatan mental individu dewasa. Trauma didefinisikan sebagai pengalaman yang menghancurkan rasa aman dan harga diri, dapat menyebabkan luka psikologis yang mendalam dan berkelanjutan. Studi ini menggunakan metode studi pustaka untuk mengumpulkan data dari berbagai literatur yang relevan, serta wawancara langsung untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang subjek penelitian. Studi ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani trauma, yang mencakup intervensi psikologis, dukungan sosial, dan perawatan mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma masa lalu dapat memicu gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-traumatik (PTSD). Reaksi terhadap trauma bervariasi, dengan beberapa individu mengalami dampak segera, sementara yang lain menghadapi konsekuensi jangka panjang. Penanganan trauma dapat dilakukan melalui tindakan konseling, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), yang membantu individu mengelola perasaan dan pikiran terkait trauma. Dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung juga berperan penting dalam proses pemulihan. Dengan memahami dan menangani trauma secara efektif, individu dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana trauma masa lalu mempengaruhi kesehatan mental dan menawarkan wawasan tentang strategi pemulihan yang efektif. Temuan ini penting bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi yang tepat untuk individu yang mengalami trauma.

### Abstract:

This study explores the impact of past trauma on the mental health of adult individuals. Trauma, defined as an experience that destroys a sense of security and self-esteem, can lead to deep and lasting psychological wounds. The study uses a literature study method to collect data from a variety of relevant literature, as well as live interviews to get an in-depth picture of the research subject. The study emphasizes the importance of a holistic approach to dealing with trauma, which includes psychological interventions, social support, and self-care. The results of the study show that past trauma can trigger psychological disorders such as depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD). Reactions to trauma vary, with some individuals experiencing immediate repercussions, while others face long-term consequences. Trauma management can be done through psychotherapy, such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), which helps individuals manage trauma-related feelings and thoughts. Social support and a supportive environment also play an important role in the recovery process. By understanding and dealing with trauma effectively, individuals can improve their mental health and quality of life. This research contributes to a better understanding of how past trauma affects mental health and offers insights into effective recovery strategies. These findings are important for mental health practitioners in designing appropriate interventions for traumatized individuals.

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang seimbang antara emosional, psikologis dan sosial manusia, yang memungkinkan seseorang tersebut mampu mengendalikan diri saat menghadapi tantangan, seperti kemampuan dalam mengelola stress, mampu bekerja secara produktif, menjalin hubungan yang sehat dengan sesama makhluk, serta mampu berkontribusi dengan positif di komunitasnya. Kondisi mental yang sejahtera mampu mengelola dengan baik dalam dirinya. Hal ini tak menutup kemungkinan bahwa kondisi kesehatan mental yang sejahtera memiliki hubungan erat dengan masa lampau, factor lingkungan yang mempengaruhi seseorang mendapatkan mental yang sejahtera. Dibuktikan dengan hasil penelitian (1) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* dapat berdampak negative pada kesehatan mental dewasa muda, termasuk peningkatan stress dan kesemasan. Factor-faktor seperti tekanan sosial, ketidakpastian karier, dan pencarian identitas diri menjadi pemicu utama.

Selanjutnya, (2) menunjukkan bahwa bagaimana individu memandang kedewasaan secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan mental mereka. (3) meneliti factor-faktor resiko yang berhubungan dengan kejadian gangguan Kesehatan mental pada usia dewasa awal di RSUD Pasar Minggu Jakarta, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa factor-faktor seperti stressor kehidupan, kurangnya dukungan sosial, dan Riwayat gangguan mental dalam keluarga berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental individu.

Kemudian, (4) menunjukkan bahwa *self-esteem* yang tinggi dan keharmonisan dalam keluarga berperan sebagai factor protektif terhadap kesehatan mental individu. Kondisi ini membantu individu dalam menghadapi stress dan tekanan kehidupan sehari-hari. Selain itu, tidak banyak dari kejadian masa lalu justru membawa dampak psikologis yang buruk pada diri seseorang, seperti (5) menyebut bahwa individu dengan masalah kesehatan mental ibu dan ayah mengalami tekanan yang paling signifikan, hal ini paparan masalah kesehatan mental orangtua berkorelasi dengan tingkat tekanan yang lebih tinggi di masa dewasa.

Selain itu (6) cadangan kognitif, yang mencakup keterampilan dan pengetahuan yang diperoleh selama seumur hidup, telah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik, banyak peristiwa meninggalkan jejak dalam hidup manusia, seperti pengalaman traumatis dari masa remaja hingga dewasa. Pengalaman ini dapat memengaruhi kehidupan seseorang dengan cara yang unik dan (7). Kesehatan mental seseorang sangat dipengaruhi oleh trauma masa lalu individu, terutama trauma yang terjadi saat mereka remaja dan mulai dewasa. Berdasarkan (8), Perkembangan manusia melewati berbagai tahapan. Setiap tahap memiliki karakteristik dan tanggung jawab yang berbeda. Masa dewasa awal, yang terjadi antara usia 18 sampai 29 tahun, merupakan fase penting dalam perkembangan ini. Pada tahap ini, orang sering mengalami transisi dari remaja ke dewasa, di mana mereka mulai menyelidiki hubungan sosial, karir, dan identitas mereka yang lebih kompleks

Trauma didefinisikan sebagai kepribadian/ tingkah laku tidak wajar sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera fisik karena mengalami peristiwa yang meninggalkan dampak serta susah dilupakan. Mereka juga pernah melihat, atau merasakan kejadian mengerikan atau mengancam jiwa seperti kecelakaan, kematian, kekerasan fisik atau seksual, dan konflik antara orang tua, dapat mengalami trauma. Trauma akan menyebabkan kepribadian yang lemah pada setiap individu serta juga sifat penakut hingga dewasa. Jika trauma psikologis yang dialami seorang individu tidak

pernah disadari oleh orang-orang di sekitarnya dan tidak pernah dicoba disembuhkan, kemungkinan besar trauma tersebut akan bertahan sampai dewasa. Akibatnya, ketika anak itu menjadi dewasa dan mengalami suatu peristiwa juga bisa ingat lagi akan trauma yang dulu. menyebabkan masalah baginya. Penelitian (9) menunjukkan bahwa sensitivitas terhadap penolakan sosial pada remaja memicu gejala emosional, remaja dengan sensitivitas tinggi cenderung menafsirkan interaksi sosial secara negative, yang dapat memperburuk kondisi emosional mereka, selanjutnya (10) menemukan bahwa remaja dengan bias perhatian terhadap isyarat hukuman lebih rentan mengembangkan gangguan kecemasan, sebaliknya bias terhadap isyarat penghargaan dikaitkan dengan perkembangan gangguan perilaku, hal tersebut menunjukkan bahwa sensitivitas terhadap rangsangan lingkungan dapat mempengaruhi jenis gangguan yang berkembang, hal ini disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki perilaku yang kurang nyaman saat mereka masih remaja sangat sensitif ketika muncul masalah dalam kehidupannya. Dampak trauma ini tidak hanya terlihat dalam bentuk gangguan mental yang parah, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek lain kehidupan individu, seperti bagaimana individu berhubungan dengan orang lain dan dengan teman-temannya. Trauma masa lalu memiliki efek yang mendalam dan berkelanjutan pada kesehatan mental seseorang saat mereka dewasa.

Untuk membuat mekanisme yang efektif dan memberikan dukungan yang tepat bagi individu yang terkena dampak, sangat penting untuk memahami bagaimana trauma itu terjadi . berusaha melindungi dan dorongan bagi mereka yang mengalami trauma masa remaja dan memperkuat sistem kesehatan mental, diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai lingkungan. Trauma yang terjadi saat remaja akan bertahan hingga dewasa, mempengaruhi bagaimana cara seseorang menilai dirinya sendiri dan orang lain. Remaja yang pernah mengalami trauma akan mengalami perasaan negatif seperti ketakutan, merasa ditolak oleh lingkungan, dan sakit hati. Ketika mereka dewasa, mereka akan melakukan apa pun untuk diterima oleh orang lain karena takut ditinggalkan oleh orang lain.

Trauma menyebabkan ketidakpercayaan, rasa jauh dari orang lain, dan gaya keterikatan yang tidak aman (11). Ini dapat memengaruhi kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat serta cara mereka beradaptasi dengan lingkungan mereka, yang juga dapat memperburuk masalah kesehatan mental yang mereka miliki saat ini (12). Diperkuat menurut (13) trauma masa kanak-kanak secara signifikan berdampak pada kesehatan mental orang dewasa, berkontribusi terhadap penyakit kronis, hal ini sebagai posisi bahwa posisi sosial ekonomi dan kesehatan mental berfungsi sebagai mediator, dengan kesehatan mental memiliki pengaruh yang lebih besar, menyoroti kebutuhan sumber daya kesehatan. Peneliti (14) menganalisis bagaimana berbagai karakteristik trauma, termasuk jenis trauma yang dikaji menjadi dua jenis utama yaitu; trauma interpersonal, melibatkan pengalaman negative yang terjadi dalam konteks hubungan antarpribadi, seperti kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual dan penelantaran emosional atau fisik ; dan trauma non-interpersonal; meliputi peristiwa traumatis yang melibatkan hubungan langsung dengan pelaku, seperti kecelakaan serius, bencana alam, atau cedera berat.

Penting juga untuk mempertimbangkan peran lingkungan dalam menangani kesehatan mental, ketersediaan kebijakan yang mendukung proses pencegahan dan pemulihan mental klien, serta akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas dan terjangkau. Faktor yang lebih aman dan sehat secara mental. Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara mengalami trauma di masa kecil dan kemungkinan mengembangkan berbagai gangguan kesehatan mental di masa dewasa. Trauma yang terjadi selama masa kanak-kanak dan muda berdampak pada kesehatan

mental seseorang secara langsung dan juga berdampak pada hubungan interpersonal dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu (15) menjelaskan peningkatan gangguan kesehatan mental di kalangan orang dewasa menyoroti perlunya system pendukung yang dapat diakses, termasuk terapi dan inisiatif dalam kerja, karena untuk mengatasi hambatan seperti stigma dan finansial.

Salah satu terapi yang menjadi kekuatan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan riwayat trauma masa lalu pada orang dewasa adalah dengan pendekatan konseling *Cognitive Behavioral Therapy*, dikarenakan trauma masa lalu menjadikan kondisi kesehatan mental pada orang dewasa sangat berdampak, seperti trauma psikologis bahkan penderitaan emosional yang bisa mempengaruhi dikegiatan sehari-harinya. Pada beberapa penelitian CBT berhasil memberikan dampak perubahan, seperti hasil penelitian(16) mengungkap bahwa penelitian CBT secara signifikan mengurangi gejala PTSD, dengan perbedaan rata-rata standar -6,32, menunjukkan efek terapeutik yang kuat. Penelitian (17) pada personel militer, CBT telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk PTSD akut dan kronis, menunjukkan manfaat jangka panjang. Kemudian, (18) mengungkap bahwa CBT juga efektif dalam mengobati gangguan kecemasan umum yang berasal dari trauma masa lalu, membantu klien mengelola gejala seperti kecemasan, stress, dan iritasi.

Para peneliti dan praktisi di bidang kesehatan mental semakin menyadari bahwa trauma yang dialami remaja dapat menyebabkan beban psikologis yang berkepanjangan, yang berdampak pada fungsi emosional dan kognitif individu ketika mereka dewasa. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan trauma remaja yang berlanjut hingga dewasa, seperti adanya riwayat masalah kesehatan mental dalam keluarga akibat trauma, serta faktor-faktor yang dapat membantu mencegah dampak negatif yang ditimbulkan.. maka dari itu, menjelaskan bahwa trauma psikologis dan penderitaan emosional yang terkait dengan trauma masa lalu pada anak dapat menyebabkan Perilaku psikososial yang buruk, serta berbagai masalah lainnya, dapat muncul baik pada masa remaja maupun dewasa. Orang dewasa yang pernah mengalami trauma di masa lalu memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami depresi atau masalah kesehatan lainnya dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah mengalami trauma. Dampak psikologis yang muncul selama masa remaja dan dewasa tidak hanya menyebabkan Ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup, susah berkomunikasi dengan orang sekitar, dan masalah kepercayaan diri adalah beberapa contoh gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dukungan sosial sangat penting untuk pemulihan dari trauma yang dialami saat remaja. Dengan penjelasan tersebut, dukungan dengan intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental dengan riwayat trauma masa lalu perlu diberikan pada subjek penelitian yang terdampak, intervensi konseling CBT menjadi hal penting karena mampu mengatasi dampak psikologis riwayat trauma.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini mengumpulkan data dengan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang relevan. Data ini dikumpulkan melalui pencarian literatur dari berbagai sumber, seperti buku, jurnal, dan penelitian sebelumnya. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis bahan pustaka yang diperoleh dari berbagai referensi. Tujuan dari analisis ini adalah untuk memastikan bahwa gagasan dan ide yang dibahas memiliki dasar yang lebih efektif.

## Subjek penelitian

- a. seorang individu yang berusia 24 tahun, tinggal di di suatu desa bersama ibu dan nenek
- b. Memiliki Pendidikan SLTA atau SMA

## TABEL DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN

Tabel ini menyajikan karakteristik dari subjek penelitian, mencakup informasi seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang Pendidikan, Data ini penting untuk memahami konteks penelitian.

No	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN TERAKHIR
1.	AC	24 Tahun	PEREMPUAN	SMA
2.	AB	46 Tahun	PEREMPUAN	SMP

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Trauma Masa Lalu

Trauma adalah kondisi jiwa atau perilaku yang tidak wajar seperti tekanan sedangkan kata Yunani "tramos" artinya luka. Shock dan penolakan, dua peristiwa jangka pendek yang bias yang terjadi pada seseorang yang mengalami trauma, juga merupakan definisi trauma. Trauma juga dapat didefinisikan sebagai sebuah Pengalaman yang merusak rasa aman, rasa percaya diri, dan harga diri individu dapat menyebabkan luka psikologis yang sebenarnya dapat disembuhkan sepenuhnya. Trauma merupakan respons fisik dan mental yang negatif terhadap suatu peristiwa/ pengalaman yang terjadi secara tiba-tiba yang membuat seseorang mengejutkan, kaget, menakutkan, shock, tidak sadarkan diri, dan sebagainya yang sulit untuk dihilangkan dari ingatan. Seperti yang dinyatakan oleh (19) trauma yaitu setiap cedera, atau shock mempengaruhi kesehatan tubuh dan mental yang menyebabkan gangguan serius. Trauma adalah pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia dan psikologis sistem informasi pengolahan otak dalam Channel Kesehatan Mental, Cavanagh dalam (20) menjelaskan bahwa trauma merupakan suatu moment tidak terduga dapat menjadikan luka. Selain itu, trauma keseringan didefinisikan sebagai rasa sakit yang mendalam akibat momen luar biasa yang dialami AC, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang dapat berupa luka fisik, mental atau keduanya. Tingkat keparahan suatu peristiwa dapat bervariasi bagi setiap individu, sehingga dampak peristiwa tersebut terhadap perilaku juga berbeda-beda.

Dalam (21) American Psychiatric Association (APA) menyatakan bahawa : 1. Seseorang yang mengalami, melihat, atau terlibat dalam peristiwa tragis yang mengakibatkan kematian. kecederaan serius, atau ancaman fisik diri atau orang lain, (2) Respons seseorang terhadap ketakutan dan perasaan putus asa, dan ketakutan (anak- anak bisa saja memiliki tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma). Setelah trauma, gangguan psikologis dapat muncul segera setelah peristiwa tersebut, atau dapat berlanjut selama beberapa tahun. Orang yang mengalami gangguan

pasca traumatic mengalami stres yang berterusan, yang dapat menyebabkan gangguan otak, gangguan intelektual, gangguan emosional, dan gangguan kemampuan.

## B. Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan kondisi sosial, emosional, dan psikologis yang sangat mungkin individu bisa mengatasi stres dan melalui hidup sehari-hari secara efektif, memberikan kontribusi kepada warga sekitar, hal itu memerlukan keseimbangan antara pikiran, emosi, dan tindakan, melibatkan kemampuan untuk mengelola stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan yang baik, sehingga kita dapat hidup dengan lebih memuaskan. berarti terbebaskan dari penyakit yang menjerumus kepada mental, namun juga memerlukan kemampuan untuk mengelola stres, menjalin hubungan yang sehat, dan beradaptasi dalam perubahan dalam hidup.

## C. Hubungan antara trauma dan kesehatan mental.

Dalam banyak situasi, pengalaman traumatis bisa berdampak besar terhadap kesehatan mental individu. Trauma dapat mengakibatkan kekhawatiran, depresi, gangguan stres pasca-trauma (PTSD), serta berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Tingkat trauma, dukungan sosial yang diperoleh, serta cara individu dalam mengatasi masalah adalah beberapa faktor yang memengaruhi bagaimana seseorang bertindak terhadap trauma, penting demi memahami pasca trauma dan juga berdampak pada tubuh manusia tapi juga menyebabkan luka dalam memori dan pikiran bawah sadar. Perubahan dalam cara berpikir, emosi, dan perilaku. seringkali terjadi sebagai reaksi terhadap peristiwa traumatis. Orang mengalami trauma untuk menghadapi tantangan menjalin ikatan sehat, merasakan keamanan, dan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

## D. Gejala-Gejala Trauma

Efek samping dapat muncul sebagai akibat dari trauma, baik fisik maupun psikologis. dan dampaknya signifikan di kehidupan seseorang. Trauma memiliki beragam dan komplit gejala yang mencakup aspek fisik, emosional, dan perilaku. Untuk mengetahui bagaimana trauma memengaruhi seseorang dan memberikan dukungan yang tepat, penting untuk memahami gejala-gejala ini. ada beberapa gejala trauma dibawah ini :

1. **Gejala emosional**, Trauma sering menyebabkan reaksi emosional yang kuat dan sulit untuk diatasi. Beberapa gejala emosional yang sering muncul sebagai akibat trauma antara lain:

**Ketakutan yang tidak wajar** : Orang yang mengalami trauma sering kali mengalami ketakutan yang lebih terhadap situasi atau hal-hal tertentu yang terkait dengan peristiwa traumatis tersebut.

**Kecemasan**: Mereka yang telah mengalami trauma sering kali mengalami kecemasan yang berkepanjangan, disertai dengan merasa tidak aman fisik dari psikologis yang terus-menerus.

**Depresi**: Trauma dapat memicu rasa sedih, kurangnya minat atau kesenangan yang ada diaktivitas sehari-hari, serta penurunan energi.

2. **Gejala fisik**, Trauma juga bisa memengaruhi kondisi fisik dan emosional seseorang. Ada gejala fisik yang mungkin muncul akibat trauma antara lain:

**Insomnia atau Gangguan Tidur:** Gejala tidur yang terganggu akibat trauma dapat mencakup kesulitan untuk tidur, mimpi kurang baik, terbangun mendadak di malam hari.

**Nyeri Fisik :** Trauma yang menyebabkan stres berkepanjangan dapat membuat beberapa orang merasakan sakit tubuh yang tidak bisa dibaca secara medis.

**Gangguan Pencernaan:** Trauma bisa berakibat pada sistem pencernaan dan berdampak dalam masalah seperti diare, sembelit, atau maag.

3. **Gejala kognitif**, Perubahan dengan cara seseorang berpikir serta mengelola data termasuk dalam kategori gejala kognitif. Trauma dapat menyebabkan gejala kognitif seperti:

**Flashback:** Seseorang yang mengalami flashback yang memperbarui pengalaman traumatis mereka, membuatnya ingat seperti kejadian di masa sekarang.

**Kesulitan berfikir:** Trauma bisa menyebabkan individu mengalami kesulitan mikir, memproses data, dan menghasilkan sebuah ketetapan.

**Pikiran negatif:** trauma dapat menyebabkan pikiran buruk terus menerus, seperti merasa bersalah, rendahnya harga diri, juga percaya dunia tidak aman.

4. **Gejala perilaku**, Perubahan perilaku individu dapat disebabkan oleh trauma, baik yang terlihat secara eksternal dan internal.

**Penarikan Diri Sosial:** Seseorang lebih condong menghindari bersosialisasi, seperti menjauh dari teman, keluarga, atau situasi tertingal akan individu pada trauma.

**Perubahan dalam Hubungan:** Trauma dapat memengaruhi strategi seseorang membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, sering kali menyebabkan kesulitan untuk terbuka kepada orang lain.

**Penyalahgunaan Zat :** Beragam individu mungkin mengkonsumsi zat terlarang, contohnya narkoba/ alkohol, suatu cara mengatasi/ melupakan peristiwa traumatis.

## E. Cara Mengatasi Trauma

Penanganan trauma bergantung pada sumber trauma tersebut. Namun, beberapa prosedur medis pada dasarnya ditangani dengan cara:

- 1) Psikoterapi, adalah bentuk terapi psikologis yang bertujuan membantu individu mengelola perasaan dan pikiran yang berkaitan dengan trauma. Dua jenis psikoterapi yang sering digunakan untuk mengatasi trauma adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Somatic Experiencing.
- 2) Konsumsi Obat-obatan. Dokter meresepkan obat-obatan untuk menolong trauma jika diperlukan. Dua jenis obat yang paling umum digunakan untuk pengobatan trauma adalah: Tranquilizer, yang berfungsi mengurangi kecemasan dan membantu tidur, serta Antidepresan, yang digunakan untuk mengatasi depresi yang muncul akibat trauma.

- 3) Perawatan Mandiri, ada juga tindakan medis, individu yang merasakan Trauma merekomendasikan perawatan mandiri dirumah. Ini mencakup makan teratur sehat dan bergizi, mendapatkan tidur yang cukup, berolahraga secara teratur, dan berbicara dengan orang terdekat.

CBT adalah jenis terapi yang berfokus pada peran akal (kognitif) yang menyebabkan pola pikir dan perilaku negatif menjadi perilaku positif (22). Tujuan utama CBT adalah untuk mengarahkan orang mengganti pikiran (kognitif) mereka yang awalnya irasional menjadi rasional. CBT juga bisa membuat seseorang untuk menjadikan pola pikir negatif menyebabkan seseorang salah dalam mengartikan dan menunjukkan emosi atau perasaan mereka. Self-talk, reframing, dan Cognitive Restructuring adalah beberapa pendekatan CBT yang dapat digunakan untuk menangani trauma psikologis. Menurut (23), metode CBT mulai mengubah kognitif seseorang. Tujuan dari konseling Cognitive-Behavior untuk mendorong individu untuk melawan pikiran dan perasaan yang salah dengan menawarkan fakta yang bertolak belakang pendapat sebuah permasalahan. Dihimbau bahwa konselor dapat membantu konseli mengidentifikasi dan mengurangi keyakinan dogmatis mereka. Dalam konseling, CBT lebih menekankan pada masa sekarang daripada pada masa dulu. Namun, CBT tetap bisa diterapkan masa lalu dan berusaha membuat konseli menerimanya untuk membuat perubahan pada pola pikirnya saat ini untuk mencapai tujuan mereka. Oleh karena itu, CBT lebih fokus pada kondisi kognitif saat ini untuk mengubah keadaan kognitif negatif menjadi positif.

## **F. Implementasi CBT pada trauma masa lalu**

Trauma masa lalu dapat berdampak besar pada kesehatan mental seseorang dan berbagai aspek kehidupan mereka. Namun, individu dapat mengatasi dan menyembuhkan trauma emosional melalui terapi dan dukungan sosial yang tepat. Langkah pertama dalam proses pemulihan adalah mengakui trauma dan mendapatkan bantuan profesional. Setiap individu yang berasal dari keluarga yang kehilangan tempat tinggal dapat belajar lebih banyak tentang bagaimana trauma masa lalu memengaruhi kesehatan mental mereka saat ini dengan menggunakan pendekatan CBT untuk trauma masa lalu. Pendekatan ini juga membantu mereka mengubah pola pikir yang tidak sehat menjadi lebih positif. Orang dapat mengurangi dampak trauma masa lalu terhadap kesehatan mental mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengubah keyakinan inti mereka, belajar keterampilan mengatasi stres, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Orang tua AC bercerai setelah bertahun-tahun sering bertengkar hebat di depan AC. Setelah perceraian, mereka tidak saling berkomunikasi, tidak saling memperhatikan AC, dan berebut hak asuh. Sehingga AC tumbuh menjadi pribadi yang cemas, sulit mempercayai orang lain, dan takut akan komitmen. Ia juga sering merasa bersalah dan bertanggung jawab atas perceraian orang tuanya. Keluarga AC dulunya berkecukupan, tetapi setelah kejadian masa lalu kondisi ekonomi keluarga memburuk drastis. AC merasa stres dan khawatir akan masa depannya. Meskipun orang tuanya sudah bercerai, suasana di rumah menjadi tidak nyaman. Perceraian atau perpisahan orang tua merupakan peristiwa sentral dalam broken home. Perubahan ini mengganggu rutinitas, stabilitas finansial, dan emosional anak. Anak mungkin merasa kehilangan, bingung, dan tidak aman.

Menggunakan analisis wawancara langsung dengan AC untuk mendapatkan data yang lebih lengkap dan mendalam tentang masalah.. Kami mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang seberapa efektif psikoterapi CBT dalam mengatasi dan mengurangi gejala karena CBT membantu mengurangi gejala trauma si AC Terapi Perilaku Kognitif (CBT): membantu AC mengidentifikasi pola pikir negatif tentang dirinya dan hubungan keluarganya, dan mengubahnya dengan cara yang lebih sehat untuk berpikir. Terapi Keluarga seperti Jika memungkinkan, Terapi dapat membantu AC dan ibunya memahami dampak perceraian dan gimana caranya untuk saling dukung. Penyuluhan atau Konseling Pribadi: Untuk membantu AC belajar cara mengelola emosinya dan mengatasi perasaan kesepian dan tidak percaya pada hubungannya. AC dapat belajar menerima trauma yang pernah dia alami dan mulai membangun kembali rasa percaya diri dan hubungan yang sehat dengan orang lain dengan dukungan yang tepat

## **SIMPULAN**

Penelitian ini mengungkapkan mengenai pengaruh trauma masa lalu terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa trauma dapat mempunyai pengaruh yang signifikan dan berkelanjutan pada individu. Trauma didefinisikan sebagai pengalaman yang membuat individu kekurangan rasa aman dan harga diri, yang dapat menjadi penyebab luka psikologis yang mendalam. Reaksi terhadap trauma dapat bervariasi, dengan beberapa individu mengalami gangguan psikologis segera setelah peristiwa traumatis, sementara yang lain mungkin mengalami dampak jangka panjang. Gangguan pasca-trauma dapat menyebabkan stres berkelanjutan, yang berdampak pada fungsi otak, emosi, dan kemampuan intelektual. Penanganan trauma dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk psikoterapi, penggunaan obat-obatan, dan perawatan mandiri. Psikoterapi, seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT), dapat membantu individu mengelola perasaan dan pikiran terkait trauma. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekitar, seperti pola makan yang teratur, tidur cukup, dan juga olahraga fisik, juga penting dalam proses pemulihan. Secara keseluruhan, penting untuk memahami dan menangani trauma dengan pendekatan yang tepat untuk mendukung kesehatan mental individu yang terpengaruh.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Sepsita V. Dampak Quarterlife Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda. *Tsaqofah*. 2024;4(2):1099–106.
2. Tavakkoli M, Valarezo E, García LF. Perceptions of Adulthood and Mental Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(6).
3. Adinda Ziska Triana, Fajaria Nurcandra\*, Agustina DU. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gangguan Kesehatan Mental Pada Usia Dewasa Awal Di Poli Kejiwaan Rsud Pasar Minggu Jakarta. *Heal Publica J Kesehat Masy*. 2023;4(2).
4. Hasanah A, Alvita Raniah Aisyah Putri, Aranza Khoirina Audrey Abbas, Cici Aisyah Putri Rogahang, Cladita Pamungkas Putri, Clarissa Budiman, et al. Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Karyawan Non Kesehatan ketika Kembali Bekerja saat Pandemi COVID-19. Vol. 10, *Jurnal Farmasi Komunitas*. 2023. p. 1–7.

5. Kamis C. The Long-Term Impact of Parental Mental Health on Children's Distress Trajectories in Adulthood. *Soc Ment Heal*. 2021;11(1):54–68.
6. Porricelli D. Cognitive Reserve Modulates Mental Health in Adulthood. *Res Sq*. 2024;
7. Khusnul Aini NWK. Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi inner child pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: studi fenomenologi [Internet]. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*; 2023. p. 22–40. Available from: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku%0ALatar>
8. Santrock JW. *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill. New York; 2011.
9. Savannah Minihan<sup>1</sup>, Cassandra Kwok<sup>1</sup> and Susanne Schweizer<sup>1 2\*</sup>. Social rejection sensitivity and its role in adolescent emotional disorder symptomatology [Internet]. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*; 2023. p. 2–14. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00555-x>
10. Jong<sup>1</sup> LJK& NCJ& CAH& MHN& PJ de. Attentional Bias for Cues Signaling Punishment and Reward in Adolescents: Cross-Sectional and Prognostic Associations with Symptoms of Anxiety and Behavioral Disorders [Internet]. *Journal of Abnormal Child Psychology* (2020); 2020. p. 1007–21. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00654-3>
11. Shahab, S. et al. A tangled start: The link between childhood maltreatment, psychopathology, and relationships in adulthood. *Child Abus Negl J* [Internet]. 2021;117, 10507. Available from: [www.elsevier.com/locate/chiabuneg%0AA](http://www.elsevier.com/locate/chiabuneg%0AA)
12. Stanton J, Thomas DR, Jarbin M, MacKay P. Self-determination theory in acute child and adolescent mental health inpatient care. A qualitative exploratory study. Vol. 15, *PLoS ONE*. 2020.
13. Klinger-König, J., Berger, K., & Grabe HJ. Childhood Trauma and Somatic and Mental Illness in Adulthood. *Dtsch Arztebl Int*. 2024;121(1):1–8.
14. Hong, S. H., Yu, C.-L., Rousson, A. N., Bender, A. E., Fedina, L., & Herrenkohl TI. Examining the Association Between Trauma Characteristics and Adult Depression and Anxiety: Analysis of Types, Variety, Repetition, and Timing of Past Trauma. *J Interpers Violence* [Internet]. 2023;39(3–4):569–586. Available from: <https://doi.org/10.1177/08862605231179217>
15. Nandana Jayaram<sup>1</sup>, Nagavarshini<sup>2</sup>, Panchami V Gunaga<sup>3</sup>, K R Adithya<sup>4</sup> AK. Mental Health Among Adults, Causes And Models In Machine Learning. *Int J Adv Res Comput Commun Eng*. 2024;13(12).
16. Yovita Galuh Eka Ariska<sup>1</sup>), Hanung Prasetya<sup>2</sup>) BM 1)Masters. Effect of Social Cognitive Therapy on Mental Improvement in Post Traumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis. *Indones J Med*. 2023;8(4):393–405.
17. Klymenko, I., Рева, М., Lobanov, S., Лагодзінський, В., & Zaichykova Т. A scoping review of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing ptsd symptoms in military personnel. *Revista Amaz Investig*. 2024;13(83):112–125.
18. Yıldırım<sup>1</sup> C. Cognitive Behavioral Therapy in Trauma-Related Generalized Anxiety Disorder: Case Report. *Int J Soc Sci*. 2024;8(35):01–14.
19. Association AP. *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association; 2020.
20. Oktaviani C. The Effect of Traumatic Experience to Personality Types in the Novel *Girl in Pieces*. Vol. 7, *Prologue: Journal on Language and Literature*. 2021. p. 49–61.

21. Tonge BJ, Brereton A V., Bertelli MO. Somatic Symptom and Related Disorders. Textbook of Psychiatry for Intellectual Disability and Autism Spectrum Disorder. 2022. p. 609–23.
22. Judith S. Beck ATB. Cognitive Behavior Therapy, Basic and Beyond [Internet]. Second Edi. Vol. 11, Sustainability (Switzerland). New York, London: The Guilford Press; 2011. 414 p. Available from: [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_Sistem\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)
23. Wahidah FR, Adam P. Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. Vol. 3, Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi. 2019. p. 57–69.