

MEMBANGUN KEKUATAN DARI DALAM: MENGENAL DIRI DAN MENGATASI TRAUMA DI ERA SEKARANG

Magita Salsabilla¹, Khodijah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,

¹magitasalsabilla@gmail.com, ²Uchykhadijah7@gmail.com,

ABSTRACT

Mental health crises have emerged as one of the most urgent public health challenges of the modern era, particularly among adolescents and young adults who navigate complex social pressures, digital environments, and unresolved psychological trauma. This study aims to examine the relationship between self-knowledge, trauma, and internal resilience, and to identify effective strategies for trauma healing in contemporary society. The research employs a qualitative descriptive method using a literature review approach, systematically analyzing peer-reviewed journal articles, academic books, and mental health research published primarily within the last ten years. Data were drawn from national and international academic sources covering psychology, trauma healing, self-awareness, emotional intelligence, and psychological well-being. The findings reveal that the process of knowing oneself understood through the framework of self-awareness, self-acceptance, and emotional intelligence serves as a foundational pillar in the healing journey. Psychological trauma in the modern era takes diverse forms, including trauma resulting from family dysfunction, toxic relationships, bullying, academic pressure, and excessive social media exposure. The effects of such trauma manifest emotionally, socially, academically, and through mental health disorders such as anxiety and depression. This article further demonstrates that building inner strength through self-healing, mindfulness, resilience training, spiritual development, and social support can substantially reduce the burden of unresolved trauma. The study concludes that mental health education must be integrated into formal education systems and family environments, and that individuals must be equipped with evidence-based tools for self-recovery and personal empowerment.

Keywords: self-awareness, trauma healing, mental health, resilience, self-acceptance

ABSTRAK

Krisis kesehatan mental telah menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling mendesak di era modern, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda yang menghadapi tekanan sosial yang kompleks, lingkungan digital, dan trauma psikologis yang belum terselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengenalan diri, trauma, dan ketangguhan internal, serta mengidentifikasi strategi efektif penyembuhan trauma dalam masyarakat kontemporer. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur, yakni menganalisis secara sistematis artikel jurnal ilmiah,

buku akademis, dan penelitian kesehatan mental yang diterbitkan terutama dalam sepuluh tahun terakhir. Data diperoleh dari sumber akademik nasional dan internasional yang mencakup bidang psikologi, penyembuhan trauma, kesadaran diri, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses mengenal diri sendiri yang dipahami melalui kerangka kesadaran diri, penerimaan diri, dan kecerdasan emosional merupakan landasan utama dalam perjalanan penyembuhan. Trauma psikologis di era modern hadir dalam berbagai bentuk, meliputi trauma akibat disfungsi keluarga, hubungan toksik, perundungan, tekanan akademik, dan paparan media sosial yang berlebihan. Dampak trauma tersebut termanifestasi secara emosional, sosial, akademik, dan melalui gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Artikel ini lebih lanjut menunjukkan bahwa membangun kekuatan dari dalam melalui self-healing, mindfulness, pelatihan resiliensi, pengembangan spiritual, dan dukungan sosial dapat secara signifikan mengurangi beban trauma yang belum terselesaikan. Penelitian menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan mental harus diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan formal dan lingkungan keluarga, dan individu harus dibekali dengan perangkat berbasis bukti untuk pemulihan diri dan pemberdayaan personal.

Kata Kunci: kesadaran diri, penyembuhan trauma, kesehatan mental, resiliensi, penerimaan diri

A. Pendahuluan

Dunia sedang menghadapi krisis kesehatan mental yang semakin mengkhawatirkan. Data World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari 970 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan mental, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas sebesar 9,8%, dengan kecenderungan yang lebih tinggi pada kelompok remaja dan dewasa muda. Data yang lebih terkini dari Indonesia National Adolescent Mental Health

Survey (I-NAMHS, 2022)

mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja terdiagnosis gangguan mental yang memerlukan penanganan klinis. Angka-angka ini bukan sekadar statistik; di baliknya terdapat jutaan kisah manusia yang berjuang dalam kesunyian, menanggung luka batin yang tak terlihat, dan mencari jalan keluar di tengah dunia yang semakin kompleks.

Era modern menawarkan kemajuan teknologi yang luar biasa, tetapi sekaligus memunculkan tantangan psikologis yang belum pernah dialami generasi sebelumnya. Media sosial, misalnya, telah

mengubah cara manusia membangun identitas, berinteraksi, dan memandang diri sendiri. Twenge (2017) dalam penelitiannya yang berjudul *iGen* mengungkapkan korelasi kuat antara meningkatnya penggunaan smartphone dan media sosial dengan lonjakan tingkat kecemasan, depresi, dan perasaan kesepian pada generasi yang tumbuh dalam era digital. Perbandingan sosial yang terus-menerus, tekanan untuk menampilkan versi terbaik diri, serta cyberbullying menjadi sumber trauma baru yang semakin umum dialami oleh remaja dan dewasa muda. Di sisi lain, tekanan akademik, disfungsi keluarga, hubungan interpersonal yang toksik, dan pengalaman kehilangan turut menyumbang pada akumulasi luka psikologis yang, bila dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, akan berkembang menjadi trauma yang mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan individu.

Dalam konteks ini, konsep mengenal diri sendiri (*self-knowledge*) menjadi semakin relevan dan mendesak. Sokrates telah lama menyerukan 'kenalilah dirimu sendiri' sebagai fondasi kebijaksanaan, namun relevansinya justru semakin nyata dalam kehidupan modern. Goleman

(1995) menegaskan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) adalah komponen pertama dan paling fundamental dari kecerdasan emosional, yang memungkinkan individu untuk mengenali emosi-emosinya sendiri, memahami bagaimana emosi tersebut mempengaruhi pikiran dan perilaku, serta menggunakan pemahaman itu sebagai panduan dalam mengambil keputusan. Ketika seseorang tidak mengenal dirinya sendiri, ia menjadi rentan terhadap manipulasi eksternal, reaktif terhadap lingkungan, dan kehilangan kemampuan untuk menyembuhkan dirinya dari dalam.

Trauma, dalam perspektif psikologi modern, bukan sekadar peristiwa tragis yang dialami seseorang; trauma adalah respons yang terjadi ketika sistem saraf seseorang kewalahan menghadapi pengalaman yang terlalu intens, terlalu tiba-tiba, atau terlalu berulang untuk dapat diintegrasikan secara normal (van der Kolk, 2014). Levine (2010) menekankan bahwa trauma tersimpan dalam tubuh, bukan hanya dalam pikiran, dan inilah yang membuat penyembuhannya memerlukan pendekatan yang holistik dan komprehensif. Bessel van der Kolk dalam magnum opusnya *The Body*

Keeps the Score menjabarkan bagaimana trauma mengubah cara kerja otak, mengubah persepsi waktu dan bahaya, serta menciptakan pola-pola respons yang terus berulang bahkan setelah ancaman nyata telah lama berlalu.

Penelitian tentang resiliensi menambahkan dimensi harapan dalam diskusi ini. Bonanno (2004) menunjukkan bahwa sebagian besar manusia memiliki kapasitas alami untuk bangkit dari pengalaman traumatis, dan kapasitas ini dapat diperkuat melalui berbagai intervensi psikologis yang tepat. Konsep self-healing, mindfulness, penerimaan diri (self-acceptance), dan pengembangan pola pikir positif telah terbukti secara empiris mampu membantu individu membangun kembali kehidupan yang bermakna setelah mengalami trauma. Namun, pengetahuan tentang strategi-strategi ini masih belum merata di masyarakat, terutama di Indonesia di mana stigma terhadap gangguan mental masih cukup kuat dan akses terhadap layanan kesehatan mental masih sangat terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan permasalahan sebagai berikut: bagaimana individu dapat membangun

kekuatan dari dalam dirinya melalui proses pengenalan diri dan penyembuhan trauma di era modern? Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengkaji makna dan urgensi mengenal diri di era modern; (2) memahami karakteristik trauma psikologis di era digital; (3) menganalisis dampak trauma terhadap kehidupan individu; (4) mengidentifikasi strategi membangun kekuatan dari dalam; dan (5) merumuskan rekomendasi berbasis bukti untuk individu, keluarga, dan sistem pendidikan dalam mendukung kesehatan mental generasi muda. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya diskursus ilmiah tentang kesehatan mental dalam perspektif psikologi modern. Secara praktis, artikel ini diharapkan menjadi panduan yang mudah dipahami bagi individu yang sedang dalam proses pemulihan, serta referensi bagi para pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan yang peduli pada kesejahteraan psikologis masyarakat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi literatur

(library research). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam berbagai konsep, teori, dan temuan penelitian yang relevan dengan topik kesehatan mental, trauma, dan pengenalan diri, tanpa memerlukan intervensi langsung terhadap subjek manusia. Pendekatan kualitatif deskriptif dalam konteks studi literatur bertujuan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menafsirkan berbagai gagasan ilmiah yang ada secara sistematis dan kritis.

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori utama. Pertama, sumber data primer yang mencakup buku-buku psikologi terkemuka yang ditulis oleh para ahli di bidang trauma, kesadaran diri, dan kesehatan mental, seperti karya Bessel van der Kolk, Daniel Goleman, Peter Levine, dan Martin Seligman. Kedua, sumber data sekunder yang terdiri dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2014–2024), laporan lembaga kesehatan internasional seperti WHO dan CDC, serta penelitian empiris yang dipublikasikan dalam database akademik seperti PubMed, PsycINFO, Google Scholar, dan SINTA.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis menggunakan kata kunci yang relevan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, meliputi: self-awareness, trauma healing, mental health, resilience, self-acceptance, psychological well-being, mindfulness, emotional intelligence, dan kombinasinya. Kriteria inklusi yang diterapkan mencakup: (1) relevansi langsung dengan topik penelitian; (2) diterbitkan oleh penerbit atau jurnal terakreditasi; (3) memiliki kedalaman teoretis dan empiris yang memadai; dan (4) ditulis oleh peneliti atau praktisi yang memiliki keahlian di bidangnya.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan: (1) reduksi data, yaitu pemilihan dan pemfokusan informasi yang paling relevan dari setiap sumber; (2) display data, yaitu pengorganisasian informasi ke dalam kategori-kategori tematik yang logis; (3) sintesis, yaitu pengintegrasian berbagai perspektif dan temuan ke dalam narasi yang koheren; dan (4) penarikan kesimpulan berbasis bukti dari keseluruhan data yang telah dianalisis. Keabsahan penelitian dijaga melalui triangulasi sumber, yakni memastikan bahwa setiap klaim

didukung oleh minimal dua sumber akademik yang independen.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Makna Mengenal Diri di Era Modern

Mengenal diri sendiri adalah perjalanan seumur hidup yang tidak pernah benar-benar selesai, namun selalu memberikan buah yang sepadan dengan setiap langkah yang ditempuh. Dalam psikologi modern, pengenalan diri (self-knowledge) dipahami sebagai kemampuan individu untuk memiliki pemahaman yang akurat tentang karakter, nilai-nilai, kekuatan, kelemahan, motivasi, dan pola pikir serta pola perilakunya sendiri (Baumeister & Vohs, 2012). Pemahaman ini bukan sekadar pengetahuan intelektual tentang diri, melainkan kesadaran yang hidup dan dinamis yang terus berkembang seiring pengalaman.

Goleman (1995) menempatkan self-awareness sebagai pondasi kecerdasan emosional. Ia mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk mengenali emosi dan pikiran seseorang, serta pengaruhnya terhadap perilaku. Individu yang memiliki kesadaran diri

yang tinggi mampu membaca sinyal emosional dari dalam dirinya, memahami apa yang memicu reaksi tertentu, dan membuat pilihan yang lebih bijaksana bahkan di bawah tekanan. Berbeda dengan individu yang kurang memiliki kesadaran diri, yang cenderung reaktif, mudah termanipulasi, dan berulang kali terjebak dalam pola hubungan atau keputusan yang merugikan.

Di era digital, tantangan mengenal diri menjadi semakin kompleks. Algoritma media sosial mendorong individu untuk terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, menciptakan apa yang Festinger (1954) sebut sebagai social comparison yang kompulsif. Identitas digital yang dikonstruksi melalui unggahan, likes, dan followers sering kali jauh dari identitas asli seseorang, menciptakan disonansi antara siapa yang seseorang tampilkan dan siapa sesungguhnya yang ia rasakan di dalam. Disonansi ini, bila tidak disadari dan dikelola, dapat menjadi sumber kecemasan dan ketidakpuasan hidup yang kronis.

Deci dan Ryan (1985) dalam Self-Determination Theory menekankan bahwa kesejahteraan psikologis yang autentik hanya dapat

dicapai ketika individu bertindak sesuai dengan nilai-nilai internal mereka yang paling dalam, bukan semata-mata karena tekanan eksternal atau penghargaan sosial. Ini menegaskan bahwa mengenal diri bukan sekadar proses psikologis, melainkan juga landasan etis bagi kehidupan yang bermakna dan bahagia.

2. Trauma Psikologis di Era Sekarang

Trauma psikologis, dalam pemahaman kontemporer, jauh lebih luas dan kompleks daripada yang selama ini dipahami oleh masyarakat umum. American Psychological Association (APA, 2023) mendefinisikan trauma sebagai respons emosional terhadap peristiwa yang sangat menyakitkan atau mengguncang, seperti kecelakaan, bencana alam, kekerasan, atau kehilangan. Namun, Levine (2010) dan van der Kolk (2014) memperluas definisi ini dengan menekankan bahwa trauma bukan hanya tentang peristiwa yang terjadi, melainkan tentang apa yang terjadi di dalam sistem saraf seseorang sebagai respons terhadap peristiwa tersebut.

Jenis-jenis trauma dapat diklasifikasikan berdasarkan sumbernya. Trauma akut adalah

respons terhadap peristiwa tunggal yang mengancam, seperti kecelakaan atau serangan. Trauma kronis terjadi akibat paparan berulang terhadap situasi traumatis, seperti kekerasan dalam rumah tangga atau bullying yang berkepanjangan. Trauma kompleks, yang pertama kali dikonseptualisasikan oleh Herman (1992), adalah akibat dari pengalaman traumatis yang berulang dan berkepanjangan dalam konteks hubungan interpersonal, terutama ketika korban merasa tidak berdaya untuk melarikan diri. Sementara itu, trauma perkembangan (developmental trauma) merujuk pada dampak kumulatif dari pengalaman negatif yang terjadi pada masa kanak-kanak dan mempengaruhi perkembangan otak serta kepribadian secara fundamental.

Di era modern, sumber-sumber trauma mengalami perluasan yang signifikan. Di samping sumber trauma konvensional seperti kekerasan fisik, kecelakaan, dan bencana, individu kini juga menghadapi trauma digital, seperti cyberbullying, pelecehan daring, penyebaran konten yang memalukan tanpa izin (revenge porn), dan paparan berulang terhadap berita-berita tragis di media sosial yang

disebut dengan istilah vicarious trauma (Figley, 1995). Penelitian Kowalski et al. (2014) menunjukkan bahwa korban cyberbullying mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan ide bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan korban bullying konvensional, salah satunya karena dimensi digital membuat trauma tersebut bersifat permanen dan dapat dilihat oleh khalayak luas.

Tabel 1 di bawah ini menggambarkan tipologi trauma modern berdasarkan sumber dan karakteristiknya, yang memberikan gambaran tentang keragaman trauma yang dihadapi generasi muda saat ini.

Tabel 1 Tipologi Trauma Psikologis di Era Modern

Jenis Trauma	Sumber Utama	Karakteristik Utama
Trauma Keluarga	KDRT, pengabaian, pola asuh disfungsional	Kronis, sulit diidentifikasi, memengaruhi kelekatan
Trauma Relasional	Toxic relationship, perselingkuhan, penolakan	Mempengaruhi kepercayaan dan pola hubungan
Trauma Digital	Cyberbullying, pelecehan daring, oversharing	Permanen, publik, menghancurkan reputasi
Trauma Akademik	Tekanan berprestasi, kegagalan, bullying sekolah	Mempengaruhi self-efficacy dan motivasi

Trauma Kehilangan	Kematian orang tercinta, perceraian, perpisahan	Menyebabkan duka kompleks dan depresi
Vicarious Trauma	Paparan berita negatif berulang di media	Kelelahan empati, cynicism, numbness

3. Dampak Trauma terhadap Kehidupan Individu

Dampak trauma terhadap kehidupan individu sangat luas dan sering kali tidak segera terlihat. Van der Kolk (2014) menjelaskan bahwa trauma mengubah cara kerja otak secara fundamental; amygdala yang berfungsi sebagai alarm bahaya menjadi hiperreaktif, sementara korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas penalaran dan regulasi emosi mengalami penurunan fungsi. Akibatnya, individu yang mengalami trauma cenderung hidup dalam kondisi waspada berlebihan (hypervigilance), di mana ancaman yang kecil pun direspons seolah-olah itu adalah bahaya yang mematikan.

Secara emosional, trauma sering kali memanifestasikan diri dalam bentuk kecemasan kronis, serangan panik, mudah marah, perasaan hampa, atau sebaliknya, mati rasa emosional (emotional numbness) sebagai mekanisme

pertahanan diri. Brewin et al. (2000) dalam meta-analisis mereka menemukan korelasi kuat antara pengalaman traumatis di masa kecil dengan risiko gangguan depresi mayor dan PTSD di masa dewasa. Lebih mengkhawatirkan lagi, banyak individu yang mengalami trauma tidak menyadari bahwa kondisi mereka adalah akibat dari trauma, sehingga mereka tidak mencari bantuan yang tepat.

Dampak sosial trauma tidak kalah seriusnya. Individu yang mengalami trauma relasional, misalnya, sering kali mengembangkan gaya kelekatan (attachment style) yang tidak aman, yang menyebabkan mereka kesulitan membangun hubungan yang sehat dan intim (Bowlby, 1988). Mereka mungkin terlalu bergantung secara emosional pada orang lain, atau sebaliknya, menghindari kedekatan karena takut mengalami luka yang sama. Pola ini kemudian berlanjut dalam siklus hubungan yang tidak sehat yang tanpa intervensi yang tepat dapat berulang terus-menerus.

Dalam konteks akademik dan profesional, trauma juga meninggalkan jejak yang signifikan. Penelitian Rossen dan Cowan (2013)

menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami Adverse Childhood Experiences (ACEs) memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami kesulitan belajar, absensi sekolah, dan putus sekolah. Pada orang dewasa, trauma yang tidak terselesaikan sering kali muncul sebagai prokrastinasi kronis, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, dan pola self-sabotage yang membingungkan baik bagi individu itu sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

4. Membangun Kekuatan dari Dalam

Di tengah gambaran yang tampak suram tersebut, ilmu pengetahuan modern justru menawarkan kabar yang menggembirakan: otak manusia memiliki sifat neuroplastisitas, yakni kemampuan untuk berubah dan membentuk koneksi neural baru sepanjang hayat (Siegel, 2012). Ini berarti bahwa trauma, meskipun meninggalkan bekas yang nyata pada otak dan sistem saraf, bukanlah hukuman seumur hidup. Penyembuhan adalah mungkin, dan kekuatan untuk menyembuhkan itu sebagian besar berasal dari dalam diri individu itu sendiri.

Self-healing dalam konteks psikologi merujuk pada kapasitas individu untuk secara aktif terlibat dalam proses pemulihan dirinya sendiri, bukan sekadar menunggu waktu berlalu atau bergantung sepenuhnya pada intervensi eksternal. Neff (2003) memperkenalkan konsep self-compassion sebagai komponen kritis dalam proses self-healing, yang mencakup tiga elemen: kindness toward oneself (kebaikan terhadap diri sendiri), common humanity (kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal), dan mindfulness (kesadaran penuh terhadap momen sekarang tanpa penghakiman). Penelitiannya menunjukkan bahwa self-compassion secara konsisten berkorelasi dengan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta resiliensi yang lebih tinggi.

Penerimaan diri (self-acceptance) adalah langkah yang sering kali paling sulit namun paling transformatif dalam perjalanan penyembuhan. Rogers (1961) dalam pendekatan person-centered-nya menegaskan bahwa perubahan psikologis yang nyata hanya terjadi ketika seseorang diterima secara penuh dan utuh sebagaimana adanya.

Paradoks penerimaan diri adalah bahwa ketika kita berhenti melawan apa yang ada di dalam diri dan mulai menerimanya dengan penuh kasih sayang, barulah kita benar-benar memiliki kekuatan untuk berubah. Ini adalah perbedaan fundamental antara self-acceptance dan self-resignation; penerimaan diri bukan berarti menyerah pada kondisi yang ada, melainkan mengakui realitas sebagai titik awal perjalanan.

Praktik mindfulness, yang berakar pada tradisi meditasi Buddhis dan telah banyak diteliti dalam konteks sains Barat selama beberapa dekade terakhir, terbukti efektif dalam membantu individu mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan pikiran dan emosi mereka. Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan mindfulness sebagai perhatian yang disengaja, pada momen sekarang, dan tanpa penilaian. Meta-analisis oleh Grossman et al. (2004) atas berbagai studi klinis menunjukkan bahwa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) secara signifikan mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan kondisi stres kronis pada berbagai populasi klinis.

Dimensi spiritual juga memegang peranan penting dalam

proses penyembuhan yang sering kali kurang mendapat perhatian dalam wacana psikologi Barat yang cenderung sekuler. Pargament (1997) dalam penelitiannya tentang psychology of religion and coping menemukan bahwa praktik spiritual dan keagamaan, termasuk doa, meditasi, dan keterlibatan dalam komunitas keagamaan, berfungsi sebagai sumber makna, kenyamanan, dan kekuatan bagi banyak individu yang menghadapi kesulitan. Di Indonesia, di mana religiusitas merupakan bagian integral dari identitas budaya dan sosial, dimensi spiritual ini memiliki potensi terapeutik yang sangat besar yang masih belum sepenuhnya dioptimalkan dalam praktik kesehatan mental.

5. Strategi Mengatasi Trauma di Era Digital

Strategi penyembuhan trauma harus dipahami sebagai suatu ekosistem, bukan intervensi tunggal. Berbagai pendekatan bekerja secara sinergis, dan efektivitasnya sering kali bergantung pada kecocokan antara metode dengan kebutuhan, kepribadian, dan konteks budaya individu. Berikut ini adalah beberapa strategi yang telah terbukti secara ilmiah efektif dalam mengatasi trauma

dan membangun ketangguhan psikologis.

Konseling dan psikoterapi merupakan bentuk intervensi yang paling komprehensif. Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) yang dikembangkan oleh Beck (1979) telah menjadi salah satu pendekatan yang paling banyak diteliti dan terbukti efektif untuk berbagai gangguan mental, termasuk PTSD dan depresi. Shapiro (2001) mengembangkan Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), sebuah pendekatan terapi yang secara khusus dirancang untuk trauma, yang bekerja dengan memproses ulang memori traumatis sehingga intensitas emosionalnya berkurang tanpa harus menghilangkan memori itu sendiri. Di Indonesia, akses terhadap psikolog dan psikoterapis masih sangat terbatas, terutama di daerah di luar Jawa, sehingga pengembangan konseling berbasis sekolah dan layanan kesehatan mental daring (telepsychology) menjadi semakin penting.

Journaling atau menulis ekspresif adalah salah satu strategi self-healing yang paling mudah diakses dan terbukti efektif. Penelitian Pennebaker dan Beall (1986) yang

menjadi tonggak dalam bidang ini menunjukkan bahwa orang-orang yang menuliskan pikiran dan perasaan mereka tentang pengalaman traumatis mengalami perbaikan signifikan dalam kesehatan fisik dan psikologis mereka dibandingkan kelompok kontrol. Mekanismenya dipahami melalui proses narasi: ketika kita menuliskan pengalaman kita, kita secara tidak langsung memberikan struktur dan makna pada peristiwa yang terasa kacau dan tidak terkendali, yang membantu otak memproses dan mengintegrasikan pengalaman tersebut.

Manajemen paparan media sosial menjadi strategi yang semakin penting di era digital. Primack et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari dua jam per hari secara signifikan berkorelasi dengan tingkat kecemasan sosial dan perasaan terisolasi yang lebih tinggi, bahkan ketika intensitas koneksi sosial dikontrol sebagai variabel. Ini bukan berarti media sosial harus dihindari sepenuhnya, melainkan bahwa literasi digital dan kesadaran tentang cara kita berinteraksi dengan media sosial merupakan keterampilan kesehatan mental yang esensial di abad ke-21.

Dukungan sosial tetap menjadi salah satu faktor protektif yang paling kuat dalam proses pemulihan dari trauma. Cobb (1976) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi yang membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Meta-analisis Ozbay et al. (2007) menegaskan bahwa dukungan sosial yang kuat secara signifikan mengurangi risiko PTSD setelah pengalaman traumatis dan mempercepat proses pemulihan. Ini menggarisbawahi pentingnya membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan suportif sebagai investasi kesehatan mental jangka panjang.

Tabel 2 Strategi Penyembuhan Trauma dan Tingkat Efektivitasnya

Strategi	Pendekatan	Tingkat Bukti Ilmiah
CBT/EMDR	Profesional (Terapis)	Sangat Tinggi (Level A)
Mindfulness/MB SR	Mandiri/Kelompok	Tinggi (Level B)
Journaling Ekspresif	Mandiri	Tinggi (Level B)
Dukungan Sosial	Sosial/Komunitas	Sangat Tinggi

		(Level A)
Praktik Spiritual	Individual/Komunal	Sedang (Level B/C)
Olahraga Teratur	Mandiri/Kelompok	Tinggi (Level B)
Pembatasan Media Sosial	Mandiri	Sedang (Level B)

6. Analisis Penelitian dan Relevansi Sosial

Sintesis dari berbagai temuan literatur dalam penelitian ini mengungkapkan sebuah gambaran yang kompleks namun juga mengandung harapan. Kondisi kesehatan mental generasi muda Indonesia dan global saat ini berada dalam titik kritis yang memerlukan respons sistemik, bukan sekadar intervensi individual. Teori-teori psikologi yang telah dikaji dalam artikel dimulai dari Self-Awareness oleh Goleman, Self-Determination Theory oleh Deci dan Ryan, Trauma and Recovery oleh Herman, hingga Self-Compassion oleh Neff secara kolektif menunjuk pada satu kesimpulan yang sama: bahwa kesehatan mental yang sejati hanya dapat dibangun di atas fondasi pengenalan diri yang autentik, penerimaan tanpa syarat terhadap pengalaman hidup yang telah dilalui,

dan keterhubungan yang bermakna dengan sesama.

Relevansi sosial penelitian ini sangat nyata. Kita hidup di era di mana beban kesehatan mental semakin meningkat, namun kapasitas sistem kesehatan untuk meresponsnya masih sangat terbatas. Di Indonesia, rasio psikolog terhadap populasi masih jauh di bawah standar WHO, yakni hanya sekitar 0,3 psikolog per 100.000 penduduk, sementara standar WHO adalah 1 psikolog per 30.000 penduduk (Kemenkes RI, 2021). Kesenjangan ini menegaskan perlunya pendekatan yang lebih demokratis terhadap kesehatan mental, di mana pengetahuan dan keterampilan dasar untuk menjaga kesehatan psikologis disebarluaskan kepada masyarakat umum, bukan hanya tersedia bagi mereka yang mampu mengakses layanan profesional.

Tantangan yang dihadapi generasi muda saat ini juga bersifat multidimensi dan memerlukan respons yang lintas sektoral. Sistem pendidikan perlu mengintegrasikan kurikulum kesehatan mental dan pendidikan emosional sejak dini, mengingat bahwa penelitian tentang emotional learning menunjukkan bahwa keterampilan emosional yang

dikembangkan di masa kanak-kanak dan remaja menjadi fondasi bagi kesejahteraan psikologis di masa dewasa (Zins et al., 2004). Keluarga perlu diperkuat sebagai lingkungan pertama yang aman dan suportif, karena penelitian tentang attachment terus mengkonfirmasi bahwa kualitas hubungan awal dalam keluarga adalah prediktor terkuat bagi kesehatan mental dan kapasitas relasional di kemudian hari.

Dari perspektif critical psychology, kita juga perlu mengakui bahwa trauma sering kali bukan semata-mata fenomena individual, melainkan juga produk dari struktur sosial, ekonomi, dan politik yang tidak adil. Kemiskinan, diskriminasi, ketimpangan akses pendidikan dan layanan kesehatan, serta normalisasi kekerasan dalam berbagai bentuknya adalah faktor-faktor struktural yang menciptakan kondisi-kondisi di mana trauma menjadi lebih mungkin terjadi dan lebih sulit untuk disembuhkan. Oleh karena itu, strategi penyembuhan trauma yang komprehensif harus mencakup tidak hanya intervensi individual, tetapi juga advokasi untuk perubahan sosial yang lebih adil dan inklusif.

D. Kesimpulan

Artikel ini telah mengeksplorasi secara mendalam bagaimana individu dapat membangun kekuatan dari dalam melalui proses pengenalan diri dan penyembuhan trauma di era modern. Beberapa kesimpulan utama dapat dirumuskan berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan.

Pertama, mengenal diri sendiri adalah fondasi kesehatan mental yang tidak dapat diabaikan. Kesadaran diri (self-awareness) yang berkembang memungkinkan individu untuk mengenali pola pikir, emosi, dan perilakunya, yang pada gilirannya memberikan kebebasan untuk memilih respons yang lebih sehat terhadap tantangan hidup. Di era digital, di mana identitas seseorang terus-menerus dibentuk dan dipertukarkan dalam ruang maya, kemampuan untuk tetap terhubung dengan diri yang autentik menjadi keterampilan kelangsungan hidup psikologis yang esensial.

Kedua, trauma psikologis di era modern hadir dalam wujud yang semakin beragam dan kompleks, mencakup tidak hanya trauma fisik tetapi juga trauma digital, relasional, dan kumulatif yang terjadi dalam konteks kehidupan sehari-hari. Pemahaman tentang natura trauma—

bahwa ia tersimpan dalam tubuh, mengubah cara kerja otak, dan mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan adalah prasyarat bagi penyembuhan yang efektif. Destigmatisasi terhadap trauma dan gangguan mental harus terus diperjuangkan agar individu tidak takut untuk mengakui luka mereka dan mencari bantuan.

Ketiga, penyembuhan dari trauma adalah proses yang mungkin dilakukan, dan kekuatan untuk memulainya berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Melalui praktik self-compassion, mindfulness, penerimaan diri, dan pengembangan resiliensi, individu dapat secara bertahap merekonstruksi kepercayaan terhadap diri sendiri dan dunia. Strategi-strategi ini bukan pengganti terapi profesional ketika terapi dibutuhkan, melainkan komplemen yang memperkuat dan mempercepat proses penyembuhan.

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan tersebut, beberapa saran dapat disampaikan. Bagi individu, mulailah dengan keberanian untuk mengenali dan mengakui apa yang dirasakan tanpa menghakimi diri sendiri; carilah dukungan dari orang-orang terpercaya atau profesional ketika beban terasa terlalu berat untuk

ditanggung sendirian. Bagi keluarga, bangunlah lingkungan rumah yang aman secara emosional, di mana setiap anggota keluarga merasa bebas untuk mengungkapkan perasaannya tanpa rasa takut dihakimi atau diabaikan. Bagi sistem pendidikan, integrasikan pendidikan kesehatan mental dan keterampilan emosional ke dalam kurikulum dari tingkat dasar, dan latih guru sebagai garda terdepan yang mampu mendeteksi dan merespons tanda-tanda krisis psikologis pada peserta didik. Bagi masyarakat dan pembuat kebijakan, tingkatkan investasi dalam layanan kesehatan mental yang merata dan terjangkau, serta ciptakan ekosistem sosial yang mendukung pemulihan dan pertumbuhan psikologis bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). APA Dictionary of Psychology: Trauma. <https://dictionary.apa.org/trauma>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2012). Self-knowledge. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (2nd ed., pp. 298–305). Academic Press.

- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Brunner/Mazel.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror. Basic Books.
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). Laporan Hasil Survei Kesehatan Mental Nasional Remaja Indonesia. Universitas Gadjah Mada.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Riskesdas Kesehatan Jiwa 2021. Kemenkes RI.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying

- research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.
- Levine, P. A. (2010). *In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness*. North Atlantic Books.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). *Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice*. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rossen, E., & Cowan, K. C. (2013). The role of schools in supporting traumatized students. *Principal's Research Review*, 8(6), 1–8.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO Press.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning*. Teachers College Press.