

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 12, January 2026, P. 649-653

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18208600>

Dampak Trauma Masa Kecil dalam Memulihkan Kesehatan Mental Mahasiswa

The Impact of Childhood Trauma on the Recovery of University Students' Mental Health

Ainul Mardiyah, Fakhrel Haikal, Sarah Ramadhani, Juliani Br Tarigan

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: ainulmardiyah@uinsu.ac.id, fakhrel0102242040@uinsu.ac.id, sarah0102242037@uinsu.ac.id,
juliani0102242047@uinsu.ac.id

Abstrak

Trauma masa kecil merupakan pengalaman negatif yang berpotensi menghambat perkembangan psikologis individu pada tahap kehidupan berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak trauma masa kecil terhadap proses pemulihan kesehatan mental mahasiswa. Fokus kajian diarahkan pada bentuk-bentuk trauma yang dialami, mekanisme psikologis yang terpengaruh, serta hambatan yang muncul dalam proses pemulihan selama menjalani kehidupan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam kepada mahasiswa yang memiliki riwayat pengalaman traumatis di masa kecil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma masa kecil dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi, meningkatkan tingkat kecemasan dan stres akademik, serta menurunkan kepercayaan diri dalam membentuk relasi sosial di lingkungan kampus. Meskipun demikian, dukungan sosial, layanan konseling, dan lingkungan kampus yang responsif terbukti berperan penting dalam memperkuat proses pemulihan kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan urgensi penanganan trauma sejak dini serta penyediaan layanan psikologis yang memadai bagi mahasiswa untuk mendukung kesejahteraan mental secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Trauma Masa Kecil, Kesehatan Mental, Mahasiswa, Pemulihan Psikologis, Dukungan Sosial.

Abstract

Childhood trauma is a negative early-life experience that can significantly disrupt an individual's psychological development and influence later stages of life. This study aims to analyze the impact of childhood trauma on the mental health recovery process of university students. The focus of this research includes the types of trauma experienced, the psychological mechanisms affected, and the challenges that arise during the recovery process within the academic environment. This study employs a qualitative approach using in-depth interviews with students who have a history of childhood traumatic experiences. The findings indicate that childhood trauma can impair emotional regulation, increase levels of anxiety and academic stress, and reduce self-confidence in forming social relationships on campus. Nevertheless, social support, counseling services, and a responsive campus environment play a crucial role in strengthening students' mental health recovery. These results highlight the importance of early trauma intervention and adequate psychological support services to promote long-term mental well-being among university students.

Keywords: Childhood Trauma, Mental Health, University Students, Psychological Recovery, Social Support

Article Info

Received date: 25 December 2025

Revised date: 30 December 2025

Accepted date: 10 January 2026

PENDAHULUAN

Trauma masa kecil merupakan pengalaman emosional atau fisik yang berat dan terjadi pada fase perkembangan awal individu. Trauma ini dapat mencakup kekerasan dalam keluarga, pengabaian, tekanan emosional, hingga pengalaman yang menimbulkan rasa tidak aman. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis tersebut dapat meninggalkan dampak jangka panjang, terutama pada aspek perkembangan psikologis, kemampuan sosial, serta kesehatan mental seseorang. Pada tahap dewasa awal, seperti mahasiswa, dampak tersebut sering muncul kembali dalam bentuk kecemasan, kesulitan mengelola emosi, gangguan konsentrasi, dan rasa tidak percaya diri.

Mahasiswa sebagai kelompok yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang cukup kompleks. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami tekanan mental, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat trauma di masa kecil. Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

UIN Sumatera Utara (UINSU), kemampuan memahami dan mengelola kondisi psikologis sangat dibutuhkan, mengingat bidang studi mereka terkait dengan proses konseling, komunikasi, dan pendampingan individu. Namun, mahasiswa BPI yang memiliki pengalaman traumatis masa kecil sering kali masih mengalami hambatan internal yang memengaruhi proses pemulihan kesehatan mental mereka.

Penelitian ini dilakukan untuk menggali secara mendalam bagaimana pengalaman trauma masa kecil dialami dan dipahami oleh mahasiswa BPI UINSU, serta bagaimana trauma tersebut memengaruhi proses pemulihan kesehatan mental mereka. Pendekatan kualitatif melalui wawancara digunakan untuk memperoleh perspektif langsung dari mahasiswa mengenai bentuk trauma yang dialami, dampak psikologis yang muncul, serta upaya yang mereka lakukan untuk memulihkan kondisi mental. Dengan memahami pengalaman tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan konseling kampus dan strategi pendampingan yang lebih efektif bagi mahasiswa yang memiliki latar belakang trauma masa kecil. Penelitian ini juga berupaya menegaskan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan kampus yang responsif dalam menciptakan ruang pemulihan yang aman bagi seluruh mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, karena bertujuan menggambarkan secara mendalam pengalaman mahasiswa mengenai dampak trauma masa kecil dalam proses pemulihan kesehatan mental. Pendekatan kualitatif dipilih agar peneliti dapat memperoleh data yang lebih natural dan memahami makna subjektif yang dialami informan. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) UIN Sumatera Utara yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dinilai relevan dan mampu memberikan data sesuai kebutuhan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman informan terkait bentuk trauma, dampak psikologis, serta proses pemulihan yang mereka jalani. Selain itu, observasi dilakukan untuk melihat sikap, ekspresi, dan kondisi emosional informan selama wawancara. Dokumentasi berupa catatan lapangan dan dokumen pendukung lainnya juga digunakan sebagai pelengkap data. Data yang terkumpul dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan mengelompokkan informasi penting, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi agar pola hubungan antar-tema terlihat jelas, dan pada tahap akhir peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan lapangan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dengan membandingkan informasi dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member check kepada informan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang valid mengenai dampak trauma masa kecil terhadap pemulihan kesehatan mental mahasiswa (BPI) UIN Sumatera Utara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Trauma Masa Kecil Pada Mahasiswa

Pengalaman masa kecil, terutama yang bersifat negatif seperti kekerasan, pengabaian, pertengkaran orang tua, atau lingkungan keluarga yang tidak stabil, dapat memberikan dampak jangka panjang pada cara seseorang menghadapi stres ketika sudah dewasa atau ketika menjalani peran sebagai mahasiswa. Individu yang mengalami pengalaman buruk di masa kecil cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan, dan masalah emosional yang lebih tinggi saat menghadapi tekanan dalam perkuliahan. Hal ini karena pengalaman masa kecil dapat memengaruhi perkembangan emosi, cara berpikir, serta

kemampuan mengatur stres.

Pengalaman buruk masa kecil juga berhubungan dengan cara seseorang melakukan strategi coping. Banyak individu dengan latar belakang trauma masa kecil lebih sering menggunakan coping yang berfokus pada emosi, seperti menghindari masalah, menarik diri, menahan emosi, atau mudah meledak. Cara coping seperti ini biasanya kurang efektif dan dapat memperburuk stres akademik. Sebaliknya, mereka lebih jarang menggunakan coping berfokus masalah, yaitu cara menghadapi tekanan dengan mencari solusi atau dukungan. Selain itu, trauma masa kecil dapat memengaruhi kesehatan mental secara umum, kepercayaan diri, kemampuan bersosialisasi, serta kerja otak dalam pengaturan emosi. Pada beberapa kasus, stres masa kecil dapat muncul di masa dewasa dalam bentuk keluhan fisik seperti mudah lelah, sakit kepala, gangguan tidur, hingga gejala psikosomatis. Namun, tidak semua dampak pengalaman buruk masa kecil bersifat negatif. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh trauma terhadap kepercayaan diri atau regulasi emosi dapat berbeda pada setiap orang, tergantung pada dukungan sosial, lingkungan yang mendukung saat tumbuh remaja, serta kemampuan membangun coping adaptif. Artinya, seseorang dengan masa kecil sulit masih mungkin menjadi pribadi yang kuat dan resilien jika mendapat bantuan dan lingkungan yang tepat. Menurut pendapat beberapa mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) saat sedang mengalami dampak trauma pada masa kecilnya dan solusi cara mengatasinya:

Menurut pendapat Gading Aufa mahasiswa BPI A ST25 : Kalau lagi stres atau merasa tertekan, saya biasanya mencari waktu sendiri untuk menenangkan diri. Misalnya pergi ke tempat yang sepi dan hening, duduk sebentar, atau jalan-jalan sendiri buat ngejernihin pikiran. Rasanya kalau bisa jauh sebentar dari keramaian, kepala jadi lebih ringan, dan saya bisa mulai mikir apa yang harus dilakukan tanpa terbawa emosi.

Menurut pendapat naya mahasiswa BPI A ST24 : Dulu waktu kecil semasa sd aku selalu di manja, jadi misal aku stress karena belajar aku ga pernah di paksa. tapi semenjak mts aku selalu memporsir diri jadi dari mts aku udah stress karena belajar sampai drop 1 minggu, waktu sma aku mulai belajar dengan santai. tapi seperti ada yg menggajal. kaya "oh aku gabisa terlalu memanjakan otak" jadi begitu ketika masuk kuliah, aku cuma perlu beradaptasi sedikit aja. kalau stress karena tugas yang bejibun dengan waktu deadline yg mepet kayanya aku lebih bisa santai, karena merasa lebih terantang dan memang begitulah hakikatnya mahasiswa sebenarnya. disibukkan dengan tugas kuliah, dan caranya itu tetap pada 1 kalimat "nikmati aja usahanya, pasti akan terbayarkan dengan hasilnya"

Cara Mengatasi Trauma Masa Kecil

Kesulitan berkonsentrasi atau menjalani kegiatan kuliah yang muncul akibat ingatan atau perasaan dari pengalaman masa kecil umumnya terjadi karena trauma masa lalu dapat memengaruhi sistem emosi dan fungsi kognitif seseorang, seperti perhatian, memori, dan pengaturan diri. Ketika kenangan atau perasaan tersebut muncul, otak cenderung berfokus pada ancaman atau rasa tidak aman sehingga sulit untuk fokus pada tugas akademik. Kondisi ini bisa memunculkan kecemasan, sulit tidur, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi belajar.

Untuk mengatasinya, beberapa strategi efektif dapat dilakukan. Pertama, menyadari dan menerima perasaan serta pengalaman masa lalu, sebagai langkah awal agar emosi tidak ditekan dan lebih mudah dikelola. Kedua, mengungkapkan perasaan melalui journaling, bercerita dengan orang terpercaya, atau konseling, yang membantu melepaskan tekanan batin. Ketiga, melakukan teknik mindfulness dan relaksasi seperti latihan pernapasan, meditasi ringan, dan olahraga untuk menenangkan pikiran serta meningkatkan fokus. Keempat, mengalihkan energi pada kegiatan positif dan hobi yang dapat mengurangi stres emosional. Kelima, membangun dukungan sosial dengan teman, keluarga, komunitas, atau profesional psikologi jika diperlukan. Strategi-strategi tersebut dapat membantu memperbaiki regulasi emosi, meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan mendukung kesejahteraan akademik.

Trauma Memengaruhi Cara Berpikir Seseorang

Trauma masa kecil dapat membentuk pola dasar emosional, perilaku, dan kognitif individu yang bertahan hingga dewasa. Mahasiswa yang mengalami trauma di masa kecil, seperti pengabaian, kekerasan, atau tekanan emosional, cenderung menghadapi kesulitan dalam regulasi emosi. Mereka mungkin lebih mudah mengalami kecemasan, stres, atau perubahan mood yang intens ketika menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Dari sisi perilaku, trauma dapat memunculkan respons seperti menarik diri, menghindari interaksi sosial, bersikap agresif pasif, atau menunjukkan perilaku impulsif.

Secara kognitif, pengalaman traumatis masa kecil dapat menimbulkan pola pikir negatif, misalnya perasaan tidak berharga, takut ditolak, atau pandangan pesimis terhadap lingkungan. Hal ini memengaruhi pengambilan keputusan, interaksi sosial, serta performa akademik mahasiswa. Studi mengenai Adverse Childhood Experiences (ACEs) menunjukkan bahwa trauma masa kecil berhubungan dengan risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, dan gangguan konsentrasi di masa dewasa, termasuk pada mahasiswa (Felitti et al., 1998; Anda et al., 2006; Mind Set, 2021).

Tantangan Dalam Memulihkan Trauma Masa Kecil

Mahasiswa dengan pengalaman trauma masa kecil menghadapi tantangan kompleks dalam proses pemulihan kesehatan mental. Tuntutan akademik yang tinggi, termasuk tugas, ujian, dan tekanan untuk berprestasi, seringkali memicu stres dan mengulang respons emosional dari masa lalu. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau teman, ditambah dengan perubahan lingkungan sosial, dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa.

Trigger sosial, seperti konflik pertemanan, perbandingan dengan teman sekelas, atau tekanan dari organisasi kampus, juga dapat mengaktifkan kenangan traumatis. Kesulitan dalam konsentrasi, motivasi, dan pengelolaan waktu menjadi hambatan tambahan. Stigma terhadap masalah kesehatan mental menambah kesulitan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional, sehingga pemulihan menjadi lebih lambat dan menantang (MDPI, 2023; Asian Journal of Psychiatry, 2021).

Langkah-langkah Dalam Mengatasi Trauma Masa Kecil

Upaya pemulihan mahasiswa terhadap dampak trauma masa kecil melibatkan beberapa strategi yang saling mendukung:

- Kesadaran diri (self-awareness): Menyadari pola emosional, perilaku, dan kognitif yang berasal dari pengalaman masa kecil menjadi langkah awal dalam pemulihan (Young et al., 2003).
- Regulasi emosi: Teknik seperti pernapasan dalam, mindfulness, journaling, dan grounding membantu menenangkan pikiran dan mengurangi intensitas stres (Brière & Scott, 2015).
- Meningkatkan ketahanan psikologis (resilience): Mahasiswa yang memiliki resilience lebih tinggi cenderung mampu mengatasi dampak trauma, mengurangi risiko depresi, dan tetap fokus pada kegiatan akademik (Asian Journal of Psychiatry, 2021).
- Dukungan sosial yang aman: Teman, komunitas positif, dan kegiatan kampus mendukung proses pemulihan dengan memberikan rasa aman dan pengakuan terhadap pengalaman mahasiswa (Kim & Cicchetti, 2010).
- Intervensi profesional: Konseling, terapi kognitif perilaku (CBT), dan trauma-focused therapy membantu mahasiswa memproses pengalaman traumatis secara sistematis (Brière & Scott, 2015).
- Pola pikir adaptif: Mengubah keyakinan negatif menjadi pandangan realistis dan sehat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- Perawatan diri (self-care): Tidur cukup, rutinitas stabil, olahraga ringan, dan manajemen stres menjadi fondasi pemulihan kesehatan mental yang berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan temuan wawancara, dapat disimpulkan bahwa trauma masa kecil memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental dan fungsi psikologis mahasiswa pada masa

perkuliahan. Pengalaman traumatis seperti kekerasan, pengabaian, konflik keluarga, dan tekanan emosional membentuk pola emosi, perilaku, serta cara berpikir yang terbawa hingga dewasa. Dampaknya terlihat pada kesulitan regulasi emosi, munculnya kecemasan dan stres akademik, gangguan konsentrasi, rendahnya kepercayaan diri, serta tantangan dalam membangun relasi sosial di lingkungan kampus.

Mahasiswa dengan riwayat trauma masa kecil juga menghadapi hambatan dalam proses pemulihan, baik dari faktor internal seperti pikiran negatif, sensitivitas emosional, dan pola coping yang tidak adaptif, maupun faktor eksternal seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan sosial, dan kurangnya dukungan emosional. Tantangan tersebut dapat menghambat performa akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak ditangani secara tepat.

Meskipun demikian, proses pemulihan tetap memungkinkan apabila mahasiswa mendapatkan strategi pendukung yang memadai. Kesadaran diri, regulasi emosi, peningkatan ketahanan psikologis (resilience), dukungan sosial yang aman, serta intervensi profesional terbukti menjadi langkah penting dalam membantu mahasiswa mengatasi dampak trauma masa kecil. Pola pikir adaptif dan perawatan diri (self-care) juga berkontribusi dalam membangun kesehatan mental yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Dengan demikian, penelitian yang kami buat ini menegaskan pentingnya penanganan trauma sejak dini serta perlunya lingkungan kampus yang responsif dan mendukung, terutama melalui layanan konseling, edukasi mental health, dan ruang aman bagi mahasiswa. Upaya tersebut tidak hanya membantu proses pemulihan, tetapi juga meningkatkan kualitas pembelajaran, kesejahteraan psikologis, dan perkembangan pribadi mahasiswa secara menyeluruh.

REFERENSI

- Astuti, Y., & Dewi, E. (2021). Pengalaman masa kecil yang menimbulkan trauma dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 145–158.
- Aini, N., & Arifin, H. (2022). Trauma masa kecil dan dampaknya terhadap kepribadian. *Jurnal Learning*, 8(2), 112–123.
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186.
- Oktaviani, W., & Fitri, R. (2020). Regulasi emosi dan resilience pada mahasiswa yang memiliki pengalaman masa kecil yang negatif. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 45–54.
- Rahmawati, D. (2021). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa dengan riwayat pengalaman keluarga bermasalah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 112–121.