

TRAUMA YANG MEMBEKAS : PENGALAMAN ORANG DEWASA YANG BERTAHAN DARI CHILD ABUSE

Jessica¹, Rismaida Pariang Ariyanti Napitupulu²

102222008@univbatam.ac.id¹

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kekerasan masa kanak-kanak (child abuse) yang dialami oleh seorang individu dewasa serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan cara menghadapi pengalaman tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap satu partisipan dewasa muda yang memiliki riwayat kekerasan fisik dan emosional dari ayah kandung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami kekerasan berupa pemukulan, pelemparan benda, dan ancaman dengan benda tajam sejak masa kanak-kanak. Dampak yang dilaporkan meliputi rasa takut ketika bertemu ayah, mimpi buruk, kecemasan, dan serangan panik. Dalam menghadapi pengalaman tersebut, partisipan pada masa kecil cenderung menarik diri dan menghindari konflik, sedangkan pada usia remaja mulai menceritakan pengalamannya kepada teman dekat. Partisipan juga memperoleh dukungan emosional dari ibu dan teman sebaya. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai pengalaman subjektif individu dewasa yang pernah mengalami kekerasan pada masa kanak-kanak.

Kata kunci kekerasan masa kanak-kanak, trauma, pengalaman masa kecil, dewasa, studi kasus

Abstract : *This study aimed to describe childhood abuse experiences in an adult individual and their emotional impacts as well as coping responses. A qualitative approach with a case study method was used involving one young adult participant with a history of physical and emotional abuse by the father during childhood. Data were collected through in-depth interviews. The results showed that the participant experienced abuse in the form of physical assault, object throwing, and threats with sharp objects since childhood. The reported impacts included fear when encountering the father, nightmares, anxiety, and panic attacks. In dealing with these experiences, the participant tended to withdraw and avoid conflict during childhood, while in adolescence began to share the experiences with close friends. Emotional support was obtained from the mother and peers. This study provides a description of the subjective experiences of an adult who experienced childhood abuse.*

Keywords: *child abuse, childhood experience, emotional impact, coping, case study*

Pendahuluan

Child abuse atau kekerasan terhadap anak merupakan bentuk perlakuan salah yang dapat terjadi dalam bentuk fisik, emosional, seksual, maupun pengabaian. Kekerasan terhadap anak dapat menimbulkan dampak serius terhadap perkembangan psikologis dan emosional individu, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pengalaman kekerasan pada masa kanak-kanak berpotensi memengaruhi cara individu memandang diri sendiri, orang lain, serta lingkungannya ketika memasuki usia dewasa (Yanatul Arifah et al., n.d.).

Dalam konteks keluarga, orang tua memiliki peran penting dalam memberikan rasa aman dan membentuk kelekatan emosional anak. Ayah sering dipandang sebagai figur pelindung dan panutan. Namun,

dalam beberapa kasus, ayah justru menjadi pelaku kekerasan terhadap anak. Kondisi ini dapat mengganggu rasa aman anak dan memengaruhi pembentukan identitas serta regulasi emosi. Anak yang mengalami kekerasan dalam keluarga cenderung tumbuh dengan perasaan takut, cemas, dan kesulitan mengekspresikan emosi secara sehat.

Pengalaman kekerasan pada masa kanak-kanak tidak selalu berhenti ketika anak beranjak dewasa. Banyak individu melaporkan bahwa dampak emosional masih dirasakan dalam bentuk mimpi buruk, kecemasan, ketegangan, dan ketakutan terhadap figur tertentu. Selain itu, individu juga dapat mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal dan membangun kepercayaan terhadap orang lain.

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman masa kecil memiliki pengaruh yang berkelanjutan terhadap kehidupan psikologis individu (Burnama, 2024).

Meskipun demikian, setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi pengalaman kekerasan. Sebagian individu cenderung menarik diri dan menghindari konflik, sementara yang lain mulai mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat menjadi sumber kenyamanan emosional bagi individu yang pernah mengalami kekerasan. Cara individu menghadapi pengalaman tersebut menjadi bagian penting untuk dipahami dalam konteks pemulihan psikologis (Ingelina et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang

tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kekerasan masa kanak-kanak yang dialami oleh individu dewasa serta dampak emosional dan cara individu menghadapi pengalaman tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengalaman subjektif individu dewasa yang pernah mengalami child abuse.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai pengalaman kekerasan masa kanak-kanak yang dialami oleh individu dewasa.

Subjek penelitian terdiri atas satu partisipan dewasa muda yang memiliki riwayat kekerasan fisik dan emosional dari ayah kandung

pada masa kanak-kanak. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman partisipan dengan fokus penelitian serta kesediaan partisipan untuk menceritakan pengalamannya.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Wawancara dilakukan dalam suasana yang aman dan kondusif agar partisipan dapat menyampaikan pengalaman secara bebas. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman kekerasan yang dialami, dampak emosional yang dirasakan, serta cara partisipan menghadapi pengalaman tersebut.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data,

pengelompokan data ke dalam kategori, dan penyusunan uraian hasil. Data yang telah dikategorikan kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan pengalaman partisipan secara sistematis.

Penelitian ini memperhatikan aspek etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas partisipan dan memperoleh persetujuan partisipan sebelum pengumpulan data dilakukan. Data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Penelitian ini dilakukan terhadap satu partisipan dewasa muda yang memiliki pengalaman kekerasan fisik dan emosional dari ayah kandung pada masa kanak-kanak. Data diperoleh melalui wawancara mendalam mengenai

pengalaman kekerasan, dampak emosional, serta cara partisipan menghadapi pengalaman tersebut.

1. Pengalaman Kekerasan

Partisipan melaporkan bahwa kekerasan yang dialami berupa pemukulan, pelemparan benda, dan ancaman menggunakan benda tajam. Kekerasan terjadi sejak masa kanak-kanak dan berlangsung secara berulang. Pada saat kejadian, partisipan merasa takut dan tidak berdaya.

“Aku masih ingat waktu kecil dipukul sampai jatuh.”

“Pernah juga dilempar batu waktu aku nangis.”

Pengalaman kekerasan yang terjadi dalam konteks keluarga, khususnya dilakukan oleh figur ayah, menunjukkan adanya gangguan pada fungsi pengasuhan dan perlindungan. Ayah yang seharusnya menjadi

sumber rasa aman justru menjadi sumber ancaman. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa peran ayah sangat penting dalam pembentukan keamanan emosional anak (Margaretha et al., 2013).

2. Dampak Emosional

Partisipan menyampaikan bahwa dampak kekerasan masih dirasakan hingga saat ini. Gejala yang muncul meliputi rasa takut ketika bertemu ayah, mimpi buruk, kecemasan, serta serangan panik. Selain itu, partisipan juga mengalami ketegangan dan kewaspadaan berlebihan dalam situasi tertentu.

“Sampai sekarang kalau ketemu Ayah rasanya deg-degan.”

“Kadang mimpi buruk, kadang tiba-tiba panik.”

Temuan ini menunjukkan

bahwa pengalaman kekerasan masa kecil memiliki dampak jangka panjang terhadap kondisi emosional individu. Gejala yang muncul mengarah pada respons traumatis yang konsisten dengan karakteristik gangguan stres pascatrauma (PTSD). Hal ini sejalan dengan temuan Widom (1999), yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kekerasan pada masa kecil memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis di usia dewasa.

3. Mekanisme Coping

Pada masa kanak-kanak, partisipan menghadapi situasi kekerasan dengan cara menarik diri, diam, dan menghindari konflik. Partisipan sering mengurung diri di kamar dan berusaha menuruti keinginan

ayah agar tidak mendapat kemarahan.

“Dulu aku sering ngurung diri di kamar.”

“Aku selalu berusaha nurut supaya nggak dimarahin.”

Strategi ini menunjukkan bentuk coping berfokus pada emosi (emotion-focused coping), yaitu usaha individu untuk mengurangi tekanan emosional ketika situasi tidak dapat dikendalikan secara langsung. Folkman (2013) menjelaskan bahwa strategi ini umum digunakan dalam kondisi yang tidak memungkinkan individu untuk mengubah sumber stres secara langsung.

Seiring bertambahnya usia, partisipan mulai mengubah strategi coping dengan menceritakan pengalamannya

kepada teman dekat. Partisipan merasakan kelegaan setelah berbagi cerita.

“Waktu SMA aku mulai cerita ke teman.”

“Rasanya lebih lega.”

Perubahan ini menunjukkan adanya perkembangan adaptasi psikologis, di mana partisipan mulai menggunakan dukungan sosial sebagai sumber regulasi emosi.

4. Dukungan Sosial

Partisipan menyebutkan bahwa ibu merupakan sumber dukungan utama yang memberikan rasa aman dan tempat untuk bercerita. Selain itu, teman-teman juga memberikan dukungan dengan cara mendengarkan tanpa menghakimi. “Mama yang paling mengerti aku.”

“Teman-teman nggak nge-judge.”

Dukungan emosional dari orang terdekat berperan penting dalam membantu individu menghadapi pengalaman traumatis. Temuan ini sejalan dengan Ingelina (2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif utama dalam proses resiliensi individu dewasa yang pernah mengalami childhood abuse.

5. Peran Figur Ayah dan Identitas Diri

Partisipan menyatakan bahwa ayah hadir secara fisik tetapi tidak hadir secara emosional. Partisipan merasa tidak memiliki panutan dan mengalami kebingungan dalam membentuk identitas diri.

“Ayah ada di rumah, tapi

nggak pernah benar-benar ada buat aku.”

“Aku bingung harus jadi seperti apa.”

Kondisi ini menunjukkan bahwa kekerasan masa kecil tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada perkembangan psikososial, khususnya pembentukan konsep diri dan relasi interpersonal. Margaretha (2013). menyatakan bahwa trauma akibat kekerasan masa kecil dapat memengaruhi relasi dan identitas individu di usia dewasa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan fisik dan emosional pada masa kanak-kanak memberikan dampak jangka panjang terhadap kehidupan emosional dan sosial individu. Partisipan

mengalami gejala trauma, menggunakan strategi coping pasif pada masa kecil, dan mulai mengembangkan coping adaptif melalui dukungan sosial pada masa remaja dan dewasa.

Temuan ini mendukung pandangan bahwa child abuse meninggalkan bekas psikologis yang berkelanjutan. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu tetap memiliki peluang untuk pulih melalui dukungan sosial dan proses pemaknaan ulang terhadap pengalaman traumatis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kekerasan masa kanak-kanak yang dialami oleh individu dewasa serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan cara individu

menghadapi pengalaman tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami kekerasan fisik dan emosional yang dilakukan oleh figur ayah sejak masa kanak-kanak. Dampak yang dirasakan hingga dewasa meliputi rasa takut ketika berhadapan dengan ayah, mimpi buruk, kecemasan, dan serangan panik.

Dalam menghadapi pengalaman tersebut, partisipan pada masa kanak-kanak cenderung menarik diri dan menghindari konflik, sedangkan pada masa remaja mulai menceritakan pengalamannya kepada teman dekat. Partisipan juga memperoleh dukungan emosional dari ibu dan teman sebaya. Selain itu, partisipan mengalami ketidakhadiran figur ayah secara emosional yang berdampak pada kebingungan dalam pembentukan identitas diri.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar keluarga, khususnya orang tua, memberikan lingkungan yang aman dan bebas dari kekerasan bagi anak. Kehadiran emosional orang tua, terutama ayah, perlu diperhatikan agar anak memiliki rasa aman dan panutan yang sehat dalam perkembangan dirinya.

Bagi individu yang memiliki pengalaman kekerasan masa kanak-kanak, disarankan untuk memperoleh dukungan emosional dari orang-orang terdekat atau tenaga profesional agar pengalaman tersebut dapat dikelola dengan lebih adaptif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih banyak partisipan dan menggunakan metode tambahan, seperti observasi atau alat ukur psikologis, agar diperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pengalaman individu

dewasa yang pernah mengalami
child abuse.

<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.366>

Margaretha, M., Nuringtyas, R., &

DAFTAR PUSTAKA

Burnama, N. P. (2024). Dinamika Konsep Diri Pada Perempuan Dewasa Yang Pernah Menjadi Korban Child Abuse. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2), 82–86. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i1-2391>

Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1913–1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Ingelina, B., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2024). Systematic Review: Faktor-Faktor Resiliensi Individual pada Dewasa Awal yang Mengalami Childhood Abuse. *Psyche 165 Journal*, 158–163.

Rachim, R. (2013). Childhood Trauma of Domestic Violence and Violence in Further Intimate Relationship. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 33. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1800>

Widom, C. S. (1999). Posttraumatic Stress Disorder in Abused and Neglected Children Grown Up. In *Am J Psychiatry* (Vol. 156, Number 8).

Yanatul Arifah, M., Studi Bimbingan dan Konseling Islam, P., Ushuluddin, F., dan Dakwah, A., & Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, U. (n.d.). *Peran Ayah dalam Pembentukan Karakter Anak*. <https://doi.org/10.29300/istisyfa>