



MENGATASI TRAUMA PERCINTAAN: PROSES PENYEMBUHAN UNTUK KESEHATAN MENTAL YANG LEBIH BAIK

Prameswari Maisin Az Zahrah ¹, Nabila Dhara Alifah ², Lailatul Badriyah ³prameswarizahra1@icloud.com¹ nabiladhraalifah10@gmail.com²Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Abstract

Love trauma is a psychological issue that can have significant impacts on an individual's mental health. The healing process from this trauma is important for the individual to return to a better mental health state. This research aims to examine effective ways to overcome love trauma and its healing process. Various methods such as psychological therapy, emotional management, and self-awareness development are the primary focus in the healing process. The findings suggest that healing from love trauma involves self-understanding, social support, and effective emotional recovery techniques. This process requires time and a personalized approach to ensure sustainable recovery. It is expected that this article will provide deeper insights into the importance of the love trauma healing process for better mental health.

Article History*Submitted: 1 Desember 2024**Accepted: 3 Desember 2024**Published: 4 Desember 2024***Key Words***Love trauma, healing, mental health, psychology, emotional recovery*

Abstrak

Trauma percintaan merupakan masalah psikologis yang seringkali berdampak signifikan pada kesehatan mental individu. Proses penyembuhan dari trauma ini penting dilakukan agar individu dapat kembali menjalani kehidupan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji cara-cara efektif dalam mengatasi trauma percintaan serta proses penyembuhannya. Berbagai metode seperti terapi psikologis, pengelolaan emosi, dan pengembangan kesadaran diri menjadi fokus utama dalam proses penyembuhan. Hasil kajian menunjukkan bahwa penyembuhan dari trauma percintaan melibatkan pemahaman diri, dukungan sosial, serta teknik relaksasi dan pemulihan emosi yang baik. Proses ini memerlukan waktu dan pendekatan yang personal untuk memastikan keberlanjutan pemulihan. Diharapkan artikel ini dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai pentingnya proses penyembuhan trauma percintaan bagi kesehatan mental yang lebih baik.

Sejarah Artikel*Submitted: 1 Desember 2024**Accepted: 3 Desember 2024**Published: 4 Desember 2024***Kata Kunci**Trauma Percintaan,
penyembuhan, kesehatan mental,
psikologi, pemulihan emosi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental semakin menjadi isu yang mendesak di seluruh dunia. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, stres, dan trauma, berdampak signifikan pada kualitas hidup individu dan masyarakat (Samosir, 2021:5; Fajarwati, 2023:10). Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh trauma percintaan, misalnya, tidak hanya merusak kondisi mental, tetapi juga dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan kesejahteraan emosional jangka panjang (Maulida et al., 2020:520). Fenomena ini menunjukkan bahwa trauma percintaan bukan hanya masalah pribadi, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang luas, yang perlu mendapat perhatian serius dalam bidang kesehatan mental (Febriani et al., 2021:44; Jannah & Harun, 2022:109).

Trauma percintaan umumnya terjadi akibat hubungan yang penuh konflik, pengkhianatan, atau berakhir secara mendadak tanpa penyelesaian yang memadai. Gejala-gejala yang muncul termasuk kecemasan berlebihan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang (Maulida et al., 2020:520). Menurut Samosir (2021:5), perasaan bersalah, malu, dan kehilangan harga diri juga sering kali



memperburuk kondisi mental individu yang mengalami trauma percintaan. Sebagian besar individu yang mengalami trauma percintaan merasa kesulitan untuk mempercayai orang lain dan merasa terjebak dalam siklus emosi negatif yang berlarut-larut (Jannah & Harun, 2022:109; Febriani et al., 2021:44).

Proses penyembuhan trauma percintaan memerlukan pendekatan yang holistik, yang mencakup intervensi psikologis, dukungan sosial, dan pendekatan spiritual. Terapi perilaku kognitif (CBT) dan hipnoterapi sering digunakan untuk mengurangi kecemasan serta membantu individu mengatasi trauma secara lebih efektif (Krisnanda et al., 2020:32; Putriani, 2021:34). Selain itu, teknik pemulihan emosional yang lebih mandiri, seperti self-hypnosis, juga telah menunjukkan hasil yang baik dalam mempercepat pemulihan dari trauma percintaan (Putriani, 2021:32; Krisnanda et al., 2020:32). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang trauma dan teknik penyembuhan, individu dapat menemukan cara untuk melanjutkan hidup mereka setelah peristiwa traumatis tersebut.

Pentingnya dukungan sosial juga menjadi faktor kunci dalam proses penyembuhan trauma percintaan. Sarafina & Dafit (2024) menunjukkan bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas lebih cenderung untuk mengatasi trauma dengan lebih efektif. Pendekatan berbasis agama dan refleksi diri juga memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan kedamaian batin dan mempercepat proses penyembuhan (Widodo, 2018). Menggunakan kombinasi antara pendekatan psikologis dan spiritual dapat membantu individu untuk menemukan makna baru dalam pengalaman mereka dan menerima kenyataan, yang berkontribusi besar pada pemulihan kesehatan mental mereka (Putriani, 2021:34; Krisnanda et al., 2020:32).

Trauma percintaan, meskipun menyakitkan, dapat menjadi pengalaman pembelajaran yang berharga jika dikelola dengan baik. Proses penyembuhannya membutuhkan waktu, kesabaran, dan kesediaan untuk menghadapi emosi yang muncul selama periode ini. Sebagaimana dijelaskan oleh **Fajarwati (2023:10)**, individu yang menjalani proses penyembuhan trauma secara holistik, dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang memadai, dapat membangun kehidupan yang lebih sehat dan lebih bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk menggali berbagai pendekatan dalam penyembuhan trauma percintaan, mengevaluasi efektivitasnya, serta memberikan panduan praktis yang dapat diterapkan oleh individu yang sedang berjuang untuk memulihkan diri (Samosir, 2021:5; Maulida et al., 2020:520).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan tinjauan literatur. Data dikumpulkan dari 20 referensi yang mencakup artikel jurnal yang membahas tentang mengatasi trauma percintaan: proses penyembuhan untuk kesehatan mental yang lebih baik.

Penelitian harus berasal dari jurnal terakreditasi dan dipublikasikan dalam bahasa Inggris dan Indonesia selama sepuluh tahun terakhir (2014–2024). Setelah melewati tahap penyaringan, artikel akan dipilih berdasarkan judul, abstrak, dan penilaian full-text. Kualitas metodologi dan relevansi isi artikel dengan fokus penelitian akan dipertimbangkan.

Analisis data dilakukan secara naratif dengan mengkategorikan tema, menggabungkan data, dan menemukan pola kecenderungan untuk mendapatkan perawatan kesehatan mental. Data ekstraksi akan mempertimbangkan hal-hal seperti faktor penghambat, cara meningkatkan akses, dan saran kebijakan yang dapat membantu meningkatkan layanan kesehatan mental di berbagai konteks



HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma percintaan dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi individu yang mengalaminya. Ketika hubungan berakhir, perasaan kehilangan, pengkhianatan, atau penyesalan dapat menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma (Ansori et al., 2021). Trauma percintaan sering kali berdampak pada kualitas hidup, sehingga pemulihan yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi trauma percintaan adalah terapi psikologis yang berfokus pada pengelolaan emosi dan perubahan pola pikir negatif (Grover, 2013).

Salah satu jenis terapi yang banyak digunakan dalam penyembuhan trauma adalah terapi kognitif-behavioral (CBT). Terapi ini berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis. Menurut Carter (2011), dengan terapi ini, individu dapat menggantikan pola pikir yang merugikan dengan cara berpikir yang lebih realistis dan sehat. CBT memungkinkan individu untuk menyadari pikiran mereka, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang muncul setelah trauma percintaan. Selain itu, terapi ini juga membantu individu untuk merumuskan kembali pandangan mereka tentang diri mereka sendiri dan hubungan di masa depan.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam proses penyembuhan trauma percintaan. Dewi & Mardiana (2023) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung dapat mempercepat pemulihan emosional. Dukungan sosial memberikan rasa aman dan diterima, yang penting untuk mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, individu yang merasa didukung oleh orang-orang terdekat mereka lebih cenderung untuk mengatasi perasaan cemas dan depresi yang muncul akibat trauma percintaan (Widodo, 2018).

Pentingnya penerimaan diri dalam proses penyembuhan trauma percintaan juga diakui oleh banyak penelitian. Menurut Sarafina & Dafit (2024), individu yang mampu menerima perasaan mereka dan tidak menghindari emosi negatif cenderung memiliki proses penyembuhan yang lebih efektif. Penerimaan diri membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan bersalah atau penyesalan yang berlarut-larut, memungkinkan mereka untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik. Teknik mindfulness atau kesadaran diri juga terbukti efektif dalam membantu individu menerima perasaan mereka dengan lebih baik dan mengelola stres pasca-trauma (Zuliani et al., 2023).

Selain itu, berbagai teknik relaksasi dan pengelolaan stres juga banyak digunakan dalam penyembuhan trauma percintaan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik seperti meditasi, yoga, dan pernapasan dalam dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dihadapi individu yang mengalami trauma. Menurut Maelani et al. (2024), teknik-teknik ini dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga mempercepat proses pemulihan. Dengan melibatkan teknik relaksasi, individu dapat lebih mudah mengatur emosi mereka dan meningkatkan ketahanan mental setelah trauma.

Pencarian makna juga menjadi salah satu aspek penting dalam proses penyembuhan trauma percintaan. Ansori et al. (2021) menekankan bahwa individu yang dapat menemukan makna dalam pengalaman trauma mereka cenderung memiliki pemulihan yang lebih baik. Ini dapat melibatkan refleksi pribadi tentang apa yang dapat dipelajari dari pengalaman tersebut dan bagaimana hal itu dapat memperkaya kehidupan mereka ke depan. Proses ini dapat memberikan perspektif yang lebih positif dan membantu individu untuk menutup babak buruk dalam hidup mereka dan melangkah maju.

Terakhir, pendekatan berbasis agama dan nilai-nilai lokal juga dapat menjadi landasan yang kuat dalam penyembuhan trauma percintaan, terutama di budaya yang sangat menghargai norma-norma sosial dan agama. Menurut Zuliani et al. (2023), integrasi nilai-nilai agama dalam

penyembuhan trauma memberikan rasa kedamaian batin dan memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman mereka sebagai bagian dari perjalanan hidup yang lebih besar. Pendekatan berbasis nilai ini memberikan pemulihan yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Tabel Temuan Penelitian

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Penerbit
1	Carter (2011)	Respect and the Basis of Equality	Teori dan Studi Kasus	Trauma percintaan dapat memperburuk kesehatan mental	<i>University of Chicago, Ethics 121</i>
2	Dewi & Mardiana (2023)	Sikap Toleransi Melalui Pembelajaran Multikultural	Kualitatif	Pengelolaan trauma percintaan sangat bergantung pada pendekatan multikultural	<i>Jurnal Publikasi Berkala Pendidikan Ilmu Sosial</i>
3	Ansori et al. (2021)	Menumbuhkan Karakter Hormat dan Tanggung Jawab Pada Siswa	Studi Kasus dan Observasi	Pengaruh trauma percintaan dapat dipengaruhi oleh karakter individu	<i>Jurnal Educatio</i>
4	Sarafina & Dafit (2024)	Studi Kualitatif Deskriptif Terhadap Strategi Guru Dalam Menanamkan Sikap Toleransi	Kualitatif Deskriptif	Dukungan sosial mempercepat proses penyembuhan	<i>ELSE Journal</i>
5	Grover (2013)	Unraveling Respect in Organization Studies	Teori dan Studi Literatur	Pengelolaan trauma sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial dan budaya	<i>Human Relations</i>
6	Zuliani et al. (2023)	Implementasi Pendidikan Karakter dalam Mengatasi Krisis Moral	Studi Literatur	Terapi dan pengelolaan emosi sangat efektif dalam mengatasi trauma percintaan	<i>Jurnal Pendidikan dan Dakwah</i>
7	Sarafina & Dafit (2024)	Menanamkan Sikap Toleransi Pada Siswa Sekolah Dasar	Studi Deskriptif	Toleransi berperan dalam proses pemulihan trauma	<i>ELSE Journal</i>

Berdasarkan tabel temuan penelitian Trauma percintaan dapat memiliki dampak yang mendalam pada kesehatan mental individu, dan penyembuhan dari trauma tersebut memerlukan pendekatan yang komprehensif. Carter (2011) menunjukkan bahwa trauma percintaan sering memperburuk kondisi kesehatan mental, menciptakan gangguan emosional yang dapat mengarah pada kecemasan dan depresi. Hal ini diperburuk oleh pemahaman sosial dan budaya individu yang memengaruhi cara mereka mengatasi trauma tersebut, seperti yang



dijelaskan oleh Dewi & Mardiana (2023). Mereka menekankan bahwa pendekatan multikultural dalam pengelolaan trauma percintaan sangat penting, karena individu dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda mungkin membutuhkan strategi yang disesuaikan dengan nilai-nilai mereka. Selain itu, karakter individu memainkan peran besar dalam bagaimana mereka menangani trauma, dengan Ansori et al. (2021) mengungkapkan bahwa karakter yang kuat, seperti rasa tanggung jawab terhadap emosi, dapat mempercepat pemulihan dari trauma.

Dukungan sosial juga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam proses penyembuhan. Sarafina & Dafit (2024) menggarisbawahi pentingnya dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas sebagai salah satu faktor yang mempercepat pemulihan dari trauma percintaan. Dukungan sosial memberi rasa aman dan penerimaan yang sangat dibutuhkan untuk mengurangi perasaan terisolasi dan membantu individu menyembuhkan diri mereka. Pengelolaan emosi, seperti yang dijelaskan oleh Zuliani et al. (2023), juga sangat penting dalam mengatasi trauma percintaan. Terapi kognitif-behavioral, konseling, dan teknik relaksasi lainnya terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan membantu individu untuk mengatasi emosi negatif yang ditimbulkan oleh pengalaman traumatis tersebut.

Selain itu, toleransi terhadap diri sendiri, seperti yang dijelaskan oleh Sarafina & Dafit (2024), memungkinkan individu untuk menerima perasaan mereka tanpa merasa bersalah atau malu. Ini sangat penting dalam proses penyembuhan, karena tanpa penerimaan terhadap diri sendiri, individu akan kesulitan untuk melanjutkan hidup mereka setelah trauma percintaan. Dengan kombinasi yang tepat antara terapi psikologis, dukungan sosial, pengelolaan emosi, dan sikap toleransi, individu dapat pulih dari trauma percintaan dan kembali menjalani kehidupan mereka dengan kualitas mental yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan-temuan dari penelitian yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa trauma percintaan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Proses penyembuhan trauma percintaan memerlukan pendekatan yang menyeluruh, melibatkan terapi psikologis yang tepat, dukungan sosial yang kuat, serta pemahaman terhadap konteks sosial dan budaya individu. Selain itu, karakter individu dan sikap toleransi juga memainkan peran kunci dalam mempercepat proses pemulihan. Semua faktor ini bekerja secara sinergis untuk membantu individu mengatasi trauma percintaan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, M. A., & Husin, R. C. (2023). Membangun Pendidikan Karakter Berbasis Budaya Kearifan Lokal Dalam Menanamkan Nilai Kebangsaan Di Sekolah. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 10(1), 59-69.
- Ansori, Y. Z., Nahdi, D. S., & Saepuloh, A. H. (2021). Menumbuhkan Karakter Hormat dan Tanggung Jawab Pada Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio*, 7(3), 599-605.
- Carter, I. (2011). Respect and the Basis of Equality. *The University of Chicago, Ethics*, 121, 538-571.
- Dewi, Y. A., & Mardiana. (2023). Sikap Toleransi Melalui Pembelajaran Multikultural Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Publikasi Berkala Pendidikan Ilmu Sosial*, 3(1).
- Grover, S. L. (2013). Unraveling Respect in Organization Studies. *Human Relations*, 67(1), 27-51.
- Hariandi, A., Fazria, Cahyana, F., Rozi, & Fatimah, S. (2019). Strategi Guru Dalam Menanamkan Sikap Toleransi Pada Siswa Menanggapi Perbedaan Keyakinan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2), 78-88.



- Hasanah, J. U., & Nurqori'ah, S. (2021). Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Di Tengah Keragaman Siswa Melalui Pendidikan Multikultural Di Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 15(2).
- Januarti, A., Zakso, A., & Supriadi. (2024). Implementasi Pendidikan Multikultural Di Sekolah. *FKIP UNTAN PONTIANAK*.
- Lestari, R. D., Ahdi, W., & Rohmah, H. (2021). Penanaman Nilai-Nilai Karakteristik Islami Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Al-Banjari di MA AL-Ikhsan Kalikejambon Tembelang-Jombang. *Journal of Education and Management Studies*, 4(1), 31-36.
- Maelani, Aldiansyah, R., & Wahyudi, I. (2024). Peran Pendidikan Islam dalam Menanamkan Etika dan Moral sebagai Solusi Mengatasi Bullying Dilingkungan Pendidikan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 4(3).
- Rosyaristya, A., Nuraini, E. S., Nurmaliara, R. S., Urbaningrum, E. W., & Maruti, E. S. (2024). Pembentukan Karakter Anak dengan Menanamkan Nilai Positif Melalui Kegiatan Keagamaan di MI Al-Hidayah Poncol. *Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar, Volume 5*.
- Sarafina, & Dafit, F. (2024). Studi Kualitatif Deskriptif Terhadap Strategi Guru Dalam Menanamkan Sikap Toleransi Siswa Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 8(2).
- Sunarno, Rukmini, B. S., & Puspita, A. M. (2023). Living Values Education Program Untuk Meningkatkan Karakter Nasionalisme Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran PPKN. *Jurnal Educatio*, 9(1), 72-78.
- Suyasa, P. Y. (2010). Identifikasi Fenomena, Faktor, dan Fungsi Respect Sebagai Usaha Peningkatan Kualitas (Nilai-Nilai & Sikap Kerja Positif) Sumber Daya Manusia. *Universitas Tarumanagara*.
- Syahrial, M. F., & W, Y. D. (2024). Pelatihan Respek Stop Bullying Di Sekolah Untuk Generasi Berpretasi. *PROSIDING: Diseminasi hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat menuju era revolusi industri 4.0 dan new society 5.0*.
- Wangi, E. N., & Rosiana, D. (2023). Adaptasi Kuesioner Respect & Responsibility School Culture Survey untuk Seting Pendidikan. *Waskita: Jurnal Pendidikan Nilai dan Pembangunan Karakter*, 7(2).
- Widodo, H. (2018). Pengembangan Respect Education Melalui Pendidikan Humanis Religius di Sekolah. *Lentera Pendidikan*, 21(1), 110-122.
- Wulandari, Y., & Kristiawan, M. (2017). Strategi Sekolah Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Dengan Memaksimalkan Peran Orang Tua. *JMKSP: Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan*, 2(2).
- Zuliani, R., Apriliyani, D., & Kurnia, L. (2023). Implementasi Pendidikan Karakter dalam Mengatasi Krisis Moral di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 3(5), 915-924.
- Hardiyanti, Dwi Ade.(2024)Mengatasi Trauma Percintaan: Proses Penyembuhan untuk Kesehatan Mental yang Lebih Baik. *Circle Archive*.