

DAMPAK TRAUMA PADA GEN Z DALAM ASPEK KESEHJATERAAN PSIKIS DAN PSIKOLOGIS KORBAN PERSELINGKUHAN

Siti Sri Yarni

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Usuhuluddin dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin
Email: sitisriyarni18@gmail.com

Shanty Komalasari

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Usuhuluddin dan Humaniora, Universitas Islam
Negeri Antasari Banjarmasin
Email: shantyykomalasari@uin-antasari.ac.id

<https://orcid.org/0000-0001-8740-1664>

Abstrak

Generasi Z, yang meliputi individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam era digital dan transformasi teknologi yang cepat. Mereka menyaksikan perubahan sosial, budaya, dan teknologi yang signifikan, tetapi juga menghadapi tantangan unik, termasuk dampak traumatis akibat perselingkuhan dalam kehidupan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dampak traumatis yang mungkin dialami oleh Gen Z sebagai korban perselingkuhan dalam hubungan asmara. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana pengalaman ini memengaruhi kesejahteraan psikis dan psikologis salah satu korban perselingkuhan. Subjek penelitian adalah seorang perempuan dewasa awal Gen Z yang mengalami trauma akibat perselingkuhan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma tersebut memiliki dampak fisik, psikologis, dan sosial. Subjek mengalami gangguan fisik seperti masalah pencernaan dan penurunan nafsu makan. Dampak psikologis meliputi tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Dampak sosial termasuk isolasi sosial dan kesulitan membangun kembali kepercayaan terhadap orang lain.

Proses pemulihan dari dampak psikologis trauma memerlukan waktu yang lama, dan dukungan dari keluarga dan teman-teman subjek memainkan peran penting dalam proses ini. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman lebih lanjut tentang dampak trauma perselingkuhan pada Gen Z dan kontribusinya terhadap pemahaman kita tentang tantangan kesejahteraan psikis dan psikologis dalam konteks perkembangan generasi muda di era kontemporer.

Kata kunci : Trauma, Perselingkuhan, Kesejahteraan Psikis

Abstract

Generation Z, which includes individuals born between the mid-1990s and early 2010s, grew up in the digital era and rapid technological transformation. They witnessed significant social, cultural, and technological change, but also faced unique challenges, including the traumatic impact that infidelity had on their lives.

This research aims to explore the traumatic impacts that Gen Z may experience as victims of infidelity in a romantic relationship. Through a qualitative approach with phenomenological methods, this research explores how this experience affects the psychological and psychological well-being of one of the victims of infidelity. The research subject was an early adult Gen Z woman who experienced trauma due to infidelity.

The research results show that this trauma has physical, psychological and social impacts. Subjects experienced physical disorders such as digestive problems and decreased appetite. Psychological impacts include high levels of stress, anxiety, and mood swings. Social impacts include social isolation and difficulty rebuilding trust in others.

The recovery process from the psychological impact of trauma takes a long time, and support from the subject's family and friends plays an important role in this process. This research underscores the importance of further understanding the impact of infidelity trauma on Gen Z and its contribution to our understanding of the challenges of psychic and psychological well-being in the context of young people's development in the contemporary era.

Keyword : Trauma, Infidelity, Psychic Wellbeing

Article History

Submitted : 15-10-2023

Final Revised : 08-07-2024

Accepted : 24-07-2024



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Penelitian ini menggambarkan perjalanan Generasi Z (Gen Z) yang melibatkan individu yang lahir sekitar pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2010-an. Gen Z adalah kelompok yang telah mengalami pertumbuhan selama periode transformasi digital dan teknologi yang cepat. Mereka merupakan saksi dari perubahan sosial, budaya, dan teknologi yang signifikan sepanjang hidup mereka. Namun, di tengah kemajuan ini, Gen Z juga menghadapi sejumlah tantangan yang unik, salah satunya adalah dampak traumatis yang mungkin timbul akibat pengalaman seperti perselingkuhan dalam kehidupan mereka.

Perselingkuhan adalah isu yang tidak hanya terbatas pada hubungan orang dewasa. Dalam konteks Gen Z, perselingkuhan dapat menjadi sumber dampak serius pada kesejahteraan psikis dan psikologis generasi muda ini. Bagi Gen Z, yang mungkin telah menjadi saksi atau bahkan terlibat secara langsung dalam konflik terkait perselingkuhan, dampak psikis dan psikologisnya dapat memiliki implikasi jangka

panjang yang signifikan. Untuk menggali lebih dalam tentang isu ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak traumatis yang mungkin dialami oleh Gen Z sebagai korban perselingkuhan dalam hubungan asmara. Penelitian ini berfokus pada bagaimana pengalaman perselingkuhan memengaruhi kesejahteraan psikis dan psikologis salah satu korban perselingkuhan, dengan tujuan penting untuk memahami lebih lanjut tantangan yang dihadapi oleh generasi ini dalam menghadapi dampak traumatis. Penelitian ini akan memperluas pemahaman tentang dampak perselingkuhan pada Gen Z dan kontribusinya terhadap pemahaman kita tentang tantangan kesejahteraan psikis dan psikologis dalam konteks perkembangan generasi muda di era kontemporer.

Penting untuk dicatat bahwa masa dewasa awal adalah periode transisi yang kritis dalam kehidupan individu. Periode ini biasanya melibatkan individu Gen Z yang berusia antara 21 hingga 30 tahun, yang berada pada fase awal membangun kemandirian ekonomi, menghadapi kebebasan dalam membuat keputusan tentang diri mereka sendiri, dan mengembangkan pandangan yang lebih realistis tentang masa depan mereka. Selama masa ini, mereka melakukan eksperimen dan eksplorasi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Selama masa dewasa awal, individu juga menghadapi masalah dan tekanan emosional yang beragam, serta menghadapi perubahan dalam isolasi sosial, komitmen, dan ketergantungan yang berubah-ubah. Di tahap ini, individu mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar, termasuk dalam perkembangan hubungan intim yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa Gen Z adalah bagian dari masa dewasa awal ini, yang memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin berkembang dalam kehidupan mereka, tidak lagi bergantung secara ekonomi, sosial, atau fisik pada orang tua mereka.

Dampak psikologis dari trauma pada Gen Z yang menjadi korban perselingkuhan sangat signifikan. Gejala seperti tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan perubahan suasana hati dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara negatif. Bahkan, tingkat stres yang dialami oleh individu dalam penelitian ini memerlukan intervensi psikiater dan penggunaan obat-obatan untuk mengatasi masalah psikologis yang timbul. Proses pemulihan dari dampak psikologis trauma memerlukan waktu yang cukup lama, yang memperlihatkan betapa pentingnya pendekatan yang tepat dalam menghadapi isu ini.

Selain dampak psikologis, dampak fisik juga harus diperhatikan. Individu dalam penelitian ini mengalami berbagai masalah fisik, termasuk gangguan pencernaan seperti penyakit asam lambung (GERD). Ini adalah contoh bagaimana trauma psikologis juga dapat berdampak pada kesejahteraan fisik. Kesejahteraan fisik dan psikologis sangat terkait, dan penelitian ini mencatat keterkaitan yang jelas antara aspek fisik, psikologis, dan sosial kesejahteraan. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh tentang dampak trauma pada Gen Z adalah esensial untuk membantu mereka dalam proses pemulihan.

Dalam konteks ini, saran yang penting adalah mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk membantu Gen Z yang menjadi korban perselingkuhan. Ini termasuk mendukung mereka dalam mengatasi dampak psikologis dan fisik dari trauma serta membantu mereka membangun kembali kepercayaan diri dan harga diri mereka. Pendidikan yang lebih baik tentang hubungan sehat dan komunikasi yang efektif juga dapat menjadi langkah preventif yang penting. Dukungan sosial, terutama dari keluarga dan teman-teman, adalah elemen kunci dalam proses pemulihan. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi perbedaan antara Gen Z dan generasi sebelumnya dalam menghadapi dampak trauma perselingkuhan. Dengan memperdalam pemahaman kita tentang isu ini, kita dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada Gen Z dalam menghadapi dampak traumatis dari perselingkuhan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana dalam penelitian ini yang berakar pada filsafat post-positivisme. Metode ini digunakan untuk menyelidiki situasi objek yang alami (sebagai alternatif terhadap eksperimen), di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama. (Ali et al., 2022)

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana pengalaman individu dan cara partisipan memberikan makna terhadap pengalaman mereka dari perspektif pribadi mereka sendiri. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menjelajahi pemahaman partisipan tentang dunia pribadi dan sosial, sesuai dengan sudut pandang mereka sendiri. (Menikah & Darmawanti, n.d.)

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik semi-terstruktur, yang dimana perpaduan antara wawancara bebas dan terpimpin. Wawancara semi-terstruktur merupakan wawancara yang penelitiannya dilakukan secara bebas atau disebut tidak terstruktur, sehingga dapat menemukan permasalahan yang lebih nyaman dan merasa tidak terikat dengan ketentuan yang dibuat juga bersifat bebas karna disini narasumber akan diminta pendapat dan ide-idenya. (Komalasari, 2022)

Subjek penelitian ini melibatkan 1 orang Perempuan dewasa awal yang termasuk gen z yang menjadi korban perselingkuhan yang mengakibatkan dia trauma. Peneliti menemukan subjek dengan melihat kehidupan sehari-harinya dan dari cerita lingkungan sekitarnya. Subjek penelitian memiliki usia 20 tahun. Status subjek ini adalah mahasiswa aktif Universitas UIN Antasari Banjarmasin.

Hasil

Dalam bahasa sehari-hari, kata "trauma" sering digunakan untuk menggambarkan pengalaman negatif yang selalu diingat. Awalnya, kata "trauma" berasal dari Bahasa Yunani, yaitu "tramos," yang mengartikan luka yang disebabkan oleh pengaruh eksternal seperti cedera fisik akibat benturan atau serangan benda keras atau tajam (Irwanto H., 2020). Pengertian "trauma" memiliki dua dimensi, yaitu dalam konteks media dan psikologis.

Dalam pandangan media, "trauma" merujuk pada segala bentuk cedera fisik, seperti cedera kepala atau bagian tubuh lainnya yang disebabkan oleh benturan keras atau serangan

benda tumpul maupun tajam. Sementara itu, menurut Serene Jones (2009: 12), "trauma" diartikan sebagai "luka" atau "cedera yang disebabkan oleh tindakan kekerasan pada tubuh." Dalam pengertian ini, "trauma" merujuk pada pengalaman yang membuat seseorang merasa terluka atau diserang oleh kekuatan eksternal yang bersifat merusak dan mengancam untuk menghancurkannya.

Pandangan yang diungkapkan oleh Serena Jones dan Jeffrey C. Alexander tersebut lebih berkaitan dengan pengertian "trauma" dalam konteks awalnya, yang lebih berfokus pada aspek medis dan fisik. Ini berbeda dengan perspektif "trauma" dalam dimensi psikologis, yang mengacu pada pengalaman atau peristiwa yang merusak rasa aman, harga diri, dan kemampuan seseorang, sehingga menghasilkan luka psikologis yang sulit disembuhkan sepenuhnya. (Mardiyati, 2015)

Dalam penelitian ini mengarah ke trauma dalam dimensi psikologis akibat diselingkuhin pacarnya. Mereka sudah menjalin asmara selama kurang lebih 3 tahun dari SMA sampai kuliah. Suatu yang sangat mengejutkan bagi Kakak NN ini karena itulah dia mengalami trauma yang berimbas juga ke psikisnya dan psikologisnya. Urainya dibawah ini.

sistem kekebalan tubuh subjek, yang mengakibatkan berbagai masalah fisik. Gangguan pencernaan, khususnya penyakit asam lambung (GERD), adalah salah satu dampak fisik yang paling mencolok. Subjek juga mengalami penurunan nafsu makan, kelelahan yang luar biasa, dan bahkan kerusakan organ tubuh yang disebabkan oleh stres kronis.

Dampak Psikologis: Aspek psikologis dari trauma ini sangat penting. Subjek mengalami tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Bahkan, tingkat stres yang dialami subjek memerlukan intervensi psikiater dan obat-obatan untuk mengatasi masalah psikologis yang timbul. Subjek masih dalam proses pemulihan dari dampak psikologis ini, yang memerlukan waktu yang lama.

Dampak Sosial: Trauma ini juga berdampak pada aspek sosial kehidupan subjek. Ia mengalami isolasi sosial, merasa kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan memiliki masalah dalam membangun kembali kepercayaan terhadap orang lain. Walau begitu, subjek mengalami dukungan yang signifikan dari keluarga dan teman-temannya yang sangat berperan dalam proses pemulihannya.

Proses Pemulihan: Proses pemulihan subjek adalah bagian penting dari cerita ini. Meskipun telah melewati lebih dari satu tahun sejak trauma terjadi, subjek masih merasa kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial dan percaya kepada orang lain. Namun, ia mencatat bahwa dukungan dari lingkungannya telah menjadi elemen penting dalam proses pemulihannya, meskipun perjalanan pemulihan tersebut masih terus berlanjut.

Keterkaitan Antara Aspek-aspek Kesejahteraan: Dalam cerita subjek ini, kita melihat keterkaitan yang jelas antara aspek fisik, psikologis, dan sosial kesejahteraan. Dampak trauma akibat perselingkuhan pada satu aspek kesejahteraan seringkali menciptakan dampak pada aspek lainnya, menciptakan lingkaran setan yang mempengaruhi kehidupan subjek secara menyeluruh.

Pembahasan

Trauma merupakan penyebab ketiga terbesar kematian dan kecacatan di seluruh dunia, terutama pada usia dekade keempat di negara-negara berkembang. Pada tahun 2002, lebih dari 5 juta orang meninggal akibat trauma, dengan lebih dari 90% kasus terjadi di negara-negara berkembang. Selama periode tahun 2000-2020, terdapat perkiraan peningkatan sebanyak 83% dalam kematian akibat kecelakaan lalu lintas di negara-negara berkembang. Akibat dari trauma dapat mencakup kecacatan fisik, psikologis, dan juga dampak finansial.(Carolina Salim, 2015)

Trauma adalah kondisi jiwa atau perilaku yang abnormal yang muncul akibat tekanan emosional atau cedera fisik yang disebabkan oleh pengalaman yang sangat mengganggu yang sulit dilupakan.(Awwad & Afriani, 2021). Trauma adalah salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi masyarakat, terutama bagi remaja, karena dapat mengurangi kemampuan intelektual, mengganggu keseimbangan emosional, dan memengaruhi perilaku. Biasanya, trauma terjadi ketika seseorang sering mengalami peristiwa traumatis dalam hidup mereka, seperti kekerasan, perkosaan, ancaman individu, atau bahkan peristiwa massal seperti konflik bersenjata dan bencana alam seperti tsunami. Trauma dapat menimpa siapa saja, tanpa memandang ras, usia, atau waktu.(Hatta, 2015)

Masa dewasa awal adalah periode transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, dengan rentang usia umumnya antara 21 hingga 30 tahun. Ini adalah waktu di mana individu mulai mengalami independensi ekonomi, kebebasan untuk membuat keputusan tentang diri mereka sendiri, dan memiliki pandangan yang lebih realistis tentang masa depan. Selama masa ini, individu cenderung melakukan eksperimen dan eksplorasi dalam kehidupan mereka, dan proses transisi dari remaja ke dewasa ditandai oleh perkembangan yang berkelanjutan. Selama masa dewasa awal, individu mengalami berbagai masalah dan ketegangan emosional, serta menghadapi isolasi sosial, komitmen, dan ketergantungan yang berubah-ubah. Nilai-nilai mereka dapat mengalami perubahan, dan mereka berusaha untuk menjadi lebih mandiri, melepaskan ketergantungan pada orang lain, terutama orang tua, baik secara ekonomi, sosial, maupun psikologis. Pada tahap ini, individu juga mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar, termasuk dalam hubungan intim yang berkembang. Ini adalah periode di mana individu memasuki dunia dewasa dengan peran dan tanggung jawab yang semakin besar dalam kehidupan mereka, tidak lagi bergantung secara ekonomi, sosial, atau fisik pada orang tua mereka.(Putri, 2018). Dapat diartikan masa dewasa awal termasuk Generasi Z.

Generasi Z atau Gen Z atau iGen atau centennials, mengacu pada generasi yang lahir antara 1996-2010, setelah generasi milenium atau gen Y. Generasi Z telah dibesarkan oleh internet dan media sosial, sudah menjalani pendidikan tinggi di perguruan tinggi dan sebagian telah menyelesaikannya dan memasuki dunia kerja pada tahun 2020.(Purnomo et al., 2019). Tapi ada yang berpendapat bahwa Generasi Z dilahirkan antara tahun 1995-2012.(Hastini et al., 2020)

Dewasa awal adalah periode pertama dalam membangun hubungan intim dengan lawan jenis. Terdapat 7 ciri kematangan psikologis yang dimiliki oleh individu dewasa awal. Salah satu dari ciri-ciri tersebut adalah kemampuan untuk mengatur emosi pribadi dengan baik. Seorang dewasa awal perlu memiliki keterampilan dalam mengelola perasaannya sendiri, tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi juga mempertimbangkan perasaan orang lain.(Chantika et al., 2023) Tugas perkembangan orang dewasa awal menurut R. J. Havighurs (1953) seperti yang disitir dalam Hurlock (1996) meliputi beberapa aspek utama. Pertama, individu pada masa dewasa awal ini memiliki tugas untuk memilih teman hidup. Pada umumnya, individu pada periode ini mulai berpikir dan memilih pasangan yang sesuai dengan mereka, seseorang yang dapat memahami pikiran dan perasaan mereka. Tujuan dari pemilihan ini adalah untuk kemudian melanjutkan ke tahap pernikahan. Kedua, tugas perkembangan

selanjutnya adalah belajar untuk hidup bersama suami atau istri. Di sini, masing-masing individu mulai menyesuaikan pendapat, keinginan, dan minat mereka dengan pasangan hidupnya, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan berumah tangga yang harmonis.(Putri, 2018)

Trauma pada dewasa awal dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekerasan dalam berpacaran (KDP), pelecehan seksual, dan pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak. Konsekuensi psikologis dari trauma pada dewasa awal dapat meliputi kecemasan, stres pasca-trauma, dan pembentukan pola kelekatan yang tidak aman dalam hubungan romantis. Meskipun demikian, beberapa korban trauma mungkin mengalami pertumbuhan pasca-trauma yang positif, yang dapat membantu mereka bangkit dari pengalaman traumatis dan membangun kehidupan yang lebih baik. Terapi psikologis dapat membantu korban trauma untuk mengatasi dampak psikologis dari pengalaman traumatis dan memulihkan diri.(Damayanti, 2018)

Selingkuh adalah tindakan yang tidak dapat disebut jujur dan melibatkan pengkhianatan terhadap pasangan, termasuk pacar, suami, atau istri. Dalam konteks ini, selingkuh juga bisa dianggap sebagai perbuatan melanggar janji kesetiaan yang telah diberikan kepada seseorang dalam hubungan tersebut.(Lase, 2021)Perselingkuhan selalu meninggalkan dampak negatif karena tindakan tersebut akan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupan seorang perempuan. Ketika seorang perempuan mengetahui bahwa pasangannya berselingkuh, ia akan mengalami emosi yang mengguncang kestabilan jiwanya. Proses pengguncangan jiwa ini berlangsung secara bertahap. Tahap awal mungkin ditandai dengan penyesalan yang berlebihan dari korban perselingkuhan. Dan sayangnya, tingkat penyesalan yang berlebihan ini bisa menyebabkan depresi yang sangat kuat pada perempuan yang terkena dampaknya.(Adam, 2020)

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang merasa sehat secara mental dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri serta orang lain. Dalam kondisi ini, individu memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, mengendalikan perilakunya, dan memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya. Mereka juga memiliki banyak tujuan yang memberikan makna dalam hidup mereka, bersedia berjuang untuk mengeksplorasi potensi diri, dan terus berkembang menjadi versi terbaik dari diri mereka.

Pembahasan mengenai konsep "trauma" dalam dimensi medis dan psikologis memberikan konteks penting dalam memahami dampak traumatis yang dialami oleh subjek penelitian, dalam hal ini, yang menjadi korban perselingkuhan. Dalam konteks medis atau fisik, trauma merujuk pada cedera fisik yang disebabkan oleh pengaruh eksternal seperti benturan atau serangan benda keras atau tajam. Ini mencakup aspek-aspek seperti cedera kepala atau luka tubuh yang lain. Pandangan ini mencerminkan asal-usul kata "trauma" dari Bahasa Yunani yang berarti luka akibat pengaruh eksternal. Di sisi lain, dalam dimensi psikologis, "trauma" lebih berfokus pada pengalaman atau peristiwa yang merusak rasa aman, harga diri, dan kemampuan seseorang sehingga menghasilkan luka psikologis yang sulit disembuhkan sepenuhnya. Ini dapat mencakup dampak psikologis yang serius seperti tingkat stres tinggi, kecemasan, dan perubahan suasana hati.

Dalam kasus subjek penelitian, terlihat bahwa trauma yang dialami terkait dengan aspek psikologis dan fisik yang saling berhubungan. Dampak psikologisnya mencakup tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek. Bahkan, tingkat stres yang dialami subjek memerlukan intervensi psikiater dan penggunaan obat-obatan untuk mengatasi masalah psikologis yang timbul. Proses pemulihan dari dampak psikologis ini berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

Di samping dampak psikologis, terlihat juga dampak fisik, yang mencakup gangguan pencernaan seperti penyakit asam lambung (GERD) dan penurunan nafsu makan. Ini

mencerminkan keterkaitan yang kuat antara aspek fisik dan psikologis kesejahteraan subjek. Dampak trauma tersebut juga meluas ke aspek sosial dalam kehidupan subjek, dengan mengalami isolasi sosial dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Namun, subjek juga mendapatkan dukungan yang signifikan dari keluarga dan teman-teman, yang berperan penting dalam proses pemulihannya.

Proses pemulihan subjek adalah aspek penting dalam narasi ini. Meskipun telah melewati lebih dari satu tahun sejak trauma terjadi, subjek masih merasa kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial dan percaya kepada orang lain. Dukungan dari lingkungannya menjadi elemen kunci dalam proses pemulihannya, meskipun perjalanan pemulihan tersebut masih terus berlanjut.

Keterkaitan antara aspek fisik, psikologis, dan sosial kesejahteraan subjek adalah poin penting yang dapat diambil dari penelitian ini. Dampak trauma perselingkuhan pada satu aspek kesejahteraan seringkali menciptakan dampak pada aspek lainnya, menciptakan lingkaran setan yang mempengaruhi kehidupan subjek secara menyeluruh. Ini menunjukkan kompleksitas trauma dalam konteks individu dan memperlihatkan betapa pentingnya mendukung individu yang mengalami trauma dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial mereka.

Kesimpulan

Trauma bukan hanya masalah individu, tetapi juga memiliki dampak besar secara global. Lebih dari 5 juta orang meninggal akibat trauma pada tahun 2002, dengan lebih dari 90% kasus terjadi di negara-negara berkembang. Dalam dua dekade terakhir, kematian akibat kecelakaan lalu lintas di negara-negara berkembang telah meningkat sebanyak 83%. Ini menunjukkan bahwa trauma adalah masalah kesehatan global yang serius.

Trauma adalah kondisi psikologis atau perilaku yang abnormal yang muncul akibat tekanan emosional atau cedera fisik yang disebabkan oleh pengalaman traumatis. Ini menggambarkan bagaimana trauma dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara menyeluruh, baik secara fisik maupun mental.

Masa dewasa awal, terutama bagi Generasi Z, adalah periode transisi yang rentan. Individu pada periode ini menghadapi banyak perubahan dan tantangan emosional. Trauma dapat terjadi akibat berbagai faktor, termasuk kekerasan dalam berpacaran, pelecehan seksual, dan pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak. Ini menyoroti pentingnya mendukung dan membantu individu selama masa ini.

Trauma dapat memiliki dampak psikologis yang serius, termasuk tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Beberapa kasus memerlukan intervensi medis, seperti konsultasi dengan psikiater dan penggunaan obat-obatan. Proses pemulihan dari dampak psikologis trauma sering memerlukan waktu yang lama.

Subjek yang mengalami trauma akibat perselingkuhan, terlihat keterkaitan yang jelas antara aspek fisik, psikologis, dan sosial kesejahteraan. Dampak trauma pada satu aspek kesejahteraan seringkali menciptakan dampak pada aspek lainnya, menciptakan lingkaran setan yang memengaruhi kehidupan individu secara menyeluruh.

Saran

Saran untuk jurnal berjudul "Dampak Trauma pada Gen Z dalam Aspek Kesejahteraan Psikis dan Psikologis Korban Perselingkuhan" meliputi beberapa aspek penting. Pertama, penelitian sebaiknya lebih difokuskan pada gejala psikologis yang berkaitan dengan trauma, seperti kecemasan, stres, dan perubahan suasana hati. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana trauma memengaruhi kesejahteraan psikis Gen Z yang menjadi korban perselingkuhan.

Kedua, penelitian sebaiknya mempertimbangkan dampak trauma terhadap harga diri dan kepercayaan diri individu. Hal ini akan membantu menjelaskan bagaimana pengalaman perselingkuhan dapat memengaruhi aspek-aspek kunci dari kesejahteraan psikologis Gen Z. Selain itu, penting untuk menggali peran dukungan sosial dalam proses pemulihan korban trauma. Faktor ini bisa mencakup dukungan dari keluarga, teman-teman, atau bahkan layanan kesehatan mental. Akhirnya, membandingkan temuan dengan generasi sebelumnya juga dapat memberikan wawasan tentang perubahan dan perbedaan dalam pengalaman trauma. Penekanan pada strategi intervensi yang efektif dapat menjadi kontribusi berharga dalam mengatasi dampak trauma pada Gen Z yang menjadi korban perselingkuhan.

Daftar Pustaka

- Adam, A. (2020). Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Istri. *Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama*, 14(2), 177–186.
<http://journal.iain-ternate.ac.id/index.php/alwardah/article/view/291>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Dalam Penelitian. *Education Journal*, 2(2), 1–6.
- Awwad, M., & Afriani, E. (2021). QAWWAM: JOURNAL FOR GENDER MAINSTREAMING MENGATASI TRAUMA PADA ANAK MELALUI TERAPI INNER CHILD DAN TERAPI DZIKIR Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Consulting. *Journal for Gender Mainstreaming*, 15(2), 69–90.
<https://doi.org/10.20414/qawwam.v15i2.4298>
- Carolina Salim. (2015). Sistem Penilaian trauma. *Sistem Penilaian Trauma*, 42(9), 702–709. <https://media.neliti.com/media/publications/399553-sistem-penilaian-trauma-255a0291.pdf>
- Chantika, R., Shalsabilla, P., Pratikto, H., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 764–771.
- Damayanti, A. (2018). *Pengaruh Trauma Masa Kanak terhadap Kelekatan Dewasa pada Dewasa Awal yang Pernah Menykasikan KDRT ditinjau dari Kepribadian*. 80, xx–7.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
<https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Hatta, K. (2015). Peran Orangtua Dalam Proses Pemulihan Trauma Anak. *Gender*

Equality: Internasional Journal of Child and Gender Studies, 1(2), 57–74.

Komalasari, S. (2022). *OBSERVASI DAN WAWANCARA PSIKOLOGI* (Imadduddin & Faisal Ramadhan (eds.); Cet.1). ANTASARI PRESS.

Lase, E. (2021). Peranan Konselor Mengatasi Perselingkuhan Dalam Hubungan Pernikahan Kristen Di Desa Sibaibai Sikakap Mentawai. *Jurnal Excelsis Deo*, 5(1), 59–70. <http://s3.amazonaws.com/churchplantmedia->

Mardiyati, I. (2015). Dampak Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Raheema: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 2(1), 26–35. <https://core.ac.uk/download/pdf/291677026.pdf>

Menikah, Y. B., & Darmawanti, I. (n.d.). *Makna Keintiman Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Belum Menikah*.

Purnomo, A., Asitah, N., Rosyidah, E., Septianto, A., Daryanti, M. D., & Firdaus, M. (2019). *Generasi Z sebagai Generasi Wirausaha*. 1–4. <https://doi.org/10.31227/osf.io/4m7kz>

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>