

Tinjauan Ilmiah: Anak Muda Rentan Terhadap Luka Batin

Lukstors Anggodulano¹, Rogredeon Piri², Ralphvel Djami³

¹Penyuluh Agama Kementrian Agama Kab Sitaro

²Penyuluh Agama Kementrian Agama Kota Manado

³Penyuluh Agama Kementrian Agama Kota Bitung

Email: agathatheresia0808201@gmail.com

DOI: -

Received: 11-04-2025

Accepted: 12-05-2025

Published: 30-05-2025

Abstract:

Adolescence is a crucial transitional period and one prone to psychological distress or "emotional trauma." This article aims to identify factors contributing to young people's high vulnerability to emotional trauma and mental health disorders. Through a literature review, we found that social media pressure, academic expectations, and family instability are key triggers. The study's findings emphasize the importance of resilience and early psychological support. In conclusion, emotional trauma in young people requires serious treatment through an empathetic and supportive counseling approach.

Keywords: *Emotional Wounds, Emotional Vulnerability, Mental Disorders in Young People, Psychosocial Risk Factors*

PENDAHULUAN

Masa remaja dan dewasa muda merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas dan kemandirian. Namun, data menunjukkan bahwa kelompok usia ini justru paling rentan mengalami luka batin, sebuah istilah populer untuk trauma emosional atau pengalaman psikologis menyakitkan yang tidak terproses dengan baik. Luka batin ini sering kali terakumulasi dari pengalaman masa kecil atau tekanan lingkungan saat ini, yang jika diabaikan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan atau depresi berat. Di tengah disrupsi digital dan tuntutan hidup yang semakin tinggi, memahami kerentanan psikologis anak muda menjadi sangat mendesak.

Fenomena ini sering kali tidak terlihat di permukaan karena banyak anak muda cenderung menyembunyikan kerapuhan mereka di balik citra media sosial yang ideal. Luka batin yang tersembunyi dapat bermanifestasi dalam bentuk perilaku destruktif, kesulitan membangun hubungan interpersonal, hingga penurunan produktivitas. Oleh karena itu, tinjauan ilmiah ini penting untuk memberikan landasan pemahaman bahwa kerentanan ini bukan sekadar kelemahan karakter, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara

perkembangan saraf, tekanan lingkungan, dan keterbatasan koping mekanisme yang dimiliki oleh individu muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur deskriptif. Data dikumpulkan dari berbagai jurnal psikologi klinis, buku teori perkembangan manusia, dan publikasi organisasi kesehatan dunia yang berfokus pada kesehatan mental remaja. Analisis dilakukan dengan memetakan faktor risiko psikososial dan mengevaluasi efektivitas teknik konseling yang umum digunakan dalam menangani trauma emosional. Fokus kajian diarahkan pada integrasi antara teori kognitif-perilaku dan pendekatan wawancara motivasi sebagai solusi untuk membangun kembali resiliensi anak muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Lingkungan dan Ekspektasi Sosial

Hasil kajian mengidentifikasi bahwa ekspektasi tinggi dari lingkungan, baik keluarga maupun institusi pendidikan, menjadi kontributor utama luka batin. Anak muda sering kali merasa harus memenuhi standar keberhasilan yang kaku, sehingga kegagalan kecil pun dirasakan sebagai luka emosional yang mendalam. Tekanan ini diperburuk oleh fenomena perbandingan sosial yang terjadi secara konstan di media sosial. Ketidakmampuan untuk menyelaraskan diri dengan "idealitas" di ruang digital menciptakan rasa rendah diri yang kronis (Corey, 2017).

Kerentanan Psikologis dan Mekanisme Koping

Dalam pembahasan mengenai perkembangan, anak muda berada pada tahap di mana regulasi emosi mereka belum sepenuhnya matang. Hal ini menyebabkan mereka lebih reaktif terhadap konflik interpersonal atau penolakan. Tanpa bimbingan yang tepat, mereka cenderung menggunakan mekanisme koping yang maladaptif, seperti isolasi diri atau penggunaan zat. Pemulihan luka batin memerlukan keberanian untuk mengeksplorasi ambivalensi antara rasa sakit masa lalu dan harapan masa depan, sebuah proses yang membutuhkan bimbingan profesional (Miller & Rollnick, 2012).

Pentingnya Dukungan Psikososial

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kehadiran lingkungan yang validatif sangat berpengaruh terhadap kecepatan pemulihan luka batin. Ketika anak muda merasa didengar tanpa dihakimi, mereka cenderung lebih terbuka untuk memproses emosi negatif mereka. Sebaliknya, stigma terhadap kesehatan mental sering kali membuat mereka merasa terisolasi dalam penderitaannya. Pendidikan kesehatan mental yang diberikan secara dini dapat membekali

mereka dengan keterampilan manajemen stres dan memperkuat fungsi kognitif dalam menghadapi tekanan eksternal (Nasir & Muhith, 2011).

Dampak Jangka Panjang pada Kesehatan Mental

Luka batin yang tidak tertangani dapat berdampak pada kesehatan fisik secara keseluruhan melalui mekanisme stres kronis. Tingginya kadar hormon kortisol akibat stres emosional dapat melemahkan sistem imun dan meningkatkan risiko gangguan psikosomatik. Hal ini menunjukkan bahwa penanganan luka batin pada anak muda bukan hanya masalah kesejahteraan jiwa, tetapi juga kesehatan publik secara umum. Oleh karena itu, pendekatan preventif dan kuratif harus berjalan beriringan guna memastikan generasi muda dapat tumbuh secara optimal (WHO, 2018).

Tinjauan ilmiah tentang kerentanan anak muda terhadap luka batin melibatkan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor risiko, dampaknya, dan strategi pencegahan atau intervensi yang efektif. Berikut adalah beberapa poin penting dalam konteks ini.

Faktor-faktor Risiko:

1. **Perubahan Fisik dan Psikologis:** Anak muda mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, seperti pubertas dan identitas diri, yang dapat meningkatkan risiko luka batin.
2. **Teori Attachment:** Kualitas hubungan dengan orang tua dan figur pengasuhan lainnya dapat memengaruhi perkembangan emosional dan kesejahteraan mental anak muda. Ketidakstabilan dalam hubungan tersebut dapat meningkatkan risiko luka batin.
3. **Stigma dan Tekanan Sosial:** Anak muda sering menghadapi tekanan dari teman sebaya, media sosial, dan budaya untuk sesuai dengan standar tertentu. Perasaan tidak diterima atau ditolak dapat menyebabkan luka batin.
4. **Pengalaman Traumatik:** Pengalaman traumatis seperti kekerasan, pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai dapat meningkatkan risiko gangguan mental dan emosional pada anak muda.

Dampak Luka Batin pada Anak Muda:

1. **Gangguan Mental:** Luka batin dapat berkontribusi pada gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan pada anak muda.
2. **Perilaku Berisiko:** Anak muda yang mengalami luka batin cenderung terlibat dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat, perilaku seksual berisiko, dan agresi.
3. **Gangguan Hubungan Sosial:** Luka batin dapat mengganggu kemampuan anak muda untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan teman sebaya, keluarga, dan orang lain di sekitarnya.

Strategi Pencegahan dan Intervensi:

1. **Pendidikan dan Kesadaran:** Program-program pendidikan tentang kesehatan mental dan keterampilan coping dapat membantu anak muda mengidentifikasi dan mengatasi luka batin.
2. **Dukungan Sosial:** Membangun jejaring sosial yang sehat dan mendukung dapat membantu anak muda merasa didukung dan diterima.
3. **Konseling dan Terapi:** Konseling individu atau kelompok serta terapi perilaku kognitif dapat membantu anak muda mengatasi luka batin dan mengembangkan keterampilan coping yang efektif.
4. **Pengembangan Keterampilan Emosional:** Melatih anak muda dalam mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif dapat membantu mencegah luka batin.
5. **Pencegahan Trauma:** Upaya pencegahan trauma, seperti melindungi anak dari kekerasan dan pelecehan serta memberikan dukungan pada korban trauma, juga penting untuk mencegah luka batin pada anak muda.

Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan luka batin pada anak muda penting untuk merancang intervensi yang efektif dan mendukung perkembangan kesejahteraan mereka.

KESIMPULAN

Anak muda merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap luka batin akibat transisi kehidupan yang dinamis dan tekanan eksternal yang masif. Membangun resiliensi melalui bimbingan konseling yang tepat dan lingkungan yang mendukung adalah langkah krusial dalam mitigasi risiko gangguan kesehatan mental. Luka batin bukanlah akhir dari perkembangan seseorang, melainkan fase yang jika dikelola dengan baik dapat menjadi titik balik kedewasaan emosional. Diperlukan sinergi antara keluarga, lembaga pendidikan, dan penyuluh kesehatan untuk menciptakan ekosistem yang ramah terhadap kesehatan mental generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Ida Ayu dan Yohanes Herdiyanto, Universitas Udayana Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Positif.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change*. Guilford Press.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent Mental Health: Time for Action*.

Anggodulano, dkk. Tinjauan Ilmiah: Anak muda..

WHO Publications.