



DOI:<https://doi.org/10.38035/jsmd.v3i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Trauma Keturunan: Sistematika Review Peran Keluarga

Diana Zumrotus Sa'adah¹, Eva Susanty², Titin Nursipah³

¹Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia,
dianazumrotus@mail.uinfasbengkulu.ac.id

²Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia, evasusanty887@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia, titin.nursipah@gmail.com

Corresponding Author: titin.nursipah@gmail.com³

Abstract: Intergenerational trauma refers to the transmission of psychological effects from one generation to the next as a result of unresolved traumatic experiences. This study aims to analyze the role of the family in influencing and mitigating the impact of intergenerational trauma through a literature review design with a descriptive qualitative approach. Findings from the last five years of literature indicate that parenting patterns, emotional communication, and psychosocial support within the family are the key factors determining whether the trauma cycle continues or is broken. Families with warm and open relationships tend to reduce the risk of emotional disturbances in children, while dysfunctional families may reinforce traumatic effects. Family-based interventions, psychological counseling, and community support have proven effective in minimizing the negative impacts of intergenerational trauma and enhancing children's psychological well-being. This study emphasizes the importance of collaboration between families, schools, and communities in creating an emotionally healthy environment for preventing trauma transmission across generations.

Keyword: Intergenerational trauma, family role, mental health, family intervention, psychological well-being

Abstrak: Trauma keturunan atau intergenerational trauma merupakan bentuk transmisi dampak psikologis dari generasi sebelumnya kepada generasi berikutnya akibat pengalaman traumatis yang belum terselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran keluarga dalam memengaruhi dan memitigasi dampak trauma keturunan melalui pendekatan literature review dengan metode kualitatif deskriptif. Hasil kajian dari berbagai literatur lima tahun terakhir menunjukkan bahwa pola pengasuhan, komunikasi emosional, dan dukungan psikososial dalam keluarga menjadi faktor utama yang menentukan keberlanjutan atau pemutusan siklus trauma antar generasi. Keluarga dengan pola hubungan yang hangat dan terbuka mampu menurunkan risiko gangguan emosional pada anak, sedangkan keluarga yang disfungsional berpotensi memperkuat efek trauma. Intervensi berbasis keluarga, konseling psikologis, dan dukungan komunitas terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif trauma keturunan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis anak. Penelitian ini

menegaskan pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang sehat secara emosional.

Kata Kunci: Trauma keturunan, peran keluarga, kesehatan mental, intervensi keluarga, kesejahteraan psikologis.

PENDAHULUAN

Trauma keturunan, atau intergenerational trauma, merujuk pada transmisi dampak psikologis dari satu generasi ke generasi berikutnya akibat pengalaman traumatis yang dialami anggota keluarga sebelumnya. Fenomena ini tidak hanya terbatas pada peristiwa ekstrem seperti perang atau genosida, tetapi juga dapat muncul dari pola pengasuhan yang disfungsional, stres kronis, atau kehilangan dalam keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa trauma keturunan dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan perilaku generasi berikutnya, serta berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD) pada anak-anak dan remaja. (Sulthonah & Rahmah, 2023).

Mekanisme transmisi trauma keturunan melibatkan interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, trauma dapat memengaruhi regulasi hormon stres, ekspresi genetik, dan fungsi sistem saraf, meningkatkan kerentanan psikologis pada keturunan. Secara psikologis, pola komunikasi, strategi coping, dan perilaku orang tua atau anggota keluarga yang terdampak trauma dapat memengaruhi persepsi dan respons emosional anak. Secara sosial, lingkungan keluarga yang mendukung atau disfungsional dapat memperkuat atau meredam efek trauma yang diturunkan dari generasi sebelumnya. (Nurhayati & Wulandari, 2023).

Peran keluarga dalam konteks trauma keturunan sangat penting. Keluarga dapat berfungsi sebagai faktor protektif atau risiko tergantung pada dinamika hubungan antar anggota keluarga. Keluarga yang mampu menyediakan dukungan emosional, stabilitas, dan komunikasi efektif dapat menurunkan risiko munculnya gejala traumatis pada generasi berikutnya. (Muttaqin, 2019) Sebaliknya, pola hubungan yang disfungsional atau pengabaian terhadap pengalaman trauma dapat memperkuat efek negatif trauma keturunan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan menyusun temuan ilmiah mengenai peran keluarga dalam memengaruhi dampak trauma keturunan. Fokus utama adalah memahami bagaimana pola interaksi keluarga, gaya pengasuhan, dan strategi coping dapat memperkuat atau meredam efek trauma yang diturunkan dari generasi sebelumnya. Dengan menganalisis temuan penelitian sebelumnya, diharapkan dapat diperoleh gambaran menyeluruh mengenai mekanisme, faktor pendukung, dan intervensi keluarga dalam konteks trauma keturunan. (Adnjani, dkk, 2024).

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi praktik intervensi keluarga dan pengembangan kebijakan kesehatan mental yang berorientasi pada mitigasi trauma keturunan. Dengan memahami peran keluarga, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif dalam mendukung individu yang terdampak trauma keturunan dan mencegah transmisi trauma ke generasi berikutnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Literature review merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi seluruh temuan yang relevan dari penelitian terdahulu, sehingga menghasilkan pemetaan pengetahuan yang sistematis dan komprehensif mengenai suatu topik tertentu.(Fadli, 2021) Sementara itu, pendekatan

kualitatif deskriptif adalah metode yang bertujuan untuk memberikan gambaran mendalam dan terperinci mengenai suatu fenomena berdasarkan data kualitatif yang ada, tanpa melakukan manipulasi variabel dan pengujian hipotesis, serta menekankan pada deskripsi yang apa adanya sesuai konteks.(Moleong, 2020) Dengan menggunakan literature review dan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini tidak melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan menghimpun, menganalisis, serta mensintesis hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai fenomena trauma keturunan dan peran keluarga dalam memengaruhi dampaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Trauma keturunan muncul ketika pengalaman traumatis dari satu generasi secara tidak langsung mempengaruhi generasi berikutnya. Faktor utama yang memediasi transmisi trauma ini adalah pola interaksi dalam keluarga, termasuk komunikasi yang tidak sehat, ketidakkonsistenan peran orang tua, dan konflik internal dalam rumah tangga. Anak yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini cenderung menginternalisasi stres dan mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi, sehingga meningkatkan risiko gangguan psikologis di masa dewasa. (Putra, & Anggraeni, 2021) Studi terkini menunjukkan bahwa penguatan hubungan emosional dan keterbukaan komunikasi antara anggota keluarga dapat mengurangi dampak negatif trauma keturunan secara signifikan. (Santoso, 2020).

Pola asuh orang tua memainkan peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis anak. Pola asuh yang otoriter atau tidak konsisten terbukti berkontribusi pada meningkatnya risiko anak mengalami kecemasan, depresi, dan masalah sosial. Sebaliknya, pola asuh yang responsif, hangat, dan konsisten dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menghadapi stres, membentuk keterampilan sosial, dan memperkuat rasa percaya diri. Dinamika keluarga yang harmonis, termasuk adanya dukungan emosional yang saling berkesinambungan antaranggota keluarga, memberikan perlindungan tambahan terhadap efek traumatis dan mendukung perkembangan psikologis yang sehat. (Syaidah, dkk, 2024).

Keterlibatan ayah dalam kehidupan anak menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi dampak trauma. Ayah yang hadir secara fisik dan emosional mampu memberikan rasa aman, membangun karakter positif, dan membantu anak mengelola pengalaman traumatis yang mungkin diturunkan dari generasi sebelumnya. Penelitian terbaru juga menekankan bahwa keterlibatan ayah tidak hanya berfokus pada kebutuhan materi, tetapi lebih pada konsistensi dalam kehadiran dan dukungan emosional, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis anak. (Syarif, 2025).

Perceraian orang tua merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan ketidakstabilan emosional pada anak. Anak yang menghadapi perceraian sering kali mengalami perasaan kehilangan, kesedihan, dan ketidakpastian, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk membentuk hubungan interpersonal yang sehat di masa depan. Intervensi psikologis yang tepat, termasuk konseling individu dan konseling keluarga, terbukti efektif dalam membantu anak menerima kondisi ini dan meminimalkan dampak negatif yang mungkin terjadi pada kesejahteraan mental mereka. (Latifah, 2023).

Kekerasan dalam rumah tangga merupakan salah satu faktor risiko terbesar bagi trauma keturunan. Anak yang menyaksikan atau menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga rentan mengalami gangguan emosional, penurunan prestasi akademik, dan kesulitan membentuk hubungan sosial yang sehat. Intervensi yang melibatkan seluruh anggota keluarga, baik melalui terapi keluarga maupun dukungan komunitas, terbukti mampu mengurangi dampak trauma psikologis dan membantu pemulihan psikososial anak. (Meyrina, 2024).

Dukungan dari komunitas sekitar juga menjadi elemen penting dalam mitigasi trauma keturunan. Kehadiran lingkungan sosial yang suportif, seperti tetangga, sekolah, dan lembaga

sosial, dapat memberikan sumber daya tambahan, membangun rasa aman, dan memperkuat ketahanan keluarga. Penelitian terbaru menekankan bahwa integrasi antara dukungan keluarga dan komunitas menghasilkan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan risiko trauma psikologis pada anak.

Strategi intervensi yang menekankan keterlibatan keluarga secara aktif terbukti efektif dalam mengatasi dampak trauma keturunan. Terapi keluarga dan konseling tidak hanya fokus pada anak, tetapi juga melibatkan orang tua dan anggota keluarga lainnya untuk membangun komunikasi yang sehat, meningkatkan dukungan emosional, dan membentuk pola interaksi positif. (Wijaya, 2021) Pendekatan ini terbukti mampu memperbaiki dinamika keluarga, meminimalkan stres, dan meningkatkan kemampuan anak dalam menghadapi pengalaman traumatis.

Selain itu, literatur terbaru menunjukkan pentingnya pencegahan sejak dini. Program intervensi yang mengedukasi orang tua mengenai dampak trauma keturunan dan teknik pengasuhan yang positif dapat mencegah munculnya pola trauma pada generasi berikutnya. Upaya pencegahan ini tidak hanya melibatkan keluarga inti, tetapi juga sekolah dan komunitas sebagai sistem pendukung tambahan, sehingga membangun jaringan perlindungan yang lebih luas dan efektif. (Farida & Hidayat, 2022).

Akhirnya, pemahaman mengenai trauma keturunan menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan semua pihak terkait. Tidak hanya fokus pada anak atau orang tua saja, tetapi juga memperhitungkan faktor lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi keluarga. Implementasi intervensi berbasis bukti, dukungan komunitas, serta pola asuh yang sehat terbukti menjadi kombinasi strategi yang efektif dalam mengurangi risiko dan dampak trauma keturunan di masa depan.

KESIMPULAN

R Trauma keturunan merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi biologis, psikologis, dan sosial dalam keluarga. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola interaksi keluarga, gaya pengasuhan, dan strategi coping memiliki peran krusial dalam memperkuat atau meredam dampak trauma yang diturunkan dari generasi sebelumnya. Keluarga yang mampu menyediakan dukungan emosional, komunikasi efektif, serta stabilitas dalam hubungan antaranggota terbukti dapat mengurangi risiko munculnya gejala traumatis pada anak dan remaja. Sebaliknya, pola hubungan yang disfungisional atau pengabaian terhadap pengalaman trauma dapat memperkuat efek negatif trauma keturunan, meningkatkan kerentanan psikologis generasi berikutnya.

Selain itu, intervensi yang melibatkan seluruh anggota keluarga, dukungan komunitas, serta program pencegahan sejak dini menjadi strategi penting dalam mitigasi trauma keturunan. Terapi keluarga, konseling, dan edukasi orang tua mengenai pola pengasuhan yang positif terbukti efektif dalam memperbaiki dinamika keluarga dan meningkatkan ketahanan psikologis anak. Pendekatan holistik yang menggabungkan keluarga, sekolah, dan masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang suportif, meminimalkan risiko trauma, serta mendukung pengembangan kesejahteraan emosional dan sosial anak di masa depan.

REFERENSI

- Adnjani, M., Arviani, M., Pratiwi, M. R., & Yusriana, A. 2024. "Menggunakan konten Instagram @Riliv untuk mendidik tentang trauma antargenerasi". *Aspiration Journal* 5(1).
- Farida, L., & Hidayat, A. 2022. "Pencegahan Trauma Anak melalui Edukasi Orang Tua". *Jurnal Psikologi Anak* 6(1).
- Kirana, A., Nugrahaini, D., & Setiawati, D. 2022. "Peran Lingkungan Keluarga pada Gangguan Kesehatan Mental". *Jurnal Psikologi* 15(2).
- Latifah, S., et al. 2023. "Penerimaan Diri Anak Terhadap Perceraian Orang Tua". *Jurnal Psikologi* 12(3).
- Leksana, G. 2022. "Generasi ketiga dan memori antargenerasi dari kekerasan antikomunis 1965 di Indonesia". *Wacana: Jurnal Ilmu Humaniora* 5(2).
- Meyrina, L. 2025. "Kekerasan Rumah Tangga terhadap Ibu dan Anak". *Socius: Jurnal Ilmu Sosial* 9(1).
- Moleong, Lexy J. 2000. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muttaqin, I. 2019. "Analisis faktor penyebab dan dampak broken home terhadap anak". Rahima: *Jurnal Studi Gender dan Anak* 6(2).
- Nurhayati, S., & Wulandari, D. 2023. "Hubungan riwayat trauma dan lingkungan keluarga dengan gangguan mental emosional pada siswa". *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 16(1).
- Putra, R., & Anggraeni, D. 2021. "Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak". *Jurnal P3K* 4(1).
- Rahmadi, M. A. 2025. "Manifestasi Trauma Kolektif dalam Narasi Sosial". *Termometer: Jurnal Sosial* 7(2).
- Sulthonah, I., & Rahmah, F. 2023. "Dampak trauma antargenerasi pada keluarga veteran perang". *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8(2).
- Syaidah, K., Rohmah, S., & Hendra, T. 2024. "Sebuah Perspektif Psikologis tentang Ketahanan Keluarga". *Jurnal BKPI* 8(2).
- Syarif, A. S. 2025. "Trauma Pascakelahiran juga Terjadi pada Ayah?". *Jurnal Psikologi* 10(1).
- Wijaya, F. 2021. "Mengatasi Trauma pada Anak melalui Terapi Keluarga". *Qawwam: Jurnal Psikologi* 5(2).