



Cendekia Sehat : Jurnal Penelitian Keperawatan



Hubungan *childhood traumatic* dengan *phobia social* pada remaja kelas XI SMAN 1 Banguntapan Bantul

The Relationship between traumatic childhood and social phobia in grade XI adolescents of SMAN 1 Banguntapan Bantul

Hesti Damayanti¹, Niken Setyaningrum², Eka Oktavianto³, Suryati⁴
^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 20 May 2025

Revised : 21 June 2025

Accepted: 23 June 2025

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpk>

Keywords: *adolescents; childhood traumatic; mental health; social anxiety; social phobia.*

Kata Kunci: remaja; trauma masa kecil; kesehatan mental; kecemasan sosial; fobia sosial.

Correspondence:

Name: Hesti Damayanti

Phone: 085381262190

E-mail: hstdmynt29@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: Childhood trauma is an unpleasant experience that may have long-term impacts, including the development of social phobia—an intense fear or anxiety in social situations.

Objective: To determine the relationship between childhood trauma and social phobia among 11th-grade students at SMAN 1 Banguntapan, Bantul.

Methods: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 155 students were selected from 252 through simple random sampling using the Slovin formula. Data were collected using childhood trauma and social phobia questionnaires and analyzed with Kendall's Tau test at a significance level of $p < 0.05$.

Results: About 72.3% of respondents had no childhood trauma, while 47.7% experienced mild social phobia. There was a significant positive relationship between childhood trauma and social phobia (Kendall's Tau coefficient = 0.671; $p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between childhood trauma and social phobia among 11th-grade students at SMAN 1 Banguntapan, Bantul.

ABSTRAK

Latar belakang: Trauma masa kanak-kanak adalah pengalaman tidak menyenangkan yang dapat berdampak jangka panjang, salah satunya menyebabkan phobia sosial, yaitu ketakutan dan kecemasan intens dalam situasi sosial.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara trauma masa kanak-kanak dengan phobia sosial pada remaja kelas XI di SMAN 1 Banguntapan, Bantul.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 155 siswa dari total 252 siswa, dipilih melalui simple random sampling dan perhitungan rumus Slovin. Instrumen penelitian meliputi kuesioner trauma masa kecil dan phobia sosial. Data dianalisis menggunakan uji Kendall's Tau dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil: Sebanyak 72,3% responden tidak mengalami trauma masa kecil, dan 47,7% mengalami phobia sosial ringan. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara trauma masa kecil dengan phobia sosial (koefisien Kendall's Tau = 0,671; $p = 0,000$).

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara trauma masa kanak-kanak dengan phobia sosial pada remaja kelas XI di SMAN 1 Banguntapan, Bantul.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), yang termasuk kedalam kelompok remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun, dan secara demografis kelompok remaja dibagi menjadi kelompok usia 10- 14 tahun dan kelompok usia 15-19 tahun (WHO, 2020). Sementara Undang-Undang No.23 tahun 2002 tentang

Perlindungan Anak mengelompokkan setiap orang yang berusia sampai dengan 18 tahun sebagai ‘anak’, sehingga berdasarkan Undang-Undang ini sebagian besar remaja termasuk dalam kelompok anak. Berdasarkan data Proyeksi Penduduk Indonesia 2000-2025, proporsi penduduk remaja berusia 10-19 tahun pada tahun 2010 adalah sekitar 18,3% dari total penduduk atau sekitar 43 juta jiwa (Akbar Handoko, 2020). Menurut Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 19 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara *phobia social* dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) dan gangguan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (I-NAMHS, 2021).

Studi menunjukkan bahwa sepuluh persen anak mengalami *childhood traumatic* di seluruh dunia. Bahkan satu dari lima anak mengalami beberapa bentuk penganiayaan. Laporan UNICEF yang dirilis pada Oktober 2021 mengungkapkan bahwa lebih dari 370 juta perempuan dan anak perempuan di seluruh dunia mengalami pemerkosaan atau kekerasan seksual sebelum usia 18 tahun, yang setara dengan hampir satu dari delapan secara global. Sebagian besar kekerasan ini terjadi selama masa remaja dan sering kali dilakukan oleh seseorang yang dikenal oleh korban (UNICEF, 2021; Puriani et al., 2021). *Childhood traumatic* merupakan suatu pengalaman tidak menyenangkan yang dialami anak-anak, seperti kekerasan fisik, kekerasan emosional, pelecehan seksual, penelantaran fisik, dan pengabaian emosional. Dapat berdampak jangka panjang dan muncul dalam bentuk perilaku-perilaku atau stres berlebihan di masa remaja (Anggadewi, 2020; Švecová et al., 2023).

Studi menunjukkan bahwa *phobia social* menjadi salah satu akibat dari trauma masa kecil yang dialami seseorang. *Social Anxiety (Phobia social)* adalah ketakutan atau kecemasan secara intens pada situasi sosial di mana individu tersebut dapat diamati oleh orang lain, individu merasa takut bahwa ia akan dievaluasi secara negatif. Secara sosial, sebenarnya subjek adalah pribadi yang menyenangkan, dan mampu beradaptasi ketika berhadapan dengan orang lain. Subjek juga memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan sosial dan memberikan respon yang baik terhadap stimulus lingkungan, akan tetapi subjek cenderung memiliki tipe kepribadian yang introvert, sehingga hal ini membuat subjek memiliki pertimbangan yang cukup matang ketika akan menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain dan cenderung membatasi aktivitas yang berkaitan dengan sosial. Adapun beberapa gejala yang nampak pada subjek ketika berhadapan dengan situasi sosial yaitu jantung berdegub kencang, keringat dingin, bola mata bergerak ke segala arah, memainkan jari tangannya, nafas tidak teratur, menangis, badan bergetar, mematung, menggerak-gerakan kakinya, mudah marah/kesal, mulut kering, melakukan gerakan-gerakan tidak berarti, memegang benda yang ada di sekitarnya (Lutfia Fausta & Purnamasari, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan data bahwa jumlah seluruh siswa sebanyak 744 anak. Mayoritas memiliki trauma masa lalu, pernyataan ini ditegaskan oleh para pembedik yang menyampaikan beberapa siswa mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya dan ada yang sedang menjalani pengobatan di psikiater karena mengalami gangguan kesehatan mental berat. Dijelaskan juga bahwa disekolah

tersebut belum ada program skrining rutin terkait kesehatan mental siswanya.

Data menunjukkan rata-rata siswa mengatakan bahwa ketika kecil ia sering mendapat perlakuan tidak baik dari temannya baik secara verbal maupun fisik dan tidak ada yang membelanya sehingga menyebabkan traumatik dan menjadikan dia kesulitan untuk bersosialisasi dengan orang lain dimasa sekarang. Ada juga siswa yang mengatakan ketika kecil orang tuanya sibuk bekerja, dia hanya diasuh oleh neneknya sehingga dia merasa terabaikan dan sekarang dia merasa tidak memiliki seseorang yang bisa dipercaya dan takut untuk bersosialisasi dengan orang baru. Dan ada siswa yang mengatakan ketika kecil dia pernah mendapat perlakuan tidak baik secara verbal karena kondisi fisiknya, sehingga sekarang menyebabkan ia merasa tidak percaya diri dan malu ketika bersosialisai. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan *childhood traumatic* dengan *phobia social*.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *cross-sectional* (Ansori et al., 2022). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI yaitu berjumlah 252 orang. Data ini didapatkan dari kepala sekolah pada September 2024. Sampel penelitian ini adalah *simple random sampling* berjumlah 155 siswa kelas XI. Dengan menggunakan metode *probability sampling*. Dengan perhitungan menggunakan rumus slovin dan proporsional sampel. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu, analisis univariat (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini data khusus dan variabel bebasnya yaitu *childhood traumatic*. Data diperoleh dari hasil pengisian instrumen *childhood traumatic* dan data pengisian instrumen *phobia social*. Setiap data diatas akan diukur menggunakan uji statistic *Kendall's Tau* yaitu uji statistik korelasi dengan dua variabel berskala ordinal dan kedua variabel diambil dari satu sumber data yang sama yaitu siswa kelas XI. Etika penelitian sebagai pedoman dan dasar pertimbangan etik bagi peneliti dalam memberi perlakuan kepada responden selama proses penelitian berlangsung. Penelitian ini telah dilakukan uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan No.7.29/KEPK/SSG/XI/2024 di STIKes Surya Global Yogyakarta.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Banguntapan Bantul. Responden penelitian ini adalah siswa kelas XI sebanyak 155 siswa. Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi usia dengan rentang usia 15-18 tahun, tingkat Pendidikan SMA, hasil penelitian ini mendapatkan karakteristik responden menurut kelas, usia, jenis kelamin sebagai berikut:

Karakteristik responden	n	%
Usia		
15 tahun	1	0,6
16 tahun	72	46,5
17 tahun	79	51
18 tahun	3	1,9
Jenis kelamin		
Laki-laki	58	37,4
Perempuan	97	62,6
Total	155	100,0

Data usia berdasarkan karakteristik responden didapatkan bahwa siswa yang menjadi responden penelitian di SMAN 1 Banguntapan Bantul adalah siswa dengan usia 15 tahun yaitu sebanyak 1 siswa (0,6%), untuk responden dengan usia 16 tahun yaitu sebanyak 72 siswa (46,5%), usia 17 tahun yaitu sebanyak 79 siswa (51%) dan untuk responden dengan usia 18 tahun yaitu sebanyak 3 siswa (1,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yaitu berusia 17 tahun. Data jenis kelamin berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa siswa yang menjadi responden di SMAN 1 Banguntapan Bantul berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 siswa (37,4%) dan perempuan sebanyak 97 siswa (62,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2. Tingkat *childhood traumatic* pada remaja kelas XI SMAN 1 Banguntapan, Bantul (n=155 anak)

<i>Childhood Traumatic</i>	n	%
Tidak ada trauma	112	72,3
Trauma rendah	32	20,6
Trauma sedang	11	7,1
Trauma Tinggi	0	0,0
Total	155	100,0

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan pengalaman *childhood traumatic* menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami trauma masa kecil, yaitu sebanyak 112 responden (72,3%).

Tabel 3. Tingkat *phobia social* pada remaja kelas XI SMAN 1 Banguntapan, Bantul (n=155 anak)

<i>Phobia Social</i>	n	%
Tidak ada <i>phobia social</i>	38	24,5
<i>Phobia social</i> ringan	74	47,7
<i>Phobia social</i> sedang	28	18,1
<i>Phobia social</i> berat	15	9,7
<i>Phobia social</i> sangat berat	0	0,0
Total	155	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat *phobia social* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *phobia social* ringan, yaitu sebanyak 74 responden (47,7%).

Tabel 4. Hubungan *childhood traumatic* dengan *phobia social* pada remaja kelas XI SMAN 1 Banguntapan Bantul (n=155 anak)

Childhood Traumatic	Phobia sosial								Total		Nilai p	Nilai r
	Tidak ada phobia sosial		Phobia sosial ringan		Phobia sosial sedang		Phobia sosial berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak ada trauma	36	23,2%	71	45,8%	5	3,3%	0	0,0%	112	72,3%		
Trauma rendah	2	1,3%	2	1,3%	23	14,8%	5	3,2%	32	20,6%		
Trauma sedang	0	0%	1	0,6%	0	0%	10	6,5%	11	7,1%	0,000	0,671
Trauma tinggi	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%		
Total	38	24,5%	74	47,7%	28	18,1%	15	9,7%	155	100%		

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis *crosstab* antara *childhood traumatic* dan *phobia social* menunjukkan bahwa mayoritas responden yang tidak mengalami trauma masa kecil cenderung tidak memiliki *phobia social* atau hanya mengalami *phobia social* ringan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat trauma masa kecil seseorang maka semakin tinggi pula tingkat *phobia social* yang dialami seseorang. Dari data yang didapat, nilai koefisien *Kendall's Tau* sebesar 0,671, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kedua variabel dan kekuatan hubungan kuat. Artinya semakin tinggi tingkat *childhood traumatic*, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *phobia social* pada remaja. Dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *childhood traumatic* dengan *phobia social* pada sampel penelitian ini.

PEMBAHASAN

Trauma pada umumnya merupakan tekanan emosional dan psikologis akibat dari kejadian atau peristiwa yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan dan menimbulkan stress yang berlebihan. Trauma dalam Bahasa Latin memiliki arti “luka” yang mendeskripsikan mengenai suatu kejadian atau pengalaman manusia dalam merespon suatu peristiwa (Anggadewi, 2020). Berdasarkan hasil penelitian data responden yang telah terkumpul dari hasil penelitian berjumlah 155 responden. Berdasarkan pada tabel 1 responden pada penelitian ini dilakukan pada anak kelas XI dengan rentang usia 15-18 tahun. Data usia berdasarkan karakteristik responden didapatkan bahwa siswa yang menjadi responden adalah siswa dengan usia 15 tahun yaitu sebanyak 1 siswa (0,6%), untuk responden dengan usia 16 tahun yaitu sebanyak 72 siswa (46,5%), usia 17 tahun yaitu sebanyak 79 siswa (51%) dan untuk responden dengan usia 18 tahun yaitu sebanyak 3 siswa (1,9%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun. Remaja dengan rentang usia 15-18 tahun, yang pada masa ini terjadi proses peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya yaitu masa peralihan dari kanak-kanak dan beralih mempelajari pola sikap dan perilaku yaitu masa dewasa (Nikmah et al., 2022).

Berdasarkan data dari *The Substance Abuse and Mental Health Services Administration* SAMSHA (2018), menyebutkan bahwa 37% usia muda memiliki pengalaman penyerangan fisik dalam satu tahun terakhir dan 15% anak-anak mengalami *maltreatment* dari pengasuhnya. *Childhood traumatic* (trauma yang dialami semasa kanak-kanak) berhubungan dengan masalah kesehatan emosional dan yang lebih serius adalah bunuh diri. Pada usia 10-24 tahun, bunuh diri menjadi penyebab ke-2 kematian. Pengalaman traumatic yang sering didapatkan oleh anak-anak antara lain pengabaian dari orang tua, kekerasan dalam keluarga dan tumbuh dalam keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan mental atau penyalahgunaan zat (Aini & Wulan, 2023). Penelitian ini juga memiliki karakteristik pada jenis kelamin dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 97 orang (62,6%) dan laki-laki sebanyak 58 orang (37,4%) dengan total keseluruhan berjumlah 155 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Menurut pendapat Gintari et al., (2023) menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh pada kondisi kesehatan remaja. Siswa perempuan ditemukan lebih cemas dan tertekan sedangkan siswa laki-laki ditemukan

kurang cemas dan tertekan. Perempuan memiliki kemungkinan dua atau tiga kali lebih rentan terhadap depresi dibandingkan dengan laki-laki, dengan melihat bagaimana cara mereka menangani sebuah masalah. Pada penelitian ini responden yang terlibat sebagian besar adalah Perempuan dengan persentase 62,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rayssa Giovan Azaria & Nandy Agustin Syakarofath, 2024) hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian adalah perempuan sebanyak 70,2% dan sisanya adalah laki-laki sebanyak 29,8%.

Berdasarkan pada tabel 2 hasil analisis *Childhood Traumatic*, dapat dilihat bahwa pengalaman traumatis responden yaitu tidak mengalami trauma masa kecil sebanyak 112 responden (72,3%), 32 responden (20,6%) mengalami trauma masa kecil rendah, 11 responden (7,1%) termasuk dalam kategori trauma sedang, dan tidak ada yang mengalami trauma tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ximenes et al., (2024) hasil menunjukkan 59,6% remaja mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan dan depresi, 15,8% mengalami gejala PTSD, dan 5,3% menunjukkan gejala psikotik. Sekitar 19,3% remaja tidak mengalami gangguan mental emosional. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh Izzah Aliyah Zahra et al., (2023) menyatakan bahwa secara keseluruhan, studi-studi menegaskan bahwa kekerasan yang dialami maupun yang disaksikan secara langsung pada masa kecil membawa dampak negatif signifikan pada pertumbuhan individu, baik dari segi psikologis maupun fisik. Terbukti bahwa kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja meningkat dengan intervensi dan dukungan yang tepat, seperti konseling, terapi kognitif-perilaku, dan pengembangan keterampilan sosial. Untuk membangun kepercayaan diri remaja yang sehat, lingkungan yang ramah, baik di rumah, sekolah maupun komunitas menjadi sangat penting (Nasional et al., 2024). Harapannya setelah dilakukan penelitian terkait hubungan *childhood traumatic* dan *phobia social* para remaja lebih peduli terhadap kesehatan mental dirinya.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan remaja berusia 17 tahun dengan proporsi lebih besar pada jenis kelamin perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami trauma masa kecil, sementara sebagian lainnya mengalami trauma dalam kategori rendah hingga sedang. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja, seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, perempuan cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional dibandingkan laki-laki. Dukungan sosial, lingkungan yang kondusif, serta intervensi psikologis yang tepat menjadi faktor penting dalam membantu remaja mengelola dampak trauma dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukatif dalam meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental remaja. Remaja merupakan usia rentan yang mengalami kecemasan sosial. Gangguan kecemasan menjadi gangguan yang paling banyak dialami oleh remaja, yaitu 3,7% merupakan gabungan antara *phobia social* dan gangguan kecemasan secara menyeluruh. Kecemasan merupakan gangguan psikis umum yang prevalensinya paling tinggi dibandingkan gangguan psikis lainnya (World Health Organization, 2017). Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 155 responden dapat dilihat pada tabel 4.3 hasil *phobia social* pada remaja yaitu 38 responden (24,5%) tidak mengalami *phobia social*, responden mengalami *phobia social* ringan sebanyak 74 responden (47,7%), 28 responden (18,1%) mengalami *phobia social* sedang, dan 15 responden (9,7%) mengalami *phobia social* berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini

mengalami *phobia social* namun berada pada tingkat yang tidak terlalu mengganggu aktivitas sosial mereka.

Phobia social adalah masalah psikologis yang umum dialami oleh banyak remaja, dan dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Remaja dengan kecemasan sosial seringkali merasakan rasa takut, gugup, dan malu yang intens dalam situasi sosial, yang dapat menyebabkan perilaku menghindar dan menurunkan fungsi sosial mereka (Rayssa Giovan Azaria & Nandy Agustin Syakarofath, 2024). Adapun *phobia social* yang dialami oleh remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, resiko mengalami gangguan kecemasan dan depresi pada remaja, salah satunya dapat muncul karena adanya riwayat trauma masa kecil (Deswita et al., 2023).

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian mengalami *phobia social* dalam tingkat ringan hingga sedang, meskipun tidak sampai mengganggu aktivitas sosial mereka secara signifikan. *Phobia social* menjadi salah satu masalah psikologis yang umum terjadi pada remaja dan dapat berdampak pada kesejahteraan mental, fungsi sosial, serta pencapaian akademik dan karier mereka di masa depan. Faktor penyebab *phobia social* meliputi riwayat *childhood traumatic* (trauma masa kecil) serta lingkungan keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dari orang tua, pendidik, serta tenaga profesional dalam memberikan dukungan dan intervensi yang tepat guna membantu remaja mengelola *phobia social* (kecemasan sosialnya). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *childhood traumatic* dengan *phobia social* pada remaja kelas XI. Hal ini dibuktikan dengan uji korelasi *Kendall's Tau* pada tabel 5 yang diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$).

Diperoleh nilai koefisien *Kendall's Tau* sebesar 0,671, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *childhood traumatic* maka semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *phobia social* pada remaja dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *childhood traumatic* dengan *phobia social*. Pengalaman buruk yang bersifat traumatis seperti pelecehan seksual, penganiayaan, keretakan dalam keluarga yang berdampak pada anak, penolakan dan lain-lain, memiliki pengaruh pada kondisi kognisi remaja yang mengalami hal-hal tersebut. Pengalaman buruk di masa kecil dapat membuat individu merasa tidak aman secara emosional. Perasaan tidak aman secara emosional ini dapat membuat individu kurang mampu menerima diri, serta tidak merasa aman akan penilaian dari orang lain (Rasyid, Otong & Mutmainah, 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggadewi (2020) yang berjudul “Dampak Psikologis *Childhood traumatic* Pada Remaja”. Menemukan bahwa pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak seperti penelantaran emosional, kekerasan verbal, dan pengalaman traumatis negatif lainnya dapat meningkatkan resiko perkembangan kecemasan sosial dimasa remaja. Permasalahan akademis, relasi sosial, maupun citra diri menjadi permasalahan yang umum sebagai akibat dari permasalahan yang muncul di usia remaja. Sementara itu 26% muncul sejak masa kanak-kanak. Hal tersebut memiliki arti bahwa pengalaman yang mereka bawa sejak masa kanak-kanak cukup mempengaruhi perilaku di masa remaja saat ini.

Dari data hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan, terdapat hubungan yang signifikan antara *childhood traumatic* dengan *phobia social* pada remaja kelas. Hasil uji korelasi *Kendall's Tau* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$) dan koefisien korelasi 0,671, yang mengindikasikan hubungan positif antara kedua

variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat trauma masa kecil yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan remaja mengalami *phobia social*. Pengalaman buruk di masa kanak-kanak, seperti pelecehan, kekerasan, pengabaian emosional, dan ketidakstabilan keluarga, dapat mempengaruhi kondisi kognitif serta rasa aman emosional individu. Akibatnya, remaja yang mengalami trauma cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial, sehingga lebih rentan mengalami *phobia social*. Perubahan kondisi seseorang juga dijelaskan dalam Al-Qur'an.

Dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 11 (13:11)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri." (QS. Ar-Rad: 11).

Dengan demikian, terdapat keterkaitan antara sudut pandang psikologis dan spiritual, di mana dampak trauma masa kecil terhadap *phobia sosial* dapat dipulihkan melalui kesadaran dan upaya perubahan diri, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 11. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengalaman traumatis di masa kecil dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis remaja, terutama dalam aspek kepercayaan diri, relasi sosial, serta kesejahteraan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi dini untuk mengurangi dampak trauma masa kecil serta membantu remaja mengatasi kecemasan sosialnya. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan diantaranya, data yang dikumpulkan hanya berasal dari satu sekolah, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Penelitian ini bersifat kuantitatif, sehingga tidak mengenali secara mendalam pengalaman subjektif siswa terkait *phobia social* yang mereka alami. Korelasi yang ditemukan tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung, sehingga perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui lebih spesifik yang menghubungkan pengalaman trauma masa kecil dengan *phobia social*. Penelitian ini menggunakan instrumen *childhood traumatic questioner* (CTQ) yang penerjemahannya belum dilakukan secara prosedural.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara trauma masa kanak-kanak dengan *phobia sosial*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat trauma masa kecil yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *phobia sosial* pada remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru Bimbingan Konseling (BK) dalam menyusun program skrining kesehatan mental dan layanan konseling yang responsif terhadap siswa dengan riwayat trauma masa kecil. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental serta mendorong kemampuan mengenali dan mengelola kecemasan sosial secara mandiri atau dengan bantuan profesional. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi serta mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, kepribadian, dan pola asuh. Bagi institusi pendidikan, penting untuk menyediakan akses layanan psikologis dan pelatihan bagi guru dalam mengenali gangguan psikologis pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman Trauma Masa Kecil Dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Akbar Handoko, M. P. & A. M. R. (2020). *Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR): Buku Ajar*. <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/IDN-AD-17-04-GUIDELINE-2014-ind-Guideline-of-National-Standard-for-Teenager-Caring-Health-Service.pdf>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Ansori, Manual, U., Brämswig, K., Ploner, F., Martel, A., Bauernhofer, T., Hilbe, W., Kühr, T., Leitgeb, C., Mlineritsch, B., Petzer, A., Seebacher, V., Stöger, H., Girschikofsky, M., Hochreiner, G., Ressler, S., Romeder, F., Wöll, E., Brodowicz, T., ... Baker, D. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Science*, 7(1), 1–8. <http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017%0Ahttp://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Deswita, D., Sidaria, S., & Sari, H. (2023). *Kenali Adverse Childhood Experiences (ACEs) untuk Menghindari Gejala Depresi pada Remaja*. <https://repository.penerbiteureka.com/media/publications/564545-kenali-adverse-childhood-experiences-ace-cc832122.pdf>
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Izzah Aliyah Zahra, Indah Wahyuningrum, Femas Arifin Yahman, & Nadia Khairina. (2023). Trauma Masa Kecil: Kekerasan yang Memicu Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD). *Flourishing Journal*, 3(11), 459–467. <https://doi.org/10.17977/um070v3i112023p459-467>
- Lisa Aisyiah Rasyid1, Jahra Otong2, N. H., & Mutmainah3. (2023). 1 , 2 , 3 1. <https://jurnal.fatayatnusulut.id/jurnal/index.php/fatayat/index>
- Lutfia Fausta, & Purnamasari, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy pada Individu yang Mengalami Phobia Sosial. *Psyche 165 Journal*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.210>
- Nasional, P. S., Fauzi, A., Ramadhanti, A., Aadila, S., Putri, R., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., Tirtaysa, A., Sultan, U., & Tirtaysa, A. (2024). *Dampak mental health terhadap kepercayaan diri remaja*. 2022. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnpnf/article/view/26544>
- Nikmah, J. F., Noviekayati, I., & Farid, M. (2022). Efektivitas Pendampingan Psikologis Untuk Meningkatkan Emotional Focused Coping Pada Korban Banjir. *Sosialita*, 1(1), 1–23. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sosialita/article/view/7577%0Ahttps://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sosialita/article/download/7577/5246>
- Puriani, D. N., Sri Diniari, N. K., Sri Diniari, N. K., Jaya Lesmana, C. B., & Ernawati, D. K. (2021). Karakteristik Dan Proporsi Trauma Masa Kanak Pada Remaja Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 28. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i12.p06>
- Rayssa Giovan Azaria, & Nandy Agustin Syakarofath. (2024). Peran adverse childhood experience terhadap kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 39–45. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30469>
- Švecová, J., Furstova, J., Kaščáková, N., Hašto, J., & Tavel, P. (2023). The effect of childhood trauma and resilience on psychopathology in adulthood: Does bullying moderate the associations? *BMC Psychology*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01270-8>
- Ximenes, J., Julieta, M., Naibili, E., & Sanan, Y. C. U. (2024). *Portrait of Mental Health of High School Adolescents : Challenges of Anxiety and Depression in the Modern Era*. 7(2), 495–510. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-7834-3017>