

Dampak Trauma Antargenerasi Pada Keluarga Veteran Perang

Izdihar Sulthonah Fauzi Rahmah¹, Alfin Miftahul Khairi²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Indonesia²

E-mail: izdihar.sulthonah@gmail.com¹, alfin3207@gmail.com²

Correspondent Author: Izdihar Sulthonah Fauzi Rahmah, izdihar.sulthonah@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i2.4925](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4925)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggali mengenai dampak trauma antargenerasi terhadap keluarga veteran Operasi Seroja Timor – Timur (Tim – Tim). Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif studi kasus dengan metode pengumpulan data teknik wawancara dan observasi yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pedoman observasi dan pedoman panduan wawancara. Uji kredibilitas *member check* digunakan peneliti dalam menguji keabsahan data. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan dampak dari trauma antargenerasi, yaitu: rasa takut akan kehilangan dan perpisahan, rasa gelisah dan cemas, kurang kasih sayang serta perhatian dari orang tua, harga diri yang rendah, temperamental, menjadi orang yang merasa tidak enak dengan orang lain, sering memikirkan suatu hal secara berlebihan. Satu dari dua keluarga dapat memutus rantai trauma yang dialami. Hal tersebut ditandai dengan adanya kepercayaan diri yang baik, tangguh, adanya sifat ambisius yang cukup tinggi dalam suatu hal yang diinginkan, dan memiliki sikap solidaritas yang tinggi.

Kata kunci: trauma antargenerasi, veteran, operasi seroja timor - timur

Abstract

This study aims to explore the impact of intergenerational trauma on the families of veterans of Operation Seroja East Timor (Team – Team). This research is a type of qualitative research case study with data collection methods, interview and observation techniques selected by purposive sampling. The research instruments used are observation guidelines and interview guides. The credibility test of member check is used by researchers in testing the validity of data. Data analysis using the Miles and Huberman model. The results showed the impact of intergenerational trauma, namely: fear of loss and separation, anxiety and anxiety, lack of affection and attention from parents, low self-esteem, temperamental, being a person who feels bad about others, often thinking about things excessively. One in two families can break the chain of trauma experienced. It is characterized by good self-confidence, resilience, a fairly high ambitious nature in something desired, and having a high solidarity attitude.

Keywords: intergenerational trauma, veteran, operation seroja timor - timur

Info Artikel

Diterima Juni 2023, disetujui Januari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit terkecil di masyarakat yang terdiri dari bapak, ibu, dan anak. Keluarga juga merupakan tempat pertama dimana proses pendidikan berlangsung bagi anak – anak sebelum terjun ke masyarakat (Prayogi & Jauhari, 2021). Menurut M. Quraish Shihab, Keluarga adalah suatu kelompok berdasarkan hubungan kekerabatan, yang memiliki tanggung jawab utama atau sosialisasi terhadap anak-anaknya, memenuhi kebutuhan dasar tertentu, memiliki hubungan darah, perkawinan atau adopsi, dan hidup bersama selama waktu tertentu (Olfah, 2019). Sosialisasi merupakan sebuah proses yang dilalui anak untuk memperoleh keyakinan, nilai – nilai, serta perilaku yang dianggap perlu dilakukan dan pantas oleh orang tua atau anggota keluarga yang lebih tua (Laela, 2017).

Keluarga memiliki peran fundamental bagi perkembangan emosi, spiritual, dan sosial serta kepribadian anak – anak (Laela, 2017). Idealnya sebuah keluarga dapat menjadi tempat berlindung bagi setiap anggota keluarga. Selain itu, keluarga ideal sejatinya dapat menjalankan fungsi dasar keluarga dengan baik. Seperti memberikan rasa memiliki, kasih sayang, ketentraman, kenyamanan, kebahagiaan, dan keselamatan dari berbagai bentuk kejahatan (Asman, 2020). Hal tersebut selaras dengan firman Allah, dalam Al – Qur'an. Surat An – Nahl ayat 80.

Namun, pada kenyataannya tidak semua orang memiliki keluarga yang ideal. Beberapa diantara mereka justru mendapati trauma di dalam keluarganya. Trauma tersebut di wariskan atau diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Jenis trauma ini disebut dengan trauma antargenerasi atau *Intergenerasional trauma* atau *transgenerational trauma* (Langit, 2021). Trauma antargenerasi di definisikan sebagai kumulatif emosi dan luka psikologis yang ditransmisikan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Trauma antargenerasi dialami dalam satu generasi yang mempengaruhi kesehatan mental individu di generasi selanjutnya. Adapun pemicu atau akar dari peristiwa traumatisnya bisa dialami secara individu, seperti kekerasan pasangan dalam rumah tangga (KDRT), hingga kolektif, seperti dalam kasus perang atau genosida (Cerdeña dkk., 2021).

Menurut *American Psychological Assosiation (APA) Dictionary of Psychology* (2023), Trauma antargenerasi merupakan sebuah fenomena, dimana keturunan seseorang yang telah mengalami peristiwa traumatis menunjukkan reaksi emosional dan perilaku yang merugikan terhadap peristiwa tersebut, yang serupa dengan apa yang dialami oleh orang yang telah mengalami peristiwa trumatis tersebut. Reaksi ini bervariasi antar generasi, adapun reaksi yang sering terjadi berupa rasa malu, peningkatan kecemasan san rasa bersalah, rasa rentan dan ketidakberdayaan, harga diri yang rendah, depresi, kecenderungan bunuh diri, penyalahgunaan obat – obatan, disosiasi, hipervigilans, pikiran yang mengganggu, kesulitan dalam hubungan dan ikatan dengan orang lain, kesulitan dalam mengatur agresi, dan reaktivitas ekstrem terhadap stres. Mekanisme yang tepat dari fenomena ini masih belum diketahui tetapi diyakini melibatkan efek pada keterampilan hubungan, perilaku pribadi, serta sikap dan keyakinan yang mempengaruhi generasi selanjutnya. Peran komunikasi orang tua tentang peristiwa tersebut dan sifat fungsi keluarga tampaknya sangat penting dalam penularan trauma (Association, 2023).

Ketika trauma tersebut tidak pernah di bicarakan dan di disembuhkan, maka secara tidak sadar trauma tersebut akan diturunkan kepada generasi berikutnya, rasa sakit dan luka batin yang dirasakan akan dilampiaskan kepada orang – orang terdekat melalui perilaku, nilai ajaran, dan pola asuh (Menzies, 2020). Trauma tersebut pertama kali diidentifikasi pada anak – anak korban Holocaust (Fenton, 2018) dan awalnya penelitian



tentang trauma antargenerasi hanya berfokus pada anak-anak, cucu, dan cicit dari korban Holocaust dan kamp interniran Jepang-Amerika, akan tetapi sekarang telah meluas untuk mencakup suku Indian Amerika, keluarga veteran Perang Vietnam (Association, 2023).

Operasi Seroja merupakan salah satu operasi yang cukup besar yang pernah ada dalam sejarah kemiliteran Indonesia, tepatnya pada 07 Desember 1975 sampai 17 Juli 1976. Operasi ini melibatkan banyak elemen angkatan bersenjata dalam memerangi Front Revolusioner Independen Timor Timur (Fertilin), mulai dari angkatan darat, angkatan udara, angkatan laut, dan kepolisian. Ribuan prajurit TNI gugur dan mengalami cedera berat (Erdawati dkk., 2007).

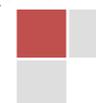
Beberapa penelitian terkait telah dilakukan dan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya beberapa faktor yang mempengaruhi transmisi efek trauma antargenerasi dan kemungkinan adanya peran mekanisme epigenetik dalam transmisi ini (Yehuda & Lehrner, 2018). Dalam penelitian lainnya membuktikan bahwa adanya konseptualisasi trauma pada pengungsi, efek transmisi trauma orang tua terhadap kesehatan mental serta kesejahteraan jiwa pada keturunan, mekanisme transmisi, dan makna mendasar yang dikaitkan dengan trauma orang tua dalam keluarga pengungsi (Sangalang & Vang, 2017). Selaras dengan penelitian sebelumnya, terdapat peningkatan masalah emosional dan perilaku diantara anak – anak dengan bapak yang mengalami post traumatic stress disorder (PTSD) (Dekel & Goldblatt, 2008).

Dengan mengamati beberapa penelitian diatas, maka penelitian ini memfokuskan pada dampak dari trauma antargenerasi keluarga veteran Operasi Seroja Timor – Timur (Tim – Tim). Maka berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, penelitian ini bertujuan untuk menggali mengenai dampak dari trauma antargenerasi terhadap keluarga veteran Operasi Seroja Timor – Timur (Tim – Tim).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus, yang mana dalam penerapannya peneliti akan menggali serta mengungkap dampak dari trauma antargenerasi pada keluarga veteran Operasi Seroja di Timor – Timur (Tim – Tim). Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan, terhitung dari bulan Desember 2022 hingga bulan Februari 2023 di kota Klaten Utara, Jawa Tengah. Adapun subjek penelitian sebagai sumber data dari penelitian ini dan dipilih secara *purposive sampling*, berdasarkan pada suatu pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2018) yaitu, keluarga veteran yang turut andil dalam Operasi Seroja di Timor -Timur (Tim – Tim) pada tahun 1975 – 1987 dan bersedia untuk di wawancara.

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan teknik observasi tidak terstruktur dan wawancara mendalam dengan dua keluarga yang berbeda dari veteran Operasi Seroja Tim – Tim, yang meliputi istri, anak, dan cucu. Penelitian ini berfokus pada dampak trauma antargenerasi pada keluarga veteran Operasi Seroja di Timor – Timur (Tim – Tim). Instrumen penelitian pada penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri (*human instrument*). Hal tersebut dikarenakan penelitian kualitatif memerlukan instrumen yang fleksibel untuk menggali informasi secara mendalam (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah metode observasi dan wawancara sehingga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pedoman observasi (pengamatan langsung ke lokasi penelitian) dan pedoman panduan wawancara (yang berisikan pertanyaan – pertanyaan mendalam tentang trauma antargenerasi). Dalam pengujian keabsahan data peneliti menggunakan uji kredibilitas *member check*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang



diberikan oleh pemberi data (Moleong, 2018; Sugiyono, 2018). Adapun analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis data model Miles dan Huberman yang mana meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mendapatkan subjek sejumlah dua keluarga. Di mana mereka adalah veteran Operasi Seroja Timor – Timur (Tim – Tim) pada tahun 1975 – 1987. Di awal penelitian, peneliti mendapatkan hambatan, karena mereka masih belum terbuka untuk menceritakan apa yang dialami. Oleh karena, itu peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama untuk membangun kedekatan dengan informan serta menciptakan suasana yang nyaman saat melakukan observasi dan wawancara, sehingga informan dapat menceritakan peristiwa traumatis yang dialaminya dengan terbuka.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa trauma yang dialami oleh Bapak EL berupa rasa takut akan kehilangan dan perpisahan terhadap keluarganya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkap oleh informan EL, yaitu:

“Bapak pas ketemu anak ki sek tak rasakne, kok aku ki. Opo rumangsa aku sek paling cilik dewe. Aku cilik dewe ki dadi nengendi – ngendi di gendong terus ngono lho, yake merasakan takut nek pisah meneh karo anak. Bar kui kayake meh di dinasne meneh nengendi ngono ora gelem. Kayake meh didinasne meneh neng Sumatra, opo nengendi yowes ragelem wisan. Soale dee wes tau ngalami tho yoan. (Bapak waktu ketemu anak itu yang aku rasakan, kok aku itu. Apa mungkin aku yang paling kecil sendiri. Aku kecil sendiri itu jadi kemana – mana digendong terus gitu lho, mungkin merasakan takut berpisah lagi sama anak. Setelah itu, sepertinya mau di dinaskan lagi kemana gitu, enggak mau. Kayaknya ke Sumatra atau kemana juga enggak mau lagi. Soalnya beliau udah ngalami juga tho.)” (EL:W1)

Adapun yang dirasakan oleh Ibu EL adalah rasa gelisah dan cemas karena suaminya diperintahkan untuk pergi dinas dalam Operasi Seroja Timor – Timur. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkap oleh informan EL, yaitu:

“Aku kan mbiyen cedhak karo bapak, nengendi – nengendi melu bapak. Bareng ditinggal suwe, nekoni ibu terus, kok bapak ra muleh – muleh?. Ibu yo bingung disambati anake koyo ngono terus. Gek jaman mbiyen ki eneke gur surat, Gek nek surat ki yo suwe sing mbalesi. Yo nek sampe, lha nek pas ngono kui ora. Sing paling down tenan kui pas diberitakan kena tembakan terus mati. Info meninggal ngono ki neng kampung kene wes rame. Dadi heboh nganti dadi pertengkaran mulut karo mulut. Mergane barang kui teko pas sudah wayah do muleh, barang kui wes muleh disik tapi uwonge podo urung teko. Lha kui jarake suwe lagi uwonge podo teko ngono. Lha bapakku kan ora. (Aku dulukan dekat sama bapak, kemana – mana ikut bapak. Setelah ditinggal lama, nanyain terus ke ibu, kok bapak enggak pulang – pulang? Ibu juga bingung disambati anaknya gitu terus. Apalagi jaman dulu adanya cuma surat, kalau surat juga lama yang mbalesi. Ya kalau sampe, lha kalau pas kaya gitu enggak. Yang paling down banget itu waktu ada berita kena tembakan terus mati. Info meninggal di kampung ini udah rame. Jadi heboh sampai jadi pertengkaran mulut sama mulut. Karena barang itu datang waktu sudah pada waktunya mereka pulang, barang itu datang duluan tapi orangnya belum datang. Lha itu jaraknya lama baru orangnya datang gitu.)” (EL: W2)



Kemudian secara tidak sadar trauma tersebut diturunkan kepada EL melalui perilaku, nilai ajaran, dan pola asuh. Yang mana hal tersebut menjadikan EL takut akan cedera atau kehilangan serta kecemasan terhadap perpisahan, dan disiplin yang cukup tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi peneliti dan pernyataan yang diungkap oleh informan DK, selaku suaminya. Yaitu:

“Nek ibu e iki, wingi pas AJ lungo neng jogja seminggunan, kan dee ngekos. Nah mboke iki jur kepikiran wae, kon nelponi terus. Tekon terus mulihe kapan. Soale sebelum kan rung tau ditinggal, ora tau pisah. (Kalau ibunya ini, kemarin waktu ditinggal AJ ke jogja seminggu, kan AJ ngekos. Nah ibunya ini kepikiran terus, nyuruh nelponi terus. Tanya terus kapan pulangnya. Soalnya sebelumnya enggak pernah ditinggal, enggak pernah pisah.)” (DK: W3)

Dilengkapi dengan pernyataan yang diungkap informan EL, yaitu:

“Didikan dari bapak ki tegas lan disiplin. Misale ya, Nduk kae jerengono. Nggih. Nggih ki ra keno iyo karo mandeg sek. Nek iyo ki karo mlaku. Nek ora ya di gebug. Digebug yo gebug tenan. Saiki aku yo meh nganu anak ki ya kaya ketento wes ngono, nek jeneng iyo ki, iyo karo ngadek mlaku. (Didikan dari bapak itu tegas dan disiplin. Misalnya ya, Nak (untuk perempuan) itu jemurin. Ya. Ya itu enggak boleh berhenti dulu. Kalau iya itu sambil jalan. Kalau enggak gitu, ya dipukul. Dipukul, ya dipukul beneran. Sekarang saya juga mau ndidik anak itu ya seperti terbiasa seperti itu, kalau namanya iya itu, iya sambil berdiri jalan.)” (EL: W4)

Berdasarkan temuan peneliti, diketahui DK juga merupakan anak veteran Operasi Seroja Timor – Timur. Bapaknya merupakan Veteran Operasi Seroja Timor – Timur pada tahun 1979 – 1981 dan ibunya merupakan ibu rumah tangga, yang mana mengalami kecemasan dan kegelisahan pula selama bapaknya pergi bertugas. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkap oleh informan WM (ibu DK), yaitu:

“Yo cemas nduk, cemas banget. Tapi jenenge ngono kui, yo meh piye meneh. Aku gur isoh ngakehi dungo thok. (Ya cemas nduk, cemas banget. Tapi yang namanya kaya gitu, ya mau gimana lagi. Aku cuma bisa ngebanyakin doa aja)” (WM: W5)

Adapun secara tidak sadar trauma tersebut diturunkan kepada DK melalui perilaku, nilai ajaran, dan pola asuh. Yang mana hal tersebut menjadikan DK merasa kurang kasih sayang serta perhatian dari orangtuanya, dan self esteem rendah. Hal tersebut sesuai dengan observasi peneliti dan pernyataan yang diungkap oleh informan DK, yaitu:

“Dibandingne karo sedulur – sedulurku liyane, kasih sayang dan perhatian sek tak dapat kui paling rendah porsine. (Dibandingkan dengan saudara – saudaraku lainnya. Kasih sayang dan perhatian yang aku terima itu paling rendah porsine.)” (DK: W6)

Adapun menurut observasi peneliti, informan DK mempunyai *self esteem* rendah, dikarenakan dirinya selalu merasa minder dengan saudara – saudara dan saudari – saudarinya lantaran dirinya tidak seberuntung mereka dalam hal pendidikan dan karir.

Dampak trauma yang dialami oleh EL dan DK secara tidak sadar ditransmisikan melalui perilaku dan pola asuh kepada anak – anaknya yaitu AJ dan AL, yang mana AJ menjadi pribadi yang temperamental, menjadi orang yang merasa tidak enak dengan orang lain, dan sering memikirkan suatu hal yang belum terjadi. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi dan pernyataan informan AJ, yaitu:



“Kekurangan saya, sering meluapkan emosi saya, sering tidak bisa menahan emosi. Hanya sebatas emosi omongan, tidak pernah main tangan” (AJ: W7)

“Lebih ke sungkan sih mba, kalau mau minta tolong orang. Tapi kalau ada orang yang minta tolong saya berusaha membantu.” (AJ: W8)

“Saya sangat mengkhawatirkan masa depan saya. Saya sering mengalami kecemasan karena memikirkan satu hal, yaitu tentang kesuksesan karir saya dan apakah orangtua saya bisa menemani saya sampai sukses. Saya sangat sering mengalami kecemasan seperti itu.” (AJ: W9)

Dan AL, menjadi pribadi yang temperamental, dan sering memikirkan suatu hal yang telah terjadi. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi dan pernyataan informan AL, yaitu:

“Aku itu gampang marah mba, apalagi kalau dikerasi gitu.” (AL: W10)

“Kadang – kadang nek dunia enggak mendukung sama aku, yo overthinking engko tiap malem. Kadang sampai gelisah juga mba.” (AL: W11)

Dari paparan hasil penelitian diatas, dapat kita ketahui pula bahwa SF, istri veteran Operasi Seroja Timor – Timur tahun 1986 – 1987 mengalami kecemasan dan kegelisahan ketika suaminya harus pergi bertugas dalam peristiwa tersebut. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan yang diungkap oleh informan SF, yaitu:

“Semua istri – istri ya., persit gitu mba, kalau suaminya akan diberangkatkan sudah dibekali mental. Wong saat saya nikahi, eneng perwira sing sudah siap jadi janda. Di bom seperti itu. Karena memang ya seperti itu, biasane nek ditugaskan nggon kono, koyo pion dipakake, kan strateginya perwira. Ya.. semua itu Allah. Mas Pardi masih mendampingi saya lama. Sebelum berangkat itu ada upacara pelepasan, bahkan istrinya disuruh ngantar dibatas kapal. Neng aku gandeng kerja, mba, yo raisoh melu. Ya memang saat di Timor kita hanya bisa do’a. Tapi jeneng istri ya tetep ada rasa waswas, kangen ada. Apalagi saat lebaran mba. Anakku ki tak rangkul karo nangis kejer krungu takbir itu, lha kan Mas Pardi ya enggak ada tho mba.” (SF: W12)

Dalam hal ini, informan SF berhasil menangani kecemasan dan kekhawatirannya dengan adanya kesibukan kerja dan banyaknya kegiatan – kegiatan yang beliau lakukan. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi dan pernyataan informan SF, yaitu:

“Buat ngatasi waswas, cemas, khawatir ya tak pakai buat kesibukan itu, ngajar, diisi dengan banyak kegiatan – kegiatan. Kan ibu mertua juga kadang kesini tho mba, saudara – saudara juga dekat jadi enggak terlalu merasa sendiri. Kalau buat melepas rindu itu, ya itu mba kirim surat kan ada fasilitasnya untuk berkirim surat itu.” (SF: W13)

Diketahui anak perempuan SF yang bernama BRP tumbuh menjadi pribadi yang disiplin, mempunyai ambisius yang cukup tinggi dalam suatu hal yang diinginkan, dan mempunyai kepercayaan dan harga diri yang baik. hal tersebut sesuai dengan hasil pernyataan informan BRP, yaitu:

“Dari kecil itu diajarin disiplin, diajari berani sama orang (maksudnya berani sama orang ini bukan yang minderan atau takut ya) kemudian kalau pengen sesuatu itu enggak boleh yang cuma minta. Pasti dikasi syarat supaya kita berusaha dulu. Kalau mba BRP seringnya, kamu harus ranking satu dulu. Nanti kalau



ranking satu, habis terima raport baru kamu pengen kemana, beli apa, itu dibeliin. Meskipun kalau kita minta boleh, maksudnya langsung dikasihpun bisa. Tapi selalu di kasih syarat dulu. Terus kayak misalnya kita harus mandiri, apa – apa jangan jagain orang lain kalau kamu bisa ngelakuin sendiri, apalagi cewek ya, terbiasa apa – apa minta dibantuin atau apa. Jangan! Jadi kalau pengen sesuatu. Itu tujuanmu. Gimana caranya kamu harus mencapai itu, jangan nyerah sebelum bener – bener itu tuh enggak bisa, jadi terus berusaha. Sampai sekarang mba BRP ya jadi kayak terbiasa, apa – apa sendiri.” (BRP: W14)

Berdasarkan hasil temuan, BRP memiliki sebuah ambisi dalam mencapai sesuatu, namun apabila hal tersebut tidak terpenuhi ia akan jatuh sakit. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan BRP, yaitu:

“Dulukan kalau ranking – rangkungan kan berarti SD ya. Nah, itu pernah pengen sesuatu tapi tuh enggak jadi ranking satu tapi memang pingin sesuatu. Contohnya, dulu itu saya pengen banget sepatu, mungkin dulu baru booming sepatu yang hak terus uppernya tingginya sebetis sama celana kodok, pingin banget. Tapi ternyata enggak jadi ranking satu, mba BRP itu enggak jadi ranking satu cuma pas kelas satu, triwulan 1 sama 2. Setelah itu, ranking satu semua sampai kelas 6. Kalau SMP itu, karena mba BRP di SMP 2 Klaten itu rankingnya di tiga besar, tapi belum pernah ranking satu. Nah, kalau enggak keturunan itu langsung sakit, langsung demam. Contohnya ya pengen sepatu itu tadi, ternyata enggak ranking satu. Nah itu langsung sakit. Sembuhnya itu bukan dibawa kedokter diperiksain. Tapi setelah sepatunya itu dibeliin, udah seketika langsung sembuh.” (BRP: W15)

Berdasarkan paparan hasil penelitian diatas, diketahui anak laki – laki BRP, yang bernama CK tumbuh menjadi anak dengan kepercayaan diri yang baik, tangguh dan tidak mau terlihat lemah dihadapan orang lain, serta memiliki sikap solidaritas yang tinggi terhadap teman sebayanya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan BRP dan SF, selaku nenek CK. Yaitu:

“CK itu kemarin tiba – tiba ndeketin saya, dia cerita, Uti.. tadi Aku dipanggil ustadzah, disidang. Soalnya aku berantem sama temenku, lha temenku ndorong temen deketku og ti. Ya aku enggak terima no. Terus dia ngajakin berantem, ya tak lawan no. Tapi anu og ti, aku dibilangi ustadhanya halus, terus disuruh enggak boleh ngulangin lagi. tapi temenku yang nakal itu dimarahin, ti. Anaknya itu kendel mba, turun akungnya. Jan plek koyo akungnya. Dulu waktu wisuda TK itu dia paling berani tampil sendiri didepan panggung, baca syair sendiri gek ya lancar, enggak ada takutnya sama sekali. Kita juga enggak nyangka kalau anak sekecil itu berani maju sendiri, kita yang nonton aja takut kalau nanti gagal anaknya hahaha.” (SF: W16)

“CK itu sikapnya bener – bener nurun akungnya dek. Bahkan dari TK kalau ditanyain mau jadi apa, pasti jawabnya tentara. Alesannya biar sama kaya akungku. Jadi idolanya CK itu akungnya, kan dari kecil juga deket dan sering dimomong akungnya, jadi ya banyak sikapnya CK yang mirip sama akungnya. Dan CK itu dulu terbiasa diajakin ketemu orang – orang asing, kayak temen – temennya akungya gitu jadi dia enggak takut kalau sama orang asing, PD aja gitu anaknya. Terus CK itu tipe orang yang gengsinya tinggi, misal dia jatuh terus berdarah, dia itu malu kalau mau nangis. Waktu itu juga pernah dia lari terus berdarah banyak



lututnya, tapi dia enggak nagis waktu ada banyak orang. Nangisnya waktu di kamar dek.” (BRP: W17)

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami hasil temuan diatas, maka peneliti menyajikan hasil tersebut dalam bentuk tabel, sebagaimana berikut:

Tabel 1.
 Hasil Temuan Lapangan

Partisipan	Generasi Pertama (Kakek – Nenek)	Generasi Kedua (Orangtua)	Generasi Ketiga (Anak)
I	<p>Kakek (Bapak EL) merupakan seorang veteran yang turut andil dalam operasi seroja Timor – Timur pada tahun 1975 – 1977 yang mengalami trauma berupa takut akan kehilangan dan perpisahan terhadap keluarganya. Dan Kakek (Bapak DK) merupakan veteran yang turut andil dalam operasi seroja Timor – Timur tahun pada tahun 1979 – 1981.</p> <p>Nenek (Ibu EL dan DK) merupakan ibu rumah tangga. Saat nenek ditinggal dinas dalam operasi seroja, nenek mengalami kecemasan dan kegelisahan. Disamping itu nenek harus mengisi sosok bapak untuk anak – anaknya.</p>	<p>Dampak yang dialami oleh ibu (EL) berupa ketakutan akan cedera atau kehilangan serta kecemasan terhadap perpisahan, dan disiplin yang cukup tinggi.</p> <p>Sedangkan dampak yang dialami oleh bapak (DK) berupa merasa kurang kasih sayang serta perhatian dari orangtuanya, dan <i>self esteem</i> rendah.</p>	<p>AJ: Temperamental, menjadi orang yang merasa tidak enak dengan orang lain, sering memikirkan suatu hal yang belum terjadi dan/atau suatu hal yang telah terjadi</p> <p>AL: Temperamental, sering memikirkan suatu hal yang belum terjadi dan/atau suatu hal yang telah terjadi</p>
II	<p>Kakek sebagai veteran yang turut andil dalam operasi seroja Timor – Timur pada tahun 1986 – 1987. Nenek sebagai</p>	<p>Disiplin, mempunyai ambisius dalam suatu hal yang diinginkan, kepercayaan dan harga diri yang baik.</p>	<p>Mempunyai kepercayaan diri yang baik, tidak mau terlihat lemah dihadapan orang lain, mempunyai sikap solidaritas yang tinggi</p>



Partisipan	Generasi Pertama (Kakek – Nenek)	Generasi Kedua (Orangtua)	Generasi Ketiga (Anak)
	pegawai negeri sipil (PNS). Saat nenek ditinggal dinas dalam operasi seroja, nenek mengalami kecemasan dan kegelisahan, namun hal itu masih bisa diatasi dengan adanya kesibukan sebagai PNS. Disamping itu nenek harus mengisi sosok bapak untuk anak – anaknya.		terhadap teman sebayanya.

Berdasarkan paparan hasil temuan diatas, didapatkan data bahwa bapak EL merupakan seorang veteran Operasi Seroja Timor – Timur tahun 1975 – 1977 yang mengalami trauma berupa takut akan kehilangan dan perpisahan terhadap keluarganya. Ibunya merupakan ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan dan kegelisahan selama bapaknya pergi bertugas. Peristiwa tersebut merupakan salah satu peristiwa traumatis yang dialami oleh bapak EL dan dirasakan secara tidak langsung oleh ibu EL, yang mana dampak dari trauma tersebut diturunkan kepada EL, dimana ia mengalami ketakutan akan cedera atau kehilangan serta kecemasan terhadap perpisahan, dan memiliki sikap disiplin yang cukup tinggi.

Menurut *National Collaborating Centre for Primary Care*, kecemasan merupakan perasaan ketakutan dan gugup. Hal ini bisa dinyatakan sebuah penyakit atau gangguan apabila berlangsung lebih dari dua minggu, mengganggu aktivitas sehari – hari, atau menyebabkan gejala yang serius. Gejala kecemasan dapat dilihat dari fisik, seperti merasakan jantung berdebar – debar, merasa tercekik, mual, gemetar, sakit kepala, kaki dan wajah terasa seperti ditusuk – tusuk. Dan dapat dirasakan, seperti merasa sesuatu yang amat buruk akan terjadi pada dirinya atau orang – orang disekitarnya, merasa takut. Selain itu, gejala kecemasan juga dapat dilihat dari pikiran dan perilaku, seperti memikirkan berulang – ulang terhadap hal yang memicu *distress*, walau mencoba menghentikannya dan menghindari situasi dimana ia takut, seperti jauh dari keluarga. Senada dengan hal ini, Freud mengatakan bahwa perkembangan kecemasan yang berulang dari pengalaman traumatis yang dialami pada waktu lalu, terbatas pada sinyal yang keseluruhan reaksinya dapat beradaptasi dengan situasi bahaya yang baru entah dengan melarikan diri, melawan atau munculnya pengalaman waktu lalu kepermukaan, sehingga keseluruhan reaksi kelelahan dalam perkembangan kecemasan yang kondisi efektif dilumpuhkan dan tidak dapat disesuaikan dengan situasi saat itu (Hatta, 2016).

Gangguan kecemasan akan perpisahan (*separation anxiety disorder*) merupakan kondisi yang melibatkan kecemasan berlebihan akan perpisahan dari rumah atau dari orang – orang yang lekat dengan anak paling tidak selama empat minggu. Kecemasan akan perpisahan normalnya terjadi pada masa bayi, namun apabila kecemasan tersebut masih



terdapat dalam diri anak – anak yang lebih tua ataupun dewasa, hal tersebut menjadi tidak wajar. 4% dari anak – anak dan dewasa muda mengalami gangguan kecemasan akan perpisahan dan bertahan selama masa – masa kuliah. Anak – anak yang mengalami gangguan ini, sering kali bersal dari keluarga yang memiliki hubungan sangat erat dan saling peduli dengan anggota keluarganya. Mereka dapat mengembangkan gangguan tersebut dengan sendirinya atau setelah mengalami suatu peristiwa yang penuh tekanan atau traumatis, seperti kematian hewan peliharaan, kehilangan orang yang di cintai, atau pindah ke sekolah baru. Anak – anak dengan kecemasan tersebut menunjukkan gejala depresi (Papalia dkk., 2017).

Hal serupa juga dialami oleh DK (suami EL), yang mana ia merupakan anak seorang veteran Operasi Seroja Timor – Timur tahun 1979 – 1981 dan ibunya merupakan ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan dan kegelisahan pula selama bapaknya pergi bertugas, yang mana dampak dari trauma tersebut diturunkan kepada DK, dimana ia merasa kurang kasih sayang serta perhatian dari orangtuanya, dan *self esteem* rendah.

Menurut Coopersmith (Aini, 2018), individu dengan harga diri yang rendah memiliki karakteristik, sebagai berikut: memiliki perasaan inferior (merasa kurang sempurna), takut gagal dalam membangun hubungan sosial, sering putus asa dan depresi, merasa diasingkan dan tidak diperhatikan, kurang mampu mengekspresikan diri, tidak konsisten, pasif dalam bergaul, mudah mengakui kesalahan, menggunakan banyak taktik untuk mempertahankan diri (*defense mechanism*). Orang tua dan lingkungan memiliki peran yang cukup penting dalam meningkatkan *self esteem* anak. Untuk meningkatkan harga diri anak, menurut Santrock dapat dilakukan dengan beberapa hal, yaitu: 1) identifikasi domain kompetensi yang dianggap penting bagi anak, 2) dukungan emosional dan persetujuan sosial, 3) prestasi, 4) *coping* (Aini, 2018)

Dampak trauma yang dialami oleh EL dan DK secara tidak sadar ditransmisikan melalui perilaku dan pola asuh kepada anak – anaknya yaitu AJ dan AL, yang mana mereka menjadi pribadi yang temperamental, menjadi orang yang merasa tidak enak dengan orang lain, dan sering memikirkan suatu hal yang belum terjadi dan/atau suatu hal yang telah terjadi. Temperamental dalam KBBI adalah suatu kebiasaan atau sikap seseorang yang memiliki kecenderungan keras, mudah marah, mudah emosi, dan tidak melihat situasi yang ada, seringkali orang tersebut disebut orang yang sensitif atau bisa juga disebut dengan seseorang yang rentan terhadap perubahan mendadak dan dapat bereaksi secara liar (Awaliya, 2021).

Temperamen merupakan ciri khas seseorang dalam merespon suatu hal yang terjadi kepada dirinya dan merupakan kombinasi dari sifat – sifat yang diwarisi dari orang tuanya. Para ahli psikologis, menyebut tempramen sebagai sifat – sifat dasar tertentu dari tingkah laku manusia dan merupakan bawaan sejak lahir, walaupun dapat terpengaruh oleh pengalaman tertentu atau pola asuh orang tua. Keterwarisan trait (sifat) kepribadian adalah antara 40% - 50% dan terdapat sedikit bukti dari pengaruh lingkungan. (Jayanthi, 2019; Papalia dkk., 2017; Rizka Awaliya, 2021).

Orang yang merasa tidak enak dengan orang lain disebut juga dengan *people pleaser*. Menurut Martin (2016), *people pleaser* merupakan sebuah perilaku berlebihan yang dilakukan seseorang untuk membuat orang lain senang dan mengabaikan dirinya sendiri. Seorang *people pleaser* akan terkesan tidak mempunyai pendirian, karena ia sangat bergantung pada pendapat orang lain tentang dirinya, dan mereka akan merasa lebih percaya diri jika orang lain menghormati dirinya. Sebaliknya, ketika tidak dihargai ia akan merasa minder, pada tahap tertentu ia akan merasa dirinya buruk dan tidak berguna. Seorang *people pleaser* merasa kesulitan untuk memahami apa yang ia inginkan dan



rasakan, karena mereka terlalu sibuk memperhatikan perasaan dan memenuhi keinginan orang lain. Sehingga *people pleaser* cenderung tidak mampu mengenali dirinya dengan baik dan kesulitan untuk menolak permintaan orang lain. (Safitri, 2022).

Overthinking adalah menggunakan terlalu banyak waktu untuk memikirkan suatu hal dengan yang merugikan. Selain membuang banyak waktu dan juga menguras energi, *overthinking* dapat membuat seseorang kesulitan untuk bertindak. Sehingga hal tersebut dapat membuat orang tersebut terjebak dalam kecemasan atau mengalami gangguan kecemasan. *Overthinking* dapat ditandai dengan: 1) Susah tidur; 2) Melakukan *self meditation* atau swameditasi, dimana individu mengusahakan agar pikirannya jernih kembali dengan meditasi diri, seperti dengan cara tidur, makan, dan lain sebagainya. Namun, tidak mencari solusi untuk menyelesaikan masalahnya; 3) Selalu merasa lelah. Bukan lelah secara fisik, melainkan pikiran; 4) Mempunyai keinginan untuk dapat mengendalikan segala sesuatu; 5) Terobsesi dengan kegagalan. Bukan karena ingin gagal, namun takut gagal dan ingin semua hal dalam hidupnya sempurna; 6) Takut akan masa depan, karena hal tersebut tidak pasti dan ada kekhawatiran jika menghadapi sesuatu yang salah di masa depan; 7) Tidak mempercayai penilaian diri sendiri terhadap suatu hal, seperti penilaian terhadap pakaian yang dipakai, perkataan yang diucapkan, dan lain sebagainya; 8) Mengalami pusing kepala dan tegang, akibat terlalu keras memikirkan suatu masalah (Kushjarjanti, 2022; Sebo dkk., 2021).

Seseorang yang terlalu sering berpikir secara berlebihan, bahkan hal kecil atau sepele sekalipun dipikirkan secara mendalam atau berlebihan disebut dengan *overthinker* (Sebo dkk., 2021). Namun *overthinker* tidak sama dengan pemikir. Karena seorang pemikir tidak selamanya menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan suatu hal. Dalam mengambil keputusan seorang pemikir akan fokus pada resiko, peluang, dan hal – hal yang menyertainya (Kushjarjanti, 2022). *Overthinking* terjadi saat proses berpikir hilang kendali sehingga menyebabkan kegelisahan. Kegiatan menganalisis tidak terhingga terhadap kehidupan dan diri sendiri, secara umum tidak diinginkan, tidak dapat dihentikan, dan merugikan pelakunya. Pada keadaan normal, otak akan membantu untuk memecahkan masalah dan memahami lebih jelas tentang suatu hal, namun hal tersebut tidak terjadi jika seseorang mengalami *overthinking* (Trenton, 2022).

Adapun faktor pemicu *overthinking* yaitu dapat berupa masalah keluarga, hubungan, pekerjaan, studi, tekanan, memprediksi masa depan, merefleksikan apa yang telah terjadi, dan lain sebagainya. Seorang *overthinker* akan lebih mudah mengalami kesedihan dan juga mempunyai pemikiran negatif yang berkelanjutan sehingga menghambat untuk berpikir secara rasional, mudah merasa capek secara emosional (Sofia dkk., 2020). Jika *overthinking* sudah menjadi sebuah kebiasaan, maka hal tersebut akan dipercayai sebagai bagian dari kepribadian seseorang, namun hal tersebut tidak dapat dibenarkan. Karena *overthinking* bukanlah keadaan yang alamiah, dan bukan juga aktivitas yang dibutuhkan, melainkan perilaku destruktif yang dapat dihentikan, jika dikehendaki dan merupakan sebuah pilihan (Trenton, 2022).

Menurut Francis Juieng nyahon, pola pikir seseorang dapat dipengaruhi oleh latar belakang seseorang, lingkungan, pengalaman, pendidikan, latihan, dan peluang. Lingkungan sekitar dapat memberikan pengaruh terhadap sikap, perilaku, dan kebiasaan. Sedangkan latar belakang, pendidikan, latihan, dan pengalaman memberikan sebuah pengalaman, kemampuan, serta pemahaman baru terhadap suatu hal. Segala hal yang hadir di kepala saat ini merupakan sebuah andil dari pengalaman masa lalu. Namun, meskipun masa lalu sering dikatakan memberi pengaruh besar pada siapa diri seseorang



dimasa kini, termasuk dalam cara berpikir, nyatanya masa sekarang dan masa depan juga mempengaruhi pola pikir seseorang (Saratini A, 2021).

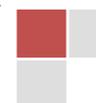
Selain itu, hal serupa juga dialami oleh keluarga veteran Operasi Seroja Timor – Timur lainnya. SF merupakan istri veteran Operasi Seroja Timor – Timur tahun 1986 – 1987 yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil (PNS). Ia mengalami kecemasan dan kegelisahan ketika suaminya harus pergi bertugas dalam peristiwa tersebut. Namun, kegelisahan serta kecemasan yang ia rasakan sedikit dapat dikurangi karena adanya kesibukan serta tanggungan pekerjaan. Dalam hal ini, SF telah berhasil memutus rantai trauma, sehingga ia tidak menurunkan trauma tersebut kepada anaknya, BRP. Yang mana ia tumbuh menjadi pribadi yang disiplin, mempunyai ambisius dalam suatu hal yang diinginkan, dan mempunyai kepercayaan dan harga diri yang baik. Hal serupa juga dilakukan oleh BRP kepada anaknya CK, sehingga ia dapat tumbuh menjadi anak dengan kepercayaan diri yang baik, tangguh dan tidak mau terlihat lemah dihadapan orang lain, serta memiliki sikap solidaritas yang tinggi terhadap teman sebayanya.

Disiplin berasal dari bahasa latin “*discipline*”. Secara harfiah disiplin berarti latihan atau pendidikan dalam pengembangan harkat, spiritualitas, dan kepribadian. Sedangkan secara istilah disiplin dapat diartikan sebagai sikap rela sepenuhnya untuk menaati segala aturan dan norma yang ada dalam pelaksanaan tugas sebagai bentuk tanggung jawab apapun. Sikap disiplin merupakan sikap yang tertanam pada prinsip seseorang, dapat dikatakan pula bahwa sikap disiplin merupakan sikap yang dapat dipelajari bukan merupakan sikap naluriah seseorang. Menurut Siswanto, disiplin merupakan sikap menghormati, menghargai, tunduk pada peraturan yang berlaku, baik secara tertulis ataupun secara lisan, dan apabila kewajiban dan wewenang yang dilimpahkan, dilanggar. Maka, sanksi tidak dapat dihindarkan (Nandy, 2022).

Senada dengan pendapat diatas, Flippo berpendapat bahwa disiplin adalah segala upaya untuk mengkoordinasikan perilaku masa depan dengan menggunakan hukum dan penghargaan. Dapat dikatakan bahwa dalam hal ini Flippo menggunakan konsep disiplin sebagai upaya menata perilaku seseorang dengan cara terbiasa melakukan sesuatu dengan rangsangan berupa hukuman dan penghargaan (Nandy, 2022). Disiplin diri merupakan suatu hal yang penting untuk dimiliki dan dikembangkan oleh anak, agar anak dapat memiliki pengendalian internal untuk senantiasa berperilaku taat moral (Edy dkk., 2018).

Individu dengan kepercayaan diri, dapat dilihat dari sikap penerimaan diri sebagaimana adanya. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang dimilikinya. Individu yang puas terhadap kualitas kemampuan dirinya akan cenderung merasa aman, tahu apa yang dibutuhkannya, sehingga dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam memutuskan segala sesuatu secara objektif, cenderung mempunyai gambaran dan konsep diri yang positif (Fitri dkk., 2018).

Individu dengan harga diri yang baik, menurut Coopersmith mempunyai karakteristik, sebagai berikut: memiliki sikap aktif dan mampu mengekspresikan diri dengan baik, memiliki prestasi dalam bidang akademik dan mampu menjalin hubungan sosial, dapat menerima kritik dengan baik, percaya terhadap presepsi diri, memiliki keyakinan diri berdasarkan kemampuan yang dimilikinya, tidak terpaku hanya pada kesulitan yang dihadapi, tidak mudah terpengaruh dengan penilaian orang lain terhadap dirinya, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (mudah beradaptasi) (Aini, 2018).

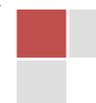


KESIMPULAN

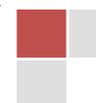
Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa trauma antargenerasi merupakan jenis trauma yang diwariskan atau diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Adapun dampak trauma antargenerasi yang dialami oleh keluarga veteran Operasi Seroja Timor – Timur yaitu berupa: rasa takut akan kehilangan dan perpisahan terhadap keluarga, rasa gelisah, cemas, kurang kasih sayang serta perhatian dari orangtua, self esteem rendah, temperamental, menjadi orang yang merasa tidak enak dengan orang lain, sering memikirkan suatu hal yang belum terjadi dan/atau suatu hal yang telah terjadi. Satu dari dua keluarga dapat memutus rantai trauma yang dialami. Hal tersebut ditandai dengan adanya ambisius yang cukup tinggi dalam suatu hal yang diinginkan, kepercayaan diri yang baik, tangguh dan tidak mau terlihat lemah dihadapan orang lain, serta memiliki sikap solidaritas yang tinggi. Adapun saran peneliti untuk penelitian selanjutnya, yaitu peneliti harus lebih sabar dalam melakukan pendekatan dengan informan serta memahami karakter informan, sehingga dapat terjalin hubungan yang baik antara peneliti dan informan dan proses penelitian dapat berjalan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. F. N. (2018). Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus Bullying. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 6(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i1.5901>
- Asman. (2020). Keluarga Sakinah Dalam Kajian Hukum Islam. *Al-Qadha: Jurnal Hukum Islam dan Perundang-Undangan*, 7. <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/qadha/article/view/1952/1337>
- Association, A. P. (2023). *Intergenerational Trauma*. American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org/intergenerational-trauma>
- Awaliya, R. (2021). Studi Temperamental pada Mahasiswa Suku Jawa dan Madura. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 1(4). <https://digitalpress.gaes-edu.com/index.php/jpled/article/view/28/29>
- Cerdeña, J. P., Rivera, L. M., & Spak, J. M. (2021). Intergenerational trauma in Latinxs: A scoping review. *Social Science and Medicine*, 270. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113662>
- Dekel, R., & Goldblatt, H. (2008). Is There Interge. Dalam *American Journal of Orthopsychiatry* (Vol. 78, Nomor 3, hlm. 281–289).
- Edy, Myrnawati, Sumantri, M. S., & Yetti, E. (2018). PENGARUH KETERLIBATAN ORANGTUA DAN POLA ASUH TERHADAP DISIPLIN ANAK. *Pendidikan Usia Dini*, 12(2). <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud/article/view/8288/6144>
- Erdawati, Sudarno, Saragih, M., Sumadji, Gultom, J., Susanto, H., Wibowo, E. S., & Aidil. (2007). Sejarah TNI Angkatan Udara 1970-1979. Dalam *Jilid IV*. https://books.google.co.id/books?id=1TiStXcTZQ0C&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Fenton, B. (2018). The Old Wounded: Destructive Plasticity and Intergenerational Trauma. *Humanities*, 7(2), 51. <https://doi.org/10.3390/h7020051>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya. Dalam *Dakwah Ar-Raniry Press* (1 ed.). Dakwah Ar-Raniry Press.



- Jayanthi, D. A. P. (2019). *KONSELING INDIVIDU DALAM MENGATASI SISWA TEMPERAMENTAL (Studi Kasus pada Satu Siswa Kelas IX SMP Negeri 15 Yogyakarta)*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Kushjarjanti, R. (2022). *Berdamai dengan Overthinking Sesungguhnya Berpikir Berlebihan Itu Membunuhmu*.
https://www.google.co.id/books/edition/Berdamai_dengan_Overthinking/jOqoEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Laela, F. N. (2017). Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja. Dalam *UIN Sunan Ampel Presss*. 978-602-332-044-8
- Langit, A. (2021). *Apakah Trauma Bisa Diwariskan Turun Menurun? Ini Jawaban Psikolog*. Parapuan. <https://www.parapuan.co/read/532731235/apakah-trauma-bisa-diwariskan-turun-menurun-ini-jawaban-psikolog>
- Menzies, P. (2020). Intergenerational Trauma From a Mental Health Perspective. *Native Social Work Journal*, 7(1), 63–85. <https://doi.org/10.4081/mm.2020.9156>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi revi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nandy. (2022). *Sikap Disiplin: Pengertian, Macam, Contoh, Manfaat*. Gramedia. <https://www.gramedia.com/best-seller/sika-disiplin/>
- Olfah, H. (2019). Keluarga Ideal (Menurut Prof. Dr. Zakiah Daradjat). *An - Nahdhah - Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 12. <https://www.jurnal.staidarululumkandangan.ac.id/index.php/annahdhah/article/view/64/39>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2017). Human Development Perkembangan Manusia. Dalam 1 (10 ed., hlm. 270–271). Salemba Humanika.
- Prayogi, A., & Jauhari, M. (2021). Bimbingan Perkawinan Calon Pengantin: Upaya Mewujudkan Ketahanan Keluarga Nasional. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 223. <https://doi.org/10.29240/GBK.V5I2.3267>
- Safitri, I. D. (2022). *PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENGATASI PEOPLE PLEASER PADA MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM UIN SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN]*. http://repository.uinbanten.ac.id/10853/3/S_BKI_181520124_Bab%20I.pdf
- Sangalang, C. C., & Vang, C. (2017). Intergenerational Trauma in Refugee Families: A Systematic Review. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19(3), 745–754. <https://doi.org/10.1007/s10903-016-0499-7>
- Saratini A, M. (2021). *Hello, Overthinking*. Diva Press Group. https://www.google.co.id/books/edition/Hello_Overthinking/vghMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Sebo, T. A. R., Gratia, D. J., Megarina, Y., Lopuhaa, F. A., & Lara. (2021). Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy. *Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta*, 1(1), 1–16.
- Sharon, M. (2016). Your Guide to Understanding People-Pleasing & Codependency What is people-pleasing? Retrieved from Sharon Martin Counseling.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>



- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (27 ed.). Alfabeta CV.
- Trenton, N. (2022). *Stop Overthinking: Lebih Happy Jalani Hidup dengan Tidak Berpikir Berlebihan*. Penerbit Bhuna Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
https://www.google.co.id/books/edition/Stop_Overthinking_Lebih_Happy_Jalani_Hid/iyuiEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Yehuda, R., & Lehrner, A. (2018). Intergenerational transmission of trauma effects: putative role of epigenetic mechanisms. *World Psychiatry*, 17(3), 243–257.
<https://doi.org/10.1002/wps.20568>

