



Dampak Trauma Healing Terhadap Kesehatan Emosi Guru PAUD

Restiana Ertika Latifah¹, Muhammad Halim², Yulia Pratiwi³✉

¹²³Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Tinggi Pendidikan Holistik Berbasis Karakter ((STPHBK), Depok, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 23, 2024

Revised January 25, 2025

Accepted March 26, 2025

Available online April 30, 2025

Kata Kunci:

Guru Pendidikan Anak Usia Dini; Trauma Healing; Kesehatan Emosi; Pendidikan Karakter

Keywords:

Early Childhood Education Teachers; Trauma Healing; Emotional Well-Being; Character Education



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright © 2025 by Author.
Published by Universitas Trunojoyo
Madura.

ABSTRAK

Guru PAUD memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kesejahteraan emosional siswa. Namun, mereka sering menghadapi berbagai tantangan, seperti beban kerja yang tinggi, kurangnya dukungan, dan tekanan untuk mengasah kreativitas. Tantangan tersebut dapat menyebabkan stress dan kelelahan secara emosional, yang mempengaruhi kualitas layanan pendidikan mereka. Emosi negatif guru sebagai orang dewasa, selain ditimbulkan oleh dua hal di atas, dapat juga disebabkan oleh trauma masa kecil. Konsekuensi profesionalnya adalah memengaruhi iklim pembelajaran di kelas dan pengalaman afektif siswa. Oleh karena itu, perlu diprioritaskan untuk mendukung kesehatan emosional guru PAUD dan mengatasi trauma yang mungkin mereka alami. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana dampak *trauma healing* terhadap kesehatan emosi guru PAUD. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan sampling sebanyak 34 guru PAUD yang diberikan *pre test* dan *post test* serta intervensi fokus jantung dan *Trauma Tapping Technique* (TTT) sebagai *trauma healing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi gejala trauma dan sampah mental, yang mendukung teori pemulihan trauma $p\text{-value} < 0.001$ dan adanya penurunan rata-rata skor *pre test* 7.029, menjadi 4.206 pada skor *post test*. Intervensi fokus jantung dan TTT terbukti efektif dalam penelitian ini. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi kombinasi intervensi lain yang mungkin lebih optimal. Selain itu, pengembangan program pelatihan yang komprehensif bagi guru PAUD untuk menerapkan teknik-teknik *trauma healing* juga sangat penting.

ABSTRACT

Early childhood educators play a crucial role in shaping students' character and emotional well-being. However, they often face various challenges such as high workloads, lack of support, and pressure to foster creativity. These challenges can lead to stress, emotional exhaustion, and even childhood trauma that impacts the quality of their educational services. Teachers', as an adult, negative emotions can affect the classroom learning environment and

students' affective experiences. Therefore, it is essential to prioritize supporting the emotional health of early childhood educators and addressing any trauma they may experience. This research aims to examine the extent to which trauma healing impacts the emotional health of early childhood educators. The study utilizes a descriptive quantitative method with a sample of 34 early childhood educators who undergo pre-tests and post-tests, as well as heart-focused treatment and Trauma Tapping Technique (TTT) as trauma healing. The research results indicate that the intervention is effective in reducing trauma symptoms and mental clutter, supporting the trauma recovery theory with a $p\text{-value} < 0.001$ and a decrease in the average pre-test score from 7.029 to 4.206 in the post-test score. However, further research needs to be done to explore other combinations of interventions that may be more optimal. In addition, the development of a comprehensive training programme for early childhood education teachers to apply trauma healing techniques is also very important.

To cite: Latifah, R. E., Halim, M., & Pratiwi, Y. (2025). Dampak Trauma Healing Terhadap Kesehatan Emosi Guru PAUD. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 12(1), 63–73. <https://doi.org/10.21107/pgpaustrunojoyo.v12i1.26701>

1. PENDAHULUAN

Guru memiliki peranan penting terhadap perkembangan dan pendidikan seorang siswa. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar yang memberikan pengetahuan akademik sehingga siswa mampu mencapai hasil belajar yang maksimal (Utami, 2020), namun juga turut bertanggung jawab terhadap perkembangan keterampilan dan karakter sehingga siswa mampu memiliki moral yang baik dan bermanfaat bagi masyarakat (Achmad et al., 2022). Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan pondasi dasar dalam pembentukan karakter individu, mengoptimalkan potensinya, serta wadah untuk mengamalkan nilai-nilai karakter baik yang dimilikinya melalui interaksi dan aktivitasnya (Achmad et al., 2022).

Selain aspek kognitif yang merupakan salah satu aspek perkembangan yang perlu distimulasi pada anak usia dini (Hasni & Amanda, 2022), aspek pendidikan karakter juga tidak kalah penting. Pendidikan karakter pada anak usia dini tidak bisa dilakukan secara instan karena merupakan sebuah proses pembiasaan yang terjadi secara terus menerus serta keteladanan atau pemberian contoh perilaku sehari-hari (Purwanti & Haerudin, 2020). Keteladanan dan pemberian contoh pada anak usia dini dilakukan oleh guru di sekolah, oleh karena itu guru PAUD harus memiliki karakter dan kesehatan mental serta emosional yang baik. Dengan mempelajari kemampuan atau kecakapan emosional dapat membantu anak mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, dan menangani tantangan kehidupan dengan lebih baik (Wijayanti & Fauzi, 2024).

Guru seringkali menghadapi tantangan dalam menjalankan perannya sebagai pendidik yang memberikan pengembangan pengetahuan, keterampilan, karakter, pengalaman serta lingkungan yang mendukung bagi siswa. Tantangan tersebut antara lain beban kerja yang tinggi, tanggung jawab administrasi, keterbatasan infrastruktur, tanggung jawab sosial serta kurangnya dukungan dan penghargaan dari sekolah (Wijaya, 2023). Tantangan lain yang dihadapi guru PAUD adalah keterampilan berinteraksi dengan anak usia dini dan keahlian dalam merancang strategi pembelajaran yang tepat sesuai karakteristik anak dan kemampuan menciptakan lingkungan belajar yang mengakomodir tumbuh kembang anak (Susanto, 2021). Guru PAUD juga harus memiliki kesabaran, kepekaan yang tinggi dan kewajiban untuk mengasah kreativitas (Maharani & Wati, 2021) serta keharusan untuk mengikuti perubahan yang cepat dan berinovasi terhadapnya (Maharani, 2017).

Tantangan-tantangan yang muncul kerap kali menimbulkan masalah psikologis bagi guru PAUD. Berbagai tuntutan dan tantangan yang dihadapi menunjukkan bahwa profesi guru adalah profesi yang rentan mengalami stress (Kyriacou, 2015). Guru adalah kelompok profesional yang rentan mengalami keluhan psikologi dan psikosomatis (Scheuch et al., 2015). Kelelahan psikis (*burnout*) guru merupakan fenomena yang kompleks dan beragam, fenomena yang melibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian (Thomas & Reyes, 2024). Dari perspektif psikososial, *burnout* terdiri dari tiga komponen, yaitu: kelelahan emosional, perasaan sinis, dan rasa tidak efisien secara pribadi dan profesional (Maslach et al., 2001). Studi tentang kelelahan guru menunjukkan bahwa kelelahan emosional dan depersonalisasi adalah elemen utama dari kelelahan guru (Panari & Simbula, 2016). Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa, banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan emosi guru, mulai dari faktor pengajaran ataupun masalah psikologis lainnya seperti trauma masa kecil.

Guru merupakan orang dewasa pada umumnya, yang memiliki kemungkinan untuk memiliki trauma masa kecil. Menurut (American Psychiatric Association, 2013), peristiwa traumatis termasuk pelecehan, kekerasan, penelantaran, kehilangan, kecelakaan, bencana, perang, dan pengalaman yang merugikan secara emosional lainnya. Riwayat pengalaman masa kecil yang merugikan dapat menghasilkan profil klinis yang kompleks dengan beberapa gangguan mental dan somatik yang terjadi bersamaan seperti gangguan stres pascatrauma, depresi, gangguan kepribadian ambang, obesitas, dan diabetes (Herzog & Schmahl, 2018).

Early Life Stress (ELS) menggambarkan spektrum yang luas dari pengalaman yang merugikan dan penuh tekanan selama bulan-bulan pertama kehidupan, masa kanak-kanak dan remaja awal dan akhir (Reynolds et al., 2013). *Children Trauma* (CT) merupakan bentuk ELS yang lebih spesifik dan didefinisikan sebagai peristiwa traumatis yang mengancam cedera, kematian, atau integritas fisik diri sendiri atau orang lain dan juga menyebabkan kengerian, teror, atau ketidakberdayaan pada saat kejadian dan melampaui kemampuan seseorang untuk mengatasinya (misal: pelecehan fisik/seksual, trauma medis, kecelakaan kendaraan bermotor, tindakan terorisme, pengalaman perang, bencana alam dan bencana akibat ulah manusia, pembunuhan/bunuh diri yang disaksikan) (American Psychiatric Association, 2013). Penelitian (Draper et al., 2008) melaporkan adanya hubungan negatif antara ELS/CT dengan kualitas hidup orang dewasa secara umum yang berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik.

Penting untuk diakui bahwa stres, kelelahan emosi dan trauma masa kecil pada guru tidak hanya berpengaruh pada kesehatan emosi guru melainkan juga pada kualitas layanan pendidikan yang guru berikan kepada siswa di sekolahnya. Emosi negatif pada guru mempengaruhi kualitas pengajaran menjadi lebih rendah sehingga iklim pembelajaran di kelas kurang terstimulasi, manajemen kelas kurang efisien, instruksi yang diberikan kurang jelas, dan pembelajaran kurang aktif (Harmsen et al., 2018). Kesehatan emosi dan stres guru akan berkaitan dengan masalah kesehatan jangka panjang atau kinerja yang buruk, masuk akal jika efek kumulatifnya tidak hanya berdampak pada kinerja guru sehari-hari, tapi juga dapat berimplikasi penting bagi siswa (Poon et al., 2019). Terlebih lagi, emosi negatif guru yang berasal dari stres mempengaruhi pengalaman afektif siswa melalui transmisi emosional (Poon et al., 2019). Hal tersebut tentu sangat mengkhawatirkan, mengingat pengembangan pendidikan karakter pada anak usia ini sangat berkaitan dengan emosi positif yang perlu dibangun. Anak-anak yang mendapatkan pengalaman dan perlakuan emosi positif pada tingkat yang lebih tinggi, cenderung tidak memiliki masalah perilaku dan akademis (MS Belfer & Muguira, 2017).

Mengingat trauma dapat mempengaruhi kesehatan emosional guru PAUD dan kualitas pengajaran serta interaksi mereka dengan anak-anak, maka menjadi hal yang penting untuk memprioritaskan kesehatan emosional guru PAUD dan memberikan dukungan untuk mereka dalam mengatasi trauma yang mungkin mereka alami. Beberapa pendekatan perlu dilakukan untuk mengatasi trauma yang dialami oleh guru, pemulihan trauma ini disebut dengan istilah *trauma healing*. *Trauma healing* adalah sebuah proses penyembuhan pasca trauma yang memungkinkan seseorang untuk melanjutkan hidupnya tanpa bayang-bayang suatu kejadian traumatis kembali. Tujuan dari *trauma healing* adalah menurunkan tingkat kecemasan dan mengembalikan kondisi emosional seseorang pada kondisi sebelum mengalami trauma (MS Belfer & Muguira, 2017).

Salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk *trauma healing* adalah fokus pada jantung atau meditasi. Meditasi digunakan sebagai salah satu usaha psikoterapi untuk mengungkap kualitas keutuhan dan kebaikan batin manusia. Meditasi merupakan jalan untuk menemukan dan menstabilkan kesaksian batin yang baik hati sehingga mampu memisahkan pengalaman menyenangkan dan menyakitkan yang nantinya membuat batin menjadi rileks dan memupuk sikap baik hati, lemah lembut dan tidak terjerumus dalam mati rasa secara emosional (Bentzen, 2021). Mengasuh dan mendidik anak adalah pengalaman emosional yang melibatkan emosi positif dan negatif sehingga guru perlu memiliki keterampilan untuk mengontrol emosi tersebut. Fokus jantung adalah salah satu upaya untuk mengontrol emosi, membuang sampah emosi negatif agar bisa mendapatkan kedamaian batin, umur panjang dan hubungan yang penuh kasih sayang dengan sesama (Megawangi et al., 2018).

Guru PAUD, sebagai pengasuh pertama anak-anak usia dini di institusi sekolah, memiliki peran vital dalam membentuk perkembangan emosi anak. Namun, tuntutan pekerjaan yang tinggi seringkali memicu stres bahkan trauma yang dapat berdampak negatif pada kesehatan emosional. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa meditasi dan fokus jantung efektif

dalam mengatasi stres, membantu mencapai keseimbangan mental dan emosional, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan energi (Hanum et al., 2024). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji efektivitas teknik *trauma healing*, khususnya meditasi dengan metode *Trauma Tapping Technique* (TTT) dan fokus jantung, dalam meningkatkan kesehatan emosional guru PAUD. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program pelatihan yang lebih komprehensif untuk mendukung kesejahteraan emosional guru PAUD dan pada akhirnya meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini.

Novelty penelitian ini terletak pada penerapan teknik *trauma healing* yang spesifik (meditasi dan fokus jantung) pada 34 guru PAUD. Meskipun ada beberapa penelitian sejenis yang telah meneliti efektivitas teknik *trauma healing* pada kelompok populasi lain, namun penelitian yang fokus pada guru PAUD belum pernah dilakukan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji mekanisme yang mendasari hubungan antara penerapan teknik *trauma healing* dengan peningkatan kesehatan emosi guru PAUD.

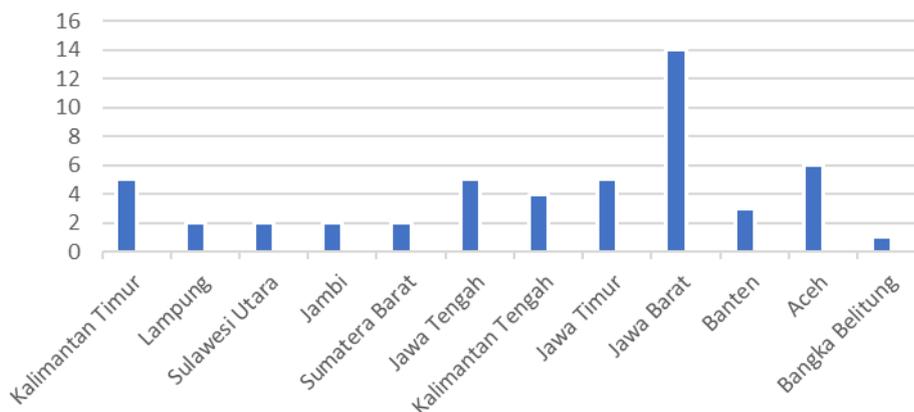
2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan *pre test* dan *post test* sebagai instrumen pengambilan data. Responden diberikan perlakuan berupa praktik *trauma healing* (fokus jantung dan metode TTT) untuk kemudian dilihat perbedaan hasil *pre test* dan *post test*. Data dikumpulkan dari kuesioner yang disebar dalam pelatihan untuk guru PAUD pada bulan Oktober 2023. Responden merupakan guru PAUD/TK/RA dari beberapa daerah di seluruh Indonesia. Rentang usia responden adalah 18-54 tahun dengan rata-rata usia 32 tahun (SD= 11,24) dan seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1. Rentang Usia Responden

	USIA
Valid	34
Mean	32.324
Std. Deviation	11.243
Minimum	18.000
Maximum	54.000

Seluruh peserta pelatihan yang berjumlah 51 orang diberikan kuesioner yang berisi sepuluh pertanyaan terkait pengalaman trauma masa kecil (*adverse childhood experience*) dan sampah emosi serta emosi negatif yang dirasakan saat pengambilan data dilakukan. Sebaran asal daerah dari 51 orang responden ini terdapat dalam tabel berikut.

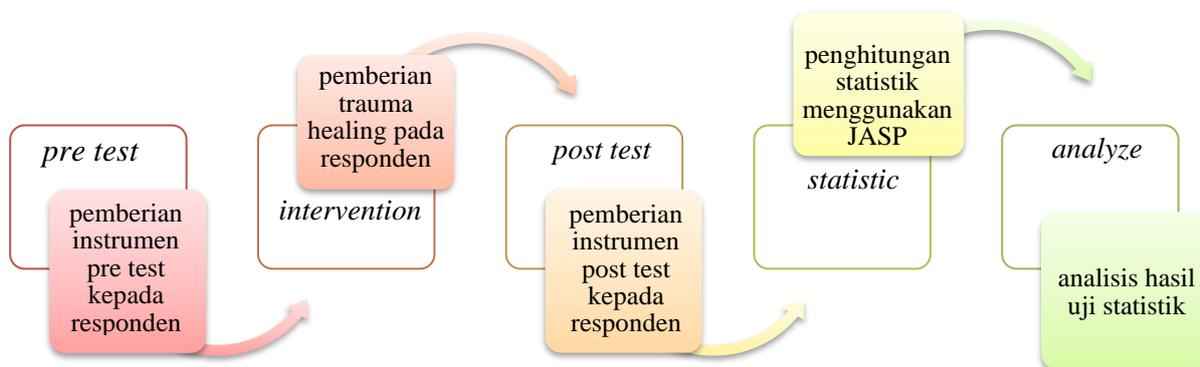


Gambar 1. Sebaran Provinsi Asal Responden

Setelah melalui proses pengecekan kelengkapan data, tersisa 34 data kuesioner yang lengkap untuk selanjutnya diolah secara statistik. Para responden diberitahu tentang tujuan penelitian, privasi dan anonimitas data mereka, dan sifat sukarela dari partisipasi. Saat proses pengisian kuesioner, responden didorong untuk menjawab dengan jujur sesuai dengan pengalaman dan kondisi saat ini.

Survei pengalaman trauma masa kecil dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 buah pertanyaan. Sementara itu, informasi mengenai sampah masalah serta emosi negatif didapat dari pengisian kuesioner yang berjumlah 8 butir pertanyaan. Validitas instrumen yang dilakukan adalah validitas isi melalui *expert judgement* yaitu praktisi *trauma healing*. Responden juga melakukan *pre test* dan *post test* terkait dengan pengalaman trauma yang pernah dialami. Responden diminta memberikan skor antara 1-10 untuk menentukan intensitas trauma yang pernah dialami. Setelah melakukan *pre test*, responden mendapatkan penanganan trauma healing melalui kegiatan fokus jantung dan *TTT* selama kurang lebih 30 menit. Selanjutnya responden melakukan *post test* untuk mengukur kembali intensitas trauma yang pernah dialami dengan pertanyaan yang sama dengan *pre test*.

Data mengenai usia dan jenis kelamin dianalisis secara deskriptif menggunakan Microsoft Excel. Sementara itu masing-masing data dari pengalaman trauma masa kecil dan emosi negatif dianalisis secara deskriptif menggunakan *software* JASP. Selanjutnya, dilakukan analisis lebih lanjut mengenai korelasi antara pengalaman trauma masa kecil dan sampah masalah serta emosi negatif menggunakan metode korelasi Spearman. Untuk mengetahui perbedaan dari *pre test* dan *post test* setelah dilakukan prosedur *trauma healing* (fokus jantung dan *TTT*) dilakukan analisis uji beda (*t-test*). Setelah itu, dilihat signifikansi perbedaan hasilnya. Metode dan alur penelitian dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Alur Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 HASIL

Hasil penelitian mengenai trauma masa kecil dari 34 reponden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pengalaman Trauma Masa Kecil

Descriptive Statistics										
	AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	AC9	AC10
Valid	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Mean	2.500	1.147	1.088	1.912	0.265	0.735	0.206	0.000	0.794	0.147
Std. Deviation	2.967	1.971	2.712	2.800	0.710	2.502	0.592	0.000	2.508	0.857
Minimum	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Maximum	10.000	9.000	10.000	10.000	3.000	10.000	2.000	0.000	10.000	5.000

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa dari 10 pertanyaan mengenai pengalaman trauma masa kecil yang diberikan kepada responden, pertanyaan nomor 1 (AC1) mengenai kekerasan verbal dan fisik semasa kecil dari orang terdekat, menunjukkan rata-rata skor tertinggi dari keseluruhan pertanyaan yang diberikan. Sebaliknya, pertanyaan nomor 8 (AC8) memiliki rata-rata skor terendah (0.000). Dari hasil ini dapat diketahui bahwa tidak ada responden yang mengalami pengalaman tinggal bersama orang dewasa yang ketergantungan dengan alkohol dan narkoba (pertanyaan nomor 8). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa adanya heterogenitas yang signifikan dalam pengalaman trauma masa kecil di antara responden.

Selanjutnya, hasil penelitian juga mengukur tingkat sampah mental dan emosi negatif yang dialami oleh responden. Hasil analisis deskriptifnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Sampah Mental dan Emosi Negatif

Descriptive Statistics								
	SM1	SM2	SM3	SM4	SM5	SM6	SM7	SM8
Valid	34	34	34	34	34	34	34	34
Mean	2.294	2.324	2.971	1.618	3.088	2.882	1.382	2.559
Std. Deviation	2.802	2.671	2.866	2.640	3.098	3.301	2.336	3.448
Minimum	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Maximum	10.000	9.000	10.000	10.000	10.000	10.000	10.000	10.000

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa rata-rata tertinggi sampah mental dan emosi negatif yang dialami oleh responden adalah pada pernyataan nomor 5 (SM5), yaitu yang terkait dengan rasa malu, bersalah, dan penyesalan yang mendalam pada diri responden. Hasil ini menunjukkan aspek yang diukur pada item pertanyaan tersebut lebih dominan (3.008) atau sering dirasakan oleh responden dibandingkan dengan aspek yang lain. Sedangkan aspek sampah mental dan emosi negatif yang lebih jarang dirasakan oleh responden adalah pada pernyataan nomor 7 (SM7), yaitu terkait dengan ketidakberdayaan dan perasaan sebagai korban pada responden. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semua item pertanyaan (SM1 hingga SM8) memiliki nilai minimum 0.000. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa tidak semua responden mengalami atau memiliki sampah mental dan emosi negatif. Namun di beberapa aspek, responden mengalami atau memiliki tingkat sampah mental dan emosi negatif yang sangat tinggi.

Setelah responden melakukan *pre test*, diberikan perlakuan *trauma healing* berupa fokus jantung dan *TTT* selama kurang lebih 30 menit. Setelah perlakuan *trauma healing* dan diberikan *post test*, maka didapatkan data seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Paired Sample T-Test

Paired Samples T-Test						
Measure 1	Measure 2	Test	Statistic	z	df	p
PRE1	- POST1	Student	8.024		33	< .001
		Wilcoxon	465.000	4.782		< .001

Tabel 4 di atas menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai *pre test* dan *post test*. Nilai $p < .001$ menunjukkan adanya perubahan emosi negatif yang dirasakan responden setelah intervensi *trauma healing*. Perubahan tersebut juga terlihat dari penurunan rata-rata pengalaman trauma masa kecil dan sampah mental serta emosi negatif berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Pre Test dan Post Test

Descriptives					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
PRE1	34	7.029	2.939	0.504	0.418
POST1	34	4.206	3.418	0.586	0.813

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 menunjukkan rata-rata skor *pre test* adalah 7.029, sedangkan rata-rata skor *post test* turun menjadi 4.206. Penurunan ini menunjukkan adanya pengurangan dalam pengalaman trauma masa kecil, sampah mental serta emosi negatif yang dialami responden setelah dilakukan praktik *trauma healing*.

3.2 PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman trauma masa kecil berupa adanya perlakuan orang dewasa di rumah yang menyumpahi, menyinggung, meremehkan dan merendahkan atau yang membuat merasa takut atau terlukai secara fisik merupakan aspek trauma yang lebih sering dialami oleh responden, dibandingkan dengan aspek trauma masa kecil lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggadewi (2020) bahwa kekerasan fisik, seksual dan verbal serta pengabaian, penolakan dan pengalaman berpisah dengan orang terdekat adalah bentuk paling umum dari pengalaman trauma masa kecil yang dialami oleh seseorang. Dalam penelitian ini juga terlihat bahwa ada item pertanyaan terkait trauma masa kecil yang tidak dialami oleh responden, yaitu pengalaman tinggal dengan pemabuk ataupun pemakai narkoba. Heterogenitas pengalaman trauma masa kecil ini dapat dijelaskan oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan faktor genetik. Studi menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang penuh stres atau kekerasan lebih mungkin mengalami trauma masa kecil yang signifikan (Anda et al., 2006).

Selain pengalaman trauma masa kecil, guru PAUD yang menjadi responden dalam penelitian ini juga mengalami peristiwa yang membuat mereka memiliki sampah mental dan emosi negatif. Sampah mental dan emosi negatif yang dominan dialami oleh guru PAUD adalah adanya perasaan malu, bersalah atau menyesal yang ada dalam diri. Aspek ini mencerminkan perasaan ketidakberdayaan atau kecemasan yang sering dialami oleh individu yang memiliki riwayat trauma masa kecil. Menurut (Irwanto & Hani Kumala, 2020) trauma masa kecil dapat mempengaruhi perkembangan psikologis dan emosional seseorang, mengakar dan tertanam dalam perkembangan pribadi mereka. Pengalaman traumatis masa kecil dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Hasil dari penelitian ini mendukung pernyataan tersebut, dengan variasi pengalaman trauma yang signifikan di antara responden dan dampaknya pada sampah mental dan emosi negatif.

Stress, kelelahan emosional, dan beban kerja berlebih pada guru tidak hanya memengaruhi kesehatan emosi mereka, tetapi juga berdampak pada kualitas pendidikan yang diberikan kepada siswa yang menjadi tanggung jawab guru di sekolah (Issom & Fachrurrozy, 2022). Emosi negatif guru menurunkan kualitas pengajaran, menyebabkan iklim kelas yang kurang terstimulasi, manajemen kelas yang tidak efisien, instruksi yang kurang jelas, dan pembelajaran yang tidak aktif (Wong et al., 2017). Oleh karena itu diperlukan intervensi salah satunya berupa praktik *trauma healing* yang diharapkan dapat mengurangi dampak dari pengalaman trauma masa kecil dan sampah mental serta emosi negatif yang dialami guru PAUD.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah guru mendapatkan perlakuan *trauma healing* dengan menggunakan meditasi atau fokus jantung dan juga *Trauma Tapping Technique* (TTT) hasil *t-test* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam pengalaman trauma masa kecil, sampah mental, dan emosi negatif yang dialami oleh responden. Kedua uji statistik, baik *Student's T-*

Test maupun *Wilcoxon Signed-Rank Test*, menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan *p-value* kurang dari 0.001. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam mengurangi gejala trauma akibat pengalaman sebelumnya dan sampah mental, yang mendukung teori pemulihan trauma.

Lebih lanjut hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perlakuan *trauma healing* berupa fokus jantung dan *tapping* metode *TTT* memiliki efek positif dalam mengurangi pengalaman trauma masa kecil, sampah mental, serta emosi negatif pada responden. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Stapleton et al., (2018) bahwa Teknik Kebebasan Emosional (EFT) dan *Trauma Tapping Technique (TTT)*, adalah bidang psikoterapi yang berkembang pesat yang telah mendapatkan pengakuan sebagai alat yang ampuh dalam mengobati berbagai macam masalah psikologis dan fisik, termasuk trauma. Dengan intervensi yang tepat, individu dapat pulih dari pengalaman traumatis dan membangun kekuatan emosional. Penurunan skor dari *pre test* ke *post test* menunjukkan bahwa responden menunjukkan tanda-tanda pemulihan dan peningkatan resiliensi setelah intervensi. Kombinasi unik antara fokus jantung dan *tapping* metode *TTT* yang diterapkan pada 34 guru PAUD merupakan hal baru dalam penelitian ini. Kombinasi ini menawarkan pendekatan holistik dalam *trauma healing* dengan menggabungkan aspek emosional, fisik, dan spiritual.

Selama proses penelitian, beberapa kendala ditemui, antara lain 34 responden dalam penelitian ini seluruhnya berjenis kelamin perempuan sehingga penelitian selanjutnya bisa memperbanyak jumlah responden dan heterogenitas jenis kelamin responden. Responden merupakan guru PAUD dari seluruh Indonesia dengan rentang usia yang beragam yaitu 18-54 tahun, sehingga kemampuan menerima penjelasan mengenai penelitian ini dan informasi intervensi *tapping* metode *TTT* dan fokus jantung beberapa di antaranya dilakukan melalui instruksi pendekatan individu agar informasi intervensi yang diberikan tepat dan benar. Kendala-kendala ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Tantangan utama dalam meneliti topik ini adalah kompleksitas trauma dan variasi respons individu terhadap intervensi. Setiap individu memiliki pengalaman trauma yang unik, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih personal dan fleksibel dalam menerapkan *trauma healing*. Implikasi dari penelitian ini adalah potensi penerapan *trauma healing* berbasis fokus jantung dan *tapping* metode *TTT* sebagai salah satu alternatif terapi dalam mengatasi trauma. Untuk selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan skala yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperkuat temuan ini.

4. SIMPULAN

Guru PAUD memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini, namun mereka juga rentan terhadap stres dan emosi negatif akibat berbagai tekanan dan tantangan dalam profesinya. Pengalaman trauma masa kecil dapat memperburuk kondisi. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan emosional dan mental bagi guru melalui program *trauma healing* seperti meditasi fokus jantung maupun metode *Trauma Tapping Technique (TTT)*. Penelitian ini dilakukan terhadap 34 responden guru PAUD dan bertujuan untuk melihat dampak *trauma healing* melalui meditasi atau fokus jantung dan *Trauma Tapping Technique (TTT)* pada kesehatan emosional guru PAUD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengurangan signifikan dalam pengalaman trauma masa kecil, sampah mental, dan emosi negatif setelah intervensi *trauma healing*. Hal tersebut menegaskan bahwa *trauma healing* efektif dalam mengurangi stres dan emosi negatif pada guru PAUD, sehingga dapat mengurangi potensi penurunan kualitas pendidikan yang mereka berikan akibat dampak negatif stres dan emosi negatif.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak trauma masa kecil pada guru PAUD dan menunjukkan efektivitas intervensi *trauma healing* seperti fokus jantung dan *Trauma Tapping Technique (TTT)*. Dengan demikian, hasil penelitian ini

menggarisbawahi tentang pentingnya menyediakan dukungan psikologis yang memadai bagi guru yang mungkin memiliki riwayat trauma masa kecil. Intervensi semacam ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan emosional dan mental para guru, tetapi juga berpotensi meningkatkan kualitas pendidikan yang mereka berikan. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi berbagai metode intervensi lainnya dan memperluas sampel untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara trauma masa kecil dan kesehatan mental pada berbagai profesi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, F., Al Hadad, B., & Rasyid, M. (2022). Peran Guru Dalam Pembentukan Karakter Religius Pada Anak Usia Dini 5-6 Tahun Di TK Manurung Goto Tidore Kepulauan. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 4(2), 63–75. <https://doi.org/10.33387/cp.v4i2.5182>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Anggadewi, B. E. T. (2020). Dampak Psikologis Trauma Masa Kanak-kanak pada Remaja. *Journal of Counseling and Personal Development*, 2(2), 1–7.
- Bentzen, M. (2021). *Neuroaffective Meditation: A Practical Guide to Lifelong Brain Development, Emotional Growth, and Healing Trauma*. Simon and Schuster.
- Draper, B., Pfaff, J. J., Pirkis, J., Snowdon, J., Lautenschlager, N. T., Wilson, I., & Almeida, O. P. (2008). Long-term effects of childhood abuse on the quality of life and health of older people: Results from the depression and early prevention of suicide in general practice project. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(2), 262–271. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01537.x>
- Hanum, D. M., Ariesti, E., & Sulartri, A. S. (2024). *The Effect of Meditation Therapy on Stress Levels in Facing Exams Among*. 8(2), 155–160.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & van Veen, K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(6), 626–643. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>
- Hasni, U., & Amanda, R. S. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Project Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Geometri Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.21107/pgpaudtrunojoyo.v9i1.13537>
- Herzog, J. I., & Schmahl, C. (2018). Adverse childhood experiences and the consequences on neurobiological, psychosocial, and somatic conditions across the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 9(SEP), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00420>
- Irwanto, P., & Hani Kumala. (2020). *memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak*. Gramedia.
- Issom, F. L., & Fachrurozy. (2022). The Effect Of Teacher Stress On Teacher Well-Being In Teachers Who Teach On Inclusive Elementary School. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran*

- Psikologi: JPPP*, 11(02), 76–83. <https://doi.org/10.21009/jppp.112.03>
- Kyriacou, C. (2015). Teacher Stress and Burnout: Methodological Perspectives. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 23). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.92087-7>
- Maharani, E. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100. <https://doi.org/10.21831/jpipip.v9i2.12919>
- Maharani, E. A., & Wati, D. E. (2021). Peran Psychological Well-Being Dan Efikasi Diri terhadap Stres pada Guru PAUD. 13(1).
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Brunout. *Annual Review of Psychology*, 397–422.
- Megawangi, R., Jusung, F., & Halim, M. (2018). Emosi Positif dengan Fokus Jantung: Untuk Fisik Sehat, Jiwa Sehat, dan Cerdas Kreatif (IHF (ed.)). IHF.
- MS Belfer, J., & Muguira, S. (2017). The Impact of Positive Emotions on Children. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 1, 1–7. www.nationalwellbeingservice.com/journals
- Panari, C., & Simbula, S. (2016). The relationships with work responsibilities, work-to-family conflict and emotional exhaustion among Italian schoolteachers. *International Journal of Workplace Health Management*, 34(1), 1–5.
- Poon, C. Y. S., Hui, V. K. Y., Yuen, G. W. C., Kwong, V. W. Y., & Chan, C. S. (2019). A well-slept teacher is a better teacher: A multi-respondent experience-sampling study on sleep, stress, and emotional transmission in the classroom. *PsyCh Journal*, 8(3), 280–292. <https://doi.org/10.1002/pchj.282>
- Purwanti, E., & Haerudin, D. A. (2020). Implementasi Pendidikan Karakter Terhadap Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan dan Keteladanan. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(2), 260. <https://doi.org/10.21043/thufula.v8i2.8429>
- Reynolds, R. M., Labad, J., Buss, C., Ghaemmaghami, P., & Ra, K. (2013). *Transmitting biological effects of stress in utero: Implications for mother and offspring*. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.05.018>
- Scheuch, K., Haufe, E., & Seibt, R. (2015). Teachers' health. *Deutsches Arzteblatt International*, 112(20). <https://doi.org/10.3238/arztebl.2015.0347>
- Stapleton, P., Sandstrom, U., & Hamne, G. (2018). Evaluating a 3-Week Model for Reducing Symptoms of Stress in Traumatized Youth Using the Trauma Tapping Technique (TTT) for Self-help: A Pilot Trial. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 3(4), 1–1. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.1804036>
- Susanto, A. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini: Konsep dan Teori* (Suryani & U. Rahmawati (eds.)). Bumi Aksara.
- Thomas, J., & Reyes, M. E. S. (2024). Understanding the New Stress Factors Affecting Teachers' Burnout: A Scoping Review. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 28(1), 1–19.
- Utami, F. N. (2020). Peran Guru dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 93–100. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.91>

- Wijaya, L. (2023). Peran Guru Profesional Untuk Meningkatkan Standar Kompetensi Pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1222–1230. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.273>
- Wijayanti, C. M., & Fauzi, F. (2024). Dampak Positif Kurikulum Emosional Pada Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *PAUDIA : Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 74–82. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.15629>
- Wong, V. W., Ruble, L. A., Yu, Y., & McGrew, J. H. (2017). Too stressed to teach? Teaching quality, student engagement, and IEP outcomes. *Exceptional Children*, 83(4), 412–427. <https://doi.org/10.1177/0014402917690729>