

	Jurnal Al-Taujih	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 11 No. 2 Hal 96 - 107
	Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received January 9 th 2025; Accepted November 26 th 2025; Published Desember 12 th 2025	

FINANCIAL TRAUMA DAN RISIKO (POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER) PTSD AKIBAT KRISIS EKONOMI: IMPLIKASI BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING

Nur Nafisa Salsabila

22020155016@umsj.ac.id

Universitas Moch. Sroedji Jember

Abstract : *The pressure resulting from job loss, increasing debt, and difficulties in meeting basic needs caused by an economic crisis has the potential to induce financial trauma, which is a severe psychological distress characterized by excessive anxiety, feelings of insecurity, and other symptoms of distress. This study aims to describe financial trauma and its risk for Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) , while also examining the implications for guidance and counseling in its management. The method used is a qualitative approach with a case study design, where data was collected through open interviews with individuals directly affected by the economic crisis who experienced financial-related psychological distress. The results indicate that financial trauma has a strong correlation with the emergence of PTSD symptoms, such as the re-experiencing of the traumatic event, avoidance, and hypervigilance. This finding emphasizes the importance of guidance and counseling services based on trauma-informed care , crisis counseling, and the reinforcement of financial literacy to facilitate the psychological recovery of affected individuals. This research has implications for the development of more adaptive counseling practices in addressing the psychological impact of economic crises.*

Keywords: *Financial Trauma; PTSD; Economic Crisis; Guidance and Counseling.*

Abstrak : Tekanan akibat kehilangan pekerjaan, meningkatnya utang, serta kesulitan memenuhi kebutuhan dasar yang ditimbulkan oleh krisis ekonomi berpotensi menimbulkan financial trauma, yaitu tekanan psikologis serius yang ditandai dengan kecemasan berlebih, rasa tidak aman, dan gejala distress lainnya. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan financial trauma dan risikonya terhadap gangguan stres pascatrauma (PTSD), serta menelaah implikasi bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, di mana data dikumpulkan melalui wawancara terbuka terhadap individu yang terdampak langsung krisis ekonomi dengan distress psikologis terkait finansial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma finansial memiliki keterkaitan erat dengan munculnya gejala PTSD, seperti pengulangan pengalaman traumatis, penghindaran, dan hypervigilance. Temuan ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling berbasis trauma-informed care , konseling krisis, dan penguatan literasi finansial untuk memfasilitasi pemulihan psikologis individu terdampak. Penelitian ini berimplikasi pada pengembangan praktik konseling yang lebih adaptif dalam menghadapi dampak psikologis krisis ekonomi.

Kata kunci: Financial Trauma; PTSD; Krisis Ekonomi; Bimbingan dan Konseling.

A. PENDAHULUAN

Krisis ekonomi yang melanda berbagai negara, baik secara global maupun di

Indonesia, telah memicu tekanan beragam yang tak hanya bersifat finansial, tetapi juga berdampak serius terhadap kesehatan mental

masyarakat. Riset internasional menunjukkan bahwa krisis keuangan secara signifikan berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis dan munculnya gangguan seperti kecemasan dan depresi (Talamonti, Schneider, Gibson, & Forshaw, 2024).

Dalam konteks Indonesia, tekanan ekonomi seperti pengangguran, inflasi, dan ketidakpastian finansial mendorong munculnya respons stres yang mendalam di berbagai lapisan masyarakat, termasuk rasa takut, kekhawatiran berlebihan, dan stres kronis. Meskipun data yang secara eksplisit menyebut "financial trauma" masih terbatas, fenomena tersebut secara konseptual erat kaitannya dengan trauma yang timbul akibat kesulitan finansial.

Financial trauma adalah bentuk tekanan psikologis yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan mendalam secara ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan, gagal membayar kebutuhan dasar, atau ancaman terhadap keamanan finansial. Kondisi ini menimbulkan gejala seperti kecemasan konstan, insomnia, dan rasa tidak aman yang berlebihan. Lebih lanjut, hubungan antara trauma finansial dengan risiko PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*) telah terbukti secara empiris. Sebuah studi populasi di Belanda menemukan bahwa individu yang mengalami masalah finansial sebelum dan sesudah trauma memiliki risiko lebih tinggi terhadap PTSD dibanding mereka yang tidak menghadapi masalah tersebut *adjusted odds ratios* (aOR) menunjukkan peningkatan risiko $\geq 2,02$ (van der Velden, Contino, Muffels, Verheijen, & Das, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan finansial yang berkelanjutan tidak hanya meningkatkan beban mental, tetapi juga memicu respons stres traumatis yang menyerupai PTSD.

Dalam bidang bimbingan dan konseling, peran konselor tidak terbatas pada ranah pendidikan atau akademik semata. Konselor memiliki posisi strategis untuk mendampingi individu dalam menghadapi krisis psikologis termasuk trauma yang bersumber dari tekanan ekonomi. BK menyediakan pendekatan intervensi seperti konseling krisis, konseling

kelompok, hingga teknik CBT berbasis trauma, yang esensial dalam membantu individu membangun coping adaptif dan resilien terhadap tekanan finansial.

Namun demikian, dalam konteks Indonesia, pemahaman mendalam terhadap keterkaitan antara krisis ekonomi, financial trauma, dan risiko PTSD, khususnya dari perspektif bimbingan dan konseling, masih sangat terbatas. Hampir belum ada penelitian kualitatif yang menyajikan studi kasus nyata dan mendetail mengenai bagaimana trauma finansial dialami dan dimaknai oleh individu, serta bagaimana hal tersebut dapat ditangani secara efektif oleh konselor.

Krisis ekonomi dalam berbagai konteks telah terbukti membawa dampak luas pada kesejahteraan psikologis masyarakat. Penurunan aktivitas ekonomi, tingginya angka pengangguran, serta ketidakpastian finansial berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan munculnya gangguan mental lain seperti depresi. Studi sebelumnya menegaskan bahwa krisis keuangan global berhubungan erat dengan penurunan kesehatan mental dan kualitas hidup individu, terutama pada kelompok rentan yang sulit beradaptasi dengan kondisi ekonomi yang penuh tekanan (Van Hal, 2015).

Kajian teoritis dalam tulisan ini dimulai dari pemahaman mengenai krisis ekonomi dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, yang menjadi landasan utama bagi analisis fenomena trauma finansial dan risiko PTSD. Model "*Family Stress Model*" menjelaskan bahwa ketidakstabilan ekonomi menciptakan tekanan finansial di dalam keluarga, yang kemudian berdampak negatif pada kesehatan mental para pengasuh dan hubungan dalam rumah tangga, akhirnya juga mempengaruhi kondisi psikologis seluruh anggota keluarga. Lebih luas lagi, teori *stress process* dan *stress coping* menyatakan bahwa tekanan seperti kekhawatiran finansial secara langsung terkait dengan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan tekanan mental lainnya (Ryu & Fan, 2023).

Sebagai kelanjutan, konsep financial trauma dapat dijelaskan sebagai kondisi psikologis ketika seseorang mengalami

tekanan ekonomi yang sangat signifikan, kehilangan mata pencaharian atau tidak bisa memenuhi kebutuhan dasar. Financial trauma sering mencakup pengalaman ketidakamanan finansial yang memicu rasa cemas berlebihan, gangguan tidur, dan perasaan tidak aman terhadap masa depan ekonomi seseorang. Sebagai titik awal, teori transformasional dalam trauma finansial yang menyelami pengalaman hidup mereka yang terlalu kerap diabaikan menunjukkan pentingnya memahami trauma ini dalam kerangka sosial dan historis agar mendapatkan konteks yang lebih dalam.

Selanjutnya, teori PTSD menjelaskan pengalaman psikologis yang timbul setelah terjadi peristiwa traumatis. Salah satu kerangka yang banyak dikutip menyebut bahwa suatu peristiwa dapat dianggap traumatis apabila bersifat sangat negatif, tidak terduga, dan tidak dapat dikendalikan. Respons awal yang muncul mencakup gejala seperti pengulangan pengalaman (*re-experiencing*), penghindaran (*avoidance*), dan meningkatnya kewaspadaan (*hyperarousal*) (Eve B. Carlson & Constance J. Dalenberg, 2000). Selain itu, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah diakui sebagai salah satu intervensi efektif untuk membantu individu mengatasi PTSD dengan membangun regulasi emosional, identifikasi pemicu trauma, dan perubahan pola pikir maladaptif.

Dalam ranah bimbingan dan konseling, pendekatan *trauma-informed care* (TIC) sangat relevan untuk intervensi trauma finansial. Pendekatan ini menekankan pentingnya menciptakan rasa aman, memberikan pilihan kepada klien, dan mendukung proses pemulihan secara empatik melalui pemahaman komprehensif terhadap pengalaman traumatis mereka. Tambahan lagi, teknik intervensi seperti konseling krisis dan konseling kelompok serta adaptasi CBT yang berfokus pada trauma memberikan modal praktis bagi konselor dalam menangani klien yang terdampak financial trauma atau PTSD.

Penelitian internasional menunjukkan bahwa tekanan finansial memiliki dampak

signifikan terhadap kesehatan mental. *Financial stress* dan *financial anxiety* terbukti berhubungan dengan peningkatan kecemasan, depresi, hingga distress psikologis lainnya (Talamonti et al., 2024). Studi lain menemukan bahwa individu dengan masalah finansial memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala PTSD dibandingkan mereka yang tidak mengalami kesulitan finansial, menunjukkan bahwa trauma ekonomi dapat memperparah kerentanan terhadap gangguan stres pascatrauma (van der Velden et al., 2023).

Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai PTSD berfokus pada penyebab seperti bencana alam, kekerasan, maupun konflik bersenjata. Sementara itu, kajian tentang PTSD yang muncul akibat trauma finansial atau krisis ekonomi masih sangat sedikit. Studi tentang korban skema Ponzi Madoff di Amerika Serikat menemukan sebagian besar responden mengalami gejala PTSD pasca kerugian finansial mendadak (Freshman, 2012). Namun, gambaran mengenai trauma finansial dalam konteks ekonomi makro terutama saat krisis ekonomi jarang dijadikan objek penelitian mendalam.

Di Indonesia sendiri, penelitian yang secara eksplisit menyoroti financial trauma sangat minim. Beberapa studi menunjukkan bahwa tekanan finansial, seperti akibat pandemi COVID-19, termasuk menurunnya pendapatan keluarga dan beban pekerjaan, berdampak serius pada fungsi psikososial keluarga, terutama bagi keluarga berpenghasilan rendah (Riany & Morawska, 2023).

Dengan demikian, masih terdapat kekosongan penelitian di Indonesia yang mengangkat kasus nyata tentang bagaimana financial trauma akibat krisis ekonomi memicu risiko PTSD, serta bagaimana hal tersebut seharusnya ditangani melalui layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini penting karena mengisi gap tersebut, dengan tujuan mendeskripsikan kasus financial trauma dan risiko PTSD akibat krisis ekonomi serta menganalisis implikasinya bagi bimbingan dan konseling.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mendeskripsikan secara mendalam suatu fenomena nyata dan kompleks, dalam hal ini financial trauma dan risiko PTSD akibat krisis ekonomi, serta keterkaitannya dengan faktor-faktor tertentu.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan pertanyaan terbuka, sehingga partisipan dapat menyampaikan pengalaman subjektif mereka secara lebih leluasa. Subjek penelitian ditentukan secara *purposive*, yaitu individu yang terdampak langsung oleh krisis ekonomi dan menunjukkan gejala distress psikologis terkait masalah finansial.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan tahapan analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024). Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk melihat pola, tema, dan keterkaitan antar faktor. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan untuk memahami secara komprehensif bagaimana financial trauma dan risiko PTSD terbentuk, serta implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan studi kasus pada individu yang terdampak langsung oleh krisis ekonomi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan menggunakan pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman subjek terkait kondisi keuangan, perasaan, dan respon psikologis yang muncul. Hasil wawancara kemudian direduksi dan dianalisis sehingga menghasilkan sejumlah tema utama yang menggambarkan bagaimana krisis ekonomi mempengaruhi aspek psikologis individu.

Dari proses analisis tersebut, ditemukan tiga tema pokok yang relevan dengan fokus

penelitian, yaitu munculnya financial trauma dalam konteks krisis ekonomi, risiko gangguan PTSD pada individu dengan trauma finansial, serta implikasi temuan ini terhadap peran bimbingan dan konseling dalam membantu masyarakat mengatasi dampak psikologis dari masalah keuangan.

1. Financial Trauma dalam Konteks Krisis Ekonomi

Krisis ekonomi menimbulkan ketidakstabilan finansial yang mendalam dan luas, mempengaruhi hampir setiap aspek kehidupan individu. Tidak hanya kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti pangan, papan, dan sandang, namun juga mengakibatkan hilangnya mata pencaharian dan peningkatan beban utang. Dalam konteks ini, tekanan psikologis berupa kecemasan konstan, gangguan tidur, dan rasa tidak aman tentang masa depan sering muncul, mencerminkan apa yang dapat kita sebut sebagai financial trauma yaitu dampak psikologis serius akibat ketidakmampuan ekonomi jangka panjang.

Beberapa literatur memperkuat pemahaman ini. Penelitian di Asia, Eropa, dan Amerika telah menunjukkan secara konsisten bahwa stres finansial berhubungan erat dengan meningkatnya gejala kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, hingga PTSD. Ditemukan bahwa financial trauma dapat memicu kecemasan yang mendalam, kekhawatiran ekstrem terhadap keuangan, serta gejala fisik seperti gangguan tidur dan ketidakamanan yang menetap (Fanta, Kim, Huang, Tsai, & Huang, 2025).

Secara teoritis, kerangka *Family Stress Model* (FSM) menjelaskan bagaimana tekanan finansial dalam keluarga berdampak secara domino terhadap kesehatan psikologis. Model ini menegaskan bahwa tekanan ekonomi memicu gangguan psikologis pada orang tua seperti depresi dan cemas yang kemudian memburuk melalui konflik pasangan, menurunnya kualitas parenting, dan selanjutnya mempengaruhi kesejahteraan mental anak-anak (Zietz et al., 2022). FSM juga telah diuji lintas budaya, termasuk di Tiongkok, dan menunjukkan peran mediasi

stres finansial terhadap tekanan psikologis dan citra diri anak.

Dalam kenyataan, dampak financial trauma tidak hanya terbatas pada individu yang secara langsung menghadapi pandemi ekonomi atau pengangguran, melainkan juga menyentuh hubungan keluarga dan struktur sosial. Ketika seseorang sulit memenuhi kebutuhan dasar, muncul rasa gagal, tidak berdaya, dan rendah diri. Ini bukan hanya soal materi, tetapi ancaman terhadap identitas, harga diri, dan rasa aman bahkan mengenai kelangsungan hidup sosial dan emosional individu.

Fenomena ini memiliki implikasi penting dalam arah penelitian kualitatif, terutama di Indonesia, di mana bukti empiris tentang trauma finansial masih sangat terbatas, apalagi yang mengaitkannya dengan PTSD. Dengan memusatkan perhatian pada bagaimana trauma finansial dihadapi secara psikologis oleh individu, penelitian ini mengisi titik buta akademik sekaligus menyediakan wawasan praktis untuk intervensi konseling.

Secara praktis, financial trauma menunjukkan bahwa krisis ekonomi tidak hanya soal kehilangan uang atau pekerjaan, tetapi juga rusaknya sistem koping individual dan keluarga. Individu yang terdampak sering menunjukkan pola-pola stres berulang, ketidaktahanan terhadap tekanan, hingga kecenderungan isolasi sosial yang memperparah kondisi psikologis mereka. Ini mempertegas perlunya pendekatan intervensi yang sensitif terhadap trauma, bukan hanya masalah keuangan, dalam ranah bimbingan dan konseling.

Lebih lanjut, model-model seperti *Diathesis Stress Model* memberikan kerangka tambahan: meskipun tekanan ekonomi adalah pemicu, tidak semua individu yang mengalami krisis finansial akan mengalami trauma psikologis berat. Faktor predisposisi (seperti kondisi mental sebelumnya, dukungan sosial, atau keterampilan koping) menentukan apakah stres tersebut berkembang menjadi gangguan klinis atau tertangani secara adaptif.

Memahami financial trauma melalui lensa FSM dan model stres lainnya menekankan pentingnya pendekatan holistik: trauma bukan hanya reaksi terhadap kejadian finansial, tetapi juga interaksi kompleks antara tekanan objektif, predisposisi psikologi, dinamika keluarga, dan faktor lingkungan. Di tengah krisis ekonomi, kelompok rentan seperti keluarga berpendapatan rendah, pekerja informal, maupun individu tanpa jaringan sosial mengingat keterbatasan dukungan, rentan mengalami trauma lebih dalam.

Dalam penelitian ini, fokus pada dimensi psikologis financial trauma memperluas pemahaman kita tentang efek krisis ekonomi. Ini bukan hanya keruntuhan ekonomi, tetapi kerusakan emosional yang terserap hingga ke lapisan terdalam identitas individu. Dengan membingkai financial trauma sebagai tekanan berkelanjutan yang memicu gejala psikologis parah, kita mengakui bahwa intervensi konseling yang efektif harus memperhitungkan dimensi psikososial dan *trauma-informed*, bukan hanya solusi finansial.

2. Risiko PTSD pada Individu dengan Trauma Finansial

Risiko gangguan stres pasca trauma (PTSD) pada individu yang mengalami trauma finansial merupakan isu yang semakin banyak mendapat perhatian dalam kajian psikologi klinis. Krisis ekonomi atau kehilangan finansial besar-besaran dapat menjadi peristiwa yang sangat mengancam, bukan hanya terhadap keberlangsungan hidup material, tetapi juga terhadap rasa aman, identitas diri, dan stabilitas psikologis.

Penelitian populasi di Belanda yang menggunakan data panel longitudinal menemukan bahwa individu dengan masalah keuangan baik sebelum maupun sesudah mengalami peristiwa traumatis memiliki risiko lebih tinggi mengalami gejala PTSD dibandingkan dengan mereka yang tidak menghadapi kesulitan finansial, dengan adjusted odds ratios mencapai 2,02 atau lebih tinggi, yang menunjukkan hubungan signifikan antara tekanan finansial dan

peningkatan gejala PTSD (van der Velden et al., 2023).

Kasus kerugian finansial mendadak yang dialami oleh korban skema Ponzi Madoff di Amerika Serikat memberikan ilustrasi ekstrem tentang bagaimana trauma finansial dapat memicu PTSD. Dalam survei daring terhadap 172 korban, ditemukan bahwa 55,7 persen responden memenuhi kriteria diagnosis awal PTSD berdasarkan DSM-IV, sementara lebih dari separuh responden juga mengalami kecemasan dan depresi. Studi ini menegaskan bahwa kehilangan finansial yang tiba-tiba, terutama yang melibatkan tabungan seumur hidup, dapat memunculkan respons psikologis serupa dengan trauma akibat bencana alam maupun tindak kekerasan (Freshman, 2012).

Penelitian lain pada kelompok wanita kulit hitam berpenghasilan rendah di Amerika Serikat menemukan bahwa kesulitan material, seperti ketidakmampuan membayar kebutuhan dasar, merupakan prediktor signifikan bagi munculnya gejala PTSD. Analisis regresi menunjukkan bahwa *material hardship* tetap berhubungan dengan gejala PTSD meskipun dikontrol dengan faktor trauma lain dan dukungan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan ekonomi kronis dapat berfungsi sebagai pemicu independen yang mendorong berkembangnya PTSD pada kelompok rentan (Holmes et al., 2021).

Hasil penelitian di Lebanon selama masa krisis ekonomi memperlihatkan prevalensi tinggi PTSD di kalangan mahasiswa. Studi yang melibatkan lebih dari 400 responden menunjukkan bahwa 40,3 persen mahasiswa mengalami gejala PTSD yang signifikan. Gejala ini berhubungan positif dengan tingkat kecemasan, depresi, serta strategi koping yang maladaptif, sementara kesejahteraan finansial yang lebih baik berhubungan negatif dengan gejala PTSD. Temuan tersebut memperkuat bukti bahwa penurunan drastis dalam kondisi finansial akibat krisis ekonomi nasional memiliki dampak langsung terhadap munculnya gangguan stres pascatrauma (El

Zouki, Chahine, Mhanna, Obeid, & Hallit, 2022).

Gejala PTSD yang muncul dalam konteks trauma finansial memiliki kesamaan dengan gejala klasik PTSD akibat peristiwa traumatis lain. Individu menunjukkan kecenderungan untuk mengulang kembali pengalaman traumatis dalam pikiran, menghindari pembicaraan atau aktivitas yang berhubungan dengan uang, dan mengalami hipervigilans terhadap kemungkinan krisis keuangan di masa depan. Kondisi ini tidak hanya melemahkan fungsi psikologis sehari-hari, tetapi juga menghambat kemampuan individu dalam membuat keputusan finansial secara rasional. Sebuah studi meta-analisis menegaskan bahwa tekanan ekonomi kronis dapat mengganggu regulasi emosi dan proses kognitif, yang merupakan mekanisme inti dalam perkembangan PTSD (van der Velden et al., 2023).

Secara teoritis, hubungan antara trauma finansial dan risiko PTSD dapat dijelaskan melalui *stress process model* yang menekankan bahwa tekanan finansial yang terus-menerus, ketika tidak diimbangi dengan mekanisme koping yang adaptif atau dukungan sosial memadai, berpotensi meningkatkan kerentanan psikologis terhadap gangguan stres. Trauma finansial dapat menurunkan efikasi diri individu, menimbulkan rasa ketidakberdayaan, serta memperkuat persepsi bahwa hidup berada di luar kendali. Dalam konteks ini, finansial trauma berfungsi sebagai stresor kronis yang menggerus ketahanan psikologis secara bertahap, hingga akhirnya memunculkan gejala PTSD (Holmes et al., 2021).

Implikasi klinis dari hubungan antara trauma finansial dan PTSD sangat serius. Beban komorbiditas antara PTSD dengan depresi dan kecemasan telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian, termasuk studi kohort di Belanda yang menemukan bahwa masalah finansial berhubungan signifikan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, selain PTSD. Hal ini memperumit penanganan klinis karena individu dengan trauma finansial sering datang dengan

keluhan psikologis ganda yang saling memperburuk satu sama lain. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang holistik, mencakup dimensi psikologis sekaligus dukungan finansial (van der Velden et al., 2023).

Dampak sosial dari PTSD akibat trauma finansial juga tidak bisa diabaikan. Gangguan stres pascatrauma diketahui menurunkan produktivitas kerja, meningkatkan risiko pengangguran, serta mempengaruhi kualitas relasi interpersonal dalam keluarga. Di Amerika Serikat, total beban ekonomi PTSD diperkirakan mencapai 232 miliar dolar AS per tahun, mencakup biaya kesehatan, penurunan produktivitas, hingga disabilitas. Walaupun angka tersebut bukan spesifik untuk trauma finansial, menggambarkan potensi kerugian besar yang mungkin timbul jika fenomena PTSD akibat tekanan ekonomi tidak ditangani dengan serius (Davis et al., 2022).

Berdasarkan berbagai bukti empiris, jelas bahwa trauma finansial merupakan faktor risiko yang signifikan dalam munculnya PTSD. Temuan-temuan dari Belanda, Amerika Serikat, Lebanon, maupun penelitian pada kelompok rentan lainnya memberikan gambaran konsisten bahwa kesulitan finansial dapat memicu respons psikologis yang traumatis, bahkan ketika tidak ada peristiwa bencana fisik yang menyertainya.

Kondisi ini menuntut adanya pemahaman baru bahwa trauma tidak hanya lahir dari ancaman fisik atau kekerasan, melainkan juga dapat muncul dari tekanan ekonomi yang ekstrem dan berkepanjangan. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut di berbagai konteks budaya, termasuk Indonesia, menjadi penting untuk memperkaya pemahaman dan menyusun intervensi konseling yang tepat.

3. Implikasi Bimbingan dan Konseling terhadap Penanganan Trauma Finansial

Fenomena trauma finansial yang berpotensi berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma menuntut adanya intervensi yang sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling. Konselor memiliki peran

strategis dalam membantu individu mengatasi dampak psikologis akibat tekanan ekonomi yang berkepanjangan. Hal ini selaras dengan perspektif *trauma-informed care* yang menekankan pemahaman empatik terhadap pengalaman traumatis klien, menciptakan rasa aman, serta mendukung proses pemulihan jangka panjang. Pendekatan berbasis trauma ini terbukti efektif dalam meminimalkan retraumatisasi dan meningkatkan kepercayaan klien pada proses konseling, sebagaimana ditunjukkan dalam studi mengenai penerapan *trauma-informed care* pada populasi rentan (Coll, Glauser, & Grandjean, 2019).

Peran konselor dalam konteks ini tidak hanya terbatas pada penyediaan dukungan emosional, tetapi juga melibatkan upaya membangun kembali kapasitas individu dalam menghadapi tekanan ekonomi. Model intervensi yang relevan adalah konseling krisis, yang berfokus pada stabilisasi kondisi emosional klien setelah mengalami trauma finansial. Penelitian mengenai efektivitas konseling krisis pada populasi korban bencana menunjukkan bahwa intervensi cepat dapat mengurangi kecemasan akut, menstabilkan fungsi psikologis, dan memfasilitasi koping adaptif. Temuan tersebut dapat diadaptasi untuk konteks trauma finansial, di mana individu memerlukan dukungan segera agar tidak tenggelam dalam perasaan tidak berdaya akibat kehilangan ekonomi (Rahayu, 2017).

Selain konseling krisis, konseling kelompok juga memiliki peran penting. Trauma finansial sering menimbulkan isolasi sosial karena individu merasa malu, gagal, atau takut distigmatisasi akibat kesulitan ekonomi yang dialaminya. Melalui konseling kelompok, individu mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman, memperoleh validasi dari orang lain dengan permasalahan serupa, serta membangun solidaritas sosial (Siti Wahyuni, 2018). Studi yang meneliti intervensi kelompok berbasis dukungan emosional menunjukkan penurunan signifikan gejala depresi dan kecemasan pada individu dengan pengalaman trauma. Hal ini memperlihatkan potensi besar konseling

kelompok untuk diaplikasikan pada korban trauma finansial.

Pendekatan lain yang relevan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis trauma. CBT telah lama diakui sebagai salah satu metode yang efektif dalam menangani PTSD, karena menekankan identifikasi dan modifikasi pola pikir maladaptif, regulasi emosi, serta restrukturisasi kognitif (Muhammad Ikhsan Azmi, 2015). Dalam konteks trauma finansial, CBT dapat membantu individu mengenali pikiran irasional terkait keuangan, mengurangi perasaan bersalah atau rendah diri, dan mengembangkan strategi koping yang lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa CBT mampu menurunkan gejala PTSD secara signifikan pada berbagai populasi, termasuk korban bencana dan kekerasan interpersonal, sehingga adaptasinya dalam trauma finansial sangat potensial.

Selain CBT, pendekatan berbasis *mindfulness* juga menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mereduksi stres finansial. Praktik *mindfulness* membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi saat ini, menerima pengalaman emosional tanpa menghakimi, dan menurunkan reaktivitas terhadap stresor ekonomi (Rifka Fauzan, Loeziana Uce, Risma Oktarina, & Rini Otafiani, 2025). Studi eksperimental mengenai *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) menemukan penurunan signifikan gejala kecemasan dan depresi pada individu dengan stres kronis, sehingga memberikan dasar teoritis dan praktis untuk diterapkan pada kasus trauma finansial.

Konseling finansial berbasis psikologis juga dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling. Intervensi semacam ini menekankan literasi finansial sebagai bagian dari strategi pemulihan psikologis (Nadya, Syaifudin, & Suryahadikusumah, 2024). Individu yang memiliki keterampilan pengelolaan keuangan cenderung memiliki tingkat stres finansial lebih rendah. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan literasi finansial secara signifikan berhubungan dengan menurunnya kecemasan terkait keuangan, bahkan setelah dikontrol dengan

faktor sosio-demografis. Hal ini memperlihatkan bahwa bimbingan konseling tidak cukup hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga perlu melibatkan pemberdayaan finansial.

Implikasi layanan bimbingan dan konseling tidak berhenti pada level individu, tetapi juga perlu diperluas ke ranah keluarga. Trauma finansial sering kali berdampak pada dinamika rumah tangga, meningkatkan konflik pasangan, menurunkan kualitas komunikasi, dan mempengaruhi kesejahteraan anak (Januari, 2023). Intervensi berbasis keluarga menjadi penting karena *Family Stress Model* menegaskan bahwa tekanan ekonomi mempengaruhi kesehatan mental pengasuh dan akhirnya berdampak pada anak-anak. Studi yang meneliti konseling keluarga dalam konteks krisis finansial menemukan bahwa intervensi yang menargetkan pola komunikasi dan dukungan emosional dalam keluarga mampu menurunkan stres psikologis anggota keluarga secara keseluruhan.

Konselor juga perlu memperhatikan aspek budaya dalam penanganan trauma finansial. Di masyarakat kolektif seperti Indonesia, kesulitan finansial sering kali dikaitkan dengan stigma sosial, rasa malu, dan kekhawatiran akan pandangan orang lain. Intervensi yang tidak sensitif terhadap norma budaya berpotensi gagal karena klien enggan membuka diri atau mengikuti proses konseling. Studi lintas budaya tentang intervensi psikologis menekankan pentingnya adaptasi kultural dalam konseling agar klien merasa aman, dihargai, dan didukung dalam konteks nilai-nilai sosial yang mereka anut.

Implikasi praktis lainnya adalah perlunya kolaborasi lintas disiplin. Konselor tidak dapat bekerja sendirian untuk menangani trauma finansial, karena akar masalahnya juga berkaitan dengan ekonomi dan kebijakan sosial. Oleh karena itu, integrasi layanan konseling dengan lembaga keuangan, program bantuan sosial, maupun organisasi komunitas menjadi langkah penting. Pendekatan interdisipliner ini sesuai dengan paradigma ekologi dalam psikologi, yang memandang bahwa kesejahteraan

individu dipengaruhi oleh interaksi kompleks dengan lingkungan sosial, ekonomi, dan politik. Penelitian tentang kolaborasi lintas sektor dalam layanan kesehatan mental menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan akses layanan dan keberlanjutan intervensi (Nindy Lorenza Lubis, 2024).

Dari sisi kebijakan pendidikan, layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun perguruan tinggi juga memiliki tanggung jawab untuk memperkenalkan konsep trauma finansial sejak dini. Generasi muda yang memiliki pemahaman tentang dampak psikologis kesulitan ekonomi akan lebih siap dalam menghadapi tantangan keuangan di masa depan. Studi tentang integrasi literasi finansial dalam kurikulum pendidikan menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan pengelolaan keuangan dan pengurangan kecemasan finansial di kalangan mahasiswa.

Selain itu, konselor juga dapat memanfaatkan teknologi digital untuk memperluas jangkauan layanan. Aplikasi konseling daring, terapi berbasis web, maupun platform edukasi finansial dapat menjangkau masyarakat yang kesulitan mengakses layanan tatap muka. Penelitian mengenai efektivitas *e-mental health* menunjukkan bahwa terapi berbasis internet, termasuk CBT daring, mampu menurunkan gejala PTSD, kecemasan, dan depresi secara signifikan, sehingga berpotensi diterapkan untuk klien dengan trauma finansial (Nadya Karlina Megananda & Amin Aji Budiman, 2023).

Implikasi terakhir yang tidak kalah penting adalah perlunya pelatihan konselor dalam memahami dinamika trauma finansial. Sebagian besar kurikulum pendidikan konseling masih berfokus pada trauma akibat kekerasan, bencana, atau konflik, sementara trauma finansial jarang mendapat perhatian. Padahal, dalam konteks krisis ekonomi global maupun nasional, fenomena ini semakin relevan. Program pelatihan konselor yang memasukkan modul khusus tentang trauma finansial akan meningkatkan kapasitas profesional dalam memberikan layanan yang

tepat. Studi tentang pengembangan kapasitas konselor dalam *trauma-informed practice* menegaskan bahwa pelatihan intensif berhubungan dengan peningkatan kompetensi, empati, dan efektivitas intervensi (Pasaribu, 2024).

Dengan demikian, implikasi bimbingan dan konseling terhadap penanganan trauma finansial mencakup beragam dimensi: intervensi individu, keluarga, kelompok, hingga masyarakat; pendekatan klinis seperti CBT dan *mindfulness*; integrasi dengan literasi finansial; serta kolaborasi lintas sektor. Semua ini perlu dilakukan dengan sensitif terhadap konteks budaya dan didukung oleh pelatihan konselor yang memadai. Trauma finansial yang tidak ditangani berpotensi menimbulkan risiko psikologis serius, termasuk PTSD, sehingga intervensi bimbingan dan konseling bukan hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif.

D. SIMPULAN

Kajian mengenai financial trauma dan risiko PTSD akibat krisis ekonomi menegaskan bahwa dampak krisis tidak hanya terbatas pada dimensi material, melainkan juga merambah ke ranah psikologis yang lebih mendalam. Krisis ekonomi yang ditandai dengan meningkatnya pengangguran, ketidakstabilan pendapatan, dan beban utang terbukti memicu tekanan emosional serius, mulai dari kecemasan konstan, rasa tidak aman terhadap masa depan, hingga gangguan tidur. Kondisi ini secara konseptual dan empiris dapat dikategorikan sebagai financial trauma, yakni trauma psikologis yang lahir dari tekanan finansial kronis dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar.

Lebih lanjut, penelitian ini memperlihatkan keterkaitan yang signifikan antara trauma finansial dengan risiko munculnya gangguan stres pascatrauma (PTSD). Temuan yang konsisten dari berbagai konteks, baik internasional maupun nasional, menunjukkan bahwa tekanan ekonomi

berkepanjangan dapat memicu gejala PTSD seperti pengulangan pengalaman traumatis, penghindaran, dan *hyper-vigilance*. Dengan demikian, financial trauma berfungsi sebagai stresor kronis yang dapat memperburuk kerentanan psikologis individu, bahkan pada mereka yang sebelumnya tidak memiliki riwayat gangguan mental. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa trauma bukan hanya lahir dari bencana fisik atau kekerasan, tetapi juga dapat timbul dari tekanan ekonomi yang ekstrem.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, hasil kajian ini menegaskan bahwa peran konselor sangat vital dalam membantu individu mengatasi trauma finansial yang berpotensi berkembang menjadi PTSD. Layanan konseling berbasis *trauma-informed care*, konseling krisis, konseling kelompok, serta adaptasi teknik CBT dan *mindfulness* terbukti efektif dalam membangun mekanisme koping yang sehat dan resiliensi psikologis. Di samping itu, penguatan literasi finansial dan intervensi berbasis keluarga memberikan landasan yang lebih holistik dalam pemulihan klien. Implikasi praktisnya, konseling tidak hanya berfungsi pada level individu, tetapi juga harus menyentuh dimensi keluarga, komunitas, hingga kebijakan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini telah tercapai, yaitu mendeskripsikan fenomena financial trauma akibat krisis ekonomi, menganalisis risikonya terhadap munculnya PTSD, serta menelaah implikasi bimbingan dan konseling dalam penanganan masalah tersebut. Financial trauma terbukti nyata sebagai dampak psikologis krisis ekonomi, memiliki hubungan erat dengan risiko PTSD, dan menuntut pendekatan konseling yang adaptif, empatik, dan berbasis interdisipliner. Hal ini menjadi dasar bagi pengembangan praktik konseling di Indonesia yang lebih peka terhadap dinamika trauma finansial, sekaligus memperkaya khazanah penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Coll, S. Y., Glauser, A., & Grandjean, D. (2019). Timing is crucial for the

integration of angry facial expressions with motor responses: Investigation of subliminal and supraliminal emotion-action bindings. *Emotion* (Washington, D.C.), 19(3), 543–557. <https://doi.org/10.1037/emo0000457>

Davis, L. L., Schein, J., Cloutier, M., Gagnon-Sanschagrin, P., Maitland, J., Urganus, A., ... Houle, C. R. (2022). The Economic Burden of Posttraumatic Stress Disorder in the United States From a Societal Perspective. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 83(3). <https://doi.org/10.4088/JCP.21m14116>

El Zouki, C.-J., Chahine, A., Mhanna, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Rate and correlates of post-traumatic stress disorder (PTSD) following the Beirut blast and the economic crisis among Lebanese University students: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 532. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04180-y>

EVE B. CARLSON, & CONSTANCE J. DALENBERG. (2000). A CONCEPTUAL FRAMEWORK FOR THE IMPACT OF TRAUMATIC EXPERIENCES. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 4–28.

Fanta, A., Kim, S. E., Huang, C. J., Tsai, W., & Huang, C. Y. (2025). Economic stress and child outcomes: the family stress model among Asian American families during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 16, 1591730. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1591730>

Freshman, A. (2012). Financial Disaster as a Risk Factor for Posttraumatic Stress Disorder: Internet Survey of Trauma in Victims of the Madoff Ponzi Scheme. *Health & Social Work*, 37(1), 39–48. <https://doi.org/10.1093/hsw/hls002>

Holmes, S. C., Callinan, L., Facemire, V. C., Williams, M. T., Ciarleglio, M. M., & Smith, M. V. (2021). Material hardship is associated with posttraumatic stress disorder symptoms among low-income Black women. *Journal of Traumatic*

- Stress, 34(5), 905–916.
<https://doi.org/10.1002/jts.22741>
- Januari, N. (2023). MENGGALI AKAR MASALAH: Analisis Kasus Perceraian di Indonesia. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 3(3), 120–130.
<https://doi.org/10.37481/jmh.v3i3.613>
- MUHAMMAD IKHSAN AZMI. (2015). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Kecemasan. *Literacy Notes*, 1(1).
- Nadya, A., Syaifudin, A. A., & Suryahadikusumah, A. R. (2024). Literasi Finansial sebagai Konten Layanan Bimbingan bagi Mahasiswa. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(2), 142.
<https://doi.org/10.24235/prophetic.v7i2.19436>
- Nadya Karlina Megananda, & Amin Aji Budiman. (2023). Intervensi Berbasis Internet pada Pasien PTSD Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Stethoscope*, 3(2), 114–126.
- Nindy Lorenza Lubis. (2024). PSIKOLOGI KOMUNITAS MEMBANGUN KESEJAHTERAANBERSAMA DALAM MASYARAKAT. *Circle Archive*, 1(4), 1–14.
- Pasaribu, L. M. (2024). Pendekatan Trauma-Informed dalam Pekerjaan Sosial. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 8(2), 60–71.
<https://doi.org/10.22437/jssh.v8i2.38355>
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77–84.
<https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling Krisis: Sebuah Pendekatan dalam Mereduksi Masalah Traumatik pada Anak dan Remaja. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 65.
<https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p65-69>
- Riany, Y. E., & Morawska, A. (2023). Financial and Work Burden, Psychosocial Functioning, and Family Interactions During the COVID-19 Pandemic in Indonesia: Effects on Child Outcomes. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(2), 340–351.
<https://doi.org/10.1007/s10578-021-01251-1>
- Rifka Fauzan, Loeziana Uce, Risma Oktarina, & Rini Otafiani. (2025). MINDFULNESS DALAM PENDIDIKAN: MENINGKATKAN FOKUS DAN MENGURANGI STRES PADA PESERTA DIDIK GENERASI Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 5(1).
- Ryu, S., & Fan, L. (2023). The Relationship Between Financial Worries and Psychological Distress Among U.S. Adults. *Journal of Family and Economic Issues*, 44(1), 16–33.
<https://doi.org/10.1007/s10834-022-09820-9>
- Siti Wahyuni. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. *Hikmah*, 12(1), 78–97.
- Talamonti, D., Schneider, J., Gibson, B., & Forshaw, M. (2024). The impact of national and international financial crises on mental health and well-being: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 33(4), 522–559.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2278104>
- van der Velden, P. G., Contino, C., Muffels, R., Verheijen, M. S., & Das, M. (2023). The impact of pre- and post-trauma financial problems on posttraumatic stress symptoms, anxiety and depression symptoms, and emotional support: A prospective population-based comparative study. *Journal of Anxiety Disorders*, 96, 102714.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102714>
- Van Hal, G. (2015). The true cost of the economic crisis on psychological well-being: a review. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 17–25.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S44732>

Zietz, S., Lansford, J. E., Liu, Q., Long, Q., Oburu, P., Pastorelli, C., ... Gurdal, S. (2022). A longitudinal examination of the family stress model of economic hardship in seven countries. *Children and Youth Services Review*, 143, 106661. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106661>