

Resiliensi dan *Post Traumatic Growth* (PTG)

Arina Yahdini Tazkiyah¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aims were to obtain a descriptive and factors that influence the resilience and post-traumatic growth accident victims in Samarinda. This research type is a type of qualitative research with a case study method. The data collecting methods used were interviews and observations, as well as determining respondents through screening subjects using the Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5, Connor-Davidson Resilience Instrument Scale, and Post-Traumatic Growth Inventory. The data analysis techniques that were used data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing or verification. The subjects in the study amounted to three people, besides the main subjects involved there were also three informants. The results showed the resilience and post-traumatic growth in victims of traffic accidents in Samarinda, where all three subjects are able to growth from adversity and experience positive development after the event. This happened because (1) the amount of support received from significant other able to change negative perceptions into positive thoughts; (2) having confidence and belief in one's own abilities, be proud of what is owned and achieved; (3) have the ability to build relationships with good people, and (4) trust in God makes the three subjects more calm in facing the problem or pressure.*

Keywords: *resilience, post-traumatic growth, and victims of traffic accidents*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan dan pertumbuhan korban kecelakaan pascatrauma di Samarinda. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi, serta menentukan responden melalui penyaringan subjek menggunakan Skala PTSD yang Dikelola Klinik untuk DSM-5, Skala Instrumen Resiliensi Connor-Davidson, dan Inventarisasi Pertumbuhan Pascatrauma. Teknik analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Subjek dalam penelitian berjumlah tiga orang, selain subjek utama yang terlibat ada juga tiga informan. Hasil penelitian menunjukkan ketahanan dan pertumbuhan pasca-trauma pada korban kecelakaan lalu lintas di Samarinda, di mana ketiga subjek mampu tumbuh dari kesulitan dan mengalami perkembangan positif setelah acara. Ini terjadi karena (1) jumlah dukungan yang diterima dari orang lain yang signifikan dapat mengubah persepsi negatif menjadi pikiran positif; (2) memiliki keyakinan dan keyakinan pada kemampuan sendiri, bangga dengan apa yang dimiliki dan dicapai; (3) memiliki kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang-orang baik, dan (4) percaya pada Tuhan membuat ketiga subjek lebih tenang dalam menghadapi masalah atau tekanan.

Kata kunci: ketahanan, pertumbuhan pasca-trauma, dan korban kecelakaan lalu lintas

¹ Email: arina.tazkiyah@gmail.com

PENDAHULUAN

Permasalahan mengenai lalu lintas di Indonesia secara umum masih menjadi salah satu catatan besar bagi pemerintah, terutama bagi aparat keamanan. Lemahnya kesadaran masyarakat terhadap peraturan berlalu lintas terlihat dari rendahnya kedisiplinan masyarakat dalam berkendara, sehingga melahirkan budaya tidak disiplin pada masyarakat (Sadono, 2016). Dampak lemahnya kesadaran masyarakat terhadap peraturan berlalu lintas adalah timbul kemacetan, menimbulkan banyak pelanggaran lalu lintas, dan kecelakaan lalu lintas yang tidak dapat dihindarkan.

Berdasarkan data yang didapat dari Polresta Samarinda Unit Laka Lintas pada tanggal 19 Februari 2018, korban kecelakaan lalu lintas di Samarinda secara umum dikategorikan menjadi korban meninggal dunia, korban luka berat, dan korban luka ringan. Jumlah kecelakaan lalu lintas di Samarinda tahun 2016 sejumlah 83 kejadian dan pada tahun 2017 sejumlah 171 kejadian atau ada kenaikan (88%). Korban meninggal dunia tahun 2016 dan 2017 tidak mengalami peningkatan maupun penurunan sejumlah 52 orang. Korban luka berat tahun 2016 sejumlah 38 orang dan pada tahun 2017 sejumlah 43 orang atau ada peningkatan tren (5%). Sedangkan korban luka ringan tahun 2016 sejumlah 28 orang dan pada tahun 2017 sejumlah 123 orang atau ada peningkatan tren (95%).

Adanya peningkatan kecelakaan lalu lintas menandakan kurang baiknya keadaan lalu lintas yang disebabkan berbagai faktor seperti faktor pejalan kaki, faktor kendaraan, faktor jalan, dan faktor lingkungan (Warpani, dalam Dharma, Edison, dan Rismalinda, 2013). Bagi sebagian korban kecelakaan luka berat maupun luka ringan dapat menimbulkan trauma berkepanjangan tentang segala aktivitas di jalan raya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatiyyah (2016) bahwa pada kasus kecelakaan lalu lintas, sebagian besar individu cenderung mengalami kejadian traumatis seperti individu sering ketakutan jika dihadapkan pada situasi yang sama, cenderung tidak mau berkendara lagi dan bahkan tidak mau berpergian kemanapun akibat trauma tersebut.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 3 orang subjek, kecelakaan yang dialami WO, GAP, dan BA menyebabkan stres yang dirasa cukup mengganggu kesehariannya selama lebih dari satu bulan setelah kejadian. Gangguan stres pascatrauma yang dialami oleh WO, GAP, dan BA biasa disebut dengan *Post-Traumatic Stress*

Disorder (PTSD). Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-IV TR), PTSD didefinisikan sebagai suatu kejadian atau beberapa kejadian yang trauma yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian atau ancaman kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik atas diri seseorang (DSM IV-TR, 2000).

Individu mau tidak mau harus kembali menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis yang dialami, seperti harus tetap bekerja dan bersekolah. Hal inilah yang menantang bagi individu, yaitu untuk bangkit setelah situasi sulit. Menurut WO, GAP, dan BA, pengalihan pemikiran yang dilakukannya membuat mereka mampu untuk bertahan dan tidak berputus asa dari musibah yang dialaminya, serta bisa mengambil hikmah dari apa yang terjadi, untuk bisa bangkit kembali menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis yang dialami, atau yang biasa disebut dengan resiliensi. Menurut Grotberg (dalam Rahmati dan Siregar, 2012) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup.

Individu yang melakukan perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik tidak hanya memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya tetapi juga dapat memberikan kebermaknaan pada dirinya. Hal yang dialami oleh WO, GAP, dan BA merupakan *post-traumatic growth*, atau pertumbuhan pasca-trauma. *Post-traumatic growth* merupakan kondisi perkembangan kearah positif yang dialami oleh individu pasca mengalami kondisi yang baru dalam hidupnya (Tedeschi dan Calhoun, dalam Rahayu, 2016).

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti masalah mengenai resiliensi dan *post-traumatic growth* (PTG) ini karena masih sedikitnya penelitian mengenai fenomena ini di Indonesia terutama pada korban kecelakaan lalu lintas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Resiliensi dan *Post-Traumatic Growth* pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas di Samarinda". yang dialami oleh individu pasca mengalami kondisi yang baru dalam hidupnya (Tedeschi dan Calhoun, dalam Rahayu, 2016).

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti masalah mengenai resiliensi dan *post-traumatic growth* (PTG) ini karena masih sedikitnya penelitian

mengenai fenomena ini di Indonesia terutama pada korban kecelakaan lalu lintas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Resiliensi dan *Post-Traumatic Growth* pada Korban Kecelakaan Lalu Lintas di Samarinda”.

TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika keadaan menjadi serba salah. Hal ini berarti individu yang resilien akan mampu menyesuaikan diri saat berada dalam situasi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Individu akan mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi di hidupnya dan mampu untuk bertahan dalam kondisi yang kurang menyenangkan.

Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) antara lain: a. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan; b. Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang; c. Optimisme adalah individu yang memiliki harapan atau impian untuk masa depannya dan percaya bahwa dia dapat mengontrol arah hidupnya; d. Empati menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain; e. Analisis penyebab masalah merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu; f. Efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif; g. Menemukan jalan keluar dari permasalahan merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan tidak berputus asa dari musibah dan bisa mengambil hikmah dari apa yang terjadi untuk bisa bangkit kembali.

Post-Traumatic Growth (PTG)

Tedeschi dan Calhoun (2004) menyebutkan bahwa *post-traumatic growth* memiliki dua pengertian penting. Pertama *post-traumatic growth* dapat terjadi saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Tingkat stres yang rendah dan proses perkembangan yang normal tidak berhubungan dengan timbulnya *post-traumatic*

growth. Kedua, perubahan positif hanya akan terjadi setelah seseorang melakukan perjuangan. Perjuangan ini merujuk pada penerimaan masa lalu dan masa depannya dalam kehidupan yang terjadi segera setelah mengalami trauma yang berat.

Aspek-aspek *post-traumatic growth* menurut Tedeschi dan Calhoun (2006) antara lain: a. Penghargaan terhadap hidup merupakan perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang; b. Hubungan dengan orang lain, mereka yang mengalami pengalaman traumatik memiliki kedalaman hubungan dengan orang lain karena menyadari akan pentingnya hubungan tersebut; c. Kekuatan dalam diri merupakan perubahan yang dapat berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya; d. Kemungkinan baru merupakan identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda; e. Peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual merupakan perubahan berupa perkembangan pada aspek spiritual dan hal-hal yang bersifat eksistensial.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *post-traumatic growth* adalah pengalaman individu yang berkembang setelah mengalami kejadian traumatik, setidaknya pada beberapa area. Individu tersebut tidak hanya bertahan tetapi juga memiliki perubahan dari keadaan sebelumnya.

Kecelakaan Lalu Lintas

Berdasarkan Undang-Undang No. 22 Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan Pasal 229, kecelakaan lalu lintas digolongkan atas:

- a. Kecelakaan lalu lintas ringan; kecelakaan lalu lintas ringan merupakan kecelakaan yang mengakibatkan kerusakan kendaraan dan/atau barang,
- b. Kecelakaan lalu lintas sedang; kecelakaan lalu lintas sedang merupakan kecelakaan yang mengakibatkan luka ringan dan kerusakan kendaraan dan/atau barang, atau
- c. Kecelakaan lalu lintas berat; kecelakaan lalu lintas berat merupakan kecelakaan yang mengakibatkan korban meninggal dunia atau luka berat.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa korban kecelakaan lalu lintas adalah korban suatu kejadian kecelakaan yang tidak terduga, tidak direncanakan dan diharapkan terjadi di jalan raya, yang mana mengakibatkan luka, sakit,

kerugian baik pada manusia, barang maupun lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan beberapa pertimbangan. Pertama, dengan metode kualitatif memungkinkan untuk mengetahui esensi gambaran resiliensi dan *post-traumatic growth* pada korban kecelakaan lalu lintas di Samarinda, tanpa tercampuri oleh prasangka-prasangka atau opini-opini yang ada sebelumnya sehingga lebih fokus pada diri subjek yang bersangkutan, meliputi apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diperbuat. Kedua, dengan metode kualitatif penelitian dapat dilakukan dalam *natural setting* (Creswell, 2016), dimana individu tidak terpisahkan dari konteks lingkungannya, sehingga tidak memungkinkan untuk membatasi atau menentukan variabel-variabel apa yang dapat memengaruhi resiliensi dan *post-traumatic growth* karena berbagai variabel tersebut telah menyatu dalam diri subjek.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada tiga orang subjek yaitu WO, GAP, dan BA. Ketiga subjek ini telah melalui *screening* terlebih dahulu menggunakan *Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5*, *Connor-Davidson Resilience Instrument Scale*, dan *Post-Traumatic Growth Inventory*. Berdasarkan *screening* tersebut, diperoleh hasil bahwa ketiga subjek memiliki tingkat *Connor-Davidson Resilience Instrument Scale* dan *Post-Traumatic Growth Inventory* yang sedang dan tinggi untuk bangkit dari keterpurukan dan mengalami perubahan yang lebih positif.

Gambaran resiliensi pada subjek pertama yaitu WO ditampakkan dengan subjek mampu mengembangkan regulasi emosi yang baik walaupun pernah mengalami kondisi dimana emosi negatif mendominasi kondisi psikologisnya. WO mampu menceritakan perasaannya kepada orang terdekatnya, namun lebih cenderung memendam apa yang subjek rasakan. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa ia percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini sesuai dengan WO yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk meraih impiannya, seperti dapat bekerja sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, membahagiakan orang lain dan dirinya sendiri, serta memperbaiki diri

lebih baik lagi. Subjek berusaha untuk berbuat baik kepada orang lain semampunya, seperti yang pernah subjek lakukan ketika melihat orang kecelakaan, subjek akan memberikan pertolongan pertama kepada orang tersebut.

WO juga terlihat mampu menganalisis penyebab masalah yang subjek hadapi, seperti ketika subjek merasa terpuruk dan trauma dengan kecelakaan, subjek menyadari bahwa perundungan yang dilakukan oleh teman-temannya tentang keadaan fisik subjek yang membuatnya terpuruk, serta kecelakaan yang terjadi dalam waktu berdekatanlah yang membuatnya trauma.

Ketika WO memiliki masalah hal pertama yang subjek lakukan adalah beribadah, kemudian merenung ataupun menceritakan masalahnya kepada orang lain yang mengerti keadaannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup setelah kemalangan yang menimpa, dan menjadikan hal tersebut pelajaran dalam hidup. Subjek memiliki cara tersendiri untuk mengatasi permasalahan dari lingkungan dengan tidak mpedulikan perkataan negatif orang lain tentang dirinya.

Selain itu, WO juga mengalami perkembangan ke arah positif setelah kejadian traumatis atau yang biasa disebut dengan *post-traumatic growth*. Setelah mengalami kecelakaan WO mengalami beberapa perubahan positif yang terjadi dalam hidupnya. Perubahan positif seperti subjek menjadi lebih sabar, tabah, dan tegar dengan apapun yang terjadi dalam hidupnya.

Dalam aspek hubungan dengan orang lain, WO memiliki hubungan yang sangat baik, dekat, dan semakin terbuka dengan keluarga, teman, dan orang-orang disekitarnya setelah kecelakaan yang dialami. Perubahan positif lainnya setelah kecelakaan yang dialami WO adalah subjek dapat mengubah pribadinya menjadi lebih baik lagi dan memahami kekuatan yang dimiliki untuk membantunya menyelesaikan suatu masalah, seperti berpikiran positif, sabar, dan selalu berbaik sangka dengan orang lain. Saat ini subjek menilai dirinya adalah seseorang yang cukup kuat dan berani untuk menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa banyak meminta bantuan orang lain. Hal ini senada dengan pendapat Tedeschi dan Calhoun (2006) bahwa kekuatan dalam diri merupakan perubahan yang dapat berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya.

Kemampuan resiliensi dan *post-traumatic growth* pada WO tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi subjek untuk bangkit dari keterpurukan dan mengalami perubahan lebih positif. Bernard (dalam Hendriani, 2018) mengatakan bahwa perempuan cenderung lebih resilien ketika memiliki relasi yang hangat dan kuat dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan WO, dimana subjek memiliki orang-orang yang dapat memberikan dukungan dalam kehidupannya, yaitu orang tua, keluarga, sahabat, dan orang-orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Orang-orang tersebut merupakan orang-orang yang dapat dipercaya dan mencintai subjek. Selain itu orang-orang disekitar subjek juga menunjukkan ungkapan cinta dan kasih sayang berupa perhatian, semangat, saran, nasehat, doa, dan tidak pernah protes dengan apa yang subjek lakukan selama itu positif. Orang-orang disekitarnya yang menjadi penguatnya ketika subjek memiliki masalah dalam hidupnya, sehingga subjek merasa dukungan dari orang-orang disekitarnya yang sangat berpengaruh untuk dapat bangkit dari keterpurukan dan berkembang ke arah positif. Hal ini senada dengan pendapat Hendriani (2018) bahwa kesadaran akan perhatian, dorongan semangat dan berbagai bantuan dari orang lain membuat individu lebih objektif dalam menilai situasi, serta memberikan energi tersendiri untuk mau berusaha melawan perasaan sedih, kecewa, maupun rendah diri yang sebelumnya dimiliki.

Gambaran resiliensi ditampakkan oleh subjek kedua GAP dimana subjek telah mampu mengatur emosinya dengan cukup baik walaupun subjek mengalami masa-masa sulit setelah kecelakaan dikarenakan rundungan yang dilakukan oleh teman-temannya. Kemampuan regulasi yang baik dalam diri individu akan mempermudah individu memecahkan suatu masalah karena individu akan mampu mengendalikan diri ketika sedih, marah, cemas, maupun perasaan negatif lainnya (Reivich dan Shatte, 2002). Subjek juga lebih sering mengungkapkan emosi yang dirasakan kepada orang lain, karena subjek merasa bahwa dengan mengungkapkan atau bercerita dengan orang lain dapat mengurangi beban pikirannya. Walaupun demikian, GAP dapat mengontrol impuls secara baik, ketika memiliki harapan subjek akan berusaha mewujudkannya, namun ketika subjek merasa tertekan dengan harapannya tersebut, berarti subjek belum siap dengan harapannya, dan berusaha mengikhlasakannya. Hal ini senada dengan pendapat Reivich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018) bahwa

individu dapat mengendalikan impulsivitasnya dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat pada permasalahan yang ada.

Optimisme GAP yang tinggi tergambar dari keinginannya untuk memiliki anak asuh dalam beberapa tahun ke depan dan dapat meneruskan usaha milik orang tuanya. GAP juga terlihat mampu menganalisis penyebab masalah yang menjadi alasan subjek merasa trauma dan terpuruk dengan keadaan yang ada, dan tidak menyalahkan orang lain atas keadaan yang ada. Ketika memiliki masalah GAP cenderung menggunakan cara-cara yang biasa subjek lakukan, seperti berkumpul dengan teman-temannya, dan menceritakan masalah yang sedang dihadapinya kepada orang terdekatnya untuk menemukan solusi dalam menyelesaikan masalahnya.

GAP juga mengalami perkembangan kearah positif setelah kejadian traumatis atau yang biasa disebut dengan *post-traumatic growth*. Gambaran *post-traumatic growth* ditampakkan oleh GAP dimana subjek lebih menghargai hidupnya serta bangga dengan dirinya sendiri, subjek merasa bahwa dirinya yang sekarang bisa lebih bersyukur, karena diberikan kesempatan untuk memperbaiki diri dan telah melalui proses yang panjang untuk bangkit dari keterpurukan, sehingga subjek lebih menikmati semua momen bersama orang lain.

Perubahan positif lainnya yang dialami GAP setelah mengalami kecelakaan dan melalui berbagai masalah atau ujian hidup menjadikan subjek pribadi yang lebih kuat, dan berpegang teguh pada prinsipnya, sehingga subjek menilai dirinya cukup kuat untuk menghadapi berbagai tekanan yang ada. Kekuatan dalam diri subjek untuk bangkit dari keterpurukan merupakan hasil pemikiran-pemikiran positif yang subjek lakukan, dan hasil perenungan agar tidak membebani orang lain disekitarnya, dari perenungan tersebut muncullah kemungkinan-kemungkinan baru atau prioritas hidup baru yang didapat subjek.

Kemampuan resiliensi dan *post-traumatic growth* pada GAP tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi subjek untuk bangkit dari keterpurukan dan mengalami perubahan lebih positif. GAP memiliki orang yang dapat memberikan dukungan dalam kehidupan subjek, yaitu orang tua, keluarga, teman/sahabat, dan orang-orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Orang-orang tersebut merupakan orang-orang yang dapat dipercaya, mencintai subjek, selalu ada untuk subjek dan memberikan perhatian sebagai penguat, yang

membuat subjek dapat bangkit dari keterpurukan dan berkembang seperti saat ini. Hal ini senada dengan pendapat Grotberg (dalam Hendriani, 2018) bahwa kepercayaan yang baik pada sekitar akan menguatkan komponen *I have*, karena individu akan meyakini bahwa ia memiliki banyak sumber dukungan manakala memerlukan bantuan di saat-saat berhadapan dengan situasi sulit. Dukungan sosial berperan penting terhadap pertumbuhan pasca trauma pada orang-orang yang mengalami peristiwa traumatik atau krisis kehidupan (Anantasari, 2011).

Bentuk ungkapan cinta dan kasih sayang yang diberikan berupa perhatian, semangat, saran, nasehat, dan tidak pernah protes dengan apa yang subjek lakukan selama itu positif. Subjek sebagai anak terakhir juga mendapatkan tekanan, aturan, ataupun yang diberikan oleh orang tuanya lebih banyak dibandingkan kakaknya.

Selain itu, pemahaman agama yang baik membantu GAP dalam mengambil keputusan ketika mengalami keterpurukan. Keyakinan subjek bahwa cobaan yang diberikan adalah sebagai ujian untuk menjadikannya lebih baik dan dapat menyikapi setiap masalah yang ada dengan baik sehingga dapat membantu subjek untuk bangkit dari keterpurukan. Subjek memandang agama sangat penting dalam kehidupannya saat ini. Hal ini senada dengan pendapat Allport (dalam Irfan, 2013) individu yang menggunakan agama sebagai kerangka yang memimpin gaya hidup, di waktu yang sama memenuhi fungsi dari motivator terbaik. Kepercayaan agama dalam arti secara global mungkin mengatur tidak hanya perilaku *pra-traumatic* terhadap peristiwa negatif, tapi juga penilaian awal dari peristiwa, integrasi lebih lanjut dari makna dan signifikansinya dari peristiwa yang baru saja individu perbuat.

Keadaan yang tidak “normal” setelah kecelakaan dan perundungan yang dilakukan oleh teman-temannya memunculkan stres pada GAP yang dirasakan memberikan tekanan cukup besar dalam kesehariannya sehingga memperparah perasaan terpuruk pada subjek. Subjek memerlukan *strategi coping* yang baik untuk mengelola emosi negatif yang subjek rasakan. *Strategi coping* didefinisikan oleh Chouhan dan Vyas (dalam Hendriani, 2018) sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. *Strategi coping* yang dilakukan oleh subjek yaitu berusaha berani dengan segala sesuatu yang ada, namun terkadang subjek juga merasa tidak

mampu dan takut dengan situasi atau kondisi tersebut.

GAP juga dapat melihat bahwa trauma yang dirasakan dapat hilang dan subjek dapat berani untuk berkendara lagi. Selain itu subjek dapat membangun pemikiran yang baru untuk lebih empati kepada orang lain yang mengalami kecelakaan seperti halnya. Hal ini senada dengan Foa, dkk (dalam Irfan, 2013) bahwa penderitaan yang dihasilkan dari peristiwa negatif merepresentasikan kesempatan untuk membangun yang baru, struktur hidup yang superior, mereka mungkin merasa dirinya lebih kuat, lebih baik, lebih empati dan lain sebagainya.

Dinamika kemampuan resiliensi dan *post-traumatic growth* pada GAP yang menonjol terlihat pada aspek regulasi emosi dan analisis penyebab masalah memengaruhi hubungan dengan orang lain, karena subjek selalu mengomunikasikan perasaan ataupun masalah yang menggangukannya kepada orang lain disekitarnya untuk mendapatkan solusi yang baik. Selain itu, aspek optimisme dan empati juga memengaruhi hubungan dengan orang lain, karena subjek merasa empati setelah melihat perjuangan seorang anak yang kurang mampu berjuang untuk bersekolah, sehingga subjek optimisme untuk membantunya, dan menjalin hubungan dengan orang lain untuk mewujudkan impiannya tersebut.

Gambaran resiliensi ditampakkan oleh subjek ketiga yaitu BA, dimana subjek telah memenuhi semua aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, kemampuan analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan menemukan jalan keluar dari permasalahan dengan baik untuk mencapai resiliensi, sehingga mampu untuk bangkit dari keterpurukan dan dapat mengambil hikmah dari kejadian tersebut.

Menurut Santrock (2012) salah satu aspek penting dari diri di masa perkembangan anak-anak pertengahan dan akhir adalah meningkatnya kapasitas bagi regulasi-diri, yang dicirikan dengan meningkatnya usaha mengelola perilaku, emosi, dan pikiran. Strategi regulasi emosi yang baik dalam diri individu akan mempermudah individu memecahkan suatu masalah karena individu akan mampu mengendalikan diri. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan (Reivich dan Shatte, 2002). Individu yang resilien dapat mengetahui tempat, waktu, dan cara ketika meluapkan emosi yang mereka rasakan kepada lingkungan sekitar. BA lebih cenderung untuk mengungkapkan apa yang

sedang subjek rasakan, seperti marah, sedih, ataupun kecewa melalui tulisan ataupun kutipan-kutipan yang dibagikannya di sosial media, seperti pada *whatsapp story* subjek.

BA juga biasa bercerita kepada orang tua dan adiknya ketika sedang mengalami sebuah permasalahan yang mengganggunya. BA juga terlihat sudah mampu untuk mengontrol impuls terhadap setiap keinginan atau dorongan yang muncul dari dalam dirinya. Subjek dapat mengendalikan keinginan ataupun harapan yang dimiliki dengan melihat kemampuan yang dimiliki saat ini. Walaupun BA memiliki keterbatasan tidak menjadi penghalang untuk mewujudkan cita-citanya. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa ia percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Subjek memiliki keyakinan yang besar akan kemampuan yang dimiliki, serta memiliki tujuan untuk memperbaiki diri, mendekati diri pada Tuhan, dan ingin membahagiakan kedua orang tua. Optimisme yang dimaksudkan adalah optimisme yang realistis, yaitu sebuah kepercayaan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut (Hendriani, 2018).

BA juga terlihat mampu menganalisa penyebab utama permasalahan yang sedang subjek hadapi dengan mencari inti dari permasalahan, kemudian mencari solusi atau pemecahan masalah yang sesuai, serta memikirkan banyak pertimbangan terlebih dahulu sebelum mengambil suatu keputusan. Dengan pemikiran yang seperti itu subjek mampu mengetahui dan menganalisis penyebab masalah yang menjadi alasan subjek trauma dan terpuruk dengan keadaan yang ada, dan tidak menyalahkan orang lain atas keadaan yang ada. Sehingga subjek dapat berfokus untuk mengatasi permasalahan dan bangkit dari keterpurukan.

Selain itu, BA juga mengalami perkembangan kearah positif setelah kejadian traumatis atau yang biasa disebut dengan *post-traumatic growth*. Gambaran *post-traumatic growth* ditampakkan oleh BA dimana subjek telah memenuhi semua aspek *post-traumatic growth* yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2006) yaitu: penghargaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, kemungkinan baru, dan peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual.

Kecelakaan yang dialami dan pembelajaran dari berbagai masalah yang dilalui BA, mengubah

pribadi subjek menjadi seorang yang lebih kuat secara mental, mandiri, dan berpegang teguh pada prinsipnya. Subjek menilai dirinya seseorang yang cukup kuat dan berani menghadapi berbagai masalah yang ada. Hal ini senada dengan pendapat Tedeschi dan Calhoun (2006) bahwa individu yang mengalami pengalaman traumatik menunjukkan adanya kemampuan untuk lebih kuat dan mandiri dalam menjalani hidup. Selain itu, individu yang mengalami pengalaman traumatik akan menjadi lebih menikmati hidupnya dan menjalankan hidup lebih semangat dengan menemukan adanya peran baru dan orang-orang baru (Tedeschi dan Calhoun, 2006). Hal ini sesuai dengan BA yang menjadikan kecelakaan tersebut sebuah pelajaran yang berharga, sehingga muncul kemungkinan-kemungkinan baru dan prioritas hidup yang baru. Subjek juga lebih bersyukur dengan keadaan yang sekarang dan menikmati segalanya dengan baik, sehingga memunculkan perubahan pandangan hidup lebih baik, perubahan tujuan hidup yang baru juga terjadi pada subjek.

Perubahan positif terakhir yang terjadi pada BA adalah peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual. Subjek merasakan peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual untuk dapat bangkit dari keterpurukan, dengan mendekati diri pada Tuhan. Subjek merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi pada manusia ada hikmahnya, sehingga menjadikannya lebih sabar dan menerima takdir yang sudah ada. Hal ini diperkuat dengan pendapat Tedeschi dan Calhoun (2006) yang mengatakan peningkatan kepercayaan terhadap agama dapat muncul ketika individu mencoba memahami peristiwa traumatik, sehingga menunjukkan adanya penguat keyakinan dalam agama yang dapat meningkatkan rasa kontrol diri, kedekatan terhadap agama dan menemukan makna hidup sesuai dengan agama yang diyakininya.

Kemampuan resiliensi dan *post-traumatic growth* pada BA tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi subjek untuk bangkit dari keterpurukan dan mengalami perubahan lebih positif. BA memiliki orang-orang yang dapat memberikan dukungan dalam kehidupannya, yaitu orang tua, keluarga, teman/sahabat, dan orang-orang terdekat dalam kehidupan sehari-hari. Orang-orang tersebut merupakan orang-orang yang dipercaya dan mencintai subjek. Bentuk ungkapan cinta dan kasih sayang yang diberikan berupa perhatian, semangat, saran, nasehat, dan tidak pernah protes dengan apa yang subjek lakukan selama itu positif. Subjek juga

memiliki aturan yang diterapkan oleh orang tuanya. Aturan yang diberikan bukan hal yang mengganggu bagi subjek, karena aturan yang diberikan oleh orang tuanya sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang untuk menjaga subjek, seperti aturan pulang malam dan etika ketika bersama orang lain.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dinamika resiliensi dan *post-traumatic growth* pada ketiga subjek memiliki kesamaan, yaitu terbentuknya kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dan mengalami perubahan positif berdasarkan proses belajar individu dari permasalahan yang dihadapi, kemampuan ketiga subjek dalam regulasi emosi dan empati memengaruhi dalam hubungan dengan orang lain yang semakin terbuka dan dekat dengan orang-orang disekitarnya. Pada aspek optimisme juga memengaruhi peningkatan keyakinan dan spiritual dalam diri ketiga subjek yang memiliki tujuan untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan mendekati diri pada Tuhan. Selain itu, pada aspek menemukan jalan keluar dari permasalahan yang memengaruhi penghargaan hidup ketiga subjek dalam peningkatan aspek positif dalam hidup dan menjadikan pengalaman traumatik tersebut sebagai pelajaran. Hal ini disebabkan oleh perkembangan kognitif dewasa awal pada tahap pemikiran pascaformal yaitu jenis berpikir matang yang bergantung pada pengalaman subjektif dan intuisi serta logika, berguna dalam menghadapi ambiguitas, ketidakpastian, inkonsistensi, kontradiksi, ketidaksempurnaan, dan kompromi (Piaget, dalam Papilia, Olds, dan Feldman, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Subjek Pertama, WO merupakan salah satu korban kecelakaan lalu lintas yang merasa cemas, stres, dan terpuruk dengan keadaan setelahnya. Namun, subjek dapat bangkit dari keterpurukan tersebut dan telah memperlihatkan perilaku resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan mampu menemukan jalan keluar dari permasalahan. Kemampuan resiliensi pada subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya (*I Have*), adanya kekuatan pribadi dalam diri subjek (*I Am*), dan usaha yang dilakukan oleh subjek dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan

dengan kekuatan diri sendiri (*I Can*). Selain itu, WO juga mengalami perkembangan kearah positif setelah kejadian traumatis atau yang biasa disebut dengan *post-traumatic growth*. WO memperlihatkan perilaku *post-traumatic growth*, yaitu (1) penghargaan terhadap hidup: subjek lebih sabar, tabah, dan tegar menghadapi apapun dalam hidupnya, (2) hubungan dengan orang lain: hubungan dengan orang-orang disekitarnya yang semakin baik, dekat, dan terbuka, (3) kekuatan dalam diri: subjek dapat menyelesaikan masalah dengan berpikir positif, sabar, dan selalu berbaik sangka dengan orang lain, (4) kemungkinan baru: perubahan pola pikir subjek yang menerima keadaan dan berusaha keluar dari zona nyamannya, dan (5) peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual: subjek lebih mendekati diri pada Tuhan dengan memperbanyak berdoa, beribadah, sehingga menerima masa lalu, dan berpikiran dewasa. Untuk mampu tumbuh dan berkembang secara positif, terdapat empat faktor yang mempengaruhi subjek, yaitu (1) religiusitas yang hakiki: keyakinan subjek bahwa cobaan yang diberikan sebagai ujian untuk menjadikannya lebih baik lagi, (2) kepuasan dukungan sosial: subjek merasa dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar subjek sangat besar untuk membantunya bangkit dari keterpurukan, (3) awal peristiwa stres: masa sulit subjek ketika teman-temannya melakukan perundungan terhadap subjek dan ketika subjek mengalami 3 kali kecelakaan dalam waktu yang berdekatan, dan (4) strategi *coping*: subjek dapat mengelola emosi negatif dengan baik, misalnya dengan bercerita kepada orang lain.

1. Subjek Kedua, GAP merupakan salah satu korban kecelakaan lalu lintas yang merasa stres, dan terpuruk dengan kondisi fisik yang berubah sehingga adanya keterbatasan setelahnya. Namun, subjek dapat bangkit dari keterpurukan tersebut dan memperlihatkan perilaku resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan mampu menemukan jalan keluar dari permasalahan. Kemampuan resiliensi pada subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya (*I Have*), adanya kekuatan pribadi dalam diri subjek (*I Am*), dan usaha yang dilakukan oleh subjek dalam memecahkan

masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri (*I Can*). Selain itu, GAP juga mengalami perkembangan kearah positif setelah kejadian traumatis atau yang biasa disebut dengan *post-traumatic growth*. GAP memperlihatkan perilaku *post-traumatic growth*, yaitu (1) penghargaan terhadap hidup: subjek lebih menikmati semua momen yang ada bersama orang lain, (2) hubungan dengan orang lain: hubungan dengan orang-orang disekitarnya yang semakin baik, dekat, dan terbuka, terlebih dengan kedua orang tua dan kakaknya, (3) kekuatan dalam diri: subjek menjadi pribadi yang lebih kuat, dan berpegang teguh pada prinsipnya, (4) kemungkinan baru: subjek mampu mengambil pelajaran yang berharga untuk memikirkan masa depan yang lebih baik, dan peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual: subjek lebih mendekatkan diri pada Tuhan, dan menjadikan ibadah sebagai penguat dalam kehidupan. Untuk mampu tumbuh dan berkembang secara positif, terdapat lima faktor yang mempengaruhi subjek, yaitu (1) religiusitas yang hakiki: keyakinan subjek bahwa cobaan yang diberikan sebagai ujian untuk menjadikannya lebih baik lagi, (2) kepuasan dukungan sosial: subjek merasa dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar subjek sangat besar untuk membantunya bangkit dari keterpurukan, (3) awal peristiwa stres: masa sulit subjek ketika teman-temannya melakukan perundungan terhadap subjek karena adanya keterbatasan dan perubahan fisik pada subjek setelah kecelakaan, (4) strategi *coping*: subjek dapat mengelola emosi negatif dengan baik, selain itu subjek dapat menunjukkan keberaniannya dalam berbagai hal agar tidak dipandang rendah oleh orang lain, dan (5) angka dari peristiwa hidup positif: subjek dapat membangun pemikiran yang baru dalam setiap masalah yang terjadi.

2. Subjek Ketiga, BA merupakan salah satu korban kecelakaan lalu lintas yang merasa stres, dan terpuruk dengan kondisi fisik yang berubah sehingga adanya keterbatasan setelahnya. Namun, subjek dapat bangkit dari keterpurukan tersebut dan memperlihatkan perilaku resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan mampu menemukan jalan keluar dari permasalahan. Kemampuan resiliensi pada subjek tidak terlepas dari faktor-faktor yang

mempengaruhi resiliensi, yaitu besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya (*I Have*), adanya kekuatan pribadi dalam diri subjek (*I Am*), dan usaha yang dilakukan oleh subjek dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri (*I Can*). Selain itu, BA juga mengalami perkembangan kearah positif setelah kejadian traumatis atau yang biasa disebut dengan *post-traumatic growth*. BA memperlihatkan perilaku *post-traumatic growth*, yaitu (1) penghargaan terhadap hidup: subjek lebih melakukan perenungan dan selalu bersyukur dengan apapun yang telah terjadi, tabah, dan sabar menjalani hidup, (2) hubungan dengan orang lain: hubungan dengan orang-orang disekitarnya yang semakin baik, dekat, dan terbuka, (3) kekuatan dalam diri: subjek menjadi pribadi yang lebih kuat secara mental, mandiri, dan berpegang teguh pada prinsipnya, (4) kemungkinan baru: subjek mampu mengambil pelajaran yang berharga dalam hidupnya untuk selalu bersyukur dan kuat secara mental dari sebelumnya, dan (5) peningkatan keyakinan atau perkembangan spiritual: subjek lebih sabar dan menerima takdir yang ada, serta mendekatkan diri pada Tuhan. Untuk mampu tumbuh dan berkembang secara positif, terdapat lima faktor yang mempengaruhi subjek, yaitu (1) religiusitas yang hakiki: keyakinan subjek bahwa cobaan yang diberikan sebagai ujian untuk menjadikannya lebih baik lagi, dan mendekatkan diri pada Tuhan, (2) kepuasan dukungan sosial: subjek merasa dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar subjek sangat besar untuk membantunya bangkit dari keterpurukan, (3) awal peristiwa stres: ketika subjek harus menerima keadaan yang tidak “normal” setelah kecelakaan merupakan masa masa sulit bagi subjek, (4) strategi *coping*: subjek dapat mengelola emosi negatif dengan baik, selain itu subjek lebih banyak beribadah, lebih bersyukur dengan apapun yang telah terjadi, dan (5) angka dari peristiwa hidup positif: subjek lebih merasakan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan dengan orang lain yang lebih dekat dan baik daripada sebelumnya.

3. Ketiga subjek memiliki kemampuan resiliensi dan *post-traumatic growth* setelah mengalami kecelakaan lalu lintas karena: (1) besarnya dukungan yang diterima dari *significant other* mampu mengubah persepsi negatif menjadi

pikiran positif (2) memiliki kepercayaan dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, serta bangga dengan apa yang dimiliki dan capai saat ini, (3) memiliki kemampuan dalam membangun relasi dengan orang lain yang baik, dan (4) kepercayaan pada Tuhan membuat ketiga subjek dapat menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah atau tekanan yang ada.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Saran bagi subjek diharapkan mempunyai sumber-sumber resiliensi dan terbuka untuk mengungkapkan diri kepada orang lain, guna membantu *coping* stres, sehingga dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki. Selain itu diharapkan untuk memelihara hubungan baik dengan keluarga dan lingkungan agar dapat membantu berkembangnya proses *post-traumatic growth* yang lebih signifikan, sehingga mendapat rasa aman dan nyaman. Serta diharapkan juga subjek dapat lebih meningkatkan faktor religiusitas untuk menciptakan makna, tujuan, dan keseimbangan dalam hidup.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga dari Korban Kecelakaan Lalu Lintas

Saran untuk orang tua dan keluarga dari korban kecelakaan lalu lintas diharapkan bisa memberikan lebih banyak dukungan sosial baik materil maupun non materil pada subjek, untuk mempermudah pemulihan dari setiap masalah yang ada. Sebab keluarga sangat berperan penting untuk membantu subjek bangkit dari keterpurukan.

3. Bagi Lingkungan Subjek

Dukungan emosional berupa perhatian sangat penting untuk korban kecelakaan lalu lintas untuk bangkit dari keterpurukan dan berkembangnya *post-traumatic growth*, sehingga disarankan untuk lingkungan sekitar tidak memandang negatif, lebih memahami, dan tidak merendahkan ataupun menganggap sepele pada korban kecelakaan lalu lintas yang mengalami cacat fisik, serta ikut mendukung untuk berkembang secara positif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang akan menggunakan topik yang sama, diharapkan untuk memperdalam bagaimana subjek dapat bangkit dari kondisi terpuruk ketika lingkungan sekitar melakukan perundungan

setelah terjadi kecelakaan akibat kecelakaan, serta memperdalam bagaimana religiusitas dan dukungan sosial memengaruhi resiliensi dan *post-traumatic growth* pada korban kecelakaan lalu lintas.

DAFTAR PUSTAKA

- Azra, M. V., & Nurwianti, F. (2014). Hubungan antara Parantification dan Resiliensi pada Remaja dengan Status Ekonomi Sosial (SES) Rendah. *Naskah Publikasi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dharma, A. (2014). Identifikasi kecelakaan lalu lintas (Study Kasus Jalan Dalu-Dalu sampai Pasir Pengaraian). *Jurnal Mahasiswa Teknik*, 1(1).
- Fatiyyah, T. (2016). *Posttraumatic growth pada korban kecelakaan lalu lintas*. Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity. 19 – 20 Februari 2016.
- Hendriani, W. (2013). *Proses Resiliensi Individu terhadap Perubahan Kondisi Fisik Menjadi Penyandang Disabilitas (Grounded Theory pada Penyandang Tunadaksa)* (Doctoral dissertation, universitas airangga).
- Irfan, M. (2013). *Perkembangan pasca trauma pada korban kekerasan seksual* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nomor, U. U. (22). Tahun 2009 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan.
- Rachmawati, N. (2015). *Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Post Traumatic Growth (Ptg) pada Wanita Penderita Kanker Payudara Pasca Mastektomi di Bandung Cancer Society (Bcs)* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung (UNISBA)).
- Rahayu, D. (2016). *PPosttraumatic Growth Korban Kekerasan pada Anak dan Remaja (Studi di Kota Samarinda)*. *Journal of Psychology & Humanity*.

- Rahmati, N., & Siregar, M. A. (2012). *Gambaran resiliensi pada pekerja anak yang mengalami abuse*. *Predicara*, 1(2).
- Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: a literature review about related factors and application contexts. *Journal of psychology, community & health*. 2(1), 43-54.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Sadono, S. (2015). Budaya Tertib Berlalu-Lintas: Kajian Fenomenologis Atas Masyarakat Pengendara Sepeda Motor Di Kota Bandung. *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(3).
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: perkembangan masa hidup. Edisi 13 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.