

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian pada tiga remaja di Kelurahan Sumber Jaya, Pulau Baai, Kota Bengkulu, ditemukan bahwa seluruh informan mengalami *Posttraumatic Growth* setelah menghadapi pengalaman traumatis. Pertumbuhan tersebut terlihat dari meningkatnya kekuatan pribadi, seperti kemampuan mengendalikan emosi, menjadi lebih mandiri, serta memiliki orientasi yang lebih jelas terhadap masa depan dan pendidikan. Selain itu, pengalaman traumatis juga memengaruhi hubungan sosial informan, khususnya dengan keluarga, yang menjadi lebih dekat dan terbuka. Ketiga informan juga menunjukkan peningkatan apresiasi terhadap kehidupan melalui rasa syukur, penghargaan terhadap kesehatan dan waktu, serta munculnya pemaknaan hidup yang lebih positif. Ketiga informan menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti sholat dan berdoa membantu mereka merasa lebih tenang ketika menghadapi tekanan emosional setelah pengalaman traumatis.

Posttraumatic Growth yang dialami oleh ketiga informan tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang saling berinteraksi. Dukungan keluarga, strategi coping, dan pendekatan spiritual yang saling berkaitan. Dukungan emosional dari orang tua membuat informan merasa lebih aman dan mampu menghadapi masa sulit, sementara setiap informan menggunakan strategi coping yang berbeda, yaitu pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, serta pendekatan spiritual dan pemaknaan diri. Dengan demikian, dukungan keluarga, coping aktif, dan spiritualitas menjadi faktor penting dalam membantu remaja

membangun ketahanan emosional serta mencapai pertumbuhan positif setelah mengalami trauma.”

B. Saran.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja yang mengalami peristiwa traumatis diharapkan tidak menutup diri dan berani mencari dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Pengalaman traumatis memang tidak mudah, namun dengan penerimaan diri dan usaha untuk bangkit, pengalaman tersebut dapat menjadi pembelajaran yang membawa perubahan positif dalam hidup.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat terus memberikan dukungan emosional, perhatian, dan kasih sayang kepada remaja yang mengalami trauma. Kehadiran keluarga yang hangat dan menerima sangat berpengaruh dalam membantu remaja bangkit dan mengembangkan posttraumatic growth.

3. Bagi Lingkungan dan Masyarakat

Lingkungan sekitar diharapkan dapat lebih peduli dan tidak memberikan stigma negatif terhadap remaja yang pernah mengalami peristiwa traumatis. Sikap menerima dan mendukung akan membantu remaja merasa dihargai dan lebih mudah beradaptasi kembali dalam kehidupan sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dari jumlah informan dan ruang lingkup wilayah. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian, menggunakan metode yang lebih

beragam, serta menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi Posttraumatic Growth pada remaja.



DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, Kayyis, Fithri. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edited by Lukman. Edi. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019.
- Aldililla, Dinarayu, and Diana Rahmasari. "Posttraumatic Growth Pada Perempuan Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Masa Kanak." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021).
- Amelia, Melisa Nur. "Post-Traumatic Growth Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Seksual," 2025, 330.
- Ardian, Jiem. *Pulih Dari Trauma*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2025.
- Aulia Agustina, Naya Dwi Oktavia, Anita Miranti, Anisa Juniarti, and Ilham Akbar. "Hubungan Anak Broken Home Terhadap Post Traumatic Growth." *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* 2, no. 1 (2023): 53–61. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.41>.
- Awaliyah, Ning Sasi, Ulin Nihayah, and Khozaainatul Muna. "Konseling Traumatik Untuk Menangani Gangguan Kesehatan Mental Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual." *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan* 5, no. 1 (2021): 30–34. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i1.7003>.
- Bawono, Yudho. *Perkembangan Anak Dan Remaja*. Edited by Yuliani Reski, Mike. Padang: Cendekia Muslimah, 2023. [file:///C:/Users/Advan/Downloads/tgs prkmbgn remaja 1-2 .pdf](file:///C:/Users/Advan/Downloads/tgs%20prkmbgn%20remaja%201-2.pdf).
- Berger, Roni, and Roni Berger. *THE ROUTLEDGE INTERNATIONAL HANDBOOK OF ORGANIZATION OF THE BOOK ORGANIZATION OF THE BOOK*. Vol. 8. New York: Routledge, 2024. <https://doi.org/10.4324/9781032208688-2>.
- Calhoun, Richard G. Tadeschi Crystal L. Park Lawrence G. *Posttraumatic Growth (Positive Change In The Aftermath Of Crisis)*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2009. https://books.google.co.id/books?id=Bs6QAQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.
- Dewi, Cokorde Istri Ayu Laksmi, and Tience Debora Valentina. "Posttraumatic Growth among Adolescents Victims of Bullying." *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 15, no. 1 (2020): 13–25.

<https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i1.4342>.

Fitriyani, Siti, Indah,. Isti'adah, Feidah, Noorlaila,. Rahimsyah, Anandha, Putri. "Gambaran Umum Post Traumatic Growth Pada Mahasiswa Yang Mengalami Gejala Kedukaan" 10, no. 11 (2025): 9–18.

<https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/download/3666/4152/7413>.

Gainau, Maryam. *Perkembangan Remaja Dan Problematikanya*. Edited by Chris Subagya. Yogyakarta: PT. Kansius, 2015. https://books.google.com/books/about/Perkembangan_Remaja_dan_Problematikanya.html?hl-id&id=nYwpEAAAQBA.

Hafizha, Ruzika. "Profil Self-Awareness Remaja." *Journal of Education and Counseling (JECO)* 2, no. 1 (2022): 159–66. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>.

Haryono, Eko. "Metodologi Penelitian Kualitatif Di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam." *E-Journal an-Nuur: The Journal of Islamic Studies* 13, no. 2 (2023): 1–6. file:///C:/Users/Advan/Downloads/Teknik Analisis Data yang no 2-3.pdf.

Hasanah, Nurul, Nurul Hidayah, and Triantoro Safaria. "Posttraumatic Growth Pada Individu Dewasa Penyintas Child Maltreatment." *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 7 (2023): 4722–33.

<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.1895>.

Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1989. <https://www.scribd.com/document/416393098/Psikologi-Perkembangan-Elizabeth-B-Hurlock-pdf>.

Husnullail. M, Risnita, M. Syahrani Jailani, and Asbui. "Tehnik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah." *Jurnal Genta Mulia* 15, no. 2 (2024): 70–78. file:///C:/Users/Advan/Downloads/keabsahan data.pdf.

Ilhami, Muhammad Wahyu, Wiyanda Vera Nurfajriani, Arivan Mahendra, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. "Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 9 (2024): 462–69.

Isroani, Farida, et al. *Psikologi Perkembangan*. Edited by Areni Rahmawati. Padang: Mitra Cendekia Media, 2023. https://books.google.com/books/about/Psikologi_Perkembangan.html?

hl=id&id=0fTLEAAQBAJ.

Kirana, Indah, and Sulidar Sulidar. "Self Healing Dalam Al-Qur'an (Analisis Surah Al-Baqarah Ayat 153 Perspektif Sayyid Quthb)." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 6 (2024): 4109–22. <https://doi.org/10.35931/aq.v18i6.3880>.

Lawrence G, Calhoun. Richard G. Tadeschi. *Handbook of Posttraumatic Growth. Psychology*. New York: Psychology Press, 2014. <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.

Lubis, W H. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja." *Tugas Mahasiswa Psikologi* 3, no. 4 (2024): 269–73. <https://doi.org/10.56855/jpr.v3i4.1071>.

M. Mbayang, Chrissonia. "Pergaulan Bebas Di Kalangan Remaja." *JLEB: Journal of Law, Education and Business* 2, no. 1 (2024): 366–72. <https://doi.org/10.57235/jleb.v2i1.1669>.

Makhyi, Mohammad, Abdul. *Metodologi Penelitian: Panduan Praktis Penelitian Yang Efektif*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2023. [file:///C:/Users/Advan/Downloads/metodelogi penelitian 2.pdf](file:///C:/Users/Advan/Downloads/metodelogi%20penelitian%202.pdf).

Michalczyk, Justyna, Joanna Dmochowska, Anna Aftyka, and Joanna Milanowska. "Post-Traumatic Growth in Women with Breast Cancer: Intensity and Predictors." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 11 (2022). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116509>.

Nasution, Sri, Mulyani, Ambardini, Didin, Palupi. *Kesehatan Perspektif Nonmedis Dan Multidisiplin*. Jakarta: Rajawali Pers, 2021. [file:///C:/Users/Advan/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/LCKNZD5B/Buku%2520Kesehatan-Rozi%2520dkk\[1\].pdf](file:///C:/Users/Advan/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/LCKNZD5B/Buku%2520Kesehatan-Rozi%2520dkk[1].pdf).

Pamungkas, Bagus Aji, and Aisyah Dzil Kamalah. "Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1, no. Pamungkas, Bagus Aji, and Aisyah Dzil Kamalah. "Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja : Literature Review." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* 1 (2021): 1332–41. <https://doi.org/10.48144/prosiding.vli.832>. (2021): 1332–41. <https://doi.org/10.48144/prosiding.vli.832>.

Putri, Daniela. "Family Social Support and Post Traumatic Growth in Stroke Survivors." *Jurnal Psikologi* 16, no. 01 (2020): 83–90.

<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.9035>.

Qomaruddin, Qomaruddin, and Halimah Sa'diyah. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman." *Journal of Management, Accounting, and Administration* 1, no. 2 (2024): 77–84. <https://doi.org/10.52620/jomaa.vli2.93>.

Rahman, Muhammad Iqbal. "Analisis Pesan Dakwah Dalam Q.S. Ar Ra'ad [13]: 11 Berdasarkan Penafsiran Klasik Kontemporer." *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Dan Keislaman* 10, no. 2 (2024): 192–206.

<file:///C:/Users/Advan/Downloads/Ayat AR- Ra'ad .pdf>.

Raudatussalamah,. Puri, Daniela. "Dukungan Sosial Keluarga Dan Hardiness." *Jurnal Psikologi* 16, no. 02 (2020): 84. <file:///C:/Users/Advan/Downloads/PTG 1.pdf>.

Rismelina, Dessi. "Pengaruh Strategi Koping Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8, no. 2 (2020): 195. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4902>.

Rosantika, Pretty Maggiesty, and Deva Fosterharoldas Swasto. "Strategi Adaptasi Masyarakat Nelayan Pasca Penataan Permukiman Di Kelurahan Sumber Jaya Bengkulu." *Jurnal Riset Pembangunan* 4, no. 1 (2021): 13–25. <https://doi.org/10.36087/jrp.v4i1.83>.

Sudirman. "Eksplorasi Pengalaman Spiritual Dalam Proses Pemulihan Psikologis Pasca-Trauma." *Jurnal Program Studi PGMI* 11, no. 4 (2024): 273–80.

Sulung, Undari,. Mospawi, Mohamad. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier." *Jurnal Edu Research* 5, no. 3 (2024): 110–16.

https://doi.org/10.1163/9789004263925_015.

Surokim,. Rakhmawati, Yuliana,. Surtanoaji, Catur. *Buku Pendamping: Bimbingan Skripsi*. Edited by Surokim. Surabaya: Pusat Kajian Komunikasi Publik, 2015. <file:///C:/Users/Advan/Downloads/metedologi penelitian.pdf>.

Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8,

no. 3 (2022): 1917–28. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

Tadechi, Richard, Finch, Jane., Taku, Kanako., Calhoun, Lawrence. *Post Traumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. Routledge. New York: Routledge, 2018. file:///C:/Users/Advan/Downloads/buku ptg.pdf.

Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, and Linda Linda. “Perkembangan Masa Remaja.” *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora* 3, no. 2 (2024): 259–73. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.

Tazkiyah, Arina Yahdini. “Resiliensi Dan Post Traumatic Growth (PTG).” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 3 (2019): 383–93.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>.

Umami, Ida. *Psikologi Remaja*. Edited by Ach Mahfud. Yogyakarta: Idea Press, 2019.

file:///C:/Users/Advan/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/XMOR9GU2/PSIKOLOGI%2520REMAJA%2520repository[1].pdf.

