

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada sub bab sebelumnya, ditemukan bagaimana proses *post traumatic growth* terjadi pada korban kecelakaan lalu lintas. Pasca mengalami kecelakaan lalu lintas, kedua partisipan melalui tahapan yaitu adanya tantangan hidup. Pada tantangan hidup ini terdapat 3 proses yaitu antara perubahan emosi, skema dasar kepercayaan, dan adanya narasi kehidupan. Pada partisipan MA mengalami rasa bersalah karena telah mengakibatkan hilangnya nyawa seseorang. Sedangkan pada partisipan TG, terdapat perasaan tidak berguna sekaligus minder karena luka fisik yang dialaminya.

Perasaan bersalah yang dialami MA dan perasaan tidak berguna pada TG membuat kedua partisipan melakukan proses pertahanan diri yang dilakukan secara tidak langsung yaitu berupa proses pengungkapan diri. Pada partisipan TG mengalami proses pengungkapan diri yang tidak melibatkan peran orang lain di dalamnya. TG hanya menceritakan masalahnya kepada Tuhan, hal tersebut disebabkan karena dirinya sebagai laki-laki tidak ingin dianggap tidak berguna dan lemah. Sementara itu juga terdapat konflik yang terjadi pada diri TG yang menjadikan TG mengalami hambatan pada masa-masa pertumbuhannya. Sementara pada partisipan MA, dalam proses pengungkapan diri melibatkan

Tuhan dan kehadiran orang lain. Selain itu terdapat pula perbedaan pada kematangan emosi dari kedua partisipan dalam mersepon masa-masa sulit pasca kecelakaan yang mereka alami. Hal tersebut disebabkan karena adanya perbedaan usia ketika kedua partisipan mengalami kecelakaan lalu lintas.

Kedua partisipan mengalami kecelakaan lalu lintas pada usia yang berbeda yaitu MA (Perempuan) pada usia 21 tahun dan TG (Laki-Laki) pada Usia 17 tahun. MA mengalami masa penyembuhan cedera selama kurang lebih 4 tahun hingga saat ini. Sedangkan TG mengalami masa penyembuhan cedera selama 2 tahun. Namun demikian keduanya sama-sama mengalami pertumbuhan psikologis seperti meningkatnya kekuatan dalam diri hingga meningkatnya keyakinan kepada Tuhan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan dapat dilakukan penelitian serupa dengan membahas lebih mendalam terkait konflik dan hasil proses *post traumatic growth*. Karena sebelum mengalami proses *post traumatic growth* banyak terjadi konflik, baik dari dalam diri maupun dari luar yang dirasakan oleh individu. Dengan meneliti konflik pra *post traumatic growth* diharapkan mendapatkan cara mengatasi konflik tersebut dan mengetahui hasil dari proses yang telah dilalui. Peneliti juga

diharapkan mampu menemukan referensi terbaru terkait *post traumatic growth*.

2. Dari hasil penelitian ini peneliti juga menyarankan pada masyarakat umum khususnya untuk mempedulikan mereka yang menjadi korban dalam peristiwa kecelakaan lalu lintas dengan cara memberikan dukungan sosial seperti memberikan doa, motivasi dan harapan bagi mereka. Sementara itu untuk individu yang mengalami trauma akibat kecelakaan lalu lintas, diharapkan untuk tetap optimis. Karena segala kemungkina pasti ada. Terutama kemungkinan untuk tumbuh menjadi lebih baik lagi.