

Gangguan stress pasca trauma kehilangan orang tua pada remaja: Post-Traumatic Stress Disorder

Ayu Syarifatul Aulya

Program Studi Fisika Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 220401110069@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

gangguan stres; PTG; PTSD; kesedihan; penanganan gangguan

Keywords:

stress disorder; PTG; PTSD; grief; management of disorders

ABSTRAK

Kehilangan adalah suatu hal yang dilewati setiap orang, kehilangan identik dengan grief dan trauma. Kehilangan yang terjadi tiba-tiba akan memunculkan respon emosi berupa grief dan trauma. Konteks kehilangan disini berupa kehilangan seseorang terdekat seperti orang tua. Penyebab dari adanya kedukaan adalah, hubungan yang dekat antara individu dengan almarhum, sehingga adanya rasa sedih, kehilangan dan terpukul. Ada beberapa tahapan kehilangan, yang diakhiri dengan tahap penerimaan. Seseorang yang tidak mencapai tahap penerimaan akan berhenti pada tahap-tahap sebelumnya. Kebanyakan

berhenti pada tahap depresi, dan stress. Salah satu gangguan stress yang banyak dihadapi pasca trauma kehilangan adalah PTSD (post-traumatic stress disorder), yakni gangguan stress yang menyebabkan seseorang mengalami trauma, terbayang-bayang, sulit tidur, dan gejala lainnya. PTSD hampir memiliki gejala yang sama dengan anxiety, bipolar, dan depresi, sehingga sulit untuk diidentifikasi secara mandiri. Tetap memerlukan tenaga ahli dalam mengidentifikasi PTSD, harus tetap berpedoman pada PPDGJ. Dalam PPDGJ telah lengkap disebutkan bagaimana cara menangani kasus PTSD sesuai dengan kriteria tingkatan yang benar. Penanganan terhadap gangguan stress dapat berupa pemberian obat-obatan sesuai anjuran, atau hanya dengan dukungan sosial dari lingkungan dan orang-orang terdekat. Mengetahui bahwa setiap orang pasti mengalami kehilangan, dan trauma merupakan respon emosi dari kehilangan. Namun tidak semua orang akan mengalami trauma mendalam hingga mengalami gangguan, sebab beberapa orang dengan kecerdasan emosi yang baik dapat meng-handle emosi mereka agar tidak sampai terpuruk dalam kesedihan. Dibalik PTSD ada PTG yang merupakan kebalikan dari PTSD, PTG merupakan hasil positif dari seseorang yang dapat dengan mudah mencapai tahap penerimaan. Sehingga ia telah mengalami proses trauma dan akhirnya menemukan kualitas diri yang baik, setelah melewati proses panjang tersebut. Dengan tercapainya PTG seseorang berarti telah dapat menerima kenyataan yang ada, serta telah memiliki kecerdasan emosi yang cukup untuk menghadapi trauma tersebut.

ABSTRACT

Loss is something that everyone goes through, loss will be synonymous with grief and trauma. A loss that occurs suddenly will elicit an emotional response in the form of grief and trauma. The context of loss here is the loss of someone close such as parents. The cause of grief is the close relationship between the individual and the deceased, so there is a sense of sadness, loss and devastation. There are several stages of loss, which end with the acceptance stage. A person who does not reach the acceptance stage will stop at the previous stages. Most stop at the stage of depression, and stress. One of the stress disorders that many people face after traumatic loss is PTSD (post-traumatic stress disorder), which is a stress disorder that causes a person to experience trauma, imagery, difficulty sleeping, and other symptoms. PTSD has almost the same symptoms as anxiety, bipolar, and depression, making it difficult to identify independently. It still requires experts to identify PTSD, but it must be guided by the PPDGJ. The PPDGJ has fully stated how to treat PTSD cases according to the correct level criteria. Treatment of stress disorders can be in the form of medication as recommended, or simply with social support from the environment and those closest to you. Knowing that everyone experiences loss, and trauma is an



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

emotional response to loss. But not everyone will be deeply traumatized to the point of experiencing a disorder, because some people with good emotional intelligence can handle their emotions so as not to sink into grief. Behind PTSD is PTG which is the opposite of PTSD, PTG is a positive result of someone who can easily reach the acceptance stage. So that he has experienced the trauma process and finally found a good quality of self, after going through this long process. By achieving PTG, a person means that they have been able to accept the reality that exists, and have enough emotional intelligence to deal with the trauma.

Pendahuluan

Trauma dan kedukaan adalah suatu komponen yang akan terjadi apabila seseorang mengalami kehilangan. Kehilangan adalah hal yang dialami setiap orang, namun tidak akan semua mengalami trauma berat hingga mengalami gangguan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi akan dapat mengatur emosi dan mental nya sehingga tidak sampai terlalu masuk kedalam kesedihan. Namun, berbeda dengan orang yang kurang memiliki kecerdasan secara emosional, ia akan terjebak dalam tahap kehilangan dan akan sulit menemukan tahap penerimaan dalam dirinya. Pada dasarnya tahap penerimaan akan ditemukan apabila seseorang sudah mampu sadar dan ikhlas, namun untuk mencapai ikhlas itulah seseorang akan mengalami berbagai hambatan, dan perjuangan.

Memang kedukaan bukanlah suatu gangguan serius, setiap kehilangan akan mengalami kedukaan, namun akan dapat segera dilewati seiring dengan berjalannya waktu. Tapi disisi lain, ada kedukaan kompleks yang mendasari adanya gangguan stress yang akan menjadi gangguan serius. Kedukaan memang tidak dapat merubah kepribadian seseorang, namun dapat memengaruhi emosi seseorang. Seseorang yang berduka cenderung sensitif dan pemarah, karena itu sebagai bentuk penolakannya terhadap kondisi yang kini dialaminya. Kasus kedukaan paling banyak terjadi pada kematian, kematian adalah kehilangan yang paling menyakitkan sebab kematian memisahkan seseorang dengan 2 alam yang berbeda. Kedukaan karena kematian yang sampai menimbulkan gangguan akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, seseorang akan cenderung larut dalam kesedihan sehingga tidak maksimal dalam menjalani pekerjaan nya, hal tersebutlah yang harus segera ditangani, agar kedukaan tidak sampai menjadi penghalang bagi kesehatan mental seseorang.

Kasus kehilangan dan PTSD paling banyak dialami remaja. Remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa awal. Maka dari itu, pada masa remaja, emosi seseorang masih berkembang, kecerdasan emosi memang tidak dapat dinilai dari usia, namun seiring bertambahnya usia, akan bertambah pengalaman yang akan menjadi pembelajaran pada emosi seseorang, semakin banyak pembelajaran yang diambil, maka akan semakin matang kecerdasan emosi seseorang. Usia remaja bukan usia muda, usia hampir matang, dan akan mengalami banyak sekali proses pendewasaan, salah satunya adalah kehilangan. Kehilangan orang tua, teman, atau orang terdekat lain adalah hal yang paling banyak terjadi pada remaja. Menurut Holmes & Rahe, Kehilangan orangtua yang disebabkan kematian adalah perubahan hidup yang menimbulkan stress dan menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri terutama pada seorang remaja. Dengan adanya kejadian tersebut, remaja akan memberikan reaksi seperti, putus asa, cemas, stress, kesepian dan trauma.

PTG merupakan kebalikan dari PTSD jika PTSD adalah bentuk negatif, maka PTG adalah bentuk positif. PTG merupakan suatu bentuk positif dari gangguan stress, PTG dapat dicapai oleh seseorang yang memiliki kecerdasan emosi. PTG merupakan hasil dari transformasi seseorang yang telah melewati masa-masa sulit seperti trauma. Ditandai dengan pencapaian ke ikhlasan dan pencapaian kualitas diri yang baik. PTG dicapai dengan proses panjang yang sama halnya dengan mencapai tahap penerimaan pada tahapan kesedihan

Penanganan pada kasus gangguan stress sudah di jelaskan pada PPDGJ III, salah satunya penangana untuk gangguan PTSD. Selain pada yang sudah tertera, pasien PTSD juga memerlukan dukungan dari orang-orang disekitarnya. Namun, banyak kasus dimana seseorang yang mengidap PTSD justru dijauhi karena berperilaku tidak sama, dan kurang menyenangkan. Hal tersebut malah membuat pasien menarik diri dari kehidupan sosial, membuatnya semakin terpuruk dan berujung stress hingga depresi. PTSD juga memiliki gejala anxiety, atau kecemasan, hal tersebut disebabkan adanya ketakutan bahwa suatu kejadian buruk itu akan terjadi lagi. Namun, PTSD tidak dapat asal di diagnosis, karena memiliki gejala yang hampir sama dengan bipolar, anxiety dan depresi. Membutuhkan ahli yang tepat untuk mendiagnosis PTSD sehingga dapat dengan tepat pula penanganannya. Disisi lain, keberuntungan bagi orang yang mengalami kesedihan, yang mendapat dukungan secara emosi dan sosial dari orang terdekatnya, hal itu dapat sangat membantu penyembuhan trauma nya, sehingga tidak sampai mengalami gangguan yang serius. Terkadang, seseorang yang sudah mengalami trauma dapat sembuh dengan periode waktu tertentu hanya dengan didukung secara emosi. Orang dengan gangguan-gangguan, baik gangguan stress ataupun yang lain, perlu disayangi mentalnya, dan dimengerti emosinya. Begitupun dengan orang yang kehilangan, terkadang dari mereka yang kehilangan hanya perlu merasakan bahwa sekarang dia tidak sendirian.

Artikel ini bertujuan untuk memecahkan masalah pada remaja yang mengalami PTSD, dengan beberapa cara salah satunya dengan dukungan sosial. Artikel ini disusun berdasarkan tinjauan literatur yang dikumpulkan sehingga sesuai dengan topik yang dibahas. Diharapkan bahwa dapat membantu pembaca dalam mengatasi kesedihan yang dialaminya.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian dari (Tentama, 2014) dapat dilihat bahwa adanya korelasi yang negatif antara Post Traumatic stress disorder dengan dukungan sosial. Itu artinya dukungan sosial yang tinggi dapat mengurangi tingkat PTSD pada remaja. Disebutkan bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi seseorang yang terindikasi PTSD. Dukungan sosial dapat berasal dari orang-orang terdekat, dan terpercaya. Caplin (dalam Yuliani, 2002) menyebutkan bahwa dukungan sosial sebagai hubungan formal maupun informal yang baik antara individu dengan individu lain dalam lingkungan sekitarnya.

Dan pada penelitian (Rahmanishatir et al., 2021) menghasilkan bahwa Sebagian anak yang mengalami trauma telah mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial memang sangat penting bagi penyembuhan gangguan psikologis, dalam hal ini adalah

gangguan PTSD. Dukungan sosial dapat berupa informasi, penghargaan, dan dukungan lain yang dapat membantu pemulihan rasa trauma pada penderita PTSD. Dukungan sosial memberikan efek baik, salah satunya membuat seseorang merasa tidak sendiri dan mengembalikan semangat yang ia miliki.

Kehilangan

Kehilangan menjadi hal yang dialami oleh setiap orang. Kehilangan dapat bersifat tiba-tiba dan dapat diprediksi, kehilangan yang dapat diprediksi misalnya, seseorang yang sakit parah dan lama, yang menyebabkan kita mengalami kelelahan emosional, sehingga dapat mendeteksi bahwa seseorang tersebut akan meninggal entah cepat atau lambat.

Pada dasarnya, semua kehilangan hanya memerlukan kesiapan mental dan batin dalam menghadapinya, seseorang yang siap secara mental, cenderung akan lebih sedikit mengalami trauma. Namun berbeda dengan seseorang yang ditinggalkan secara tiba-tiba, dan tidak memiliki mental yang cukup kuat dalam menghadapinya. Ia akan mengalami trauma, kesedihan dan stress, bahkan hingga depresi. Orang tersebut akan mengalami PTSD atau depresi. Kedua hal itu yang jika terus dialami tidak segera ditangani, akan sangat menyulitkan untuk di atasi.

Kehilangan sendiri memiliki tahapan, yang diawali dengan tahapan Pengingkaran, yang dimaksud merupakan suatu kondisi, dimana seseorang mengalami shock, dan ingkar pada kenyataan. Reaksi tubuh dari tahap ini adalah letih, lemah, pucat, diare, gangguan pernafasan, detak jantung cepat, menangis, gelisah, dan kehilangan arah. Tahapan kedua yakni, tahap marah. Pada tahap ini seseorang sudah sadar jika ditinggalkan, sehingga menimbulkan perilaku agresif, marah, dan perilaku negatif lainnya. Kondisi fisik yang dialaminya, seperti susah tidur, tangan mengepal, gelisah, dan nadi berdeyut cepat. Tahapan yang ketiga adalah tahap tawar-menawar. Pada tahap ini, seseorang mulai sadar, namun juga belum dapat menerima kenyataan, tahap ini identik dengan seseorang yang memohon kepada tuhan. Tahap yang keempat adalah tahap depresi, yang ditunjukkan dengan sikap menarik diri, murung dan sulit tidur. Tahap terakhir yakni berupa tahap penerimaan, untuk mencapai tahap ini, seseorang perlu memiliki kecerdasan emosi dan kesadaran. Kehilangan selalu diiringi dengan respon emosional, respon emosional yang akan menentukan apakah individu bisa melewati peristiwa kehilangan atau tidak, jika individu dapat mengendalikan respon emosi tersebut, maka tahapan dari kehilangan akan terlewat, namun jika tidak maka individu akan terhenti pada tahap tertentu sehingga akan menimbulkan gangguan-gangguan mental.

Kehilangan identik dengan grief (berduka). Grief adalah respon emosi dari kehilangan dan terjadi bersamaan dengan kehilangan. (Hidayat. 2012). Grief memiliki beberapa faktor, salah satunya adalah kedekatan hubungan dengan orang yang meninggal sehingga menimbulkan perasaan berduka pada seseorang yang ditinggalkan. Perasaan duka mencakup seluruh perasaan emosi ilmiah yang mengiringi peristiwa kehilangan (Astuti. 2005)

Gangguan Stress Akibat Kehilangan

PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)

Post traumatic stress disorder. Merupakan suatu gangguan stress yang di identikkan dengan peristiwa kehilangan. Seseorang yang tidak berhasil melewati tahap penerimaan. Poerwandari (2006), mendefinisikan PTSD mengacu pada pengalaman menyedihkan, mengagetkan yang melebihi stress pada umumnya salah satunya kehilangan orang terdekat. Nevid, dkk (2005) juga mendefinisikan PTSD sebagai maladaptive yang berkelanjutan dari suatu peristiwa traumatis.

PTSD biasanya dikeluhkan dengan sulit tidur, cemas, tegang, halusinasi, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan harapan hidup. Selain itu, orang yang mengidap PTSD biasanya cenderung mudah kaget, menarik diri dari keramaian, pendiam, malas beraktivitas, dan sering melamun. Mereka akan terbayang-bayang akan kejadian menakutkan yang membuat mereka trauma, hingga terbawa menjadi mimpi buruk dan berakhir mengalami insomnia. Terbayang-bayang pada kejadian itulah yang membuat seseorang tersebut trauma berkepanjangan.

Seperti gangguan yang lain, PTSD tidak boleh didiagnosis secara mandiri, karena PTSD ini cukup sulit diidentifikasi dan dibedakan dengan gangguan depresi, anxiety, ataupun bipolar. PTSD sudah ada dalam PPDGJ III serta bagaimana cara penanganannya yang benar sesuai dengan kriteria yang tersedia. Terapi untuk PTSD dapat berupa farmakologis dan non farmakologis, yang berarti butuh obat-obatan atau tidak. Selain itu diperlukannya dukungan sosial dari orang disekitarnya untuk membantu menangani kasus PTSD.

PTG (Post-Traumatic Growth)

PTG merupakan kebalikan dari PTSD, jika PTSD merupakan sebab negatif dari kehilangan, maka PTG adalah sebab positif dari kehilangan. PTG adalah hasil transformasi dari trauma yang telah melewati tahapan kesedihan. Seseorang yang berhasil mencapai tahap ini, berarti sama saja telah mencapai proses penerimaan. Namun jelas tidak mudah untuk mencapai tahap ini, banyak yang perlu diperjuangkan untuk mencapai tahap ini. Salah satunya dengan menerapkan mindfulness therapy.

Ada 5 hal yang dapat membuat seseorang mencapai PTG yakni, kekuatan personal, dukungan orang lain, apresiasi hidup, kemungkinan yang baru, dan perubahan spiritual serta pemahaman baru tentang makna dan tujuan hidup. Tidak perlu ke 5 hal tersebut, hanya 1 dari 5 hal tersebut, seseorang sudah dapat dikatakan mencapai PTG. 5 hal tersebut perlu disadari dan digali, dengan cara seseorang fokus pada pembaruan diri, dan perlahan melupakan kejadian kehilangan, hal tersebut dapat membuat seseorang beralih fokus dan perlahan menemukan ke-5 hal yang dapat membantunya mencapai PTG.

Penanganan Gangguan Stress

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial menjadi peran penting sebagai penyembuhan pasien Gangguan stress. Pasien membutuhkan orang terdekat untuk mendukung, dan memberikan

kepercayaan bahwa apapun yang dihadapi, mereka tidak akan pernah sendiri. Sebab seseorang yang kehilangan, akan cenderung merasa kesepian dan takut sendirian, sehingga dibutuhkan seseorang yang terus menemani mereka serta membantu dalam setiap kesusahannya. Dukungan ini juga meliputi memotivasi dan meningkatkan semangat hidup, memberikan support terhadap mereka dan memberikan apresiasi terhadap setiap pencapaian yang mereka dapatkan. Hal tersebut dapat membantu dalam pemulihan kondisi psikis dari pasien

2. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi menjadi penting dalam menghadapi kehilangan dan kedukaan. Dengan matangnya kecerdasan emosi seseorang akan jauh lebih mudah dalam menghadapi kehilangan. Patton (2000) mendefinisikan kecerdasan emosi dengan sederhana, bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan produktif dan meraih keberhasilan. Komponen dari kecerdasan emosi antara lain, kesadaran diri, penguasaan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Ke-5 komponen tersebut, yang dapat membantu seseorang dalam mencapai kecerdasan emosi.

Peristiwa kehilangan selalu diiringi dengan respon emosi. Respon emosi itulah yang akan menentukan seseorang mampu mencapai PTG atau justru mencapai PTSD. Dan respon emosi itulah yang perlu di atur dengan kecerdasan emosi. Jadi hubungan kecerdasan emosi dengan penanganan gangguan stress adalah, kecerdasan emosi yang akan menentukan antara seseorang akan mencapai penerimaan atau tejabak dalam tahap depresi. Maka kecerdasan emosi sangat perlu di asah, dan di tingkatkan. Peningkatan kecerdasan emosi berasal dari pengalaman, semakin banyak pengalaman yang didapat maka akan semakin tinggi kecerdasan emosi yang di miliki.

3. Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) adalah suatu terapi intervensi dalam psikologi. Dengan terapi ini dapat meningkatkan well being individu yang berduka dengan meningkatkan performa kognisinya. Dalam hal ini, individu diajak untuk lebih fokus pada kondisi saat ini tan melebihkan, sehingga dapat mencapai pemikiran yang sesuai dan dapat menyelesaikan masalah dengan tepat. Mindfulness terapi ini sangat berpengaruh pada pencapaian PTG pada seseorang yang mengalami kehilangan. Telah diuji pada penelitian bahwa terapi ini berhasil meningkatkan skor PTG pada korban kehilangan saat COVID-19.

4. PPDGJ III, DSM-5 Penanganan Posttraumatic stress disorder

Kriteria A (1 wajib diisi): Orang tersebut mengalami: kematian, ancaman kematian, cedera serius yang nyata atau yang terancam, atau kekerasan seksual yang nyata atau yang terancam, dengan cara-cara berikut:

- a. Paparan langsung
- b. Menyaksikan traumanya
- c. Mengetahui bahwa trauma tersebut terjadi pada kerabat dekat atau teman dekat

- d. Paparan tidak langsung terhadap detail trauma yang tidak menyenangkan, biasanya dalam menjalankan tugas profesional (misalnya, petugas pertolongan pertama, petugas medis)

Kriteria B (1 wajib diisi): Peristiwa traumatis dialami kembali secara terus-menerus, dengan cara berikut:

- a. Kenangan menjengkelkan yang tidak diinginkan
- b. Mimpi buruk
- c. Kilas balik
- d. Tekanan emosional setelah terpapar pada pemicu traumatis
- e. Reaktivitas fisik setelah terpapar pemicu traumatis

Kriteria C (1 wajib): Menghindari rangsangan terkait trauma setelah trauma, dengan cara sebagai berikut:

- a. Pikiran atau perasaan terkait trauma
- b. Pemicu terkait trauma

Kriteria D (wajib 2): Pikiran atau perasaan negatif yang dimulai atau memburuk setelah trauma, dengan cara sebagai berikut:

- a. Ketidakmampuan mengingat ciri-ciri utama trauma
- b. Pikiran dan asumsi yang terlalu negatif tentang diri sendiri atau dunia
- c. Menyalahkan diri sendiri atau orang lain secara berlebihan karena menyebabkan trauma
- d. Dampak negatif
- e. Menurunnya minat terhadap aktivitas
- f. Merasa terisolasi
- g. Kesulitan mengalami pengaruh positif

Kriteria E (wajib 2): Gairah dan reaktivitas terkait trauma yang dimulai atau memburuk setelah trauma, dengan cara berikut:

- a. Iritabilitas atau agresi
- b. Perilaku berisiko atau destruktif
- c. Kewaspadaan berlebihan
- d. Reaksi terkejut yang meningkat
- e. Kesulitan berkonsentrasi
- f. Kesulitan tidur

Kriteria F (wajib): Gejala berlangsung lebih dari 1 bulan.

Kriteria G (wajib): Gejala menimbulkan penderitaan atau gangguan fungsional (misalnya sosial, pekerjaan).

Kriteria H (wajib): Gejala bukan disebabkan oleh pengobatan, penggunaan narkoba, atau penyakit lainnya.

Dua spesifikasi :

1. Spesifikasi Disosiatif . Selain memenuhi kriteria diagnosis, seseorang mengalami salah satu reaksi berikut ini pada tingkat tinggi sebagai reaksi terhadap rangsangan terkait trauma:
 - a. Depersonalisasi. Pengalaman menjadi pengamat luar atau terlepas dari diri sendiri (misalnya, merasa seolah-olah "ini tidak terjadi pada saya" atau berada dalam mimpi).
 - b. Derealisasi. Pengalaman akan ketidaknyataan, jarak, atau distorsi (misalnya, "segala sesuatunya tidak nyata").
2. Spesifikasi Tertunda. Kriteria diagnostik lengkap belum terpenuhi sampai setidaknya 6 bulan setelah trauma, meskipun timbulnya gejala dapat terjadi segera.

Perlu diingat, walaupun dijelaskan dengan jelas kriteria PTSD didalam PPDGJ, namun PPDGJ tidak dapat sembarangan digunakan, seperti yang sudah di jelaskan PTSD harus didiagnosis oleh ahli psikolog, tidak boleh di diagnosis sembarangan atau diagnosis mandiri. Maka dari itu, penanganan yang merujuk pada PPDGJ harus dilakukan oleh ahli psikolog, jika ada keluhan seperti yang dijelaskan diatas, silahkan datang ke psikolog untuk di tes lebih lanjut, sehingga mendapatkan penanganan yang tepat.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari artikel ini adalah, bahwa seseorang pasti mengalami kehilangan, dan kehilangan itu identik dengan trauma dan kedukaan. Kedukaan memang tidak dapat merubah kepribadian namun dapat mempengaruhi emosi seseorang. Kedukaan mendalam akan mengakibatkan stress, dan kehilangan akan mengakibatkan trauma. Sehingga seseorang yang kehilangan dapat mengidap gangguan stress, yang salah satunya adalah PTSD (post-traumatic stress disorder), yang merupakan hasil negatif dari kehilangan, sedangkan kebalikannya yakni PTG (post-traumatic growth) adalah bentuk positifnya. Segala gangguan stress dapat di tangani dengan baik, kuncinya adalah sadar dan ikhlas, namun ada beberapa cara yang telah di uji seperti, dukungan sosial, kecerdasan emosi, mindfulness therapy, dan penanganan yang dilakukan oleh ahli yang merujuk pada PPDGJ III DSM V. Dan berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa Dukungan sosial merupakan peran penting dan utama dalam menangani dan mencegah PTSD

Artikel ini tentunya masih memiliki kekurangan, dengan keterbatasan metode yang digunakan, serta keterbatasan literatur yang di baca, artikel ini harus lebih disempurnakan dengan metode lain. Yang harapannya dapat lebih valid dalam mengkaji topik yang sama dengan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Adhiputra, I. K. A. I. (2010). Post Traumatic Stress Disorders (Ptd) Dengan Gejala Depresi Berat Dengan Gejala Psikotik Akut Pada Pasien Dengan Riwayat Korban Pedofilia Dan Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Laki Laki Berusia 22 Tahun : Sebuah Laporan Kasus. 1–9.
- Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas. 10(1), 113–131.
- Hidayat. (2012). Jenis Kehilangan. Konsep Kehilangan, 9–25.
<https://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB214123641403.pdf>
- Killikelly, C., & Maercker, A. (2017). Prolonged grief disorder for ICD-11: the primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup6). <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1476441>
- Nurhasanah, H., Sartika, D., & Sumaryanti, I. U. (2023). Pengaruh Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam Meningkatkan Post-Traumatic Growth (PTG). *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 182–194.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12358>
- Rahmanishati1, W., Dewi2, R., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., & Sukabumi, I. K. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Post Traumatic Syndrome Disorder (Ptd) Pada Korban Bencana Tanah Longsor Di Desa Sirnaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 10(1). <http://dibi.bnpb.go.id/>
- Tentama, F. (2014). Peran dukungan sosial pada gangguan stres pascatrauma. *Fakultas Psikologi*, 39(1), 1–3. [https://eprints.uad.ac.id/2749/1/Peran Dukungan Sosial Pada Gangguan Stres Pascatrauma.pdf](https://eprints.uad.ac.id/2749/1/Peran%20Dukungan%20Sosial%20Pada%20Gangguan%20Stres%20Pascatrauma.pdf)
- Tentama, F. (2014). Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. In *Jurnal Psikologi Undip* (Vol. 13, Issue 2).