

***AFTER THE STORM: AUTOBIOGRAFI PERKEMBANGAN INDIVIDU
DALAM MENGATASI KEJADIAN TRAUMATIS DI HIDUPNYA***

Kezia Felicia Fanaya

Fakultas Psikologi

Dr. Drs. Andrian Pramadi, M.Si., Taufik Akbar Rizqi Yunanto, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog.

ABSTRAK

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan signifikan bagi individu bertumbuh dan berkembang, terutama pada masa kanak-kanak awal. Bagi masa kanak-kanak awal mendapatkan *abuse* dan *rejection* dari keluarga, terutama orang tua dapat menjadi sebuah pengalaman traumatis tersendiri. Hal ini dikarenakan trauma bersifat subjektif antar individu. Individu yang mengalami trauma itu pula dapat mengalami perkembangan pasca trauma dalam hidupnya, namun untuk mengubah trauma itu menjadi sebuah perubahan yang transformatif diperlukan cara untuk individu itu menghadapi, bahkan menyelesaikan traumanya. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat dinamika perkembangan individu dalam menghadapi kejadian traumatis dan cara penyelesaiannya yaitu dalam mengampuni. Desain penelitian ini merupakan kualitatif berupa autobiografi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu buku harian, unggahan pada media sosial, serta wawancara dengan *significant others* informan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan pasca trauma dapat dialami individu jika individu mendapatkan dukungan emosional dan pergaulan yang suportif dari lingkungan sekitarnya. Proses reflektif dan pengampunan yang dilakukan selangkah demi selangkah juga membantu individu untuk mengubah trauma yang dimilikinya menjadi sebuah perubahan transformatif.

Kata kunci : *kejadian traumatis, perkembangan pasca trauma, pengampunan, studi kualitatif.*

AFTER THE STORM: AUTOBIOGRAPHY OF INDIVIDUAL DEVELOPMENT OVERCOMING TRAUMATIC EVENTS IN HER LIFE

Kezia Felicia Fanaya
Faculty of Psychology

Dr. Drs. Andrian Pramadi, M.Si., Taufik Akbar Rizqi Yunanto, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog.

ABSTRACT

Family is the first and significant environment for individuals to grow and develop, especially in early childhood. For early childhood, getting abuse and rejection from families, especially parents, can be a traumatic experience itself. This is because trauma is subjective between individuals. Individuals who experience trauma can also experience post-traumatic growth in their lives, but to turn that trauma into a transformative change, a way is needed for the individual to face, even resolve the trauma. The purpose of this study is to look at the dynamics of individual development in dealing with traumatic events and how to solve them by doing forgiveness. The design of this research is qualitative in the form of an autobiography. Data collection techniques used are diaries, uploads on social media, and interviews with significant others informant. The results of this study indicate that post-traumatic growth can be experienced by individuals if the individual gets emotional support and supportive relationships from the surrounding environment. Reflective and step-by-step process of forgiveness also helps individuals to turn their trauma into a transformative change.

Keywords : *traumatic events, post traumatic growth, forgiveness, qualitative study.*