



Peran Konseling Individu dalam Membantu Mengatasi Masalah Korban Trauma Kecelakaan Lalu Lintas

The Role of Individual Counseling in Helping to Overcome the Problems of Victims of Traffic Accident Trauma

Nyolanda Wulandari Koto^{1*}, Ainul Mardiyah², Mutiara Permata Hati Br. Sinaga³, Fahmi Irawan⁴

¹⁻⁴ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

nyolandawulan@gmail.com¹, ainulmardiyah@uinsu.ac.id², mutiarapermatahati52@gmail.com³, fahmiirawan406@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: ainulmardiyah@uinsu.ac.id

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 15 November 2025;

Revisi: 17 Desember 2025;

Diterima: 06 Januari 2026;

Terbit: 10 Januari 2026;

Keywords: Individual Counseling; Psychological Impact; PTSD; Traffic Accidents; Trauma Victims.

Abstract: This study employed a descriptive qualitative approach using a case study design to explore the psychological impacts of traffic accidents on victims. Data were collected through semi-structured interviews and direct observation, then analyzed using thematic analysis techniques. The findings indicate that the main trauma-related symptoms include intense negative thoughts or emotions, such as sudden fear, nausea, and mood changes characterized by increased sadness and irritability. Additionally, sleep disturbances were observed, including vivid nightmares, flashbacks when attempting to sleep, and physical reactions such as heart palpitations. Avoidance behaviors were also noted, such as avoiding the accident location, rarely leaving the house, and avoiding conversations related to the accident. Traffic accidents are sudden, unexpected events that can cause not only physical injuries but also profound psychological impacts, including fear, excessive anxiety, nightmares, and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD). If left untreated, these psychological disorders may interfere with daily functioning and significantly reduce the quality of life of the victims, making early intervention crucial for recovery.

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi dampak psikologis kecelakaan lalu lintas terhadap korban. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi langsung, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala utama yang terkait dengan trauma meliputi pikiran atau emosi negatif yang intens, seperti rasa takut yang mendalam, mual, dan perubahan suasana hati yang ditandai dengan peningkatan kesedihan dan iritabilitas. Selain itu, gangguan tidur juga diamati, termasuk mimpi buruk yang jelas, kilas balik saat mencoba tidur, dan reaksi fisik seperti detak jantung yang cepat. Perilaku penghindaran juga tercatat, seperti menghindari lokasi kecelakaan, jarang keluar rumah, dan menghindari percakapan yang terkait dengan kecelakaan tersebut. Kecelakaan lalu lintas adalah peristiwa mendadak yang tidak terduga yang dapat menyebabkan tidak hanya cedera fisik tetapi juga dampak psikologis yang mendalam, termasuk ketakutan, kecemasan berlebihan, mimpi buruk, dan gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD). Jika tidak ditangani, gangguan psikologis ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan secara signifikan mengurangi kualitas hidup korban, sehingga intervensi dini sangat penting untuk pemulihan.

Kata Kunci: Konseling Individual; Dampak Psikologis; Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD); Kecelakaan Lalu Lintas; Korban Trauma.

1. PENDAHULUAN

Trauma merupakan pengalaman yang dapat meninggalkan luka mendalam, baik secara fisik maupun psikis. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak terlepas dari peristiwa yang tidak terduga seperti kecelakaan. Peristiwa-peristiwa tersebut sering kali menimbulkan guncangan emosional yang berat, sehingga memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak. Kecelakaan yang terjadi di jalan raya atau lingkungan kerja adalah insiden yang tidak hanya menyebabkan cedera fisik, tetapi juga berpengaruh pada keadaan mental para korban. Banyak individu yang mengalami kecelakaan dampak psikologis, seperti rasa takut yang berlebihan, mimpi buruk, kecemasan, dan gejala gangguan stress pascatrauma (PTSD). Padahal, pengalaman traumatis akibat kecelakaan dapat meninggalkan bekas mendalam pada pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dalam jangka panjang. Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, bias mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, serta memperlambat proses pemulihan bagi korban (Setyowati, 2020).

Dalam bidang pemulihan mental, bimbingan pribadi merupakan salah satu metode yang kerap diterapkan untuk mendukung individu yang mengalami kecelakaan. Bimbingan pribadi memberikan kesempatan bagi konselor untuk fokus sepenuhnya pada pengalaman spesifik klien, menelusuri akar permasalahan trauma, serta membantu individu tersebut untuk memperkuat keterampilan dalam menangani emosi dan pikiran negatif yang timbul akibat peristiwa traumatis (Corey, 2017). Dalam situasi seperti ini, pendekatan konseling individu menjadi sangat krusial. Konseling individu menyediakan tempat yang aman bagi para korban untuk menceritakan pengalaman traumatis mereka tanpa khawatir akan penilaian. Konselor dapat mendukung klien dalam memahami respons emosional yang muncul, menyadari pola pikir negatif, serta menciptakan strategi untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan. Dengan menggunakan teknik seperti relaksasi, grounding dan tentang trauma, konseling individu terbukti efektif dalam membantu korban mengembalikan rasa aman dan kepercayaan diri setelah mengalami kecelakaan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman korban kecelakaan dalam proses konseling individu sehingga membantu mengurangi gejala trauma yang dialami. Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) kelas A semester VII Selain itu, konseling individu berperan penting dalam membantu korban

memahami reaksi emosionalnya, membangun kembali rasa aman, serta memperkuat dukungan internal agar mereka mampu beradaptasi kembali dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling yang tepat dapat mengurangi gejala trauma secara signifikan dan meningkatkan resiliensi korban kecelakaan (Wahyuni & Prasetyo, 2021). Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2025.

Jumlah informan dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa yang tergabung dalam satu kelompok korban trauma kecelakaan lalu lintas. Teknik pemilihan informan menggunakan purposive sampling, dengan kriteria: (1) menunjukkan pikiran negatif berulang seperti kecemasan, perubahan suasana hati ; (2) mengalami mimpi buruk atau sulit tidur setelah kecelakaan; (3) menghindari tempat kejadian, percakapan atau berita mengenai kecelakaan. Informan terdiri dari dua ketua kelompok dan dua anggota yang aktif berdiskusi. Nama informan disamarkan menjadi inisial R, D, F. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-struktural, dengan dukungan pengamatan langsung terhadap aktivitas kelompok belajar. Sumber data utama adalah informan (primer), sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi tugas kelompok dan catatan aktivitas kelas.

No	Aspek/Sub Indikator	Contoh Pertanyaan Wawancara
1	Intensitas pikiran atau perasaan negatif setelah kejadian	Apa satu hal utama yang paling mengganggu pikiran atau perasaan kamu sejak kecelakaan itu terjadi? Apa yang biasanya kamu lakukan untuk menenangkan diri ketika trauma itu muncul? apakah suasana hati kamu berubah setelah kecelakaan? Misalnya lebih mudah sedih atau cepat marah?
2	Gangguan tidur seperti mimpi buruk terkait kecelakaan	Apakah ada ingatan tentang kejadian itu yang muncul tiba-tiba dan membuat kamu merasa seolah-olah mengalaminya lagi? Apakah kamu mengalami mimpi buruk tentang kecelakaan tersebut belakangan ini? Saat ingatan trauma itu datang, apa yang terjadi pada tubuh kamu? Misalnya jantung berdebar atau tangan gemetar?
3	Menghindari percakapan atau cerita tentang kecelakaan	Apakah Ada tempat, situasi, atau orang yang kamu hindari sekarang karena mengingatkan pada kecelakaan tersebut? Apakah kamu merasa tidak nyaman jika orang membahas trauma kecelakaan tersebut? Apakah kamu menjadi jarang keluar rumah atau mengurangi aktivitas setelah kejadian?

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Intensitas Pikiran atau Perasaan Negatif Setelah Kejadian

Hasil wawancara dengan tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Semester VII menunjukkan bahwa masalah korban trauma kecelakaan lalu lintas. Para informan merasa memiliki ruang untuk menyampaikan masalah dan pendapat tanpa rasa takut dihakimi oleh anggota lain. Narasumber insial R menjelaskan bahwa setelah kecelakaan itu,

duniannya terasa seperti berubah dalam sekejap. *“setiap kali saya teringat suara rem motor yang menggesel aspal, saya langsung merasa mual dan pusing,”*. Sejak kejadian itu, R merasa hidupnya seperti berada dalam tekanan yang tidak terlihat. Ia sering tiba-tiba merasa takut tanpa penyebab yang jelas-takut sesuatu buruk akan menimpanya lagi.

Lanjut R mengungkapkan bahwa perubahan emosional yang diamalnya sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ia menjadi lebih mudah merasa sedih dan marah, bahkan untuk hal-hal kecil yang sebelumnya tidak memengaruhi emosinya. Ketika pikiran itu muncul, ia sering duduk lama tanpa berbicara, mencoba menarik napas panjang sambil mengganggam tangannya sendiri. *“Rasanya seperti ada bayangan yang terus mengikuti saya”*. Narasumber D, mengalami hal yang hampir sama. Ia mengaku bahwa sejak kecelakaan, pikirannya terasa penuh dengan kekhawatiran dan rasa cemas yang berlebihan. *“Saya jadi cepat panik kalau mendengar suara kendaraan yang melaju cepat. Bahkan suara klakson saja bisa membuat saya terkejut,”* ujarnya.

Ia juga menyampaikan bahwa dirinya merasa lebih emosional dan mudah tersinggung, terutama ketika sedang lelah atau banyak pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa trauma membuat sistem siaga dalam dirinya terus aktif, bahkan saat tidak ada ancaman nyata. Namun narasumber F, merasakan trauma yang membuat emosi dan pikirannya terasa campur aduk. Ia merasa marah karena kecelakaan itu membuat aktivitas kuliah dan pekerjaannya terhambat. Namun, di sisi lain, ia juga merasa sedih dan kecewa pada dirinya sendiri. *“Saya merasa tidak berguna selama beberapa minggu setelah kecelakaan. Susah fokus, susah berpikir jernih,”* ujarnya sambil menunduk.

Gangguan Tidur Seperti Mimpi Buruk Terkait kecelakaan

Narasumber R, mengungkapkan bahwa malam hari adalah waktu yang paling berat baginya. Ketika suasana menjadi sunyi, pikirannya justru dipenuhi gambaran kecelakaan itu. Ia sering bermimpi sedang mengendarai motor, lalu tiba-tiba kendaraannya tergelincir, dan ia melihat tubuhnya terjatuh di jalan raya. Dalam mimpi itu, ia merasakan suara teriakan orang-orang, suara rem mendada, dan rasa sakit di seluruh tubuh. Setiap terbangun, dadanya berdebar cepat dan tubuhnya berkeringat dingin. Butuh waktu belasan menit untuk menenangkan diri, dan sering kali ia tidak bisa tidur kembali. *“Kadang saya butuh 10–15 menit untuk menenangkan diri, dan setelah itu saya tidak bisa tidur lagi,”* ujarnya. Ia mengaku tidur hanya beberapa jam setiap malam selama beberapa minggu setelah kejadian.

Narasumber D, mengalami hal yang sedikit berbeda. Ia jarang mengalami mimpi buruk, tetapi flashback muncul ketika ia mencoba tidur. Saat matanya terpejam, gambaran kecelakaan muncul seolah langsung kepikirannya gambar sepeda motor yang menabraknya, suara keras,

dan rasa panic saat itu. *“Saya jadi takut tidur. Rasanya seperti setiap kali memejamkan mata adegan itu muncul lagi,”* Narasumber F, mengalami mimpi buruk pada minggu-minggu awal setelah kecelakaan ia mengatakan bahwa ia sering bermimpi dikejar kendaraan atau melihatnya dirinya sendiri terbaring di pinggir jalan. *“Saya sering terbangun sambil menangis, saya tidak tahu kenapa mimpi itu terasa nyata sekali”*. Selain mimpi buruk, narasumber F mengaku bahwa suara kendaraan di malam hari meskipun hanya motor lewat-membuatnya sulit tidur. Bahkan suara hujan deras yang memantul di jalanan pun membuat jantungnya berdebar karena mengingatkannya pada basahya lokasi kecelakaan.

Menghindari Percakapan atau Cerita tentang Kecelakaan

Cerita trauma kecelakaan merupakan solusi mengatasi masalah trauma korban kecelakaan lalu lintas. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh narasumber R menyatakan bahwa ia sama sekali tidak berani melewati jalur tempat kecelakaan itu terjadi. Setiap kali hendak berpergian, ia memilih jalur yang lebih jauh agar tidak melihat lokasi yang membuatnya kembali merasakan ketakutan. *“Walaupun harus memutar setengah jam lebih lama, saya tetap pilih jalan lain,”* ujarnya. Sedangkan narasumber D, menunjukkan perilaku menghindar. Ia menjadi jarang keluar rumah, terutama saat malam hari kendaraan cenderung melau lebih cepat. Bahkan saat harus keluar, ia memastikan ditemani seseorang. *“Saya merasa tidak tenang kalau sendirian di jalan,”* ujarnya. Ia juga mengurangi aktivitas luar ruangan yang biasanya ia lakukan.

Sebelum kecelakaan, Narasumber D seeing pergi ke kampus menggunakan motornya sendiri. Namun sekarang, ia lebih sering menumpang kendaraan bersama teman atau memilih transportasi yang membuatnya tidak harus mengemudi. Sementara itu, Narasumber F bahwa ia menghindar percakapan yang berkaitan dengan kecelakaan atau kekerasan jalan raya. Ketika teman-temannya membahas berita tentang kecelakaan lain, ia langsung merasa gelisah dan memilih untuk menjauh. *“Saya tidak bisa dengar cerita kecelakaan. Rasanya seperti dada saya ditusuk”*. Ia juga menutup diri dari topik-topik yang menyinggung kekerasan atau kejadian tragis.

Pembahasan

Intensitas Pikiran dan Perasaan Negatif Setelah Kecelakaan

Dari hasil ketiga narasumber menunjukkan pola munculnya pikiran dan perasaan negatif secara intens, yang konsisten dengan gejala *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Narasumber R mengalami ketakutan yang muncul tiba-tiba ketika mendengar suara kendaraan atau ketika mengingat suara rem mendadak. Narasumber D menunjukkan kecenderungan lebih sensitive terhadap suara keras, sementara F merasa marah, sedih dan frustrasi karena kejadian

tersebut menghambat aktivitas kehidupannya. Penelitian ini dengan teori Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), dimana korban trauma cenderung mengalami reaksi emosional intens, berupa ketakutan, kecemasan, dan perubahan suasana hati (American Psychiatric Association, 2013).

Pikiran negatif yang berulang merupakan bagian dari gejala *intrusion*, yaitu munculnya kembali ingatan traumatis secara tidak terduga (Corey, 2017). Secara konseling, gejala menjadi penting untuk ditangani karena dapat menghambat kemampuan klien dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Konseling individu berperan memberikan ruang aman bagi korban untuk mengekspresikan emosi, memahami pengalaman traumatis, dan membangun kemampuan mengelola pikiran negatif melalui teknik *grounding*, *relaxation*, dan restrukturisasi kognitif (Wahyuni & Prasetyo, 2021).

Gangguan Tidur dan Kemunculan Mimpi Buruk

Ketiga narasumber mengalami gangguan tidur berupa mimpi buruk, sulit tidur, flashback saat hendak tidur, serta reaksi fisik seperti gemetar dan jantung berdebar. Narasumber R bahkan sering terbangun dengan intens karena mimpi seolah mengalami kecelakaan yang sama. D merasakan flashback malam hari, sedangkan F mengalami mimpi buruk dan terkejut dengan suara kendaraan di malam hari. Penelitian ini menyebutkan bahwa korban kecelakaan rentan mengalami disrupsi tidur sebagai akibat dari reaksi trauma, terutama pada fase-fase awal pasca kejadian (Setyowati, 2020).

Tidur menjadi waktu di mana individu tidak mampu mengalihkan diri, sehingga memori traumatis lebih mudah kembali (Van der Kolk, 2014). Melalui proses konseling individu, konselor dapat membantu klien memahami bahwa gangguan tidur merupakan respon normal tubuh terhadap ancaman yang pernah dialami. Selain itu, penerapan teknik pernapasan, *mindfulness* dan latihan relaksasi terbukti efektif dalam menurunkan intensitas mimpi buruk dan meningkatkan kualitas tidur korban trauma (Corey, 2017).

Perilaku Menghindar Terhadap Situasi Pemicu Trauma

Perilaku menghindar merupakan aspek yang sangat menonjol pada ketiga narasumber. R menghindari tempat lokasi kecelakaan meskipun harus menempuh jarak lebih jauh. D menjadi jarang keluar rumah, terutama malam hari, dan F menghindari percakapan yang berkaitan dengan kecelakaan atau berita serupa. Gejala ini termasuk dalam kategori avoidance dalam PTSD, di mana korban berusaha menghindar dari situasi, tempat, orang, atau pembicaraan yang mengingatkan pada trauma (American Psychiatric Association, 2013). Avoidance pada dasarnya merupakan mekanisme perlindungan diri, namun jika berlangsung

lama dapat menghambat kegiatan sosial dan akademik individu (Wahyuni & Prasetyo, 2021). Dalam konseling individu, aspek menghindari ini perlu dipahami secara empatik sebelum klien diarahkan untuk menghadapi situasi pemicu trauma secara bertahap. Pendekatan seperti *exposure therapy*, *systematic desensitization*, dan *psychoeducation* terbukti membantu korban memahami bahwa rasa takut dapat dikendalikan dan tidak lagi menguasai hidup mereka (Corey, 2017). Ketiga informan menunjukkan pola trauma yang saling berhubungan antara pikiran-pikiran negatif, masalah tidur, dan perilaku penghindaran.

Trauma tidak hanya muncul sebagai tanggapan emosional, tetapi juga berpengaruh pada aktivitas sehari-hari mereka mulai dari kegiatan perkuliahan, interaksi sosial, sampai kemampuan untuk menjalani kehidupan secara normal. Dalam hal emosi, informan mengalami kecemasan yang datang secara tiba-tiba, perubahan suasana hati, dan rasa tidak aman yang terus menerus mengikutinya. Pikiran negatif muncul secara tak terduga dan memicu ketegangan di tubuh. Di malam hari, ketakutan ini bertransformasi menjadi mimpi buruk dan ingatan kembali yang mengganggu kualitas tidur. Tubuh merespons dengan detak jantung yang cepat, keringat dingin, dan perasaan kaget.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa trauma kecelakaan lalu lintas. Proses ini berlangsung melalui 3 aspek utama yang saling berkaitan, yaitu intensitas pikiran dan perasaan negatif, gangguan tidur dan perilaku menghindar.

Pertama, kekuatan pikiran dan emosi negatif jelas sangat mengganggu aktivitas sehari-hari para korban. Mereka mengalami ketakutan mendadak, tingkat kecemasan yang tinggi, perubahan emosi yang membuat mereka mudah merasa sedih dan marah, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Gejala-gejala ini, yang termasuk dalam kategori intrusi pada PTSD, dapat ditangani dengan sesi konseling pribadi. Konseling menawarkan lingkungan yang aman bagi korban untuk mengungkapkan perasaan, memahami pengalaman traumatis yang dialami, dan meningkatkan kemampuan dalam mengelola pikiran-pikiran negatif melalui teknik-teknik seperti relaksasi dan grounding.

Kedua, masalah tidur merupakan manifestasi serius dari trauma. Narasumber merasakan mimpi buruk yang kembali muncul dengan sangat jelas, kilasan ingatan saat akan tidur, serta reaksi fisik yang kuat seperti detak jantung yang cepat dan getaran, yang pada akhirnya menyebabkan kesulitan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas. Gangguan tidur ini merupakan reaksi alami tubuh terhadap ancaman yang dialami, dimana ingatan traumatis lebih

mudah kembali muncul ketika individu tidak dapat mengalihkan perhatian mereka. Konseling individu memiliki peranan penting dalam membantu korban memahami reaksi tubuh ini, serta menerapkan teknik pernapasan, kesadaran penuh, dan relaksasi untuk mengurangi intensitas mimpi buruk dan meningkatkan kualitas tidur.

Ketiga, perilaku penghindaran berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri yang terlihat jelas di antara semua responden. Perilaku ini bervariasi mulai dari menjauhi tempat kejadian kecelakaan (meskipun harus melewati rute yang lebih jauh), jarang pergi dari rumah, hingga menghindari diskusi atau informasi mengenai kecelakaan. Dalam sesi konseling individu, penting bagi konselor untuk menunjukkan empati dan secara bertahap membantu klien dalam menghadapi situasi yang dapat memicu trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinda Cahyantika, A., et al. (2023). Dampak psikologis pasca kecelakaan lalu lintas: Studi kasus fenomenologis. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amirah, S., & Rekan. (2024). Efektivitas trauma healing dalam mengurangi trauma psikologis pada korban kecelakaan bus pariwisata di Pagar Alam. *Jurnal Al-AZHAR Indonesia Seri Humaniora*, 9(1), 1–12.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Hasan, S., Sangkala, M., & Seniwati, T. (2020). Overview of post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms of post-road traffic accident patients. *ICON: Journal of Integrated Community and Nursing*, 5, 1–8.
- Rinaldi, F., & Masykur, A. (2024). Pengalaman kecelakaan lalu lintas berat: Sebuah studi kualitatif fenomenologi. *Empati: Jurnal Psikologi Undip*, 1–14. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15239>
- Setyowati, W. (2020). Dampak psikologis korban kecelakaan lalu lintas. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*.
- Suhertina. (2024). The study focuses on the analysis of effective approaches and techniques in trauma counseling using a scientific literature review. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 1–18. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/31864>

- Syahputra, N., & Petrus, A. (2023). Korban hidup pasca kecelakaan lalu lintas. *Jurnal Pandu Husada*, 4(4), 35–42. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/16956>
- Trajchevska, M., & Jones, C. M. (2025). Post-traumatic stress disorder (PTSD) resulting from road traffic accidents: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 985. <https://doi.org/10.3390/ijerph22070985>
- Trauma-Informed Care Framework. (2025). Trauma-informed care overview. SAMHSA. https://en.wikipedia.org/wiki/Trauma-informed_care
- Tuasikal, J. M. S. (2024). *Konseling traumatik: Teori dan teknik intervensi untuk korban peristiwa traumatis*. Universitas Negeri Gorontalo. <https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2024/7/12/konseling-traumatik.html>
- U.S. National Institute of Mental Health. (2022). *Post-traumatic stress disorder basics*. NIH Publication. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd>
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Wahyuni, S., & Prasetyo, A. (2021). Trauma korban bencana dan kecelakaan. *Jurnal Bimbingan dan Konse*