

## Dampak Trauma Akut pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatra Utara yang Mengalami Kecelakaan Lalu Lintas: Studi Kualitatif Deskriptif

Ainul Mardiyah<sup>a</sup>, Amanda Nurul Balqhis<sup>a\*</sup>, Putri Handayani Rizki<sup>a</sup>, Tri Suci Nur'aini<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received : 13-12-2025

Revised : 28-12-2025

Accepted : 02-01-2026

**Keywords:** *Acute Trauma, Students, Traffic Accident*

**Kata Kunci:** *Kecelakaan Lalulintas, Mahasiswa, Trauma Akut*

Corresponding Author:  
[amandanurul367@gmail.com](mailto:amandanurul367@gmail.com)\*

DOI: <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Traffic accidents are traumatic events that cause not only physical injuries but also significant psychological impacts, especially among university students. This study aims to describe the forms of acute trauma experienced by students of the Faculty of Da'wah and Communication at the State Islamic University of North Sumatra after experiencing traffic accidents, as well as to examine the impact of acute trauma on students' psychological, academic, and social conditions. This research uses a descriptive qualitative approach with data collected through in-depth interviews with two students who had experienced traffic accidents. The findings indicate that the acute trauma experienced by students is more dominant in psychological aspects than physical injuries. The symptoms include excessive fear and anxiety, sleep disturbances, recurring traumatic memories, difficulty concentrating, and heightened vigilance when being on the road. Acute trauma affects academic life through decreased concentration and class attendance for some participants, and social life through temporary social withdrawal or, conversely, increased support from family and friends. In coping with trauma, students employ adaptive coping strategies such as social support, spiritual approaches, engaging in positive activities, and gradual emotional regulation. This study highlights the importance of paying attention to students' mental health after traffic accidents and the need for trauma counseling and support services within the university environment.*

### ABSTRAK

Kecelakaan lalu lintas merupakan peristiwa traumatis yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga berdampak besar pada kondisi psikologis individu, khususnya mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk trauma akut yang

dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatra Utara setelah mengalami kecelakaan lalu lintas, serta mengetahui dampaknya terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap dua orang mahasiswa yang pernah mengalami kecelakaan lalu lintas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma akut yang dialami mahasiswa lebih dominan pada aspek psikologis dibandingkan cedera fisik. Gejala yang muncul meliputi rasa takut dan cemas berlebihan, gangguan tidur, ingatan traumatis yang berulang, kesulitan berkonsentrasi, serta kewaspadaan berlebih saat berada di jalan raya. Trauma akut tersebut berdampak pada kehidupan akademik berupa menurunnya konsentrasi dan kehadiran kuliah pada sebagian informan, serta berdampak sosial berupa penarikan diri sementara maupun meningkatnya dukungan dari keluarga dan teman. Dalam menghadapi trauma, mahasiswa menggunakan strategi coping adaptif seperti dukungan sosial, pendekatan spiritual, aktivitas positif, dan pengelolaan emosi secara bertahap. Penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa pascakecelakaan lalu lintas serta perlunya layanan pendampingan dan konseling traumatik di lingkungan kampus.

## **PENDAHULUAN**

Kecelakaan lalu lintas merupakan salah satu peristiwa traumatis yang sering terjadi dan dapat menimbulkan dampak serius, tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki mobilitas tinggi, sehingga rentan mengalami kecelakaan lalu lintas. Peristiwa tersebut dapat memicu trauma akut, yaitu reaksi psikologis yang muncul segera setelah kejadian traumatis, seperti rasa takut berlebihan, kecemasan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, dan perasaan tertekan.

Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatra Utara memiliki tuntutan akademik dan sosial yang cukup kompleks, termasuk kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan kampus dan masyarakat. Trauma akut akibat kecelakaan lalu lintas dapat mengganggu proses belajar, interaksi sosial, stabilitas emosi, dan kepercayaan diri mahasiswa, sehingga berpotensi menurunkan kualitas akademik maupun kesejahteraan psikologis mereka.

Namun, perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa pascakecelakaan lalu lintas masih relatif terbatas, terutama kajian yang menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami dampak trauma akut yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan

Komunikasi UIN Sumatra Utara melalui pendekatan kualitatif deskriptif, sehingga diperoleh gambaran nyata mengenai kondisi psikologis mereka dan dapat menjadi dasar dalam penyusunan layanan pendampingan serta konseling yang tepat.

Rumusan masalah: (1) Bagaimana bentuk trauma akut yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara setelah mengalami kecelakaan lalu lintas? (2) Apa saja dampak trauma akut terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa? (3) Bagaimana pengalaman dan cara mahasiswa menghadapi trauma akut pascakecelakaan lalu lintas?

Tujuan penelitian: (1) Untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk trauma akut yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara akibat kecelakaan lalu lintas, (2) Untuk mengetahui dampak trauma akut terhadap kehidupan psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa, (3) Untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menghadapi dan menyesuaikan diri setelah mengalami trauma akut akibat kecelakaan lalu lintas.

Manfaat penelitian: (1) Meningkatkan pemahaman mengenai Bagaimana bentuk trauma akut yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara setelah mengalami kecelakaan lalu lintas, (2) Meningkatkan pemahaman mengenai Apa saja dampak trauma akut terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa, (3) Meningkatkan pemahaman mengenai Bagaimana pengalaman dan cara mahasiswa menghadapi trauma akut pascakecelakaan lalu lintas.

Trauma akut merujuk pada respons psikologis langsung setelah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis yang mengancam nyawa atau sangat menyedihkan, seperti kecelakaan, bencana alam, kekerasan, atau pelecehan. Ini bisa menyebabkan gejala seperti syok, ketakutan berlebih, cemas, dan gangguan tidur. Jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi PTSD (gangguan stres pasca-trauma) (Tri, 2023).

Trauma akut ini terjadi setelah peristiwa yang membahayakan keselamatan. Trauma akut disebabkan karena peristiwa menyedihkan seperti kecelakaan, pemerkosaan, kehilangan orang terdekat, atau bencana alam. Peristiwa tersebut tersimpan dalam benak orang tersebut sebagai fenomena ekstrem yang mengancam emosional atau fisik mereka. Trauma akut biasanya muncul dalam bentuk, seperti (Tri, 2023):

Trauma akut sering memunculkan gejala berupa rasa cemas yang tidak terkendali. Orang yang mengalaminya bisa merasa seolah-olah ancaman atau bahaya masih mengintai dirinya, meskipun situasi sudah aman. Perasaan panik ini bisa dipicu oleh hal-hal kecil yang mengingatkan pada kejadian traumatis, seperti suara keras, keramaian, atau bahkan bau tertentu. Reaksi tubuh yang muncul biasanya berupa jantung berdebar cepat, keringat berlebihan, napas terasa sesak, tangan gemetar, hingga merasa akan pingsan. Kondisi ini sangat mengganggu kehidupan sehari-hari karena individu merasa selalu

berada dalam kondisi "siaga" yang melelahkan.

Selain kecemasan, kebingungan sering menjadi tanda khas trauma akut. Penderita bisa merasa seakan-akan terjebak di antara masa lalu dan masa kini, sehingga sulit membedakan situasi nyata dengan ingatan traumatisnya. Kebingungan ini muncul dalam bentuk kesulitan membuat keputusan, lupa hal-hal sederhana, atau merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan setelah kejadian traumatis. Beberapa orang bahkan mengalami disorientasi, misalnya tidak mengenali tempat atau orang di sekitarnya sesaat setelah trauma. Hal ini membuat mereka semakin sulit menjalani aktivitas normal dan menambah rasa tidak berdaya.

Gangguan tidur menjadi salah satu dampak yang paling terasa. Penderita trauma akut biasanya mengalami insomnia, yaitu sulit untuk tertidur meskipun tubuh terasa lelah. Jika pun bisa tidur, mereka sering terbangun secara tiba-tiba akibat mimpi buruk yang berulang tentang peristiwa traumatis. Kondisi ini bukan hanya mengganggu istirahat, tetapi juga membuat tubuh semakin lemah dan daya tahan menurun. Kurangnya tidur akan memperburuk kondisi emosional, sehingga penderita menjadi lebih mudah marah, gelisah, atau sulit berpikir jernih.

Trauma sering menyebabkan individu merasa terputus dari lingkungannya. Mereka bisa merasa bahwa tidak ada seorang pun yang benar-benar mengerti perasaan atau penderitaan yang dialami. Akibatnya, banyak yang memilih menarik diri dari pergaulan, menghindari keluarga, teman, atau aktivitas sosial yang dulu disukai. Perasaan terisolasi ini membuat mereka semakin kesepian dan memperparah luka emosional. Bahkan, beberapa orang merasa hidupnya sudah berbeda total setelah kejadian traumatis, seakan-akan mereka tidak lagi menjadi bagian dari dunia sekitar.

Trauma dapat menghancurkan rasa percaya diri seseorang. Misalnya, korban bencana, kecelakaan, atau kekerasan bisa merasa dirinya lemah dan tidak berdaya. Mereka mungkin menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpa, berpikir bahwa mereka seharusnya bisa mencegah atau menghindarinya. Rasa bersalah ini membuat harga diri menurun drastis. Akibatnya, mereka merasa tidak layak dihargai, takut untuk mencoba hal baru, bahkan tidak yakin dapat kembali menjalani kehidupan seperti sebelumnya. Hilangnya rasa percaya diri ini menjadi penghalang besar dalam proses pemulihan

Gejala trauma akut juga tampak pada kesulitan konsentrasi. Pikiran penderita sering kali dipenuhi oleh ingatan traumatis yang datang secara tiba-tiba (*flashback*), sehingga sulit untuk fokus pada pekerjaan, belajar, atau aktivitas sehari-hari. Misalnya, ketika sedang bekerja, tiba-tiba muncul gambaran kejadian traumatis yang membuatnya kehilangan arah. Hal ini bisa menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kesalahan, dan membuat individu merasa tidak mampu memenuhi tanggung jawabnya. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga bisa menimbulkan masalah di sekolah, kampus, atau

tempat kerja.

Tidak sedikit penderita trauma yang menunjukkan reaksi berupa perilaku agresif. Mereka bisa mudah marah, tersinggung, atau meluapkan emosi secara berlebihan pada orang lain. Hal ini biasanya terjadi karena rasa sakit emosional yang mendalam tidak bisa diungkapkan dengan cara sehat, sehingga berubah menjadi kemarahan. Dalam beberapa kasus, perilaku agresif bisa ditunjukkan pada diri sendiri, seperti menyakiti diri, merusak barang, atau melakukan tindakan berisiko tinggi. Agresivitas ini sebenarnya adalah bentuk mekanisme pertahanan diri, namun bila tidak ditangani, justru bisa merusak hubungan sosial dan memperburuk kondisi psikologis.

Bencana alam datang tanpa diundang dan sulit sekali untuk diprediksi. Tidak hanya menimbulkan kerusakan infrastruktur, tapi juga gangguan terhadap kondisi psikologis para korban itu sendiri. Aspek psikologis juga penting untuk diperhatikan dalam menghadapi dampak bencana. Sebab, bencana tidak hanya menyebabkan luka secara fisik, tetapi juga secara emosional. Menurut sebuah penelitian, korban terdampak bencana berpotensi mengalami kecemasan, depresi, dan trauma (Siregar, 2022).

Segala peristiwa yang mengandung emosi negatif, apalagi berulang kali dialami akan terekam menjadi memori dan menimbulkan bekas dalam bentuk luka batin yang akan dibawa sepanjang hidup kecuali apabila emosi negatif itu segera diatasi dan tertangani dengan cara yang tepat, apabila tidak terselesaikan maka case itu masih open loop atau belum tuntas dan bisa menghambat banyak hal di dalam keputusan-keputusan kehidupan seseorang di masa depannya. Ingatan-ingatan yang tersimpan atas kejadian yang sudah dialami memori yang diikuti oleh emosi negatif inilah yang sering memicu trauma (Siregar, 2022).

Kecelakaan lalu lintas menjadi salah satu kejadian traumatis yang dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan pada seseorang yang terlibat secara langsung maupun mereka yang terkena dampak secara tidak langsung. Setiap kecelakaan lalu lintas bisa menyebabkan berbagai respons psikologis dengan gejala yang sering muncul meliputi kejutan, kecemasan, perasaan bersalah, dan trauma psikologis. Kecelakaan lalu lintas dapat menjadi pengalaman menyakitkan bahkan dapat menjadi penyebab berbagai macam kerugian psikologis, seperti trauma, *Acute Stress Disorder*, *Post-Traumatic Stress Disorder*, dan gejala-gejala depresif (Mudzakir, 2024).

Kecelakaan lalu lintas yang dialami seseorang dapat menjadi sebuah pengalaman yang menyakitkan. Kecelakaan lalu lintas dapat menyebabkan korban-korbannya mengalami gejala-gejala, dimana korban-korban tersebut dapat mengalami ingatan-ingatan yang mengganggu terkait kecelakaan, mengalami kesulitan tidur dikarenakan ingatan tersebut, menghindari situasi atau lingkungan yang mengingatkannya terhadap kecelakaan, dan/atau mengalami nyeri otot, mudah lelah, dan peningkatan kewaspadaan. Selain itu, korban kecelakaan juga dapat mengalami gangguan stress akut (Masykur,

2017).

Kematian atau kehilangan orang yang dicintai dapat berpengaruh terhadap kehidupan individu selanjutnya sebab meratapi secara terus menerus atas kepergian orang yang dicintai. Akibatnya individu merasakan kesedihan yang mendalam dan memunculkan penolakan dalam diri, enggan menerima kenyataan, putus asa, menangis, resah, tidak rela, bahkan berujung pada trauma. Artinya kesedihan yang mendalam karena kehilangan orang yang dicintai menjadi pemicu munculnya trauma individu yang mengalami. Fatiyyah menyatakan trauma yang disebabkan oleh kehilangan orang yang dicintai dan berujung pada kematian, pada umumnya menyebabkan individu memilih untuk menghindari mengingat kejadian atau hal-hal yang berhubungan dengan situasi tersebut karena merasakan ketakutan yang luar biasa. Kondisi ini sebagai reaksi otomatis yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami trauma sebab tidak ingin teringat kembali peristiwa yang menyedihkan tersebut (Janu dkk., 2023).

Permasalahan yang dapat menimbulkan trauma bagi individu adalah pelecehan seksual. Pelecehan seksual merupakan suatu tindakan menjengkelkan yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk mengganggu pihak lain dan dirasakan dapat menurunkan harkat dan martabat pihak lain tersebut, baik secara fisik maupun non-fisik. Tindakan pelecehan seksual ini tanpa disadari dapat menimbulkan trauma bagi individu yang mengalami. Korban pelecehan seksual pada umumnya menunjukkan trauma yang dialaminya dengan cara menangis dan menunjukkan kehidupan yang kacau, bahkan depresi. Hal ini disebabkan korban merasa ketakutan yang luar biasa sebagai akibat dari peristiwa yang dialami, meskipun terkadang ada juga yang menampilkan kondisi luar yang baik-baik saja, namun secara psikis belum tentu dalam keadaan baik (Janu dkk., 2023).

Individu yang mengalami trauma pelecehan seksual dapat meningkatkan agresivitas individu, perilaku bermasalah di sekolah, narkoba, dan lebih buruk menunjukkan perilaku bunuh diri. Bahkan laki-laki dapat menunjukkan perilaku agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan perempuan sebab teringat pada situasi trauma yang dialami di masa lalu. Artinya trauma dapat berdampak negatif dalam kehidupan individu di masa depan. Individu yang tidak dapat berdamai dengan situasi dengan menimbulkan trauma dapat menghasilkan perilaku menyimpang, seperti agresif, sebagai wujud kompensasi atas situasi tidak menguntungkan yang pernah dialami (Janu dkk., 2023).

Dampak fisik merupakan konsekuensi pertama yang muncul akibat trauma akut. Cedera tubuh menjadi gejala yang paling nyata, mulai dari luka ringan seperti memar dan terkilir hingga cedera serius berupa patah tulang, kerusakan jaringan, atau bahkan kecacatan permanen. Kondisi ini sering membutuhkan perawatan medis intensif serta rehabilitasi jangka panjang agar korban dapat kembali berfungsi secara normal.

Selain cedera yang tampak, trauma juga dapat memunculkan gejala fisik yang bersifat psikosomatis. Korban sering mengeluhkan jantung berdebar, sakit kepala, gangguan pencernaan, atau ketegangan otot. Hal ini terjadi karena sistem saraf korban tetap berada dalam keadaan siaga tinggi pascatrauma, sehingga tubuh merespons seolah-olah ancaman masih berlangsung (Kenardy dkk. 2018)

Aspek psikologis merupakan dampak yang paling dominan dari trauma akut karena sifatnya yang sering kali berlangsung lebih lama dibandingkan cedera fisik. Ketika individu tidak mampu memproses pengalaman traumatis, pikiran dan emosi akan terjebak dalam kondisi stres yang berkepanjangan. Hal ini menyebabkan munculnya berbagai gangguan psikologis yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Trajchevska & Jones, 2025). Beberapa dampak psikologis yang umum dialami korban trauma akut antara lain: (1) *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD): Ditandai dengan kilas balik (*flashback*), mimpi buruk, menghindari hal-hal yang mengingatkan pada kejadian, serta mudah terkejut dan cemas. Prevalensi PTSD akibat kecelakaan lalu lintas cukup tinggi, dan dapat bertahan selama bertahun-tahun jika tidak ditangani (Trajchevska & Jones, 2025), (2) Gangguan kecemasan: Trauma meningkatkan rasa takut berlebihan terhadap aktivitas tertentu, misalnya enggan bepergian dengan kendaraan. Hal ini menimbulkan keterbatasan dalam mobilitas dan produktivitas, (3) Depresi: Korban trauma kerap mengalami rasa bersalah, kehilangan motivasi, dan kehilangan minat hidup. Kondisi depresi dapat berujung pada pikiran bunuh diri apabila tidak mendapat dukungan (Janah dkk., 2023), (4) Gangguan tidur: Insomnia, mimpi buruk, dan sulit beristirahat merupakan gejala umum yang memperburuk kesehatan fisik dan psikis korban (Janah dkk. 2023).

Gangguan psikologis ini tidak hanya muncul secara individual, tetapi sering kali saling berkaitan. Misalnya, insomnia yang berkepanjangan dapat memperparah kecemasan, sedangkan kecemasan yang tidak terkendali dapat berujung pada depresi. Variasi gejala ini sangat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, tingkat keparahan trauma, dukungan sosial, serta riwayat kesehatan mental sebelumnya (Kenardy dkk. 2018).

Selain memengaruhi kondisi fisik dan psikologis, trauma akut juga berdampak pada kehidupan sosial korban. Perubahan yang terjadi tidak hanya bersumber dari luka batin yang dialami, tetapi juga dari bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya setelah peristiwa traumatis. Salah satu dampak sosial yang umum adalah kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Korban sering kali menghindari interaksi karena merasa tidak nyaman membicarakan kejadian yang dialami, atau karena takut menghadapi pertanyaan yang memicu ingatan traumatis. Trauma juga dapat memunculkan perubahan perilaku dalam hubungan sosial sehari-hari. Beberapa korban menjadi lebih mudah marah, curiga, atau menunjukkan kewaspadaan berlebihan. Reaksi ini muncul sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri, tetapi jika berlarut-larut justru menimbulkan jarak

dengan orang lain. Dalam jangka panjang, korban bisa kehilangan kepercayaan terhadap lingkungan sekitar dan mengalami kesulitan membangun relasi baru (Aryuni, 2023).

Trauma akut tidak hanya menimbulkan luka fisik dan psikologis, tetapi juga membawa dampak signifikan pada kondisi ekonomi korban maupun keluarganya. Cedera fisik berat sering membuat individu tidak mampu bekerja dalam jangka waktu tertentu, bahkan ada yang kehilangan pekerjaan karena keterbatasan fungsi tubuh. Kondisi ini jelas menurunkan sumber pendapatan keluarga dan dapat memicu ketergantungan ekonomi pada orang lain. Selain kehilangan produktivitas, trauma juga menimbulkan beban finansial yang cukup besar. Biaya pengobatan, perawatan medis, terapi psikologis, serta proses rehabilitasi jangka panjang sering kali tidak sedikit. Bagi keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas, hal ini menjadi tekanan tambahan yang memperberat situasi. Tidak jarang, korban terpaksa mengurangi kebutuhan pokok lain demi memenuhi biaya perawatan kesehatan (Janah dkk, 2023).

Dampak ekonomi juga dirasakan dalam dunia pendidikan. Anak-anak atau remaja yang mengalami trauma berat terkadang tidak mampu melanjutkan sekolah dengan baik, baik karena kondisi fisik yang terbatas maupun karena hilangnya dukungan ekonomi dari keluarga. Akibatnya, kesempatan pendidikan mereka terhambat, dan hal ini dapat berdampak pada masa depan mereka secara jangka panjang (Hutagulangan dkk., 2013).

Dampak jangka panjang dari trauma akut sering kali lebih kompleks dibandingkan dampak fisik maupun psikologis yang muncul segera setelah peristiwa. Trauma yang tidak tertangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan kronis yang memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan individu.

Salah satu dampak jangka panjang yang paling umum adalah munculnya *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* kronis. Gejala seperti kilas balik, mimpi buruk, dan rasa cemas berlebihan dapat bertahan selama bertahun-tahun. Kondisi ini tidak hanya mengganggu fungsi psikologis, tetapi juga berdampak pada produktivitas, hubungan sosial, serta kemampuan individu untuk menjalani kehidupan normal (Trajchevska & Jones, 2025). Selain PTSD, depresi mendalam juga menjadi risiko jangka panjang yang serius. Individu yang mengalami trauma berat sering kali kehilangan semangat hidup, menarik diri dari lingkungan, dan merasa tidak memiliki masa depan. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, depresi dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri hingga keinginan bunuh diri (Janah dkk., 2023).

Pada anak-anak dan remaja, trauma akut dapat menghambat perkembangan emosional, sosial, maupun kognitif. Mereka berpotensi mengalami kesulitan belajar, rendahnya harga diri, serta masalah dalam membangun relasi sosial. Hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup mereka hingga dewasa, sehingga trauma di usia muda menjadi faktor risiko bagi munculnya berbagai gangguan kejiwaan di masa depan (Hutagulangan dkk., 2013).

Undang-Undang No 22 Tahun 2009 Tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan (UU LAJ) pasal 1 ayat 24 menjelaskan bahwa "kecelakaan lalu lintas adalah suatu peristiwa di jalan yang tidak diduga dan tidak disengaja melibatkan kendaraan dengan atau tanpa Pengguna Jalan lain yang mengakibatkan korban manusia atau kerugian harta benda". Undang-Undang No 22 Tahun 2009 Tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan pasal 229 menjelaskan penggolongan kecelakaan lalu lintas ringan, sedang dan berat. Kecelakaan lalu lintas ringan merupakan kecelakaan yang mengakibatkan kerusakan kendaraan dan/atau barang. Kecelakaan lalu lintas sedang merupakan kecelakaan yang mengakibatkan luka ringan dan kerusakan kendaraan dan/atau barang. Kecelakaan lalu lintas berat merupakan kecelakaan yang mengakibatkan korban meninggal dunia atau luka berat. Kecelakaan Lalu Lintas sebagaimana dimaksud dapat disebabkan oleh kelalaian Pengguna Jalan, ketidaklayakan Kendaraan, serta ketidaklayakan Jalan dan atau lingkungan (Petrus, 2023).

Kecelakaan lalu lintas yang dialami seseorang dapat menjadi sebuah pengalaman yang menyakitkan. Kecelakaan lalu lintas dapat menyebabkan korban-korbannya mengalami gejala-gejala trauma, dimana korban-korban tersebut dapat mengalami ingatan-ingatan yang mengganggu terkait kecelakaan, mengalami kesulitan tidur dikarenakan ingatan tersebut, menghindari situasi atau lingkungan yang mengingatkannya terhadap kecelakaan, dan/atau mengalami nyeri otot, mudah lelah, dan peningkatan kewaspadaan. Selain itu, korban kecelakaan juga dapat mengalami gangguan stress akut, gangguan stress pasca trauma, gejala-gejala depresif, dan penurunan performa kerja (Masykur, 2017). Kecelakaan lalu lintas merupakan suatu peristiwa di jalan yang tidak diduga dan tidak disengaja melibatkan kendaraan dengan atau tanpa pengguna jalan lain yang mengakibatkan korban manusia dan/atau kerugian harta benda. Kecelakaan lalu lintas menjadi salah satu kejadian traumatis yang dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan pada seseorang yang terlibat secara langsung maupun mereka yang terkena dampak secara tidak langsung. Teori yang relevan dengan penelitian ini, yaitu teori trauma (Mudzakir, 2024).

Latar belakang kondisi psikologis pasca kecelakaan lalu lintas mencakup pemahaman tentang respon psikologis yang sering terjadi setelah insiden tersebut, faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat keparahan reaksi, dan konsekuensi jangka panjang yang mungkin timbul. Setiap kecelakaan lalu lintas bisa menyebabkan berbagai respons psikologis dengan gejala yang sering muncul meliputi kejutan, kecemasan, perasaan bersalah, dan trauma psikologis. Orang yang mengalami cedera fisik serius atau kehilangan orang yang dicintai dalam kecelakaan mungkin mengalami reaksi psikologis yang lebih berat, termasuk gangguan stres pasca trauma (PTSD). Tingkat keparahan cedera, kehilangan orang terdekat, tingkat keterlibatan dalam kecelakaan, dan pengalaman masa lalu dengan kecelakaan lalu lintas dapat mempengaruhi cara individu

merespons secara psikologis.

Pada penelitian Rinaldi dan Masykur (2017) kecelakaan lalu lintas dapat menjadi pengalaman menyakitkan bahkan dapat menjadi penyebab berbagai macam kerugian psikologis, seperti trauma, *Acute Stress Disorder*, *Post-Traumatic Stress Disorder*, gejala-gejala depresif bahkan penurunan performa kerja. Pada penelitian sebelumnya, Subhi (2021) mengatakan bahwa korban kecelakaan memiliki potensi pada gangguan stres akut, membuat penurunan performa dalam kerja, gangguan psikologis serta mengalami depresi yang berat. Kecelakaan lalu lintas dapat menjadi salah satu penyebab munculnya rasa trauma. Hal ini selaras dengan pernyataan yang menyatakan bahwa kecelakaan lalu lintas yang dialami seseorang dapat menjadi sebuah pengalaman yang menyakitkan. Kecelakaan lalu lintas dapat menyebabkan korban-korbannya mengalami gejala trauma (Istanabi, 2022).

## **METODE**

### **Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa terkait trauma akut yang dialami setelah mengalami kecelakaan lalu lintas. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali perasaan, pikiran, dan pengalaman subjektif informan secara langsung dan alami.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatra Utara (UIN Sumatra Utara). Waktu penelitian dilaksanakan pada tahun 2025, menyesuaikan dengan waktu terjadinya kecelakaan dan kesiapan informan untuk diwawancarai.

### **Subjek Penelitian (Informan)**

Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara dari jurusan yang berbeda yaitu jurusan bimbingan penyuluhan Islam dan komunikasi penyiaran Islam yang pernah mengalami kecelakaan lalu lintas. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, antara lain:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara
2. Pernah mengalami kecelakaan lalu lintas
3. Mengalami dampak psikologis / trauma pascakecelakaan
4. Bersedia menjadi informan penelitian

## **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

### 1. Wawancara Mendalam

Peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan informan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara bertujuan untuk menggali:

- a. Bentuk trauma akut yang dialami informan
- b. Dampak trauma terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial
- c. Pengalaman serta cara informan menghadapi trauma pascakecelakaan

### 2. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung, seperti catatan wawancara dan dokumentasi proses penelitian, untuk memperkuat hasil penelitian.

## **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis data kualitatif deskriptif, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Reduksi data, yaitu memilih dan menyederhanakan data hasil wawancara yang relevan dengan fokus penelitian
2. Penyajian data, yaitu menyusun data dalam bentuk narasi deskriptif agar mudah dipahami
3. Penarikan kesimpulan, yaitu merangkum dan menafsirkan data untuk menjawab rumusan masalah penelitian

## **Keabsahan Data**

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan:

1. Kecermatan dalam proses wawancara
2. Pencocokan data hasil wawancara dengan teori dan penelitian sebelumnya
3. Konsistensi pertanyaan kepada informan sesuai pedoman wawancara

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Bagaimana bentuk trauma akut yang dialami mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara setelah mengalami kecelakaan lalu lintas?**

Menurut Narasumber Rifqi Prayogi Hidayat berdasarkan pengalaman informan, bentuk trauma akut yang muncul setelah kecelakaan lalu lintas lebih dominan pada reaksi psikologis awal, bukan pada cedera fisik. Saat kejadian berlangsung, informan merasakan kepanikan dan kekhawatiran yang kuat, terutama terhadap keselamatan keponakan yang duduk bersamanya di kursi depan serta anggota keluarga lain di dalam kendaraan. Pikiran

informan terfokus pada kemungkinan cedera atau trauma yang dialami orang-orang terdekatnya. Setelah kejadian, meskipun tidak mengalami luka fisik karena penggunaan sabuk pengaman dan perlindungan air bag, informan menunjukkan gejala trauma akut berupa rasa takut untuk kembali mengemudi, kebimbangan, dan kehati-hatian berlebihan. Informan sempat enggan membawa mobil dan membutuhkan waktu sekitar satu bulan untuk kembali berani mengemudi. Hal ini menunjukkan adanya trauma akut dalam bentuk ketakutan situasional dan kewaspadaan berlebih terhadap aktivitas berkendara.

Menurut Narasumber Riska Hariyandani Daulay berdasarkan hasil wawancara, informan mengalami trauma akut yang ditandai dengan reaksi psikologis dan fisik segera setelah kecelakaan lalu lintas. Saat kejadian berlangsung, informan merasakan kaget, panik, ketakutan, dan pikiran kosong, yang menunjukkan respons stres akut terhadap peristiwa traumatis. Selain itu, informan juga mengalami luka fisik ringan, berupa lecet pada tangan dan kaki serta memar di bagian lutut, yang menyebabkan keterbatasan gerak selama beberapa hari. Dalam beberapa hari pascakejadian, informan menunjukkan gejala trauma akut berupa rasa takut dan kecemasan yang berulang, ingatan yang terus terbayang terhadap kejadian kecelakaan, serta gangguan tidur yang ditandai dengan mimpi buruk. Informan juga mengalami *hipervigilance*, yaitu rasa was-was berlebihan ketika mendengar suara kendaraan, melihat jalan ramai, atau melihat anak-anak berlari di jalan. Gejala lain yang muncul adalah kesulitan berkonsentrasi, yang menandakan dampak kognitif dari trauma akut.

Berdasarkan hasil wawancara dari kedua narasumber, dapat disimpulkan bahwa kecelakaan lalu lintas yang dialami menimbulkan trauma akut yang lebih dominan pada aspek psikologis dibandingkan cedera fisik. Pada saat kejadian, kedua informan menunjukkan respons stres akut berupa kaget, panik, ketakutan, pikiran kosong, serta kekhawatiran yang kuat terhadap keselamatan orang-orang terdekat yang berada bersama mereka di dalam kendaraan. Meskipun cedera fisik yang dialami relatif ringan dan tidak menimbulkan dampak jangka panjang, dampak psikologis yang muncul cukup signifikan. Setelah kejadian, informan mengalami berbagai gejala trauma akut, seperti rasa takut dan kecemasan berulang, ingatan yang terus terbayang terhadap peristiwa kecelakaan, gangguan tidur disertai mimpi buruk, serta kewaspadaan berlebihan terhadap lingkungan sekitar, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas berkendara dan lalu lintas. Selain itu, muncul pula kesulitan berkonsentrasi dan rasa was-was saat menghadapi situasi yang mengingatkan pada kejadian kecelakaan. Trauma tersebut berdampak langsung pada perilaku sehari-hari informan, terutama dalam bentuk ketakutan situasional untuk kembali mengemudi, kehati-hatian berlebihan, dan kebutuhan waktu pemulihan psikologis hingga sekitar satu bulan sebelum kembali berani berkendara. Dengan demikian, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa kecelakaan lalu lintas tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga dapat menyebabkan trauma akut yang

memengaruhi kondisi emosional, kognitif, dan perilaku individu dalam jangka waktu tertentu.

### **Apa saja dampak trauma akut terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa?**

Menurut Narasumber Rifqi Prayogi Hidayat dari sisi psikologis, dampak trauma akut yang dialami informan terlihat dari munculnya rasa takut, cemas, dan ragu saat hendak mengendarai mobil kembali. Informan menjadi lebih reflektif dan berhati-hati, terutama terkait kondisi fisik seperti rasa mengantuk sebelum mengemudi. Trauma ini mendorong munculnya kesadaran baru untuk menghindari risiko agar kejadian serupa tidak terulang. Dari sisi akademik, trauma tidak berdampak pada semangat belajar maupun motivasi perkuliahan. Namun, terdapat dampak tidak langsung berupa hilangnya data dan file perkuliahan akibat kerusakan ponsel saat kecelakaan, yang sempat mengganggu aspek teknis perkuliahan. Dari sisi sosial, kecelakaan tersebut justru memperlihatkan adanya dukungan sosial yang kuat. Informan mendapatkan perhatian dan kepedulian dari keluarga serta teman-teman terdekat, termasuk dukungan moral dan bantuan dalam upaya mencari keadilan melalui jalur hukum. Hal ini menunjukkan bahwa trauma akut tidak selalu berdampak negatif pada relasi sosial, tetapi juga dapat memperkuat ikatan sosial.

Menurut Narasumber Riska Hariyandani Daulay dari sisi psikologis, trauma akut berdampak signifikan terhadap kondisi emosional informan. Informan mengalami kecemasan berlebihan, rasa takut saat berada di jalan raya, sulit tidur, serta pikiran yang mudah melayang, yang mengganggu keseharian dan kenyamanan psikologisnya. Dari sisi akademik, trauma akut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, semangat belajar, serta kehadiran dalam perkuliahan. Informan beberapa kali tidak mengikuti perkuliahan karena kondisi fisik yang belum pulih sepenuhnya dan rasa takut yang masih dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa trauma akut tidak hanya berdampak secara emosional, tetapi juga memengaruhi keberlangsungan aktivitas akademik mahasiswa. Dari sisi sosial, informan mengalami penarikan diri sementara dari lingkungan sosial. Informan menjadi lebih pendiam dan membatasi interaksi dengan teman serta lingkungan sekitar. Selain itu, muncul rasa takut berkendara dan was-was berada di jalan raya, yang turut memengaruhi mobilitas dan interaksi sosial informan.

Berdasarkan dua jawaban narasumber, dapat disimpulkan bahwa trauma akut akibat kecelakaan lalu lintas memberikan dampak yang beragam pada aspek psikologis, akademik, dan sosial informan. Dari sisi psikologis, kedua narasumber sama-sama mengalami rasa takut, cemas, dan kehati-hatian yang meningkat, terutama saat berada di jalan raya atau hendak berkendara kembali. Trauma ini juga memunculkan gangguan emosional seperti sulit tidur, pikiran yang tidak fokus, serta kecemasan berlebih. Namun, di sisi lain, trauma tersebut mendorong munculnya kesadaran baru pada informan untuk

lebih waspada, mengenali kondisi fisik sebelum berkendara, dan berupaya menghindari risiko agar kejadian serupa tidak terulang. Dari sisi akademik, dampak trauma akut menunjukkan perbedaan pengalaman. Pada satu narasumber, trauma tidak menurunkan semangat dan motivasi belajar, tetapi menimbulkan kendala teknis akibat hilangnya data perkuliahan karena kerusakan ponsel saat kecelakaan. Sementara itu, narasumber lainnya mengalami penurunan konsentrasi, semangat belajar, serta kehadiran dalam perkuliahan karena kondisi fisik yang belum pulih dan rasa takut yang masih dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa trauma akut dapat memengaruhi aktivitas akademik secara langsung maupun tidak langsung. Dari sisi sosial, dampak trauma juga bersifat berbeda. Pada satu narasumber, kecelakaan justru memperkuat dukungan sosial, ditandai dengan perhatian, kepedulian, serta bantuan dari keluarga dan teman-teman terdekat. Sebaliknya, narasumber lainnya mengalami penarikan diri sementara, menjadi lebih pendiam, dan membatasi interaksi sosial karena rasa takut dan was-was berada di jalan raya. Secara keseluruhan, trauma akut akibat kecelakaan lalu lintas tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi kehidupan akademik dan sosial informan. Dampak tersebut dapat bersifat negatif maupun positif, tergantung pada kondisi individu dan dukungan lingkungan yang diterima.

### **Bagaimana pengalaman dan cara mahasiswa menghadapi trauma akut pascakecelakaan lalu lintas?**

Menurut Narasumber Rifqi Prayogi Hidayat dalam menghadapi trauma akut, informan menggunakan beberapa strategi coping yang bersifat adaptif. Informan berusaha menenangkan diri secara bertahap hingga akhirnya kembali berani mengemudi setelah satu bulan pascakejadian. Proses ini didukung oleh dukungan keluarga dan teman dekat, yang memberikan rasa aman dan kepercayaan diri. Selain itu, informan melakukan pemulihan emosional dengan menyibukkan diri pada aktivitas positif, seperti berkebun dan memasak yang merupakan hobi pribadi. Aktivitas tersebut membantu mengalihkan pikiran dari kejadian traumatis dan mempercepat proses pemulihan. Pengalaman kecelakaan ini juga dijadikan sebagai pelajaran hidup, khususnya dalam meningkatkan kewaspadaan dan tanggung jawab saat berkendara.

Menurut Narasumber Riska Hariyandani Daulay dalam menghadapi trauma akut, informan menggunakan beberapa strategi coping adaptif. Ketika perasaan takut dan cemas muncul, informan berusaha menenangkan diri melalui doa, teknik pernapasan, dan berbagi cerita dengan orang terdekat. Dukungan keluarga dan teman-teman menjadi faktor penting dalam proses pemulihan, terutama dalam bentuk dukungan moral, perhatian, dan rasa aman. Informan juga memilih untuk berkonsultasi dengan ibu sebagai figur yang dipercaya untuk mendapatkan nasihat dan penguatan emosional. Menurut informan, dukungan keluarga, doa, serta waktu merupakan faktor utama yang membantu proses pemulihan trauma secara perlahan. Selain itu, pengalaman kecelakaan ini

membentuk kesadaran baru pada informan bahwa kesehatan mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan perlu mendapatkan perhatian setelah mengalami peristiwa traumatis.

Berdasarkan dua jawaban narasumber, dapat disimpulkan bahwa proses pemulihan trauma akut setelah kecelakaan dilakukan melalui strategi coping yang bersifat adaptif dan bertahap. Narasumber berupaya menenangkan diri ketika rasa takut dan cemas muncul, baik melalui doa, teknik pernapasan, maupun berbagi cerita dengan orang-orang terdekat. Dukungan keluarga dan teman dekat menjadi faktor yang sangat penting dalam memberikan rasa aman, kepercayaan diri, serta penguatan emosional selama masa pemulihan. Selain itu, narasumber juga melakukan pemulihan emosional dengan menyibukkan diri pada aktivitas positif seperti berkebun dan memasak, yang membantu mengalihkan pikiran dari pengalaman traumatis. Konsultasi dengan ibu sebagai figur yang dipercaya turut berperan dalam memberikan nasihat dan ketenangan batin. Seiring berjalannya waktu, narasumber perlahan kembali berani mengemudi dan menjadikan pengalaman kecelakaan sebagai pelajaran hidup untuk lebih waspada dan bertanggung jawab saat berkendara. Secara keseluruhan, narasumber menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dan membutuhkan perhatian khusus setelah mengalami peristiwa traumatis. Proses pemulihan trauma tidak terjadi secara instan, melainkan dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pendekatan spiritual, aktivitas positif, serta waktu.

### Identitas Narasumber

**Tabel 1.** Identitas Narasumber

Nama	Nim	Jurusan	Stambuk	Alamat
Rifqi Prayogi Hidayat	0101222131	Komunikasi dan Penyiaran Islam	2022	Desa Hadundung, Kec. Kota Pinang, Kab. Labuhan Batu Selatan
Riska Hariyandani Daulay	0102221008	Bimbingan Penyuluhan Islam	2022	Desa Matondang kec. ulubarumun kab. Padang Lawas

### Daftar Pertanyaan

**Tabel 2.** Daftar Pertanyaan

No.	Kategori Pertanyaan	Pertanyaan
1.	Bagaimana bentuk trauma akut yang dialami mahasiswa Fakultas	1. Bisa diceritakan secara singkat bagaimana peristiwa kecelakaan lalu

No.	Kategori Pertanyaan	Pertanyaan
	Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara setelah mengalami kecelakaan lalu lintas?	<p>lintas yang Anda alami?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Kapan dan di mana kejadian tersebut terjadi?</li> <li>3. Saat kejadian berlangsung, apa yang paling Anda rasakan atau pikirkan?</li> <li>4. Setelah kecelakaan terjadi, bagaimana perasaan Anda dalam beberapa hari pertama?</li> <li>5. Apakah Anda merasakan ketakutan, kecemasan, atau rasa was-was yang berlebihan? Bisa dijelaskan?</li> <li>6. Apakah kejadian tersebut membuat Anda sulit tidur, sering teringat kejadian, atau mudah terkejut?</li> <li>7. Apakah Anda merasa sulit berkonsentrasi atau fokus setelah kejadian tersebut?</li> </ol>
2.	Apa saja dampak trauma akut terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah kecelakaan tersebut berpengaruh pada aktivitas perkuliahan Anda? Jika iya, dalam bentuk apa?</li> <li>2. Bagaimana pengaruhnya terhadap semangat belajar dan kehadiran Anda di kelas?</li> <li>3. Apakah trauma yang Anda alami memengaruhi hubungan sosial Anda dengan teman, keluarga, atau lingkungan sekitar?</li> <li>4. Apakah Anda menjadi lebih takut saat berkendara atau berada di jalan raya setelah kejadian tersebut?</li> </ol>
3.	Bagaimana pengalaman dan cara mahasiswa menghadapi trauma	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika perasaan takut, cemas, atau</li> </ol>

No.	Kategori Pertanyaan	Pertanyaan
	akut pascakecelakaan lalu lintas?	teringat kecelakaan muncul kembali?
2.		Apakah Anda mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau pihak kampus? Dukungan seperti apa yang paling membantu?
3.		Apakah Anda pernah mencari bantuan profesional, seperti konselor, dosen pembimbing, atau tenaga kesehatan? Mengapa?
4.		Menurut Anda, apa yang paling membantu Anda dalam proses pemulihan dari trauma tersebut?
5.		Menurut Anda, apakah trauma akibat kecelakaan lalu lintas masih sering dianggap hal sepele di kalangan mahasiswa? Mengapa?
6.		Apa harapan Anda terhadap pihak kampus dalam membantu mahasiswa yang mengalami trauma akibat kecelakaan lalu lintas?
7.		Jika boleh memberi pesan kepada mahasiswa lain yang mengalami kejadian serupa, apa yang ingin Anda sampaikan?
8.		Apakah ada hal lain yang ingin Anda ceritakan terkait pengalaman Anda setelah mengalami kecelakaan lalu lintas yang belum sempat disampaikan?

**Dokumentasi**



**Gambar 1:** Wawancara dengan Narasumber Rifqi Prayogi Hidayat



**Gambar 2:** Wawancara dengan Narasumber Riska Hariyandani Daulay

## **SIMPULAN, KETERBATASAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecelakaan lalu lintas merupakan peristiwa traumatis yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi lebih dominan memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatra Utara yang mengalami kecelakaan lalu lintas menunjukkan gejala trauma akut seperti rasa takut, kecemasan berlebih, gangguan tidur, ingatan traumatis yang berulang, kesulitan berkonsentrasi, serta kewaspadaan berlebihan terhadap situasi yang berkaitan dengan jalan raya dan berkendara. Meskipun cedera fisik yang dialami relatif ringan, dampak psikologis yang muncul cukup signifikan dan memengaruhi perilaku sehari-hari. Trauma akut tersebut berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, meliputi aspek psikologis, akademik, dan sosial. Dari sisi psikologis, mahasiswa mengalami ketidaknyamanan emosional yang memengaruhi rasa aman dan kepercayaan diri. Dari sisi akademik, trauma dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kehadiran kuliah, serta hambatan teknis dalam perkuliahan, meskipun dampaknya berbeda pada setiap individu. Dari sisi sosial, sebagian mahasiswa

mengalami penarikan diri sementara, sementara yang lain justru merasakan penguatan dukungan sosial dari keluarga dan teman. Dalam menghadapi trauma akut pascakecelakaan, mahasiswa menggunakan strategi coping yang bersifat adaptif, seperti mendekatkan diri secara spiritual, melakukan teknik relaksasi, menyibukkan diri dengan aktivitas positif, serta berbagi cerita dengan orang-orang terdekat. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial terbukti berperan penting dalam proses pemulihan psikologis. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa trauma akut akibat kecelakaan lalu lintas perlu mendapat perhatian serius, khususnya dalam bentuk pendampingan dan layanan konseling, agar mahasiswa dapat pulih secara optimal dan kembali menjalani aktivitas akademik serta sosial dengan baik.

### **Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental pascakejadian traumatis serta tidak mengabaikan gejala trauma yang muncul. Mahasiswa dianjurkan untuk memanfaatkan dukungan sosial dan, apabila diperlukan, mencari bantuan profesional guna mencegah berkembangnya gangguan psikologis yang lebih berat. Pihak kampus disarankan untuk mengoptimalkan layanan konseling traumatik dan menyediakan program edukasi kesehatan mental yang terintegrasi, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami kecelakaan lalu lintas. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji trauma akut pada mahasiswa dengan cakupan partisipan yang lebih luas dan pendekatan metodologis yang beragam, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak, proses pemulihan, dan strategi intervensi yang efektif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda. *Jurnal E-Kinesik*, 10(1), 113-131.
- Hutagulangan, F., IHatta, K., & Ishak, Z. (2013). Trauma Remaja Korban Konflik Bersenjata Dan Tsunami di Aceh. *Psikologia*, 8(2), 1–11.
- Istanabi, A. S. (2022). Ruang-Ruang Traumatis Di Kota Surakarta. *Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 2(5), 53-61.
- Janu, A. S., Prihatiningsih, R., Rachmawati, I., Kurniawan Alfian, N., & Pratiwi Siska, A. (2023). *Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Media Nusa Creative.
- Janah, E. N., Setyoharsih, T. W., Imanullah, R., Hamidah, W. H., Purnomo, J. A., & Saputra, I. F. A. (2023). Trauma Healing Untuk Warga Terdampak Musibah Tanah Bergerak di Desa Sridadi Kecamatan Sirampog. *Jurnal Locus Penelitian dan Pengabdian*, 2(7).

- Kenardy, J., Heron-Delaney, M., Hendrikz, J., Redpath, R., & Chan, G. (2018). Biopsychosocial Factors Associated With Non-Recovery After a Minor Transport Related Injury: A Systematic Review. *Accident Analysis & Prevention*, 1(13), 118.
- Mudzakir, T. A. (2024). Dampak Psikologis Pasca Kecelakaan Lalu Lintas. *Psikis: Jurnal Psikologis Islam*, 1(3), 1-10.
- Petrus, N. S. (2023). Korban Hidup Pasca Kecelakaan Lalu Lintas. *Jurnal Pandu Husada*, 4(4), 27-31.
- Masykur, A. M., & Rinaldi, F. R. (2017). Pengalaman Kecelakaan Lalu Lintas Berat Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologi. *6(1)*, 164-172.
- Siregar, L. M. (2022). Trauma Healing Pada Orang Dewasa: Optimalisasi Dan Strategi. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Strategi*, 1(4), 52-60
- Tri, T. (2023). *Menyikapi Rasa Ketakutan: Motivasi Mengatasi Rasa Takut*. Yogyakarta: Cahaya Harapan.
- Trajchevska, L., & Jones, M. (2025). Post- Traumatic Stress Disorder (PTSD) Resulting From Road Traffic Accidents (RTA): A Systematic Literature Riview. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 985.