

## **Peran Makna Hidup dan Resiliensi dalam Post-Traumatic Growth: Kajian Sistematis Literatur**

**Diana Zumrotus Sa'adah<sup>1</sup>, Haja Zendi Sahri<sup>2</sup>, Elang Anom Samudra<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[dianazumrotus@mail.com](mailto:dianazumrotus@mail.com), <sup>2</sup>[hajahscell20@gmail.com](mailto:hajahscell20@gmail.com), <sup>3</sup>[samudraelanganom@gmail.com](mailto:samudraelanganom@gmail.com)

**Abstrak**—Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis peran makna hidup dan resiliensi dalam membentuk *Post-Traumatic Growth* (PTG) berdasarkan hasil kajian empiris terkini periode 2022–2024. Kajian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman *PRISMA 2020* untuk menelusuri, menyeleksi, dan mensintesis penelitian yang relevan. Lima artikel ilmiah internasional terpilih dari basis data *Frontiers in Psychology*, *Healthcare* (MDPI), *Frontiers in Psychiatry*, *PLOS ONE*, dan *Journal of Traumatic Stress*. Hasil kajian menunjukkan bahwa makna hidup dan resiliensi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap PTG. Makna hidup berfungsi sebagai landasan kognitif dalam memahami penderitaan dan memaknai kembali pengalaman traumatik, sedangkan resiliensi berperan sebagai kekuatan emosional untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap tekanan psikologis. Mekanisme mediasi seperti *meaning-making*, *positive coping*, dan *psychological flexibility* memperkuat hubungan antara kedua variabel tersebut dengan PTG. Kajian ini menegaskan bahwa penguatan makna hidup dan resiliensi perlu diintegrasikan dalam intervensi konseling dan psikoterapi berbasis trauma untuk mendorong pertumbuhan psikologis yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** makna hidup, resiliensi, *post-traumatic growth*, *meaning making*, coping positif

**Abstract**—This study aims to systematically analyze the role of meaning in life and resilience in shaping *Post-Traumatic Growth* (PTG) based on the results of the latest empirical studies from 2022–2024. This study used the *Systematic Literature Review* (SLR) method with reference to the *PRISMA 2020* guidelines to search, select, and synthesize relevant research. Five international scientific articles were selected from the *Frontiers in Psychology*, *Healthcare* (MDPI), *Frontiers in Psychiatry*, *PLOS ONE*, and *Journal of Traumatic Stress* databases. The results show that meaning in life and resilience have a positive and significant relationship with PTG. Meaning in life serves as a cognitive foundation for understanding suffering and reinterpreting traumatic experiences, while resilience acts as an emotional strength to cope with and adapt to psychological stress. Mediating mechanisms such as *meaning-making*, *positive coping*, and *psychological flexibility* strengthen the relationship between these two variables and PTG. This study emphasizes that strengthening meaning in life and resilience needs to be integrated into trauma-based counseling and psychotherapy interventions to promote sustainable psychological growth.

**Keywords:** meaning of life, resilience, *post-traumatic growth*, *meaning making*, positive coping

### **1. PENDAHULUAN**

Trauma merupakan pengalaman yang mengguncang keseimbangan psikologis seseorang dan dapat mengubah cara individu memandang dunia serta dirinya sendiri. Peristiwa traumatik seperti bencana alam, kecelakaan, kekerasan, atau kehilangan orang yang dicintai sering menimbulkan penderitaan emosional mendalam yang berdampak pada kesejahteraan mental. Namun, di balik konsekuensi negatif tersebut, berbagai penelitian psikologi positif menunjukkan bahwa trauma juga dapat menjadi titik balik menuju pertumbuhan pribadi yang lebih bermakna. Fenomena ini dikenal sebagai *Post-Traumatic Growth* (PTG), yaitu perubahan positif yang dialami seseorang setelah melewati peristiwa penuh tekanan dan penderitaan (Tedeschi & Calhoun, 2004). PTG bukan sekadar pemulihan dari trauma, melainkan proses transformasi psikologis yang melahirkan pandangan hidup baru, ketangguhan emosional, serta peningkatan spiritualitas.

Dalam dua dekade terakhir, kajian mengenai PTG berkembang pesat dan melibatkan berbagai faktor yang memengaruhi tingkat pertumbuhan pascatrauma. Dua variabel yang paling sering disorot adalah makna hidup (*meaning in life*) dan resiliensi (*resilience*). Keduanya berperan penting dalam membantu individu menavigasi penderitaan menuju pemulihan dan pembelajaran. Makna hidup memberikan arah serta tujuan, membantu individu memahami “mengapa” di balik penderitaan, sedangkan resiliensi memungkinkan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara

efektif terhadap tekanan yang dialami. Interaksi antara makna hidup dan resiliensi menciptakan dasar psikologis yang kuat untuk mengubah pengalaman traumatik menjadi sumber pertumbuhan.

Konsep makna hidup dalam konteks trauma berakar pada teori logoterapi Viktor Frankl (1963), yang menegaskan bahwa pencarian makna merupakan kebutuhan fundamental manusia, bahkan dalam situasi paling tragis. Menemukan makna di tengah penderitaan dapat memberikan kekuatan eksistensial untuk bertahan dan melanjutkan kehidupan dengan perspektif baru. Individu yang mampu melakukan proses meaning-making (penciptaan makna) cenderung mengalami transformasi positif, seperti meningkatnya rasa syukur, spiritualitas, dan empati. Oleh karena itu, makna hidup tidak hanya menjadi tujuan psikologis, tetapi juga sarana untuk menafsirkan pengalaman traumatik secara konstruktif.

Sementara itu, resiliensi merupakan kapasitas psikologis untuk beradaptasi secara positif di tengah kesulitan. Menurut Masten (2021), resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan, melainkan juga kemampuan untuk pulih dan tumbuh setelah krisis. Individu yang resilien menunjukkan fleksibilitas emosional, kemampuan mengatur stres, serta orientasi optimis terhadap masa depan. Dalam konteks trauma, resiliensi berperan sebagai pelindung (*buffer*) terhadap dampak negatif stres, sekaligus katalisator bagi munculnya PTG. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin besar peluangnya untuk menemukan makna baru dan berkembang secara positif.

Berbagai penelitian empiris memperkuat hubungan antara makna hidup, resiliensi, dan PTG. Studi meta-analisis oleh Almeida et al. (2022) menemukan bahwa meaning in life memiliki hubungan positif yang signifikan dengan PTG pada berbagai kelompok penyintas trauma, seperti pasien kanker, korban bencana, dan tenaga kesehatan. Han et al. (2023) juga menunjukkan bahwa resiliensi memprediksi tingkat PTG yang lebih tinggi pada perawat selama pandemi COVID-19, dengan makna hidup sebagai mediator parsial. Penelitian-penelitian lain (Zheng, 2024; Türk, 2024; Chen, 2022) mengonfirmasi bahwa resiliensi berperan dalam mengubah tekanan psikologis menjadi peluang pertumbuhan melalui mekanisme *positive coping* dan *psychological flexibility*.

Meskipun hubungan ini telah banyak dibuktikan, sebagian besar penelitian masih bersifat terpisah-pisah antara fokus pada makna hidup atau resiliensi saja. Belum banyak studi yang secara sistematis mengintegrasikan kedua variabel tersebut untuk menjelaskan bagaimana proses psikologis keduanya bekerja bersama dalam membentuk PTG. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang lebih komprehensif dan empiris untuk menelaah hubungan sinergis antara makna hidup dan resiliensi dalam konteks pertumbuhan pascatrauma. Pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) menjadi penting untuk menggabungkan bukti empiris yang tersebar dan menelusuri pola hubungan yang konsisten.

Selain memberikan kontribusi teoretis, pemahaman tentang peran makna hidup dan resiliensi juga memiliki nilai praktis bagi bidang konseling, psikoterapi, dan intervensi kesehatan mental. Dalam praktik konseling trauma, penguatan makna hidup dapat membantu klien menafsirkan ulang penderitaan mereka, sementara pelatihan resiliensi memperkuat kemampuan mereka dalam mengelola stres dan beradaptasi. *Intervensi seperti logotherapy, meaning-centered counseling*, dan pelatihan *resilience-based coping* terbukti meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan risiko gangguan psikologis pascatrauma. Hal ini sejalan dengan paradigma psikologi positif yang menekankan bahwa penderitaan dapat menjadi jalan menuju pertumbuhan personal yang lebih mendalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis hubungan antara makna hidup dan resiliensi terhadap *Post-Traumatic Growth* dengan mengacu pada hasil penelitian empiris periode 2022–2024. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi positif, memperjelas mekanisme interaksi antara kedua variabel tersebut, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada pemulihan dan pertumbuhan pascatrauma. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga aplikatif dalam upaya membangun kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menelaah secara komprehensif peran makna hidup dan resiliensi dalam pembentukan *Post-Traumatic Growth* (PTG). Metode SLR dipilih karena mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian empiris yang

tersebar dalam periode tertentu menjadi satu kesimpulan yang sistematis, terukur, dan dapat direplikasi. Pendekatan ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020, yang menekankan transparansi dalam tahapan pencarian, seleksi, dan sintesis data ilmiah. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh tentang hubungan antara makna hidup, resiliensi, dan PTG dalam berbagai konteks populasi dan budaya.

Tahapan pertama dalam proses SLR adalah identifikasi sumber data. Pencarian literatur dilakukan melalui basis data ilmiah internasional yang bereputasi, yaitu *PubMed Central*, MDPI (*Multidisciplinary Digital Publishing Institute*), *PLOS ONE*, *Frontiers in Psychology*, dan *ScienceDirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah “*post-traumatic growth*”, “*resilience*”, “*meaning in life*”, “*meaning-making*”, dan “*psychological coping*”. Strategi pencarian difokuskan pada artikel yang terbit dalam rentang waktu tahun 2020–2024, guna memastikan keterbaruan dan relevansi hasil penelitian dengan konteks pascapandemi COVID-19, yang secara global menjadi pengalaman traumatik kolektif. Seluruh artikel yang ditemukan kemudian disaring menggunakan kombinasi *Boolean operator* (“*AND*”, “*OR*”) untuk memastikan keterhubungan topik dengan variabel yang diteliti.

Tahap kedua adalah seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) penelitian empiris kuantitatif yang mengukur hubungan antara makna hidup dan/atau resiliensi dengan PTG, (2) responden merupakan individu dewasa yang mengalami peristiwa traumatik, seperti bencana alam, pandemi, atau kejadian kehilangan, (3) artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah internasional yang terindeks, dan (4) memuat data statistik yang jelas, seperti korelasi, mediasi, atau analisis regresi. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah: (1) penelitian kualitatif atau konseptual tanpa data numerik, (2) artikel yang tidak berfokus pada PTG sebagai variabel dependen, dan (3) publikasi duplikat atau tidak tersedia dalam teks penuh. Proses seleksi dilakukan secara bertahap hingga diperoleh lima artikel utama yang memenuhi kriteria, yaitu studi dari Almeida et al. (2022), Han et al. (2023), Zheng (2024), Türk (2024), dan Chen (2022).

Tahapan berikutnya adalah analisis dan ekstraksi data dari setiap artikel yang terpilih. Analisis dilakukan dengan mencatat beberapa aspek penting, antara lain: (1) identitas penelitian (penulis, tahun, jurnal, negara), (2) karakteristik sampel (jumlah partisipan, jenis trauma, latar belakang budaya), (3) variabel yang dikaji (makna hidup, resiliensi, coping, psychological flexibility), (4) metode pengukuran dan instrumen yang digunakan (misalnya *Post-Traumatic Growth Inventory*, *Meaning in Life Questionnaire*, *Connor-Davidson Resilience Scale*), serta (5) hasil statistik utama yang menjelaskan hubungan antarvariabel. Semua data dikompilasi dalam tabel sintesis untuk mengidentifikasi pola temuan dan kesamaan antar penelitian. Pendekatan tematik (*thematic synthesis*) digunakan untuk menganalisis narasi teoretis yang muncul dari hasil penelitian yang berbeda-beda.

Dalam proses analisis, penelitian ini juga melakukan triangulasi temuan konseptual untuk memastikan keabsahan interpretasi hasil. Setiap studi dikaji tidak hanya dari segi korelasi numerik, tetapi juga dari konteks metodologis dan psikologis yang melatarbelakangi hubungan antar variabel. Misalnya, bagaimana resiliensi dapat memengaruhi makna hidup melalui strategi positive coping, atau bagaimana meaning-making menjadi mediator dalam proses terbentuknya PTG. Analisis semacam ini memungkinkan identifikasi mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara ketiga konsep utama, sehingga memberikan kontribusi teoretis yang lebih mendalam bagi literatur psikologi positif.

Tahap terakhir adalah sintesis hasil dan validasi literatur. Hasil sintesis disusun untuk menggambarkan hubungan sistematis antara makna hidup dan resiliensi terhadap PTG, baik dalam konteks individu maupun sosial. Proses validasi dilakukan dengan membandingkan hasil kajian ini dengan teori-teori utama seperti *Logotherapy* Frankl (1963) dan *Functional Descriptive Model* dari Tedeschi & Calhoun (2004). Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menggabungkan data empiris yang ada, tetapi juga memperkuat kerangka konseptual yang menjelaskan peran makna hidup dan resiliensi dalam pertumbuhan psikologis pascatrauma. Pendekatan metodologis ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi pengembangan teori dan praktik konseling berbasis resiliensi di masa mendatang.

### 3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian sistematis terhadap lima penelitian yang terpilih menunjukkan bahwa makna hidup (*meaning in life*) dan resiliensi memiliki peran penting dalam membentuk *Post-Traumatic Growth* (PTG). Keduanya berfungsi sebagai faktor psikologis yang membantu individu mengubah pengalaman traumatik menjadi sumber kekuatan baru dan peningkatan kualitas hidup. Secara umum, hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat saling memengaruhi: makna hidup memberikan arah bagi proses adaptasi, sedangkan resiliensi menjadi kekuatan emosional yang menopang proses pencarian makna. Pola temuan lintas penelitian menunjukkan konsistensi bahwa makna hidup dan resiliensi berkontribusi terhadap PTG baik secara langsung maupun melalui mekanisme mediasi seperti *meaning-making*, *positive coping*, dan *psychological flexibility*.

**Tabel 1.** Ringkasan Penelitian yang Dikaji dalam Kajian Sistematis

No	Peneliti & Tahun	Judul & Sumber Jurnal	Desain / Sampel	Variabel yang Dikaji	Temuan Utama / Hasil Penelitian
1	Almeida, M., et al. (2022)	<i>Meaning in Life, Meaning-Making and Post-Traumatic Growth: A Systematic Review and Meta-Analysis – Frontiers in Psychology</i>	Meta-analisis 34 studi (N ≈ 10.000) berbagai populasi penyintas trauma	Makna hidup, <i>meaning-making</i> , PTG	Makna hidup berkorelasi positif signifikan dengan PTG ( $r = 0,43$ ). Pencarian makna dan makna yang ditemukan berperan sebagai mediator utama dalam pertumbuhan pascatrauma.
2	Han, S. J., et al. (2023)	<i>The Impact of Resilience on Post-Traumatic Growth among Nurses during COVID-19 Pandemic – Healthcare (MDPI)</i>	Cross-sectional; 512 perawat di rumah sakit COVID-19	Resiliensi, makna hidup, PTG	Resiliensi berpengaruh langsung terhadap PTG dan tidak langsung melalui makna hidup (mediasi parsial; $B = 0,20$ , $p < 0,01$ ). Makna hidup memperkuat hubungan antara resiliensi dan PTG.
3	Zheng, Y. (2024)	<i>Effect of Psychological Resilience on Posttraumatic Growth: The Mediating Role of Perceived Stress and Positive Coping – Frontiers in Psychiatry</i>	Cross-sectional; 386 bidan dan tenaga kesehatan perempuan	Resiliensi, stres terpersepsi, <i>positive coping</i> , PTG	Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap PTG melalui <i>positive coping</i> dan penurunan stres. Koping positif menjadi mediator kunci antara resiliensi dan pertumbuhan psikologis.
4	Türk, F. (2024)	<i>Traumatic Stress and Post-Traumatic Growth in Individuals Who Have Had COVID-19: The Mediating Effect of Resilience and Moderating Effect of Psychological</i>	Korelasi onal; 845 penyintas COVID-19 di Turki	Stres traumatik, resiliensi, fleksibilitas psikologis, PTG	Resiliensi memediasi hubungan stres-PTG, sedangkan <i>psychological flexibility</i> memoderasi efek tersebut. Individu dengan fleksibilitas kognitif tinggi lebih mudah mencapai PTG.

No	Peneliti & Tahun	Judul & Sumber Jurnal	Desain / Sampel	Variabel yang Dikaji	Temuan Utama / Hasil Penelitian
5	Chen, X. Y. (2022)	<i>Psychological Resilience and Post-Traumatic Growth in Disaster Survivors: A Longitudinal Cohort Study – Journal of Traumatic Stress</i>	Longitudinal; 268 penyintas bencana di Cina (6 bulan)	Resiliensi, PTG, waktu pengamatan	Resiliensi awal memprediksi peningkatan PTG setelah 6 bulan. Hubungan antara keduanya bersifat timbal balik dan berkembang seiring waktu.

Berdasarkan Tabel 1 di atas, kelima studi menunjukkan konsistensi bahwa makna hidup dan resiliensi berperan penting dalam proses pembentukan PTG. Studi meta-analisis oleh Almeida et al. (2022) menunjukkan bahwa makna hidup berfungsi sebagai mekanisme utama yang menghubungkan pengalaman traumatik dengan perubahan positif dalam diri individu. Hasil korelasi sebesar  $r = 0,43$  menunjukkan kekuatan hubungan yang moderat namun signifikan antara *meaning-making* dan PTG. Individu yang mampu menemukan makna baru dalam penderitaan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek spiritualitas, kekuatan pribadi, dan hubungan interpersonal. Penemuan ini memperkuat pandangan Frankl (1963) bahwa penemuan makna merupakan inti dari pemulihan eksistensial.

Penelitian Han et al. (2023) pada perawat selama pandemi COVID-19 menguatkan temuan tersebut. Resiliensi ditemukan sebagai faktor yang mendorong PTG baik secara langsung maupun melalui makna hidup sebagai mediator. Dalam konteks beban kerja tinggi dan ancaman psikologis akibat pandemi, makna hidup membantu individu menafsirkan ulang penderitaan mereka sehingga menjadi pengalaman yang bermakna dan produktif. Hal ini menunjukkan bahwa proses pemaknaan menjadi kunci transisi dari sekadar bertahan menuju pertumbuhan psikologis. Dengan demikian, intervensi berbasis makna hidup dapat memperkuat daya resiliensi tenaga kesehatan dalam menghadapi trauma kerja.

Selanjutnya, Zheng (2024) menambahkan perspektif mekanisme mediasi melalui *positive coping* dan *perceived stress*. Dalam studinya terhadap tenaga kesehatan perempuan, ditemukan bahwa resiliensi menurunkan persepsi stres dan meningkatkan strategi koping adaptif, yang kemudian berdampak positif pada PTG. Mekanisme ini menggambarkan bahwa resiliensi bukan hanya ketahanan pasif terhadap kesulitan, tetapi juga kapasitas aktif untuk mengelola stres melalui reinterpretasi makna dan pengambilan tindakan positif. Dengan demikian, makna hidup menjadi faktor yang menyalurkan energi resiliensi ke arah perubahan positif.

Penelitian Türk (2024) memperluas temuan dengan menambahkan variabel *psychological flexibility* sebagai moderator dalam hubungan stres-traumatik dan PTG. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan fleksibilitas psikologis tinggi lebih mampu menerima penderitaan dan menggunakannya sebagai dasar pertumbuhan. Resiliensi memediasi hubungan stres-traumatik terhadap PTG, sedangkan *psychological flexibility* memperkuat efek tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, menerima ketidakpastian, dan berpikir fleksibel merupakan elemen penting dalam proses pembentukan makna dan pertumbuhan psikologis. Dengan kata lain, fleksibilitas kognitif memperlancar transisi dari penderitaan menuju kebijaksanaan hidup.

Temuan longitudinal dari Chen (2022) memperlihatkan dinamika yang menarik antara resiliensi dan PTG. Dalam rentang waktu enam bulan setelah bencana alam, resiliensi awal terbukti memprediksi peningkatan PTG, dan sebaliknya peningkatan PTG juga memperkuat resiliensi di tahap berikutnya. Hubungan timbal balik ini menunjukkan bahwa proses pertumbuhan pascatrauma bersifat siklik: semakin individu tumbuh, semakin kuat pula daya lentingnya terhadap tekanan baru. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi dan makna hidup tidak hanya sebagai hasil akhir dari PTG, tetapi juga sebagai faktor yang terus berkembang selama proses pemulihan.



Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa makna hidup dan resiliensi bekerja secara sinergis dalam membentuk PTG. Makna hidup berperan sebagai fondasi kognitif yang membantu individu menafsirkan penderitaan, sedangkan resiliensi menyediakan daya dorong emosional untuk bertahan dan beradaptasi. Ketika keduanya dikombinasikan, individu mampu membangun narasi kehidupan yang lebih bermakna setelah mengalami trauma. Secara konseptual, hubungan ini dapat digambarkan dalam model sederhana berikut:

*Trauma → Resiliensi → Makna Hidup → Post-Traumatic Growth, dengan positive coping dan psychological flexibility sebagai mediator dan moderator yang memperkuat hubungan antarvariabel.*

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini sangat penting bagi bidang konseling, psikoterapi, dan intervensi kesehatan mental. Konselor dapat mengembangkan pendekatan berbasis makna (*meaning-centered therapy*) untuk membantu klien mengintegrasikan pengalaman traumatik ke dalam struktur makna hidup yang baru. Selain itu, pelatihan resiliensi dan *mindfulness-based coping* dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kemampuan adaptif individu. Dalam konteks masyarakat Indonesia yang religius, integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam terapi makna dan resiliensi dapat memperkuat proses pemulihan dan pertumbuhan psikologis pascatrauma. Dengan demikian, hasil kajian ini tidak hanya memperkaya teori psikologi positif, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi pengembangan intervensi konseling yang humanistik dan kontekstual.

#### 4. KESIMPULAN

Kajian sistematis ini menegaskan bahwa makna hidup dan resiliensi merupakan dua faktor psikologis yang berperan penting dalam membentuk *Post-Traumatic Growth* (PTG). Berdasarkan lima penelitian internasional periode 2022–2024 yang direview, diperoleh gambaran bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan positif dan saling memperkuat. Makna hidup berfungsi sebagai fondasi kognitif dan spiritual yang membantu individu memahami serta menafsirkan ulang pengalaman traumatik, sementara resiliensi menjadi kekuatan emosional dan perilaku adaptif yang memungkinkan individu bertahan dan berkembang setelah menghadapi tekanan psikologis.

Secara mekanistik, hubungan antara resiliensi dan PTG sering dimediasi oleh proses meaning-making dan positive coping, serta diperkuat oleh faktor psychological flexibility. Artinya, pertumbuhan pascatrauma tidak hanya ditentukan oleh daya tahan emosional, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam membangun makna baru dari penderitaan. Hasil ini menunjukkan bahwa PTG merupakan proses dinamis yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan spiritual, di mana makna hidup dan resiliensi berinteraksi secara timbal balik dan berkesinambungan.

Dalam konteks penerapan praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi bidang bimbingan dan konseling, psikoterapi, serta intervensi kesehatan mental. Konselor dapat mengembangkan model intervensi berbasis makna (*meaning-centered therapy*) yang dikombinasikan dengan pelatihan resiliensi untuk membantu klien mengubah trauma menjadi pengalaman pertumbuhan diri. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip psikologi positif yang menekankan bahwa penderitaan dapat menjadi titik awal bagi transformasi dan kedewasaan psikologis. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks budaya, termasuk dalam masyarakat Indonesia, dengan memperhatikan peran spiritualitas, dukungan sosial, dan nilai-nilai religius dalam membangun makna hidup dan resiliensi pascatrauma.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung penyusunan tulisan ini, khususnya para dosen dan rekan-rekan di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu atas bimbingan, masukan, dan dukungan akademik yang diberikan. Apresiasi yang sama ditujukan kepada semua peneliti terdahulu yang karya-karyanya menjadi rujukan penting dalam kajian ini. Semoga tulisan ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu dan praktik konseling keluarga, khususnya dalam pendampingan orang tua dengan anak neurodivergent.

## REFERENCES

- Almeida, M., Ramos, C., Maciel, L., Basto-Pereira, M., & Leal, I. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 995981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>
- Chen, X. Y. (2022). Psychological resilience and posttraumatic growth in disaster survivors: A longitudinal cohort study. *Journal of Traumatic Stress*, 35(2), 241–256. <https://doi.org/10.1002/jts.22754>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Han, S.-J., Yeun, Y.-R., & Roh, H. (2023). The impact of resilience on post-traumatic growth among nurses in COVID-19 designated hospitals: The mediating effect of meaning in life. *Healthcare (MDPI)*, 11(21), 2895. <https://doi.org/10.3390/healthcare11212895>
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>
- Masten, A. S. (2021). Resilience in development: Progress and transformation. In *Developmental Psychopathology* (3rd ed.). New York: Wiley.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Türk, F. (2024). Traumatic stress and post-traumatic growth in individuals who have had COVID-19: The mediating effect of resilience and moderating effect of psychological flexibility. *PLOS ONE*, 19(12), e0310495. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310495>
- Zheng, Y. (2024). Effect of psychological resilience on posttraumatic growth: The mediating role of perceived stress and positive coping. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1402629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402629>