

Gambaran Kedukaan pada Dewasa Awal atas Kematian Orang Tua

Grief Overview In Early Adulthood Following The Death Of Parents

Aaqila K Zahra Zahira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri

Surabaya Email: aaqila.18169@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri

Surabaya Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Perjalanan hidup sejak dalam kandungan, lahir, dan sampai kematian mutlak akan terjadi pada tiap orang. Kehilangan sosok yang dicinta akan memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Kematian orang tua menjadi keadaan yang berat untuk dilalui dan diterima. Dewasa awal menjadi masa peralihan dari remaja menuju masa dewasa. Transisi dari masa ketergantungan dengan sekitar menuju pada masa kemandirian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kedukaan, faktor yang mempengaruhi kedukaan, dan mengetahui tahapan proses kedukaan pada dewasa awal pasca kematian orang tua. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menggunakan teknik pengambilan data dengan wawancara mendalam semi terstruktur dan olah data menggunakan teknik analisis tematik etnografi. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa setiap individu melewati proses kedukaan dan mengatasi kedukaan yang berbeda-beda. Dan ke-tiga subyek telah pulih, serta dapat mengatasi perasaan berduka akibat kehilangan salah satu orang tua tercinta berkat peran teman, keluarga, dan lingkungan yang mendukung.

Kata kunci : Kedukaan, Dewasa awal, Orang tua

Abstract

from the journey of life beginning in the womb, through birth, and until the inevitable occurrence of death, this is a universal experience for all. The impact of losing a beloved figure is profound and shapes one's existence. Coping with the passing of a parent is an arduous and weighty circumstance to come to terms with. Early adulthood serves as a pivotal period, transitioning from adolescence to independence, a phase marked by the shift from dependency on one's surroundings to achieving self-sufficiency. This research endeavors to elucidate the landscape of grief, the factors influencing its manifestation, and the phases of the grieving process among early adults following the loss of a parent. Employing a qualitative methodology with a phenomenological perspective, the study utilizes in-depth semi-structured interviews and ethnographic thematic analysis for data extraction and interpretation. The outcomes spotlight the individuality of each person's grief process, and the three subjects have successfully navigated their mourning, thanks to the support provided by friends, family, and a nurturing environment.

Key word : Grief, Early adulthood, Parents

Article History

Submitted : 23-01-2024



Pendahuluan

Manusia yang lahir melewati fase hidup, berkembang dan bertumbuh, lalu mengalami penurunan fungsi secara rohani dan jasmani menjadi hal yang mutlak terjadi pada setiap manusia. Perjalanan hidup sejak dalam kandungan, lahir, dan sampai kematian yang merupakan fase akhir dari proses kehidupan setiap insan di dunia.

Keluarga menjadi bagian terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal pada atap yang sama (Kholifah & Widagdo, 2016). Hubungan antara orang tua dan anak tidak mudah untuk dipisahkan, yang dapat memisahkan hanyalah kematian. Tahapan dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Transisi dari masa ketergantungan dengan sekitar menuju pada masa kemandirian dalam sisi finansial, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan yang lebih realistis. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun (Putri, 2018).

Kemampuan kognitif pada dewasa awal terlihat sangat baik serta menunjukkan adaptasi dengan berbagai aspek dari kehidupan. Sebagai individu dewasa awal memerlukan banyak keterampilan berpikir logis dan adaptasi terhadap berbagai aspek-aspek kehidupan (Sunarya, 2020). Individu dewasa awal juga memiliki kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan yang lebih baik (Thahir, 2018). Berbeda dengan individu remaja yang masih berpusat pada upaya mengatasi sikap dan pola perilaku yang cenderung kekanak-kanakan dan bersiap untuk peralihan pada tahap dewasa. Pada tahapan remaja, individu cenderung dalam tahap krisis identitas versus keaburan identitas, yang mana individu masih belajar untuk mencari jati diri dalam menjalin hubungan dengan individu lainnya (Herlina, 2013).

Transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal mengharuskan individu untuk dapat menjalankan tugas perkembangan baru. Menurut Hurlock (Ramadhani et al., 2022) tugas baru dalam masa perkembangan dewasa awal adalah mendapat pekerjaan, memilih seseorang untuk dijadikan pasangan hidup, mengurus rumah tangga, bertanggung jawab dalam menjadi warga negara. Banyaknya tuntutan yang diperoleh individu pada dewasa awal mengharuskannya untuk melakukan usaha yang lebih besar untuk beradaptasi, sehingga pada masa transisi ini dapat menjadi stressor tambahan yang memperberat atau memperparah tantangan yang dihadapi individu dalam menghadapi kedukaan (Porter & Claridge, 2021).

Tahap perkembangan dewasa awal juga menuntut individu untuk memiliki fisik serta optimisme dalam kondisi optimal, tetapi disisi lain penuh tekanan serta memikul risiko tinggi akan kerentanan sosial dan perkembangan (Kuwabara, Dkk., 2007 dalam (Adila & Kurniawan, 2020)). Pada tahap ini, individu berada pada puncak perkembangan dari segi fisik maupun psikis. Dibutuhkan pula pengoptimalan potensi yang ada dalam diri.

Kedukaan dijelaskan juga sebagai *“a deep and poignant distress caused by or as if by bereavement”* yaitu penderitaan secara batin yang mendalam atas peristiwa kehilangan. Kedukaan digambarkan sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa kehilangan. (G L Engel, 1964) menggambarkan duka sebagai reaksi kesedihan atas hilangnya sumber kebahagiaan psikologis yang merupakan objek yang dicintai, seperti orang tua, pasangan, anak, teman, atau pekerjaan.

Menurut (Papalia et al., 2008) duka merupakan sebuah kehilangan, karena kematian seseorang yang dirasakan dekat dengan yang sedang berduka dan proses penyesuaian diri kepada kehilangan. Kehilangan sering kali membawa perubahan dalam status dan peran.

Respon seseorang dalam menyikapi kehilangan akan berbeda, jenis kehilangan dan pandangan akan mempengaruhi durasi seseorang dalam merespon kehilangan. Kematian menjadi bentuk kehilangan yang paling akhir, waktu kematian yang tidak diketahui pastinya membuat ketakutan dan ketidakpastian bagi banyak orang. Budaya, hubungan dengan Tuhan,

kepercayaan diri, pengalaman sebelumnya dengan kematian, dan dukungan lingkungan sekitar akan mempengaruhi cara seseorang menyikapi kematian (Novieastari et al., 2020).

Kehilangan sosok orang tua secara fisik (meninggal dunia) akan memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan seseorang. Kurangnya dukungan dari orang terdekat dan lingkungan sekitar akan menimbulkan perasaan tidak berdaya dan tidak mempunyai kekuatan, hal ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi keberdukaannya (Lewis R. Aiken, 2000). Perubahan dalam hidup manusia dapat berupa hal yang diharapkan (pernikahan dan kelahiran) atau tidak diharapkan (perceraian, kehilangan pekerjaan, dan kematian). Kehilangan merupakan situasi dimana individu terpisah dengan hal yang sebelumnya ada, setelahnya tidak ada atau menghilang.

Elisabeth Kübler-Ross menyusun lima tahapan bagi individu yang mengalami kedukaan. Tahapan ini berlaku bagi individu yang telah ditinggalkan oleh orang yang dicintainya. Dapat disebut dengan *The Five Stages of Grief*. *The Five Stages of Grief* terdiri dari penyangkalan, marah, penawaran, depresi, dan penerimaan. Kübler-Ross menjelaskan bahwa lima tahapan kedukaan tersebut tidak selalu berada dalam urutannya, serta tidak tiap orang yang berduka mengalami seluruh tahapan yang ada. (Ross & Kessler, 2005).

Terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan keberdukaan yang dicetuskan oleh (Lewis R. Aiken, 2000) yaitu, Hubungan individu dengan almarhum, sebagai reaksi dan rentang waktu berduka yang dialami oleh individu dengan almarhum. Semakin dekat hubungan dengan almarhum, semakin sulit seseorang untuk melewati proses berduka. Kepribadian, usia, jenis kelamin orang yang ditinggalkan, menjadi perbedaan yang signifikan terlihat dari jenis kelamin dan usia individu yang ditinggalkan. Umumnya kedukaan lebih menimbulkan *stress* pada individu dengan usia lebih muda. Dan Proses kematiannya, proses kematian akan menimbulkan reaksi yang berbeda bagi yang ditinggalkan. Dukungan yang kurang juga dapat membuat individu yang ditinggalkan merasa tidak berdaya dalam menerima kenyataan.

Penelitian fenomenologi terdahulu mengenai Pengalaman duka anak terhadap orang tua karya (Ausie & Mansoer, 2020) dengan 1 orang partisipan mendapat hasil bahwa pengalaman kedukaan atas kematian orang tua menjadi pengalaman kedukaan yang kompleks dan juga berat, terdapat pula situasi dan kondisi di sekitar partisipan yang nilai sebagai situasi yang memicu stres dan berpotensi dapat menghambat penurunan reaksi duka.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada ketiga partisipan, yaitu C, S, dan B sebagai anak yang salah satu orang tua telah meninggal dunia mengungkapkan bahwa adanya perubahan secara signifikan dirasa setelah salah satu orang tua meninggal dunia. Perasaan sedih, trauma, dan perasaan kehilangan muncul, serta peranan maupun tanggung jawab yang beralih dari orang tua kepada anak. Terdapat perasaan berat dalam menerima keadaan dan tanggung jawab setelah kehilangan orang yang dicinta. hal tersebut dapat memicu kedukaan atau yang biasa disebut dengan *grief*.

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat dampak dari kedukaan yang dirasakan oleh individu pada usia dewasa awal akibat dari kematian orang tuanya. Setelah kehilangan orang yang dicinta, tidak mudah bagi seseorang untuk melewatinya.

Dari penelitian ini diharapkan mampu mengetahui gambaran kedukaan, faktor yang mempengaruhi kedukaan, dan mengetahui tahapan proses kedukaan pada dewasa awal pasca kematian orang tua.

Metode

Jenis Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang merupakan sudut pandang terhadap pengalaman-pengalaman individu (Helaluddin, 2018). Penelitian kualitatif merupakan riset dengan sifat deskriptif dan memiliki kecenderungan penggunaan analisis dengan pendekatan induktif dengan fokus pada fakta di lapangan (Rukin, 2019). Bertujuan untuk memahami kondisi suatu konteks dengan cara pendeskripsian secara terperinci dan mendalam mengenai suatu kondisi yang dialami (Nugrahani, 2014).

Pendekatan Penelitian

Pemilihan pendekatan kualitatif dirasa cukup mampu menggambarkan reaksi atas berduka yang kompleks. Dengan pendekatan fenomenologi guna menjelaskan makna dari pengalaman hidup sejumlah orang dari suatu konsep atau gejala melalui pandangan hidup responden (Kuswarno, 2006).

Subyek Penelitian

Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang sesuai dengan topik penelitian. Partisipan terdiri dari tiga orang individu, dengan karakteristik individu dewasa awal dengan rentang usia 21 – 25 tahun, salah satu orang tua telah meninggal dunia dengan kurun waktu diatas 6 bulan karena sakit, berdomisili di Surabaya dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Partisipan didapatkan melalui bantuan teman dan informasi terkait berita duka di lingkungan.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kehilangan Sosok	Waktu Kehilangan
C	24	Wanita	Ibu	2 Juni 2021
S	23	Wanita	Ibu	16 Juni 2021
B	23	Pria	Ayah	26 Maret 2022

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam semi terstruktur sebagai metode pengambilan data utama. Wawancara menjadi cara untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Memerlukan partisipan sebagai responden yang bersedia untuk diwawancarai guna mendapatkan informasi data primer. Wawancara dilakukan untuk mendapat informasi yang berhubungan dengan fakta, kepercayaan, perasaan untuk dapat memenuhi tujuan sebuah penelitian (Rosaliza, 2015). Wawancara dibutuhkan untuk mendapatkan informasi mengenai kedukaan yang dialami individu dewasa awal terhadap perasaan berduka yang dialami.

Pertemuan dengan partisipan dalam pengumpulan data penelitian akan dilakukan dalam persetujuan partisipan melalui lembar *informed consent* dengan durasi kurang lebihnya 45-60 menit secara tatap muka atau dengan kesepakatan bersama. Peneliti menggunakan pedoman wawancara untuk mempermudah peneliti untuk fokus pada pertanyaan yang akan diajukan kepada partisipan. Peneliti juga menggunakan alat bantu perekam suara guna memudahkan proses penelitian sesuai dengan persetujuan partisipan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data secara tematik etnografi, bertujuan untuk mendeskripsikan secara menyeluruh mengenai karakteristik kultural yang dapat mempengaruhi perilaku individu di lingkungan sosial (Wijaya, 2018). Selanjutnya dilakukan proses koding pada hasil verbatim yang diperoleh dari hasil wawancara. Kemudian hasil koding dikelompokkan sesuai dengan tema yang dimunculkan dari verbatim. Keabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara memberi *checking* dengan melakukan pengecekan hasil verbatim kepada partisipan terkait kesesuaian data dengan apa yang telah disampaikan kepada peneliti.

Hasil

Proses selama wawancara yang dilakukan kepada tiga partisipan yang merupakan seorang individu dewasa awal dengan kondisi salah satu orang tua telah meninggal dunia. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari sesi wawancara, dapat ditarik dua tema besar yakni Gambaran Kedukaan dan Cara Mengatasi Kedukaan.

TEMA 1 : Gambaran Kedukaan

Kedukaan Secara Emosional

Kedukaan secara emosional menggambarkan keadaan partisipan sebelum menerima kedukaan dan setelah partisipan menerima kedukaan setelah salah satu orang tua meninggal dunia.

Orang pertama kali yang tau kondisi mama sakit ataupun nggak ada itu aku ya, karena aku sendiri yang nemenin mama waktu yang terakhir kalinya, jadi waktu itu memang kondisinya covid lagi tinggi-tingginya juga. Jadi waktu mama nggak ada itu dirumah dan posisinya aku lagi nemenin beliau (C, S1, B 224-237)

Seminggu itu awalnya karena batuk, habis itu ada sesak nafas, dan dihari terakhir itu pun kondisinya antar sesak nafas ya, ada yang bilang karena jantung juga (C, S1, B 244-250)

Terus mama bilang kalo misal kondisi mama lagi sakit gitu, beliau bilang kalo beliau kenapa-kenapa siapa nanti yang bantuin. (C, S1, B 265-270)

Partisipan C menggambarkan kondisi sebelum ibunda meninggal dunia. Sebelumnya ibunda mengalami sakit dan dirawat dirumah, namun kondisi tidak kunjung membaik dan menghembuskan nafas terakhir di rumah.

Sebelum meninggal itu bener-bener sehat, kayak nggak ada kelihatan sakit, tapi setelah kena covid itu bener-bener Cuma seminggu, lima hari ngurus dirumah, dua hari di rumah sakit, habis itu meninggal. (S, S2, B 184-192)

Jadi sekitar jam tiga pagi itu kebetulan aku tidur, tapi mama chat, untungnya aku langsung bangun kan, mama bilang “al, mama tolong bawain baju”, terus aku kan ngerasa “oh mama ngetiknya udah enak” padahal sebelumnya gabisa ngetik, masih banyak typo dan pendek-pendek jawabannya. Begitu mama chat, aku langsung ngerasa happy banget, aku jawab “oke ma”, terus paginya udah siap-siap, sampai rumah sakit sekitar jam 10, terus ditelfon sama dokternya kan kayak “mbak ini bisa nggak kerumah sakit sekarang? Soalnya ini ibunya kritis” gitu, terus aku jawab “saya sudah di RS dok”. Lha tadi bilang kritis, kok bilang saya keluar dulu. Feeling udah nggak enak, nah setelah itu dibilangin kalo mama nggak ada (S, S2, B 202-233)

Mama itu sebelumnya pernah kena penyakit kista, tapi udah sembuh. Terus sering ngeluh batuk, tapi nggak bisa berhenti (S, S2, B 237-242)

Sebelumnya itu kan kakak pertama meninggal dulu, terus baru mama (S, S2, B 368-371)

Mama nggak ada pagi hari sekitar jam 11, [...] “bu asoka meninggal, pukul sekian, sekian” itu rasanya aku nggak nangis, waktu itu lebih kayak “hah..” rasanya kaki nggak napak. Setelah itu ayah nggak nangis, kita kabarin keluarga, terus ayah ngurus administrasi segala macem, aku disuruh nunggu depan kamar mayatnya. (S, S2, B 422-423 & 435-447)

Nggak, karna mama diisolasi dan nggak bisa ketemu sama sekali (S, S2, B 475-477)

Partisipan S menggambarkan kondisi sebelum ibunda meninggal dunia. Kondisi kesehatan ibunda mulai menurun setelah terkena Covid-19 dan diharuskan untuk melakukan perawatan di rumah sakit. Selang beberapa waktu, ibunda meninggal dunia. Partisipan S sudah pernah mengalami kedukaan sebelumnya atas kematian kakak kandung.

Ibu saya yang pertama kali tau. Sehabis sholat ashar, ayah saya potong kuku terus masuk ke rumah dan ke kamar, langsung kayak batuk-batuk, nggak lama ayah meninggal
(B, S3, B 87-94)

Penyebab mungkin riwayat jantung (B, S3, B 97-98)

Pakde saya yang dulu sering mengurus saya di usia 1-3 tahun karena dititipkan
(B, S3, B 167-171)

Partisipan B menggambarkan kondisi sebelum ayahanda meninggal dunia. Kondisi sebelumnya ayahanda terlihat dalam keadaan sehat, namun setelah batuk, tak lama ayahanda menghembuskan nafas terakhir. Keluarga beranggapan bahwa kematian yang cukup mendadak akibat dari riwayat penyakit jantung sebelumnya. Bagi Partisipan B, ini bukan kali pertama ia menghadapi kedukaan.

[...] Karena memang itu salah satu hal yang paling teringat sampai sekarang sih, kayak sebelumnya itu baik-baik aja terus setelah itu tiba-tiba ada kedukaan itu langsung sedikit berubah (C, S1, B 362-269)

Lebih baik ya, dibandingkan sebelumnya, kalo sebelumnya lebih banyak diemnya dan kalaupun memang ketemu orang itu lebih banyak diem, tapi sekarang lebih dituntut untuk terbuka lagi dan lebih bisa berkomunikasi dengan lingkungan (C, S1, B 610-620)

Setelah kematian ibunda dari Partisipan C, Partisipan C merasakan adanya perubahan yang ia rasa. Salah satunya adalah ia dituntut untuk lebih bisa berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya

Lebih kurang bertemu yang intens sih, jadi sebelum mama nggak ada itu kita udah jadi ketemu, palingan Cuma ngobrol via wa (*whatsapp*) (C, S1, B 460-466)

Setiap harinya pastinya merasa hal tersebut ya, karena biasanya kita bareng-bareng, sekarang sudah beda alam (C, S1, B 586-591)

Partisipan C menyesali keadaan dimana dulunya ia kurang banyak meluangkan waktu untuk bertemu ibunda secara langsung.

Waktu itu aku jadi lebih sering main sama temen, tapi setelah itu ya kesepian lagi dirumah (S, S2, B 259-362)

Nggak bisa memandikan mama itu salah satu penyesalan, kalau waktu mama masih hidup itu mungkin harusnya aku lebih sabar. Karena aku ke mama itu bener-bener suka teriak dan marah-marah. Aku ngerasa kayak harusnya aku memperlakukan mama lebih baik. (S, S2, B 498-509)

Partisipan S merasa kecewa karena tidak dapat memaksimalkan kesempatan terakhir kalinya dan memperlakukan ibunda lebih baik lagi. Ia juga sudah berusaha untuk mencari kegiatan, namun merasa kesepian kembali setelahnya

Nyesel sih, masih belum bisa membahagiakannya secara utuh (B, S3, B 226-229)

Partisipan B juga menyayangkan kesempatan untuk membahagiakan ayahanda

Dampak Kedukaan

Setelah kehilangan sosok penting dalam keluarga, akan menyebabkan perubahan fungsi dan peran dalam sebuah keluarga. Seluruh Partisipan merasakan dampak dari kedukaan.

Karena kan bisa dibilang beliau itu sebagai kepala rumah tangga di keluarga kita ya dan dari beliau pun juga yang mungkin kayak lebih memperhatikan baik dari kebutuhan sehari-hari, baik itu makan, uang jajan, dan lainnya. (C, S1, B 314-323)

Perasaan pastinya kacau ya, kacau, terus habis itu kayak nggak percaya kok bisaya, kok secepat ini ya (C, S1, B 417-421)

Nyiapin makan, bekal. Karena kan biasanya mama yang masak, kemudian yang nyiapin bekal, ibaratnya kayak setiap hari itu kita nggak bingung mau makan apa, tapi kalo sekarang jadi kita mikir besok makan apa ya,, besok masak apa ya,, seperti itu sih (C, S1, B 507-518)

Partisipan C merasakan guncangan dan perubahan yang cukup besar. Kegiatan rumah tangga yang dulunya dilakukan oleh ibunda, kini berpindah tangan pada Partisipan C

Itu guncangan banget ya, sampai-sampai itu rasanya kayak nggak nafsu hidup. Setelah itu muncul konflik dengan kakak, karena kakak benar-bener transisi banget. (S, S2, B 268-274)

Dia merasa dia harus banyak melakukan, padahal yaudah kayak kita lakuin bareng-bareng aja gitu lho kerjaan rumah, tapi kakakku tuh benar-bener mau lakukin banyak hal yang dia nggak mau lakuin. Konflik dengan saudara ada, konflik dengan ayah ada. Karena kita sama-sama merasa kehilangan ya, jadi suka ada konflik dengan kakak dan ayah (S, S2, B 274-289)

kalau gangguan makan nggak, tapi kalau kesulitan tidur iya, sempat [...] hampir 1-2 bulan (S, S2, B 293-296 & 299)

Aku malah jatuhnya makan, jadi benar-bener dulunya tertata makannya, tapi setelah mama nggak ada, tiap aku sedih atau keinget mama, hal lain yang bukan mama itu udah aku pakai makan. (S, S2, B 303-311)

Besar, karena aku harus beradaptasi lagi, karna aku dulu selalu bergantung sama mama, semua aku Tanya mama, semenjak nggak ada mama aku harus figure out sendiri, bahkan aku merasa aku itu nggak cocok jadi kakak, karena adekku lebih tau banyak daripada aku (S, S2, B 327-338)

Bahkan awal mama meninggal, aku bisa dimakam mama dari jam 12 siang sampai magrib, itu aku disitu diem aja, nggak ngomong, Cuma duduk (S, S2, B 530-536)

Setelah mama nggak ada, magrib ke isya itu jadi jarang ngaji. Sama masak sih, dulu suka bantu mama masak, tapi sekarang lebih sering beli (S, S2, B 570-576)

Pola hidupku sekarang jadi monoton, bangun, magang, pulang, tidur. Itu saja (S, S2, B 600-603)

Aku ngerasa kurang bagus, aku merasa kayak sejak mama meninggal jadi takut untuk bergantung sama orang, jadi suka kayak melakukan semuanya sendiri, jadi suka menyendiri (S, S2, B 656-665)

Setelah kehilangan ibunda, Partisipan S mengalami dampak yang cukup berat. Sempat merasa tidak bersemangat untuk menjalani hidup, Konflik yang terjadi antara kakak dan ayah kandung, dan mengalami gangguan tidur. Partisipan S juga membutuhkan adaptasi kembali setelah kehilangan sosok ibunda.

Lemes sih pastinya, ditinggal seorang ayah yang tiba-tiba aja nggak ada gitu
(B, S3, B 117-120)

Saya memilih keluar rumah, biar nggak keinget-inget yang dulu ayah saya lakukan
(B, S3, B 159-163)

Kadang sering nongkrong bareng ayah saya, terus keluar-keluar sering berdua, ngobrol masalah sekolah dan kuliah **(B, S3, B 250-255)**

Partisipan B memilih untuk lebih sering keluar rumah agar tidak terlalu mengingat kematian ayahanda. Dan kegiatan berbincang sudah tidak menjadi menyenangkan karena itu merupakan kebiasaannya dulu dengan ayah

Faktor Penyebab Kedukaan

Hubungan Individu dengan Almarhum. Kedekatan individu dengan almarhum dapat mempengaruhi reaksi dan rentang waktu berduka yang dialami oleh individu dengan almarhum. Pola asuh sebagai pola interaksi yang terjalin antara orang tua dan anak guna memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis pada ada, dan tak luput dari pengajaran norma sosial yang berlaku pada lingkungan.

Aku lebih ngerasanya aku diberi ruang kebebasan tapi tidak dilepas begitu saja.
(C, S1, B 153-156)

Partisipan C menggambarkan pola asuh yang diterapkan orang tuanya ialah pola asuh demokratis, dengan pemberian ruang kebebasan dalam menentukan pilihan dan penuh tanggung jawab, namun tetap terus dipantau.

Jadi mama itu orangnya lebih ke saklek, mungkin bisa dibilang lebih otoriter juga, kayak apa yang mama bilang itu harus, harus banget diturutin. Kalau ayah cenderung apa kata mama, jadi semua itu tergantung dari gimana mama, izinin apa nggak, mama oke apa nggak, kayak gitu **(S, S2, B 103-115)**

Berlainan dengan Partisipan C, orang tua Partisipan S menerapkan pola asuh otoriter dengan kendali penentuan kebijakan ada pada orang tua. Partisipan S hanya dapat mengikuti apa yang diminta oleh orang tuanya.

Pola asuh orang tua saya baik, kalau dibilang keras sih nggak, cuma lebih dididik mandiri
(B, S3, B 51-54)

Dan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua B ialah pola asuh demokratis, dengan melatih kemandirian pada anak.

Kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang tua dapat dimulai dari hubungan yang harmonis antara anak dan orang tua. Hubungan yang harmonis antara anak dengan orang tua diharapkan dapat membentuk anak menjadi pribadi yang inisiatif dan mandiri.

Kalau komunikasi pastinya karna kita tinggalnya bersama, komunikasi pasti cukup intens. **(C, S1, B 161-165)**

Hubungan aku sama mama itu bisa dibilang bagus banget, baik banget. Karena kita itu kesehariannya itu kan bareng-bareng ya, waktu itu pandemi, aku kuliah dirumah, jadi 24/7 itu sama mama. (S, S2, B 119-127)

Baik, suka bercanda juga, saling curhat kalau ada masalah (B, S3, B 58-60)

Ketiga Partisipan mempunyai relasi yang baik dengan orang tua, dimana komunikasi dengan orang tua yang intens dan kebersamaan yang dijalin.

Kemudian Kepribadian, Usia, Jenis Kelamin Orang yang Ditinggalkan. Perbedaan yang signifikan terlihat dari jenis kelamin dan usia individu yang ditinggalkan. Umumnya kedukaan dapat lebih menimbulkan *stress* pada individu dengan usia lebih muda.

Adi aku anak kedua dari empat bersaudara. Kakakku sudah bekerja, dan adikku nomor tiga sudah bekerja, dan yang paling kecil itu sekarang masih sekolah kelas empat dan naik ke kelas lima. Dan untuk saat ini sih yang tinggal bareng aku itu kakak nomor satu dan adik nomor tiga. (C, S1, B 52-63)

Sebelum aku ngomongin tentang pola asuh orang tua, aku cerita dikit. Jadi aku selama ini sebelum mama nggak ada kan kedua orang tuaku udah lama pisah ya. Jadi bisa dibilang aku tumbuh dari keluarga yang *divorce*, kemudian juga aku tinggal bersama mamaku sudah lama. Jadi untuk pola asuh yang aku dapetin itu dari mama ya pastinya. (C, S1, B 122-135)

Partisipan C merupakan anak perempuan kedua dari empat bersaudara. Orang tua partisipan sudah berpisah, dan ia memilih untuk bersama ibunda. Perbedaan usia antara Partisipan C dan ibundanya terpaut 14 tahun dan memiliki kedekatan yang erat.

Aku anak ketiga dari empat bersaudara, kakak pertamaku itu dia sudah meninggal, terus kakak kedua masih tinggal dirumah sama aku sama adek. Jadi sekarang setelah mama meninggal itu kan berarti tinggal kita berempat. Terus habisi itu kalau umur aku 23, kakak aku 28, terus adek aku itu 17 tahun. (S, S2, B 45-57)

Hubungan aku sama mama itu bisa dibilang bagus banget, baik banget. Karena kita itu kesehariannya itu kan bareng-bareng ya, waktu itu pandemi, aku kuliah dirumah, jadi 24/7 itu sama mama. (S, S2, B 119-127)

Partisipan S merupakan anak ke tiga dari empat bersaudara. Partisipan S memiliki kedekatan yang rekat dengan ibunda.

Jumlah saudara kandung ada 3, dan saya yang ke tiga (B, S3, B 23-25)

Partisipan B merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Partisipan B merupakan anak laki-laki satu-satunya, tak heran ia memiliki kedekatan yang baik dengan ayahnya. Dan perbedaan usia partisipan dengan ayahnya adalah 45 tahun. Dan Proses Kematian. Proses kematian orang tersayang akan menimbulkan reaksi yang berbeda bagi yang ditinggalkan.

Seminggu itu awalnya karena batuk, habis itu ada sesak nafas, dan dihari terakhir itu pun kondisinya antar sesak nafas ya, ada yang bilang karena jantung juga (C, S1, B 244-250)

Sebelumnya ibunda Partisipan C mengalami sakit dan dirawat dirumah, namun kondisi tidak kunjung membaik dan menghembuskan nafas terakhir di rumah.

Sebelum meninggal itu bener-bener sehat, kayak nggak ada kelihatan sakit, tapi setelah

kena covid itu bener-bener Cuma seminggu, lima hari ngurus dirumah, dua hari di rumah sakit, habis itu meninggal. (S, S2, B 184-192)

Kondisi kesehatan ibunda Partisipan S mulai menurun setelah terkena Covid-19 dan diharuskan untuk melakukan perawatan di rumah sakit, selang beberapa waktu ibunda meninggal dunia.

Ibu saya yang pertama kali tau. Sehabis sholat ashar, ayah saya potong kuku terus masuk ke rumah dan ke kamar, langsung kayak batuk-batuk, nggak lama ayah meninggal (B, S3, B 87-94)

Kondisi sebelumnya ayahanda Partisipan B terlihat dalam keadaan sehat, namun setelah batuk, tak lama ayahanda menghembuskan nafas terakhir.

Sejalan dengan pendapat Santrock bahwa duka cita (grief) menjadi kelumpuhan secara emosional, keadaan tidak percaya, kecemasan akan berpisah, putus akan harapan, duka, dan kesepian yang menyertai ketika kehilangan orang yang dicintai dan membutuhkan proses penyesuaian diri terhadap kehilangan (Santrock, 2011).

TEMA 2 : Cara Mengatasi Keduakaan

Kemampuan Menerima Kondisi Diri

Menerima perasaan berduka tidaklah mudah, namun seluruh partisipan sudah dapat ikhlas dan menerima kenyataan yang terjadi.

Jadi ya pastinya ngerasa langsung kayak yaudah, diikhhlaskan aja (C, S1, B 441-444)

Sejauh ini nggak, nggak ada sama sekali. (C, S1, B 454-455)

Semakin kesini melihat keseharian yang seperti ini itu jadinya kayak berusaha untuk lapang aja sih, berusaha ikhlas. (C, S1, B 471-475)

Untuk sekarang jauh lebih baik dibandingkan sebelumnya, jauh lebih aktif lagi buat berkegiatan. (C, S1, B 540-543)

Sejauh ini sudah sih (C, S1, B 551)

Disaat pikiran lagi nggak bagus, lagi banyak pikiran juga pasti ada terselip hal kayak gitu (C, S1, B 528-531)

Beberapa kali Partisipan C masih sempat teringat peristiwa sebelum ibunda meninggal dunia

Nggak ada [...] awalnya mungkin cukup bertanya-tanya, kenapa dari sekian banyak manusia itu kok tiba-tiba orang yang selama ini disampingku terus harus nggak ada, sempet gitu juga tapi pada akhirnya juga mau nggak mau nerima (S, S2, B 481 & 485-494)

Sampai sekarang sih, tiap lihat kamar mama yang dulu ada yang tiduran, main hp, masih suka nggak nyangka (S, S2, B 516-520)

Sering, bahkan aku masih suka nulis hal-hal yang sering mama ceritain dulu, [...] Jadi kalo aku kangen aku suka baca-baca lagi (S, S2, B 585-588 & 593-595)

Insyallah sudah, sudah ikhlas. [...] Maksudnya udah nggak ada yang bisa disangkal,

orangnya juga nggak ada (S, S2, B 608-609 & 611-613)

Partisipan S mulanya sempat menyangkal dengan kenyataan yang ada, namun seiring berjalannya waktu partisipan terus belajar merelakan

Nggak sama sekali (B, S3, B 222)

Kehidupan sekarang jadi kaget aja, jadi kepala rumah tangga sekarang (B, S3, B 238-240)

Saya sudah ikhlas (B, S3, B 275)

Ini juga dirasakan oleh Partisipan B, yang berperan sebagai kepala rumah tangga setelah ayahanda meninggal dunia.

Kemampuan dalam Memaknai Kedukaan

Mungkin kayak lebih ke cara kita buat bertahan itu dan buat melangkah lebih jauh lagi itu kayak butuh *support* lagi dari kehilangan itu tadi kita kayak merasa 50% kehilangan energi baut bisa lanjut kedepannya (C, S1, B 375-383)

Partisipan C memaknai kedukaan sebagai kejadian yang banyak mengubah dan lingkungan sekitar dapat membuat ia jadi merasa lebih baik

Aku memaknai kehilangan mama itu sebagai bentuk dosa atau hukuman buat aku, karena selama mama ada itu aku kayak kurang menunjukkan kalau aku itu sayang beliau, jadi aku merasa kayak mungkin ini bagian dari kesalahan yang aku lakukan di masa lalu, jadi aku harus terima (S, S2, B 385-397)

berbeda dengan Partisipan S yang merasa ini sebagai bentuk dosa karena perlakuannya dulu kepada ibunya.

Kemampuan Mengekspresikan Emosi

Didepan keluarga keliatan biasa aja, kayak berusaha kuat, berusaha supaya kelihatan baik-baik aja. (C, S1, B 346-350)

Awalnya bisa dibilang masih belum percaya ya, tapi kan karena posisinya waktu itu memang disaat detik-detik mama nggak ada kan waktu itu aku ada disitu, disampinya juga kan, jadi secara nggak langsung aku lihat peristiwa saat itu gimana (C, S1, B 429-439)

Waktu itu pastinya nangis, lebih ke nangis aja sih (C, S1, B 449-450)

Partisipan C menggambarkan dirinya sebagai sosok yang ingin terlihat tegar dan baik-baik saja. Karena ia berada disisi ibunda sebelum kematian, iya merasakan kesedihan yang amat mendalam, dan itu diekspresikan dengan menangis.

Yang aku rasain sih kesepian, karena 24/7 sama mama, tiap hari sama mama. (S, S2, B 343-346)

Berbeda dengan yang dirasakan oleh Partisipan S, karena keseharian banyak dihabiskan dengan ibunda, kini ia merasakan kesepian

Kehilangan seorang ayah sangat sedih. Yang dulunya di rumah rame, suka bercanda,

sekarang nggak ada sama sekali **(B, S3, B 176-180)**

Sangat shock dan lemes **(B, S3, B 199)**

Saya sempet shock, sebelumnya nggak sambat sama sekali, nggak merasa sakit sama sekali **(B, S3, B 207-210)**

Kebetulan saya menangis **(B, S3, B 216-217)**

Partisipan B merasakan kesedihan yang mendalam setelah ayahanda meninggal, ia juga merasa kehilangan teman dirumah.

Mengatasi Emosi dengan Cepat

Mengatasi emosi sebagai upaya untuk mengalihkan perasaan berduka yang muncul dengan melakukan aktifitas atau berkomunikasi dengan orang lain.

Kalo dari temen- temen pastinya kayak ngajak liburan, mungkin kayak naik gunung, refreshing ke beberapa tempat, kalo dari keluarga juga lebih kayak ngajak main sih **(C, S1, B 556-563)**

Lebih banyak berpikir positif, kemudian juga banyak juga berdoa, karena kan dari berdoa itu mungkin bisa menenangkan diriku sendiri, kemudian juga pahala buat orang yang didoain, seperti itu. **(C, S1, B 596-604)**

Partisipan C menerima dukungan dari teman terdekat dan mengatasi kesedihan dengan mendoakan ibunda.

Sering banget, karena jauh juga jadi sekarang jarang ke makam, dan aku suka nangis kalo kangen mama **(S, S2, B 633-637)**

Waktu itu aku jadi lebih sering main sama temen, tapi setelah itu ya kesepian lagi dirumah **(S, S2, B 259-362)**

Saya melakukan hal yang biasa ayah saya lakukan, seperti mengurus rumah, jalan-jalan, membantu warga yang kesusahan **(B, S3, B 297-302)**

Partisipan S dan B mencoba untuk mencari kesibukan agar tidak terus teringat dengan kesedihan yang dirasa.

Tujuan yang Ingin Dicapai

Pekerjaan, mendapatkan pekerjaan yang diimpikan saat ini, kemudian perihal keinginan memiliki rumah sendiri **(C, S1, B 575-580)**

Terkait dengan menikah, kemudian juga menata kembali kehidupan yang mungkin sebelumnya kurang baik, kedepannya diperbaiki lagi **(C, S1, B 626-632)**

Partisipan C berharap segera bisa mendapat pekerjaan yang ia impikan dan menata kembali kehidupannya.

Pengennya sih segera menikah, pingin segera punya pasangan, anak, dan semakin dekat dengan allah **(S, S2, B 676-680)**

Berbeda dengan Partisipan C, Partisipan S memiliki harapan agar bisa segera memiliki

pasangan dan anak.

Kerja seperti ayah saya, yang mapan (**B, S3, B 289-290**)

Pasti ada, saya ingin bekerja hingga mapan, bisa membantu sekitar, seperti ayah saya dulu biasa lakukan (**B, S3, B 312-315**)

Dan Partisipan B yang memiliki harapan untuk dapat memiliki pekerjaan yang mapan seperti ayahnya dulu.

Kemampuan individu dalam mengatasi kedukaan dengan baik akan membantunya dalam mengatasi dampak kedukaan. Perubahan fungsi dan peran dalam sebuah keluarga secara mendadak pastinya membutuhkan penyesuaian yang cepat.

Kedukaan akan terasa lebih mudah untuk dijalani jika didampingi oleh individu lain. Dukungan keluarga, teman, dan lingkungan menjadi salah satu peran yang penting bagi seseorang yang sedang mengalami kedukaan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa ketiga partisipan mengalami kedukaan akibat kematian dari salah satu orang tua akibat sakit. Kedukaan yang dirasa dan cara menyikapinya juga berbeda-beda antar partisipan, perbedaan itu didasari dari latar belakang individu dengan keluarganya. Namun para partisipan juga sudah dapat mengatasi kedukaan dengan baik.

Partisipan C merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Ia sudah bekerja dan sudah menjalin hubungan yang serius dengan pasangan hingga tahap pertunangan. Orang tua Partisipan sudah berpisah, dan ia memilih untuk bersama ibunya. Setelah ibunya meninggal di usia 40 tahun, kini peran Partisipan C bertambah, ia harus memikirkan kebutuhan rumah sehari-hari dan keperluan adiknya yang masih kecil.

Partisipan S merupakan anak ke tiga dari empat bersaudara, kini ia disibukkan dengan program magang pada bidang psikologi industri dan organisasi. Partisipan S belum pernah mengambil keputusan besar dalam hidupnya. Partisipan S memiliki kedekatan yang rekat dengan ibunya, sehingga setelah ibunya meninggal dunia, ada guncangan yang cukup besar bagi dirinya. Namun ini bukan kali pertamanya ia merasakan kedukaan, sebelum ibunya, kakak pertamanya terlebih dahulu dipanggil sang pencipta.

Partisipan B merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Setelah lulus kuliah, sekarang ia masih mencari pekerjaan yang sesuai. Partisipan B merasa dirinya masih membutuhkan dukungan dari orang lain. Partisipan B merupakan anak laki-laki satu-satunya, tak heran ia memiliki kedekatan yang baik dengan ayahnya. Setelah ayahnya meninggal dunia, kini ia mengambil peran lebih dalam keluarga.

Proses kedukaan yang dirasakan oleh ketiga partisipan yaitu C, S, dan B memiliki reaksi yang sama ketika pertama kali mengetahui keadaan orang tuanya, yaitu keterkejutan (*shock*) dan menangis dalam periode awal kedukaan. Reaksi berduka yang dirasakan oleh tiap partisipan terlihat berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh proses menuju kematian yang berbeda pula. Partisipan C dan S melewati proses kedukaan dari orang tua yang dalam keadaan sakit sebelumnya, sehingga sudah memiliki kesiapan yang lebih untuk menerima. Berbeda dengan Partisipan B yang melewati kedukaan secara tiba-tiba.

Terdapat dampak yang dirasakan oleh salah satu partisipan, yaitu S yang merasakan perbedaan keadaan pada pola tidur dan makan. Diketahui bahwa S mengalami kesulitan tidur dan nafsu makan meningkat pasca kehilangan ibunya, S mengalami kesulitan tidur dalam kurun

waktu 1 - 2 bulan, dan nafsu makan meningkat akibat merasakan kesedihan. Sementara itu C dan B tidak mengalami perubahan pola tidur dan pola makan.

Ketiga partisipan tergolong pada jenis kedukaan normal (*uncomplicated grief* / UG) dengan bukti keterlibatan perasaan sedih, kesepian, depresi, dan adanya gangguan tidur pada salah satu partisipan.

Proses grief yang dialami oleh ketiga partisipan pasca kematian orang tua berdasarkan teori Kubler-Ross terdiri atas 5 tahap yaitu *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression* dan *acceptance* dijelaskan sebagai berikut:

Pada tahap *Denial* atau penolakan, individu cenderung merasa tidak percaya terhadap kenyataan yang terjadi. Tahap awal ini menjadi sebuah tameng pada saat berduka. Individu cenderung seperti menggunakan topeng untuk memendam dan menolak perasaan sedihnya. Tahap penolakan dirasakan oleh ketiga partisipan. Partisipan C menggambarkan keadaan dirinya sempat merasa kacau dan tidak percaya, namun karena partisipan melihat langsung kejadiannya, ia mulai percaya. Partisipan S merasa sangat terguncang dan sempat merasa tidak minat untuk menjalani hidup kembali. Sedangkan pada saat kejadian, Partisipan B langsung merasa lemas karena mendengar kabar ayahanda meninggal dunia secara mendadak.

Pada tahap *anger* digambarkan sebagai perkembangan perasaan yang muncul akibat tahap *denial* yang tidak dapat diatasi dengan baik. (Ross & Kessler, 2005) menjelaskan bahwa marah yang diakibatkan karena kehilangan dapat ditujukan kepada orang lain dan kepada diri sendiri. Individu yang berada pada tahapan ini akan mengekspresikan kemarahannya melalui berbagai macam kata maupun tindakan. Ketiga partisipan tidak terlihat menunjukkan kemarahannya kepada orang lain maupun diri sendiri, mereka cukup menunjukkan kesedihan tanpa kemarahan.

Pada tahap *bargaining* atau tawar-menawar sebagai tahapan mempertanyakan kondisi sebenarnya. Bargaining merupakan tahapan yang membantu individu menghadapi rasa sakit dari kehilangan. Kehilangan dapat mengakibatkan individu mulai mempertimbangkan berbagai cara untuk dapat menghindari rasa sakit yang dirasa (Kurnia Agung Yoga Sandhi, 2023). Hal ini dirasakan pada masa kedukaan Partisipan S, yang sempat bertanya-tanya diantara sekian banyak manusia, mengapa ibunda yang selama ini disampingnya tiada.

Pada tahap *depression*, menyebabkan individu mengalami perasaan yang sedih yang mendalam, bahkan dapat kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai sebelumnya. Partisipan C dan S menunjukkan depresi dan keputusan yang berbeda, sedangkan Partisipan B tidak menunjukkan sisi depresi yang terlihat dari relasi dengan lingkungan yang semakin baik. Setelah kematian ibunda, Partisipan S menunjukkan kerinduan dengan ibunda dengan cara menangis. Partisipan S juga cenderung lebih pendiam dari biasanya, kurang *intens* berkomunikasi dengan orang lain, dan merasa enggan untuk keluar rumah. Partisipan S sempat merasa kesulitan untuk tidur selama hampir 1-2 bulan lamanya dan ketika kesedihan melanda, S menyiasatkan dengan makan. Partisipan S juga mengalami kendala dalam keluarga, konflik terjadi antara kakak dan ayahnya yang belum terbiasa dengan kondisi baru setelah ibunda meninggal dunia.

Pada Tahap *acceptance*, Individu mulai mencari keadaan bahwa mereka kehilangan seseorang, dan mencari cara untuk melanjutkan kehidupan mereka setelah kehilangan. Individu dapat mengatasi kesedihan dengan lebih baik lagi. Peran teman, keluarga, dan lingkungan memberikan dampak yang besar terhadap kedukaan. Ketiga Partisipan sudah menunjukkan berbagai proses penerimaan atas kedukaan yang mereka rasakan. Partisipan S mencoba mengatasi kesedihannya dengan bermain bersama keluarga dan *refreshing* bersama teman. Ia juga mencoba berpikir positif, serta berdoa dengan harapan dapat lebih menenangkan diri dan pahala bagi yang didoakan. Dalam proses penerimaannya, Partisipan S mencoba kembali bermain dengan teman, namun setelahnya ia merasa kesepian kembali. Dan Partisipan B mencoba untuk melakukan kegiatan yang biasa ayahnya lakukan dahulu, seperti berjalan-jalan,

membantu urusan rumah, dan berbaur dengan tetangga. Setelah kehilangan pun, ketiga partisipan malah memiliki tujuan baru yang ingin dicapai. Seperti C, yang ingin segera mendapat pekerjaan yang diimpikan dan segera menikah agar dapat menata kembali kehidupan yang lebih baik lagi. Partisipan S juga berharap ia segera memiliki pasangan, menikah, dikaruniai anak, dan lebih dekat dengan Tuhannya. Dan Partisipan B yang memiliki keinginan bekerja hingga mapan dan dapat membantu sekitar seperti yang ayahnya lakukan dulu.

Sejalan dengan Glick (Barbara Hansen, 1995) yang membagi tahapan kedukaan menjadi tiga tahapan, yaitu. Tahap inisial respon, Tahap pertama bermula ketika terjadi peristiwa kematian terjadi dan selama masa pemakaman dan melepas kepergian orang yang disayangi. Reaksi awal untuk menyikapi kematian orang tersayang yaitu kaget dan mengalami perasaan tidak percaya. Hal ini sudah dirasakan oleh seluruh partisipan. Pada tahap inisial respon, partisipan C, S, dan B merasakan kesedihan yang mendalam, bahkan partisipan S merasa ingin jatuh pingsan sesaat setelah menerima kabar duka dari ibunda. Pada tahap *intermediate*, ini merupakan lanjutan dari beberapa kondisi pada tahap sebelumnya dan timbul beberapa kondisi baru yang merupakan lanjutan atas reaksi kondisi sebelumnya. Kondisi baru yang dirasakan oleh seluruh partisipan. C, S, dan B merasakan perubahan tatanan rumah tangga, yang dulunya hanya berperan sedikit dalam rumah, kini mereka harus berperan banyak untuk menggantikan peran orang tua yang sudah berpulang. Dan tahap *recovery*, merupakan tahapan dengan perasaan dan kondisi lebih baik lagi. Sudah tidak merasakan kesusahan dalam menjalani hidup, pola tidur dan makan sudah kembali normal, dan individu yang ditinggalkan sudah dapat melihat masa depan kembali. Setelah melewati kedukaan beberapa waktu, kini perasaan ketiga partisipan sudah lebih baik lagi. Sudah dapat merelakan, dan mencari solusi sendiri jika sewaktu-waktu kesedihan datang kembali.

Kesimpulan

Kematian salah satu atau kedua orang tua akan membuat tiap individu merasa terguncang dan kehilangan. Proses menerima kehilangan hingga menerima keadaan membutuhkan waktu yang tidak singkat. Diperlukan adaptasi kembali dengan keadaan yang sekarang. Bagi seorang individu dewasa awal, kehilangan orang tua membuatnya perlu segera menyesuaikan keadaan, dan menggantikan posisi yang hilang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa ketiga partisipan telah pulih dan dapat mengatasi dari perasaan berduka akibat kehilangan salah satu orang tua tercinta.

Saran

1. Bagi Individu

Bagi individu dewasa awal yang mengalami kedukaan serupa, penting sekali untuk memvalidasi perasaan yang ada. Hal ini diharapkan dapat mempercepat proses berduka, dan mendapat semangat baru untuk terus menjalani hidup setelah berduka.

2. Bagi Keluarga

Tentunya keluarga juga turut berduka dan mengalami kesedihan, namun diharapkan seluruh keluarga turut berperan membantu individu yang mengalami kedukaan mendalam agar dapat pulih lebih cepat.

3. Bagi Peneliti

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti selanjutnya disarankan agar dapat mengembangkan penelitian tentang kedukaan yang bersinggungan dengan ilmu psikologi dengan peristiwa dan partisipan yang lebih beragam lagi.

Daftar Pustaka

Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). *Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif*. *INSAN Jurnal*

- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. D. (2020). "Mengapa Tuhan mengambil mereka?" *Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan. Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu137>
- Barbara Hansen, L. (1995). *Development in adulthood*. allyn & Bacon.
- Elisabeth Kübler-Ross, & David Kessler. (2005). *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. Simon and Schuster.
- G L Engel. (1964). *Grief And Grieving*. *Am J Nurs*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14175825/>
- Helaluddin. (2018). *Mengenal Lebih Dekat dengan Pendekatan Fenomenologi: Sebuah Penelitian Kualitatif. Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, March*, 1–15.
- Herlina. (2013). *Perkembangan Masa Remaja (Usia 11/12 – 18 tahun). Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>
- Kholifah, siti nur, & Widagdo, N. W. (2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. In *Kementrian kesehatan republik indonesia* (Vol. 7, Issue 1). https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Kuswarno, E. (2006). *Tradisi Fenomenologi pada Penelitian Komunikasi Kualitatif: Sebuah Pengalaman Akademis. Mediator: Jurnal Komunikasi*, 07(1), 47–58.
- Lewis R. Aiken. (2000). *Dying, Death, and Bereavement* (4th Edition). Psychology Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781410606143>
- Novieastari, E., Ibrahim, K., Deswari, & Ramdaniati, S. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan* (9th ed.). elsevier singapore. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=vez3DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA661&dq=teori+kehilangan&ots=Z5SzM0gaYz&sig=6l6YqAd2ZaRPM2YjKbL0yuo bwIk&redir_esc=y#v=onepage&q=teori%20kehilangan&f=false
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. In *Cakra Books* (Vol. 1, Issue 1). <http://e-journal.usd.ac.id/index.php/LLT%0Ahttp://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/11345/10753%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.758%0Awww.iosrjournals.org>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development: psikologi perkembangan: Vol. Ninth edition*. Kencana Prenada Media Group.
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2021). *Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. Death Studies*, 45(3), 191–201. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>
- Putri, A. F. (2018). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas*

Perkembangannya. SCHOUlid: Indonesian Journal of School Counseling, 3(2), 35.
<https://doi.org/10.23916/08430011>

- Ramadhani, H. F., Program, N., & Psikologi, S. (2022). *Strategi Koping Perempuan Dewasa Awal dalam Menghadapi Kematian Ibu Early Adult Women's Coping Strategy in Facing Maternal Death*. 10(02), 213–231.
- Rosaliza, M. (2015). wawancara, sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif. In *Jurnal Ilmu Budaya* (Vol. 11, Issue 2, pp. 71–79).
- Rukin. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Sunarya, W. (2020). *Gelombang Pemuda Dengan Suasana Ruang Yang Edukatif, Rekreatif Dan Interaktif Dengan Pendekatan Psikologi Perkembangan Remaja Dan Dewasa Awal. E-Journal Uajy, BAB II*, 13–26.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi Perkembangan*. In *Aura Publishing*.
<http://repository.radenintan.ac.id/10934/>
- Wijaya, H. (2018). *Analisis Data Kualitatif Model Spradley*. *Research Gate, March*, 1–9.