

PENGALAMAN KEBERDUKAAN DEWASA AWAL ATAS KEMATIAN SALAH SATU ORANG TUA

Ruth Hutasoid¹, Ervina Marimbun R. Siahaan²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-Mail; hutasoidruth8@gmail.com

Abstrak

Kematian salah satu orang tua merupakan peristiwa kehilangan yang dapat mengguncang individu dewasa awal, terutama karena masa ini menuntut kemandirian sekaligus masih membutuhkan dukungan emosional dari orang tua. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal berisiko mengalami berbagai dampak negatif dalam proses perkembangannya, seperti munculnya perasaan marah, depresi, tendensi perilaku berbahaya, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial (Andriessen et al., 2018; Chater et al., 2022). Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman keberdukaan individu dewasa atas kematian salah satu orang tua mereka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman keberdukaan kedua partisipan diwarnai oleh reaksi awal berupa syok, penolakan, dan kepanikan, pergolakan relasi spiritual berupa kemarahan dan negosiasi dengan Tuhan, ikatan berkelanjutan (continuing bonds) terhadap sosok bapak yang telah tiada berupa kerinduan, pengandaian, dan perasaan kehadiran batin, dinamika dukungan sekaligus stigma sosial, rasa bersalah dan kecenderungan menyalahkan diri maupun pihak lain, serta proses penerimaan yang berlangsung bertahap dan tidak linear.

Kata kunci: Keberdukaan; Dewasa Awal; Kematian Orang Tu; Continuing Bonds

Abstract

The death of a parent is a loss that can deeply unsettle young adults, particularly because this life stage demands independence while simultaneously requiring ongoing emotional support from parents. This aligns with literature indicating that young adults who have experienced parental loss are at risk of various negative developmental outcomes, ranging from anger, depression, and tendencies toward risky behavior to social withdrawal (Andriessen et al., 2018; Chater et al., 2022). This study aims to gain an in-depth understanding of the grief experiences of adults following the death of a parent. It employs a qualitative phenomenological approach, utilizing Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data were collected through semi-structured, in-depth interviews and observations. The findings reveal that the participants' grief experiences were characterized by initial reactions of shock, denial, and panic; spiritual turmoil involving anger and bargaining with God; "continuing bonds" with the deceased father manifested through longing, hypothetical reflection, and a sense of inner presence; a dynamic interplay of support and social stigma; feelings of guilt and a tendency to blame oneself or others; and a gradual, non-linear process of acceptance.

Keywords: Grief, Early Adulthood, Parental Death, Continuing Bonds.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode ketika individu mulai mencapai kemandirian pribadi, ekonomi, dan karier, membangun relasi intim, serta memasuki peran-peran baru dalam kehidupan, sambil tetap membutuhkan dukungan emosional dan sosial dari orang tua (Santrock, 2011). Peran orang tua pada masa transisi ini sangat

penting sebagai pembimbing, pelindung, dan pemberi rasa aman secara emosional maupun psikologis (Tambun et al., 2025; Chishti et al., 2025; Nabiha, 2024). Kehilangan salah satu orang tua pada masa ini, oleh karena itu, berpotensi mengguncang fondasi psikologis yang sedang dibangun individu dewasa awal.

Kematian orang tua bukan peristiwa yang jarang terjadi. Diperkirakan sekitar 41.000 anak dan remaja mengalami kematian salah satu orang tua setiap tahunnya (Chater et al., 2022), sementara data UNICEF mencatat 153 juta anak di dunia kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya akibat kematian (Elya & Widyatno, 2022). Di Indonesia, Kementerian Sosial mencatat sekitar 4,04 juta anak berstatus yatim, piatu, atau yatim piatu (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2021), diperparah oleh lebih dari 25.000 anak yang kehilangan orang tua akibat COVID-19 sejak awal pandemi (United Nations Indonesia, 2021). Anak-anak yang mengalami kehilangan ini pada akhirnya memasuki masa dewasa awal dengan membawa pengalaman kedukaan yang berpotensi memengaruhi cara mereka memaknai diri, relasi, dan masa depan.

Keberdukaan bukanlah suatu reaksi emosional biasa, melainkan suatu reaksi alami yang disebabkan kehilangan atau kematian orang yang dicintai akibat terputusnya suatu hubungan. Beberapa ahli mendefinisikan keberdukaan sebagai keadaan mental dan penderitaan yang merupakan reaksi alami terhadap kehilangan orang yang dicintai (Aiken, 2001), sebagai respons emosional intens terhadap terputusnya suatu hubungan (Kübler-Ross & Kessler, 2014), maupun sebagai proses emosional dan kognitif kompleks yang mencakup empat aspek kehidupan, yaitu fisik, mental, sosial, dan spiritual (Wiryasaputra, 2019, dalam Az-zahra & Suparman, 2024). Studi terdahulu menunjukkan bahwa kematian orang tua berkaitan dengan perubahan peran keluarga, pergulatan identitas, dan upaya membangun makna baru dalam jangka panjang (Apelian & Nesteruk, 2017; Scott et al., 2025), serta dapat memunculkan risiko kemarahan, depresi, dan penarikan diri dari lingkungan sosial (Andriessen et al., 2018; Chater et al., 2022).

Andriessen et al., (2018); Chater et al., (2022) menyatakan bahwa dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal berisiko mengalami berbagai dampak negatif dalam proses perkembangannya, seperti munculnya perasaan marah, depresi, tendensi perilaku berbahaya, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial. Kematian salah satu orangtua merupakan peristiwa yang tidak hanya berdampak pada masa kanak-kanak dan remaja, tetapi juga terus memengaruhi individu ketika memasuki dewasa awal.

Dalam periode ini, dewasa awal memiliki tugas perkembangan dan kematangan kognitif emosional yang berbeda dengan remaja, sehingga cara mereka merespons dan memaknai kehilangan juga dapat berbeda (Santrock, 2011). Namun, kajian yang secara khusus meneliti secara mendalam bagaimana pengalaman dewasa awal memaknai dan menjalani keberdukaan atas kematian salah satu orangtua. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman keberdukaan dewasa awal atas kematian salah satu orangtua.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk menggali esensi pengalaman keberdukaan dewasa awal atas kematian salah satu orang tua. Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami fenomena secara mendalam berdasarkan *lived experience*, yaitu pengalaman hidup sebagaimana dirasakan dan dimaknai langsung oleh partisipan, tanpa melepaskannya dari konteks subjektif dan kontekstualnya (Kahija, 2017).

Penelitian ini merupakan bagian dari studi yang lebih luas terhadap dewasa awal yang mengalami keberdukaan atas kematian salah satu orang tua. Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang menjalankan tiga pilar penelitian, yaitu fenomenologi yang berlandaskan *epoche*, interpretasi yang bersandar pada pemahaman setiap pernyataan partisipan tanpa melepaskannya dari keseluruhan transkrip, dan idiografi yang memperhatikan keunikan tiap partisipan (Kahija, 2017). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan 2 partisipan dewasa awal yang berusia 18-30 tahun yang mengalami keberdukaan akibat kematian bapak, yang mana kematian tersebut terjadi secara mendadak. Wawancara dilakukan sebanyak 2 kali pada partisipan pertama yang dilakukan secara tatap muka (*offline*), dan sebanyak 3 kali pada partisipan kedua yang dilakukan secara *online* melalui aplikasi zoom.

Setelah wawancara selesai dilaksanakan, berikutnya peneliti melakukan tahapan analisis meliputi penyajian transkrip wawancara, pembacaan berulang, penyusunan catatan eksplanatori (*exploratory comments*), penyusunan tema emergen, dan pengelompokan ke dalam tema superordinat. Dari proses analisis terhadap keempat partisipan secara keseluruhan diperoleh 17 tema emergen yang dikelompokkan menjadi 5 tema superordinate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua partisipan dewasa awal yang sama-sama mengalami kedukaan atas kematian bapak. Karakteristik kedua partisipan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Kedua Partisipan

Karakteristik	P001	P002
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
Usia	23 tahun	22 tahun
Status	Mahasiswa, anak tunggal	Pegawai
Orang tua yang meninggal	Bapak	Bapak
Penyebab kematian	Tensi tinggi (mendadak)	Kanker paru-paru stadium akhir
Lama kematian saat wawancara	± 1 tahun	± 1 tahun

Berdasarkan proses analisis IPA terhadap transkrip wawancara dari kedua partisipan, teridentifikasi 5 tema superordinat yang relevan bagi kedua partisipan, yaitu (A) Reaksi Kedukaan, (B) Dinamika Relasi dengan Tuhan, (C) Ikatan dan Kedekatan dengan Sosok yang Hilang, (D) Kedekatan hubungan dengan sosok yang telah meninggal (E) Relasi Sosial dalam Keberdukaan, dan (F) Rasa Bersalah serta Proses Penerimaan. Paparan berikut disusun mengikuti urutan kemunculan tema dalam proses berduka, sebagaimana teridentifikasi dari data lapangan.

Reaksi Kedukaan

Tema superordinat ini merepresentasikan respons psikologis, mencakup dimensi emosional maupun kognitif, yang muncul segera setelah partisipan menerima kabar kematian bapak mereka. Tema ini mencakup tiga sub-tema, yaitu penolakan, kepanikan, dan syok.

Penolakan terhadap Kenyataan Kematian

Penolakan muncul pada kedua partisipan, namun dengan bentuk yang berbeda. Pada P001, penolakan tampil sebagai pencarian bukti faktual yang bertentangan dengan kenyataan kematian.

"aku cek di Google, kayak, betulnya, enggak ada riwayat kecelakaan gitu kan." Terus aku memang punya teman yang tugas di kepolisiannya di tanah Jawa kan, di Polek situ. Aku tanya, "Ada enggak riwayat kecelakaan di tanah Jawa sekitarnya Balimbingan?". Terus dibilang nya "enggak ada". (P001)

Pada P002, penolakan bertahan lebih lama dalam bentuk keyakinan batin bahwa bapaknya masih hidup, bahkan hingga setelah pemakaman berlangsung.

"Sampai sekarang, Kak, aku masih kayak sering mikir bahwasanya Bapakku itu masih hidup, Kak." (P002)

Penolakan pada tahap ini dapat dimaknai sebagai jeda kognitif yang berfungsi menunda penerimaan realita. Menariknya, pada P002 bentuk penolakan ini tidak berhenti pada momen awal, melainkan tetap bertahan hingga saat wawancara dilakukan, menunjukkan bahwa intensitas dan durasi penolakan dapat sangat bervariasi antarindividu.

Kepanikan

Sub-tema ini menggambarkan respons fisiologis dan emosional yang meledak-ledak, ditandai dengan tangisan, kebingungan, atau reaksi tubuh yang tidak terkendali pada momen menerima atau menyaksikan kejadian kematian.

"Rupanya ditelepon lah kan, nangis-nangis sama mamaku. "kenapa nangis? Kenapa nangis?" ku bilang kan. "pulang ya, kak, bapak udah enggak ada". (P001)

"Kejang-kejang. Terus aku terkejut lah, Kak. Bilang, "Pak, kenapa, Pak? Kenapa, Pak?" Aku bilang" (P002)

Kepanikan menggambarkan titik puncak ketegangan emosional sesaat sebelum atau sesudah kematian dikonfirmasi, berbeda dari syok karena melibatkan aktivitas verbal dan motorik yang intens, bukan kebekuan (*freeze*). Kondisi ini menunjukkan bahwa sistem regulasi emosi kedua partisipan sempat kewalahan menghadapi peristiwa yang terjadi secara mendadak.

Syok

Sub-tema ini menggambarkan reaksi tubuh dan pikiran yang muncul secara tiba-tiba setelah menerima kabar kematian, ditandai dengan kondisi seolah terhenti sesaat dari proses berpikir maupun bertindak.

"Wih, aku kecampakkan hp-ku, aku nangis, nangis," "wih, enggak ada yang minta, enggak bisa aku minta tolong sama orang." (P001)

"Bapakku meninggal di pelukanku di situ. Emang asli syok kali loh, Kak. Sampai berapa kali pingsan lah, Kak." (P002)

Respons syok menunjukkan bagaimana tubuh partisipan bereaksi lebih cepat dibandingkan kesiapan kognitifnya dalam memproses kehilangan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kübler-Ross (2013) yang menempatkan penyangkalan (*denial*) sebagai mekanisme perlindungan psikologis untuk meredam rasa sakit yang terlalu berat untuk diterima seketika, sekaligus memperkuat pandangan Aiken (2001) bahwa keberdukaan sering disertai gejala somatik yang nyata. P002 yang sampai pingsan berulang kali ketika bapaknya meninggal dalam pelukannya dan P001 yang bereaksi dengan kepanikan hingga melemparkan ponselnya menegaskan bahwa reaksi awal keberdukaan dewasa awal tidak bersifat tunggal, melainkan rangkaian respons yang saling tumpang tindih antara tubuh, pikiran, dan perasaan.

B. Dinamika Relasi dengan Tuhan

Tema superordinat ini menggambarkan bagaimana P001 dan P002 merespons pengalaman kehilangan dalam kerangka relasi spiritual dengan Tuhan, yang bergerak dari kemarahan menuju upaya tawar-menawar.

Marah pada Tuhan

Sub-tema ini muncul pada kedua partisipan, menggambarkan perasaan kecewa, protes, atau kemarahan yang diarahkan kepada Tuhan atas kematian bapak mereka.

"Kenapa enggak orang yang jahat aja?" "ih, kenapa enggak opung aja?" "kenapa sih aku?" "tunggulah, aku ini menikah loh gitu." (P001)

"Kak, sampai menjauh dari Tuhanlah aku bilang, Kak. Aku kayak menjauh dari Tuhan. "Kok dikasih aku kayak gini?" gitu. Kayak, eh, padahal katanya enggak bakal dikasih Tuhan. Eh, cobaan kalau enggak sesuai sama kemampuan kita. Tapi ini di luar kemampuanku loh, Tuhan." (P002)

Kemarahan pada Tuhan menunjukkan bahwa relasi spiritual partisipan bukanlah relasi yang statis, melainkan relasi yang cukup intim sehingga mampu menampung protes dan kekecewaan yang mendalam. Kehadiran tema ini pada kedua partisipan

mengindikasikan bahwa pergolakan relasi dengan Tuhan merupakan bagian yang hampir tidak terhindarkan dari proses keberdukaan pada budaya yang religius.

Melakukan Negosiasi dengan Tuhan

Sub-tema ini menggambarkan upaya partisipan untuk "menawar" dengan Tuhan, termasuk keinginan untuk menggantikan posisi orang tua yang meninggal.

"Aku doa sama Tuhan, nangis-nangis, minta Bapakku itu digantiin sama orang yang jahat aja. Kayak, "udahlah Tuhan ambil aja lah udah, tulang ini kan yang jahat ini, ambil aja lah dia." (P001)

"Pas sudah meninggal sih, Kak. Kayak aku. Bahkan aku doanya, Kak, kayak mending aku aja sih daripada Bapak. Karena lebih baik kayaknya aku, karena banyak yang sayang sama Bapak gitu." (P002)

Negosiasi dengan Tuhan mencerminkan upaya kognitif partisipan untuk memperoleh kembali rasa kendali atas situasi yang sesungguhnya sudah tidak dapat diubah. Pola pikir "andai aku yang digantikan" pada P002 turut menunjukkan adanya perasaan bersalah yang menyatu dengan proses tawar-menawar spiritual ini. Pola kemarahan-lalu-negosiasi pada kedua partisipan ini selaras dengan tahapan *anger* dan *bargaining* dalam model Kübler-Ross (2013), meskipun pada P001 dan P002 kedua tahapan tersebut tidak berhenti pada satu titik akhir yang tuntas, melainkan tetap berpotensi muncul kembali dari waktu ke waktu.

Ikatan dan Kedekatan dengan Sosok yang Hilang

Tema superordinat ini menggambarkan bagaimana kedekatan relasional dengan bapak yang telah meninggal tetap dipertahankan atau bahkan menguat secara psikologis setelah kematian, sejalan dengan konsep *continuing bonds* dalam literatur keberdukaan.

Merasakan Kehadiran Bapak secara Batin

Sub-tema ini muncul pada P002, menggambarkan pengalaman merasakan kehadiran sosok bapak yang telah meninggal secara batiniah, meskipun secara fisik sudah tiada.

"Aku pernah cuman kayak bilang gini, "Kak, Mak, kayaknya Bapak di perasaanku masih hidup, Mak," eh, ku bilang kayak gitu, Kak. Soalnya kayak sering, Mak, aku kalau berdoa sama Tuhan, aku minta Bapak datang-datang. Waktu wisuda aku kemarin, aku minta sama Tuhan, "Bapak datang," perasaanku kayak ada. Kayaknya masih di sini Bapak, gitu-gitu, Kak." (P002)

Pengalaman ini menunjukkan bahwa relasi dengan sosok yang telah meninggal tidak sepenuhnya terputus, melainkan berubah bentuk menjadi kehadiran psikologis yang terus dirasakan pada momen-momen bermakna, seperti kelulusan.

Pengandaian

Sub-tema ini muncul pada kedua partisipan, menggambarkan pikiran-pikiran hipotetis mengenai kehadiran bapak yang masih hidup dan bagaimana kehidupan akan berjalan berbeda seandainya beliau masih ada.

"Pernah kak, sampai udah dikubur pun kak, kalau aku punya kekuatan kayak doraemon, ya, kembali ke waktu itu, kayak pintu ajaib "hah, langsung aku ambil semua obat!" udah, yang penting dia hidup gitu kayak masih berharap kayak, "bangkitlah kau dari kubur itu." (P001)

"cuman aku mikirkan kalau ada Bapak, pasti ditanya. Udah dapat kerja ya boru, pasti disemangatin. Kalau semisal kayak bingung mau coba ke mana, pasti dapat solusi dari Bapak, kayak gitu, Kak." (P002)

Pengandaian menunjukkan bagaimana sosok bapak yang telah tiada tetap difungsikan secara psikologis sebagai sumber dukungan imajiner dalam pengambilan keputusan hidup partisipan, sekaligus mencerminkan kerinduan akan peran orang tua yang belum sepenuhnya tergantikan.

Hubungan yang Dekat dengan Bapak

Sub-tema ini muncul pada kedua partisipan, menggambarkan kualitas kedekatan emosional yang telah terjalin sejak sebelum kematian terjadi, yang menjadi latar belakang mengapa kehilangan ini dirasakan begitu mendalam.

"Jujur, aku lebih sayang sama Bapak ku." (P001)

"kan aku ini Kak akrab kali sama Bapakku, Kak. Terus kami mulai TK sama, terus Kak bahkan pernah kami sebangku sampai kelas 1 SD. Aku pokoknya akrab kali lah, Kak." (P002)

Ikatan Batin

Sub-tema ini secara khusus muncul pada P001, menggambarkan pengalaman firasat atau kepekaan batin yang dirasakan menjelang kematian bapak, sebelum peristiwa tersebut benar-benar terjadi.

"Nah, dan aku juga ngerasa di bagian dari kami itu memang udah kayak ada yang mau pergi nih gitu. Aku enggak tahu kenapa, kak gitu. Tapi kayak aku ngerasa seminggu itu kayak, "hmm, kayaknya ada, kayaknya ada yang mau yang pergi ini gitu."" (P001)

Kedekatan hubungan yang digambarkan kedua partisipan menjadi konteks penting untuk memahami mengapa dampak keberdukaan yang mereka alami terasa begitu berat: semakin dekat hubungan yang terjalin, semakin besar pula ruang kosong yang dirasakan pasca-kematian. Sejalan dengan hal ini, Anwar dan Nur (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat kelekatan (*attachment*) yang tinggi terhadap orang tua yang meninggal justru cenderung mengalami proses duka yang lebih intens dan berkepanjangan. Rangkaian tema kerinduan, pengandaian, kehadiran batin, dan ikatan batin pada P001 dan P002 menegaskan gagasan *continuing bonds* (Klass et al., 1996, sebagaimana dirujuk dalam literatur keberdukaan kontemporer), bahwa relasi psikologis dengan sosok yang telah tiada tidak harus diputuskan agar

seseorang dapat berduka secara sehat, melainkan dapat direkonstruksi menjadi bentuk kehadiran baru yang tetap menyertai kehidupan individu yang ditinggalkan.

Relasi Sosial dalam Keberdukaan

Tema superordinat ini menggambarkan bagaimana lingkungan sosial turut membentuk pengalaman keberdukaan P001 dan P002, baik dalam bentuk dukungan yang meringankan beban, stigma yang memperberat, maupun kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.

Dukungan Sosial

Sub-tema ini muncul pada kedua partisipan, menggambarkan peran signifikan orang-orang terdekat dalam membantu partisipan melewati masa-masa sulit setelah kematian bapak.

"Bisalah ketawa lagi gitu kan. Apalagi si adek kos ku gitu kan. Kayak, aduh, ketawa-ketawa, yang ngeselinnya kayak gitu juga. Kayak, ya udahlah, main lagi kayak gitu kan. Ya udah, kayak gitulah jadinya aku jalani hidup. Kayak, ya udah lebih tenang." (P001)

"Kalau aku sendiri kak kebetulan ada datang Kawan ku kak 4 orang mereka ke kampung ku dari Medan." (P002)

Dukungan sosial, baik dari teman dekat maupun lingkungan pertemanan, tampak berperan sebagai faktor yang membantu partisipan menemukan kembali rasa tenang dan terhubung dengan kehidupan sosialnya setelah mengalami kehilangan.

Stigma Sosial

Sub-tema ini muncul pada P002, menggambarkan pengalaman dihakimi atau dinilai negatif oleh lingkungan sosial ketika partisipan mengekspresikan kerinduan atau kedukaannya dengan caranya sendiri.

"Ngapain kayak gitu sih, [P002] itu? Aneh kali kayak gitu. Mau kayak mana lagi dibuat, udah meninggal pun bapaknya, mau kayak mana dibuat? Nggak boleh kayak gitu dia, loh. Nanti jadi nggak tenang bapaknya." Padahal satu sisi aku ngerasa, ya itu aku bentuk mengekspresikan bahwasanya aku memang rindu kan. (P002)

Stigma sosial ini menunjukkan adanya jarak antara kebutuhan ekspresi emosional partisipan dengan norma sosial mengenai "cara berduka yang pantas". Alih-alih memvalidasi kerinduan yang dirasakan P002, lingkungan sosial justru memberikan penilaian yang membuat partisipan merasa caranya mengekspresikan duka dianggap tidak wajar, yang berpotensi menambah beban psikologis di atas duka yang sudah dialami.

Penarikan Diri dari Sosial

Sub-tema ini muncul pada P001, menggambarkan kecenderungan mengisolasi diri dari dunia luar dan kehilangan arah hidup untuk sementara waktu.

"Enggak pernah keluar-keluar kamar, keluar kamar hanya untuk ngambil gofood, masuk kamar lagi, kunci kamar, makan sambil nonton, scroll tiktok, udah gitu-gitu aja. Enggak ada tujuan hidup, ngurung diri gitu kan." (P001)

Penarikan diri ini mencerminkan strategi koping yang bersifat menghindar, di mana partisipan memilih menutup diri dari dunia luar sebagai respons terhadap tekanan emosional yang belum mampu ia hadapi secara terbuka. Perbandingan antara P001 dan P002 pada tema ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial dan stigma sosial dapat hadir berdampingan dalam lingkaran sosial yang berbeda bagi partisipan yang sama, dan bahwa kualitas respons lingkungan, bukan sekadar kehadirannya, yang menentukan apakah relasi sosial menjadi sumber pemulihan atau justru sumber tekanan tambahan bagi individu yang berduka.

Rasa Bersalah, Dinamika Menyalahkan, dan Proses Penerimaan

Tema superordinat ini menggambarkan bagaimana P001 dan P002 mencoba memahami dan menetapkan alasan atas peristiwa kematian bapak, sebelum akhirnya bergerak menuju penerimaan yang bersifat bertahap dan tidak selalu tuntas.

Menyalahkan Orang Lain

Sub-tema ini muncul pada P001, menggambarkan kecenderungan mengarahkan kemarahan dan tuduhan kepada anggota keluarga atau pihak lain yang dianggap kurang sigap dalam menangani situasi kritis.

"Kayak orang-orang, kenapa lebih sibuk ke sana? Kenapa enggak ada satu pun yang di rumah gitu?" (P001)

Menyalahkan orang lain berfungsi sebagai saluran pelampiasan atas rasa marah dan ketidakberdayaan yang dirasakan partisipan, di mana pihak lain dijadikan objek untuk menetapkan alasan agar peristiwa tersebut terasa lebih dapat dijelaskan atau dipahami.

Menyalahkan Diri

Sub-tema ini muncul pada kedua partisipan, menggambarkan kecenderungan mengarahkan rasa bersalah kepada diri sendiri atas kematian bapak, baik terkait kehadiran maupun hal-hal yang dianggap belum sempat dilakukan.

"ih, aku ya gitu, aku ya tuhan gitu. Apa aku karena jarang pulang ke rumah ya gitu kan? Apa karena itu ya tuhan gitu? Makanya bapakku ini, apa karena itu ya hukumanku ya gitu? Kayak, aku jarang pulang, aku jarang memperhatikan orang tua. Tapi kan aku sering dijumpai bapak, aku sering ditelepon bapak." (P001)

"Jadi kemarin sempat aku mikir sebelum Bapak dikubur, "Pak, gara-gara aku ya Bapak kayak gini," gitu, Kak." (P002)

Rasa bersalah pada kedua partisipan muncul dalam bentuk yang berbeda, namun memiliki kesamaan mendasar: kecenderungan untuk menempatkan diri sebagai pihak

yang seharusnya dapat mengubah jalannya peristiwa, meskipun secara rasional hal tersebut berada di luar kendali mereka.

Proses Penerimaan

Sub-tema ini muncul pada kedua partisipan, menggambarkan upaya dan proses menerima kenyataan bahwa bapak telah tiada, meski dengan tingkat kemantapan yang berbeda pada masing-masing individu.

"ya udah nerima gitu." tapi enggak tahu sih, kayak nerima, tapi kayak enggak nerima gitu. Enggak tahu juga, aku bingung juga sama kondisinya gitu. Tergantung situasi. (P001)

"Udah bisa menerima sih, Kak. Cuman gimana ya Kak membilangnyanya, ya udah bisa menerima, ini kadang juga mikir nggak ikhlas, Kak. Ngerti kan Kak maksudku? Kayak kadang nggak ikhlas juga, gitu." (P002)

Kedua partisipan menunjukkan bahwa penerimaan bukanlah kondisi final yang stabil, melainkan proses tanpa tahapan yang kaku, ditandai oleh ungkapan seperti "nerima tapi kayak enggak nerima" (P001) dan "menerima tapi nggak ikhlas" (P002), yang menggambarkan konsistensi antara penerimaan kognitif dan ketidaktuntasan emosional.

Kehilangan Semangat untuk Beraktivitas

Sub-tema ini muncul pada P001, menggambarkan menurunnya motivasi dan semangat menjalani aktivitas sehari-hari sebagai dampak dari proses berduka.

"Iya. Itu makanya aku enggak magang. Kubiarkan aja gitu, kosonglah kak. Hah, mandi, enggak mandi, enggak bersisir. Emang beneran kayak menjalani hidup seadanya aja sih iya." (P001)

Penurunan semangat ini menggambarkan dampak keberdukaan yang meluas hingga ke ranah fungsi keseharian, di mana aktivitas dasar seperti kebersihan diri maupun rutinitas produktif menjadi terbengkalai. Secara keseluruhan, dinamika menyalahkan (diri maupun orang lain) pada P001 dan P002 tampak sebagai upaya kognitif mencari penjelasan "mengapa" sebelum bergerak menuju penerimaan yang bersifat perlahan dan pasang surut. Pola ini sejalan dengan pandangan Kübler-Ross (2013) bahwa lima tahapan keberdukaan, yakni penyangkalan, kemarahan, tawar-menawar, depresi, dan penerimaan, tidak berlangsung secara berurutan maupun kaku, melainkan dapat saling tumpang tindih dan muncul kembali dari waktu ke waktu, dengan variasi yang dipengaruhi oleh kedalaman ikatan emosional partisipan dengan orang tua yang meninggal (Porter & Claridge, 2019).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman keberdukaan P001 dan P002 atas kematian bapak berlangsung sebagai proses multidimensi yang tidak kaku dan tidak linear. Respons awal berupa syok, penolakan, dan kepanikan muncul sebagai mekanisme perlindungan psikologis terhadap informasi yang dirasa terlalu berat untuk diproses secara seketika. Proses berduka kedua partisipan berlangsung dalam jalinan relasi yang kompleks, baik dengan Tuhan (ditandai kemarahan dan negosiasi), dengan sosok bapak yang telah tiada (ditandai *continuing bonds* berupa kerinduan, pengandaian, dan perasaan kehadiran batin), maupun dengan lingkungan sosial yang berperan sebagai sumber dukungan sekaligus sumber stigma. Dinamika menyalahkan diri maupun orang lain turut menjadi bagian dari upaya kognitif kedua partisipan dalam mencari penjelasan kausal atas peristiwa kehilangan, sebelum akhirnya bergerak menuju proses penerimaan yang bersifat gradual, tidak linear, dan diwarnai osilasi antara penerimaan kognitif dan ketidaktuntasan emosional. Kedua partisipan mengalami kelima tahapan kedukaan yang di sampaikan oleh Kubler-Ross, (2013) dalam bukunya yang berjudul yang berjudul "*On Death and Dying*". Model ini menjelaskan lima tahapan emosional non-linear, yaitu: penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*), dan penerimaan (*acceptance*).

Kedukaan itu sendiri dapat diperparah akibat kedekatan hubungan yang dimiliki oleh partisipan dengan bapak sehingga cukup sulit bagi partisipan untuk dapat menerima kenyataan yang mereka terima. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anwar dan Nur (2023) mengenai keterkaitan antara kelekatan dan intensitas kedukaan dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kelekatan dengan intensitas kedukaan, yang berarti semakin kuat hubungan emosional remaja dengan orang tua yang meninggal, semakin mendalam proses kedukaan yang dialami. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengalaman keberdukaan pada dewasa awal bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh kualitas relasi emosional dengan orang tua yang telah tiada, sejalan dengan temuan Az-zahra dan Suparman (2024). Temuan ini juga sejalan dengan Porter dan Claridge (2019) yang menyatakan bahwa kematian orang tua pada masa dewasa awal cenderung tidak terduga sehingga memicu respons duka yang lebih intens, namun berdampak jangka panjang meski intensitasnya menurun seiring waktu. Pola adaptasi yang teramati juga selaras dengan temuan Apelian dan Nesteruk (2017), yang menunjukkan bahwa proses adaptasi terhadap kehilangan orang tua dapat mendorong pertumbuhan pribadi dan kematangan emosional. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman keberdukaan P001 dan P002 tidak berujung pada pemutusan ikatan dengan sosok yang telah tiada, melainkan pada rekonstruksi relasi dan makna hidup baru yang tetap menyertakan kehadiran psikologis bapak di dalamnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menelaah dua dari empat partisipan pada studi yang lebih luas, dengan latar belakang budaya (suku Batak) dan penyebab kematian bapak yang relatif spesifik, sehingga transferabilitas temuan pada konteks budaya, jenis relasi (misalnya kematian ibu), atau penyebab kematian yang berbeda perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah dan variasi partisipan serta mempertimbangkan desain longitudinal untuk menangkap dinamika perubahan pemaknaan spiritual dan proses penerimaan dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

Aiken, L. R. (2001). *Death, Dying, and Bereavement* (FOURTH EDI). Lawrence Erlbaum

Associates.

- Andriessen, K., Mowll, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., Mitchell, P. B., & Lobb, E. (2018). "Don't bother about me". The grief and mental health of bereaved adolescents. *Death Studies*, 1187. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1415393>
- Anwar, E. S., & Nur, H. (2023). Attachment dan Grief pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Apelian, E., & Nesteruk, O. (2017). Reflections Of Young Adults On The Loss Of A Parent In Adolescence. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8, 79–100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.18357/ijcyfs83/4201718002>
- Az-zahra, R. A., & Suparman, M. Y. (2024). Gambaran Pengalaman Kedukaan Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Karena Sakit. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1786–1796.
- Cahayatiningsih Dita, Ita Apriliyani, A. N. R. (2022). Depresi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Journal of Language and Healt*, 3(1), 23–28.
- Chater, A. M., Howlett, N., Shorter, G. W., Zakrzewski-fruer, J. K., & Williams, J. (2022). Reflections on Experiencing Parental Bereavement as a Young Person: A Retrospective Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph1904083>
- Chishti, M., Saleem, J., Government, T., & Women, S. (2025). Gratitude and Perception of Parental Contribution among Emerging Adult. *Review Journal of Social Psychology & Social Works*, 3(3), 358–365. <https://doi.org/https://doi.org/10.71145/rjsp.v3i3.324>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative and Quantitative Approaches. In *SAGE Publications* (Fifth Edit, Vol. 81, Number 2). Sage PublicationS LTD. <https://doi.org/10.2307/328794>
- Dinardinata, A., Fatmasari, A. E., & Indrawati, E. S. (2024). Psychological Well Being of Emerging Adults in Relation To Their Parents During Pandemic Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 22(2), 88–101. <https://doi.org/10.14710/jp.22.2.88-101>
- Elya, & Widyatno, A. (2022). Hubungan Tujuan Hidup Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Kehilangan Orang Tua Karena Meninggal Mendadak. 2(4), 298–314. <https://doi.org/10.17977/10.17977/>
- García Mendoza, M. D. C., Sánchez Queija, I., & Parra Jiménez, Á. (2019). The Role of Parents in Emerging Adults' Psychological Well-Being: A Person-Oriented Approach. *Family Process*, 58(4), 954–971. <https://doi.org/10.1111/famp.12388>
- Kübler-ross, Elisabeth, Kessler, D. (2014). *On Grief and Grieving_ Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* (5th ed.). SCRIBNER.
- Kubler-Ross, E. (2013). *On Death And Dying*. Scribner.
- Nabiha, R. L. dan M. J. (2024). Kebersyukuran Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. 1–10.
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi dalam Penelitian Kualitatif Pengantar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.

- Nisai Humaerah, S. M. B. (2023). Peran orang tua dalam mendukung keberfungsian sosial remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No, 131–138.
- Nurriyana, A. M. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 46–60.
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2019). 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>
- Ramadhan, R. F., & Ardias, W. S. (2019). Konstrual Diri (Self Construal) Remaja Yang Mengalami Kematian Orangtua. *Jurnal Psikologi Islam*, (March), 79–90.
- Ramadhanti, M., & Satiningsih. (2022). Gambaran grief pada emerging adulthood yang mengalami kematian orang tua akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 161–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48254>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (M. Ryan, Ed.; 13th-ed ed.). McGraw-Hill.
- Scott, M., Quinn, S., & Chambers, S. (2025). Growing around grief : the lived experience of parentally-bereaved young people in the UK. *Mortality*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/13576275.2025.2481279>
- Tambun, V., Iranti, D., Tambunan, A. N., Arianti, A., Shaliha, R. N., Safira, D., Safarina, N. A., Safitri, Y. N., & Malikussaleh. (2025). *Gambaran Gratitude Pada Mahasiswa Yang Memiliki Orangtua Tunggal*. 1(4), 137–142.