

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “*Life After Grief: Strategi Penerimaan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua*” ini ditulis oleh Salsabila Auliya Kismi Andiati, NIM. 1860308221029, dengan Dosen Pembimbing Muthia Maharani, M. Psi., Psikolog

Kata kunci: Dewasa Awal, *Grief*, Kematian Orang Tua, Strategi Penerimaan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengalaman kehilangan orang tua pada individu dewasa awal yang dapat menimbulkan dampak psikologis mendalam, khususnya dalam proses berduka hingga mencapai penerimaan. Kehilangan tersebut tidak hanya memunculkan respons emosional yang kompleks, tetapi juga memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, sehingga proses menuju penerimaan bersifat dinamis dan tidak linear.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam menjalani proses pemulihan diri pasca kematian orang tua, serta memahami strategi penerimaan yang digunakan untuk menata kembali kehidupan dan mencapai titik penerimaan di tengah proses berduka yang berlangsung secara beragam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologis. Partisipan penelitian terdiri dari individu dewasa awal berusia 18-40 tahun yang mengalami kehilangan orang tua dalam kurun waktu kurang dari satu tahun, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Analisis data menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk memahami makna pengalaman subjektif partisipan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses menuju penerimaan bersifat dinamis, tidak linear, dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Individu dewasa awal mengembangkan berbagai strategi penerimaan pasca kehilangan orang tua, seperti pendekatan spiritual untuk memperoleh ketenangan, pengelolaan emosi melalui aktivitas dan dukungan sosial, penataan ulang peran dan kehidupan pasca kehilangan, menjaga kedekatan emosional dengan almarhum secara adaptif, membangun pemaknaan terhadap pengalaman kehilangan, serta membangun kembali harapan dan tujuan hidup. Penerimaan dimaknai bukan sebagai hilangnya kesedihan, melainkan kemampuan individu dalam menyeimbangkan emosi, memaknai kehilangan, dan melanjutkan kehidupan secara adaptif.

ABSTRACT

This undergraduate thesis entitled “Life After Grief: Acceptance Strategies in Young Adulthood Following Parental Death” was written by Salsabila Auliya Kismi Andiaty, Student ID. 1860308221029, under the supervision of Muthia Maharani, M.Psi., Psychologist.

Keywords: Acceptance Strategies, Grief, Parental Death, Young Adulthood

This study was motivated by the experience of losing a parent among young adults, which could have profound psychological effects, particularly during the grieving process leading to acceptance. Such a loss not only elicited complex emotional responses but also affected various aspects of an individual's life, meaning that the process towards acceptance was dynamic and non-linear.

This study aimed to explore in depth the subjective experiences of young adults as they underwent the process of self-recovery following the death of a parent, as well as to understand the coping strategies employed to reorganise their lives and reach a point of acceptance amidst the diverse and varied nature of the grieving process.

This study employed a qualitative approach with a phenomenological focus. The participants consisted of young adults aged 18-40 who had experienced the loss of a parent within the previous year and were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and non-participant observation. The findings indicated that the process of moving toward acceptance was dynamic, non-linear, and influenced by both internal and external factors.

Following the loss of a parent, young adults developed various coping strategies, including spiritual approaches to attain inner peace, emotional regulation through activities and social support, restructuring life roles after the loss, maintaining an adaptive emotional bond with the deceased, built meaning from the experience of loss, and rebuilding hope and future life goals. Acceptance was understood not as the absence of grief, but as the individual's ability to regulate emotions, make meaning of the loss, and move forward with life in an adaptive manner.

ملخص

قُدِّمَتْ هَذِهِ الرِّسَالَةُ قُدِّمَتْ هَذِهِ الرِّسَالَةُ بِعُنْوَانِ
الحياة بعد الحِداد: استراتيجيات التقبُّل لدى البالغين في مرحلة الرشد المبكر بعد وفاة أحد
،«الوالدين

، وَقَدْ كَتَبَتْهَا سَلْسَبِيلًا أُولَيَا كِسْمِي أَنْدِيَايَ، رَقْمُ الْقَيْد (1860308221029)
تَحْتَ إِشْرَافِ مُوَثِّيَا مَهَارَانِي، مَا جَسْتِير فِي عِلْمِ النَّفْسِ، أَخْصَائِيَّةِ نَفْسِيَّةِ

الكلمات المفتاحية: الحِداد، التقبُّل، الرشد المبكر، الفقد، التكيف النفسي
الكلمات المفتاحية: الرشد المبكر، الحِداد، وفاة أحد الوالدين، استراتيجيات التقبُّل

تستند هذه الدراسة إلى ظاهرة فقدان أحد الوالدين لدى الأفراد في مرحلة الرشد المبكر، والتي قد
تحدث آثارًا نفسية عميقة، خاصة في عملية الحِداد وصولًا إلى مرحلة التقبُّل. ولا يقتصر هذا
،الفقدان على إثارة استجابات انفعالية معقدة فحسب، بل يمتد ليؤثر في مختلف جوانب حياة الفرد
مما يجعل عملية الوصول إلى التقبُّل عملية ديناميكية وغير خطية

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف الخبرات الذاتية بشكل معمق لدى الأفراد في مرحلة الرشد
المبكر أثناء خوضهم لعملية التعافي بعد فقدان أحد الوالدين نتيجة الوفاة، وكذلك فهم استراتيجيات
التقبُّل التي يستخدمها الأفراد لإعادة تنظيم حياتهم والوصول إلى حالة التقبُّل في ظل عملية حِداد
تتسم بالتنوع

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الكيفي من خلال المدخل الظاهراتي. وتكوّن المشاركون في الدراسة
من أفراد في مرحلة الرشد المبكر تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٤٠ عامًا ممن فقدوا أحد الوالدين خلال
فترة تقل عن سنة واحدة، وتم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية. وقد تم جمع البيانات من
خلال مقابلات معمّقة شبه منظّمة والملاحظة غير التشاركية، ثم تحليلها باستخدام أسلوب التحليل
لفهم دلالات الخبرات الذاتية للمشاركين (IPA) الظاهراتي التفسيري

أظهرت نتائج الدراسة أن عملية الوصول إلى التقبُّل تتسم بالديناميكية وعدم الخطية، وتتأثر بعوامل
داخلية وخارجية. وقد طوّر الأفراد في مرحلة الرشد المبكر مجموعة من استراتيجيات التقبُّل بعد

فقدان أحد الوالدين، من بينها التوجه الروحي لتحقيق الطمأنينة، وتنظيم الانفعالات من خلال الأنشطة والدعم الاجتماعي، وإعادة تنظيم الأدوار الحياتية، والحفاظ على الارتباط العاطفي مع المتوفى بطريقة تكيفية، إضافة إلى بناء المعنى من تجربة الفقد، واستعادة الأمل ووضع أهداف جديدة للحياة. كما يفهم التقبّل ليس بوصفه اختفاءً للحزن، بل كقدرة الفرد على تحقيق توازن انفعالي وفهم معنى الفقد، والاستمرار في الحياة بشكل تكيفي.

.