

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia memiliki beberapa tahapan perkembangan mulai dari masa sebelum lahir, bayi baru lahir, bayi kedua, awal kanak-kanak, akhir kanak-kanak, puber, remaja, dewasa, dan usia lanjut.¹ Masa dewasa sendiri telah dibedakan menjadi tiga yaitu, dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir.² Pada masa dewasa individu akan lebih matang, sebab sudah menjalani tahapan-tahapan kehidupan dari masa anak-anak dan remaja. Masa dewasa merupakan masa yang paling lama dilewati oleh setiap manusia, karena hampir setengah kehidupan manusia akan dilakukan di usia dewasa. Pada masa dewasa, khususnya dewasa awal merupakan peralihan masa remaja, sehingga individu akan mengalami penyesuaian diri lagi sebab di usia dewasa awal individu memiliki tugas perkembangan yang terus dilanjutkan agar bisa lebih matang.³

Menurut Hurlock, masa dewasa awal ditandai ketika individu memasuki usia 18 hingga 40 tahun.⁴ Pada masa dewasa awal, individu akan mulai

¹ Septi Enjelika Naibo, Ruthnovrimel Debora Rajagukguk, and Dorlan Naibaho, "Tinjauan Psikologi Perkembangan: Perkembangan Manusia Sejak Anak-Anak Sampai Lanjut Usia," *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu* 2, no. 5 (2024): 159–163, <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/view/444%0Ahttps://gudangjurnal.com/index.php/gjmi/article/download/444/417>.

² Frezy Paputungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal," *Journal of Education and Culture (JEaC)* 3, no. 1 (2023): 2986–1012.

³ Miftahul Jannah, Siti Rozaina Kamsani, and Nurhazlina Mohd Ariffin, "Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai," *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak* 7, no. 2 (2021): 114, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bunayya/article/view/10430>.

⁴ Cicilya Deristarini, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Dewasa Awal The Relationship Between Self-Concept and Cinderella Complex Tendencies in Early Adult Women Abstrak," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 02 (2024): 1136–1150, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/60638>.

memiliki tanggung jawab yang meningkat secara alami.⁵ Hal ini dikarenakan pada tahap ini individu tidak lagi bergantung kepada orang tuanya baik secara ekonomi, fisiologis, maupun sosialnya. Pada masa ini individu juga memiliki kemampuan lebih untuk melakukan berbagai aktivitas dan dapat lebih kreatif, sehingga lebih siap memikul tanggung jawab. Individu yang memasuki masa dewasa awal akan lebih banyak mengalami berbagai masalah.⁶ Masalah-masalah yang dialami oleh dewasa awal mulai dari masalah pekerjaan, teman hidup, dan keuangan. Selain itu, salah satu sumber tekanan terbesar bagi individu dewasa awal adalah pengalaman kehilangan orang tua.⁷

Kehilangan akibat kematian dapat membuat individu dewasa awal mengalami masa keterpurukan dan kesedihan yang mendalam, sehingga dalam proses berduka setiap individu memiliki strategi untuk mencapai tahap akhir, yaitu penerimaan.⁸ Kematian merupakan peristiwa yang tidak dapat dihindari, sebab kematian termasuk hal yang pasti akan terjadi dan dialami oleh masing-masing makhluk hidup di bumi.⁹ Akan tetapi, meskipun kematian sudah menjadi hal yang pasti, tetap saja masih banyak orang yang tidak siap

⁵ Dyah Lutfhia Kirana, *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*, ed. Zaenal Abidin, 1st ed. (Mataram: Sanabil, 2022), [https://repository.uinmataram.ac.id/2791/1/Dyah Lutfhia Kirana.pdf](https://repository.uinmataram.ac.id/2791/1/Dyah%20Lutfhia%20Kirana.pdf).

⁶ Eka Yolanda Siregar et al., “Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya,” *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral* 1, no. 2 (2022): 16–22.

⁷ Aaqila K Zahra Zahira and Siti Ina Savira, “Gambaran Kedukaan Pada Dewasa Awal Atas Kematian Orang Tua,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2024): 51–67, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/58560>.

⁸ Finsensia Mei Putri Sarumaha and Rudangta Ariati Sembiring, “‘Saya Mampu Bangkit Kembali’ Pengalaman Duka Serta Resiliensi Pada Penyintas Covid-19 Yang Kehilangan Orang Tua Selama Masa Pandemi,” *Jurnal Psikologi Malahayati* 5, no. 1 (2023): 91–107, <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/8736>.

⁹ Nabila Atika Ajra et al., “Kematian Sebagai Transisi Spritual : Telaah Psikologi Islam Terhadap Proses Menuju Kematian,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 3 (2025): 39669–39681, file:///C:/Users/Office/Downloads/3609.+Artikel_Kematian+Sebagai+Transisi+Spritual+Telaah+Psikologi+I+39669-39681.pdf.

meninggalkan dan ditinggalkan karena kematian.¹⁰ Kematian tidak hanya dialami oleh orang lanjut usia saja namun juga bisa terjadi pada orang-orang yang berusia muda.¹¹ Peristiwa kematian tidak hanya terdiri dari ketiadaan seseorang di dalam kehidupan, namun juga terdapat adanya rasa kehilangan bagi orang yang ditinggalkan.¹² Individu yang dikatakan meninggal ialah pada saat sudah ada bukti permanen bahwa fungsi jantung, sistem pernafasan, dan sirkulasi telah berhenti. Kematian biasanya tidak hanya terjadi secara pelan-pelan sebagai sebuah hasil dari perkembangan penyakit alamiah, namun kematian juga dapat terjadi tiba-tiba.¹³

Terjadinya kematian menimbulkan duka yang cukup mendalam bagi keluarga yang ditinggalkan, khususnya anak sebab keluarga akan menjadi tidak utuh setelah salah satu anggotanya mengalami kematian, serta anak juga akan kehilangan sosok orang tua di dalam hidupnya untuk selama-lamanya.¹⁴ Pada saat kehilangan yang diakibatkan kematian dialami oleh orang dewasa khususnya dewasa awal, akan membuat mereka mengalami duka yang mendalam dan traumatik, sebab kehilangan orang tua di usia dewasa awal akan

¹⁰ Franseda Sihite and Liyus Waruwu, "Teologi Kematian Sebagai Solusi Problem Psikologis Kematian," *Jurnal teologi Cultivation* 6, no. 2 (2022): 64–77.

¹¹ Gita Apriliza, "Pengaruh Kematian Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak Di Jorong Simarasok Kecamatan Baso," *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 1, no. 2 (2022): 48–54.

¹² Safira Ramadhania Putri and Damajanti Kusuma Dewi, "Dinamika Kedukaan Atas Kematian Orang Tua Pada Dewasa Awal," *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 2 (2024): 934–953, file:///C:/Users/Office/Downloads/adminjpp,+2024+VOL.+11+No.+02+(934-953)+artikel+18 (1).pdf.

¹³ Andi Nurul Hikmah R Agussalim et al., "Prevalensi Kejadian Mati Mendadak Tahun 2020 – 2021," *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 4, no. 3 (2024): 188–194.

¹⁴ Vina Maulidia, Ella Suzanna, and Rahmia Dewi, "Gambaran *Grief* Pada Remaja Yang Mengalami Kematian Orangtua Akibat Kecelakaan," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (2024): 290–302, <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>.

memengaruhi kehidupannya seperti dalam pendidikan, pekerjaan ataupun perkembangan sosialnya.¹⁵

Pada umumnya individu memerlukan waktu sekitar 6 sampai 12 bulan untuk beradaptasi setelah ditinggalkan oleh orang yang disayanginya akibat kematian. Setelah 6 sampai 12 bulan tersebut, individu akan mengembangkan perasaan normal yang baru pada kehidupannya.¹⁶ Pada tahun pertama atau kurun waktu kurang dari satu tahun setelah kehilangan ialah periode kritis dalam proses kedukaan dan *coping*, serta merupakan periode terjadinya respons psikologis dan proses adaptasi.¹⁷ Individu juga mengalami pemulihan pada tingkat duka yang awalnya cukup tinggi di periode 6-12 bulan pasca kehilangan orang tua. Pada kurun waktu kurang dari satu tahun ialah bagian dari periode adaptasi terhadap kehilangan yang masih berlangsung.¹⁸ Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika mengalami duka akibat kematian orang tua. Menurut Andriessen, reaksi yang umumnya dialami oleh individu saat menghadapi masalah kematian orang tua, ialah marah, ada perasaan menyalahkan diri sendiri, adanya kemungkinan untuk melakukan hal-hal berbahaya, percobaan bunuh diri, dan lain sebagainya.¹⁹

¹⁵ Putri and Dewi, “Dinamika Kedukaan Atas Kematian Orang Tua Pada Dewasa Awal.”

¹⁶ Aliah B Purwakania Hasan, Adelia Dwiartyani, and Hanifah Arief, “Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19,” *Psikologi Prima* 4, no. 1 (2021): 20–32.

¹⁷ Kateryna Sytkina, “SSM - Mental Health Zooming into the First Year after Parental Death : Loss and Recovery in Adult Mental Health,” *SSM - Mental Health* 5 (2024), <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100317>.

¹⁸ A A A Manik J Djelantik, Donald J Robinaugh, and Paul A Boelen, “The Course of Symptoms in the First 27 Months Following Bereavement: A Latent Trajectory Analysis of Prolonged Grief, Posttraumatic Stress, and Depression,” *Psychiatry Research* (2023): 1–18.

¹⁹ Putri and Dewi, “Dinamika Kedukaan Atas Kematian Orang Tua Pada Dewasa Awal.”

Individu yang mengalami masa berduka akibat kematian orang tua juga akan mengalami reaksi seperti stress, gangguan makan, gangguan tidur, menangis, sedih, dan depresi. Pada umumnya, reaksi yang dialami oleh masing-masing individu ini juga memiliki durasi yang berbeda-beda, namun sebagian besar perasaan duka yang dialami oleh masing-masing individu akan berkurang seiring dengan berjalannya waktu.²⁰

Individu yang mengalami duka, pada akhirnya akan dapat menyembuhkan diri dari duka yang dialaminya tersebut. Duka atau *grief* ialah perasaan yang muncul ketika individu mengalami kehilangan. Menurut Jeffreys, *grief* merupakan sistem pikiran, perasaan, atau perilaku dari individu yang terpicu pada saat individu menghadapi suatu kondisi kehilangan ataupun ancaman kehilangan. Pendapat lain dikemukakan oleh Santrock yang menjelaskan bahwa *grief* ialah ketidakmampuan emosi, ketidakpercayaan, kecemasan akan perpisahan, perasaan putus asa, sedih, dan sepi yang dirasakan oleh individu pada saat kehilangan orang yang disayangnya.²¹

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan salah satu individu dewasa awal yang telah kehilangan ayahnya, diperoleh gambaran bahwa pengalaman berduka yang dialaminya tersebut menimbulkan berbagai respon emosional. Pada saat awal ditinggalkan, individu tersebut mengaku bahwa dirinya merasa tidak percaya dan kesulitan menerima kenyataan atas kematian ayahnya. Kondisi tersebut pada akhirnya mengakibatkan perubahan suasana hati yang

²⁰ Ibid.

²¹ Sarumaha and Sembiring, “‘Saya Mampu Bangkit Kembali’ Pengalaman Duka Serta Resiliensi Pada Penyintas Covid-19 Yang Kehilangan Orang Tua Selama Masa Pandemi.”

tidak stabil, sehingga individu tersebut menjadi lebih mudah meluapkan emosi serta mengalami perasaan marah, terutama pada dirinya sendiri. Seiring berjalannya waktu, individu tersebut mengaku bahwa dirinya merasa bersalah dan menyesal, terutama karena merasa belum mampu membahagiakan ayahnya semasa hidup. Perasaan tersebut diikuti dengan kondisi emosional yang cukup berat yaitu kesedihan mendalam, menangis, serta gangguan tidur yang muncul akibat rasa takut dan ketidaksiapan dalam menjalani kehidupan tanpa kehadiran sosok ayah. Meskipun demikian, dalam proses berduka yang dialaminya tersebut, dirinya mengaku bahwa sudah ada beberapa upaya yang dilakukannya dalam membantu dirinya agar mampu beradaptasi dengan kehilangan. Upaya-upaya tersebut seperti dengan melakukan berbagai aktivitas yang mampu mengalihkan rasa sedihnya, berusaha menerima kenyataan yang terjadi tanpa menyangkalnya bahwa ayahnya memang sudah tidak ada, serta berusaha mendekatkan diri secara spiritual melalui ibadah dan doa. Individu tersebut mengungkapkan bahwa upaya-upaya yang dilakukannya mampu membantu dirinya dalam menenangkan perasaan berdukanya dan secara perlahan dapat mengurangi intensitas emosi negatif yang dialaminya.

Proses penerimaan terhadap kehilangan tidak terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya. Faktor tersebut di antaranya, kemampuan individu dalam menguatkan dirinya sendiri untuk menerima kenyataan, adanya cita-cita dan harapan kuat yang dimiliki oleh individu, serta dukungan sosial yang

diperoleh dari keluarga maupun teman dekat.²² Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka proses penerimaan setelah mengalami duka akibat kematian orang tua berperan dalam membantu individu menata kembali kehidupan setelah duka dan membentuk strategi penerimaan yang lebih adaptif. Proses penerimaan menjadi tahapan penting setelah individu melalui pengalaman emosional yaitu kematian orang tua.²³

Menurut Kübler-Ross, penerimaan didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika individu mampu menghadapi kenyataan dari sebuah peristiwa yang dialaminya dan memilih untuk tidak menyerah dengan keputusan. Selain itu, penerimaan ialah suatu dasar bagi setiap individu untuk bisa menerima kenyataan hidupnya, baik kenyataan yang buruk maupun yang baik. Penerimaan juga dapat ditandai dengan adanya sikap positif, terdapat sebuah pengakuan atau penghargaan pada nilai-nilai individual namun tetap menyertakan pengakuan pada tingkah lakunya.²⁴ Penerimaan juga memiliki arti bahwa individu mampu merasa puas dengan dirinya sendiri tanpa perlu meminta maaf kepada siapapun.²⁵

Individu harus menyelesaikan tugas-tugas dalam proses berduka untuk dapat mencapai titik penerimaan, sebab sebelum mencapai penerimaan individu

²² Milawati and Widyastuti, "Grief Pada Remaja Perempuan Pasca Kematian Orangtua Akibat Covid-19," *JURRISH: Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora* 2, no. 1 (2023): 159–172, <https://prin.or.id/index.php/JURRISH/article/view/788>.

²³ Putri and Dewi, "Dinamika Keduakaan Atas Kematian Orang Tua Pada Dewasa Awal."

²⁴ Atika Khusna and Ratna Supradewi, "Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis Di SLB X Demak," *Takaya* 02, no. 02 (2025): 229–238.

²⁵ Elizabeth Ngozi AOkpalaenwe, "Acceptance Theory by Elizabeth Ngozi Okpalaenwe (PhD) (Psycho- Spiritual Director Therapist, and Mediator)," *Researchgate* (2022), https://www.researchgate.net/publication/365891800_Acceptance_Theory_by_Elizabeth_Ngozi_Okpalaenwe_PhD_Psycho-Spiritual_Director_Therapist_and_Mediator.

akan didominasi oleh perasaan negatif seperti marah, sedih, dan kesepian yang terus menerus muncul pada saat mengalami fase berduka sebagai respon karena mengalami kehilangan. Worden mengemukakan bahwa terdapat empat aspek atau tugas yang harus dilakukan oleh individu pada proses berduka yaitu menerima kenyataan atas kehilangan, mengatasi kesedihan dan rasa sakit yang dirasakan, mulai beradaptasi dengan lingkungan maupun situasi yang baru, serta mempertahankan hubungan atau mengenang almarhum saat beradaptasi dengan situasi yang baru sembari maju terus dalam menjalani kehidupan.²⁶

Proses penerimaan setelah berduka yang dialami oleh masing-masing individu juga memiliki keunikan tersendiri tergantung pada fase perkembangan yang sedang dilewati oleh individu tersebut. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Worden bahwa usia juga dapat memengaruhi proses penerimaan setelah berduka.²⁷ Tugas-tugas dalam proses berduka yang dikemukakan oleh Worden ini tidak harus dilakukan secara berurutan, sehingga tugas-tugas tersebut menjadi lebih fleksibel.²⁸ Pada pelaksanaan tugas-tugas dalam proses berduka tersebut tentunya individu memiliki strategi-strategi tertentu agar dapat mencapai tahap penerimaan setelah mengalami fase berduka. Strategi yang dapat dilakukan oleh individu salah satunya ialah dengan cara menerima kenyataan dan memulai hidup baru dengan tujuan yang baru.²⁹ Strategi lain dapat juga dilakukan dengan bantuan profesional untuk

²⁶ Hasan, Dwiartayani, and Arief, "Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19."

²⁷ Ibid.

²⁸ Ibid.

²⁹ Milawati and Widyastuti, "*Grief* Pada Remaja Perempuan Pasca Kematian Orangtua Akibat Covid-19."

melakukan terapi *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* sebagai salah satu terapi yang berfokus untuk mengajarkan individu agar mampu menerima pikiran maupun perasaannya tanpa berusaha mengubah atau menolak perasaan tersebut.³⁰

Bagi seorang anak, orang tua biasanya menjadi modelnya dalam bersikap dan berperilaku, maupun berpikir. Manusia dewasa yang baik ialah hasil dari didikan orang tua ataupun lingkungan keluarga yang tetap menjaga norma dan agama. Orang tua seperti ayah dan ibu sebagai orang yang memiliki hubungan paling dekat dengan anak sangat berpengaruh pada proses tumbuh kembang individu agar sehat secara fisik maupun psikis saat sudah memasuki usia dewasa. Namun, apabila anak kehilangan sosok orang tua akibat kematian di masa dewasa awalnya, maka anak akan kehilangan model dalam hidupnya.³¹

Anak akan merasakan dampak yang cukup besar sebab akan mengalami proses berduka yang tentunya berbeda dengan individu di masa perkembangan lain. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Porter & Claridge, masa perpindahan dari remaja menuju masa dewasa dapat menjadi salah satu stressor lain yang mengakibatkan semakin beratnya hambatan yang akan dilalui oleh individu ketika mengalami masa berduka.³² Hal ini terjadi dikarenakan individu di masa dewasa awal akan dihadapkan dengan berbagai tantangan yang

³⁰ Salsabil Nasha and Bela Janare Putra, "Penerapan Terapi Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Dalam Mengelola Emosi Negatif Pada Ibu Yang Mengalami Empty Nest Syndrome," *Journal of Innovative and Creativity* 5, no. 2 (2025): 4634–4643, <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/814>.

³¹ Paputungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal."

³² Natalie Porter and Amy Claridge, "Unique Grief Experiences: The Needs of Emerging Adults Facing the Death of a Parent," *Death Studies* 45, no. 3 (2021): 191–201, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07481187.2019.1626940>.

melibatkan tahapan perkembangannya, seperti adanya rasa bersalah dan menyesal karena tidak berada di dekat orang tuanya saat ditinggalkan serta merasa belum berguna sampai orang tuanya sudah meninggal.³³

Menurut Balk dan Vesta, individu pada masa dewasa awal yang kehilangan orang tuanya akibat kematian lebih sering memiliki respons yang buruk terhadap kehilangan. Menurut Brent, faktanya individu yang memasuki fase dewasa awal mengalami duka yang berkepanjangan dan cukup intens, serta penurunan kesehatan.³⁴ Berdasarkan, banyaknya fenomena kematian terjadi pada orang tua dan membuat anaknya yang sudah memasuki masa perkembangan dewasa awal mengalami traumatik dan kebingungan dengan arah hidupnya, serta memiliki masa berduka dan bangkit yang cukup sulit.³⁵ Oleh karena itulah, penelitian ini dilakukan untuk memahami dan mendeskripsikan pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam mencapai titik penerimaan pasca kematian orang tua melalui berbagai strategi, ketika proses berduka mereka berlangsung secara beragam.

Penelitian sebelumnya mengenai duka akibat kematian orang tua sudah pernah diteliti oleh Zahira dan Savira pada tahun 2024 dengan judul “Gambaran Kedukaan pada Dewasa Awal atas Kematian Orang Tua”.³⁶ Penelitian tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai dinamika

³³ Putri and Dewi, “Dinamika Kedukaan Atas Kematian Orang Tua Pada Dewasa Awal.”

³⁴ Hasan, Dwiartayani, and Arief, “Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19.”

³⁵ Syfira Fahlupi, Any Nurhayaty, and Setriani, “I Can Survive : Dinamika Sadness Individu Dewasa Awal I Can Survive : The Dynamics of Sadness in Early Adulthood Who Experience the Death of a Parent Due to Illness,” *Psikoislamedia* 10, no. 2 (2025): 224–238, file:///C:/Users/Office/Downloads/8.+Syafira+Fahlupi+224-238.pdf.

³⁶ Zahira and Savira, “Gambaran Kedukaan Pada Dewasa Awal Atas Kematian Orang Tua.”

kedukaan hingga akhirnya individu mencapai penerimaan. Namun, penelitian tersebut juga masih berfokus pada proses *grief* dan faktor yang memengaruhinya, tanpa menyoroti fase setelah duka atau strategi penerimaan yang digunakan individu untuk bangkit. Oleh karena itu, penelitian ini berbeda karena diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif dewasa awal dalam menemukan strategi penerimaan pasca kehilangan orang tua, sehingga memberikan kontribusi baru yang lebih berorientasi pada pemulihan dan pertumbuhan setelah fase *grief* terlewati.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Safira Ramadhania Putri dan Damajanti Kusuma Dewi pada tahun 2024 dengan judul “Dinamika Kedukaan atas Kematian Orang Tua pada Dewasa Awal”.³⁷ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses kedukaan tidak berlangsung secara linear, di mana individu dapat mengalami maju-mundur tahapan *grief* meskipun waktu kehilangan sudah lebih dari dua tahun. Penelitian tersebut memberikan pemahaman yang kaya mengenai dinamika *grief* pada dewasa awal, namun masih terbatas pada proses kesedihan dan faktor yang memengaruhinya. Berbeda dengan itu, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi strategi penerimaan pada dewasa awal yang sedang berada pada fase *grief* dengan waktu kehilangan tidak lebih dari satu tahun, sehingga dapat memberikan pemahaman baru yang lebih berorientasi pada pemulihan setelah kematian orang tua.

Kematian orang tua biasanya tidak hanya diakibatkan karena usia yang tidak lagi muda, namun bisa juga dikarenakan sakit. Penelitian terdahulu sudah

³⁷ Putri and Dewi, “Dinamika Kedukaan Atas Kematian Orang Tua Pada Dewasa Awal.”

pernah ada yang membahas terkait hal ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ratu Aliyah Az-Zahra dan Meiske Yunitree Suparman pada tahun 2024 dengan judul “Gambaran Pengalaman Kedukaan Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua karena Sakit”.³⁸ Hasil penelitian ini memperlihatkan kompleksitas *grief* yang dipengaruhi berbagai faktor, namun masih berfokus pada proses kesedihan itu sendiri. Berbeda dengan itu, penelitian ini diarahkan untuk meneliti strategi penerimaan pada dewasa awal, dengan tujuan memahami bagaimana individu bangkit dan menata kembali kehidupannya setelah kehilangan orang tua, meskipun proses berduka yang mereka jalani berlangsung secara beragam.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, serta penelitian terdahulu yang sudah ada, terdapat gap penelitian yaitu penelitian yang akan peneliti teliti ini lebih berfokus pada pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam mencapai titik penerimaan pasca kematian orang tua melalui berbagai strategi, ketika proses berduka mereka berlangsung secara beragam. Jadi, peneliti cukup tertarik untuk mengetahui lebih lanjut judul penelitian yang akan peneliti teliti yaitu mengenai “*Life After Grief: Strategi Penerimaan pada Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua*”.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Penelitian ini berfokus menggali pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam mengembangkan berbagai strategi untuk mencapai titik penerimaan

³⁸ Ratu Aliyah Az-Zahra and Meiske Yunitree Suparman, “Gambaran Pengalaman Kedukaan Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Orang Tua Karena Sakit,” *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah* 4, no. 1 (2024): 1786–1796, <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/6360>.

pasca kehilangan orang tua. Oleh karena itu, peneliti merasa cukup tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana individu dapat sembuh dan menemukan "kehidupan setelah duka" meskipun proses berduka mereka unik dan bersifat beragam.

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengalaman subjektif individu dewasa awal dalam mencapai titik penerimaan pasca kematian orang tua melalui berbagai strategi, ketika proses berduka mereka berlangsung secara beragam.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif individu pada masa dewasa awal dalam menjalani proses pemulihan diri pasca kehilangan orang tua karena kematian. Fokus utama penelitian diarahkan untuk menelaah strategi penerimaan yang digunakan oleh individu ketika menghadapi proses berduka yang berlangsung secara beragam. Melalui penelitian ini diharapkan dapat terungkap bagaimana individu dewasa awal membangun cara-cara personal untuk bangkit, menata kembali kehidupannya, serta mencapai penerimaan, meskipun perjalanan *grieving* yang mereka alami berlangsung secara beragam.

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, maka peneliti mengharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat, sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Memperluas kajian mengenai *grief* atau duka dan strategi penerimaan dapat berperan dalam proses pemulihan yang dialami oleh dewasa awal pasca kehilangan orang tua.
- b. Mengisi kekosongan penelitian terdahulu yang masih banyak berfokus pada fase berduka (*grieving process*) tanpa membahas mengenai fase pemulihan dan kebangkitan pasca-berduka.
- c. Memperkaya kajian teori dengan menunjukkan bahwa proses berduka dapat berlangsung secara beragam dan dapat bervariasi sesuai pengalaman subjektif individu.

2. Secara Praktis

- a. Manfaat bagi individu dewasa awal, ialah dapat memberikan gambaran dan inspirasi tentang strategi penerimaan yang efektif dan realistis dalam menghadapi kehilangan orang tua, sehingga dapat membantu mereka lebih cepat pulih secara emosional dan spiritual.
- b. Manfaat bagi psikolog, konselor, dan praktisi ialah dapat menjadi acuan terkait dalam merancang intervensi atau pendampingan yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu dewasa awal yang kehilangan orang tua.
- c. Manfaat bagi keluarga dan lingkungan sekitar, ialah dapat membantu dalam memahami proses duka dan kebutuhan psikologis individu yang sedang berduka, agar mampu memberikan dukungan sosial yang tepat dan empatik.

- d. Manfaat bagi peneliti selanjutnya, ialah menjadi referensi dan pijakan untuk mengembangkan kajian lebih lanjut baik dari segi metode, konteks budaya, atau pendekatan intervensi terkait *grief* dan penerimaan, serta pemulihan psikologis pada konteks perkembangan dewasa awal.
- e. Manfaat bagi penulis, ialah dapat memperluas wawasan terkait strategi penerimaan yang dilakukan individu dewasa awal setelah kehilangan orang tua. Penulis juga memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai pengalaman berduka atau setelah duka yang berlangsung secara beragam. Selain itu, penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam memahami dinamika emosional dan proses pemulihan, yang sekaligus mengasah kemampuan analisis serta menumbuhkan empati penulis sebagai calon psikolog.

E. Penegasan Istilah

1. *Grief*

Pada penelitian ini, istilah *grief* dipahami sebagai sebuah masa berduka atau kedukaan. Menurut pendapat Papalia, Olds, & Feldman *grief* merupakan sebuah kehilangan yang diakibatkan oleh kematian individu dan memiliki kedekatan dengan yang sedang berduka, serta proses penyesuaian diri pada kehilangan.³⁹ *Grieving* ialah sebuah emosi rumit yang berhubungan dengan cara untuk menjaga kenangan dari orang yang telah

³⁹ Syifa Callista Elvaretta, Evi Syafrida Nasution, and Ika Wahyu Pratiwi, "Gambaran Proses Kedukaan (*Grief*) Pada Wanita Dewasa Awal Akibat Ditinggal Oleh Ayah Yang Meninggal Dunia," *Prosiding Seminar Nasional Universitas Borobudur* 3, no. 2 (2022): 93, <https://prosiding.borobudur.ac.id/index.php/1/article/view/15>.

tiada agar tetap hidup. Pendapat lain juga menyatakan bahwa *grieving* merupakan respon insting psikologis yang umum pada pengalaman kehilangan orang yang disayangi. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka *grieving* dapat diartikan sebagai sebuah respon yang muncul pada individu akibat adanya kehilangan. Respon tersebut dapat berupa perasaan marah, sedih, dan lain sebagainya.⁴⁰

2. Penerimaan

Pada penelitian ini, penerimaan ialah sebuah kondisi ketika individu mampu merasa puas dengan dirinya sendiri tanpa perlu meminta maaf kepada siapapun.⁴¹ Menurut Kübler-Ross, penerimaan didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika individu mampu menghadapi kenyataan dari sebuah peristiwa yang dialaminya dan memilih untuk tidak menyerah dengan keputusan. Selain itu, penerimaan ialah suatu dasar bagi setiap individu untuk bisa menerima kenyataan hidupnya, baik kenyataan yang buruk maupun yang baik. Penerimaan juga dapat ditandai dengan adanya sikap positif, terdapat sebuah pengakuan atau penghargaan pada nilai-nilai individual namun tetap menyertakan pengakuan pada tingkah lakunya.⁴²

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penerimaan merupakan suatu proses psikologis ketika individu mampu mengakui dan menghadapi kenyataan dari sebuah peristiwa yang

⁴⁰ Hasan, Dwiartiyani, and Arief, “Gambaran Proses Grieving Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Kehilangan Anggota Keluarga Akibat Virus Covid-19.”

⁴¹ AOkpalaenwe, “Acceptance Theory by Elizabeth Ngozi Okpalaenwe (PhD) (Psycho- Spiritual Director Therapist, and Mediator).”

⁴² Khusna and Supradewi, “Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Autis Di SLB X Demak.”

dialaminya, khususnya peristiwa kehilangan, serta secara bertahap mampu mengembangkan berbagai upaya adaptasi untuk melanjutkan kehidupannya. Penerimaan sifatnya tidak instan ataupun sebagai tahapan akhir, namun sebagai sebuah bagian dari proses berduka yang melibatkan pengelolaan emosi, penyesuaian diri, serta dukungan dari lingkungan sekitar.

3. Dewasa Awal

Dewasa awal ialah sebuah fase yang paling lama dilewati oleh setiap manusia, karena hampir setengah kehidupan manusia akan dilakukan di usia dewasa. Pada masa dewasa khususnya dewasa awal merupakan peralihan masa remaja, sehingga individu akan mengalami penyesuaian diri lagi sebab di usia dewasa awal individu memiliki tugas perkembangan yang terus dilanjutkan agar bisa lebih matang.⁴³ Masa Dewasa awal ialah sebuah fase peralihan dari remaja menuju dewasa.⁴⁴

Pada fase peralihan ini individu akan mengalami beberapa persoalan seperti kebebasan menentukan diri dan pandangan masa depan lebih realistis. Menurut Hurlock, masa dewasa awal ialah sebuah masa ketika individu melakukan adaptasi dengan kehidupan yang baru. Hurlock juga menjelaskan bahwa individu dikatakan memasuki fase dewasa awal ketika

⁴³ Jannah, Kamsani, and Ariffin, "Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai."

⁴⁴ Rafli Dwilianto, Alwi Usman Matondang, and Linda Yarni, "Perkembangan Masa Dewasa Awal," *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)* 7, no. 3 (2024): 8816–8827.

sudah memasuki usia sekitar 18 hingga 40 tahun.⁴⁵ Berdasarkan beberapa pendapat mengenai dewasa awal yang sudah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal ialah masa peralihan atau transisi dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan adanya berbagai tuntutan peran dan tanggung jawab baru dalam kehidupan. Pada fase ini, individu mulai mengembangkan kemandirian, serta menentukan arah kehidupan dan tujuan masa depan.

⁴⁵ Deristarini, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Dewasa Awal The Relationship Between Self-Concept and Cinderella Complex Tendencies in Early Adult Women Abstrak."