



APRESIASI KEHIDUPAN PADA REMAJA YANG KEHILANGAN ORANGTUA AKIBAT KEMATIAN

Putri Puspita Sari¹, Mohammad Mahpur²

^{1,2}Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
putripuss12@gmail.com

Artikel info:

Submitted: 21-04-2022; Review: 04-06-2022; Accepted: 09-11-2022

Abstract

Adolescents who are able to grow after trauma due to deep grief left by their parents will still have the potential to develop into a generation that is healthy and free from the confines of mental health. This paper aims to reveal the dynamics of adolescent post-traumatic awakening which is so difficult after being surrounded by a situation of deep grief due to the loss of a parent due to death. The research was conducted using a qualitative phenomenological study. The subject of the study was a 19-year-old teenager whose parents had died. Data collection using semi-structured in-depth interview techniques. Data analysis was carried out thematically grounded with several stages, namely data transcription, compaction of facts, categorization, drawing themes into theories. The results show that the process of grief in adolescents due to the death of a parent has several stages of growth after the loss, namely surplus parenting which results in grief due to strong emotional relationships, emotional social support evoking post-grief, making a teenager believe in an inevitable loss, and the emergence of an appreciation for life due to a new role. accepted with awareness, sincerity, and have a new perspective after the loss. These results can provide a reference so that adolescents who experience grief are not trapped in post-traumatic mental disorders, are able to find an appreciation of life which is largely determined by the quality of parenting, emotional social support and maturity to be sincere and have a new perspective for their new life.

Key words: *Grief; Loss of Parent; Appreciation of Life*

Abstrak

Remaja yang mampu bertumbuh pasca trauma akibat duka mendalam ditinggal orang tua akan tetap punya potensi berkembang menjadi generasi yang sehat dan bebas dari kungkungan ketidaksehatan mental. Tulisan ini bertujuan mengungkap dinamika kebangkitan pasca trauma remaja yang begitu sulit setelah dilingkupi situasi duka mendalam karena kehilangan orang tua akibat kematian. Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kualitatif studi fenomenologis. Partisipan penelitian seorang remaja yang telah ditinggal mati orang tuanya berusia 19 tahun. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam semi terstruktur. Analisis data dilakukan tematik *grounded* dengan beberapa tahap, yaitu transkripsi data, pemadatan fakta, kategorisasi, penarikan tema menjadi teori. Hasil penelitian menunjukkan proses *grief* (duka) remaja karena kematian orangtua memiliki beberapa tahapan pertumbuhan pasca kehilangan yaitu surplus parenting berdampak munculnya duka karena relasi emosional yang kuat, dukungan sosial emosional membangkitkan pasca duka menjadikan seorang remaja percaya akan kehilangan yang tidak terelakkan, dan munculnya apresiasi hidup karena peran baru diterima dengan kesadaran, ikhlas, dan memiliki perspektif baru pasca kehilangan. Hasil ini dapat memberikan acuan agar remaja yang mengalami *grief* (duka) tidak terperangkap dalam gangguan mental pasca trauma mampu menemukan apresiasi



kehidupan sangat ditentukan oleh kualitas asuh, dukungan sosial emosional dan kedewasaan untuk ikhlas dan memiliki perspektif baru bagi hidup barunya.

Kata Kunci: Remaja; Kehilangan Orang Tua; Pertumbuhan Pasca *Grief*

PENDAHULUAN

Kematian merupakan fakta dalam kehidupan yang pasti terjadi pada setiap manusia. Hal ini merupakan pengalaman universal dari kehidupan setiap manusia yang lahir ke dunia kemudian suatu saat menemui kematian sebagai akhir kehidupannya. Menurut Koocher (1986) sesuatu yang dianggap paling berkontribusi sebagai stressor dalam kehidupan individu adalah kehilangan seseorang yang dicintai akibat kematian (dalam Hayslip, dkk., 2015). Respon yang muncul adalah perasaan duka cita (*grief*) yaitu perasaan, pikiran, dan perilaku yang dipicu oleh peristiwa kehilangan oleh individu yang ditinggalkan. Hal ini selaras dengan pandang Santrock (2004) diungkapkan bahwa duka emosional akibat kehilangan orang yang dikasihi dan dicintai lebih mendalam dibandingkan kehilangan sesuatu yang lain. Sedangkan menurut Parkes dan Weiss, *grief* merupakan adalah trauma yang memiliki kategori paling berat dan mendalam yang pernah dirasakan oleh sebagian besar orang (Brink, 1985).

Dalam melalui tahapan *griefing* individu memiliki masa yang berbeda diantaranya ada yang hitungan tahun, bulan, minggu, atau bahkan ada yang hanya hitungan hari saja. Terdapat berbagai faktor yang menjadi penentu intensitas dan masa individu melalui *grief* diantaranya adalah penyebab kematian, usia, dan jenis kelamin. Dalam pandangan Lamb & Lamb diungkapkan bahwa status gender menentukan proses masa *griefing* (dalam Hayslip dkk., 2015). Perempuan memiliki rasa kehilangan yang lebih besar ketika menghadapi peristiwa kematian orang tuanya sehingga dia berkemungkinan mengalami masalah internal seperti gejala somatik yaitu stress, anxiety, dan depresi. Berbeda halnya dengan dampak yang dialami laki-laki yang cenderung pada aspek eksternal dalam hal kontrol perilaku seperti menjadi lebih mudah tersinggung atau cepat marah. (Dowdney, 2000).

Respon individu terhadap peristiwa kematian menurut Kubler Ross (dalam Wiryasaputra, 2003) memiliki lima fase diantaranya yang pertama fase penyangkalan (*denial*), fase kedua yaitu marah (*anger*), fase ketiga yaitu tawar menawar (*bargaining*), fase keempat dialah fase depresi (*depression*), dan fase yang terakhir yaitu penerimaan (*acceptance*). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Nurhidayati & Lisya Chairani, (2014) apabila remaja ditinggalkan dengan orang terdekatnya akibat kematian maka akan muncul perasaan kehilangan. Perasaan kehilangan yang muncul diantaranya kehilangan arah, perhatian, kasih sayang, rasa aman, dan kehilangan tempat berbagi. Selaras dengan (Utara, 2017) dalam penelitian yang dilakukan terdapat hasil yaitu

reaksi internal berupa perasaan dan pikiran seperti rasa rindu, sedih, sengsara, ataupun beban pikiran bagi individu yang berduka.

Gejala demikian juga ditemui pada PS, remaja berusia 19 tahun. PS mengungkapkan kematian ibunya dirasa sangat mendadak sehingga dia merasa terpuak dan shock. Meski dia sudah mendapat sinyal perasaan yang tidak enak menjelang kematian ibunya yaitu saat dia mendengar bahwa ibunya mengalami penurunan kondisi tubuh. Namun, tetap saja PS tidak mempunyai kesiapan menghadapi dan menerima kenyataan kehilangan ibu yang sangat dicintainya. Ada perubahan yang terjadi pada PS setelah ibunya meninggal seperti gangguan pola tidur, pola makan, kebingungan sampai menangis, dan kekhawatiran yang ada dipikirkannya. Apalagi dia harus menambah peran selain sebagai kakak perempuan dia juga menjadi ibu bagi adik-adik kembarnya. (Hasil wawancara, 24 Maret 2021). Peristiwa ini tidak jarang berdampak serius dan menimbulkan konflik dalam diri remaja yang sedang dalam masa perkembangannya seperti pada penelitian Fitria (2010), bagi remaja kehilangan seseorang yang dikasihi dapat menimbulkan duka yang mendalam dan berkepanjangan sehingga mengakibatkan stress sampai dengan depresi yang menghambat tugas-tugas perkembangan emosional dan sosial yang tidak sedikit berpengaruh pada setiap perilaku remaja.

Jika dibandingkan dengan penelitian yang ada, nampak beban ganda pengganti peran ibu, namun kondisi ini tidak selalu dapat diarahkan pada suatu dampak negatif seperti pada banyaknya penelitian terdahulu. Diperkuat dengan Schonfeld & Kappelman (1990), pengalaman kehilangan membuat seorang remaja memiliki pemahaman yang lebih matang dibandingkan teman sebayanya yang tidak berpengalaman. Hal ini menjadi sebuah peluang penelitian dengan kondisi subjek yang masih butuh banyak pendampingan, perhatian dan kasih sayang dari ibunya, dia malah kehilangan ibunya dengan tiba-tiba. Kehilangan orangtua pada subjek PS masih berkemungkinan untuk bertumbuh menjadikan remaja dengan pribadi yang lebih matang, dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Sekitar 4% dari remaja di Amerika Serikat telah kehilangan orang tua akibat kematian sebelum berusia 18 tahun, dan 1,5 juta dari mereka tinggal bersama keluarga tunggal akibat kematian (Biro Sensus Amerika Serikat) dalam (Nurhidayati & Lisya Chairani, 2014). Narasi tentang kematian bagi remaja yang kehilangan orangtuanya memiliki kemungkinan dapat menyisakan luka yang mendalam dan berdampak serius pada perkembangan diri seorang remaja. Namun tentu saja dampak negatif yang ada tersebut tidak berlaku universal bagi setiap individu yang berduka, karena disisi lain terdapat banyak literatur yang mengungkapkan adanya aspek positif dari peristiwa berduka ini. Perubahan positif yang dialami individu ini dikonseptualisasikan sebagai posttraumatic

growth (PTG) atau pertumbuhan pasca trauma, sebuah 'perubahan positif yang dirasakan secara subjektif setelah trauma, diantaranya adalah kemungkinan baru, berhubungan dengan orang lain, perubahan spiritual, kekuatan pribadi, dan apresiasi kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang gambaran grief pada remaja yang kehilangan orang tua akibat kematian. Pembahasan tentang grief pada remaja menarik untuk diteliti, karena sampai saat ini sebagian besar penelitian hanya berfokus pada patologi ataupun dampak negatif dari peristiwa berduka. Perhatian yang diberikan pada kemungkinan dampak positif dari peristiwa negatif saat ini masih sangat sedikit. Terutama pada remaja yang dalam tahapan perkembangannya berada pada masa krisis pencarian jati diri sehingga sangat membutuhkan perhatian, kasih sayang, dan kehangatan orang tua. Oleh karena itu peristiwa *griefing* pada remaja seringkali diramalkan pada suatu dampak negatif yang seharusnya tidak dapat berlaku secara universal. Penelitian ini selaras dengan riset yang dilakukan oleh (Laluyan et al., 2014), dengan judul "*Gambaran Tahapan Kehilangan Dan Berduka Pasca Banjir Pada Masyarakat Di Kelurahan Perkamil Kota Manado*" pasca duka kehilangan ini diungkapkan bahwa terdapat responden yang memiliki respon positif berjumlah 63 orang (67,7%) sedangkan responden yang memiliki respon negatif berjumlah 30 orang (32,3%), itu artinya peristiwa *griefing* tidak selalu berdampak negatif pada diri individu.

Tulisan ini bertujuan mendeskripsikan dan menemukan dinamika remaja yang mengalami peristiwa kehilangan orangtua akibat kematian ini mampu melewati tahapan *griefing* dengan baik serta berjuang mencapai pertumbuhan diri pascatrauma.

KAJIAN PUSTAKA

Berbagai literatur memaparkan terkait konsep dari *grief* dalam kehidupan seseorang yang esensinya adalah peristiwa kehilangan seseorang yang berperan signifikan dalam kehidupan akibat pemutusan hubungan emosional seperti kematian ((Maciejewski et al., 2007; Strawn, 2005; Wright & Hogan, 2008)). Duka cita (*grief*) dijelaskan sebagai kondisi kelumpuhan secara emosional, kecemasan karena perpisahan, sedih, merasa putus asa, karena kesepian ditinggalkan orang yang dicintai (Santrock, 2004: 272). Perasaan kehilangan akibat kematian orang terdekat secara emosional juga diikuti proses penyesuaian diri yang berdampak perubahan status dan peran individu (Papalia, dkk, 2008: 957; Stewart, dkk, 1988: 605). *Grief* dengan demikian dapat dipahami merupakan respon emosional pada peristiwa kehilangan karena kematian oleh seseorang yang memiliki hubungan emosional yang kuat sehingga mengakibatkan penderitaan emosional yang mendalam.

Grief (duka) kematian dipengaruhi tiga faktor, diantaranya usia, penyebab kematian, dan jenis kelamin (Yilmaz & Zara, 2016). Kubler-Ross dalam



Potter dan Perry (2005) menjabarkan respon duka ada beberapa fase diantaranya adanya pengingkaran seperti reaksi *shock* dan tidak percaya ini adalah yang pertama kali dimunculkan saat menghadapi kehilangan. Fase marah: emosi marah yang meningkat dialami individu dan seringkali diproyeksikan kepada dirinya sendiri ataupun orang lain disekitarnya. Fase tawar-menawar: respon pada fase ini diungkapkan dengan kata-kata “andai, kalau saja.” Fase depresi: sikap yang ditunjukkan adalah merasa diri tidak berharga, keputusasaan, tidak mau berbicara dengan menarik diri dari lingkungan, atau (Johnsen & Afgun, 2021) bahkan munculnya keinginan bunuh diri. Fase penerimaan. Fase ini individu mulai dapat menerima peristiwa kehilangan yang dialami sehingga pikiran terhadap seseorang yang hilang tersebut mulai berkurang. Situasi emosi buruk berdampak munculnya kompensasi melalui penggunaan obat terlarang atau pergaulan bebas karena hilangnya kebutuhan kasih sayang, pendampingan yang baik (Akehurst & Scott, 2021; Brinkmann, 2018; Brinkmann & Kofod, 2018; Cesur-Soysal & Durak-Batıgün, 2020; Eisma & Stroebe, 2021; Huang et al., 2019; Jakoby, 2012, Papalia, 2008: 957). Jika fase penerimaan tidak segera terkonsolidasi secara emosional, remaja beresiko terjebak pada situasi emosi terekspresi menjadi perilaku yang merugikan perkembangannya.

Duka juga dapat berkembang menjadi lebih positif dan berpotensi bagi setiap orang. *Griefing* ini dapat menjadi salah satu jalan menuju *posttraumatic growth*, sebagai perubahan positif yang dirasakan secara subjektif setelah trauma (Chen & Tang, 2021; Johnsen & Afgun, 2021; Yilmaz & Zara, 2016). Sebagaimana Tedeschi & Calhoun (1996) menyebutkan diantaranya adanya situasi positif seperti, (1) kemungkinan baru mengambil tanggungjawab atas peran orang yang meninggal tanpa pengalaman sebelumnya. (2) Relasi dengan orang lain lebih merasa simpati dan empati daripada sebelumnya. (3) Kekuatan pribadi, pengalaman kehilangan membuat individu merasa menjadi lebih kuat dan lebih percaya diri. (4) Perubahan spiritual, yaitu individu mulai menemukan tujuan dan makna dalam hidup melalui aspek dalam kerohanian. (5) Apresiasi kehidupan, yaitu dengan cara menjalani kehidupan dengan lebih jelas serta memanfaatkan waktu yang dimiliki sebaik-baiknya.

Trauma kehilangan dapat memunculkan kapasitas baru, ide baru, serta hubungan baru dengan orang lain atau sesuatu yang telah hilang. Hal ini dapat dicapai ketika individu mampu menemukan makna ditengah kedukaan (Chen & Tang, 2021; Riley et al., 2007; Rogalla, 2020; Tan & Andriessen, 2021; W. Xu et al., 2015; X. Xu et al., 2020). Senada dengan itu menurut Harvey (dalam Roberts, Thomas & Morgans, 2016) kemampuan membangun dalam memaknai kehilangan dapat memotivasi individu untuk mengarah pada pertumbuhan pasca trauma yang baik. Prosesnya dapat unik pada setiap orang. Proses tersebut dapat memunculkan apresiasi kehidupan (Henson et al., 2021; Johnsen & Afgun, 2021; Silva et al., 2011). Potensi ini mencirikan tumbuhnya *subjective well being* setelah duka. Tentunya pertumbuhan yang memunculkan apresiasi kehidupan mewakili pertumbuhan positif dapat terbentuk dari berbagai

pengalaman yang positif sebelum kehilangan. Bagi remaja, apalagi sudah menginjak dewasa, pengaruh orang tua, keluarga, dan model sosialisasi akan membentuk model baru bagi apresiasi kehidupan mereka. Situasi ini akan mendorong perkembangan internal remaja menuju dewasa awal menjadi lebih siap atau mereka dapat terakselerasi untuk bergerak cepat menghadapi situasi baru yang tiba-tiba paska kehilangan (“Corrigendum to: Differences in Posttraumatic Growth and Grief Reactions among Adolescents by Relationship with the Deceased (Journal of Advanced Nursing, (2017), 73, 4, (955-965), 10.1111/Jan.13196),” 2018; Oltjenbruns, 1991). Modal perkembangan yang baik dan terinternalisasi secara positif dapat menumbuhkan apresiasi kehidupan menghadapi kelangsungan hidup remaja yang dapat mengharmonisasi tantangan baru, meskipun situasi emosional mengguncang realitas duka.

METODE

Jenis penelitian. Desain penelitian ini menggunakan jenis kualitatif fenomenologis. Jenis penelitian yang memfokuskan dinamika kesadaran tentang potensi berkembang yang dialami oleh subyek yang kehilangan ibu akibat kematian tanpa seorang ayah karena bercerai. Fokus kerjanya menggunakan model fenomenologi deskriptif berciri *grounded* karena dilengkapi teknik analisis deskriptif tematik dari data yang terolah untuk mengungkap dinamika relasi formatif subyek antara diri, orang lain, dan keberadaan barunya setelah kehilangan ibu akibat kematian (Lundh, 2020; Suddick et al., 2020; Sundler et al., 2019; van Manen, 2020; Weis, 2001; Zahavi, 2021)

Partisipan penelitian. Subyek penelitian adalah remaja akhir perempuan yang memasuki dewasa awal, usia 19 tahun dan berpendidikan lulus Sekolah Menengah Kejuruan dengan ciri fisik kulit sawo matang dan tinggi 155 cm. Subjek ditinggal ibunya sejak satu tahun lalu, dan saat ini ia menggantikan orang tuanya untuk bertanggung jawab terhadap kehidupan adik-adiknya. Dia tinggal bersama kakak perempuan ibu yang dia sebut dengan *budhe*. Dia tidak tinggal dengan ayahnya karena sudah bercerai dengan ibunya beberapa bulan sebelum ibunya meninggal. Subyek sudah bekerja di perusahaan agen travel di Kota Malang.

Tenik penggalan data. Teknik penggalan data dengan wawancara tidak terstruktur dan semi terstruktur. Wawancara tidak terstruktur dilakukan pada awal pengenalan dan pendalaman awal seputar kedukaan. Wawancara tidak terstruktur juga berkembang sebagai teknik probing alamiah untuk mendapatkan insight ketika wawancara berlangsung sehingga mendapatkan data yang mendalam. Wawancara semi terstruktur digunakan untuk memandu fokus komunikasi dan berkembang menjadi tidak terstruktur agar peluang pendalaman data lebih terbuka. Wawancara semi terstruktur dikonseptkan dalam bentuk draf fokus pertanyaan meliputi, *cerita pengalaman semasa bersama dengan ibunya, situasi menjelang ditinggal ibu, pengalaman batin sesaat setelah*

ditinggal ibu, kisah-kisah inspiratif yang mengubah pengalaman hidup baru setelah mampu menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai orang tua pengganti. Pertanyaan tersebut didasari pada mencakup fokus mempengaruhi kedukaan (*grief*), tahapan proses kedukaan yang kemudian memotivasi individu untuk mengarah pada pertumbuhan *pasca trauma atau post-traumatic growth* (PTG). Sementara teknik observasi dilakukan dengan mengamati fenomena yang muncul secara akurat, dan menganalisis berbagai aspek yang muncul sehingga menghasilkan data sesuai dengan fakta dan fenomena yang terjadi di lapangan. Observasi yang dilakukan peneliti adalah Observasi non-partisipan. Artinya observer di sini tidak ikut aktif di dalam bagian kegiatan observasi atau hanya mengamati dari jauh, namun tetap bersifat sistematis, artinya observasi yang dilakukan lengkap dengan faktor-faktor yang telah diatur berdasarkan kategori dan masalah yang hendak diobservasi.

Analisis data. Analisis data pendekatan tematik kategorial dengan alur induktif. Langkah analisis dilakukan dengan beberapa tahap langkah membuat verbatim atau transkrip wawancara, melakukan pemadatan fakta untuk memperjelas temuan fakta psikologi yang nyata, membangun penamaan kategorisasi dengan mengumpulkan fakta sejenis. Kategorisasi dikumpulkan dalam kesatuan sub-tema, dan sub-tema dikembangkan menjadi tema-tema besar sehingga mengarah pada sebuah konsep khusus berdasarkan konteks penelitian yakni kedukaan dan bangkit paska trauma.

Etika penelitian, subyek mengetahui dan menyetujui jika dirinya menjadi informan penelitian. Subyek juga mengetahui data yang terkumpul tidak digunakan secara tidak bertanggungjawab kecuali hanya untuk kebutuhan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PS adalah seorang remaja dengan kulit sawo matang dan tinggi 155 cm. PS melempar senyuman saat ada jamuan minuman. PS lahir dari keluarga sederhana. Ayahnya berprofesi sebagai teknisi komputer. Ibunya bekerja sebagai ibu rumah tangga. PS adalah anak pertama dari tiga bersaudara dengan dua adik laki-laki kembarnya. Saat ini dia berusia 19 tahun, adik-adiknya baru berusia 8 tahun. Setelah lulus Sekolah Menengah Kejuruan di Kota Malang, dia bekerja pada jasa travel. Setelah ditinggal ibunya, PS tetap tinggal di rumah semula tanpa kehadiran seorang ayah. Dia menggantikan peran pengganti orang tua bagi dua adiknya yang kembar paska ditinggal ibunya.

Duka dan Situasi Sulit Pengelolaan Emosi Kehilangan

PS memiliki hubungan dekat dengan ibunya dibanding ayahnya. Kedekatan emosional yang terjalin membuat dia merasa kehilangan mendalam karena selama ini dia menjadikan ibunya sebagai tempat bercerita segala permasalahan yang dialami. PS tidak nyaman jika harus bercerita kepada ayahnya. Itulah dia sangat kehilangan sosok ibu yang selalu membersamai di setiap cerita kehidupannya. Segala keluh kesah, dapat dia

ceritakan kepada ibunya, meskipun tidak semuanya, cerita tentang masalah serius yang membutuhkan solusi, atau masalah receh (W.PS1.2b). Kisah asmara saja yang tidak diceritakan pada ibunya. PS menuturkan, ibunya orang bijaksana dan baik dalam mendidik anak perempuannya. Pesan ibunya, dia harus menjadi seorang yang selalu bersyukur atas kehidupannya saat ini. Ibunya juga tidak menginginkan anaknya selalu bergantung pada orang lain. Dia dituntut mandiri dan tidak berharap apapun pada manusia. PS mengutarakan, *"Iya ibu selalu bilang, Kita itu disuruh selalu bersyukur. Gak boleh menyusahkan orang lain kalau bisa malah harus bantu..."* (W.PS1.3a). Kedekatan komunikasi PS dengan ibunya melahirkan sebuah proses belajar hidup yang lebih matang dan menguntungkan PS karena dia sudah memiliki dasar mental mandiri.

Situasi berubah ketika ibunya tidak bersamanya. Saat mana kondisi kesehatan ibunya terus menurun paska bercerai dengan ayahnya. Ibunya lebih mudah sakit. Suatu saat ibunya mengeluh sesak nafas. Dia belikan obat sesak nafas dan tidak lama sesaknya mereda. Beberapa hari berlangsung, ibunya demam tinggi dan dia bawa berobat ke puskesmas terdekat. Dokter memvonis ibunya *typus*. Hari ketujuh paska berobat, belum juga membaik. Sampai pada suatu pagi ibunya ingin diantar ke kamar mandi buang air kecil. Tidak lama, ibunya mengeluh rasa sakit kembali di dada sampai kesulitan bernafas. Sanak saudara bergegas membawa ibunya ke dokter dengan becak milik tetangga. Pada perjalanan menuju rumah sakit, tubuh ibunya mulai lemas sampai perlahan hilang kesadaran. Sesampainya di rumah sakit, dokter menyatakan bahwa ibunya sudah tidak tertolong ketika dalam perjalanan **(W.PS1.4a-e)** PS mengalami *shock* dan tidak percaya karena kematian ibunya dirasa mendadak, meskipun firasat buruk dirasakannya sejak kesehatan ibunya memburuk. *"Pertama ya kayak kaget ga percaya gitu lo..."* (W.PS1.6a), pungkas PS. PS terkejut dan tidak terima karena belum siap dengan kenyataan yang harus dihadapi. Dia mengungkapkan *"...rasanya campur aduk, ya sedih, seperti tidak mau itu terjadi..."* (W.PS1.6c).

Ada penyesalan di PS karena kecewa tidak bisa berada di samping ibunya saat jelang meninggal. Situasi sulit bagi PS untuk mulai bangkit dalam bayang-bayang kehilangan ibunya yang mendadak. (DS/Detil sentece) PS hanya bisa menangis. Dia tidak lagi peduli apa yang ada di sekelilingnya. PS juga tidak mau makan. Perhatiannya hanya terpusat kepada ibunya. *"Akupun sejak saat itu jadi jarang makan mba..."* (W.PS1.6e). Beberapa orang menegur PS agar tidak boleh menunjukkan sikap seperti itu. Mereka mengatakan PS harus bisa menerima keadaan dan mengikhlaskan kepergian ibunya. PS merasa bahwa mereka hanya bisa mengatakan hal tersebut dengan mudahnya tanpa memikirkan bagaimana kesedihannya. Akhirnya PS tidak bisa melampiaskan seluruh kesedihannya dikarenakan adanya pihak-pihak yang membatasi kesedihannya. Orang-orang tidak berhenti berdatangan untuk mengucapkan turut berbelasungkawa kepada keluarga PS. Dia merasa bahwa itulah saat yang tepat untuk mengeluarkan emosinya tanpa ada yang

menghalangi. Kehadiran beberapa banyak orang dimanfaatkan sebagai momentum dukungan sosial yang menjadi jembatan mengekspresikan kesedihan.

Kepercayaan terhadap Realitas

Setelah lelah menangis dan berteriak, ada sedikit perasaan lega yang PS rasakan karena telah mengeluarkan apa isi hatinya. Setelah PS diberikan waktu khusus bagi keluarga untuk menyampaikan kata-kata terakhir untuk ibunya, PS mempunyai kesempatan mengungkapkan apa yang terpendam di hatinya. Setelah itu PS merasa puas dan mulai sadar bahwa ibunya memang telah pergi untuk selama-lamanya. Setelah pemakaman ibunya, PS mulai menerima dan percaya bahwa dia telah benar-benar berpisah dengan ibunya. Ketenangan itu mulai muncul. Dia mulai bisa berinteraksi dengan baik pada orang-orang di sekitarnya, meski penyesalan itu belum hilang. Dia merasa belum menuntaskan kewajibannya untuk membahagiakan ibunya, dan belum menjadi anak yang baik karena kesalahan-kesalahan yang ada terhadap ibunya. Sebagaimana dia sampaikan,

“Ya selama ibu hidup, aku belum bisa membahagiakan. Aku belum memberi apa-apa yang ibu inginkan. Waktu itu kan aku baru lulus SMK, usia 18 ya belum kerja, belum bisa membelikan ibu sesuatu, jadi masih ingin punya waktu lebih lama bersama ibu. Di akhir hidupnya ibu bukan aku yang disampingnya, meski aku sempat merawatnya.” (W.PS1.8a-e).

Namun, dia mendapat ekspresi emosional dari orang sekitar sebagai bentuk dukungan bangkit meski menyisakan penyesalan dan rasa bersalah dalam diri PS pada ibunya.

Seiring dengan berjalannya waktu kondisi emosional PS membaik karena kepercayaan akan ketiadaan ibunya mulai hadir dengan sendirinya. Disamping itu beberapa gangguan seperti kebingungan, kekhawatiran, menangis, gangguan pola makan dan tidur masih beberapa kali menghampiri meski dengan intensitas dan frekuensi yang terus berkurang seiring waktu. PS mengungkapkan, beruntung memiliki teman yang memiliki kondisi sama dengan dirinya, yaitu baru saja ditinggal ibunya. Teman tersebut selalu menguatkan dirinya bahwa hidup harus tetap berlanjut apapun keadaannya. PS merasa tidak sendiri karena terdapat teman seperjuangan untuk menjalani hidup tanpa kehadiran seorang ibu pada fase-fase remajanya. *“Ini sih mba syukurnya aku punya temen yang sama ibunya uda meninggal juga. Daripada ditangisi lebih baik mendoakan saja karena kan kasian, kata temenku gitu..” (W.PS1.11).* Nampaknya, situasi sulit, tekanan emosional, stres, mampu dikendalikan karena dia merasa ada orang lain yang dijadikan model bahwa situasi kehilangan itu tidak dialaminya sendiri sehingga referensi itu menjadikan dia mulai tumbuh kepercayaan bahwa kehilangan ibunya sebagai keniscayaan.

PS tidak saja menghadapi situasi tertekan karena kehilangan ibunya, namun dia harus melanjutkan kehidupannya menggantikan peran orang tua

sebagai kakak dari dua adik kembarnya yang tanpa ibu dan ayah yang bercerai. Apalagi adik kembarnya butuh perhatian khusus karena dianggap mengalami keterlambatan berbicara. Ketika masih ada ibunya, saat bangun pagi dia masih mendapati rasa dibangunkan ibunya. Tidak demikian untuk saat ini. Dia harus bangun pagi sendiri untuk menyiapkan kebutuhan adik-adiknya. “... Misalnya dulu aku kalau bangun pagi harus dibangunkin, disuruh shalat sekarang uda engga, harus bangun sendiri...” (W.PS1.12a), demikian dia menegaskan kisahnya. Dia menyadari bahwa kedepannya harus merawat adik kembarnya yang sudah berusia sekolah tetapi belum bisa mandiri merawat diri. PS memiliki cita-cita untuk membahagiakan orangtuanya sehingga dia merasa bahwa dirinya harus kuat menghadapi kenyataan yang ada.

“...Dalam pikiranku sekarang kalau ibu gak ada berarti aku harus jaga adik. Kan ibu ayah sudah bercerai ya mbak. Kan gak mudah, berat juga ya mbak jadi seorang kakak sekaligus ibu bagi mereka.” (W.PS1.9)

Oleh karena itu dia tidak boleh lengah sebab PS merupakan sosok pengganti ibu bagi adik kembarnya (W.PS1.9). Hari demi hari dilaluinya untuk merawat dan membesarkan adik-adik kembarnya, mulai dari memandikan, menyuapi makan, sampai dengan mendampingi belajarpun dilakukannya. PS mulai memasuki transformasi dan penyesuaian dirinya sebagai pengganti peran orang tua meskipun situasi tersebut dihadapi bersamaan dengan perjuangan dia merekonstruksi perasaan kehilangan ibunya bersamaan dengan proses afirmasi diri bahwa ia harus kuat.

Tumbuhnya Apresiasi Kehidupan

Dalam melewati hari-hari tanpa sosok ibu, PS merasakan kerinduan dan kesepian yang cukup berat hingga setahun berlalu. Masa duka yang dialami sedikit banyak mengubah perilaku kesehariannya. Sebagai peran pengganti pengasuhan, dia menyadari bahwa hal ini bukanlah porsi seorang remaja (W.PS1.12-14). PS mulai terbiasa dengan *ritme* kehidupan yang harus dilaluinya. Mulai dari bekerja dari pagi hingga sore untuk kembali merawat adiknya. PS menyatakan bahwa inilah takdir yang harus dilaluinya. Bahkan dia bersyukur telah didewasakan oleh keadaan. Lambat laun kehidupan PS mulai kembali normal sehingga bisa membebaskan berbagai tekanan emosional dan mental sebagai pengganti orang tua. PS lebih ikhlas kehilangan ibunya dan menjalani kehidupannya dengan tujuan lebih terarah, meski peristiwa ini akan tetap melekat dan tidak terlupakan dalam diri PS. Rasa rindu pada ibu juga masih seringkali menghampirinya.

Pengalaman yang benar-benar mengubah diri PS adalah hubungan dengan adik kembarnya sebagai proses yang adaptif antara tetap berjuang memenuhi kebutuhan hidupnya dan sebagai peran pengganti mengasuh adik kembarnya. Sepeninggal ibunya, PS lebih perhatian dengan kebutuhan adiknya daripada sebelumnya. Dia juga merasa empati melihat adik kembarnya yang kehilangan figur ibu di usianya, sebagaimana ditudurkannya,

“...kalau libur ya mengurus adik, dari pagi itu memandikan, nyuapin, terus kalau daring ya menunggu dia belajar. Istirahatnya ya kalau mereka tidur siang, aku ikutan juga. Sore memandikan lagi, menyuapi, menyuci, setrika juga...” (W.PS1.13)

Pengalaman ini membuat PS merasa menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan lebih kuat daripada sebelumnya. Pasca peristiwa kehilangan yang mendadak ini membuat PS merasa lebih adaptif menghadapi peristiwa-peristiwa negatif yang tak terduga dan tidak dapat dikendalikan pada kehidupan setelahnya. “...*Serasa kayak didewasakan, dikuatkan keadaan, bukan usia...*” (W.PS1.12b). Pengalaman yang dimiliki PS kini membuat dia menjalani kehidupan dengan lebih jelas serta memanfaatkan waktu yang dimiliki sebaik-baiknya. PS mulai menemukan sudut pandang dirinya dan mampu mengapresiasi peran barunya meskipun peran itu menjadikannya sebagai peran ganda. Dia tetap bekerja dan mengasuh adik-adiknya.

Ada kekuatan baru yang tumbuh di dalam diri PS. Proses yang dapat dia jalani terhadap kondisi paska kehilangan tersebut tampak semakin menjadi kebiasaan baru dalam kehidupan PS. Proses penyesuaian diri tumbuh dan tidak terjadi situasi yang menjadikannya terpuruk. Sebuah proses yang cukup sulit bagi seorang remaja yang terpaksa harus dewasa sebelum masanya dan mengambil peran baru yang semestinya juga belum menjadi tuntutan. Dia pada akhirnya sudah mulai memiliki pengalaman baru dalam memberikan pelayanan yang positif untuk adik-adiknya. Upaya membagi waktu antara pekerjaan, kebutuhan dirinya, dan adik-adiknya dapat dikelola sebagai kebutuhan yang berdimensi ganda.

“... *Sekarang jadi lebih bisa bagi waktu ada waktu ngurus adek, ada juga keluar sama temen seminggu sekali, ya biar gak di rumah tok. Biar tidak ketinggalan zaman. Tapi kalau pulang kerja ya langsung pulang ngurus adek.*” (W.PS1.12c)

PS mulai menemukan **tujuan dan makna** dalam hidupnya. Baginya semua harus terus berjalan. Tugas kehidupan tetap juga diselesaikan. Dia menjadi individu yang lebih ikhlas pada setiap jalan kehidupannya dan mampu mengambil tujuan serta arah hidup yang jelas. Dia sampaikan, “*eeee, jadi ya kayak seiring berjalannya waktu itu, suda mulai muncul ikhlas, karena ya sudah jalannya...*” (W.PS1.7a).”

Apa yang terjadi dan hal baru yang dilakukan dia lalui dengan menambah kebersyukuran. Apa yang terjadi diyakini adalah bagian dari takdir. “*Ya dijalani saja mbak dengan ikhlas sambil bersyukur. Oh, ya sudah ini takdirku, aku jalani dengan ikhlas,*” (W.PS1.10a) ungkapnya. Sebagai orang tua pengganti, kesadaran itu diterima secara suka rela, bahkan tidak bisa dihindari. Dia menyadari, jika memang ibu dia yang mengasuh adik-adiknya sudah tiada, itu artinya dia yang harus mengambil tanggung jawab itu. Sebagaimana dia menegaskan peran itu sembari berusaha untuk meneguhkan kemauan kuatnya, “...dalam pikiranku sekarang kalau ibu gak ada berarti aku harus jaga adik...” PS menerima tanggung jawab pengasuhan dengan kesadaran karena tidak bisa mengelak dari hidup paska kehilangan ibunya. Konsekuensi menjadi pengasuh

adiknya sebagai babak baru kehidupan PS paska ditinggal ibunya. Peran yang harus dilalui PS sementara usianya masih remaja akhir.

DISKUSI

Duka akibat kehilangan orang yang dicintainya, khususnya bagi remaja akhir yang butuh menyiapkan diri menjadi dewasa awal tentu membutuhkan proses kehidupan antara yang stabil. Ketika situasi duka menggoncang stabilitas emosi remaja, bangkit untuk melanjutkan kehidupan membutuhkan berbagai situasi emosi yang sangat kuat, penerimaan hidup, dan kesadaran diri futuristik. Bagaimana hal itu terbentuk, berikut sebuah analisis konseptual dari temuan studi ini.

Apresiasi kehidupan, kesadaran peran baru yang tidak terhindarkan

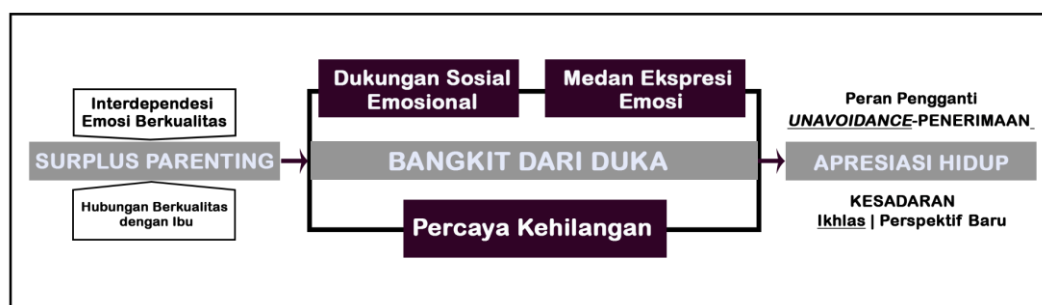
Hubungan interdependensi dengan kualitas emosional yang terjadi pada remaja dan orang tua (ibu) menjadi faktor resiko tekanan emosional terhadap peristiwa kehilangan orang yang dicintai. Kehilangan berhadapan dengan kepemilikan. Kehilangan ibunya berarti pudarnya interdependensi emosional remaja. Kristalisasi emosi yang selama ini terfasilitasi dengan baik telah kehilangan sandarannya sehingga menjadikan situasi kehilangan menciptakan duka. Sebuah fakta emosional yang tak tergantikan karena emosi telah kehilangan tambatannya. Duka tetap dapat *direcovery* oleh remaja karena duka yang dialami tidak menjadikan seseorang jatuh pada ketidakseimbangan emosi yang berakibat depresi dan traumatik. Duka lebih cepat *direcovery* oleh remaja karena adanya momen sosial yang dapat diakses sebagai medan ekspresi katarsis emosional. Garansi ekspresi emosi dapat menjadi kesempatan untuk bangkit dari penyesalan, kekecewaan, dan perasaan bersalah remaja. Inilah yang menyelamatkannya dari situasi yang lebih buruk. Kedukaan sebagai luka emosional dapat *direcovery* ketika seorang remaja mempunyai saluran ekspresi emosinya disertai tumbuhnya dukungan sosial emosional yang membantu bangkit dari duka, penyesalan, kekecewaan, dan perasaan bersalah (Mujahidah & Suwarningsih, 2021).

Emosi duka yang berhasil dipulihkan melalui dukungan sosial emosional menjadi akar yang positif (strategi coping emosional) untuk bangkit dari duka. Situasi yang semakin baik tersebut ternyata diikuti oleh tumbuhnya kepercayaan seorang remaja bahwa ketiadaan ibunya diterima sebagai fakta (keniscayaan), suatu yang tidak bisa dihindari (*un-avoidance*). Situasi tersebut menggambarkan jika seorang remaja menjadi lebih siap dengan tantangan baru dalam mengambil peran dan tanggungjawab yang lebih berat ketika dia mampu bangkit dari duka dan dibarengi dengan tumbuhnya kepercayaan dirinya. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh kualitas emosi yang berhasil dipertahankan meskipun ibunya sebagai penopang eksternal tidak lagi dimiliki oleh remaja. Pengasuhan yang menopang kualitas emosi membantu membangkitkan kepercayaan diri pada remaja dan mendorong proses menjadi remaja yang segera bangkit dari duka menuju kemandirian pribadi. Sebuah proses antara

menuju dewasa awal yang berkualitas meskipun duka menggoncang sementara waktu (Rusdi et al., 2018).

Kepercayaan diri bahwa ibunya telah tiada adalah keniscayaan disertai pemulihan emosi yang menjadikan dia bangkit dari duka menjadi lebih kuat dalam melanjutkan kehidupan remaja juga diperkuat dengan suasana batin yang ikhlas dan kemampuan membangun sudut pandang baru sebagai bagian dari apresiasi kehidupan selanjutnya. Kedekatan dengan ibunya selain memupuk kekuatan emosi, pun menjadikan nasihat ibunya sebagai modal psikologis untuk mandiri. Sebuah fundasi menuju dewasa awal yang baik bagi seorang remaja. Bahkan apresiasi kehidupan tersebut mampu menumbuhkan peran pengganti orang tua terhadap tanggung jawab keluarga, terutama peran mengasuh adik-adiknya untuk tetap tumbuh sebagaimana semestinya. Hal tersebut semakin menumbuhkan kebiasaan baru atas peran baru bagi seorang remaja dalam menyambut dewasa awalnya dengan lebih baik. Selain itu, kesadaran diri bahwa peran pengganti tidak bisa dielakkan membuktikan adanya penerimaan tanggungjawab terhadap situasi dilematis diri. Konflik internal yang terjadi diselesaikan dengan membangun apresiasi kehidupan bahwa peran tersebut tidak bisa dielakkan bagi dirinya. Artinya, remaja yang didasari oleh pengasuhan, nasihat mandiri pada konteks ini mampu mendukung bagi kelangsungan kehidupan dan tanggung jawab yang berat sebagai bagian dari tumbuhnya apresiasi kehidupan bagi remaja yang memasuki dewasa awal.

Secara keseluruhan, proses duka yang mampu dikelola oleh seorang remaja yang ditinggal oleh kedua orang tuanya, dan mampu melanjutkan kehidupan sebagai peran pengganti pengasuhan dapat divisualisasikan dalam gambar konsep teoritis sebagai berikut;



Gambar 1. Konseptualisasi Temuan Bangkit dari Duka

Bebas dari Duka yang Sehat Tanggungjawab Semua Pihak

Hubungan interdependensi dengan kualitas emosional yang terjadi pada remaja dan orang tua (ibu) menjadi faktor resiko tekanan emosional terhadap peristiwa kehilangan orang yang dicintai. Kehilangan berhadapan dengan kepemilikan. Rentang waktu dalam melewati fase berduka berbeda pada setiap individu bergantung pada hubungan kedekatan emosional yang terjalin diantara keduanya sehingga proses *griefing* yang sulit terkait dengan hubungan yang baik antara seseorang yang meninggal dan ditinggalkan menjadi

penentu bagi pertumbuhan paska kehilangan (Astuti; 2005). Pengasuhan surplus menjadi kekuatan yang perlu dipahami oleh orang tua agar anak lebih siap dan mandiri. Selain itu, peran orang lain sebagai pendukung sosial para remaja dengan simpatik menjadi tanggung jawab orang-orang terdekat sehingga remaja lebih tegar dan kuat, termasuk menghadirkan sekelompok seusia yang memiliki nasib sama (Harper, 2001). Atas dasar modal sosial psikologis tersebut diperkuat dengan kepercayaan terhadap realitas kehilangan menjadikan remaja bisa melampaui fase trauma, yakni penyangkalan yang dapat dipahami (Kubler-Ross, 2009). Bagi orang tua interdependensi emosional sebaiknya menjadi pelatihan yang bermanfaat bagi kemandirian remaja, dan modal sosial seperti simpati dan kehadiran model kehilangan sebaya dapat dijadikan sebagai keberpihakan bagi remaja yang mengalami krisis sehingga melindungi mereka dari gangguan trauma.

Remaja yang bebas dari traumatik dengan modal pengasuhan dan situasi psikososial emosional yang mendukung menjadi pelajaran penting bagi remaja, apalagi ketika terpisah dengan orang tuanya, termasuk proses melampaui trauma (*post-traumatic-growth*) remaja. Pada kasus ini, remaja justru tidak sekedar sehat bebas trauma, tetapi kesanggupan mengapresiasi kehidupannya merupakan generasi emas yang secara dini dapat mengambil peran pengasuhan dari orang tua atas adik-adiknya. Padahal dalam kasus, biasanya remaja tidak siap, apalagi menghadapi pewarisan peran. Bermodal surplus *parenting* dan modal dukungan sosial emosional serta kesiapan diri yang lahir dari pengasuhan, remaja ini langsung memiliki apresiasi kehidupan menuju masa depan optimis dan menerima tanggungjawab. Situasi paska trauma tidak hanya berproses dalam kemampuan reorganisasi saja (Aiken, 1994; Calhoun et al., 2010). Lebih dari itu, remaja lebih siap dengan peran baru yang langka, yakni mengganti peran pengasuhan. Nampaknya kekuatan ini juga ditopang situasi yang sehat dan kekuatan spiritual pun menjadi dasar bagi apresiasi kehidupan ini. Artinya kualitas remaja yang tumbuh dengan kekuatan spiritual merupakan pengalaman perkembangan yang berharga dan membebaskan konflik atas peran baru.

Temuan ini berimplikasi bahwa respon remaja untuk bebas dari ancaman trauma membutuhkan ketergantungan timbal-balik emosional, dukungan sosial emosional, model setara, dan kualitas spiritualitas yang menjadi dasar mental yang kokoh bebas dari trauma. Konsekuensinya, kualitas pengasuhan dalam keluarga perlu menjadi perhatian banyak pihak dalam proses mendukung perkembangan anak dari dalam. Pun, penting untuk ditegaskan, peran keluarga besar, orang-orang terdekat, dan teman sebaya yang senasib, perlu menyadari bahwa dukungan orang lain merupakan prasyarat penting bagi remaja yang sehat. Realitas juga menjadi tetap dibutuhkan untuk mendukung PS terhadap peran barunya sebagai pengganti pengasuhan adik-adiknya. Dengan demikian tumbuhnya apresiasi kehidupan ini tetap dibutuhkan daya dukung keluarga, teman, dan orang lain yang mendukung

bahkan meringankan peran baru yang diambil remaja tersebut hingga mereka benar-benar siap menjadi dewasa sesuai dengan usia perkembangannya.

KESIMPULAN

Duka dapat dialami oleh siapa saja termasuk remaja. Peristiwa semacam ini dapat menyebabkan perilaku negatif pada remaja yang berdampak buruk bagi kehidupannya, seperti gangguan obat-obatan terlarang, pecandu alkohol dan pergaulan bebas, Namun, peristiwa kehilangan seorang remaja dapat tumbuh menjadi sosok yang mampu mengapresiasi kehidupan. Kebangkitan dari duka yang progresif ternyata tumbuh dari relasi surplus pengasuhan dengan kekuatan hubungan emosional bersama ibunya. Seorang remaja yang didukung secara sosial emosional telah bangkit menerima tanggungjawab berat, yakni sadar ikhlas membangun perspektif baru, bahwa seorang remaja tidak boleh terjebak dengan konflik harapan dan kenyataan. Kecukupan proses psikososial emosi menjadikan remaja yang kehilangan sosok lekatnya mampu menerima tanggungjawab baru, yakni berperan sebagai peran pengganti pengasuh adik-adiknya. Kebangkitan duka membutuhkan kronologis pengasuhan yang bernilai emosional dan memandirikan sehingga harapan baru tumbuh bagi remaja memasuki dewasa awal dapat menerima konsekuensi atas peran baru dirinya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain, subyek penelitian sangat terbatas hanya seorang, *signifikan others* perlu diperdalam untuk mendapatkan keandalan data, tidak disertakan observasi partisipan sehingga kredibilitas data dapat lebih terkonfirmasi untuk memperkuat kualitas induksi. Kekurangan ini dapat menjadi saran pada peneliti selanjutnya pada fokus yang sama, namun lebih meluas wilayah subyek penelitiannya sehingga dapat diperbandingan proporsi analisis temuannya menjadi lintas subyek.

DAFTAR PUSTAKA

- Akehurst, G., & Scott, S. (2021). Out of the blue and into it: Autoethnography, emotions and complicated grief. *Qualitative Research*. <https://doi.org/10.1177/146879412111033456>
- Brink, T. L. (1985). Recovery from Bereavement. Colin Murray Parkes and Robert S. Weiss. *The Hospice Journal*. <https://doi.org/10.1080/0742-969x.1985.11882532>
- Brinkmann, S. (2018). The grieving animal: Grief as a foundational emotion. *Theory and Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0959354317747051>
- Brinkmann, S., & Kofod, E. H. (2018). Grief as an extended emotion. *Culture and Psychology*. <https://doi.org/10.1177/1354067X17723328>
- Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., Hanks, E. a, & Carolina, N. (2010). Positive Outcomes Following Bereavement: Paths to Posttraumatic Growth Lawrence G. Calhoun, Richard G. Tedeschi, Arnie Cann, & Emily A. Hanks. *Psychologica Belgica*, 50-1&2, 125-143.
- Cesur-Soysal, G., & Durak-Batıgün, A. (2020). Prolonged grief, emotion regulation and loss-related factors: An investigation based on cognitive and behavioral conceptualization. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1846639>
- Chen, C., & Tang, S. (2021). Profiles of grief, post-traumatic stress, and post-traumatic



- growth among people bereaved due to COVID-19. *European Journal of Psychotraumatology*. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1947563>
- Corrigendum to: Differences in posttraumatic growth and grief reactions among adolescents by relationship with the deceased (Journal of Advanced Nursing, (2017), 73, 4, (955-965), 10.1111/jan.13196). (2018). In *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.13535>
- Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion Regulatory Strategies in Complicated Grief: A Systematic Review. In *Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004>
- Fitria, A. S. (2010). Grief pada remaja akibat kematian orang tua. In *Unes Journal*.
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. In *European Journal of Trauma and Dissociation*. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100195>
- Huang, F. Y., Hsu, A. L., Hsu, L. M., Tsai, J. S., Huang, C. M., Chao, Y. P., Hwang, T. J., & Wu, C. W. (2019). Mindfulness Improves Emotion Regulation and Executive Control on Bereaved Individuals: An fMRI Study. *Frontiers in Human Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00541>
- Jakoby, N. R. (2012). Grief as a Social Emotion: Theoretical Perspectives. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.584013>
- Johnsen, I., & Afun, K. (2021). Complicated Grief and Post-Traumatic Growth in Traumatically Bereaved Siblings and Close Friends. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3). <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1762972>
- Laluyan, M., Kanine, E., & Wowiling, F. (2014). Gambaran Tahapan Kehilangan Dan Berduka Pasca Banjir Pada Masyarakat Di Kelurahan Perkamil Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- Lundh, L. G. (2020). Experimental Phenomenology in Mindfulness Research. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01274-9>
- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D., & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Journal of the American Medical Association*. <https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716>
- Mujahidah, Z., & Suwarningsih. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kehilangan dan Berduka Pada Korban Longsor dan Banjir. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Nurhidayati, & Lisy Chairani. (2014). Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Juni), 33–40.
- Oltjenbruns, K. A. (1991). Positive Outcomes of Adolescents' Experience with Grief. *Journal of Adolescent Research*. <https://doi.org/10.1177/074355489161004>
- Riley, L. P., LaMontagne, L. L., Hepworth, J. T., & Murphy, B. A. (2007). Parental grief responses and personal growth following the death of a child. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481180601152591>
- Rogalla, K. B. (2020). Anticipatory Grief, Proactive Coping, Social Support, and Growth: Exploring Positive Experiences of Preparing for Loss. *Omega (United States)*. <https://doi.org/10.1177/0030222818761461>
- Rusdi, R., Mulyono, E., Christina, S., & Fitri, L. D. N. (2018). STUDI FENOMENOLOGI RESPON BERDUKA AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA PADA REMAJA DI SMPN 5 JAHAB TENGGARONG KUTAI KARTANEGARA. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.31602/ann.v5i2.1657>
- Silva, J., Ownsworth, T., Shields, C., & Fleming, J. (2011). Enhanced appreciation of life following acquired brain injury: Posttraumatic growth at 6 months postdischarge. *Brain Impairment*, 12(2). <https://doi.org/10.1375/brim.12.2.93>
- Strawn, B. D. (2005). Grief theory: Stage or process. *Journal of Psychology and Theology*.
- Suddick, K. M., Cross, V., Vuoskoski, P., Galvin, K. T., & Stew, G. (2020). The Work of Hermeneutic Phenomenology. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/1609406920947600>
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C., & Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis



- based on descriptive phenomenology. *Nursing Open*.
<https://doi.org/10.1002/nop2.275>
- Tan, J., & Andriessen, K. (2021). The experiences of grief and personal growth in university students: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041899>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Utara, U. S. (2017). *Universitas Sumatera Utara*.
- van Manen, M. (2020). Phenomenology of Practice. In *Phenomenology of Practice*. <https://doi.org/10.4324/9781315422657-7>
- Weis, G. F. (2001). Introduction to Phenomenology. *Teaching Philosophy*. <https://doi.org/10.5840/teachphil200124229>
- Wright, P. M., & Hogan, N. S. (2008). Grief Theories and Models. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*. <https://doi.org/10.1097/01.njh.0000319194.16778.e5>
- Xu, W., Fu, Z., He, L., Schoebi, D., & Wang, J. (2015). Growing in times of grief: Attachment modulates bereaved adults' posttraumatic growth after losing a family member to cancer. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.08.035>
- Xu, X., Wen, J., Zhou, N., Shi, G., Tang, R., Wang, J., & Skritskaya, N. A. (2020). Grief and Posttraumatic Growth Among Chinese Bereaved Parents Who Lost Their Only Child: The Moderating Role of Interpersonal Loss. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558313>
- Yilmaz, M., & Zara, A. (2016). Traumatic loss and posttraumatic growth: the effect of traumatic loss related factors on posttraumatic growth. *Anatolian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.5455/apd.188311>
- Zahavi, D. (2021). Applied phenomenology: why it is safe to ignore the epoché. *Continental Philosophy Review*. <https://doi.org/10.1007/s11007-019-09463-y>
- Papaldia, dkk (2008): Papildia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). Human development (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana.