

## ABSTRAK

Kehilangan orang tua merupakan salah satu peristiwa kehidupan yang dapat menimbulkan kedukaan mendalam, terutama pada individu dewasa awal yang sedang berada pada tahap perkembangan menuju kemandirian. Meskipun demikian, setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi dan bangkit dari pengalaman kehilangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses terjadinya resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami kedukaan pasca kehilangan orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah tiga orang dewasa awal berusia 24–25 tahun yang pernah mengalami kehilangan ayah atau ibu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses resiliensi berlangsung secara bertahap melalui lima tahapan utama, yaitu pengalaman kehilangan, munculnya tekanan (*stressor*), proses menuju resiliensi melalui pengendalian diri dan adaptasi, faktor penentu resiliensi, serta outcome resiliensi. Pada akhirnya, partisipan menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya kedewasaan, kemandirian, penerimaan terhadap kehilangan, pemaknaan baru terhadap kehidupan, serta terbentuknya orientasi masa depan yang lebih jelas. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan proses psikologis yang berkembang secara dinamis melalui interaksi antara pengalaman hidup, sumber daya pribadi, dan dukungan lingkungan.

**Kata kunci:** dewasa awal, kedukaan, kehilangan orang tua, resiliensi.

## **ABSTRACT**

*The loss of a parent is one of the most significant life events that can cause profound grief, particularly among emerging adults who are in the developmental stage of transitioning toward independence. However, individuals differ in their ability to cope with and recover from such a loss. This study aimed to explore the resilience process among emerging adults experiencing grief following the loss of a parent. This study employed a qualitative approach using a phenomenological method. The participants consisted of three emerging adults aged 24–25 years who had experienced the loss of either their father or mother. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that resilience developed through five sequential stages: the experience of loss, the emergence of stressors, the process of resilience through self-control and adaptation, resilience-supporting factors, and resilience outcomes. Ultimately, participants demonstrated positive outcomes, including increased maturity, independence, acceptance of the loss, the development of new meaning in life, and clearer future life goals. These findings indicate that resilience is a dynamic psychological process that develops through the interaction between life experiences, personal resources, and environmental support.*

**Keywords:** *emerging adulthood, grief, parental loss, resilience,.*