

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kehilangan orang yang dicintai merupakan sesuatu hal yang hampir tidak terhindarkan bagi kehidupan manusia yang bukan hanya menimbulkan kesedihan, tetapi juga dapat memengaruhi keseimbangan emosional, cara berpikir, serta fungsi kehidupan sehari-hari individu. Dalam konteks keluarga, orang tua memegang peran utama dalam pembentukan identitas dan perkembangan psikososial anak, termasuk pada manusia khususnya dewasa awal. Keduakan didefinisikan sebagai respons emosional dan psikologis terhadap kehilangan orang yang dicintai terutama orang tua yang melibatkan proses adaptasi terhadap ketiadaan tersebut melalui empat tugas utama, yaitu menerima kenyataan kehilangan, memproses rasa sakit, menyesuaikan diri dengan dunia tanpa yang hilang, dan mempertahankan ikatan sambil melanjutkan hidup (Worden, 2018). Berbeda dari duka sementara, keduakan dapat menjadi rumit jika berlangsung lebih dari enam bulan dan mengganggu fungsi sehari-hari, seperti depresi berkepanjangan atau isolasi sosial.

Orang tua memegang peran utama dalam pembentukan identitas dalam perkembangan psikososial anak, termasuk pada tahap dewasa awal. Menurut teori *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000), periode ini ditandai oleh eksplorasi diri, pencapaian kemandirian, dan transisi menuju tanggung jawab dewasa. Orang tua sebagai figur utama memberikan dukungan emosional, finansial, dan panduan moral sebagai perjalanan pada fase ini. Di konteks budaya Indonesia, peran orang tua semakin kuat karena nilai-nilai keluarga besar dan gotong royong,

di mana ayah sering melambangkan otoritas dan ibu sebagai sumber kasih sayang (Hofstede, 2011).

Kehilangan orang tua pada masa dewasa awal merupakan pengalaman hidup yang membawa dampak emosional dan fungsional yang signifikan. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang berada dalam masa transisi penting yang ditandai dengan pencarian identitas, usaha mencapai kemandirian, serta membangun stabilitas dalam hubungan sosial dan ekonomi (Arnett, 2000). Kehilangan ini tidak hanya merujuk pada kehilangan fisik, namun juga mencakup terputusnya hubungan yang lekat secara emosional yang memberikan rasa aman bagi individu. Wafatnya orang tua dapat mengganggu proses tersebut dan memunculkan berbagai reaksi psikologis, seperti kesedihan mendalam, perasaan kehilangan arah, serta kesulitan dalam beradaptasi (Worden, 2018).

Fenomena kehilangan orang tua adalah fenomena yang umum terjadi termasuk di Indonesia, sehingga menjadi isu yang relevan untuk dikaji dalam konteks psikologis. Berdasarkan data BPS (2024) melaporkan bahwa tingkat kematian kasar di Indonesia berkisar sekitar 6,8 per 1.000 penduduk yang berarti jutaan individu setiap tahunnya harus menghadapi proses berduka akibat kehilangan orang tua. Kondisi ini menegaskan pentingnya pemahaman mendalam tentang bagaimana individu, khususnya pada masa dewasa awal dapat menghadapi kehilangan tersebut secara adaptif.

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk pulih dan berkembang. Resiliensi menjadi konsep kunci dalam memahami bagaimana individu mampu bertahan dan bangkit termasuk dalam hal kehilangan. Connor dan

Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan atau masalah secara adaptif, yang mencakup kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan, serta mempertahankan kontrol diri dalam situasi sulit. Sementara itu, Bonanno (2004) menegaskan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang mencakup empat jalur adaptasi, yaitu pemulihan cepat, pemulihan sementara, kronis, dan tertunda. Bonanno menekankan bahwa resiliensi adalah norma, bukan pengecualian, sehingga sebagian besar individu sebenarnya memiliki kapasitas untuk bangkit dari peristiwa kehilangan.

Dalam kondisi ideal, individu dewasa awal yang mengalami kedukaan diharapkan mampu menunjukkan resiliensi melalui penerimaan terhadap kehilangan, pemaknaan ulang terhadap peristiwa duka, serta kemampuan untuk melanjutkan hidup dengan adaptif. Harapan ini selaras dengan pandangan Masten (2001) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan langka hasil sumber daya manusia yang biasa dan normatif dan diperkuat melalui dukungan lingkungan. Namun demikian, dalam kenyataannya tidak semua individu mampu menunjukkan resiliensi secara optimal. Beberapa individu justru menemui kesulitan dalam perjalanan untuk menerima sebuah kehilangan, merasa kehilangan tujuan hidup, serta melalui beberapa hambatan dalam menjalani peran perkembangan pada masa dewasa awal. Dalam konteks masyarakat, individu yang resilien juga dianggap mampu memenuhi peran sosial dan tanggung jawab hidupnya, meskipun sedang menghadapi peristiwa kehilangan.

Individu dewasa awal yang mengalami kehilangan harus mampu melewati masa duka secara fungsional. Berdasarkan konsep dari Worden (2018), pemulihan

ini melibatkan keseimbangan antara memproses kesedihan dan tetap fokus pada keberlanjutan hidup. Selain mempertahankan fungsi sosialnya, individu juga ditantang untuk menemukan makna baru dan menyatukan pengalaman kehilangan tersebut menjadi bagian utuh dari perjalanan hidupnya. Di sini, resiliensi berperan sebagai kapasitas internal yang krusial dalam mendukung proses adaptasi serta mampu membangun kembali makna hidup setelah kehilangan.

Fenomena resiliensi dalam konteks kedukaan ini tercermin pada pengalaman awal yang ditemukan peneliti. Seorang partisipan perempuan yang mengalami kedukaan pasca kehilangan ayah atau ibu pada wawancara awal yang berinisial MRWK. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada partisipan yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2025, mengatakan bahwa saat mengetahui ayahnya telah berpulang, MRWK merasa sulit percaya dan tidak langsung menangis. Namun, perasaan kehilangan itu mulai terasa ketika kembali ke rutinitas sehari-hari, terutama saat berangkat ke sekolah tanpa diantar ayahnya seperti biasa. Sejak saat itu, MRWK mulai merasakan kekosongan yang sulit dijelaskan, meskipun berusaha terlihat kuat di hadapan orang lain. Kini, sambil menempuh pendidikan di perguruan tinggi juga bekerja untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari sebagai bentuk tanggung jawab terhadap dirinya dan keluarganya. Pengalaman ini telah menunjukkan bahwa meskipun seseorang telah berusaha menjadi individu yang kuat untuk melanjutkan hidupnya, proses internal dalam menghadapi kedukaan karena kehilangan orang yang dicintai tetap berlangsung secara kompleks. Hal ini menandakan bahwa adanya dinamika

resiliensi yang tidak selalu tampak, namun berkembang melalui pengalaman subjektif.

Connor dan Davidson (2003) mengungkapkan resiliensi terbentuk dari beragam aspek seperti aspek kecakapan dalam meregulasi emosi, kemampuan menjalin hubungan interpersonal, serta mampu untuk mempertahankan kontrol diri saat menghadapi tekanan. Meskipun kajian mengenai resiliensi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada populasi umum atau kelompok tertentu, sehingga masih terdapat keterbatasan pemahaman mengenai bagaimana resiliensi terbentuk dan berkembang pada dewasa awal yang mengalami kedukaan pasca kehilangan ayah atau ibu. Oleh karena itu penelitian adalah untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji secara lebih kontekstual pada kelompok yang dimaksud.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji resiliensi pada individu yang mengalami kehilangan, namun kajian yang secara khusus mendalami proses resiliensi pada dewasa awal yang kehilangan orang tua dengan pendekatan fenomenologis masih terbatas. Sebagian penelitian ini lebih berfokus pada resiliensi akibat kedukaan dan belum banyak yang menggali bagaimana individu secara subjektif memaknai, menjalani, dan membangun kembali kehidupannya pasca kehilangan yang disebabkan oleh duka. Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti ingin meneliti mengenai resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami kedukaan pasca kehilangan orang tua. Kehilangan ini dapat mengganggu stabilitas emosi, dukungan sosial, dan kepercayaan diri, memicu kesedihan mendalam, penolakan, kemarahan, dan rasa bersalah (Kubler-Ross,

1970). Namun, reaksi setiap individu bervariasi tergantung faktor internal dan eksternal yang membentuk resiliensinya sebagian mampu bangkit dan beradaptasi, sementara sebagian lain terjebak dalam duka berkepanjangan (Bonanno, 2004). Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran dan proses resiliensi terwujud pada individu dewasa awal yang mengalami kedukaan pasca kehilangan orang tua?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami secara mendalam bagaimana individu dewasa awal mengalami, memaknai, dan menjalani proses resiliensi setelah kehilangan orang tua. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi terbentuknya resiliensi pada subjek, serta dinamika psikologis yang menyertainya selama masa kedukaan hingga proses adaptasi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan, dengan memperkaya pemahaman tentang dinamika resiliensi pada individu dewasa awal dalam konteks kehilangan orang tua. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat atau mengembangkan teori-teori sebelumnya

tentang resiliensi, kedukaan, dan perkembangan psikososial pada masa transisi dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi psikolog klinis, konselor, dan tenaga profesional lainnya dalam menyusun intervensi psikologis yang lebih sensitif terhadap pengalaman kedukaan pada individu dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan memberikan insight kepada masyarakat umum, terutama keluarga dan lingkungan terdekat individu yang berduka, agar dapat memberikan dukungan yang lebih empatik dan adaptif. Bagi institusi pendidikan atau organisasi tempat individu dewasa awal beraktivitas, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk membangun sistem dukungan yang membantu proses adaptasi emosional mereka pasca kehilangan orang tua.