

I Can Survive: Dinamika Sadness Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Kematian Orang Tua Karena Sakit

Syafira Fahlupi¹, Any Nurhayaty², Setriani³

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Lampung

e-mail: firaarafira02@gmail.com¹, any.nurhayaty@uml.ac.id², ria.psiuml@gmail.com³

Received: 28 July 2025

Accepted: 11 October 2025

Published: 13 October 2025

ABSTRAK

Kematian orang tua merupakan hal yang berat bagi seorang anak, bahkan ketika anak tersebut beranjak dewasa. Walaupun anak tersebut telah dewasa, pada kenyataannya mereka tetap membutuhkan orang tua. Kesedihan akibat kematian orang tua karena sakit memiliki tingkat kesedihan yang berbeda dengan kematian mendadak. Penelitian ini mendeskripsikan dinamika individu yang mengalami kematian orang tua karena sakit dengan menggunakan desain kualitatif yang melibatkan dua subjek. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teori Ross & Kessler (2014). Data penelitian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan interpretasi data. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kedua subjek tidak melalui tahap *anger*. Kematian orang tua dengan jenis kelamin yang sama dengan subjek menyebabkan perubahan peran yang dimainkan oleh subjek. Terlebih lagi, ketika subjek menjadi satu-satunya laki-laki atau perempuan dalam keluarga setelah kematian orang tua. Penerimaan subjek laki-laki terhadap kematian orang tua tercapai tetapi tidak dengan kerelaan.

Kata Kunci: Anak, Dewasa Awal, Kematian Orang tua, Kesedihan, Penyakit

I Can Survive: The Dynamics of Sadness in Early Adulthood Who Experience the Death of a Parent Due to Illness

ABSTRACT

The death of a parent is a difficult thing for a child even the child become adult grown up. Even child become adults, in reality they still need parental. The sadness because of parent due to illness has different grief than sudden death. This study describe the dynamics of individuals with the experience of parental death due to illness. Using qualitative design of two subjects. Data collection using Ross's & Kessler theory (2014). The research data were analyzed through data reduction, data display creation, and data interpretation. The results explain that two subjects did not go through the anger stage. The death of a parent with the same gender as the subject causes a change in the role played by the subject. Moreover, when the subject becomes the only man or woman in the family after the death of a parent. Male subjects acceptance of parental death was achieved but not with willingness.

Keywords: Death of Parents, Sadness, Child, Early Adulthood, Illness

Pendahuluan

Kematian seseorang yang disayangi sangat erat kaitannya dengan penderitaan yang dialami oleh orang-orang yang ditinggalkan. Pasalnya, kematian merupakan bentuk dari perpisahan yang bersifat abadi, sehingga tidak akan ada pertemuan lagi setelahnya. Kematian adalah berakhirnya beberapa fungsi biologis tertentu seperti pernafasan, tekanan darah, serta kakunya tubuh (Santrock, 2018). Pada peristiwa kematian orang tua, anak menjadi individu utama yang mengalami penderitaan. Hal ini terjadi dikarenakan orang tua adalah tempat bersandar bagi anak dalam segala hal, mulai dari perlindungan, dukungan emosional, hingga rasa aman (Santrock, 2018), sehingga ketika orang tua meninggal anak akan kehilangan tempat bersandar. Penderitaan yang dialami anak dapat berupa terganggunya keadaan psikologis akibat kematian orang tua. Penelitian menjelaskan bahwa kematian orang tua memberikan dampak trauma yang buruk pada anak (Vasty et. al, 2021), bahkan dalam penelitian lain menyebutkan bahwa anak mengalami kecemasan hingga kehilangan rasa percaya diri setelah kematian orang tuanya (Vera, Handayani, & Dian, 2024). Tidak hanya itu, dampak secara fisik juga ikut dirasakan oleh anak seperti gangguan tidur, gangguan makan, hingga somatik (Maulidia, Ella, & Rahmia, 2024).

Apabila kematian orang tua terjadi di saat anak memasuki fase dewasa awal, hal ini dapat menjadi tekanan baru yang dapat berpengaruh terhadap proses perkembangan anak (Ramadhanti & Satingsih, 2022). Pada fase dewasa awal, anak dituntut untuk dapat lebih mandiri serta bertanggung jawab, dan tidak bergantung pada orang lain (Putri, 2019). Meskipun demikian, anak tetap memiliki ketergantungan dengan orang tuanya (Paputungan, 2023). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa individu dewasa awal yang mengalami kematian orang tua merasa seperti kehilangan arah dan tidak mempunyai minat untuk menjalani hidup (Zahira & Savira, 2024). Orang tua merupakan penuntun bagi anak sejak kecil, sehingga ketika anak harus berpisah dengan orang tua secara permanen, maka anak tidak lagi mempunyai penuntun dalam hidupnya.

Faktor jenis kelamin ikut berpengaruh terhadap kedukaan yang dialami oleh anak. Pada umumnya, perempuan akan lebih banyak memperlihatkan kedukaan dibandingkan dengan laki-laki (Julianti & Laksmiwati, 2022). Hal ini terjadi dikarenakan perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya (Umadiyan & Kalifia, 2024), berbeda halnya dengan laki-laki yang cenderung menunjukkan kekuatan dan ketahanan sehingga sulit untuk mengekspresikan emosi (Prawiranegara, Maiza, & Gamayanti, 2023).

Meski demikian, faktor lain yang tidak kalah penting dalam mempengaruhi kedukaan anak adalah kedekatan emosional antara anak dengan orang tua. Anak yang dekat secara emosional dengan

orang tuanya lebih besar kemungkinan mengalami kedukaan yang lebih lama. Hal ini didukung dengan penelitian yang menyatakan bahwa, anak yang memiliki kedekatan emosional dengan orang tuanya membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa beradaptasi dan menerima kematian orang tuanya (Zahira & Savira, 2024).

Namun, proses kematian orang tua juga menjadi faktor yang menentukan rentang waktu anak bisa berdamai dan menerima peristiwa tersebut. Pada peristiwa kematian orang tua secara mendadak, anak mengalami kedukaan yang intens dan berkepanjangan (Humaira et. al, 2023). Selain secara mendadak, proses lain dari kematian orang tua adalah karena sakit. Sakit merupakan kondisi terganggunya fungsi normal tubuh seseorang yang ditandai dengan adanya keluhan (Herlan et. al, 2020). Dampak kematian yang terjadi akibat sakit tidak sama halnya dengan kematian secara mendadak. Kematian orang tua yang disebabkan oleh sakit juga memiliki dampak dukacita tersendiri bagi anak. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa anak dengan pengalaman kematian orang tua karena sakit lebih cepat beradaptasi dan menerima kematian orang tuanya (Zahra & Suparman, 2024).

Salah satu hal yang menjadi alasan dibalik penerimaan terhadap kematian orang tua karena sakit, yaitu anak menyaksikan dan merawat orang tuanya selama melewati proses sakit. Proses inilah yang membuat anak melihat bagaimana orang tuanya berjuang melawan penyakit yang diderita. Pada penelitian Zahra & Suparman (2024), anak yang melihat proses sakit orang tua sudah mengantisipasi diri ketika terjadi kematian orang tua. Anak akan lebih siap dan ikhlas menerima kepergian orang tuanya meskipun hal tersebut berat, karena semakin lama orang tua mengalami sakit, semakin lama pula anak melihat orang tuanya menderita. Sakit yang dikategorikan dalam waktu yang lama yaitu sakit dengan rentang waktu enam bulan atau lebih, sakit jenis dikatakan sebagai sakit menahun atau sakit kronis (WHO, 2005).

Namun demikian, bukan berarti anak tidak mempunyai proses kedukaan atas peristiwa kematian orang tua yang disebabkan sakit. Ross & Kessler (2014) menyatakan bahwa setiap individu mempunyai proses kedukaan masing-masing. Dalam mengatasi kedukaan, Ross & Kessler (2014) menjelaskan terdapat lima tahapan individu untuk melewatinya. Lima tahapan tersebut dikenal dengan istilah "*Five Stages of Grief*". *Five Stages of Grief* terdiri dari *denial* (menyangkal), *anger* (marah), *bargaining* (tawar-menawar), *depression* (depresi), dan *acceptance* (penerimaan). Tahap yang pertama adalah menyangkal (*denial*), pada tahap ini individu akan melakukan penolakan terhadap apa yang menimpa dirinya dan berpura-pura tidak mau mengakui bahwa suatu hal yang buruk telah terjadi padanya. Tahapan yang kedua adalah tahap marah (*anger*), pada tahap ini individu akan marah sebagai bentuk pelampiasan emosi negatif yang ia rasakan. Tahapan selanjutnya adalah

tahap tawar-menawar (*bargaining*), tahapan ini bisa terjadi sebelum ataupun sesudah kehilangan. Pada kematian orang tua karena sakit, individu akan merasakan sinyal-sinyal bayangan kepergian orang tua. Individu akan berusaha membuat janji-janji agar bayangan buruk tersebut tidak terjadi, namun apabila tahapan ini terjadi saat individu telah mengalami kehilangan, maka ia akan berandai-andai tentang apa yang seharusnya yang ia lakukan.

Tahapan berikutnya adalah tahapan depresi (*depression*), dimana pada tahap ini kesedihan dan kerinduan adalah hal paling sering muncul ketika individu memikirkan tentang kehilangan. Saat hal ini terus terjadi secara berkepanjangan, maka akan menimbulkan emosi negatif yang intens dan mendorong individu mengalami depresi. Pada tahapan ini, individu seringkali merasa kehilangan harapan terhadap masa depan. Terakhir, adalah tahapan penerimaan (*acceptance*), ketika individu mampu melawan kedukaannya dan berusaha untuk berdamai dengan keadaan, maka ia akan sampai pada tahapan akhir dari *Five Stages Of Grief* yaitu penerimaan.

Berdasarkan apa yang sudah diuraikan diatas, dapat diasumsikan bahwa individu dewasa awal belum bisa melepaskan ketergantungan dengan orang tua sehingga ketika mengalami kematian orang tua, individu cenderung merasa seperti kehilangan arah. Individu yang dekat secara emosional dengan orang tuanya membutuhkan waktu lebih lama untuk berdamai dengan kesedihannya. Namun, apabila kematian orang tua dilatarbelakangi dengan proses sakit terlebih dahulu, maka individu akan lebih cepat berdamai dan beradaptasi dengan kedukaan yang dialami. Dengan demikian, tujuan dilakukannya penelitian ini untuk melihat bagaimana dinamika kedukaan yang dilewati oleh individu, khususnya individu dewasa awal yang mengalami kematian orang tua karena sakit, yang diharapkan penelitian ini juga mampu memberi pemahaman dan gambaran yang jelas tentang kedukaan yang dihadapi oleh masing-masing individu dewasa awal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tahapan kedukaan serta mengatasi kesedihan pada individu dewasa awal yang mengalami kematian orang tua karena sakit. Dengan begitu, peneliti berharap dapat mengungkap dinamika kedukaan dan cara masing-masing individu dewasa awal untuk mengatasi kesedihannya. Peneliti menggunakan purposive untuk menentukan subyek dalam penelitian ini. Subyek pada penelitian ini berjumlah 2 orang, satu laki-laki dan satu perempuan yang memiliki kriteria: 1) Berusia pada rentang 18-25 tahun, 2) mempunyai pengalaman kematian orang tua karena sakit, 3) sakit yang diderita oleh orang tua merupakan penyakit menahun/kronis, yaitu 6

bulan atau lebih, 4) dekat secara emosional dengan orang tua, 5) ikut merawat orang tua saat proses sakit, 6) menyaksikan kematian orang tua, dan 7) kematian sudah terjadi 3 - 5 tahun lalu (Ngabito et. al, 2024). Pengambilan data dilakukan melalui metode wawancara dengan menggunakan teori Ross & Kessler (2014) yaitu *denial* (penyangkalan), *anger* (marah), *bargaining* (tawar-menawar), *depression* (depresi), serta *acceptance* (penerimaan) sebagai panduan wawancara. Peneliti melakukan rekam suara saat proses wawancara. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan validitas data penelitian. Selanjutnya, analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis Miles & Huberman, yaitu dengan cara mereduksi data, membuat data display, dan menarik kesimpulan data (Nurhayaty, 2023). Pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi dan *member checking* untuk melakukan pemeriksaan keabsahan data penelitian (Nurhayaty, 2023). Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber data dan triangulasi teknik. *Member checking* dilakukan dengan cara memastikan kesesuaian data melalui pengecekan data hasil oleh subyek penelitian.

Hasil

Subyek pada penelitian ini adalah dua individu dewasa awal dengan jenis kelamin yang berbeda, yaitu laki-laki dan perempuan dengan pengalaman kematian orang tua karena sakit. Subyek laki-laki berinisial LAP berusia 22 tahun, sedangkan subyek perempuan berinisial YCMA berusia 21 tahun. Subyek merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara serta satu-satunya anak laki-laki dan perempuan di dalam keluarganya. Mending orang tua ke-2 subyek sama-sama menderita penyakit menahun sebelum akhirnya meninggal. Saat ini ke-2 subyek adalah mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi yang berbeda. Hasil dari penelitian ini, ditemukan beberapa subtema dari tema penelitian yang diangkat. Subtema tersebut merupakan temuan-temuan dalam penelitian.

1. Subyek LAP

LAP mengalami kematian orang tua pada tahun 2022. Saat itu, LAP berusia 19 tahun. Ia kehilangan sosok ayah akibat penyakit jantung. Sebelumnya, mending ayah LAP juga menderita penyakit prostat sejak tahun 2020. LAP memiliki kedekatan yang sangat intens dengan mending ayahnya. LAP menjelaskan bahwa mending ayahnya adalah mentor hidupnya. LAP menjadi individu yang aktif berorganisasi, aktif saat bersekolah dan berkuliah dikarenakan ia mendapatkan motivasi dan semangat dari mending ayahnya. LAP juga memiliki kebergantungan dengan mending ayahnya dalam hal ekonomi maupun emosional. LAP selalu menjadikan mending ayahnya tempat berdiskusi dan bercerita sejak ia duduk di bangku sekolah dasar. Walaupun posisinya LAP bersekolah jauh dari kedua orang tuanya sejak sekolah dasar, ketika ia pulang ia selalu berdiskusi dan bercerita

dengan ayahnya mengenai apapun itu, baik sekolah maupun hal lainnya. Selama mendiang ayahnya sakit, LAP ikut membantu dan merawat.

Reaksi pertama LAP ketika mengetahui mendiang ayahnya menderita penyakit, yaitu menyadari bahwa ia sudah tidak harus menjadi anak-anak dan merasa mulai mempunyai tanggung jawab bagi dirinya maupun keluarganya. Saat LAP mengalami kematian orang tua khususnya ayah, ia tidak berada didekat ayahnya dikarenakan sedang diluar kota. Reaksi pertama kali yang muncul ketika mengetahui ayahnya sudah meninggal adalah menangis. LAP memaksimalkan untuk menangisi dirinya selama 5-10 menit pertama, kemudian ia mencari inisiatif untuk bisa segera pulang ke rumah. Tiga tahun sebelum ayah LAP meninggal, ayahnya sudah berpesan kepada LAP *“kalau nanti saya meninggal kamu harus urusin”*, sehingga LAP sudah mengantisipasi diri.

Pada awalnya, LAP menyadari bahwa ayahnya sudah meninggal, namun pasca proses pemakaman ayahnya selesai dan ia kembali ke rumah, ia merasa bahwa ayahnya masih hidup. Hal ini disebabkan ayahnya sering melakukan perjalanan keluar kota selama beberapa hari sejak LAP kecil, sehingga ketika ayahnya sudah benar-benar tidak ada ia menganggap bahwa ayahnya masih ada. Pasca kematian ayahnya, LAP mengurangi komunikasi dengan teman-temannya dan mulai berpikir dirinya harus kemana setelah ini. LAP mengalami kebingungan dikarenakan selama ini ayahnya adalah tempat ia *“pulang”* dan ketika ayahnya sudah meninggal ia tidak tahu harus bersandar pada lagi. Hubungan LAP dengan ibunya cukup baik, akan tetapi ia tidak bisa menceritakan keluh kesahnya karena takut membebani ibunya.

LAP sempat bertanya-tanya mengapa musibah yang ia alami harus terjadi, namun pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak berlangsung lama dikarenakan ia langsung sadar bahwa yang mengalami musibah tersebut bukan hanya dirinya saja. Di sisi lain, LAP masih sering berandai-andai mendiang ayahnya masih bisa tetap hidup dan sehat, bahkan sampai saat ini. LAP menyampaikan bahwa ayahnya adalah penuntun arah kehidupannya. LAP juga berandai-andai *“kalau masih ada bapak, pasti masih bisa kuat”* dikarenakan selama ini ayahnya adalah tempat bergantung bagi ibu, saudara-saudaranya, dan diri LAP sendiri. Terlebih lagi, ibu LAP hanyalah seorang ibu rumah tangga. LAP juga mempunyai seorang kakak perempuan dan adik perempuan. Kakak perempuan LAP sudah menikah sehingga ketika ayahnya meninggal, LAP adalah tempat ibu dan adiknya bergantung dikarenakan LAP adalah satu-satunya anak laki-laki. Setelah kematian ayahnya, LAP juga merasakan kehampaan serta terganggunya jam tidur akibat *overthinking*. Namun, terganggunya jam tidur LAP tidak berlangsung lama, hanya satu minggu pasca kematian ayahnya, ketika ia berada dirumah.

LAP baru menyadari sepenuhnya bahwa ayahnya tidak akan kembali lagi setelah 2 tahun pasca kematian, tepatnya di penghujung tahun 2024. Cara yang dilakukan LAP untuk mengalihkan pikiran dan mengatasi kesedihan ketika mengingat mendiang ayahnya adalah dengan cara menuliskan perasaannya, menonton video maupun film melalui aplikasi, serta bermain *game*. LAP juga berupaya untuk menata diri dan menyusun langkah yang harus dilakukan di masa yang akan datang. Ia berusaha untuk mencari pekerjaan yang layak untuk bisa bertanggung jawab atas ibu dan adik perempuannya, karena saat ini LAP merasa masih belum bisa memberikan kebermanfaatan bagi keluarganya. Meskipun telah menerima kepergian mendiang ayahnya, LAP masih belum bisa merelakannya sampai saat ini. Hal ini terjadi dikarenakan LAP sangat dekat dengan mendiang ayahnya, sehingga ketika mengalami kematian ayah, LAP sangat merasakan kehilangan. Perasaan akan ketidakrekaan dan kehilangan terhadap figur ayah, membuat LAP merasakan kesedihan yang berkepanjangan. Terlebih, mendiang ayahnya adalah sumber motivasi dan kekuatan bagi LAP.

2. Subyek YCMA

YCMA mengalami kematian orang tua khususnya ibu pada tahun 2021. Pada saat itu, YCMA memasuki usia 18 tahun. Mendiang ibunya menderita penyakit lambung dan usus sejak tahun 2019. YCMA cukup dekat dengan ibunya dikarenakan YCMA adalah anak perempuan satunya-satunya dikeluarganya. YCMA sering dijadikan tempat bercerita oleh mendiang ibu nya. Reaksi awal YCMA ketika mengetahui ibunya menderita penyakit tersebut adalah sedih dan panik. Ia juga merasakan jantungnya berdebar-debar ketika mengetahui hal tersebut. Pada awalnya, YCMA menganggap bahwa ibunya hanya menderita penyakit biasa, namun ketika gejala yang dialami ibu semakin memburuk dan diperiksa ke rumah sakit, ia baru menyadari bahwa ibunya menderita penyakit yang cukup serius. Selama mendiang ibunya sakit, YCMA ikut serta dalam merawat ibunya, bahkan ketika dirumah sakit hampir setiap hari ia menjaga dan merawat mendiang ibunya. Ibu YCMA meninggal setelah 2 tahun melawan penyakit yang diderita.

Ketika ibunya menghembuskan nafas terakhir, YCMA berada didekat ibunya dan menyaksikan proses kematian ibunya. Ibu YCMA meninggal tepat dikamar YCMA pada saat itu. Reaksi pertama kali yang muncul saat ibunya meninggal yaitu YCMA menangis, pikiran kosong, dan merasa linglung. YCMA juga mengalami penurunan kesadaran serta respon. Pasalnya saat ia tertidur, ia tidak merasakan apapun dan tidak memberikan respon saat dibangunkan, berbeda halnya dengan biasanya. YCMA tidak mempercayai dan beranggapan bahwa kematian ibunya adalah suatu kebohongan. Pasca kematian ibunya, YCMA sempat bertanya-tanya mengapa musibah tersebut menimpa dirinya, namun hal tersebut tidak berlangsung lama dikarenakan YCMA menyadari bahwa musibah tersebut adalah

takdir. YCMA juga sempat berandai-andai ibunya masih hidup. Ia juga berandai-andai “*kalau ada ibu, aku bisa bertanya segala hal sama ibu*”. Hal ini terjadi dikarenakan ibunya adalah tempat ia bertanya mengenai segala hal, terutama perihal tata letak barang di rumah maupun langkah-langkah untuk merapikan rumah.

Setelah ibunya meninggal, YCMA juga mengalami kehampaan dan seperti kehilangan “pondasi rumah”. YCMA juga mengalami terganggunya jam tidur akibat mengalihkan pikiran, hingga penurunan berat badan yang cukup signifikan akibat stres, yaitu 6-7 kilogram dalam satu minggu. Namun hal tersebut tidak berlangsung lama, yaitu hanya satu minggu pasca kematian ibunya. YCMA benar-benar menyadari bahwa ibunya tidak akan kembali lagi setelah 40 hari kematian ibunya. Ia beranggapan bahwa kematian ibunya adalah takdir. Ketika YCMA mengingat mending ibunya, ia biasanya mengalihkan dengan cara bermain handphone dan menonton video maupun film melalui aplikasi. Bermain bersama teman juga menjadi salah satu cara YCMA mengatasi kesedihan yang dialami saat mengingat mending ibu. Selain itu, ketika YCMA sedang mempunyai banyak tugas kuliah, kesedihannya teralihkan dan fokusnya hanya tertuju pada tugas kuliah. YCMA berupaya untuk bisa menjalani kehidupannya dengan baik meskipun tanpa kehadiran ibunya. Ia melakukan hal-hal positif yang ia inginkan, seperti bersosialisasi dengan orang baru dan menghabiskan waktu luang di rumah. Saat ini, YCMA fokus mengikuti alur yang diberikan oleh Tuhan, dengan catatan ia selalu berusaha untuk melangkah seperti halnya setelah kuliah, YCMA ingin mencari pekerjaan, dan apabila sudah dipertemukan dengan jodoh, ia ingin menikah. Pada intinya, YCMA ingin fokus membahagiakan dirinya terlebih dahulu. Setelah kematian ibunya, YCMA merasa bahwa tanggung jawab mending ibunya, saat ini adalah tanggung jawabnya, seperti halnya mengurus rumah, menjadi tempat bertanya keluarganya saat mencari barang, dan hal lain yang berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab seorang ibu. Meskipun ayah dari YCMA ikut membantu, namun 80% tugas dan tanggung jawab rumah menjadi urusannya.

Pembahasan

Kedukaan dan kesedihan merupakan respon terhadap kematian orang yang disayangi. Kesedihan akibat kematian orang tua karena sakit akan berbeda dengan kesedihan akibat kematian orang tua secara mendadak. Kematian secara mendadak memberikan kedukaan yang intens (Humaira et.al, 2023), berbeda halnya dengan proses sakit terlebih dahulu, sebelum pada akhirnya meninggal. Pada umumnya, anak akan mengantisipasi diri ketika orang tuanya memiliki riwayat penyakit (Zahra & Suparman, 2024). Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa anak yang mengalami kematian

orang tua karena sakit lebih cepat menerima dan beradaptasi (Zahra & Suparman, 2024). Terlebih lagi, ketika anak sudah memasuki usia dewasa. Namun pada penelitian lain menyatakan, walaupun anak sudah beranjak dewasa ia tetap mempunyai kebergantungan dengan orang tuanya (Paputungan, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat jelas bagaimana dinamika kesedihan yang dialami oleh kedua subyek.

1. Reaksi Dukacita

Pada awalnya kedua subyek memiliki reaksi yang sama saat mengalami kematian orang tua, yaitu dengan cara menangis. Namun, perbedaan yang terlihat antara kedua subyek adalah reaksi setelah menangis. Subyek LAP hanya menangis selama 5-10 menit pertama setelah kematian ayahnya, selanjutnya LAP segera mencari inisiatif untuk segera pulang, seperti halnya yang disampaikan LAP saat wawancara:

“di jangka awalnya 10-5 sampai 10 menit awal itu saya memang memaksimalkan diri untuk menngisi diri saya menngisi orang tua kayak sedih itu... terus aaa habis tuh saya langsung mikir untuk gimana caranya bisa pulang”(LAP, 23 Maret 2025)

Berbeda halnya dengan LAP, pada subyek YCMA, ia menangis dengan di iringi munculnya perasaan linglung, pikiran kosong, serta penurunan respon. Hal ini seperti yang disampaikan oleh YCMA:

“bawaanya tuh hawanya kayak ee... misalnya nangis gitu.. ya terus nggak lama berhenti. Ntar nangis lagi. Berhenti nangis lagi, gitu terus sampe capek..linglung, nggak percaya sama keadaan, terus kayak... pikirannya kosong aja gitu... malamnya tidur udah kayak orang meninggal.” (YCMA, 23 Maret 2025)

Ditinjau melalui penelitian sebelumnya, laki-laki tidak banyak menunjukkan ekspresi kesedihan (Prawiranegara, Maiza, & Gamayanti, 2023), berbeda dengan perempuan yang lebih banyak mengekspresikan kesedihan (Julianti & Laksmiwati, 2022). Hal ini disebabkan perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya (Umadiyan & Kalifia, 2024).

2. Five Stage of Grief

Melalui teori Ross & Kessler (2014), keduanya melalui empat tahapan kedukaan dari *five stage of grief*. Tahapan tersebut adalah *denial*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*. Kedua subyek tidak mengalami tahapan *anger* dikarenakan baik LAP maupun YCMA beranggapan bahwa sudah takdirnya orang tua meninggal, sehingga tidak ada satu hal pun yang dapat mencegahnya. Hal ini berkaitan dengan keimanan manusia terhadap takdir yang sudah ditetapkan

oleh Allah dan sifatnya tidak bisa di ubah (Suriati, 2018). Selain itu, Ross & Kessler (2014) menyampaikan bahwa individu mungkin tidak melalui semua tahapan duka.

a. Tahap Penyangkalan (*Denial*)

LAP melalui fase *denial* dengan bentuk tidak menyadari bahwa ayahnya sudah meninggal pasca pemakaman selesai. LAP juga kerap kali merasa ayahnya masih hidup dikarenakan ayahnya sering melakukan pekerjaan diluar kota hingga beberapa hari sejak LAP masih kecil. Fase *denial* pada LAP berlangsung panjang yaitu selama 2 tahun sampai dengan penghujung tahun 2024. Sedangkan pada YCMA, fase *denial* yang dilalui hanya selama 40 hari saja dengan bentuk ketidakpercayaan akan kematian ibunya. YCMA beranggapan bahwa kematian ibunya adalah suatu kebohongan. *Denial* atau penyangkalan merupakan respon individu akibat kematian seseorang yang dicintai dengan menolak kenyataan bahwa seseorang yang dicintai telah tiada (Ross & Kessler, 2014). Hal tersebut terlihat pada LAP dan YCMA yang menunjukkan penyangkalan terhadap kematian orang tuanya. Namun demikian, cara dalam melalui tahapan tersebut, LAP dan YCMA mempunyai cara yang berbeda.

LAP: “selesai semua dah dikuburkan dah di rumah itu saya enggak... enggak ngerasa kalau bapak itu enggak ada gitu..”(LAP, 23 Maret 2025).

YCMA: “Jujur nggak percaya, mana kan ibu ninggal waktu di kamarku”(YCMA, 23 Maret 2025).

b. Tahap Tawar-Menawar (*Bargaining*)

Selanjutnya setelah melalui tahapan *denial*, LAP dan YCMA melalui tahapan *bargaining*. Pada tahapan *bargaining*, LAP sangat sering berandai-andai mendiang ayahnya masih bisa hidup dan sehat, karena ia sangat membutuhkan figur ayah, baik secara emosional maupun ekonomi. Semenjak ayahnya meninggal, LAP merasa seperti kehilangan “tempat pulang”. LAP juga beranggapan bahwa kehadiran ayahnya menjadi kekuatan bagi dirinya dan juga keluarganya. LAP melewati tahapan *bargaining* dengan waktu yang sangat panjang, bahkan sampai saat ini LAP masih sering berandai-andai ayahnya masih bisa tetap hidup. Pada YCMA, tahap *bargaining* masih dialami sampai saat ini, namun intensitasnya tidak terlalu sering. Tahapan *bargaining* yang dilalui YCMA berupa perasaan berandai-andai ibunya masih bisa hidup dan bisa menuntunnya dalam melakukan berbagai macam pekerjaan rumah. Setelah kepergian ibunya, YCMA sering mengalami kebingungan untuk memulai pekerjaan rumah, sehingga hal inilah yang membuat YCMA berandai-andai. *Bargaining* atau berandai-andai setelah kematian orang yang dicintai, merupakan tahapan dimana individu mempertanyakan mengapa musibah ini terjadi dan berandai-andai agar seseorang

yang dicintai bisa kembali hidup (Ross & Kessler, 2014). Fase *bargaining* muncul pada LAP dan YCMA dengan bentuk dan alasan yang berbeda.

LAP: “*ya andai kalau masih ada ayah ya pasti kita masih, masih bisa kuat lagi lah.*”(LAP, 23 Maret 2025)

YCMA: “*coba kalo ada ibu gitu, kan aku bisa nanya gini gini segala macem. Terus ini barang nya ibu tuh ada dimana, terus gimana naroknya, gimana nyusunnya gitu gitu segala macem gitu*”(YCMA, 23 Maret 2025)

c. Tahap Depresi (*Deppresion*)

Selanjutnya kedua subyek melalui tahapan *deppresion*. Pada subyek LAP, tahapan *deppresion* dilalui dengan bentuk kehampaan dan kekosongan. LAP mengalami terganggunya jam tidur akibat *overthinking* terhadap langkah apa yang harus ia lakukan selanjutnya. LAP juga membatasi diri dengan sosial dan mengurangi interaksi terhadap orang lain. LAP melalui tahapan ini selama satu minggu pasca kematian ayahnya. Setelah melewati satu minggu pasca kematian ayah, jam tidur LAP kembali normal dan LAP mulai membuka diri untuk berinteraksi dengan orang lain. Tidak jauh berbeda dengan LAP, YCMA melalui tahapan *deppresion* dengan ciri-ciri terganggunya jam tidur akibat stres berlebihan yang ia alami, kemudian munculnya perasaan hampa dan kekosongan. YCMA juga menyampaikan bahwa ia seperti kehilangan pondasi rumah. Terdapat satu hal yang terjadi pada YCMA namun tidak dialami oleh LAP, yaitu penurunan berat badan yang signifikan. YCMA mengalami penurunan berat badan sebanyak 6 – 7 kg dalam satu minggu pasca kematian ibunya. *Deppresion* merupakan tahapan dimana emosi negatif sudah tertumpuk dan berdampak terhadap terganggunya fungsi psikologis dan biologis individu yang ditinggalkan oleh orang yang dicintai (Ross & Kessler, 2014). Tahapan ini dilalui oleh LAP dan YCMA dalam bentuk yang tidak jauh berbeda. Namun pada dasarnya, setiap subyek memiliki keunikan tersendiri dalam melalui tahapan *deppresion*.

LAP: “*kalau untuk aa jam tidur overthinking lah gitu lah... sebentarlah..*”(LAP, 23 Maret 2025)

YCMA: “*selama seminggu itu kosong...pondasi rumah hilang. Jam tidur berantakan. berantakannya tuh bukan karena nangis terus enggak lebih ke.. ngalihin pikiran gitu. Kayak main HP gitu biar nggak kepikiran. Ya setelah satu minggu ibu nggak ada badanku kurus. Turun enam atau tujuh kilo gitu....stres.*”(YCMA, 23 Maret 2025)

d. Tahap Penerimaan (*Acceptance*)

Setelah melalui ketiga tahapan yaitu *denial*, *bargaining*, dan *deppresion*, kedua subyek sampai pada tahapan *acceptance*. Pada tahapan *acceptance*, LAP melaluinya dengan ciri-ciri

menerima kenyataan bahwa ayahnya tidak akan kembali lagi meskipun penerimaan LAP berlangsung lama, yaitu selama dua tahun. LAP baru benar-benar bisa menerima kematian ayahnya dipenghujung tahun 2024. Pasca menyadari bahwa ayahnya tidak mungkin kembali lagi, LAP berupaya melakukan yang terbaik untuk melanjutkan hidupnya dengan cara mencari pekerjaan yang layak, serta bertanggung jawab dengan keluarganya. Hal ini dikarenakan LAP sadar bahwa dirinya adalah tempat satu-satunya bergantung secara ekonomi bagi keluarganya. Sedangkan pada YCMA, tahapan *acceptance* dilalui dengan cara menerima kenyataan bahwa ibunya telah meninggal pasca 40 hari kematian ibunya. Setelah itu, YCMA juga berupaya untuk melakukan kegiatan positif yang ia inginkan, seperti bersosialisasi dengan orang baru, menghabiskan waktu luang dirumah, serta mengikuti alur kehidupan dari Tuhan. YCMA juga mempunyai keinginan untuk bisa membahagiakan dirinya dan keluarganya. Tahapan *Acceptance* merupakan tahapan dimana individu sudah benar-benar menerima kepergian orang yang dicintai dan berupaya melanjutkan hidup dengan baik tanpa kehadiran sosok yang dicintai (Ross & Kessler, 2014). Pada kedua subyek terlihat bahwa keduanya sama-sama mempunyai keinginan untuk bisa menjalani kehidupan dengan baik meskipun dengan cara yang berbeda.

LAP: "Ya... sekarang ya.. udah mulai nata diri aja sih siap-siap bahwasanya ee harus nyari kerja yang lebih proper lagi, terus nyari apa namanya ee apa kebermanfaatan yang bisa ke keluarga karena eee perhari ini kan saya merasa belum memberikan kebermanfaatan banyak buat keluarga lah." (LAP, 23 Maret 2025)

YCMA: "Kalo sekarang sih ikutin aja alur yang ada, tapi kalo sebisa mungkin si ya.. ya harus harus bisa ngelangkah yang aku mau gitu. Ya intinya sih untuk sekarang lanjutin aja apa yang ada gitu. Kayak misalnya lulus dulu kuliah terus baru cari kerja. Ntar kalo emang insya Allah dapat jodoh ya .. berjodoh. Gitu aja." (YCMA, 23 Maret 2025)

e. Menggantikan Peran

Pasca kematian orang tua, kedua subyek merasa mempunyai tanggung jawab untuk menggantikan peran orang tuanya. Terlebih lagi, masing-masing subyek merupakan laki-laki dan perempuan satu-satunya setelah kematian orang tuanya. LAP merasa harus menggantikan peran ayahnya, yaitu memulai bertanggung jawab terhadap ibu dan adik perempuannya secara ekonomi dengan cara mencari pekerjaan yang layak dan bisa menghidupi ibu dan adik perempuannya. Sedangkan pada YCMA, pasca kematian ibunya, ia mengambil sebagian besar peran ibunya terutama perihal pekerjaan rumah. YCMA menyadari bahwa tanggung jawab ibunya kini menjadi

tugasnya, terutama perihal pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah, memasak, serta pekerjaan rumah tangga lainnya. Berikut, apa yang disampaikan oleh kedua subyek:

LAP: “Kalau sekarang ya harus kita memikirkan orang tua yang di rumah. Orang tua, ibu lah. Karena ibu kan juga hanya ibu rumah tangga..”(LAP, 23 Maret 2025)

YCMA: “Hampir 80% nya iya. Itu kayak contoh kecil gitu, kayak misalnya ada barang yang ilang atau nyelip gitu, ntar ujung ujung nya nanya ke aku lagi. Dari kakak, adek, ayah, pasti nanya ke aku. Itu yang pertama. Nah yang kedua itu, yang urus rumah ya aku semua yang urus.”(YCMA, 23 Maret 2025)

Hal ini berkaitan dengan masa perkembangan dewasa awal, dimana individu dituntut untuk mulai bertanggung jawab dan mandiri layaknya orang dewasa (Putri, 2019). Selain itu, terdapat kasus serupa pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa individu dewasa awal khususnya anak pertama yang mengalami kematian ayah, menggantikan peran seorang ayah dalam hal ekonomi (Islami & Rahmasari, 2022). Hanya saja, dalam penelitian ini pergantian peran yang dilakukan adalah peran ayah dan juga peran ibu oleh kedua subyek yang merupakan laki-laki maupun perempuan satu-satunya setelah kematian orang tua. Pergantian peran yang terjadi, tidak dibahas secara spesifik dalam penelitian ini.

f. Ketidakrelaan

Pada subyek LAP, perasaan kehilangan yang mendalam serta kesedihan yang berkepanjangan dilatarbelakangi oleh kedekatan intens dengan mendiang ayah.

“Nggak bisa. Ya... apa ya... rela ya re.. pasti rela tapi kalo rela banget itu nggak sih, karena memang ya kita kan namanya anak masih kita punya pemikiran pingin didampingi...” (LAP, 23 Maret 2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kedekatan emosional menjadi salah satu faktor kedukaan anak berlangsung dalam waktu yang lama (Zahira & Savira, 2024).

Kesimpulan

Dari penelitian ini, ditunjukkan bahwa setiap individu mempunyai dinamika kesedihan yang berbeda-beda pasca mengalami kematian orang tua karena sakit, meskipun tahapan kesedihan yang dilalui sama. Tahapan anger yang tidak muncul pada penelitian ini, dilatarbelakangi oleh kepasrahan terhadap takdir Yang Maha Kuasa. Setiap individu mempunyai keunikan dan cara tersendiri dalam menghadapi peristiwa kematian orang tua, karena pada hakikatnya kesedihan bersifat individual dan

hanya dapat dirasakan oleh individu itu sendiri. Kesedihan ini dapat dipengaruhi oleh kedekatan emosional dengan mendiang orang tua, jenis kelamin, serta perasaan tanggung jawab terhadap keluarga yang masih ada. Pada kenyataannya, walaupun sudah beranjak dewasa, individu dewasa awal masih membutuhkan figur orang tua. Kesedihan yang dialami individu dewasa awal berkaitan dengan kehilangan peran dari orang tua yang telah tiada, sehingga mengharuskan individu dewasa awal menggantikan peran orang tuanya. Terlebih lagi, ketika peristiwa kematian yang dialami adalah kematian orang tua dengan jenis kelamin yang sama dengan individu. Hal ini akan semakin berat ketika individu adalah satu-satunya laki-laki maupun perempuan yang ada didalam keluarga pasca kematian orang tua.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan yang tidak dikaji secara spesifik dalam penelitian ini, sehingga saran bagi peneliti selanjutnya yaitu mengkaji hal-hal yang tidak dituangkan secara terperinci dalam penelitian ini. Adapun hal-hal tersebut meliputi: 1) Mengkaji secara spesifik tentang bagaimana ketidakrelaan pada individu dewasa awal akibat kematian orang tua, khususnya karena sakit yang tidak dibahas dalam penelitian ini, 2) Meneliti secara khusus bagaimana kedukaan individu laki-laki atau perempuan yang mengalami kematian orang tua karena sakit, dikarenakan penelitian ini membahas keduanya, serta 3) Meneliti secara khusus bagaimana peralihan peran yang dilakukan oleh individu dengan pengalaman kematian orang tua berjenis kelamin sama dengan individu yang tidak diteliti secara spesifik dalam penelitian ini.

Referensi

- Ausie, R. K., Winarini W. D. M. 2021. *"Mengapa Tuhan Mengambil Mereka?" Pengalaman Duka dan Pemaknaan Anak Yang Kehilangan Kedua Orang tua Secara Berurutan*. Jurnal Psikologi Ulayat, 8(2), 153-173. <https://doi.org/10.24854/jpu137>
- Herlan, et. al. 2020. Konsep Sehat dan Sakit Pada Budaya Etnis Dayak Kebahan. ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya, 9(1), 24-38. DOI: <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v9i1.720>
- Humaira, C., et. al. 2023. Pengalaman Penerimaan Diri Anak terhadap Kematian Kedua Orang tua Secara Mendadak. Jurnal Diversita, 9(1), 10-17. DOI: <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.6519>
- Islami, F. B., & Rahmasari, D. 2022. RESILIENSI PADA ANAK PERTAMA DENGAN AYAH MENINGGAL KARENA COVID-19. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(7), 145-161. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48138>
- Julianti, T., & Laksmiwati, H. (2022). PENGALAMAN KEDUKAAN PASCA KEHILANGAN ANGGOTA KELUARGA AKIBAT COVID-19. Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 8(9), 74-86. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i8.50354>
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). On Grief and Grieving. Simon & Schuster
- Maulidia, V., Ella, S., Rahmia, D. 2024. Gambaran Grief Pada Remaja Yang Mengalami Kematian Orang tua Akibat Kecelakaan. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(2), 290-302. DOI: <https://doi.org/10.2910/insight.v2i2.15170>

- Ngabito, A.K., et. al. (2024). Reaksi Duka Pada Remaja: Pengukuran dan Penelusuran. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 15(2), 119-131. DOI: <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i02.5732>
- Nurhayaty, Any. (2023). Metode Penelitian Kualitatif Psikologi, cetakan I. Yogyakarta: SULUR PUSTAKA
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1). <https://journals.ubmg.ac.id/index.php/JEaC/article/download/1139/423>
- Putri, A. F. 2019. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. DOI: <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Prawiranegara, T.P, et. al. 2023. Pengaruh Konflik Peran Gender Laki-Laki Dewasa Terhadap Strategi Koping. *JoPS: Journal of Psychology Students*, 2(2), 95-108. DOI: <https://doi.org/10.15575/jops.v2i2.33405>
- Ramadhanti, M., & Satiningsih. (2022). Gambaran Duka pada Emerging Adulthood yang Mengalami Kematian Orang tua Akibat Covid-19. *Karakter: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 161-178. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48254>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development (15th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Suriati. 2018. Implikasi Takdir Dalam Kehidupan Manusia. *Jurnal al-Mubarak*, 3(1), 36-51. <https://journal.uiad.ac.id/index.php/al-mubarak/article/download/213/139/>
- Umadiyan, S., & Kalifia, A.D. 2024. Perbedaan Respon Emosional Antara Remaja Perempuan Dan Laki-Laki Terhadap Faktor-Faktor Penyebab Depresi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 293-296. DOI: <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.245>
- Vastya, C., et. al. 2021. Motivasi Belajar Remaja Yang Mengalami Kematian Orang tua. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 7-16. DOI: <https://doi.org/10.47679/jopp.31962021>
- Vera, S., et. al. 2024. Dampak Kehilangan Orang tua Terhadap Kecemasan Pada Siswa di MA Al-Wakhidayah Karangawen Demak. *Journal UPGRIS*, 1(3), 652-669. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/article/view/266/178>
- World Health Organization. (2005). *Noncommunicable Disease*. Canada: World Health Organization.
- Zahira, A. K. Z., & Savira, S. I. (2024). Gambaran Kedukaan pada Dewasa Awal atas Kematian Orang tua. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 51-67. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.58560>
- Zahra, R.A., & Suparman, M.Y. 2024. Gambaran Pengalaman Kedukaan Individu Dewasa Awal Pasca Kematian Orang tua Karena Sakit. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 1786-1796. DOI: <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6360>