

**STUDI FENOMENOLOGI: PEMAKNAAN KEHILANGAN PADA INDIVIDU
DEWASA AWAL PASCA KEMATIAN ORANG TUA**

Febiola Petra Mauk¹, Antonius Ian Bayu Setiawan²

^{1,2}Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sanata Dharma

[1febiolapetramauk@gmail.com](mailto:febiolapetramauk@gmail.com), [2antonbs@usd.ac.id](mailto:antonbs@usd.ac.id)

ABSTRACT

This research aims to describe the experience of loss, reveal the process of meaning, and identify things that are meaningful in early adult individuals after the death of a parent using a qualitative transcendental phenomenology approach. Involving three subjects aged 18–25 years, data was collected through in-depth interviews, observation and documentation which were analyzed using the Creswell method with the support of Notebook LM AI. Research findings reveal that the loss of a parent is a complex trauma that is not sequential, manifested emotionally through feelings of emptiness and physically through motor and respiratory disorders which indicate biological internalization of the trauma. The process of meaning-making triggers the phenomenon of "premature maturation" or parentification, where individuals experience a shift in identity from dependence to full responsibility while still maintaining emotional ties through internalization of parental values and strengthening spirituality based on the concept of "trust". The resilience and growth of post-traumatic subjects is driven by the synergy between social support, economic pressure, and acceptance of self-vulnerability as part of strengthening a new identity. Overall, making sense of loss functions as the main catalyst that turns tragedy into a driving force for forming a more mature, independent, and future-oriented individual identity.

Keywords: Death of Parents, Early Adulthood, Loss, Meaning of Life, Phenomenology.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kehilangan, mengungkap proses pemaknaan, serta mengidentifikasi hal-hal yang bermakna bagi individu dewasa muda setelah kematian orang tua, dengan menggunakan pendekatan fenomenologi transendental kualitatif. Melibatkan tiga subjek berusia 18–25 tahun, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan metode Creswell dengan dukungan AI Notebook LM. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kehilangan orang tua merupakan trauma kompleks yang tidak berjalan secara linear; trauma ini termanifestasi secara emosional melalui rasa hampa serta secara fisik melalui gangguan motorik dan pernapasan yang mengindikasikan adanya internalisasi biologis atas trauma tersebut. Proses pemaknaan memicu fenomena

"pendewasaan dini" atau "parentification", di mana individu mengalami pergeseran identitas dari ketergantungan menuju tanggung jawab penuh, sembari tetap mempertahankan ikatan emosional melalui internalisasi nilai-nilai orang tua dan penguatan spiritualitas yang berlandaskan konsep "kepercayaan". Resiliensi dan pertumbuhan pascatrauma pada subjek didorong oleh sinergi antara dukungan sosial, tekanan ekonomi, dan penerimaan terhadap kerentanan diri sebagai bagian dari upaya memperkuat identitas baru. Secara keseluruhan, pemaknaan atas kehilangan berperan sebagai katalis utama yang mengubah tragedi menjadi kekuatan pendorong dalam membentuk identitas individu yang lebih dewasa, mandiri, dan berorientasi pada masa depan.

Kata Kunci: Fenomenologi, Kehilangan, Kematian Orang Tua, Makna Hidup, Masa Dewasa Awal.

A. Pendahuluan

Setiap manusia menjalani perjalanan kehidupan yang merupakan kisah berurutan yang mencakup tiga momen utama, yaitu dilahirkan, menjalani kehidupan, dan meninggal dunia (Zahira dan Savira, 2024). Namun, dalam kenyataannya, individu sering kali terjebak dalam kebingungan mengenai makna hidup dan merasa gelisah saat memikirkan kematian. Kematian merupakan suatu kepastian biologis yang tidak dapat dielakkan dan membawa dampak emosional serta mental yang sulit bagi mereka yang ditinggalkan. Das dan Peters, (2022) mengungkapkan salah satu bentuk kehilangan yang paling menyedihkan dan berpengaruh mendalam adalah kematian orang tua, yang memiliki dampak tidak hanya pada individu tetapi juga pada lingkungan sosial dan yang signifikan bagi anak-anaknya.

Terutama bagi anak dalam fase dewasa awal, yang berkisar antara usia 18 hingga 25 tahun, merupakan masa transisi krusial di mana individu

mengeksplorasi kemandirian, mulai lepas dari ketergantungan, dan membangun hubungan bermakna dengan diri sendiri serta lingkungan (Siregar *et al.*, 2022). Pada tahap ini, figur orang tua memainkan peran penting sebagai sistem dukungan utama bagi stabilitas emosional dan bimbingan masa depan anak. Kehilangan orang tua pada periode ini tidak hanya menimbulkan rasa duka, tetapi juga menciptakan tantangan psikologis yang rumit serta berisiko mengganggu tugas-tugas perkembangan psikososial yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk mengungkapkan makna di balik kedukaan menjadi sangat penting dalam menghadapi dan melewati proses duka tersebut.

Dorongan utama kekuatan individu terletak pada keinginan untuk memberikan makna (*will to meaning*) dalam kehidupannya. Pendekatan logoterapi menilai bahwa upaya menemukan makna merupakan cara efektif bagi individu untuk menghadapi

rintangan hidup (Khoirudin, 2021). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa proses berduka dan makna kehilangan bersifat sangat personal bagi setiap individu. Ausie dan Mansoer (2021) menyoroti sulitnya pemulihan pasca kehilangan beruntun serta perlunya dukungan sosial yang tulus dan kesempatan berekspresi agar individu dapat menghadapi kesedihan dengan lebih baik. Variasi reaksi emosional, mulai dari fase tawar-menawar hingga penerimaan, juga ditemukan oleh Nisa dan Mukhoyyaroh (2025). Selain itu, tingkat keterhubungan menentukan kedalaman dan durasi kesedihan (Anwar dan Nur, 2023), sementara hambatan dalam mengungkapkan rasa kehilangan dapat menyebabkan emosi tertekan bertahan hingga dua tahun (Novianti *et al.*, 2023).

Meskipun penelitian terdahulu telah mengungkapkan variasi dalam fase-fase kesedihan dan faktor yang mempengaruhinya, literatur yang ada masih terbatas pada gambaran umum reaksi emosional atau pemaknaan bagi remaja. Terdapat kekurangan dalam eksplorasi mendalam mengenai proses pemaknaan yang spesifik terjadi selama fase transisi awal dewasa (18–25 tahun). Penelitian fenomenologi ini berupaya mengisi celah literatur tersebut dengan memberikan penekanan pada pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth*) dan cara duka diintegrasikan ke dalam pembentukan identitas baru selama masa *quarter life*. Dengan mempertimbangkan pengaruh pola kelekatan emosional

masa lalu, penelitian ini bertujuan mengungkap esensi universal dari pengalaman kehilangan yang dialami individu dewasa awal. Secara akademis, penelitian ini berkontribusi memperkaya literatur teoritis di bidang psikologi perkembangan dan kedukaan, sekaligus memberikan manfaat praktis sebagai dasar psikoedukasi dan intervensi klinis bagi para profesional dalam merancang strategi dukungan yang efektif bagi individu yang berduka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental untuk menemukan esensi personal dari pengalaman para partisipan. Subjek penelitian terdiri dari tiga individu dewasa awal (18–25 tahun) berinisial Melody, Ambrella, dan Naladhipa (samaran), yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi non-partisipan di lingkungan alami subjek, serta analisis dokumen/media sosial. Teknik analisis data mengikuti langkah-langkah Creswell (2014:105) yang meliputi transkripsi verbatim, pembacaan mendalam, reduksi data, pembentukan unit makna, dan deskripsi esensi. Keabsahan data dipastikan melalui triangulasi sumber (melibatkan *significant others*) dan *member checking*.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen kunci yang berinteraksi langsung dengan

partisipan untuk mengungkap dan menginterpretasikan esensi pengalaman hidup mereka. Untuk mengumpulkan data secara sistematis, peneliti menggunakan pedoman wawancara dalam sesi wawancara mendalam semi-terstruktur yang mencakup kategori data pribadi, pengalaman fisik-mental, serta proses pemaknaan duka. Selain itu, digunakan pedoman observasi untuk melakukan pengamatan non-partisipan terhadap ekspresi nonverbal, aktivitas media sosial, serta dukungan spiritual partisipan. Penelitian ini juga memanfaatkan dokumentasi berupa rekaman wawancara dan catatan lapangan, serta didukung oleh penggunaan perangkat lunak *NotebookLM AI* sebagai alat bantu dalam proses reduksi data, identifikasi pola, dan pengelompokan tema awal.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Hasil Penelitian

1. Reaksi Krisis dan Gejolak Emosional-Fisik

Pelaksanaan wawancara yang telah dilakukan sebanyak dua kali pada setiap subjek, peneliti menemukan pola berdasarkan jawaban para subjek mengenai reaksi terhadap krisis yang mendalam muncul sebagai respons utama yang mengguncang keseimbangan psikologis dan fisik individu segera setelah mereka mendapatkan berita tentang kematian orang tua. Dalam aspek emosional, tanda-tanda krisis ini terlihat melalui munculnya perasaan kaget yang mendalam,

mekanisme penolakan, serta ledakan kemarahan dan rasa kecewa. Secara terpisah, variasi reaksi emosional ini terlihat jelas pada setiap subjek, Melody menjelaskan adanya perasaan datar yang berupa kekosongan yang terus-menerus ada, yang tidak berhasil dilepaskan meskipun sudah berusaha mencari hiburan. Ambrella menunjukkan tingkat penyangkalan yang sangat kuat sebuah mekanisme pertahanan diri yang menganggap kenyataan kematian ayahnya hanya sebagai keluhan ringan atau keadaan sekarat. Selanjutnya Naladhipa merasakan ketidakpastian eksistensial yang mendalam, ditandai oleh kehilangan tujuan hidup dan kesulitan untuk memahami tindakan yang harus diambil. Kompleksitas kejutan ini bahkan menyebabkan penekanan emosi total, yang berujung pada ketidakmampuan fisik untuk menangis.

Pada aspek somatis, gejala krisis ini muncul secara jelas melalui reaksi biokimia dan gerakan tubuh yang nyata-nyata mengganggu kesejahteraan para peserta. Naladhipa mengungkapkan bahwa ia mengalami gangguan motorik halus berupa tremor berat yang membuatnya tidak bisa mengetik di ponsel, ditambah dengan kesulitan bernapas akibat tangisan yang sangat emosional. Pola yang serupa juga terlihat pada Melody, yang menghadapi masalah tidur (insomnia) dan sesak napas setelah kehilangan ibunya. Dari sudut pandang fenomenologis, fase krisis ini dirasakan oleh para peserta sebagai

keadaan ketidakstabilan internal yang sangat seperti ada bagian penting dari identitas mereka yang "diambil secara paksa. " Situasi ini meninggalkan lubang emosional yang dalam, yang mengguncang dasar psikologis mereka, sehingga menyebabkan perasaan bahwa dunia di sekitar mereka menjadi tidak stabil, rentan, dan penuh ketidakpastian.

Peneliti menemukan bahwa tanggapan awal para peserta menggambarkan fase *Impact* atau *Shock*, di mana penolakan yang ditunjukkan oleh Ambrella bukan hanya sekadar pengingkaran fakta, melainkan juga merupakan suatu mekanisme pertahanan ego yang berfungsi secara otomatis untuk melindungi kesadaran dari dampak realitas yang terlalu mengganggu untuk dicerna secara langsung. Di sisi lain, rasa kosong yang dialami oleh Melody dan kebingungan yang dirasakan Naladhipa menunjukkan adanya keruntuhan mendadak pada dunia asumsi, di mana kematian orang tua secara tiba-tiba menghancurkan pola pikir dan menciptakan kekosongan eksistensial yang membuat dunia mereka tidak stabil. Peneliti menekankan bahwa stres psikologis tidak bersifat terpisah, tetapi segera berubah menjadi berbagai gejala fisik yang intens melalui aktivasi ekstrem sistem saraf simpatis, sehingga ketika beban emosional melebihi kemampuan pengaturan kognitif, tubuh menggantikan proses pengelolaan stres ini dengan reaksi fisik. Gejala seperti kesulitan bernapas dan gangguan motorik menunjukkan

bahwa kesedihan akibat kehilangan figura lekatan utama adalah suatu trauma biologis, bukan sekadar perasaan sedih biasa. Dari perspektif fenomenologis, metafora "dicabut paksa" yang diungkapkan oleh peserta dianalisis oleh peneliti sebagai simbol pemutusan ikatan lekatan, di mana orang tua yang seharusnya menjadi dasar aman telah tiada, mengakibatkan kecemasan perpisahan yang luar biasa dan meninggalkan kekosongan emosional yang menjadi representasi psikis dari hilangnya jangkar eksistensial, yang menggoyahkan fondasi dunia mereka.

2. Pergulatan Eksistensial dan Refleksi Diri

Setelah melewati fase awal yang penuh kejutan, perkembangan psikologis para partisipan berlanjut ke arah pertanyaan eksistensial dan introspeksi, di mana mereka mulai mempertanyakan arti kejadian kematian serta merenungkan hubungan pribadi mereka dengan orang tua. Proses pencarian makna ini terlihat dari sikap Ambrella dan Naladhipa yang terus-menerus menanyai "mengapa ini bisa terjadi? " dan alasan mengapa perpisahan datang begitu mendadak, sebagai tanda adanya distress kognitif akibat hilangnya sosok yang sangat dekat. Peneliti memperhatikan bahwa keadaan ini seringkali menimbulkan perasaan bersalah yang mendalam, terutama pada Naladhipa yang cenderung menyalahkan diri sendiri karena memilih kuliah jauh dari rumah sehingga tidak bisa menemani ayahnya di saat-saat terakhir. Namun, melalui proses pemikiran ulang yang

mendalam, perjuangan eksistensial ini akhirnya membawa mereka kepada pemahaman bahwa kematian bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari perjalanan hidup manusia yang selalu tidak pasti suatu tahap yang dalam psikologi eksistensial dikenal sebagai penerimaan terhadap keterbatasan makhluk hidup.

Selain itu, introspeksi ini juga mengarah pada perubahan dalam cara mereka memandang cinta orang tua, yang selama ini mungkin dianggap biasa atau bahkan keliru. Hal ini terlihat jelas ketika Ambrella menyadari bahwa orang tuanya tak pernah "memilih kasih," tetapi memberikan perhatian melalui tindakan sederhana yang baru ia hargai setelah kepergian ayahnya. Proses penemuan arti baru ini juga mendorong para partisipan untuk mulai menyadari betapa beratnya beban yang dipikul orang tua mereka sepanjang hidup. Melalui mekanisme koping yang transformatif ini, peneliti mencatat adanya pertumbuhan setelah trauma, di mana pengalaman tersebut berhasil mengubah penderitaan menjadi pelajaran tentang ketahanan dan rasa syukur, yang pada akhirnya mendukung mereka untuk bangkit kembali dan mengembalikan fungsi adaptif dalam hidup mereka.

3. Transformasi Peran dan Pendewasaan Dini

Kehilangan sosok orang tua secara otomatis memaksa individu untuk mengubah peran mereka secara signifikan dalam kehidupan sehari-hari, sebuah fenomena yang

disebut oleh peneliti sebagai parentifikasi dan restrukturisasi keluarga. Contoh jelas dari hal ini terlihat pada Melody yang, sebagai satu-satunya anak perempuan, merasakan tanggung jawab ibunya kini beralih kepadanya, seperti mengurus rumah, memasak, dan memenuhi kebutuhan saudara laki-lakinya. Ini mencerminkan pengambilan peran domestik sekunder demi mempertahankan keseimbangan keluarga. Sementara itu, Naladhipa juga mengalami perubahan, di mana ia kini dituntut untuk lebih berani dalam mengambil keputusan tanpa bergantung pada perlindungan ayahnya. Hal ini menunjukkan percepatan dalam proses kemandirian diri akibat kehilangan sistem dukungan utama. Peneliti menekankan bahwa perubahan ini bukanlah pilihan, tetapi sebuah kebutuhan yang mengharuskan mereka untuk segera berhenti bersikap "seperti anak kecil", yang secara konseptual berarti memotong fase perkembangan remaja untuk menuju kedewasaan.

Pendewasaan yang terpaksa ini juga tercermin dalam perubahan pola pikir dan peningkatan kemandirian yang signifikan, di mana para partisipan mulai lebih mengutamakan kebutuhan dasar dibandingkan keinginan pribadi karena mereka menyadari keterbatasan ekonomi keluarga setelah kehilangan pencari nafkah utama. Dalam perspektif psikologi, penyesuaian finansial ini menyebabkan perubahan pada prioritas kognitif dan perilaku, disertai

dengan munculnya rasa kuat untuk tidak merepotkan orang lain dan berusaha bersandar pada diri sendiri. Fenomena koping yang proaktif ini nyata terlihat pada Ambrella, yang merasakan dorongan besar untuk segera bekerja demi membantu kondisi ekonomi keluarga dan meringankan beban ibunya yang kini menjadi orang tua tunggal. Ini merupakan langkah transformatif yang dianggap peneliti sebagai usaha sadar untuk memulihkan kemampuan ekonomi serta mengekspresikan solidaritas emosional antar generasi setelah mengalami trauma.

4. Rekonstruksi Makna dan Integrasi Hidup

Tahap akhir dari proses penyesuaian ini melibatkan usaha subjek untuk merangkum kembali arti kehidupan mereka dengan memasukkan pengalaman kehilangan ke dalam cerita hidup yang lebih besar. Peneliti mencatat bahwa mereka mulai menganggap kematian sebagai bagian dari rencana Tuhan yang harus diterima dengan lapang dada, karena pada akhirnya manusia adalah milik Sang Pencipta. Ini merupakan bentuk *coping religius* yang membantu transisi dari kesedihan yang mendalam menuju penerimaan eksistensial. Dalam konteks ini, doa menjadi sarana spiritual yang terus dilakukan untuk mempertahankan hubungan dengan orang tua yang telah meninggal, yang dalam pandangan peneliti di mana individu mempertahankan ikatan internal yang sehat dengan almarhum. Subjek meyakini bahwa meskipun fisik telah tiada, kasih dan petunjuk orang

tua masih ada dan menyertai setiap langkah mereka, menunjukkan bahwa keberadaan orang tua secara simbolis tetap berfungsi sebagai pedoman moral. Pengintegrasian hidup ini juga terlihat melalui tekad untuk menghidupkan kembali nilai-nilai dan pesan yang diwariskan oleh orang tua dalam keseharian, sebuah proses transformasi kesedihan menjadi tindakan yang bermakna. Hal ini terlihat ketika Melody memilih untuk meneruskan cita-cita menjadi guru sebagai penghormatan kepada pesan ibunya, sedangkan Naladhipa terdorong untuk belajar lebih tekun agar dapat menjadi sumber kebahagiaan bagi keluarganya, yang dipandang oleh peneliti sebagai usaha untuk mencapai warisan nilai. Dorongan utama mereka saat ini adalah membahagiakan orang tua yang masih ada (*single parent*) dan menjaga keharmonisan antar saudara sesuai dengan amanah orang tua, menunjukkan adanya perubahan dalam tujuan hidup yang lebih fokus pada tanggung jawab bersama. Dengan begitu, peneliti menyimpulkan bahwa pengalaman kehilangan kini bukan hanya sekadar sumber kesedihan, tetapi telah beralih menjadi sumber kekuatan dan petunjuk untuk menjalani kehidupan yang baru, menandakan keberhasilan peserta dalam mencapai integrasi psikologis yang tangguh.

Secara keseluruhan, pengalaman kehilangan orang tua adalah sebuah proses psikologis yang mengubah dari keadaan stres yang mendalam menuju integrasi emosional yang kuat. Ini dimulai

dengan Respon Krisis dan Gejolak Emosional-Fisik, di mana kematian yang mendadak memicu guncangan psikologis dan fisik yang besar. Melody merasakan kekosongan yang menetap, Naladhipa mengalami kebingungan eksistensial, sedangkan Ambrella menunjukkan penolakan yang kuat sebagai cara untuk melindungi diri dari kesadaran akan kehilangan, yang pada gilirannya juga berubah menjadi trauma fisik seperti getaran hebat, kesulitan tidur, dan sesak napas akibat pemutusan hubungan dengan orang tua yang seharusnya menjadi sumber rasa aman. Fase awal ini kemudian berlanjut ke Pertarungan Eksistensial dan Refleksi Pribadi, di mana para partisipan terdorong untuk merenungkan makna kematian, memproses rasa bersalah yang mendalam seperti yang dirasakan Naladhipa saat kuliah jauh dari rumah, dan akhirnya mencapai penerimaan terhadap fakta bahwa semua makhluk hidup memiliki batas, serta mengubah pandangan mereka terhadap kasih sayang orang tua seperti yang dilakukan Ambrella. Ini merupakan langkah transformatif dalam menghadapi trauma yang memicu pertumbuhan setelah mengalami kesedihan, dengan mengubah penderitaan menjadi ketahanan dan rasa syukur. Selanjutnya, kehilangan ini mengarah pada Transformasi Peran dan Kematangan Dini yang memaksa restrukturisasi keluarga dan *parentification*, di mana individu mengalami kematangan dini dengan mengambil peran tambahan di rumah, seperti Melody yang mengurus rumah

tangga, atau Naladhipa yang perlu mandiri dalam mengambil keputusan. Hal ini secara psikologis mengubah fokus kognitif dan perilaku untuk mempercayai diri sendiri, memahami kebutuhan mendasar akibat keterbatasan finansial, serta mendorong Ambrella untuk segera bekerja demi meringankan beban sebagai orangtua tunggal. Pada akhirnya, dinamika ini menuju ke Rekonstruksi Makna dan Integrasi Hidup, di mana individu menyusun kembali arti kehilangan melalui praktik religius dengan menerima takdir Tuhan dan berdoa untuk menjaga hubungan yang sehat dengan yang telah tiada. Ini menjadi bagian dari kompas moral dan nilai-nilai yang diwariskan dalam tindakan sehari-hari seperti pilihan Melody untuk menjadi guru dan dorongan Naladhipa untuk belajar lebih giat sehingga tujuan hidup mereka pun bertransformasi menjadi tanggung jawab bersama untuk menjaga keharmonisan keluarga. Hal ini mengubah pengalaman kehilangan dari sekadar duka menjadi sumber kekuatan dan petunjuk hidup yang kuat serta tahan banting.

Pembahasan

Dinamika pengalaman kehilangan integrasi respon mental dan biologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa kematian orang tua memicu pergolakan emosional yang intens seperti syok, kemarahan, dan rasa bersalah. Secara signifikan, analisis fenomenologis mengungkap bahwa kedukaan ini bukan sekadar kesedihan mental, melainkan sebuah

"trauma biologis" yang nyata. Manifestasi somatis seperti gangguan motorik halus (tremor), kesulitan bernapas (sesak napas), insomnia, hingga penurunan berat badan drastis membuktikan adanya internalisasi trauma secara fisik yang mengganggu keseimbangan tubuh dan jiwa partisipan. Sejalan menurut Duha et al., (2022) mengungkapkan bahwa pada kenyataannya reaksi seseorang ketika mengalami kehilangan yaitu muncul gejala yang dialami secara fisik, somatis atau biologis. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini turut memperluas teori duka Ross (1998) dengan menunjukkan bahwa fase-fase kedukaan pada dewasa awal tidak bersifat berurutan, melainkan tumpang tindih antara penerimaan dan gejala psikosomatik. Lebih lanjut Kessler, (2021) mengatakan bahwa setiap orang berduka dengan caranya masing-masing, dan kelima tahapan berduka ini bisa menggambarkan perasaan yang dialami individu ketika sedang berjuang menghadapi masa-masa sulit kehilangan orang tersayang.

Transformasi identitas melalui "Pendewasaan Dini" (Parentifikasi) kehilangan figur orang tua secara tidak langsung memaksa individu dewasa awal melakukan pergeseran identitas secara mendadak dari "anak yang dilindungi" menjadi "individu yang bertanggung jawab". Ketika saat ini individu juga diharuskan untuk mengemban tanggung jawab signifikan terhadap keluarganya, maka rintangan yang harus dihadapi pun menjadi semakin banyak (Sengkey et al., 2025). Dalam konteks

psikologi perkembangan Arnett, (2023) mengidentifikasi rentang usia 20-an sebagai fase *emerging adulthood*, di mana seseorang tidak lagi terikat oleh batasan masa remaja, namun juga belum sepenuhnya mapan dalam peran sebagai orang dewasa. Menunjukkan keselarasan menurut Anderson (dalam Febriyani dan Dewi, 2022), yang mengungkapkan ciri-ciri kematangan dewasa awal yang berorientasi pada tugas dan sikap objektif bahwa kemandirian pada fase dewasa awal bukan hanya hasil dari aspek waktu, melainkan juga sebagai respon terhadap tantangan eksistensial. Fenomena ini disebut sebagai parentifikasi, di mana partisipan mengambil alih peran orang tua yang hilang, seperti mengurus urusan rumah tangga atau mencapai kemandirian finansial lebih awal demi membantu ekonomi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa krisis eksistensial akibat kematian orang tua berfungsi sebagai katalisator yang mengakselerasi kematangan dewasa awal, memaksa mereka melampaui fase eksplorasi diri menuju tanggung jawab penuh.

Rekonstruksi makna berbasis Logoterapi dan Internalisasi Nilai, proses pemaknaan duka dalam penelitian ini divalidasi oleh konsep logoterapi Viktor Frankl (dalam Mukharom dan Arroisi, 2021) mengenai *self-transcendence*. Partisipan menemukan makna melalui tiga kriteria nilai. Nilai Sikap menerima kematian sebagai "takdir Tuhan" atau "pinjaman" yang memberikan ketenangan batin. Nilai Kreatif

diaktualisasikan melalui aksi nyata seperti meneruskan cita-cita orang tua atau bekerja keras demi stabilitas keluarga. Nilai Penghayatan menyadari bahwa kasih sayang orang tua tetap hidup secara transendental sebagai kompas moral. Kebaruan dalam penelitian ini menemukan strategi *Internalization of Values*, di mana partisipan tidak memutuskan ikatan emosional, melainkan "menghidupkan kembali" sosok orang tua dengan mengaplikasikan nilai-nilai luhur mereka dalam tindakan sehari-hari. Sejalan dengan temuan Rachmawati (2026) bahwa individu yang mampu mengubah penderitaan menjadi pengalaman hidup yang berharga. Nilai-nilai yang didapat dari pengalaman sulit menjadi hal yang sangat penting bagi individu dalam mencari arti hidup.

Pertumbuhan Pascatrauma dan Sinergi Dukungan Sosial, ketahanan individu dalam menghadapi kehilangan sangat dipengaruhi oleh sinergi antara tuntutan situasional dan dukungan sosial dari keluarga maupun komunitas spiritual. Temuan unik penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap kerentanan diri (prinsip bahwa "menangis adalah hal yang wajar") justru menjadi titik balik kekuatan baru. Keberanian mengakui kesedihan membantu subjek mengintegrasikan duka ke dalam identitas barunya, sehingga penderitaan bertransformasi menjadi pertumbuhan pascatrauma (*post-traumatic growth*) yang membentuk pribadi yang lebih autentik, bijak, dan

mandiri dalam menghadapi masa depan.

D. Kesimpulan

Pengalaman kehilangan orang tua pada individu dewasa awal merupakan krisis eksistensial kompleks yang termanifestasi secara emosional melalui perasaan hampa dan secara fisik melalui gangguan somatis, yang pada akhirnya memicu transformasi identitas melalui fenomena "pendewasaan dini" atau parentifikasi. Proses pemaknaan duka tersebut berfungsi sebagai katalisator utama yang mengubah penderitaan menjadi kekuatan pendorong untuk membangun kemandirian serta memperdalam spiritualitas melalui strategi internalisasi nilai-nilai luhur orang tua seperti ketekunan berdoa dan kerja keras ke dalam kompas moral kehidupan sehari-hari.

Pertumbuhan pascatrauma ini sangat dipengaruhi oleh sinergi antara penerimaan terhadap kerentanan diri serta dukungan sosial, sehingga disarankan bagi individu dewasa awal untuk berani menerima kesedihan secara terbuka dan terlibat aktif dalam komunitas sosial atau spiritual sebagai metode peralihan emosional yang positif. Selaras dengan hal tersebut, para profesional kesehatan mental dan keluarga perlu menciptakan "ruang aman" yang berfokus pada pengintegrasian pelajaran hidup dari orang tua ke dalam identitas baru individu, alih-alih sekadar mendorong pemutusan ikatan emosional. Sebagai tindak lanjut akademis, penelitian mendatang dianjurkan untuk

menyelidiki efek jangka panjang dari perubahan peran ini melalui studi longitudinal serta melakukan kajian komparatif mengenai perbedaan dampak kehilangan sosok ayah dan ibu guna merancang strategi dukungan yang lebih spesifik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, E. S., & Nur, H. (2023). Attachment dan grief pada remaja yang kehilangan orang tua. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Ausie, R. K., & Mansoer, W. W. D. (2021). " Mengapa Tuhan mengambil mereka?" Pengalaman duka dan pemaknaan anak yang kehilangan kedua orang tua secara berurutan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 153-173.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan* (Edisi ke-3). Pustaka Pelajar.
- Das, E., & Peters, J. (2022). "They never really leave us": Transcendent narratives about loss resonate with the experience of severe grief. *Human Communication Research*, 48(2), 320-345.
- Duha, R. T., Dachi, O., & Waruwu, S. (2022). Pendampingan psikososial terhadap anak yang kehilangan orang tua. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 15(2), 78–88.
<https://doi.org/10.36588/sundermann.v15i2.88>
- Kessler, D. (2021). *Finding Meaning: Mencari Makna Di Balik Dukacita*. Gramedia Pustaka Utama.
- Khoirudin, A. (2021). *Menemukan makna hidup*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Kubler-Ross, E. (1998). *On death and dying: Kematian sebagai bagian kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mukharom, R. A., & Arroisi, J. (2021). Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual Dalam Logoterapi. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 20(1), 91-115.
- Nisa, R. A. F., & Mukhoyyaroh, T. (2025). Kematian Orang Tua Menjadi Salah Satu Penyebab dari Kesedihan pada Wanita Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 16-23.
- Novianti, N., Supriatna, M., & Nadhirah, N. A. (2023). Siswa Berduka di Indonesia Membutuhkan Pendidikan Kematian: Rekomendasi Penerapan Konseling di Sekolah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 164-177.
- Rismayanti, F., Azzani, S. N. A., Anggraeni, N., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh kehilangan dan berduka terhadap kondisi

mental individu. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 4(1), 103-116.

Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Runtu, S. S., Runtu, C. V. Y., & Matahari, B. N. (2025). Menanggung Dunia Terlalu Cepat: Pengalaman Psikologis Anak Sulung sebagai Penopang Keluarga Dusia 20-an. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 769-780.

Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya pembinaan terhadap dewasa awal dalam menghadapi tugas perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 1(2), 16-22.

Zahira, A. K. Z., & Savira, S. I. (2024). Gambaran Kedukaan pada Dewasa Awal atas Kematian Orang Tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 51-67.