



DINAMIKA RESILIENSI DEWASA AWAL SETELAH KEMATIAN PACAR

Olga Violeta Suot, Made Padma Dewi Bajirani

Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

Abstrak

Peristiwa kematian pasangan dapat memberikan kedukaan yang bisa mengganggu secara fisik dan psikologis sehingga resiliensi diperlukan agar individu dapat bangkit kembali dari kedukaan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi pada individu dewasa awal yang mengalami kematian pacar. Subjek dalam penelitian ini merupakan dewasa awal yang telah mencapai resiliensi setelah kematian pacarnya yang didapatkan melalui teknik snowball sampling. Data penelitian diambil menggunakan metode wawancara mendalam yang terstruktur dan observasi beserta catatan lapangan. Analisis data menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) memberikan beberapa tema terkait dinamika resiliensi yang meliputi: 1) Faktor pemicu dan reaksi awal terhadap kehilangan, 2) Proses adaptasi dan pemaknaan, 3) Upaya resiliensi, 4) Tekanan atau kesulitan, dan 5) Sumber resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada dewasa awal yang mengalami kematian pacar didapatkan melalui regulasi diri, pengelolaan emosi, strategi koping yang efektif, dan dukungan dari Tuhan, keluarga, teman, dan arahan profesional dari psikolog atau konselor.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Kematian, Pacar, Resiliensi.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang selalu mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam masa hidupnya. Sepanjang kehidupan manusia, terjadi banyak pertumbuhan dan perkembangan, mulai dari kelahiran hingga kematian. Dari semua tahapan perkembangan tersebut, salah satu yang

paling penting adalah masa dewasa awal (Dharmawijayawati, 2015).

Pada masa puncaknya dalam perkembangan individu, fase dewasa awal menjadi fase perkembangan di mana individu sudah matang dan siap untuk hidup bermasyarakat dengan orang dewasa lainnya. Individu yang menginjak umur 20 tahun hingga 40 tahun dikategorikan sebagai fase dewasa

awal (Erickson, 2009) . Masa dewasa awal menjadi fase periode individu untuk mencari, menemukan, memantapkan diri, dan masa reproduktif, yang ditandai dengan berbagai masalah dan ketegangan emosional. Selain itu, masa dewasa awal mencakup fase isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, serta penyesuaian diri terhadap gaya hidup baru (Putri, 2019).

Sebagaimana diketahui bahwa meninggal dunia atau kematian merupakan realitas kehidupan yang sulit dilupakan, peristiwa ditinggal oleh pasangan menjadi peristiwa yang bisa mengganggu kehidupan emosional dan memicu timbulnya permasalahan-permasalahan dalam kehidupan (Muzayanah, 2020). Kematian diungkapkan sebagai suatu kondisi kehidupan yang kejadiannya tidak dapat dicegah oleh individu (Hurlock, 2011, dalam Aini, 2022). Kematian dari seseorang yang memiliki relasi atau kelekatan yang besar dengan individu biasanya memberikan dampak yang besar dalam kehidupannya. Individu akan memunculkan perasaan ketidakpercayaan, amarah, putus asa, perasaan kehilangan, perasaan bersalah, dan ketidaktenangan hati dalam diri dalam jangka waktu yang panjang dan intensitas yang cukup sering (Fernandez dan Soegijono, 2018). Kehilangan secara tiba-tiba menyebabkan seseorang yang ditinggalkan akan merasa terpuruk, bahkan sulit untuk kembali menjalani rutinitas sehari-hari seperti biasanya. Kehilangan pasangan hidup dapat membuat individu merasa kesepian karena tidak adanya sosok yang selalu menemani (Sari et al., 2023).

Kematian pasangan bisa memberikan pengaruh yang besar bagi kelangsungan diri individu yang ditinggalkan oleh pasangannya baik dalam hal fisik, maupun psikologisnya. Didukung oleh Nurhidayati et al., (2014),

peristiwa kematian akan memengaruhi proses perkembangan manusia di mana kematian dapat menciptakan duka yang mendalam bagi remaja yang akan menyebabkan timbulnya penolakan, perasaan putus asa, bersalah, merasa kehilangan, perasaan tidak rela, dan ketidakmampuan dalam menerima kenyataan. Berkaitan dengan hal ini, keadaan ketidaksiapan individu dewasa awal setelah ditinggalkan oleh pasangan mampu memengaruhi psikis serta aktivitas kesehariannya karena menjadi kondisi terendah hingga mengarah pada keterpurukan (Aini et al., 2022). Kondisi ditinggalkan oleh pasangan tentunya memberikan dampak yang mendalam kepada pasangan lainnya.

Putri dan Dewi (2024) menyebutkan reaksi duka pada individu dapat berupa kesedihan, menangis, gangguan tidur, gangguan makan, stres, penolakan, depresi, dan lainnya. Durasi dari kedukaan ini bervariasi pada setiap individu. Untuk kebanyakan orang, perasaan duka akan berangsur-angsur berkurang seiring berjalannya waktu. Namun dalam hal ini, pasangan yang ditinggalkan harus tetap menjalani kehidupannya karena masih perlu menjalani kehidupannya. Individu perlu untuk bisa beradaptasi dengan situasi selepas kematian pasangan hingga akhirnya bisa berdamai dan bangkit dari kondisi setelah kematian pasangan atau bisa disebut sudah *resilient* dengan situasi yang dialami.

Peristiwa kematian pasangan ini sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Bowlby (dalam Fernandez dkk, 2018) terkait pada umumnya seseorang yang kehilangan pasangannya akan mengalami beberapa fase kedukaan yang di mana pada puncaknya berakhir dengan fase reorganisasi, yang merupakan langkah awal bagi seseorang untuk mulai resiliensi. Melalui pengalaman-pengalaman berat dalam hidup, individu akan terus belajar untuk

memperkuat diri, sehingga mampu melewati dan mengubah peristiwa sulit atau berat menjadi situasi yang dapat dihadapi dengan lebih wajar (Ariyanti & Ramadhani, 2023).

Resiliensi didefinisikan oleh Reivich dan Shatte (2002) sebagai gambaran kemampuan individu untuk merespon trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang sehat dan produktif. Resiliensi merupakan proses dan hasil dari keberhasilan beradaptasi terhadap pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku serta adaptasi terhadap tuntutan eksternal dan internal (American Psychological Association, 2018). Kemampuan individu untuk bisa mencapai kondisi *resilient* memiliki faktor risiko dan faktor protektif yang akan memengaruhi individu dari lingkungan dengan tujuan meningkatkan resiliensi (Fernandez dkk, 2018). Menurut Werner (1995), resiliensi merupakan hasil perkembangan yang baik pada individu dengan status yang berisiko tinggi, serta kondisi yang pulih dari trauma karena adanya kompetensi yang menetap atau berkelanjutan ketika di bawah kondisi stres. Grotberg (2003) memaknai resiliensi sebagai kapasitas manusia sebagai upaya untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, bahkan berubah dari kesengsaraan hidup yang tidak terelakkan. Sementara itu, Richardson (2002) memaknai resiliensi sebagai proses koping terhadap stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Luthar (2000) juga menjelaskan resiliensi sebagai proses dinamis yang mencakup adaptasi positif dalam konteks situasi yang sulit, mengandung bahaya, maupun hambatan yang signifikan.

Melihat dari fenomena dewasa awal yang mengalami kedukaan akibat kematian pasangannya peneliti tertarik untuk mencermati lebih jauh mengenai

dinamika resiliensi individu khususnya dewasa awal setelah kematian pacar. Proses resiliensi di sini dicirikan dengan gambaran kondisi diri, kemampuan, serta fungsi-fungsi diri yang meningkat sebagai respon positif pada saat menghadapi masa-masa sulit, seperti individu yang harus menghadapi kematian pasangannya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menekankan analisis naratif dan pemahaman mendalam atas fenomena sosial, budaya, atau historis melalui pengumpulan data yang dilakukan secara alamiah. Goodwin (dalam Hanurawan, 2016) dan Moleong (2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif menghasilkan deskripsi berbasis kata dan pengalaman yang kompleks, sedangkan Creswell (dalam Sugiyono, 2022) menekankan penggunaan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses eksplorasi. Penelitian ini juga memanfaatkan triangulasi sebagai teknik pengumpulan data untuk memastikan keandalan temuan, termasuk observasi, wawancara, dan dokumentasi, sehingga mampu membangun fenomena yang mendalam dan unik.

Pendekatan fenomenologi menjadi dasar penelitian ini karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman hidup partisipan secara mendalam. Menurut Connole (dalam Hanurawan, 2016), fenomenologi berfokus pada deskripsi pengalaman subjektif individu dalam berinteraksi dengan dunia fenomena. Pendekatan ini memberikan ruang bagi gejala untuk menampilkan dirinya sebagaimana adanya (Semiawan, 2010). Tujuannya adalah memahami esensi pengalaman individu berdasarkan perspektif mereka sendiri. Dalam konteks penelitian ini, fenomenologi membantu mengungkap

struktur kesadaran individu terhadap fenomena tertentu, seperti dinamika resiliensi pasca-kehilangan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, sesuai dengan panduan penelitian kualitatif (Sugiyono, 2022). Wawancara dilakukan untuk menggali informasi mendalam, dengan proses perekaman sebagai bukti otentik. Selain itu, observasi digunakan untuk mencatat reaksi partisipan selama wawancara. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode verbatim, di mana setiap kata responden ditranskripsi secara rinci. Catatan lapangan juga digunakan untuk melengkapi proses penggalan data. Semua data disusun secara sistematis dalam folder yang terorganisasi untuk mempermudah analisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan informasi ke dalam kategori tertentu, menyintesis data, dan membangun pola temuan. Proses ini dilakukan secara spiral, yang memungkinkan teori muncul dari data yang terkumpul (Johnson & Christensen, dalam Gumilang, 2016). Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika resiliensi individu pasca-kehilangan pasangan melalui pendekatan fenomenologi. Dengan metode yang terstruktur dan fleksibel, penelitian kualitatif ini menghasilkan deskripsi kaya akan makna yang relevan dalam memahami fenomena sosial dan psikologis yang kompleks

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi dewasa awal setelah kematian pacar. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah disampaikan, terdapat lima tema yang muncul sebagai temuan yang menjawab penelitian bagaimana dinamika resiliensi dewasa awal setelah kematian pacar. Lima tema tersebut antara lain faktor pemicu/stressor,

respon emosional dan psikologis, strategi koping, tekanan atau kesulitan, dan dukungan eksternal dan spiritual. Pada bagian pembahasan ini, peneliti akan mengkaji hasil dari tema-tema temuan tersebut dengan mengacu pada teori serta penelitian yang telah ada sebelumnya.

A. Istiwa Kehilangan

Kematian merupakan rangkaian peristiwa yang pasti terjadi pada manusia yang menyebabkan kesedihan dan kehilangan yang mendalam bagi yang ditinggalkan. Upaya resiliensi bisa menjadi faktor besar dalam mengatasi perasaan duka yang terjadi akibat kehilangan. Resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi masalah dan beradaptasi terhadap kejadian traumatik yang terjadi dalam kehidupan. Awal dari adanya proses resiliensi yang dilalui oleh ketiga responden adalah adanya peristiwa kedukaan akibat kehilangan pasangannya yang meninggal dunia. Dari ketiga responden, masing-masing memiliki penyebab yang berbeda-beda.

Responden N mengalami kehilangan pasangannya karena almarhum terseret air ketika sedang berenang di sungai. Almarhum dinyatakan hilang selama hampir sepuluh hari dan ditemukan sudah meninggal dunia. Responden T kehilangan almarhum dikarenakan penyakit kanker otot yang ditemukan pada awal tahun 2022. Dan responden U kehilangan almarhum disebabkan oleh kecelakaan pada saat berkendara. Melalui yang sudah tertulis sebelumnya, ketiga responden mengalami kedukaan yang mendalam. Hal ini sesuai dengan ulasan oleh Salsabila et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kehilangan pasangan menjadi suatu pengalaman yang sangat sulit bagi individu dan biasa akan dalam periode waktu yang cukup lama.

B. Respon diri pada saat mengetahui almarhum telah tiada

Setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan seseorang tentunya akan menimbulkan reaksi atau respon tertentu. Salah satunya adalah peristiwa kehilangan seseorang yang dekat atau memiliki hubungan akrab. Duka cita atau *grief* merupakan suatu hal yang tidak terlepas dari diri manusia ketika sedang menghadapi momen kehilangan orang terdekat. Hal ini mengacu pada adanya respon diri berupa respon psikologis hingga respon biologis ketika dalam situasi duka cita. Dalam definisinya, *grief* adalah suatu respon psikobiologis atas pengalaman kehilangan tersebut dimana terdapat gejala utama berupa kesedihan dan kerinduan, disertai dengan pikiran, kenangan, dan bayangan tentang orang yang telah tiada (Pop-Jordanova, 2021).

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa setiap orang memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi peristiwa kehilangan orang terdekat. Adapun respon diri yang ditemukan mencakup perasaan terkejut, kesedihan yang mendalam, kegelisahan, kekosongan, berusaha untuk *denial*, hingga pingsan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Winalda & Rahayu (2021) bahwa duka cita digambarkan sebagai rasa sakit atau kesedihan yang berat disebabkan oleh kehilangan orang yang dicintai. Dalam penelitian Sandhi et al. (2023) juga dijelaskan bahwa pengalaman berduka dapat berdampak pada kesehatan emosional, fisik, spiritual, sosial, dan intelektual seseorang.

Terdapat 2 dari 3 partisipan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa mereka merasakan keterkejutan dan perasaan sedih yang mendalam hingga menangis ketika mengalami peristiwa kehilangan orang yang dikasihi. Salah satunya juga menambahkan bahwa ada perasaan kaget, kosong, serta *denial*, yang

kemudian semua perasaan ini menjadi satu emosi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Loren dkk (2023) bahwa individu yang mengalami kehilangan merasakan perasaan ketidakberuntungan utama berupa ketidakpercayaan, kesedihan, kemarahan, menyalahkan, kegelisahan, dan ketidakberuntungan. Responden U menyatakan dirinya kaget dan kosong, ia merasa dirinya tidak bisa memikirkan apa-apa dan hanya bisa untuk bengong.

C. Menghindar dan menarik diri

Hubungan berpacaran memiliki berbagai makna penting dan juga memberikan dampak yang baik untuk masing-masing pasangan. Pacaran menjadi kesempatan individu untuk belajar tentang keterbukaan dimana dapat membantu individu juga lebih memahami dirinya sendiri dan pasangannya (Dharmawijayati, 2015). Dalam hubungan berpacaran, pasti diantara keduanya memiliki intimasi untuk mempertahankan hubungan yang baik antar satu sama lain (Agusdwitanti & Tambunan, 2015). Dengan demikian, pasti selama menjalani hubungan berpacaran individu sudah menciptakan banyak kenangan dan memori indah bersama pasangannya. Namun, semenjak kehilangan pasangan dari kedua responden, N dan T, akibat meninggal dunia, kenangan dan memori indah berubah menjadi kesedihan. Banyak jalan, tempat, dan hal-hal lainnya yang mengingatkan kepada pasangannya.

Responden N mengatakan ia sangat menarik dirinya dari media sosial dan lingkungan. Ia memilih untuk hanya bertemu dengan orang-orang tertentu saja yang dipercaya oleh responden N. Responden N menyatakan ia memilih untuk tidak mau melukai dirinya. Tetapi, di satu sisi, responden N masih merasa nyaman dengan mengenakan pakaian dan barang-barang milik almarhum pasangannya. Seperti yang sudah tertulis

sebelumnya, responden N memilih untuk menarik diri dari lingkungan dan mendekati diri kepada Tuhan. Sama halnya dengan responden T yang lebih memilih untuk tidak bertemu dengan teman-teman dari almarhum. Kedua responden, N dan T, memilih untuk tidak berlarut dalam kehilangan dan memutuskan untuk memberikan waktu untuk diri sendiri memproses kedukaannya.

1. Proses Adaptasi dan Pemaknaan

a. Coping Mechanism

Coping strategies menurut Compas et. al (2017) diketahui sebagai beberapa strategi kognitif dan perilaku individu dengan tujuan untuk mengatur emosional dan fungsional dari stressor. Strategi koping mengindikasikan pada bentuk dari upaya secara spesifik, baik secara psikologis atau sikap, dengan tujuan mampu menguasai kejadian yang memberikan tekanan pada individu (Carver et al., 2014). Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa strategi koping yang merupakan hal yang penting untuk dilakukan. Strategi koping bisa membantu individu untuk dapat mengatur emosi, menemukan dukungan sosial, serta kemampuan mengatasi perubahan psikologis yang bisa muncul akibat proses setelah berduka (Arhadita & Darmawanti (2024). Kemampuan dapat memahami cara untuk koping merupakan hal yang penting untuk meningkatkan ketahanan mental dan juga efektif sebagai *treatment* yang membantu individu dalam kesulitan. Penelitian menyatakan strategi koping memiliki peran penting dalam cara individu meresponi kesulitan (Kaushik & Raj, 2024).

Dalam implementasinya, strategi koping dibagi menjadi dua jenis fokus, yaitu *problem focused coping (PFC)* dimana individu berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya

secara langsung dan *emotion focused coping (EFC)* yang merupakan usaha individu berusaha untuk bisa mengontrol perasaan yang dirasakan terhadap stress yang dimiliki (Lazarus & Folkman, 1987). Kemampuan strategi koping yang baik akan membantu individu untuk bisa mengontrol stress dan memperoleh kembali kestabilan mental (Hasan, A. A., & Tumah, H, 2019).

Mekanisme koping menurut Munthe dalam Rahman dan Subroto (2024) didefinisikan sebagai cara untuk individu menyelesaikan suatu permasalahan, menyesuaikan diri pada perubahan, meresponi situasi yang mengancam diri dengan tujuan dapat menghilangkan rasa stress yang dialami. Kaushik dan Raj (2024) mengatakan mekanisme koping adalah strategi individu yang sering digunakan untuk menghadapi stress atau trauma untuk bisa membantu individu dalam mengontrol perasaan yang menyakitkan.

Peristiwa kehilangan pasangan yang dicintai menimbulkan perasaan yang kompleks. Responden N menggunakan waktu untuk bekerja sebagai cara mereka untuk bisa koping dari situasi kedukaan yang dialami. Responden N menghindari larut dalam kesedihan duka dengan mengambil pekerjaan yang ditawarkan dan melakukannya. Sehingga, dengan menyibukkan diri melalui bekerja bisa menghiraukan masalahnya. Responden N memilih untuk mengatasi perasaan dukanya dengan mencari kesibukan untuk bekerja. Perilaku responden N merupakan salah satu bentuk dari mekanisme koping yang berfokus pada emosi atau *Emotion Focused Coping (EFC)*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaushik dan Raj (2024) yang menemukan adanya korelasi yang signifikan dan positif antara mekanisme koping dan kedukaan pada orang dewasa. Penting untuk

individu memahami mekanisme dari coping sebagai upaya untuk peningkatan kesehatan mental dalam menghadapi kesulitan.

a. Pemaknaan tentang resiliensi

Resiliensi dan duka cita merupakan dua gagasan yang saling berkaitan serta berdampak besar pada bagaimana cara individu yang berduka mengalami kehilangan (Zalli, 2024). Resiliensi menurut American Psychological Association (2018) merupakan proses serta hasil dari keberhasilan dalam beradaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional. Dan perilaku serta adaptasi terhadap tuntutan eksternal dan internal. Resiliensi, yang juga diketahui sebagai bertahan dan bangkit, merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan (Grotberg dalam Hendriani, 2018). Utami dan Helmi (2017) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat dan ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup. Resiliensi diketahui dapat dilalui dengan adanya penderitaan dan kemunduran yang di mana akan melibatkan perjuangan yang baik dalam menjadikan pengalaman yang menyakitkan menjadi suatu pelajaran untuk kehidupan (Walsh, 2020).

Responden N memiliki pemahaman tentang resiliensi sebagai proses untuk bisa mengenali dirinya secara lebih dalam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Garland et al. dalam Sani (2019) yang menunjukkan bahwa perempuan yang *resilient* dapat memandang masalah sebagai peluangnya dalam meningkatkan harga diri lebih positif.

Responden N menjalani proses resiliensi dengan perjalanan panjang dan berat. Responden N sempat putus asa dengan segala usaha yang telah dilakukannya untuk bisa *resilient*. Responden N pernah merasa dirinya tidak mampu untuk melanjutkan hidup karena sudah merasa mimpi yang sudah direncanakan sebelumnya hilang seketika. Selama berproses ini, responden N merasakan kesedihan dan banyak kekecewaan yang dialami. Pemahaman akan resiliensi oleh responden N dilanjutkan dengan melihat ini sebagai proses yang menguatkan hubungan dirinya dengan penciptanya.

Resiliensi dipahami oleh responden T sebagai momen untuk dirinya melihat dunia lebih luas. Ketika responden T merasakan duka yang mendalam akibat meninggalnya almarhum, ia melihat peristiwa meninggal dunia dan ditinggal meninggal dunia oleh seseorang sebagai hal yang pasti akan dialami oleh semua orang dan saat ini yang sedang mengalami adalah responden T. Sehingga pemikiran yang beranggapan akan ada waktu untuk masing-masing dari manusia untuk mengalami hal yang apa dialami olehnya membantunya untuk bisa bertahan dan bangkit. Cara pandang responden T memaknai resiliensi sesuai dengan *Common Humanity* dimana individu melihat penderitaan atau kesulitan yang dialami oleh seseorang sebagai bagian dari pengalaman menjadi manusia. Teori *Common Humanity* membuat individu bisa memahami bahwa semua manusia akan melewati masa-masa sulit (Neff dalam Dreisoerner et al., 2021).

Responden U memaknai bertahan dan bangkit sebagaimana definisi dari kedua kata aslinya. Bertahan dipahami sebagai cara responden U untuk melanjutkan hidup yang sudah dijalannya selama ini walau beriringan dengan perasaan kedukaan. Sama seperti bertahan, bangkit dimaknai untuk menjalani hidupnya namun dengan

usahanya untuk bisa *resilient* dari kedukaannya.

Ketiga responden memiliki pengertian yang berbeda-beda terhadap resiliensi. Responden N lebih memaknai resiliensi sebagai caranya untuk bisa lebih memahami dirinya dan lebih dekat dengan Tuhannya, responden T menjadikan resiliensi sebagai hasil dari pandangannya melihat semua manusia akan mengalami masa-masa sulit, dan responden U melihat resiliensi sebagai prosesnya untuk bisa berjuang melewati masa-masa sulit dengan tetap menjalani kehidupannya yang sudah dilewatinya selama ini. Dari masing-masing perbedaan ketiganya memiliki tujuan yang sama yaitu untuk bisa beradaptasi dengan positif sehingga bisa membantu individu untuk kembali bangkit dan berkembang (Mir'atannisa et al., 2019)

b. Penerimaan diri

Yolanda dalam Putri (2019) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan langkah pertama dalam upaya individu bisa mencapai kondisi *resilient*. Penerimaan diri merupakan tanggapan positif oleh individu dimana merasa bahagia dan puas dengan dirinya sendiri. Sikap ini tercermin dalam kemampuan menerima kondisi diri, baik fisik dan maupun mental, dengan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki (Dumaris, 2019). Menurut Supratiknya dalam Dumaris (2019), salah satu aspek dari penerimaan diri yang adalah terciptanya penerimaan diri yang baik pada kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh diri. Dengan demikian individu bisa lebih menghargai dan mencintai diri sendiri serta orang lain.

Setelah menjalani proses bertahan dan bangkit yang panjang, masing-masing responden sudah bisa menerima dirinya kembali. Pada responden N, penerimaan diri dimaknai dengan bisa menerima peristiwa kedukaannya yang kehilangan almarhum

pasangannya. Hal ini menyatakan bahwa responden N sudah ikhlas. Responden N belajar bahwa ikhlas atau bisa menerima kehilangan almarhum timbul dari tindakan yang dilakukannya. Ketika responden N sudah tidak lagi merasakan sedih pada saat melihat hal-hal yang mengingatkannya pada almarhum, tidak menyimpan dendam, atau merasa sesak nafas, responden N merasa bahwa dirinya sudah selesai dengan kedukaannya dan bisa menerima. Karena dengan bisa menerima, responden N dapat mengenali dirinya lebih dalam lagi. Sama juga dengan responden U yang berusaha untuk bisa ikhlas dengan kehilangannya dengan menjalani kehidupannya dengan baik. Responden U mengatakan bahwa dirinya sudah tidak sering menangis lagi jika melewati jalan yang menjadi tempat kejadian peristiwa almarhum meninggal dunia serta ketika mengingat hal-hal tentang almarhum. Keduanya melihat ikhlas melalui tindakan mereka yang saat ini sudah bisa menerima situasi.

Salah satu ciri dari penerimaan diri menurut Berger dalam Plexico et al. (2019) adalah memiliki keyakinan untuk menghadapi tantangan hidup. Responden N dan U menghadapi masa-masa sulit akibat kehilangannya dengan positif. Dengan melalui proses penerimaan dirinya setelah mengalami kehilangan seseorang, responden N bisa lebih memahami dan mengenal bagaimana dirinya.

Pada tahapan terakhir dari *Stage of Grief*, penerimaan merupakan tahap terakhir. Responden T menyatakan sudah ikhlas dan mulai berdamai dengan kedukaannya karena kehilangan almarhum. Dalam proses wawancara, responden T mengatakan bahwa ia sudah bisa menerima keadaan namun ia akan tetap mengenang almarhum sebagai salah satu bagian dalam hidupnya yang tidak akan dilupakannya. Menerima kehilangan tidak sama dengan

melupakan menjadi pernyataan yang diberikan oleh responden T ketika menjawab pertanyaan tentang kondisi *resilien* responden.

Tahapan penerimaan diri ini menjadikan responden N, T, U telah selesai dengan kedukaannya dan sudah berdamai dengan kehilangan. Ketiganya sudah mampu menjalani kehidupan sehari-hari tanpa mengalami duka yang berkepanjangan.

2. Upaya Resiliensi

A. Usaha mencari psikolog/professional

Psikologi konseling merupakan cabang psikologi yang mempelajari tentang perkembangan atau pemulihan dari kesehatan mental seseorang atau sekelompok orang, yang telah terganggu oleh berbagai pengaruh lingkungan atau permasalahan internal (Malikiosi-Loizou dalam Rahayu, 2022). Kesehatan mental menurut WHO (2022) merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, mengenali potensi dalam diri, mampu belajar dan bekerja dengan efektif, serta berkontribusi dalam hidup bermasyarakat. Responden N dan T adalah individu memiliki kesadaran jika dirinya memerlukan bantuan dari tenaga profesional sebagai salah satu upaya menyayangi diri sendiri dan bisa bangkit dari kedukaan yang dialami. Responden N menceritakan bahwa dirinya datang ke psikolog untuk mencurahkan isi hatinya. Sedangkan responden T merasa mulai perlu untuk ke psikolog untuk bisa lebih mengeluarkan *anger* yang mungkin terpendam di dalam dirinya.

B. Pelajaran yang diambil dari peristiwa kedukaan

Responden N menyatakan bahwa selama ia menjalani proses resiliensi, ia tidak hanya menerima dan ikhlas akan kepergian pasangannya yang ia cintai. Responden N mendapatkan

banyak hal antara lain: untuk tidak menyandarkan diri kepada siapapun dan belajar untuk semakin mandiri, belajar untuk semakin mengenali diri sendiri. Ia merasa bukan psikiater bahkan bukan terapis yang membantunya untuk bisa sembuh, tetapi oleh karena dirinya sendiri. Sehingga responden N ingin untuk bisa lebih mengenali dan mencintai dirinya sendiri.

Responden T mengatakan makna atau pelajaran yang diambil dari peristiwa kedukaan ini adalah untuk bisa lebih melihat dunia lebih luas dan semakin memahami bagaimana cara dunia bekerja. Responden T lebih menekankan untuk kita tidak terlalu larut pada satu hal, yang dalam fokus penelitian ini adalah kedukaan. Responden T beranggapan jika ia berada di satu titik kehidupan dan berlarut, maka tidak akan ada perubahan dan tidak bisa melihat harapan yang baik.

Responden U lebih melihat peristiwa kedukaan ini untuknya lebih menghargai pasangannya. Salah satu caranya adalah dengan menghargai momen yang dihabiskan bersama orang-orang yang disayang. Walaupun almarhum sudah tidak ada, responden U tetap berusaha untuk tidak berpikiran buruk dengan melakukan hal-hal yang menyakiti dirinya dan memilih untuk tetap berjuang pada hidupnya. Selain itu, responden U mengatakan untuknya lebih sering mengambil gambar (foto) untuk menyimpan kenangan bersama orang-orang yang disayang.

Ketiganya memiliki makna hidup baru setelah mengalami kedukaan. Semua responden bisa mencapai *resilient* karena banyaknya faktor pendukung yakni dukungan spiritualitas, dukungan sosial, dan peran psikolog/profesional. Hal ini didukung hasil penelitian oleh Oktavia dan Muhopilah (2021) dimana dukungan sosial, religiusitas dan spiritualitas saling berkaitan dan memberi dampak positif untuk resiliensi.

Responden N menyatakan perjalanannya untuk bisa bangkit ini, selain ia merasa lebih dekat dengan Tuhannya dan mengenal dirinya secara lebih dalam lagi, responden N juga menemukan panggilan hidupnya yang adalah juga membantu orang lain. Melalui terapisnya, ia dikenalkan tentang meditasi, yoga, dan lain-lain. Disana, ia merasa memiliki panggilan untuk membantu orang lain. Dengan demikian, saat ini, responden sedang mengambil sertifikasi untuk *trauma healing*, yoga, dan meditasi untuk mendukungnya lebih menguasai panggilan hidupnya. Hal ini sesuai dengan penjabaran oleh Bastaman (dalam Dumaris & Rahayu, 2019) yang mendefinisikan makna hidup sebagai pemahaman individu terhadap aspek-aspek yang dianggap penting, bernilai, dan diyakini kebenarannya sehingga hal tersebut dapat menjadi tujuan dalam hidup.

3. Tekanan atau kesulitan

Dalam prosesnya untuk bisa bertahan dan bangkit, responden mengalami beberapa hal menjadi tekanan atau kesulitan. Hal ini menyebabkan responden menjadi terhambat dalam berproses untuk *resilient*. Tekanan atau kesulitan ini mampu menimbulkan efek stress yang merupakan respon atau reaksi dari penyesuaian dari tekanan (Mohan dalam Ismail, 2023).

Tekanan dari orang tua almarhum

Ketiga responden memiliki kesamaan dalam kesulitan untuk bisa *resilient* yaitu adanya tekanan dari orang tua almarhum. Responden N menyatakan bahwa melalui orang tua almarhum, ia tidak bisa mengekspresikan kedukaannya dengan bebas karena adanya pembatasan dalam mengungkapkan kedukaan. Hal ini menimbulkan ketidaknyamanan pada responden N karena merasa dirinya

terlalu dibatasi oleh orang tua almarhum. Padahal di sisi lain, keluarga dari responden N sangat berusaha untuk membantunya bisa melewati kedukaannya dengan baik, salah satunya dengan bebas mengekspresikan rasa dukanya.

Pada responden T, ia merasa tidak nyaman karena merasa perasaannya tidak divalidasi dengan baik dari orang tua almarhum. Orang tua, ibu dari almarhum merasa bahwa ibu adalah orang yang paling berduka ketika anaknya meninggalkan dirinya. Responden T menambahkan dimana ibu dari almarhum beranggapan jika responden T tidak merasa demikian karena nanti bisa mencari pasangan lain, sedangkan ibu dari almarhum tidak bisa mencari anak lagi. Responden T mengungkapkan bahwa sebagai orang yang ditinggalkan, tidak ada yang tingkat kedukaannya lebih tinggi dan rendah. Semua memiliki rasa duka yang sama karena telah ditinggalkan oleh orang yang disayang.

Sedangkan pada responden U, ia juga merasa tidak nyaman dengan komentar yang dilemparkan kepadanya oleh orang tua almarhum yang sering menganggap bahwa dirinya sudah lupa dengan anaknya yang sudah tiada. Responden U mengungkapkan bahwa dirinya merasa kesal karena ia merasa kedua orang tua dari almarhum terlalu mengganggu dan mencampuri urusan pribadinya seperti menuntut untuk responden tetap sendiri dan tidak mencari pasangan lain.

b. Kesulitan mencari psikolog/professional yang cocok

Responden N dan T mengatakan bahwa mereka cukup kesulitan dalam mencari psikolog dan tenaga profesional yang cocok. Responden N mengatakan bahwa dirinya cukup lelah dalam mencoba beberapa psikolog karena ia harus menceritakan apa yang ia rasakan

berulang kali dan harus kembali membuka kenangan yang semakin memberikan rasa sulit dalam hatinya. Pada responden T dinyatakan bahwa ia merasa kurang cocok dengan psikolog yang ditemuinya pada awal pertemuan. Responden T merasa ia tidak cocok dengan bagaimana cara psikolog melakukan pendekatan kepadanya untuk bisa bercerita. Sehingga ia mencari orang yang sekiranya bisa membantunya tetapi dengan cara yang lain, yang bisa membuatnya nyaman.

4. Sumber Resiliensi: *I Have*

Grotberg (dalam Hendriani, 2022) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia dalam menghadapi, mengatasi, serta menjadi kuat pada saat mengalami kesulitan hidup. Menurutnya, terdapat tiga sumber atau komponen resiliensi yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*. *I have* merupakan salah satu sumber resiliensi yang berkaitan dengan dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari lingkungan sekitarnya, sesuai bagaimana individu mempersepsikannya. Terdapat beberapa kualitas dari *I have* yang menjadi penentu dari pembentukan suatu resiliensi, antara lain hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan, struktur dan peraturan yang ada dalam lingkungan, model-model peran, dorongan seseorang untuk mandiri, dan akses terhadap fasilitas

Dukungan sosial menurut Bastaman (dalam Zahro et al., 2021) didefinisikan sebagai hadirnya individu atau sekelompok orang tertentu yang memberikan nasihat, motivasi, arahan, semangat, serta memberikan bantuan solusi atau jalan keluar ketika sedang mengalami kesulitan. Zimet (dalam Liu & Chui, 2014) menyebutkan terdapat beberapa sumber dukungan sosial diantaranya keluarga, teman, orang-orang spesial atau istimewa, dan tenaga ahli profesional/lainnya. Menurut Sarason et al. (dalam Kalisha, 2023)

disebutkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi dari tingkat resiliensi individu. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh seseorang, maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki. Kalisha (2023) mengungkapkan bahwa dukungan sosial secara tidak langsung berdampak positif pada resiliensi individu.

a. *I Have*: Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang mencakup perilaku, tindakan, serta penerimaan kepada anggota keluarga sehingga antara satu sama lain merasa ada yang memberikan perhatian (Rosyidah et al., 2022). Responden N dan T mendapatkan dukungan dari keluarga yang disebutkan berperan besar dalam proses mereka untuk bisa *resilient*. Keduanya mendapatkan dukungan baik dalam bentuk validasi perasaan hingga menemani ketika kedua responden saat merasa berduka. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh Cicchetti (dalam Rosyidah et al., 2022) dimana dukungan yang diterima oleh kedua responden menggambarkan resiliensi keluarga dalam kemampuan berdinamika dan menjaga hubungan ketika sedang menghadapi kesulitan.

Ibu dari responden N memberikan dirinya untuk selalu ada bersama N. Jika responden N ingin melayat kuburan almarhum, ingin mendoakan atau ingin menangis karena teringat oleh almarhum, beliau bersedia untuk menemani. Seperti yang dinyatakan oleh Zahro (2021) dimana kebanyakan keluarga bisa mendapatkan kekuatan dan kenyamanan serta arahan pada saat mengalami kesulitan melalui adanya hubungan dengan budaya atau religious yang dianut.

Sesuai dengan pernyataan dari Rosyidah et al. (2022) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan sikap atau tindakan penerimaan dari keluarga kepada anggota keluarga dalam

berbagai bentuk dukungan salah satunya dukungan emosional yang diterapkan oleh ayah dari responden T dimana tidak pernah memaksanya untuk melakukan hal-hal yang mungkin seharusnya sudah dilakukan oleh anak perempuan pada umumnya, seperti menekan dan mendesak untuk menikah.

Keduanya menyatakan tidak hanya keluarga inti saja yang memberinya dukungan tetapi keluarga besarnya. Responden N dan T menyatakan peran saudara-saudaranya juga sama besarnya. Bersama saudara-saudaranya, keduanya diajak untuk pergi berlibur. Dan pada responden N, melalui saudaranya ia bisa bertemu dengan terapis yang membantunya untuk bisa memproses kedukaan dengan baik.

Dari penjelasan diatas, peran dan dukungan keluarga, baik keluarga inti dan keluarga besar memiliki pengaruh yang besar dalam resiliensi. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Zahro (2021) yang menyatakan faktor religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan pada resiliensi keluarga. Resiliensi keluarga bisa mendukung resiliensi individu, dengan memberikan dukungan, nasihat, motivasi, dan afeksi kepada anggota keluarga.

b. *I Have*: Dukungan teman

Dalam penelitiannya, Saputro & Sugiarti (dalam Kalisha, 2023) mengungkapkan bahwa dukungan oleh teman sebaya yang berasal dari teman-teman seumuran dapat memberikan dukungan dalam bentuk informasi tentang bagaimana bersosialisasi di lingkungan. Selain itu dukungan dari teman sebayat juga mampu membantu individu untuk bisa menyelesaikan masalah pribadi dengan lebih baik. Hal ini sama persis dialami oleh ketiga responden. Ketiganya menyatakan memiliki peran teman dan sahabat dalam

proses mereka untuk bisa mencapai *resilient*.

Responden N menyatakan ia sangat bersyukur bertemu dengan teman-teman yang baik dimana mau memberikan dukungan, waktu, dan doa. Sebagai orang yang dikenal, ia memiliki banyak kesempatan untuk bisa mendengarkan cerita dari pengikut *Instagramnya* yang memiliki pengalaman yang sama. Selain itu, ia juga menceritakan pernah bertemu dan berbagi pengalaman dengan salah satu orang yang juga memiliki pengalaman yang sama, yaitu kehilangan pasangannya. Dengan bertemu dan berbagi cerita bersama orang-orang yang memiliki kesamaan pengalaman dengannya, ia merasa tidak sendirian.

Pada saat responden N merasa terlalu kalut dengan proses pencarian almarhum, sehingga teman-temannya berinisiatif untuk mengerjakan Ujian Akhir Semester (UAS) milik responden N. Setelah kematian dari almarhum, teman-teman dari responden N juga memberikannya waktu untuk menenangkan diri. Dikatakan karena mereka tahu bahwa responden N sedang tidak ingin diganggu, mereka memilih untuk tetap diam hingga responden N sendiri yang datang untuk memberi kabar ke mereka. Kabar dari responden N yang memperlihatkan dirinya sudah membaik disambut hangat oleh teman-temannya. Hal ini disyukuri oleh responden N sehingga ia tidak perlu merasa tidak enak karena menghiraukan teman-temannya, karena ia tahu bahwa teman-temannya sudah memahami karakter dari responden N.

Dukungan oleh teman sebaya atau *peer support* menurut Salomon (dalam Cook et al., 2017) ketika sekumpulan orang dengan kesulitan yang mirip untuk saling membantu dan memberikan dukungan kepada satu sama lain dalam bentuk emosional, praktis, dan sosial. Dukungan ini

dilandasi dari adanya hubungan yang akrab, saling menghargai dan adanya rasa keterhubungan antar satu sama lain.

Sesuai dengan pendapat yang disampaikan sebelumnya, sama halnya terjadi pada responden U, dimana juga menyatakan peran dari teman dan sahabat sangat membantunya untuk bisa melewati masa-masa sulit dengan baik. Pada saat proses wawancara, responden U mengajak sahabatnya untuk ikut duduk bersama dan mendengarkan. Responden U mengatakan tujuannya untuk mengajak sahabatnya untuk ikut dalam proses wawancara bukanlah karena tidak merasa nyaman dengan peneliti, melainkan ingin untuk sahabatnya menjadi pengingat jika terdapat cerita atau bagian-bagian dari proses resiliensinya ada yang terlewat.

c. Hasil dari upaya mendekatkan diri kepada Tuhan

Spiritualitas memiliki peran penting dalam pembentukan pribadi individu yang bertujuan untuk bisa memampukan manusia dalam memaknai dan bijaksana dalam menghadapi kehidupannya (Permana, 2018). Hal ini senaga dengan pengertian dari resiliensi yang juga bertujuan untuk individu bisa bangkit dari situasi sulit. Amir (dalam Safitri et al., 2022) mengungkapkan aspek spiritualitas menjadi bagian dari resiliensi yang diketahui dengan adanya perasaan yang terhubung dengan keyakinan religiusitas. Religiusitas sendiri menurut Saraglou (dalam Zahro, 2021) merupakan sikap yang bisa bersifat positif atau negatif, yang memberikan pengaruh dalam individu berpikir dan berperilaku secara unik serta dapat membentuk kepribadian individu. Religiusitas juga didefinisikan sebagai perilaku individu karena mengikuti aturan keagamaan dan praktiknya keagamaan sebagai bentuk komitmen dirinya dengan Tuhan (Rachman et al. (2018).

Ketiga responden mengalami kedukaan yang mendalam. Hal ini sesuai

dengan ulasan oleh Salsabila et al. (2023) yang menunjukkan bahwa kehilangan pasangan menjadi suatu pengalaman yang sangat sulit bagi individu dan biasa akan dalam periode waktu yang cukup lama. Responden N sejak awal sudah menyampaikan bahwa dalam prosesnya beresiliensi, ia mendekatkan diri kepada Tuhan, baik dengan membaca buku, berdoa, dan melakukan shalat. Sama halnya dengan responden T dimana pergi ke gereja dan mendapatkan pesan-pesan yang menurutnya sesuai dengan apa yang dibutuhkannya pada saat mengalami keterpurukkan. Selain itu, responden T juga mensyukuri karena kebaikan Tuhan yang menghadirkan lingkungan untuknya bisa keluar dari kedukaannya. Kedua responden menyatakan bahwa peranan Tuhan itu penting dalam proses resiliensinya. Responden T mempercayai bahwa segala sesuatu yang diucapkan oleh orang lain untuk dirinya juga merupakan pesan yang diberikan Tuhan untuknya. Hal tersebut mendukung hasil penelitian oleh Oktavia dan Muhopilah (2021) dimana dukungan sosial, religiusitas dan spiritualitas saling berkaitan dan memberi dampak positif untuk resiliensi.

Pengalaman spiritualitas bersama Tuhan menjadikan responden N dan T bisa mengatasi peristiwa kedukaanannya dengan positif yang dimana mencerminkan nilai-nilai keagamaan. Hal ini disebut sebagai *religious/spiritual coping* oleh Fetzer (dalam Rachman et al., 2018) dimana individu bisa menerapkan metode dan nilai keagamaan yang positif dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Responden N menyatakan bahwa makna yang penting dari prosesnya bertahan dan bangkit ini adalah kedekatan hubungannya dengan Tuhan. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Meezenbroek (dalam Christian & Suryadi, 2022) yang mendefinisikan spiritualitas sebagai

usaha dari individu dalam mencari makna kehidupan serta keterhubungan dengan esensi hidup. Permana (2018) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki spiritualitas yang baik mampu menghadapi tekanan dan pemasalahan dengan baik karena akan mengaitkan setiap pengalaman hidupnya dengan spiritualitas sehingga bisa lebih memaknai setiap pengalamannya walau dalam keadaan yang sulit atau tertekan. Responden N memilih untuk menyembuhkan dirinya dari kehilangan akibat duka bersama Tuhan dan dapat melihat Tuhan sebagai media untuk membantunya bisa bangkit. Hal ini sejalan dengan hasil kesimpulan dari penelitian oleh Fernando et al. (2022) dimana resiliensi iman akan terbentuk ketika umat yang percaya bergantung kepada Tuhan dan mengandalkan Tuhan secara penuh dalam hidupnya serta menjadikan Tuhan sebagai sumber kekuatan.

d. Peran psikolog/professional

Konseling menurut Mulyadi et al. (2015) sebagai bidang ilmu dan praktik yang bertujuan untuk memberikan bantuan yang terarah kepada individu. Kottler dan Shepard (dalam Mulyadi et al., 2015) mendefinisikan konseling sebagai suatu profesi dengan riwayat standar yang jelas, yang dimana berasal dari akar disiplin ilmu terkait seperti pekerja sosial, psikologi, dan psikiatri,

Kedua responden, N dan T menggunakan jasa profesional yang berbeda. Pada responden N, ia menggunakan jasa dari psikiater, psikolog, terapis dan konselor. Responden N menemukan rasa cocok dan nyaman bersama terapis yang juga membantunya untuk bisa belajar yoga, meditasi, dan lain-lain. Sedangkan responden T menggunakan jasa psikolog dan *healer*. Bersama dengan *healer*, responden T diperkenalkan dengan jurnal mimpi yang dapat membantunya.

Prayitno dan Amti (dalam Daulay, 2019) menyatakan terdapat dua tujuan dari bimbingan atau konseling, yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari konseling adalah untuk membantu individu agar dapat mandiri yang ditandai dengan memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri serta lingkungan. Selain itu kemampuan untuk membuat keputusan serta rencana yang realistis dan mampu mewujudkannya. Tujuan khusus dari konseling adalah untuk bisa lebih terfokus pada perkembangan klien serta penyelesaian dari masalah-masalah yang mereka hadapi.

Menurut Surya (dalam Daulay, 2015) terdapat beberapa kebutuhan psikologis yang terkait dalam proses konseling, antara lain memberi dan mendapatkan kasih sayang, kebebasan, memiliki kesenangan, adanya perasaan mencapai sebuah prestasi, adanya harapan, dan ketenangan. Responden N dan T menyatakan mendapatkan hal-hal yang telah tertulis diatas melalui tenaga profesional yang digunakan. Hal ini terbukti melalui adanya peran profesional dalam proses bertahan dan bangkit kedua responden.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dinamika resiliensi dewasa awal setelah kematian pacar melibatkan beberapa aspek penting. Proses resiliensi diawali dengan adanya peristiwa sulit berupa kehilangan yang memicu reaksi psikologis dan biologis seperti rasa kaget, sedih, marah, dan kosong. Responden cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan mencari kenyamanan melalui keluarga atau orang terdekat. Proses adaptasi dilakukan melalui strategi koping seperti melanjutkan aktivitas bekerja dan kuliah, mendekatkan diri kepada Tuhan, atau mencari bantuan profesional seperti psikolog. Resiliensi dimaknai sebagai

proses penerimaan diri, pengenalan diri dan Tuhan, serta kemampuan melihat kehidupan dengan sudut pandang yang lebih luas. Upaya resiliensi yang dilakukan meliputi mendekatkan diri kepada Tuhan, membaca kitab keagamaan, dan belajar untuk lebih mandiri. Namun, responden juga menghadapi tekanan seperti hambatan dari keluarga almarhum atau ketidakcocokan dengan tenaga profesional. Sumber resiliensi mencakup dukungan sosial dari keluarga, teman, dan tenaga profesional, serta keyakinan kepada Tuhan yang memberikan kekuatan dalam proses bertahan dan bangkit dari kedukaan. Dukungan berupa kasih sayang, semangat, doa, dan solusi berperan penting dalam membantu responden menjalani kehidupan dan mencapai resiliensi pasca-kehilangan

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2018). Resiliensi pada wanita dewasa awal setelah kematian pasangan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Apostolou, M., Christoforou, C., & Lajunen, T. J. (2023). *What are romantic relationships good for? an explorative analysis of the perceived benefits of being in a relationship. December*, 1-11. <https://doi.org/10.1177/14747049231210245>
- Ardianisa, P., & Dewi, K. S. (2023). Gambaran resiliensi individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan keluarga. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Psikologi Indonesia*, 4, 99-111.
- Arhadita, I. V., & Darmawanti, I. (2024). Strategi coping dalam menghadapi kematian ibu pada wanita dewasa yang mengalami fatherless. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 31-47.
- Ariyanti, E., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Resiliensi pria yang ditinggal mati pasangan hidupnya: Studi fenomenologi. *Journal of Psychological Research*, 2(4), 852-861.
- Beckett dan Taylor. 2019/2022. *Pertumbuhan dan perkembangan manusia*. Pustaka Pelajar.
- Buqo, T., Ward-ciesielski, E. F., & Krychiw, J. K. (2020). Do coping strategies differentially mediate the relationship between emotional closeness and complicated grief and depression? *OMEGA—Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/0030222820923454>
- Cathlin, C. A., Anggreany, Y., & Dewi, W. P. (2019). Pengaruh harapan terhadap resiliensi wanita dewasa muda yang pernah mengalami abortus spontan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 1-13.
- Celik, S. B. (2013). The relationship of resilience with attitude toward grief in university students. *Educational Research and Reviews*, 8(12), 832-837. <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1498>
- Christian, A. K., & Suryadi, D. (2022). Hubungan spiritualitas dengan resiliensi pada dewasa awal penyintas covid-19 di jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 378-385.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 1, 71-81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Cook, F. J., Langford, L., & Ruocco, K. (2017). Evidence-and practice-informed approach to implementing peer grief support after suicide systematically in the USA. *Death studies*, 41(10), 648-658.
- Daulay, N. (2019). Peran psikolog dan konselor. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 1(1).
- Dharmawijayati, R. D. (2015). Komitmen dalam berpacaran jarak jauh pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(3).
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Dick, R. Van. (2021). The relationship among the components of self - compassion : a pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self - kindness , common humanity , and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>

Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 71-77.

Edith Grotberg, P. D. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit* (Issue 8).

Elvaretta, S. C., Nasution, E. S., & Pratiwi, I. W. (2022, August). Gambaran proses kedukaan (grief) pada wanita dewasa awal akibat ditinggal oleh ayah yang meninggal dunia. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Borobudur Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*(Vol. 1, No. 1).

Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Jurnal Reforma*, VI(02), 55-65.

Fernandez, I. M. F., & Soedagijono, J. S. (2018). Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia*, 6(1), 27-38.

Fernando, A., Anjaya, C. E., & Arifianto, Y. A. (2022). Resiliensi iman kristen dalam refleksi kehidupan habakuk. *Jurnal Teologi Kristen*, July. <https://doi.org/10.55884/thron.v3i2.36>

Fitriani, R. (2013). *Gaya cinta pada remaja akhir* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Gravningen, K., Mitchell, K. R., Wellings, K., Johnson, A. M., Geary, R., Jones, K. G., Clifton, S., Erens, B., Lu, M., Chayachinda, C., Field, N., Sonnenberg, P., & Mercer, C. H. (2017). Reported reasons for breakdown of marriage and cohabitation in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *Plos One*, 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174129> March

Gumilang, G. S. (2016). Metode penelitian kualitatif dalam bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal fokus konseling*, 2(2).

Hanurawan, F. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo.

Hasan, A. A., & Tumah, H. (2018). *The correlation between occupational stress, coping strategies, and the levels of psychological distress among nurses working in mental health hospital in*

Jordan. April, 1-8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12292>

Hendriani, W. 2018. *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Jakarta: Kencana.

Hurlock, Elizabeth, B (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga

Ikhsanudin, D. (2022). Pacaran bebas remaja jaman now. *Widya-Wastara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 79-86.

Ismail, M. I., & Yaziz, M. Y. (2023). Tahap tekanan psikologikal dalam kalangan mahasiswa: satu tinjauan di kolej komuniti temerloh. *Global Journal of Educational Research and Management*, 3(2), 27-43.

Ivan, Z., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Maria, J. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.049>

Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian fenomenologis jalan memahami pengalaman hidup*. Sleman, DIY: Kanisius.

Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh optimisme dan dukungan teman sebaya terhadap resiliensi menyelesaikan skripsi saat pandemi. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 134-143.

Kamus. 2023. Pada KBBI Daring. Diambil 29 Agustus 2024, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>

Kaushik, A., & Raj, R. (2024). A correlational study between grief and coping mechanism among adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(4), 1544-1557.

Khairunnisa, N. A. T., & Wulandari, P. Y. (2023). Peran resiliensi terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(11), 1183-1197.K

Knopp, K., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2020). "Defining the relationship" in adolescent and young adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-20. <https://doi.org/10.1177/0265407520918932>

- Laksana, S. O., & Virlia, S. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mantan pecandu narkoba. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i2.1371>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). *Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic*. 1–14.
- Mane, G., Kuwa, M. K. R., Ferni, E. N., Watu, E., & Wega, M. O. (2021). Penyuluhan tentang pacaran sehat pada remaja putri di asrama maria helena stolenwerk. *Prosiding Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 9–14.
- Mappiare, Andi. (1983). *Psikologi orang dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional
- Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi interpersonal sebagai pembentuk intimacy pada dewasa awal yang berpacaran. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Marsha, N. A. (2022). *Pengaruh gaya kelekatan dewasa terhadap kepuasan hubungan pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi)*. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Mulyadi, S., Fakhurrozi, M., Rohayati, D., & Putri, D. E. (2015). Psikologi konseling. *Konseling*. <https://books.google.co.id/books>.
- Munawwarah, N. S., Gani, S. N., & Karmiyati, D. (2023). Dukungan sosial dan tingkat religiusitas sebagai faktor resiliensi pada janda dewasa akhir: tinjauan sistematik. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(1), 1115–1121.
- Muzayanah, A. (2020). Dinamika resiliensi pada single mother pasca kematian pasangan. *Jurnal Mahasiswa, Jurnal Psikologi*, 1-10.
- Nielsen, M. B., & Knardahl, S. (2014). Personality and social psychology coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 142–150. <https://doi.org/10.1111/sjop.12103>
- Nurhidayati, & Chairani, L. (2014). Makna kematian orangtua bagi remaja (studi fenomenologi pada remaja pasca kematian orangtua). *Jurnal Psikologi*, 10(1), 41–48.
- Oken, B. S., Chamine, I., & Wakeland, W. (2014). A systems approach to stress, stressors and resilience in humans. *Behavioural Brain Research*, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2014.12.047>
- Oktavia, W. K., & Muhopilah, P. (2021). Model konseptual resiliensi di masa pandemi COVID-19: Pengaruh religiusitas, dukungan sosial dan spiritualitas. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 1-18.202
- Pacar. 2016. Pada KBBI Daring. Diambil 5 Juni 2021 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pacar>.
- Parija, A. C. P. P. (2021). The love-breakup study: defining love and exploring reasons for the breakup of romantic relationships. *Journal of Health Sexuality and Culture*, 7(2), 41-48.
- Permana, D. (2018). Peran spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi pada residen narkoba. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik 2*, 2(1), 80–93.
- Plexico, L. W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2018). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, October, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.10.004>
- Pop-Jordanova, N. (2021). Grief: aetiology, symptoms and management. *prilozi*, 42(2), 9-18
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih. (2016). Hubungan coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin. *Jurnal Psikologi*, 12.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3, 35–40.

- Putri, S. R., & Dewi, D. K. (2024). Dinamika kedukaan atas kematian orang tua pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 934-953.
- Rachman, M. P. N., Fahmi, I., & Hermawati, N. (2018). Hubungan religiusitas dengan resiliensi pada survivor kanker payudara. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 29-39. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.1718>
- Rahayu, A. (2022). Psikologi konseling teori & praktik.
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *Journal of Psychological Research*, 2(4), 959-967.
- Rahman, A. A. 2017. *Metode Penelitian Psikologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahman, A. F., & Subroto, U. (2024). Hubungan mekanisme koping dan self-acceptance pada mahasiswa pasca putus cinta. *ARIMA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 230-238.
- Rahman, A. F., & Subroto, U. (2024). Hubungan mekanisme koping dan self-acceptance pada mahasiswa pasca putus cinta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 230-238.
- Rosleny, M. 2016. *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2022). Peran dukungan keluarga terhadap resiliensi keluarga pada istri tenaga kerja indonesia (tki) di kabupaten bangkalan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(1), 66-74.
- Safitri, A., Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Hubungan tingkat spiritualitas dengan resiliensi pada warga binaan pemasyarakatan (wbp) di lembaga pemasyarakatan (lapas) kelas iia tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 100-107.
- Sandhi, K. A. Y., Roisah, R., & Salam, A. Y. (2023). Hubungan dukungan keluarga terhadap tahapan berduka (stage of grieving) pasien diabetes melitus. *Jurnal Nurse*, 6(2), 12-22.
- Sani, U. A. (2019). Strategi coping ditinjau dari spiritualitas dan resiliensi pada wanita dewasa awal. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 85-95.
- Sani, U. A. (2019). Strategi koping wanita dewasa awal ditinjau dari spiritualitas dan resiliensi: strategi koping. *AN-NAFS*, 13(2), 85-95.
- Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2019). *Resiliensi pada single mother setelah kematian pasangan hidup*. 4, 76-82.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. PT. Raja Grafindo.
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Grasindo.
- Siringoringo, J. L. L., & Safitri, A. (2023). Pengalaman kehilangan pasangan hidup pada usia muda di lingkungan kerja rumah sakit x: the experience of losing a spouse at a young age in the work environment of x hospital. *Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science*, 3(01), 10-18.
- Subardhini, M. (2021). Keterpisahan anak dari orangtua atau pengasuhnya pada masa pandemi covid-19. *Sosio Informa*, 7(2).
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarsa, A. T. Z., & Yuliana, N. (2023). Self disclosure pasangan long distance relationship dalam membangun hubungan harmonis. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(5), 91-100.
- Sunarto, V., & Rustika, I. M. (2015). Peran pola asuh autoritatif dan pemantauan diri terhadap intensitas cinta dalam berpacaran pada remaja akhir di fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 256-265.
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi remaja pasca kematian salah satu orangtua diakibatkan kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34-44.
- 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/https://doi.org/10.3390/ijerph18041899>

na, N. (2023). *Self disclosure pasangan long distance relationship dalam membangun hubungan harmonis Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*. 2(5), 31-40.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial* (Edisi ke-12). Depok: Prenadamedia Group.

Utami, A. N. (2022). Ekspresi cinta pada dewasa awal yang berpacaran. *Acta Psychologia*, 4(1), 29-37.

Wahyuni, S., Pranata, S., & Pohan, V. Y. (2024). *Stressors and Coping Mechanisms of Divorced Women*. 55(January), 1-12. <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-47723>

Wiarso, Giri. 2015. *Psikologi perkembangan manusia*. Yogyakarta: Psikosain.

Widiyawati, P. Y., & Dewi, D. (2022). Gambaran resiliensi perempuan dewasa awal yang mengalami kegagalan menuju hubungan pernikahan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 161-173. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47434>

Winalda, S. N., & Rahayu, S. (2021). Handling grief and loss post-covid-19 during the pandemic in danau karya village. *Prosiding Pengembangan Masyarakat Mandiri Berkemajuan Muhammadiyah (Bamara-Mu)*, 1(2), 828-833.

World Health Organization. (2022, June 17). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Wu, Q., Tsang, B., & Ming, H. (2014). *Social capital , family support , resilience and educational outcomes of chinese migrant children*. June 2012, 636-656.

Zahro, E. B., Mardiana, D., Aulia, H., & Khodijah, U. S. (2021). Pengaruh religiusitas dan dukungan sosial terhadap resiliensi keluarga terdampak covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(1), 275-292.

Zalli, E. (2024). Grief and resilience: finding strength and growth through the grieving process. *Earth Sciences*, 128, 48.