

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehilangan merupakan perasaan yang diperoleh dari perubahan situasi, baik sebagian maupun keseluruhan, dan perpisahan pada suatu hal yang sebelumnya ada menjadi tidak ada (Abidina & Mujahid, 2022). Perpisahan yang dialami individu dapat dibedakan dalam beberapa bentuk, seperti penolakan orang tua, pemisahan dari orang tua, perceraian, kehilangan pekerjaan, kehilangan uang, dan kematian orang yang disayangi, seperti orang tua, saudara kandung, pasangan hidup, dan teman menjadi penyebab kehilangan yang paling besar dibandingkan kehilangan lainnya (Arslan *et al.*, 2020; Abidina & Mujahid, 2022).

Setiap individu pernah, sedang, atau akan merasakan kehilangan karena kematian pada saat-saat tertentu. Individu yang kehilangan seseorang karena memiliki penyakit tertentu, seperti kanker atau penyakit jantung dikategorikan sebagai kematian alami yang diprediksi (*expected death/natural death*). Sementara itu, terdapat kehilangan mendadak akibat kematian tidak terduga (*unexpected death/violent death*) yang diakibatkan oleh kecelakaan, bunuh diri, serta pembunuhan dan kekerasan (Wolchik *et al.*, 2009). Kedua kematian tersebut menghasilkan berbagai respons, mulai dari afektif, fisik, psikologis, maupun biologis pada individu.

Pada reaksi awal kehilangan, individu umumnya menunjukkan penolakan untuk mempercayai apa yang terjadi. Setelah itu, individu akan menunjukkan perasaan sedih dan menyesal yang diungkapkan lewat tangisan, merasa hampa, dan putus asa (Abidina & Mujahid, 2022; Altinsoy, 2023). Respons yang diberikan individu merupakan reaksi atas kejadian penuh tekanan (*stressful event*). Individu yang mengalami stres tinggi kemungkinan merasakan reaksi fisiologis yang tidak menyenangkan seperti, kelelahan, otot tegang dan nyeri, simptom lambung, dan ketidaknyamanan fisik lainnya yang menunjukkan bahwa peristiwa kematian orang yang disayangi tergolong sebagai *stressful event* (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Kehilangan karena kematian merupakan salah satu bagian dari peristiwa kehidupan traumatis yang umum dialami oleh individu dari berbagai kelompok usia, tidak terkecuali remaja. Dari studi terdahulu, remaja cenderung merasa kesulitan ketika kehilangan figur penting seperti orang tua, saudara, kakek-nenek, teman, dan guru dibandingkan dengan kehilangan lainnya (Arslan *et al.*, 2020). Kondisi ini berkaitan erat dengan masa remaja sebagai periode perkembangan yang sangat



ngun identitas diri, kemandirian, dan hubungan sosial sebagai yang perlu dipenuhi. Dalam pemenuhan tugas perkembangan berperan sebagai sumber rasa aman, pemberi dukungan ing, hingga *role model* kehidupan remaja (Brent *et al.*, 2012). hilangan orang tua akan menghambat pemenuhan tugas

a.

Remaja yang kehilangan orang tua menunjukkan peningkatan distress psikologis, simptom depresi, penarikan diri dari sosial, pengaruh negatif pada tujuan karir dalam perkembangan identitas diri (Altinsoy, 2023), dan pencapaian akademik yang lebih rendah (Feigelman *et al.*, 2017; Guzzo & Gobbi, 2021). Selain itu, kehilangan orang tua turut membawa perubahan pada kebiasaan dan peran remaja dalam keluarga (Hirooka *et al.*, 2016). Dalam hal ini, remaja turut mengambil peran dalam mengurus keperluan rumah tangga di usia muda, kehilangan sosok mentor dari seorang ayah, dan pemberi nasehat dari seorang ibu (Apelian & Nesteruk, 2017). Dengan demikian, kehilangan orang tua menjadi pengalaman yang traumatis dan penuh tekanan bagi remaja mengingat dampak yang diberikan begitu signifikan terhadap tahapan perkembangannya (Hirooka *et al.*, 2017).

Peristiwa traumatis memberikan dampak negatif yang tidak dapat dihindari. Meskipun begitu, terdapat pula perubahan positif yang didapatkan oleh beberapa remaja setelah mengalami kehilangan karena kematian orang tua. Oltjenbruns (dalam Hirooka *et al.*, 2016) menemukan bahwa sebanyak 89 dari 93 remaja akhir atau 96% partisipan setidaknya memiliki satu perubahan positif yang signifikan setelah mengalami kedukaan, meliputi apresiasi yang mendalam terhadap kehidupan, kepedulian yang besar pada orang yang dicintai, memperkuat ikatan emosional dengan orang lain, dan kekuatan emosional. Lebih lanjut, sebanyak 98,1% dari 57 remaja di Jepang mengalami pertumbuhan positif pasca trauma secara signifikan dengan skor rata-rata sebesar 43 setelah kehilangan orang tua karena kanker (Hirooka *et al.*, 2017). Penelitian lain juga melaporkan tingkat pertumbuhan positif yang tinggi khususnya pada dimensi kekuatan baru dan kekuatan personal (Hirooka *et al.*, 2016).

Penelitian kuantitatif lain yang mengikutsertakan 65 anak dan remaja di Inggris mendapati bahwa sebanyak 35,4% partisipan mengalami pertumbuhan positif pasca trauma dengan skor rata-rata sebesar 57,00 setelah menghadapi kematian alami yang diprediksi (*expected death*) dan 64,6% partisipan yang menghadapi kematian tidak terduga (*unexpected death*) turut mengalami pertumbuhan positif dengan skor rata-rata sebesar 68,28 (McClatchey, 2018). Sementara itu, sebanyak 55 partisipan yang terdiri dari remaja dan dewasa muda yang kehilangan orang tua mengalami pertumbuhan positif yang tinggi pada dimensi penghargaan terhadap hidup dan kekuatan personal dengan nilai rata-rata sebesar 3,3 dan 3, namun pertumbuhan dimensi spiritual lebih rendah dengan nilai rata-rata sebesar 1,5. (Lundberg *et al.*, 2023).

Sejumlah penelitian kualitatif turut menunjukkan adanya pertumbuhan positif pada remaja yang kehilangan orang tua. Penelitian yang dilakukan oleh Altinsoy



bahwa remaja yang berusia 16-18 tahun mengalami perubahan kehidupan. Awal mulanya remaja melaporkan perasaan terisolasi atau "Ketika saya pertama kali mengetahuinya, saya merasa sedih dari orang lain". Seiring berjalannya waktu, remaja tersebut berfokus untuk melalui peristiwa yang dialami salah satunya dengan *religious coping*, seperti "Saya berdoa kepada Tuhan. Saya mulai merasa waktu berlalu dan saya bersyukur untuk setiap hari yang

saya jalani”. Dari upaya tersebut, remaja berhasil mengembangkan perubahan positif dengan lebih menghargai kehidupan yang dimiliki, yakni *“Saya lebih peduli dengan kehidupan dan telah memahami bahwa hidup itu berharga, layak untuk dijalani”*.

Temuan serupa juga terungkap dalam penelitian Asgari dan Naghavi (2019) terhadap remaja di Iran yang berusia 15 hingga 17 tahun dan kehilangan ayah. Remaja yang kehilangan ayah secara mendadak menunjukkan tanda-tanda kebingungan awal, seperti *“Bagaimana perasaanmu? Ke mana ayah pergi? Mengapa dia pergi?”*. Selain merasakan reaksi emosional, remaja juga merasakan reaksi fisiologis dari kesedihan yang dialami, seperti *“Beberapa hari setelah kejadian itu, saya tidak bisa tidur di malam hari. Saya kehilangan nafsu makan, merasa lemas, dan sesak di dada”*. Dari peristiwa kehilangan tersebut, remaja membutuhkan waktu untuk memulihkan diri dalam hal ini membutuhkan waktu setahun, seperti *“Waktu menyembuhkan hati yang patah. Dalam kasus saya sendiri, butuh waktu hingga satu tahun sampai saya bisa menerima kematian ayah saya”*.

Setelah memulihkan diri, terdapat berbagai perubahan positif yang dialami remaja, mulai dari lebih bersimpati pada orang lain hingga menemukan tujuan baru, seperti *“Rasa simpati saya terhadap orang lain meningkat dan jika saya menemukan seseorang yang sedang menghadapi masalah, saya akan berusaha membantu”* dan *“Ketika ayah saya meninggal, saya bisa merasakan bahwa ibu saya kehilangan semangat hidup. Jadi, saya memutuskan untuk memberinya harapan dengan berusaha lebih keras di sekolah dan meraih lebih banyak kesuksesan”*. Berbagai temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kehilangan orang tua sebagai peristiwa traumatis dapat mendorong munculnya perubahan positif pada remaja, yang menunjukkan adanya potensi pertumbuhan psikologis positif atau *“growth”* yang dikenal sebagai *posttraumatic growth*.

Posttraumatic growth merujuk pada kondisi individu yang mengalami perubahan psikologis positif setelah melalui peristiwa hidup yang sangat menantang atau peristiwa traumatis (Tedeschi & Calhoun, 2004). Dalam prosesnya, remaja mendapatkan *seismic event* yang memicu tantangan (*challenge*) akan *management emotional distress, fundamental schemas belief & goals, dan life narrative*. Proses kognitif akan berlangsung ketika remaja melihat aspek kognitif pada kejadian yang dialami dan mengakuinya sebagai bagian dari tantangan kehidupan yang membentuk pemahaman. Tantangan yang dimiliki secara otomatis membuat remaja merenungi ingatan yang mengganggu (*rumination mostly automatic & intrusive*). Perenungan yang dilakukan membuat remaja menjadi lebih membuka diri (*self-disclosure*) pada orang lain dan meminimalisir pikiran dan perasaan yang memicu stres (*reduction of emotional distress*). Perenungan yang lebih mendalam membawa



han skema dan naskah hidup (*rumination more deliberate*) *posttraumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004).

i *growth* terletak pada keberhasilan individu dalam menemukan kembali pandangannya mengenai dunia, kemudian mampu dalam hidup (Tedeschi & Calhoun, 2004). Istilah *growth* juga pada kemampuan remaja untuk bertahan (*survive*) melewati melainkan turut mengembangkan perubahan hidup yang lebih

positif pada kelima dimensi dari *posttraumatic growth*, yaitu penghargaan terhadap hidup (*appreciation of life*), hubungan dengan orang lain (*relating to others*), kekuatan personal (*personal strength*), kemungkinan-kemungkinan baru (*new possibilities*), dan perubahan spiritual (*spiritual change*) (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Berdasarkan berbagai temuan penelitian kuantitatif dan kualitatif yang telah dijabarkan, dapat diketahui bahwa remaja memiliki potensi untuk mengalami *posttraumatic growth* meskipun menghadapi situasi yang traumatis. Meskipun begitu, data-data yang diperoleh tersebut bersumber dari literatur luar negeri. Di Indonesia sendiri, penelitian *posttraumatic growth* dapat dilihat di berbagai konteks, mulai dari penyakit kanker, kekerasan dalam pacaran (*dating violence*), kekerasan seksual, bencana alam, kecelakaan, hingga Covid-19.

Literatur mengenai *posttraumatic growth* pada remaja yang mengalami kehilangan orang tua ditemukan dari penelitian kualitatif Indriani *et al.* (2022) pada konteks Covid-19. Penelitian ini memaparkan proses *posttraumatic growth* tiga remaja yang melibatkan pengalaman fisik, emosional, kognitif, spiritual, dan behavioral sebagai respons kehilangan. Seiring berjalannya waktu, komponen kognitif, emosional, dan sosial memfasilitasi remaja dalam mengembangkan perubahan positif pada kelima dimensi *posttraumatic growth*. Meskipun demikian, literatur yang membahas *posttraumatic growth* karena kehilangan orang tua pada kalangan remaja di Indonesia masih minim untuk ditemukan sehingga belum mampu menggambarkan dinamika pengalaman *posttraumatic growth* remaja secara komprehensif. Padahal kehilangan orang tua merupakan salah satu peristiwa traumatis yang berdampak pada perkembangan remaja baik secara positif maupun negatif.

Merujuk pada uraian sebelumnya, remaja yang mengalami kehilangan orang tua menunjukkan dinamika dalam mengembangkan kelima dimensi *posttraumatic growth*. Perubahan tersebut tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses yang panjang dan kompleks. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengalaman yang mencakup proses dan dimensi *posttraumatic growth* pada remaja yang kehilangan orang tua guna memperoleh gambaran komprehensif terkait dinamika yang mengarah pada terbentuknya pertumbuhan positif.

1.1.1. Tinjauan Pustaka *Posttraumatic Growth* (PTG)

1.1.2. Definisi *Posttraumatic Growth*

Posttraumatic Growth merupakan perubahan positif yang terjadi pada individu setelah berjuang mengatasi situasi yang sangat menantang dalam kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 2004). Selain kata “situasi yang sangat menantang”, Tedeschi dan Calhoun juga sering menggunakan kata trauma, krisis, atau peristiwa yang mampu menghasilkan pertumbuhan. Penelitian terdahulu selalu berfokus pada dampak negatif dari trauma. Hal tersebut disadari oleh Tedeschi dan Calhoun yang membuka bidang penelitian baru bahwa selain reaksi negatif,



orang-orang juga dapat mengalami perubahan positif melalui peristiwa traumatis yang diistilahkan sebagai *posttraumatic growth*.

Individu yang mampu mengembangkan dirinya mampu merasakan perubahan yang lebih positif dalam hal pemikiran (*thought*), tingkah laku (*behavior*), perasaan (*feelings*), dan spiritualitas (*spirituality*) (Tedeschi & Calhoun, 1995). Meskipun demikian, individu tidak langsung mengalami perubahan dan pertumbuhan yang positif akibat dari trauma, melainkan sebagai hasil dari proses individu beradaptasi dengan kenyataan setelah mengalami peristiwa traumatis yang prosesnya dimetaforakan seperti gempa bumi (*earthquake*). Dalam prosesnya, individu mengalami 'guncangan' psikologis yang mengancam asumsi-asumsi yang dimiliki individu, baik asumsi mengenai dunia, keamanan dirinya, dan masa depannya. Serangkaian keadaan tersebut membuat individu mengalami tekanan psikologis sehingga memicu pada berkurangnya kemampuan untuk memahami hal yang terjadi, penyebab dan alasan hal tersebut terjadi, serta gagasan abstrak mengenai tujuan dan keberadaan seseorang di dunia (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Seiring individu menghadapi perubahan dalam kehidupan, saat itu pula individu akan membangun kembali proses kognitifnya. Proses tersebut menyerupai pembangunan kembali struktur fisik bangunan yang lebih kokoh agar mampu bertahan dengan guncangan di masa mendatang. Dalam konteks *posttraumatic growth*, proses kognitif yang dibangun kembali menghasilkan skema yang lebih adaptif karena pemahaman dan pengalaman individu telah mengalami penyesuaian dengan kenyataan yang ada sehingga individu menjadi lebih tangguh dengan hal-hal menantang di masa depan. Perubahan dan pertumbuhan positif tersebut merupakan hasil yang didapatkan dari *proses posttraumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004).

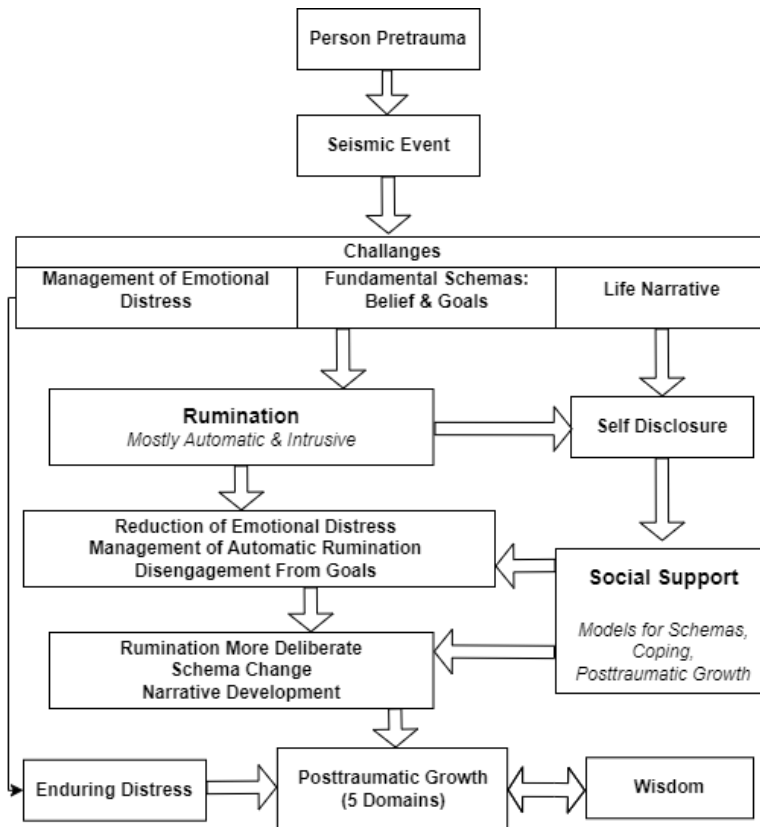
Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *posttraumatic growth* merujuk pada kondisi individu yang mengalami perubahan positif setelah melalui peristiwa traumatis dan memengaruhi kondisi psikologisnya. Meskipun peristiwa traumatis yang dialami mengguncang psikologis dari individu, hal tersebut tidak menghalangi individu untuk bangkit dengan menjadikannya kesempatan untuk bertumbuh dan berubah menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Dengan demikian, *posttraumatic growth* menunjukkan bahwa individu memiliki potensi individu untuk bertumbuh dan berkembang secara positif sekalipun melalui peristiwa traumatis.



1.1.3. Proses *Posttraumatic Growth*

Gambar 1.1

Proses Posttraumatic Growth



Setiap individu memiliki durasi yang berbeda dalam mengalami pertumbuhan pasca trauma yang dipengaruhi oleh intensitas dan jenis trauma yang dialami (Calhoun & Tedeschi, 2006). Diketahui bahwa pertumbuhan pada individu dapat terlihat dalam 3–6 bulan pasca trauma (Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014). Selaras dengan hal tersebut, penelitian lain menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan untuk mengalami pertumbuhan positif sejak 4 bulan setelah mengalami kehilangan (Altinsoy, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pertumbuhan positif dapat muncul pada individu dalam waktu yang relatif singkat. Meskipun begitu, *posttraumatic growth* melibatkan serangkaian proses panjang dan kompleks. Perubahan positif pasca mengalami peristiwa traumatis.



bermula ketika individu mendapatkan *stressor* berupa peristiwa beragam *assumptive world* atau *core belief* yang dimiliki. Atau *core belief* tersebut mengacu pada segala keyakinan dan mengenai cara dunia bekerja, kendali atas diri, motivasi pribadi, individu, kemampuan yang dimiliki, harapan akan masa depan, (*sense of worth*). Selain itu, peristiwa traumatis membawa

tantangan besar akan pemahaman individu akan dunia dan posisi dirinya sehingga dapat membuat individu mempertanyakan makna hidup serta keyakinan spiritual yang dipegang (Tedeschi *et al.*, 2018).

Posttraumatic growth menjadi proses bagi individu untuk menghadapi kenyataan setelah *assumptive world* yang dimiliki terancam. Keadaan tersebut menyebabkan guncangan seperti gempa bumi pada kondisi psikologisnya. Hal tersebut mengurangi pemahaman individu dalam mengambil keputusan yang bermakna dan objektif. Setelah terjadinya guncangan, individu akan mulai membangun kembali proses kognitifnya. Sama seperti struktur fisik bangunan yang dibangun kembali dengan kokoh agar tahan dari guncangan, individu akan belajar dari pengalaman traumatis tersebut agar dapat bertahan di masa mendatang (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Di lain sisi, tantangan dan tekanan emosional mengarahkan individu pada tahap selanjutnya, yakni melakukan perenungan (*rumination*). Terdapat dua jenis *rumination*, yaitu perenungan yang terjadi secara otomatis (*automatic and intrusive rumination*) dan perenungan yang reflektif (*deliberate rumination*). *Intrusive rumination* merupakan respons normal yang terjadi pascatrauma, seperti beberapa ingatan akan peristiwa traumatis akan muncul dan mengganggu atau akan menjadi mimpi buruk ketika individu tertidur. *Intrusive rumination* dapat meredakan tekanan emosional secara signifikan melalui pengungkapan diri (*self-disclosure*), meliputi menuliskan perasaan dan pengalaman di jurnal atau media sosial (*writing*), berbicara dengan orang lain (*talking*), menggambar (*drawing*), menari (*dancing*), berdoa (*praying*), dan cara-cara kreatif lain untuk berbagi pengalaman yang dirasakan. Ingatan-ingatan yang mengganggu dapat memudar seiring berjalannya waktu pada mayoritas individu dan dapat berlanjut pada perenungan yang mendalam (Tedeschi *et al.*, 2018).

Deliberate rumination terjadi ketika individu secara sadar mencoba memahami alasan dari peristiwa yang menyimpannya. Pada tahap ini, individu akan melibatkan kemampuan berpikir secara mendalam dan reflektif yang bertujuan untuk merekonstruksi peristiwa traumatis tersebut menjadi hal yang bermakna pada skema. Tahapan rekonstruksi tersebut akan diarahkan pada persepsi yang lebih positif serta mereduksi emosi negatif (Tedeschi *et al.*, 2018). Dengan kata lain, individu diarahkan untuk memahami peristiwa traumatis yang dialami agar menemukan makna di dalamnya sehingga individu mampu menulis kembali (*re-write*) naskah hidupnya dengan lebih positif (Cann *et al.*, 2011). Proses ini memerlukan waktu yang beragam dari satu individu ke individu lain, sebab setiap individu memiliki perbedaan dalam memandang dan merespons pengalaman yang



individu mampu merekonstruksi skema dan proses kognitifnya. Individu juga mampu menumbuhkan kembali *assumptive world* yang memunculkan perubahan-perubahan positif dalam dirinya. Individu memiliki pemahaman yang lebih baik akan dirinya sebagai individu yang hidup dengan perspektif yang berbeda, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan menunjukkan kesiapan untuk menjalani tantangan hidup ke

depannya. Selain itu, perubahan kognitif yang terjadi juga mengembangkan perubahan pada kelima dimensi kehidupan individu, yaitu *personal strength*, *relating to others*, *new possibilities*, *appreciation of life*, dan *spiritual development*.

Proses *posttraumatic growth* juga dapat menghasilkan *wisdom*. *Wisdom* mengacu pada kemampuan pengambilan keputusan yang baik, pengetahuan hidup yang luas dan mendalam, memiliki *self-reflection* yang baik, serta mampu mengakui ketidakpastian. Individu yang mengalami trauma memiliki kemampuan untuk mengelola tantangan dan kesulitan dalam hidup sebagai aspek dari *wisdom*. Meskipun begitu, tidak semua orang yang mengalami *posttraumatic growth* turut menjadi lebih bijaksana karena di satu sisi *wisdom* dapat menjadi hasil dari *posttraumatic growth* dan di sisi lain mampu memengaruhi *posttraumatic growth* pada kelima dimensinya (Tedeschi *et al.*, 2018).

1.1.4. Dimensi *Posttraumatic Growth*

Tedeschi dan Calhoun (2004; 2018) membagi *posttraumatic growth* ke dalam beberapa dimensi, yaitu sebagai berikut.

a. *Appreciation of Life* (Penghargaan terhadap Hidup)

Dimensi penghargaan terhadap hidup berkaitan dengan perubahan hal-hal yang dianggap penting bagi individu dalam hidup. Perubahan ini membuat individu lebih mampu menghargai hal-hal yang dimiliki. Perubahan khas dalam dimensi ini yaitu perubahan prioritas pada hal yang sebelumnya dianggap kecil namun menjadi sesuatu yang berharga. Mulai dari menghargai kesenangan yang kecil, menghabiskan lebih banyak waktu dengan orang terdekat, tidak mempersulit hidup, dan lebih menyadari dan menghargai lingkungan sekitar. Selain itu, dimensi ini juga dikaitkan dengan perhatian pada hal-hal yang menjadi bagian dari keseharian dan jarang diperhatikan oleh kebanyakan orang, seperti langit biru yang jernih dan matahari yang terbenam.

b. *Relating to Others* (Hubungan dengan Orang Lain)

Dimensi hubungan dengan orang lain menandakan perubahan dari segi hubungan sosial individu dengan orang lain. Setelah melalui peristiwa traumatis, individu akan mengembangkan hubungan yang lebih lekat, intim, dan bermakna baik pada orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman ataupun mengembangkan hubungan dengan orang baru. Perubahan ini dapat berupa individu menjadi lebih berbelas kasih, lebih mengekspresikan emosinya, bersedia menerima bantuan dari orang lain, dan merasa lebih dekat dengan orang lain.



nt (Kekuatan Personal)

nt personal merupakan perubahan yang berupa peningkatan atau individu dapat lebih mengenali kemampuan yang dimiliki. Jika mengalami peningkatan akan kemandirian, kekuatan dan atau persepsi akan diri. Hal yang dahulunya dianggap sebagai dan berat ditangani seorang diri, namun setelah mengalami

peristiwa traumatis justru membuat individu lebih mandiri dan mampu menyelesaikan masalah dalam hidupnya. Individu pada akhirnya dapat menyeimbangkan tantangan yang ada dalam hidupnya dan menyadari bahwa individu lebih kuat daripada yang dibayangkan. Misalnya, “*Saya dapat menangani berbagai hal dengan lebih baik. Hal-hal yang dulunya masalah besar bagi saya, kini, tidak lagi*” dan “*Saya lebih rentan daripada yang saya kira, tapi saya jauh lebih kuat daripada yang saya bayangkan*”.

d. **New Possibilities (Kemungkinan-kemungkinan Baru)**

Dimensi kemungkinan-kemungkinan baru merupakan perubahan yang didapatkan dengan mengidentifikasi kemungkinan baru dan memberikan kesempatan individu untuk menjalani kehidupan yang berbeda. Kemungkinan tersebut dapat melalui pengembangan minat, kegiatan, kebiasaan, atau karir baru yang muncul setelah mengalami peristiwa traumatis. Beberapa individu menunjukkan perubahan minat atau kegiatan baru yang berpeluang menjadikan pola hidupnya mengalami perubahan drastis ke arah yang lebih baik. Misalnya, individu yang memiliki riwayat penyakit yang mengancam nyawa mengalami perubahan positif pada perilaku hidup sehat.

e. **Spiritual Development (Perkembangan Spiritual)**

Dimensi perkembangan spiritual melihat perubahan individu tidak hanya dari segi spiritualitas tetapi juga eksistensinya. Dimensi ini tidak hanya berlaku pada orang yang beragama atau religius, sebab orang yang tidak beragama pun dapat mengalami perkembangan spiritual melalui pertanyaan eksistensial mengenai hidup terkait pengalaman traumatis yang dimiliki. Misalnya, individu yang mengembangkan kepercayaan terhadap agama setelah kembali memikirkan dirinya yang berhasil melalui peristiwa traumatis. Oleh karenanya, dimensi ini melibatkan keyakinan agama, spiritualitas, serta pertanyaan seputar eksistensial dan filosofis.

1.1.5. Faktor *Posttraumatic Growth*

Beberapa penelitian telah menemukan faktor-faktor yang mampu memengaruhi kondisi *posttraumatic growth* individu secara signifikan. Faktor-faktor tersebut dijabarkan sebagai berikut.

a. **Social Support**

Dukungan sosial sangat penting dalam proses *posttraumatic growth*. Interaksi yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan dukungan signifikan, membantu individu merasa didengar dan divalidasi. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat berkorelasi dengan tingkat *posttraumatic growth* yang lebih tinggi, karena membantu individu mengatasi trauma yang dialami baru dalam hidup mereka (Shakespeare-Finch & Lurie-Portnoy, 2003). Dukungan dari sekolah juga berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik (Asgari & Naghavi, 2019).



b. Personality Characteristics

Beberapa kepribadian dapat memengaruhi *posttraumatic growth*. Pada *Big Five Personality*, ditemukan bahwa karakteristik *extraversion*, *openness to a new experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* berkorelasi secara positif terhadap *posttraumatic growth* (Ramos & Leal, 2013). Individu dengan kepribadian tersebut cenderung lebih mampu mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam kehidupan dan menemukan makna baru dibandingkan individu dengan karakteristik *neuroticism* (Kalaitzaki, 2020).

c. Religious/Spirituality Coping

Koping religius atau spiritual membantu individu dalam proses *posttraumatic growth*. Dalam hal ini, agama berperan penting dalam membentuk cara individu menafsirkan peristiwa, merespons situasi, hingga cara menghadapi kematian orang yang dicintai (Farooqi & Khan, 2021). Selain itu, agama membantu individu untuk memahami realitas kehidupan dan eksistensi diri, serta memberikan figur transendental sebagai tempat bergantung ketika belum mampu menemukan makna atas peristiwa yang dialami (Tedeschi *et al.*, 2018).

d. Optimism

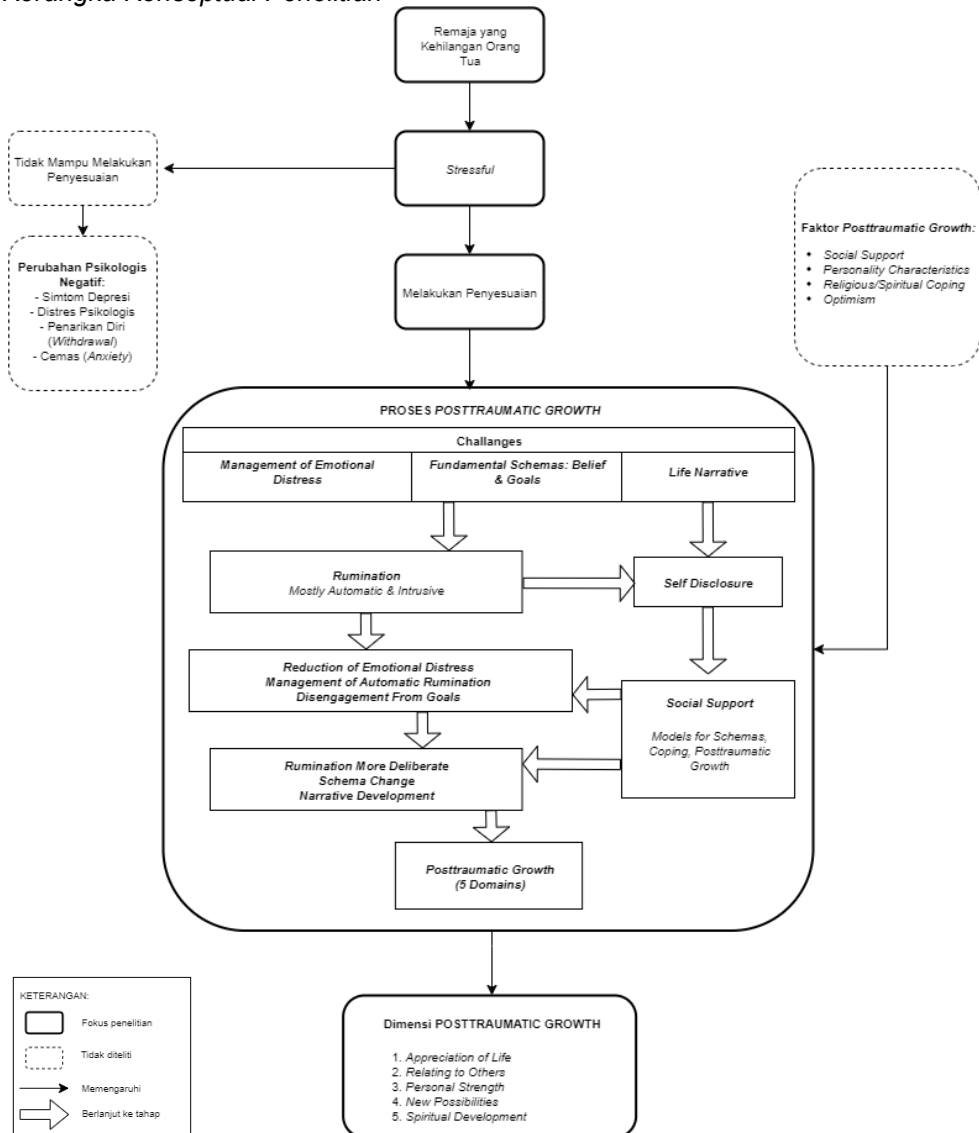
Optimisme berkaitan dengan keyakinan bahwa akan terjadi hal baik di masa depan. Sikap optimis dapat dikaitkan dengan proses *posttraumatic growth* sebab individu yang optimis akan menunjukkan penggunaan koping yang adaptif, memiliki pemahaman yang positif pada situasi yang mengancam, mampu mengekspresikan perasaan positif, dan mau mencari dukungan sosial. Pilihan yang diambil karena sikap optimis tersebut yang kemudian membantu terjadinya perubahan persepsi yang lebih positif dari trauma yang dialami (Ramos & Leal, 2013).



1.1.6. Kerangka Konseptual

Gambar 1.2

Kerangka Konseptual Penelitian



Gambar 1.2 menggambarkan peristiwa kehilangan orang tua yang memicu Remaja yang mengalami stres tinggi akan merasa bahwa merupakan sebuah peristiwa yang traumatis. Remaja yang gur dan peran orang tua yang mengarahkan dan mendampingi annya tidak lagi didapatkan setelah kehilangan tersebut naja untuk melakukan penyesuaian.



Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap kehilangan tersebut membuat remaja menjadi cemas, menarik diri, memunculkan distress psikologis hingga simtom depresi. Meskipun begitu, terdapat remaja yang berhasil menyesuaikan diri dan tidak terpuruk dengan kondisi yang dialami. Remaja yang mampu menyesuaikan diri menunjukkan perubahan positif yang lebih baik setelah kehilangan orang tua melalui proses *posttraumatic growth*. Selanjutnya, proses *posttraumatic growth* menghasilkan perubahan dan pertumbuhan psikologis positif dalam diri remaja yang mencakup dimensi *appreciation of life, relating to others, personal strength, new possibilities*, dan *spiritual development*.

Remaja yang kehilangan orang tua tidak semerta-merta mampu mengalami pertumbuhan positif. Remaja terlebih dahulu melalui serangkaian proses hingga mencapai *posttraumatic growth*. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang berkontribusi pada pencapaian *posttraumatic growth* remaja, meliputi *personality characteristics, religious/spiritual coping*, dan *optimism*, dan *social support*. Faktor-faktor tersebut turut memengaruhi pertumbuhan pada kelima aspek *posttraumatic growth*.

Berdasarkan kerangka konseptual yang dipaparkan, lingkup penelitian yang akan dilakukan berfokus pada gambaran proses dan pertumbuhan positif yang tercermin dalam lima dimensi *posttraumatic growth* remaja yang kehilangan orang tua. Remaja akan menceritakan pengalamannya mulai dari kehilangan orang tua, dinamika proses yang terjadi, hingga mampu mencapai pertumbuhan yang positif.

1.2. Tujuan dan Manfaat

1.2.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses dan dimensi *posttraumatic growth* pada remaja yang kehilangan orang tua.

1.2.2 Manfaat

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara teoritis di bidang psikologi klinis dan psikologi positif mengenai *posttraumatic growth* di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memperkaya penelitian ilmiah berbasis teori *posttraumatic growth* pada remaja yang kehilangan orang tua. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada keluarga, teman, sekolah/kampus, dan masyarakat umum dalam memahami pengalaman *posttraumatic growth* pada remaja yang kehilangan orang tua, mulai dari perasaan yang dirasakan, hal yang dilakukan dalam menyesuaikan diri dari peristiwa pertumbuhan positif yang diperoleh. Selain itu, penelitian ini juga memberikan manfaat bagi psikolog dan konselor dalam i yang mendukung psikologis remaja setelah kehilangan orang



BAB II

METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang dimaksudkan untuk mengeksplorasi dan memahami makna sejumlah individu atau sekelompok orang yang memiliki fenomena yang serupa. Penelitian ini menerapkan desain deskriptif naratif yang menekankan pada cerita atau deskripsi akan serangkaian peristiwa yang berasal dari pengalaman manusia (Creswell, 2014). Oleh karenanya, penggunaan penelitian kualitatif dengan desain deskriptif naratif berfokus untuk menggambarkan dan memahami pengalaman subjektif remaja yang kehilangan orang tua. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menangkap pengalaman partisipan secara utuh dan sistematis sehingga dinamika proses dan pertumbuhan dimensinya dapat tergambarkan secara komprehensif.

2.2. Sumber Data

Penelitian ini melibatkan partisipan remaja dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2023). Lebih lanjut, teknik ini melibatkan pemilihan individu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman sesuai dengan isu yang ingin diteliti (Palinkas *et al.*, 2015). Oleh karenanya, peneliti memilih partisipan dengan tiga karakteristik sebagai berikut:

- a. Remaja yang berada pada tahap perkembangan menengah dan akhir (15-22 tahun). Pemilihan partisipan ini didasari oleh perkembangan kognitif remaja yang telah memasuki tahap operasional formal dengan tidak lagi terbatas pada hal konkret namun remaja telah dapat berpikir secara abstrak.
- b. Partisipan telah kehilangan orang tua, baik ayah, ibu, atau keduanya karena penyakit dan kecelakaan dengan durasi kehilangan minimal 6 bulan.
- c. Remaja memiliki skor *posttraumatic growth* yang tinggi (*range* 84-105).

Peneliti melakukan penjarangan partisipan dengan menyebarkan kuesioner penelitian yang meminta calon partisipan untuk memberikan informasi awal terkait kondisi sebelum, sesaat, dan pasca kehilangan. Peneliti juga melakukan *screening* menggunakan **Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)** dari Tedeschi dan Calhoun (1996) yang berisi 21 aitem dan telah ditranslasi ke Bahasa Indonesia. Dari proses *screening* ditemukan 4 partisipan yang memiliki skor PTG yang tinggi. Namun di



Sumber Data

Sumber data diawali dengan penjarangan partisipan menggunakan **Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)** dari Tedeschi dan Calhoun (1996) secara sistematis berdasarkan karakteristik partisipan yang telah ditetapkan. Setelah proses

screening dilakukan, dilanjutkan dengan wawancara semi-terstruktur (*semi-structured interview*) kepada partisipan yang memiliki kadar *posttraumatic growth* yang tinggi. Wawancara semi-terstruktur bertujuan agar partisipan lebih leluasa dan terbuka menceritakan pengalamannya kehilangan yang dialami. Selain itu, peneliti juga menggunakan panduan wawancara (*guideline interview*) berupa pertanyaan-pertanyaan pokok untuk dikembangkan lebih dalam berdasarkan jawaban dari partisipan agar tetap sesuai dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali wawancara. Wawancara pertama dilakukan secara luring dengan durasi sekitar 60–90 menit dengan rata-rata waktu wawancara selama 75 menit pada setiap partisipan. Wawancara kedua dilakukan untuk memastikan kejenuhan data kepada setiap partisipan dengan durasi sekitar 20–30 menit secara daring. Pengumpulan data dihentikan ketika partisipan menyampaikan informasi yang monoton dan berulang serta sudah tidak ada informasi baru yang didapatkan. Peneliti melakukan wawancara secara luring dan wawancara lanjutan secara daring melalui *Zoom Cloud Meetings*. Dalam rangka mempermudah pengumpulan data, proses wawancara akan direkam menggunakan perekam suara dan dicatat dalam catatan lapangan (*field notes*).

2.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan *theory-driven* yang melibatkan identifikasi, analisis, dan penginterpretasian tema atau kategori berdasarkan konstruk teoritis yang telah ada (Braun & Clark, 2006). Analisis data penelitian ini mengacu pada teori *posttraumatic growth* dari Tedeschi & Calhoun (2004) dengan penekanan pada proses dan perkembangan dimensi *posttraumatic growth*. Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- Pengenalan Data. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan membiasakan diri dengan membaca data secara keseluruhan oleh untuk mengidentifikasi data-data yang penting, unik, dan berkaitan dengan tujuan penelitian.
- Pembuatan Kode Awal. Peneliti memberikan kode pada data-data dengan melakukan penandaan dan pencatatan menggunakan *software Maxqda*.
- Pencarian Tema. Peneliti mengelompokkan kode-kode yang relevan dengan tema berbasis teori *posttraumatic growth*.
- Peninjauan Tema. Peneliti memeriksa kesesuaian tema dengan kutipan dari kode-kode yang didapatkan.
- Pendefinisian dan Nama Tema. Peneliti membuat deskripsi tema agar mewakili data-data yang ditemukan di dalamnya.



poran. Pada tahap ini peneliti akan menyusun laporan yang is analisis, temuan analisis, dan interpretasi dari temuan.

ahlan Data

menggunakan model triangulasi sebagai teknik keabsahan lah metode untuk menguji keakuratan data dengan melakukan

pengecekan data baik dari berbagai sumber, teknik, dan waktu (Sugiono, 2023). Dalam melakukan triangulasi, peneliti menggunakan triangulasi sumber melalui *significant other* (pihak terdekat), yakni sahabat atau teman dekat dari partisipan untuk membuktikan informasi yang telah disampaikan partisipan sesuai dengan kondisi nyata dari kehidupan sehari-harinya. Teknik ini digunakan untuk menekankan bahwa data yang diperoleh dapat dipercaya.

2.5. Prosedur Penelitian

Berikut merupakan tahapan kerja dari penelitian *posttraumatic growth* pada remaja yang kehilangan orang tua.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dari penyusunan proposal penelitian yang meliputi penyusunan latar belakang, tinjauan pustaka, dan metode penelitian dengan didampingi oleh dosen pembimbing. Setelah melalui beberapa revisi, draf proposal yang telah disetujui oleh dosen pembimbing dipresentasikan pada seminar proposal. Berikutnya peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) dari Tedeschi dan Calhoun (1996) untuk menjaring partisipan serta *guideline* wawancara sebagai bahan acuan dalam menggali pengalaman *posttraumatic growth* pada remaja.

b. Tahap Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data diawali dengan penjaringan partisipan melalui media sosial berbentuk kuesioner untuk mengetahui informasi awal terkait kondisi sebelum, sesaat, dan pasca kehilangan kemudian dilanjutkan dengan *screening* Posttraumatic Growth Inventory (PTGI). Setelah menjaring partisipan sesuai dengan kriteria, pengumpulan data dilanjutkan melalui wawancara semi-terstruktur. Proses wawancara dilakukan sebanyak dua kali dengan sesi kedua sebagai tahapan wawancara lanjutan untuk mengecek kejenuhan data. Wawancara partisipan 1 dilaksanakan pada tanggal 17 & 23 Maret 2025 dengan durasi wawancara 1 dan 2 berturut-turut selama 83 menit dan 28 menit. Wawancara partisipan 2 dilaksanakan pada tanggal 11 & 15 April 2025 dengan durasi wawancara 1 dan 2 berturut-turut selama 85 menit dan 35 menit. Kemudian, wawancara partisipan 3 dilaksanakan pada tanggal 16 & 24 April 2025 dengan durasi wawancara 1 dan 2 berturut-turut selama 73 menit dan 33 menit. Tidak hanya itu, dilaksanakan pula wawancara bersama *significant others*, yaitu teman dekat partisipan melalui *Zoom Cloud Meetings* untuk mengecek konsistensi data yang telah diperoleh.



Data

1) dilakukan dengan menggunakan teknik *theory-driven* oleh
3) dalam mengidentifikasi data penelitian yang mengacu pada *growth* khususnya mengenai proses dan perkembangan remaja yang kehilangan orang tua. Peneliti juga menggunakan

triangulasi sumber berupa *significant other* untuk mengecek keakuratan data yang diberikan oleh partisipan.

d. Tahap Penyusunan Laporan

Peneliti melakukan penyusunan laporan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan. Peneliti melaporkan temuan dan interpretasi data penelitian secara naratif dan kronologis. Selanjutnya, peneliti menarik kesimpulan serta menetapkan implikasi dan limitasi dari penelitian ini

