Jurnal Pahlawan | Vol.21, No. 2: Oktober Tahun 2025
e-mail: pahlawanjurnal@gmail.com | P-ISSN: 2338-0853 | E-ISSN: 2685-9920
Hal. 296-306 | DOI: https://doi.org/10.57216/pah.v21i2.13

DAMPAK PSIKOLOGIS KEMATIAN AYAH YANG DI RASAKAN OLEH PEREMPUAN DEWASA MUDA

Salianto [1*], Fauziah Handoko[2], Fani Nurhadizah Samosir[3], Oktafera Halmi Qur-ani[4], & Andwina[5]
[*1-5] Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
*Koresponden e-mail: Salianto_86@uinsu.ac.id

Submit Tgl: 17 Juni 2025 | Diterima Tgl: 02-Sept.-2025 | Diterbitkan Tgl: 01-Oktober-2025

Abstract: *The death of a father is a profound loss experience and can have significant psychological impacts, especially for young adult women. This study aims to explore the subjective experiences of young adult women after losing a father, with a focus on emotional reactions, adaptation processes, and the role of social support. The research method used is qualitative with a case study approach, where data is collected through in-depth semi-structured interviews. The results of the study indicate that the loss of a father triggers deep grief reactions such as shock, hysteria, feelings of guilt, to physical and emotional disorders. Informants experience difficulty sleeping, decreased appetite, and pessimism about the future. However, there is also a positive adaptation process in the form of increased independence and responsibility towards the family. Lack of social support and the tendency to suppress feelings are known to worsen the psychological healing process. These findings emphasize the importance of emotional and social support in helping young adult women deal with the grieving process and prevent long-term psychological impacts.*

Keywords: *Psychological Impact; Emotional; Death of a Father*

Abstrak: Kematian ayah merupakan pengalaman kehilangan yang sangat mendalam dan dapat memberikan dampak psikologis signifikan, terutama bagi perempuan dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif perempuan dewasa muda pasca kehilangan ayah, dengan fokus pada reaksi emosional, proses adaptasi, serta peran dukungan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam secara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan ayah memicu reaksi duka mendalam seperti syok, histeria, perasaan bersalah, hingga gangguan fisik dan emosional. Informan mengalami kesulitan tidur, penurunan nafsu makan, dan pesimisme terhadap masa depan. Namun, terdapat pula proses adaptasi positif berupa peningkatan kemandirian dan tanggung jawab terhadap keluarga. Kurangnya dukungan sosial dan kecenderungan memendam perasaan diketahui dapat memperburuk proses penyembuhan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan emosional dan sosial dalam membantu perempuan dewasa muda menghadapi proses berduka dan mencegah dampak psikologis jangka panjang.

Kata kunci: *Dampak Psikologis; Emosional; Kematian Ayah*

Lisensi CC-BY | https://jurnaluvaya.my.id/index.php/pah/index

Cara mengutip Salianto, Handoko, F., Samosir, F. N., Qur-ani, O. H., & Andwina. (2025). Dampak Psikologis Kematian Ayah yang di Rasakan oleh Perempuan Dewasa Muda. *Pahlawan Jurnal Pendidikan-Sosial-Budaya*, *21*(2), 296–306. https://doi.org/10.57216/pah.v21i2.13

Copyright © 2025: Salianto, Fauziah Handoko, Fani Nurhadizah Samosir, Oktafera Halmi Qur-ani, & Andwina

PENDAHULUAN

Kematian merupakan bagian yang tidak terlepas dari kehidupan manusia. Kematian merupakan fakta hidup, setiap manusia di dunia pasti akan mati. Kematian tidak hanya dialami oleh kaum lanjut usia, tapi juga oleh orang-orang yang masih muda, anak-anak bahkan bayi. Seseorang dapat meninggal karena sakit, usia lanjut, kecelakaan dan sebagainya. Jika seseorang meninggal dunia, peristiwa kematian tersebut tidak hanya melibatkan dirinya sendiri namun juga melibatkan orang lain, yaitu orang-orang yang ditinggalkannya, kematian dapat menimbulkan penderitaan bagi orang-orang yang mencintai orang tersebut. Setiap orang yang meninggal akan disertai dengan adanya orang lain yang ditinggalkan, untuk setiap orangtua yang meninggal akan ada anak-anak yang ditinggalkan. Kematian dari seseorang yang kita kenal terlebih kita cintai, akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Apa lagi jika orang tersebut dekat dengan kita, orang yang dikasihi, maka akan ada masa dimana kita akan meratapi kepergian mereka dan mera- sakan kesedihan yang mendalam. Peristiwa kematian juga mempen- garuhi proses perkembangan, hal ini dikarenakan kematian itu menimbulkan duka yang mendalam bagi remaja dan rasa duka itu menyebabkan munculnya penolakan, tidak mampu menerima kenyataan, perasaan bebas, putus asa, menangis, resah, marah, perasaan bersalah, merasa kehilangan, rindu, perasaan tidak rela. Adapun faktor yang menyebabkan rasa duka yang dialami subjek yaitu hubungan individu dengan almarhum, proses kematian, jenis kelamin orang yang ditinggalkan, latar belakang keluarga, dan dukungan sosial. (Nurhidayati & Lisya Chairani, 2014)

Kehilangan orang tua merupakan salah satu bentuk pengalaman duka yang bersifat universal, namun memberikan dampak yang berbeda pada setiap individu tergantung usia, kedekatan emosional, serta dukungan sosial yang dimiliki. Masa dewasa muda merupakan tahap perkembangan yang penuh tantangan karena individu sedang membentuk identitas, mengeksplorasi peran sosial, dan mengembangkan kemandirian (Papalia, Olds, & Feldman, 2008 dalam Sari & Anindyajati, 2021). Pada fase ini, peran orang tua, khususnya ayah, masih sangat penting sebagai sumber rasa aman, nasihat, dan dukungan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan. Kehilangan figur ayah di masa ini bukan hanya menghilangkan sosok pelindung, tetapi juga dapat mengguncang kestabilan emosi dan arah hidup perempuan dewasa muda. Reaksi psikologis yang muncul akibat kehilangan orang tua, terutama ayah, dapat berupa perasaan hampa, kesedihan mendalam, kecemasan terhadap masa depan, bahkan gejala depresi dan gangguan stres pascatrauma (Hidayati & Wulansari, 2020). Banyak penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami dampak emosional yang lebih intens atas kehilangan orang tua dibanding laki-laki karena faktor ikatan emosional yang lebih kuat dan pola ekspresi emosi yang berbeda (Suryani, 2017). Selain itu, kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi serta ketiadaan dukungan sosial yang memadai dapat memperburuk kondisi psikologis individu yang sedang berduka.

Kematian orang tua merupakan salah satu peristiwa traumatik berupa kehilangan sosok yang sangat dicintai. Kehilangan merupakan reaksi akibat peristiwa kematian orang yang dicintai (Melhem & Brent, 2011). Peristiwa kematian orang tua tidak berpengaruh bagi individu yang mengalaminya saja, namun juga bagi individu sekitarnya, salah satunya yaitu anak (Cahayasari, 2011). Dalam setiap peristiwa kematian orang tua, akan ada anak yang ditinggalkan. Peristiwa ini akan membawa anak menghadapi masa sedih dan kehilangan. Peristiwa kematian orang tua juga merubah tatanan kehidupan dan menuntut individu untuk merespon dalam melakukan penyesuaian diri (Fitria, 2013). Peristiwa kematian orang tua seorang dewasa muda akan menimbulkan reaksi yang berbeda pada setiap individu. Reaksi tersebut yaitu muncul perasaan terkejut, tidak percaya, kehilangan, kesedihan dan kemarahan(Santrock, 2004). Reaksi seperti munculnya perasaan menyalahkan diri sendiri, marah, depresi, tendensi melakukan perilaku berbahaya, depresi, percobaan bunuh diri sampai perubahan hubungan dengan lingkungan sekitar juga dapat terjadi (Andriessen et al., 2018)

Perasaan ini dirasakan oleh dewasa muda karena orang tua merupakan sosok yang mendampingi sejak kecil. Saat kehilangan orang tua, remaja merasa syok dan terpukul karena itu berarti juga ia kehilangan sosok yang dicintainya. Saat mengalami kehilangan sosok yang dicintai, setiap individu akan memberikan reaksi psikologis seperti merasa kesepian, putus asa dan ketakutan menghadapi kehidupan (Fitria, 2013).Perasaan ini dapat berlangsung dalam waktu tertentu. Seberapa besar dan lama perasaan ini dipengaruhi oleh kualitas hubungan dewasa muda dengan orang tuanya semasa hidup. Peristiwa kematian orang tua seorang dewasa muda membawa dampak yang signifikan dalam aspek psikologis. Dampak psikologis ini timbul karena dewasa muda berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, namun belum mampu sepenuhnya secara mandiri mencari pola hidup yang sesuai baginya, sehingga remaja sering kali melakukan metode coba-coba (Zahrina, 2017). (Andriessen et al., 2018) menyebutkan bahwa salah satu dampak psikologis yang timbul yaitu stres sampai depresi. Jika hal ini tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu tahap perkembangan remaja selanjutnya sampai timbul gangguan kejiwaan yang bisa terbawa sampai usia dewasa (Christ et al., 2002). Dewasa muda yang mengalami peristiwa traumatik atau musibah lain yang tidak dapat mengatasi stres dengan baik menjerumuskan diri ke dalam hal-hal negatif seperti pergaulan bebas, merokok, dan obat-obatan terlarang (Purbararas, 2018). Hal ini tentunya sangat disayangkan karena remaja berkesempatan besar untuk mengekspolari diri, ide dan apresiasi bagi kemajuan diri dan lingkungan sekitarnya. Dampak negatif yang signifikan terhadap psikologis remaja akan berlangsung dalam jangka panjang, namun hal ini dapat dihindari apabila remaja mampu mengelola kesedihan dan menyesuaikan diri dengan baik pada situasi baru tanpa kehadiran orangtua (Biank & Werner-Lin, 2011). Didukung dengan kemampuan remaja untuk menyelesaikan konflik dalam diri serta menyelesaikan masalah tanpa bantuan orang tua atau orang dewasa lain (Hurlock, 2003).

METODE

Bagian metode berisi tentang rancangan penelitian, subjek penelitian, instrumen, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu yang mengalami kehilangan ayah dan dampak psikologis yang ditimbulkan setelahnya. Penelitian kualitatif dianggap tepat untuk mengeksplorasi makna, emosi, serta respons personal yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur. Wawancara difokuskan pada aspek hubungan dengan orang tua sebelum dan sesudah kehilangan, bentuk dukungan sosial, reaksi emosional pascakejadian, serta proses adaptasi yang dijalani. Proses wawancara dilakukan dalam suasana yang nyaman, privat, dan berlangsung sekitar 30–45 menit untuk masing-masing responden. Seluruh data direkam (dengan persetujuan) dan ditranskripsi secara verbatim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Wawancara Dampak Psikologi yang Muncul Sejak Kematian Ayah

No.	Inisial Responden	Hasil Wawancara
1.	KD	*"gatau ya dek aku ngerasain apa waktu itu, dah lupa juga soalnya kan masih kecil jugakan keknya ga adala perasaan yang gimana gimana, taunya ya seiring berjalan waktu oh gaada ayah ya gitu aja sih. Tapi ya waktu dah besar tetap ada perasaan sedih terus ngerasa beda aja gituloh karena kawan kawan dibantu ayahnya, cerita tentang ayahnya sedangkan aku apa-apa harus bisa sendiri. keknya ya dek kalo dampak positifnya tadi itu ya aku jadi lebih bisa ngandelin diri sendiri, liat orang apa-apa dibantu ayahnya aku bangga aku bisa ngelakuin itu sendiri, terus juga dampak positif lainnya kami semua adik beradik jadi lebih deket dan lebih saling mengandlkan satu sama lain"*
2.	HA	*"kayak mimpi hikss, kek mimpi macam awak bangun tapi ga bangun-bangun hikss". Sempat kehilangan arah juga kek hah? terus gemetar aja paling sebadan semua gitu kan ya begitu, histeris banget. Awak juga jadi lebih sensitif jadi lebih sering nangis bahkan karena hal sepele sekali pun. Selalu ngerasa pesimis karena uda gadak yang nyemangati lagi"*
3.	NA	*"Rasa ga nyangka, hancur, dan stress beberapa bulan, selain itu aku juga ngerasa hampa dan putus asa ada dipikiran ku waktu itu rasanya ingin bunuh diri nyusul ayah dan pada waktu itu aku ngerasa marah sm allah karna menurut aku allah ga adil, tapi seiring jalannya waktu dan nasehat dari ibu akhirnya aku setelah 2 tahun bapak ninggal bisa sepenuhnya ikhlas"*

Tabel 2. Hasil Wawancara Dukungan yang didapat oleh Subjek

No.	Inisial Responden	Hasil Wawancara
1.	KD	*"dukungan yang didapet itu banyak dari sodara, kek dukungan ekonomi, support mental juga. Kalo dari temen temen banyak kali dukungan mental yang dikasih apalagi setelah tau kalo ternyata aku udah ga ada ayah sejak kecil itu tadi"*
2.	HA	*"teman dan keluarga, cuman itu sih kak"*

3.	NA	*"pertama dan utama ya sama allah karena menurut ku sebaik-baiknya pendengar adalah allah. Lalu dengan orang yang aku percaya dan terdekat"*

Tabel 3. Hasil Wawancara Harapan Subjek Kedepannya

No.	Inisial Responden	Hasil Wawancara
1.	KD	*"harapannya semoga kedepannya urusanku dilancarkan biar bisa banggain mamak, soalnya setelah semua yang udah terjadi sama kami gataula dek kalo ga ada mamak kami gimana. Pingin bahagiain, pingin bisa sukses biar bisa bales semua kebaikan mamak"*
2.	HA	*"harus lebih semangat terus berarti harus bisa lebih eee perhatian, banggain bunda karena cuma punya bunda, semoga semuanya sehat-sehat, panjang umur nya terus bisa, ya bisa nyenengi semuanya"*
3.	NA	*"menjadi anak perempuan yang lebih sabar, mandiri, dan menjadi orang yang ikhlas atas cobaan dari allah. Dan aku berharap ketika aku selesai studi S1 aku bisa datang ke makan ayah dengan selempang bergelar S.K.M dan sambil bilang Pak ini kakak udah selesai S1 nya makasih udah menjadi alasan aku makin semangat nyelesain kuliah ini,dan makasih udah buat aku jadi sekuat dan se mandiri ini. Dan harapan paling besar ku selesai Kuliah tepat waktu dan banggain mamak"*

Pembahasan

Bagian pembahasan penelitian berisi diskusi hasil penelitian dan pembandingan Tabel 1. Pembahasan Hasil Wawancara Dampak Psikologi yang Muncul Sejak Kematian Ayah

Informan KD di atas menggambarkan adanya perasaan sedih dan iri yang muncul secara spontan ketika ia menyaksikan teman-temannya mendapatkan perhatian dan dukungan langsung dari ayah mereka. Meskipun ia tidak merasakan kehilangan secara intens karena kepergian ayah terjadi di usia dini, namun perasaan tersebut tetap hadir dalam bentuk lain, terutama saat membandingkan dirinya dengan lingkungan sosialnya. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Attachment Theory (Bowlby, 1980), yang menyatakan bahwa kehilangan figur ayah di masa kanak-kanak dapat memengaruhi pola keterikatan dan perkembangan emosi di masa dewasa. Ketika seseorang kehilangan figur penting sebelum membentuk kenangan dan keterikatan yang kuat, perasaan kehilangan sering kali tidak muncul secara eksplisit. Namun, dalam situasi sosial tertentu, seperti saat melihat teman-teman mendapatkan dukungan ayah, perasaan itu muncul dalam bentuk kerinduan dan keinginan akan kehadiran figur ayah. Hal ini menunjukkan bahwa proses berduka tidak selalu linier dan dapat muncul dalam berbagai bentuk di sepanjang perjalanan hidup seseorang (Anggelia et al., 2023).

Kehilangan ayah memunculkan dampak psikologis positif berupa peningkatan kemandirian dan rasa kebersamaan yang lebih erat antar saudara. Hal ini menunjukkan bahwa individu mampu mengembangkan mekanisme koping adaptif, di mana mereka belajar mengandalkan diri sendiri dan memperkuat hubungan sosial sebagai bentuk

dukungan emosional. Menurut teori resiliensi, kemampuan seseorang untuk bangkit dan beradaptasi dengan situasi sulit seperti kehilangan orang tua merupakan tanda kekuatan psikologis yang membantu mereka tumbuh lebih mandiri dan mempererat ikatan sosial dalam keluarga (Dumaris & Rahayu, 2019). Responden juga menceritakan bahwa setelah ayahnya tiada, hubungan dengan anggota keluarga lain seperti ibu, abang, dan kakak menjadi lebih dekat dan saling mengandalkan. Ini sejalan dengan Family Systems Theory (Minuchin, 1974), yang menekankan bahwa perubahan struktur keluarga akibat kehilangan anggota sentral dapat memperkuat solidaritas dan kedekatan antar anggota keluarga yang tersisa. Dalam hal ini, keluarga menjadi sumber utama dukungan emosional dan praktis, sehingga membantu individu menghadapi tantangan hidup tanpa kehadiran ayah (Bahari, 2020).

Informan HA menunjukkan respons emosional yang intens setelah kehilangan ayah, seperti meningkatnya sensitivitas emosi, ketidakstabilan, serta rasa pesimisme yang mendalam. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui Teori Pembelajaran Sosial dari Albert Bandura, yang menyatakan bahwa individu mempelajari perilaku melalui observasi terhadap figur penting dan penguatan dari lingkungan sosial (Sumianto, Admoko, & Dewi, 2024). Dalam hal ini, ayah berperan sebagai sumber penguatan positif yang memberikan dorongan emosional dan motivasi. Kehilangan figur tersebut menyebabkan berkurangnya penguatan sosial, yang kemudian memengaruhi kestabilan emosional dan perilaku individu secara negatif. Selain itu, kondisi ini juga berkaitan dengan Pendekatan *operant conditioning* yang dikembangkan oleh B.F. Skinner menjadi salah satu metode dalam mengubah perilaku seseorang melalui pemberian stimulus berupa reinforcement (penguatan) dan punishment (hukuman) (Qoni'ah & Rahman, 2025).

Informan NA menunjukkan respons emosional ekstrem sebagai reaksi atas kehilangan ayah, termasuk perasaan hancur, stres berkepanjangan, kehampaan, hingga munculnya dorongan destruktif. Ini mencerminkan fase krisis psikologis yang sangat dalam akibat kehilangan figur yang sangat berarti. Namun, dalam prosesnya, informan menunjukkan adanya perubahan perilaku dan emosi secara bertahap menuju penerimaan dan keikhlasan, yang dipengaruhi oleh dukungan sosial dari ibu. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui Teori Pembelajaran Sosial-Kognitif dari Albert Bandura, yang menekankan bahwa proses pembelajaran perilaku tidak hanya berasal dari pengalaman langsung, tetapi juga melalui observasi, interaksi sosial, serta penguatan dari lingkungan sekitar (Sumianto, Admoko, & Dewi, 2024). Dalam hal ini, nasihat dan keteladanan dari ibu menjadi faktor eksternal yang membantu informan mengembangkan mekanisme koping yang lebih sehat dan akhirnya mampu menerima kenyataan secara lebih ikhlas.

Selain itu, pemulihan dari kondisi krisis menuju sikap ikhlas juga dapat dikaitkan dengan prinsip operant conditioning, di mana adanya respons positif dari lingkungan (dukungan emosional, penerimaan ibu) bertindak sebagai penguat positif (positive reinforcement) yang mendorong terbentuknya perilaku baru yang lebih adaptif (Qoni'ah & Rahman, 2025). Awalnya, emosi negatif seperti kemarahan, putus asa, dan keinginan untuk menyakiti diri sendiri muncul sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam

menghadapi kehilangan. Namun dengan adanya stimulus yang mendukung, individu perlahan mengembangkan respons emosional yang lebih stabil dan rasional.

Tabel 2. Pembahasan Hasl Wawancara Dukungan yang didapat oleh Subjek

Dari jawaban responden KD di atas, menurut teori dukungan sosial, keberadaan jaringan sosial yang kuat seperti keluarga dan teman-teman berperan penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis seseorang. Dukungan emosional membantu mengurangi rasa kesepian, kecemasan, dan stres yang mungkin muncul akibat pengalaman kehilangan, sedangkan dukungan instrumental seperti bantuan ekonomi meringankan beban praktis yang dihadapi. Dengan adanya dukungan ini, subjek tidak hanya merasa lebih aman secara materi, tetapi juga merasa dihargai dan didukung secara emosional, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri dan optimis. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam proses adaptasi dan pemulihan psikologis seseorang yang mengalami trauma atau kehilangan.

Informan HA mencerminkan bahwa sumber utama dukungan psikologis yang dirasakan oleh subjek berasal dari lingkungan terdekat, yaitu teman dan keluarga. Dalam konteks kehilangan ayah, dukungan dari orang-orang terdekat memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional, menghadapi rasa kehilangan, dan memproses duka. Keberadaan teman dan keluarga memberikan rasa aman, penguatan emosional, serta menjadi tempat bagi subjek untuk mengekspresikan perasaannya. Hal ini dapat dianalisis menggunakan teori perilaku, khususnya Teori Pembelajaran Sosial dari Albert Bandura (Boiliu 2022), yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi dan interaksi sosial. Subjek mungkin meniru strategi coping atau penyesuaian diri dari perilaku orang-orang di sekitarnya, seperti bagaimana keluarga atau teman mereka menghadapi situasi duka.

Selain itu, pendekatan teori *operant conditioning* dari B.F. Skinner (Antoni, A. 2024) juga relevan, di mana perhatian dan empati yang diberikan oleh teman dan keluarga dapat berfungsi sebagai penguat positif (reinforcement) yang mendorong subjek untuk terus mengekspresikan emosinya secara terbuka. Dengan demikian, interaksi sosial yang penuh dukungan ini tidak hanya membantu mempercepat proses pemulihan emosional, tetapi juga membentuk pola perilaku adaptif yang bermanfaat dalam jangka panjang. Pernyataan informan NA mencerminkan bahwa subjek mengandalkan kekuatan spiritual dan relasi interpersonal sebagai cara utama untuk mengatasi tekanan emosional akibat kehilangan ayah. Sikap ini bisa dianalisis menggunakan Teori Humanistik, terutama dari Abraham Maslow (Jauhari & Karyono, 2022). ang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan bertingkat yang harus dipenuhi, salah satunya adalah kebutuhan akan makna hidup dan aktualisasi diri. Dalam hal ini, pencarian makna melalui hubungan spiritual dengan Allah menjadi bagian dari pemenuhan kebutuhan aktualisasi, yaitu dorongan untuk memahami diri, dunia, dan tujuan hidup lebih dalam. Sementara itu, keterbukaan dengan orang-orang terdekat menunjukkan pemenuhan kebutuhan akan kasih sayang dan rasa memiliki (*love and belongingness*), yang menurut Maslow sangat penting untuk kesehatan mental.

Copyright © 2025: Salianto, Fauziah Handoko, Fani Nurhadizah Samosir, Oktafera Halmi Qur-ani, & Andwina

Tabel 3. Pembahasan Hasil Wawancara Harapan Subjek Kedepannya

Dari jawaban responden KD di atas ada harapan yang menunjukkan bahwa responden memandang kesuksesan sebagai cara untuk memberikan penghargaan dan balasan atas segala perjuangan dan dukungan yang telah diberikan oleh ibunya. Hal ini sejalan dengan teori motivasi Maslow, di mana kebutuhan akan penghargaan (esteem needs) dan aktualisasi diri (self-actualization) menjadi pendorong penting dalam kehidupan seseorang. Subjek terdorong untuk mencapai prestasi yang tidak hanya meningkatkan kualitas hidupnya sendiri, tetapi juga membawa kebahagiaan dan rasa bangga bagi orang tua, khususnya ibu. Selain itu, harapan ini juga menunjukkan adanya kekuatan ikatan emosional yang kuat antara subjek dan ibunya, yang menjadi sumber dukungan utama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ikatan ini memberikan dorongan psikologis yang positif sehingga subjek mampu mempertahankan semangat dan fokus pada tujuan hidupnya meskipun mengalami kehilangan besar. Dengan demikian, harapan subjek mencerminkan proses adaptasi yang sehat dan optimisme dalam menghadapi masa depan, yang merupakan bagian penting dari perkembangan psikologis dan kesejahteraan emosional.

Pernyataan informan HA menggambarkan dorongan kuat dalam diri subjek untuk bertahan, berkembang, dan memberikan kebahagiaan bagi orang-orang yang dicintainya, khususnya ibunya. Kalimat ini mencerminkan adanya motivasi intrinsik untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan bertanggung jawab sebagai bentuk pengganti figur ayah yang telah tiada. Dari perspektif Teori Kebutuhan Maslow (Bari & Hidayat, 2022), ini menunjukkan bahwa subjek tengah berproses menuju pemenuhan kebutuhan tingkat atas, yaitu kebutuhan akan penghargaan dan aktualisasi diri. Keinginan untuk membanggakan ibunya, menjaga kesehatan keluarga, dan menyenangkan orang-orang terdekat menandakan bahwa subjek tidak lagi hanya fokus pada pemenuhan kebutuhan dasar, tetapi mulai berusaha untuk menemukan makna hidup dan menunjukkan keberhargaan dirinya melalui peran sosial dan emosional.

Pernyataan dari informan NA mencerminkan dinamika emosional yang sangat mendalam serta motivasi kuat untuk tumbuh secara pribadi pasca kehilangan sosok ayah. Kalimat ini menunjukkan bahwa subjek memaknai kehilangan sebagai cambuk untuk memperkuat diri dan sebagai sumber energi untuk meraih pencapaian hidup. Harapan untuk lulus tepat waktu, membanggakan ibu, dan membawa gelar ke makam sang ayah menunjukkan adanya transformasi pengalaman duka menjadi motivasi untuk aktualisasi diri. Dalam konteks Teori Kebutuhan Maslow, subjek sedang berada dalam proses pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri, yaitu kebutuhan tertinggi dalam hierarki Maslow, di mana individu terdorong untuk mengembangkan potensi dirinya secara penuh dan mencapai makna hidup. Subjek tidak hanya ingin sukses secara akademis, tetapi juga ingin menjadikan keberhasilan itu sebagai bentuk penghormatan terhadap orang tuanya, khususnya ayah yang telah tiada dan ibu yang masih menjadi tumpuan emosional. Dorongan untuk menjadi lebih sabar, mandiri, dan ikhlas juga menandakan bahwa subjek sedang mengalami pertumbuhan pribadi dan spiritual, sebagai bagian dari proses menjadi diri yang ideal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kematian ayah memberikan dampak psikologis yang mendalam bagi perempuan dewasa muda, terutama karena fase perkembangan ini ditandai dengan pencarian identitas, kemandirian, dan kestabilan emosional. Berdasarkan hasil wawancara, para responden mengalami berbagai reaksi emosional seperti syok, histeria, stres berkepanjangan, perasaan hampa, hingga keinginan menyakiti diri sendiri. Meskipun demikian, sebagian besar informan juga menunjukkan proses adaptasi positif berupa peningkatan kemandirian, semangat menyelesaikan studi, serta motivasi untuk membanggakan ibu dan keluarga. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan keyakinan spiritual menjadi faktor penting dalam mempercepat proses pemulihan psikologis. Hubungan yang hangat dan suportif dari orang-orang terdekat memperkuat ketahanan emosional, sementara dorongan spiritual memberikan makna dan ketenangan dalam menghadapi kehilangan. Dari sudut pandang teori psikologi, dinamika ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial (Bandura), teori *operant conditioning* (Skinner), serta teori kebutuhan manusia dari pendekatan humanistik (Maslow dan Rogers). Ketiganya menekankan bahwa respons terhadap kehilangan dipengaruhi oleh penguatan lingkungan, proses observasi sosial, serta dorongan untuk berkembang dan mencapai makna hidup yang lebih tinggi.

Dengan demikian, pengalaman kehilangan ayah memang memunculkan tekanan emosional yang signifikan, tetapi dengan dukungan yang tepat serta pemaknaan ulang terhadap peristiwa tersebut, individu mampu menunjukkan resiliensi, tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, mandiri, dan berorientasi pada pencapaian yang bermakna. Intervensi psikologis yang mempertimbangkan aspek sosial, spiritual, dan emosional sangat diperlukan untuk mendampingi individu yang mengalami duka mendalam agar terhindar dari dampak jangka panjang yang lebih serius.

Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disarankan agar perempuan dewasa muda yang mengalami kehilangan ayah tidak menekan perasaan secara berlarut-larut. Mereka sebaiknya berani mengungkapkan emosi dan mencari dukungan, baik dari keluarga, teman dekat, maupun tenaga profesional seperti konselor atau psikolog. Dukungan sosial yang kuat dan pendekatan spiritual terbukti membantu mempercepat proses pemulihan psikologis serta mencegah dampak jangka panjang yang lebih serius.

DAFTAR RUJUKAN

Andriessen, K., Mowll, J., Lobb, E., Draper, B., Dudley, M., & Mitchell, P. B. (2018). "Don't bother about me." *The grief and mental health of bereaved adolescents. Death Studies*, 42(10). https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1415393

Anggelia, Y., Tjandraningtyas, J., & Yuspendi, Y. (2023). Peran Self-esteem terhadap Peer Attachment pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *7*(3), 273–284.

Anggraeni, N., & Novitasari, N. (2022). Prolonged Grief Disorder: Studi Literatur Terhadap Proses Duka yang Tidak Terselesaikan. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 45–52.

Antoni, A. (2024). Implementasi Teori Operant Conditioning BF Skinner Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, *5*(1), 181-191.

Bahari, J. I. (2020). Hubungan peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *INCARE, International Journal of Educational Resources*, *1*(3), 187–201.

Bari, A., & Hidayat, R. (2022). Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget. *Motivasi*, *7*(1), 8-14.

Biank, N. M., & Werner-Lin, A. (2011). Growing up with Grief: Revisiting the Death of a Parent over the Life Course. *OMEGA -Journal of Death and Dying*, 63(3). https://doi.org/10.2190/OM.63.3.e

Boiliu, E. R. (2022). Aplikasi Teori Belajar Sosial Albert Bandura Terhadap PAK Masa Kini. *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, *3*(2), 133-143.

Cahayasari, I. (2011). Grief Pada Remaja Karena Kedua Orang Tuanya Meninggal. https://studylibid.com/doc/457801/grief-pada-remaja-putra-karena-kedua-orang-tuanya-meninggal

Christ, G. H., Siegel, K., & Christ, A. E. (2002). Adolescent Grief. *JAMA*, 288(10). https://doi.org/10.1001/jama.288.10.1269

Dewi, N. R., & Lestari, N. (2021). Strategi Coping pada Perempuan Dewasa Muda yang Kehilangan Ayah Kandung. *Jurnal Psikologi Empati*, 9(2), 89–98.

Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *3*(1), 71–77.

Fitria, Adina. (2013). Grief Pada Remaja Akibat Kematian Orang Tua Secara Mendadak. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2569

Hidayati, R., & Wulansari, N. L. (2020). Dampak psikologis kehilangan orang tua pada remaja ditinjau dari jenis kelamin dan dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 95-105.

Hurlock, E. (2003). Psikologi Perkembangan. Erlangga

Jauhari, M. I., & Karyono, K. (2022). Teori Humanistik Maslow dan Kompetensi Pedagogik. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, *5*(2), 250-265.

Kurniawan, R., & Ismail, F. (2020). Peran Dukungan Sosial dalam Proses Berduka pada Mahasiswa yang Kehilangan Orang Tua. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 15–24.

Melhem, N. A., & Brent, D. (2011). Handbook of Adolescents. https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/bereavement/pdf

Nurhidayati, & Lisya Chairani. (2014). Makna Kematian Orangtua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orangtua). *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, *10*(Juni), 33–40.

Purbararas, E. Diah. (2018). Problema Traumatik : Kekerasan Seksual Pada Remaja. *Jurnal IJTIMAIYA*, 2(1), undefined.

Qoni'ah, Q. A., & Rahman, N. E. (2025). Pendekatan Behaviorial Operant Conditioning dalam Membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Santri Pondok Pesantren Nashrus Sunnah Kelurahan Banjarejo Kota Madiun. *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, *3*(1), 107-116.

Safitri, L. R. (2019). Dampak Psikologis Kematian Orang Tua terhadap Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Humanika*, 7(1), 23–31.

Santrock. (2004). *Life -Span Development : Perkembangan Manusia* (5th ed.). Erlangga.

Sari, M. K., & Anindyajati, G. (2021). Kematian dan duka: Tinjauan psikologis terhadap proses berduka pada dewasa muda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 12–22.

Sumianto, S., Admoko, A., & Dewi, R. S. I. (2024). Pembelajaran Sosial-Kognitif di Sekolah Dasar: Implementasi Teori Albert Bandura. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*(4), 102-109.

Suryani, I. (2017). Reaksi duka pada remaja setelah kematian orang tua: Studi kasus pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 45–57.

Wahyuni, S. (2018). Reaksi Emosional pada Mahasiswa yang Mengalami Kehilangan Orang Tua. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 34–41.

Zahrina, Ashri. (2017). *Pengaruh Pengalaman Traumatik Terhadap Kepedulian Sosial Ditinjau Dari Jenis Kelamin.*