

## Dinamika Resiliensi Wanita pada Masa *Emerging Adulthood* yang Kehilangan Ayah Karena Serangan Jantung

Patricia Irewa Tantoro<sup>1</sup>, Yettie Wandansari<sup>2</sup>, Detricia Tedjawidjaja<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

<sup>1</sup>[patriciairewat17@gmail.com](mailto:patriciairewat17@gmail.com)

<sup>2</sup>[yettie@ukwms.ac.id](mailto:yettie@ukwms.ac.id)

<sup>3</sup>[detricia.t@ukwms.ac.id](mailto:detricia.t@ukwms.ac.id)

### ABSTRACT

*The sudden death of a loved one is a painful experience, especially for young women who face their own challenges, such as financial issues and marriage. The abrupt loss of a father can lead to complex grief. In such situations, resilience is crucial for individuals to endure and rise from adversity. Resilience is the ability to adjust, adapt, endure, and recover from hardships. This research aims to explore the dynamics of resilience in women during emerging adulthood who lost their fathers to a heart attack, using a qualitative research method and a phenomenological approach. The findings indicate three phases the participants faced in achieving resilient personalities: the initial, adjustment, and resurgence phases. The initial stage encompasses disbelief reactions, while the adjustment phase entails endeavors to return to previous circumstances. The resurgence phase is marked by the ability to rebound, find positivity, spiritual insights, psychological growth, a desire for personal improvement, positive outlooks, and managing persisting challenges. Factors that contribute to resilience include social support, empathy, emotional control, and freedom from societal expectations. Additionally, specific elements such as peer encouragement, mental health awareness, humor, and mindset play significant roles. Attachment to the deceased father can heighten an individual's vulnerability to grief.*

**Keywords:** *Grief; Emerging adulthood; Resilience*

### ABSTRAK

Kematian mendadak orang yang dikasihi merupakan pengalaman yang menyakitkan. Terkhusus pada anak perempuan berusia *emerging adulthood* yang memiliki tantangan seperti finansial dan pernikahan. Kehilangan ayah secara mendadak dapat menyebabkan dukacita yang kompleks. Dalam kondisi tersebut, resiliensi sangat penting agar individu bisa bertahan dan bangkit dari keterpurukan. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menyesuaikan, beradaptasi, bertahan, dan pulih kembali dari kesukaran. Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi dinamika resiliensi wanita pada masa *emerging adulthood* yang kehilangan ayah karena serangan jantung, dengan metode penelitian kualitatif dan pendekatan fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada tiga fase yang dihadapi informan untuk mencapai kepribadian yang resilien, yaitu fase awal, fase penyesuaian, dan fase bangkit. Fase awal ditandai dengan reaksi tidak percaya dan dorongan untuk bangkit. Fase penyesuaian melibatkan upaya untuk pulih. Fase bangkit mencakup pengalaman bangkit dari peristiwa kehilangan, pengalaman positif, pengalaman spiritualitas, gambaran psikologis, dan dorongan untuk menjadi lebih baik, sikap positif, dan kondisi negatif yang masih terjadi sampai sekarang. Faktor protektif yang

---

mempengaruhi di antaranya dukungan sosial, kemampuan berempati dan meregulasi emosi, tidak adanya tuntutan untuk menjalani kehidupan. Terdapat pula faktor-faktor khusus seperti orang yang senasib, literasi kesehatan mental, humor, dan mindset. Kelekatan dengan ayah ditemukan sebagai faktor risiko kedukaan seorang individu.

**Kata kunci :** Kedukaan; *Emerging Adulthood*; *Resiliensi*

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2024-03-08

Revised 2024-12-23

Accepted 2025-01-20

## Pendahuluan

Kematian merupakan sesuatu yang tidak dapat dicegah dan terlepas dari kehidupan manusia. Menurut WHO (2023) salah satu jenis kematian adalah kematian mendadak yang didefinisikan sebagai kematian yang terjadi dalam kurun waktu kurang dari 1 hari sejak munculnya gejala. Eisma et al., (2021) menjelaskan bahwa kematian mendadak didapatkan merupakan kematian paling menyakitkan jika dibandingkan dengan kematian natural maupun kematian akibat Covid-19.

Survei yang dilakukan oleh Wibowo (2019) menemukan 50% penyebab dari kematian mendadak adalah penyakit kardiovaskuler. Hussain, et al (2015) juga menyebutkan bahwa serangan jantung diprediksi akan menyebabkan 470.000 kematian setiap tahunnya. Namun, berdasarkan data yang didapatkan hanya 8% pasien serangan jantung yang dapat bertahan, sedangkan 90% di antaranya sudah meninggal sebelum sampai di rumah sakit (Wibowo, 2019).

Serangan jantung merupakan kondisi berhentinya fungsi jantung secara tiba-tiba yang berakibat pada kolaps hemodinamik (WHO, 2023). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *Harvard Medical School* menunjukkan bahwa pria dua kali lebih rentan mengalami kematian mendadak akibat serangan jantung dibandingkan wanita (Nadia, 2020). Salah satu alasannya dikemukakan oleh dr. Hasril Hadis, dokter spesialis jantung dan pembuluh darah, bahwa tubuh wanita memiliki kadar estrogen yang lebih banyak, sehingga hormon tersebut memberikan perlindungan mengenai aliran oksigen atau nutrisi ke jantung serta berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah (Yuniar, 2022). Ketika seorang pria meninggal karena serangan jantung dan memiliki status sebagai seorang ayah, maka hal tersebut akan berdampak pada anak-anaknya. Hal itu terjadi karena ayah memiliki peran penting dalam perkembangan anak-anak, seperti perkembangan kontrol diri, eksplorasi lingkungan, perilaku sosial, dan rendahnya kecenderungan mengalami depresi dan perilaku yang mengganggu (Istiyati et al., 2020; Suciawati et al., 2024; Irawan, 2024) Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan

Rahmasari (2024) menemukan bahwa ayah memiliki hubungan yang lebih dekat dengan anak perempuan. Sesuai dengan penelitian tersebut, (Castetter, 2020) membuktikan cara anak perempuan mengembangkan sebuah hubungan lebih berasal dari ayah, sedangkan anak laki-laki berasal dari ibu. Hal ini dapat disebabkan karena hubungan antar ayah dan anak perempuan memiliki peran penting terhadap perkembangan anak perempuannya, yaitu anak perempuan akan mempelajari perilaku feminin dengan cara berinteraksi dengan ayahnya, dan mencontoh perilaku maskulin dari sang ayah (Russell & Saebel, 1997). Bertolak dari penjelasan di atas, dapat dirangkum bahwa ayah berperan penting dalam kehidupan anak perempuannya. Oleh karena itu, ketika anak perempuan kehilangan ayahnya, maka hal tersebut akan membawa rasa kehilangan yang besar pada anak.

Kedukaan akibat orangtua meninggal dapat membawa dampak yang berbeda-beda pada anak, dan dipengaruhi juga antara lain oleh usia anak ketika orangtuanya meninggal. Menurut Porter dan Claridge (2019) kematian orangtua di masa dewasa awal merupakan suatu kejadian yang tidak lazim, bahkan terkesan tidak terduga, dan ketertidakhadugaan tersebut akan menimbulkan dukacita yang lebih intens dan kompleks. Ramadhanti dan Satiningsih (2022) melaporkan juga bahwa individu berusia *emerging adult* yang kehilangan orangtua masih sangat bergantung pada orangtua mereka, terutama pada hal-hal yang berhubungan dengan keuangan dan dukungan emosional. Mendukung penjelasan tersebut, beberapa penelitian lainnya juga membuktikan bahwa kematian orangtua di usia dewasa awal akan membuat anak yang ditinggalkan mengalami *distress* yang lebih tinggi, emosi positif lebih sedikit, dan dukacita yang intens jika dibandingkan dengan individu di usia dewasa madya (Leopold & Lechner, 2015; Hayslip et al., 2015).

Ketika individu *emerging adult* kehilangan orangtua, akan ada kedukaan intens yang cenderung berjangka panjang, permasalahan kesehatan, kecenderungan datang ke profesional yang lebih tinggi, dan penggunaan obat-obatan terlarang yang meningkat (Brent, et al, 2009; Melhem et al., 2004; Parkes, 1987; Stroebe & Stroebe, 1987 dalam Tugade & Fredrickson, 2004). Penjelasan tersebut selaras dengan penggambaran Arnett mengenai respons individu *emerging adulthood* terhadap kedukaan sebagai '*insight and irony*' karena timbulnya dampak pada kognitif yang membuat pertanyaan-pertanyaan mengenai dunia kembali dipertanyakan.

Konsep mengenai *emerging adulthood* dikemukakan oleh Arnett (2000), yaitu merupakan fase yang dimulai pada rentang usia 18-25 tahun, di mana individu sudah meninggalkan masa kanak-kanak dan masa remajanya, namun belum mampu untuk bertahan dengan berbagai tanggung jawab di masa dewasa, sehingga individu yang berada

---

di usia *emerging adult* seringkali masih sedang mengeksplorasi berbagai kemungkinan mengenai cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup (Arnett, 2000).

Namun, perasaan-perasaan terjatuh tersebut tidak boleh dibiarkan terus menerus, melainkan individu *emerging adults* haruslah dapat beradaptasi, bertahan, bangkit, dan bahkan memiliki kemampuan untuk mengoptimalkan aspek- aspek positif dalam dirinya. Walaupun individu *emerging adults* dihadapkan pada kesulitan dan situasi yang menekan, namun mereka tetap mampu untuk mencapai keberhasilan (Reivich & Shatte, 2002). Ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, namun individu tersebut dapat beradaptasi, bertahan, dan memiliki kemampuan untuk tetap produktif, maka dapat disimpulkan bahwa individu tersebut merupakan seseorang yang resilien. Untuk mencapai kepribadian yang resilien, maka diperlukan usaha dan tenaga karena akan ada proses jatuh bangun, beradaptasi, bertahan, bangkit, namun bisa juga kembali ke masalah awal yaitu keterpurukan. Saat dihadapkan pada situasi yang menekan, adalah hal yang wajar ketika individu mengalami keterpurukan. Namun, individu yang memiliki kepribadian resilien akan mampu untuk mengembangkan bentuk coping yang berorientasi pada tugas, yang diartikan dengan tindakan-tindakan bertahan (untuk mencapai tujuan yang diinginkan / kesuksesan), tindakan-tindakan yang bermakna agar bisa bertahan dalam kesulitan. (Reivich & Shatte (2002). Tindakan-tindakan tersebut dapat terwujud karena individu memiliki pola pikir yang percaya bahwa dirinya mampu untuk mengendalikan apa yang akan terjadi pada dirinya di masa depan nanti. Individu yang mampu untuk bangkit kembali lebih cepat dari pengalaman menyakitkan yang dihadapi tahu apa yang harus dilakukan terhadap koneksi dengan orang lain sebagai salah satu cara untuk pulih dari situasi menekan (Reivich & Shatte, 2002). Kemampuan seperti itu berhubungan dengan sebuah konsep dalam psikologi positif, yaitu resiliensi.

Salah satu ciri individu yang resilien adalah mereka yang cenderung untuk terus bangkit meskipun dihadapkan pada situasi yang menekan berkali-kali. Hal tersebut didukung dengan pernyataan (Hurley, 2022) yang menjelaskan resiliensi sebagai kapabilitas seorang individu untuk pulih ketika menghadapi kejadian yang mengejutkan atau menimbulkan distress sepanjang waktu. Seseorang yang memiliki resiliensi, bukan berarti menandakan bahwa masalah yang dihadapi akan menghilang, namun situasi-situasi tersebut tidak akan membuat mereka yang resilien mempengaruhi kesejahteraan dan produktivitas yang dimiliki (Reivich & Shatte (2002). Individu yang resilien juga sama dengan orang lain pada umumnya, yaitu bisa merasa cemas dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, namun mereka sudah mempelajari cara menghentikan

kecemasan dan keraguan tersebut sebelum perasaan-perasaan tersebut mempengaruhi kehidupan mereka.

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menghadapi situasi yang menekan sehingga dapat bangkit kembali dan memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah yang dimiliki. Individu yang resilien akan memiliki bentuk coping yang efektif (Tugade & Fredrickson, 2004) optimis, penuh semangat, memiliki keingintahuan dan terbuka terhadap pengalaman baru, energetik terhadap kehidupan, dan memiliki tingkat emosi positif yang tinggi (Block & Kremen, 1996; Klohmen, 1996 dalam Tugade & Fredrickson, 2004) dan secara proaktif mengelola emosi positif yang dimiliki dengan menggunakan strategi memunculkan emosi positif melalui *humor*, teknik relaksasi, dan cara pikir yang optimis (Werner & Smith, 1992; Demos, 1989; Wolin & Wolin, 1999 dalam Tugade & Fredrickson, 2004).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) individu dapat disebut resilien apabila memenuhi ketujuh dimensi yaitu: (1) Regulasi emosi yang merupakan kemampuan untuk tetap tenang ketika sedang berada dalam kondisi yang menekan; (2) Pengendalian impuls yang merupakan kemampuan yang untuk mengendalikan setiap dorongan, keinginan, dan tekanan yang berasal dari dalam diri sendiri; (3) Optimisme yang merupakan kepercayaan bahwa kehidupan dapat berubah ke arah yang lebih baik serta kemampuannya untuk melihat bahwa masa depannya relatif cemerlang; (4) Empati yang merupakan kemampuan untuk menyelami tanda-tanda emosional dan psikologis dari orang lain; Kemampuan menganalisis masalah yang merupakan kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab masalah yang dialami; (6) Efikasi diri yang merupakan keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah yang dialami dan untuk keyakinan untuk berhasil; dan (7) *Reaching out* yang merupakan kemampuan untuk meningkatkan aspek-aspek positif yang ada di dalam diri individu. Menurut Cicchetti dan Rogosch (1997) dua komponen penting yang harus diperhatikan dalam resiliensi adalah: (1) Individu dipaparkan pada situasi yang menekan atau adanya hambatan atau ancaman yang berat di dalam hidupnya; (2) Bagaimana individu dapat menyesuaikan dirinya terhadap situasi tersebut. Resiliensi seseorang yang baru saja mengalami kedukaan tidak memiliki waktu yang sama untuk setiap individunya karena prosesnya akan dipengaruhi oleh berbagai faktor (Reivich & Shatte, 2002).

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai resiliensi pada wanita berusia *emerging adult* yang kehilangan ayah akibat serangan jantung, peneliti melakukan *preliminary study* dengan cara *interview* singkat pada tiga informan wanita yang mengalami kehilangan ayah akibat serangan jantung di usia *emerging adulthood*.

---

Berdasarkan hasil *interview* singkat, diketahui bahwa ketiga informan memenuhi ketujuh aspek dari resiliensi, yaitu ketiga informan memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi, mengendalikan impuls, optimis, empati, menganalisis masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Selain itu, peneliti juga melakukan pengukuran secara kuantitatif kepada ketiga informan dengan menggunakan kuesioner Connor-Davidson *Resilience Scale (CD-RISC)* (Matutina, 2021). Hasilnya adalah sebagai berikut: (1) Informan Y memperoleh skor 33 (kategori sangat tinggi); (2) Informan N memperoleh skor 33 (kategori sangat tinggi); (3) Informan S memperoleh skor 29 (kategori tinggi). Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilakukan baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dapat disimpulkan bahwa ketiga informan dalam penelitian ini cenderung menunjukkan resiliensi yang baik.

Hasil penelitian terdahulu juga dapat mendukung temuan awal pada penelitian ini, bahwa anggota keluarga yang mengalami kedukaan cenderung memiliki resiliensi yang tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya teman sebagai tempat bercerita, *role model*, dukungan sosial, dan religiusitas yang tinggi sehingga ketika menghadapi masalah, individu dapat memanfaatkannya agar tidak terlalu terpuruk (Aini & Satwika, 2022; Anjarwati et al., 2022; Nasution, 2022; Widyataqwa & Rahmasari, 2022).

Akan tetapi, hasil tersebut ternyata berbeda dengan hasil beberapa penelitian lain. Salah satunya adalah penelitian Sambu dan Mhongo (2019) yang melaporkan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah. Hal tersebut dikarenakan wanita memiliki karakter khusus mengenai cara dalam bergumul dalam kesulitan, yaitu lebih cenderung bergantung pada faktor-faktor komunitas dan keluarga yang biasanya ditunjukkan dengan mengkomunikasikan perasaannya untuk mendapatkan empati dan bantuan dukungan lain saat menghadapi masalah (Aviano, 2020; Sambu & Mhongo, 2019). Lalu, ditemukan juga bahwa ketika mengalami pengalaman ditinggalkan, wanita memiliki reaksi kedukaan yang lebih parah jika dibandingkan dengan pria (Lundorff et al., 2020) sehingga didapatkan bahwa resiliensi kurang dapat ditemukan pada wanita yang mengalami pengalaman ditinggalkan.

Adanya perbedaan ini mendorong peneliti untuk mengetahui lebih jauh dinamika resiliensi pada wanita usia *emerging adulthood* yang kehilangan ayah karena serangan jantung. Selain itu, penelitian ini dapat mengetahui proses jatuh bangun, beradaptasi, bertahan, bangkit yang dialami oleh wanita *emerging adulthood* yang kehilangan ayah karena serangan jantung. Di sisi lain, penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan induktif, sehingga melalui penelitian memungkinkan adanya

kemungkinan untuk mendapatkan hal-hal baru yang mempengaruhi wanita *emerging adulthood* yang kehilangan ayah karena serangan jantung.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi pada wanita usia *emerging adulthood* yang kehilangan ayah karena serangan jantung.

## Metode

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif yang dicirikan oleh Poerwandari (2008) sebagai penelitian yang diupayakan untuk dapat memahami suatu realitas sosial sehingga akan lebih menekankan pada dinamika dan proses. Tipe penelitian kualitatif yang dipakai dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Menurut Willig (2008) studi fenomenologis berfokus pada pemahaman individu terhadap sebuah pengalaman yang terjadi. Penelitian ini melibatkan 3 informan, di mana teknik mendapatkan informan penelitian dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang menentukan sampel penelitian berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2021). Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah: (1) Wanita berusia *emerging adulthood*; (2) Kehilangan ayah karena serangan jantung di usia *emerging adulthood*; (3) Menunjukkan kepribadian yang resilien dari kuesioner Connor-Davidson *Resilience Scale (CD- RISC)*; (4) Anak Pertama; (5) Tinggal di Perkotaan. Penelitian ini membatasi subjek pada area perkotaan karena, meskipun fasilitas di kota dapat mendukung resiliensi, kehidupan perkotaan juga menghadirkan tantangan yang mempengaruhi resiliensi dari berbagai sisi.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara secara mendalam kepada 3 informan. Willig (2008) mengemukakan bahwa dalam penelitian kualitatif, wawancara dilakukan untuk mendapatkan data mengenai pemaknaan subjektif informan sesuai dengan topik penelitian dan bermaksud untuk mengeksplorasinya secara mendalam. Data-data yang sudah dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan analisis induktif yang merupakan suatu teknik yang berusaha memahami suatu situasi sesuai dengan sebagaimana situasi tersebut sendiri, sehingga tidak akan membatasi penelitian untuk menolak atau menerima dugaan- dugaan yang ada (Poerwandari, 2008). Terdapat juga analisis triangulasi yang akan dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada *significant other* informan, yang merupakan saudara dan teman terdekat informan.

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan validitas komunikatif yang akan dicapai dengan konfirmasi data dan analisis yang sudah dilakukan kepada setiap informan serta validitas argumentatif yang dapat tercapai ketika hasil temuan dan kesimpulan penelitian dapat dibuktikan dengan pertimbangan yang logis, masuk akal, dan data mentah yang didapatkan (Poerwandari, 2008).

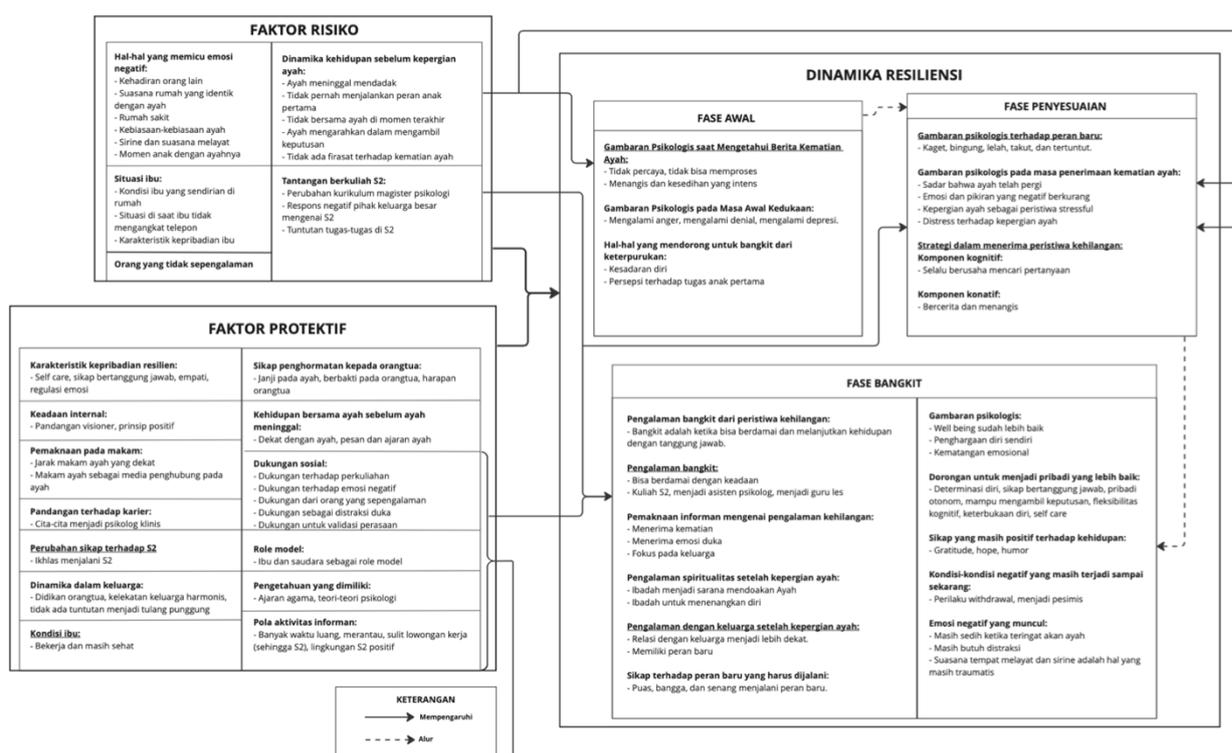
Terakhir, etika penelitian yang diikuti mencakup pemberian *informed consent*, menjaga kerahasiaan data, izin perekaman dan pencatatan, hak untuk mengundurkan diri, menghindari plagiarisme, serta memastikan kenyamanan informan. Informan juga dapat meminta bantuan peneliti jika ada hal-hal kurang menyenangkan akibat penelitian, termasuk saran untuk mencari bantuan profesional.

## Hasil

### Gambaran Partisipan

#### Informan N

Bagan 1 Hasil Pengolahan Data Informan N



### Fase Awal

Informan N kehilangan ayahnya pada 2022, beberapa hari sebelum wisuda, saat berada di Jogja. Ia merasa tidak percaya dan sangat sedih setelah mendengar kabar duka. Mengalami kemarahan, denial, dan tanda-tanda depresi, ia merasa hidup hampa dan mengurung diri.

Setelah berbulan-bulan, informan sadar harus melepaskan kesedihannya dan menggantikan peran ayahnya.

### **Fase Penyesuaian**

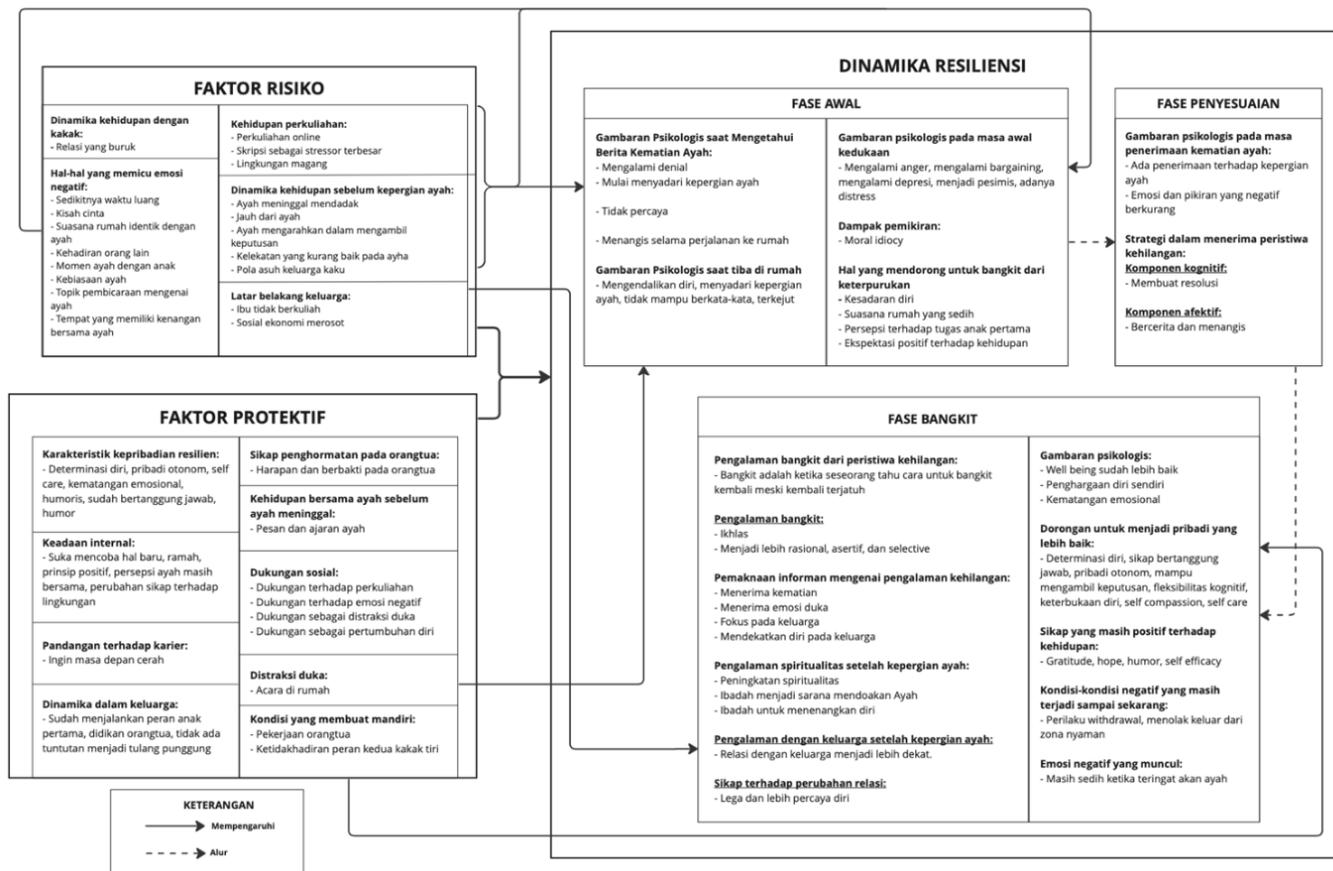
Informan mulai bangkit dari keterpurukan dengan beradaptasi pada peran baru sebagai teman diskusi ibu. Ia menerima bahwa ayahnya tiada, meski sempat trauma dan kehilangan motivasi, terutama setelah kematian ayah. Informan berusaha menerima kenyataan, mengandalkan ajaran agama, dan menangani emosi dengan berbagi perasaan dengan orang terdekat, yang membantu meredakan beban emosional.

### **Fase Bangkit**

Informan bangkit dengan berdamai atas kepergian ayah dan melanjutkan kehidupannya sebagai mahasiswa S2. Ia kini aktif mencari aktivitas produktif seperti bekerja sebagai freelancer dan guru les privat. Pandangan informan tentang kematian berubah, dari fenomena tanpa usia menjadi sesuatu yang pasti, yang membuatnya lebih memprioritaskan keluarga. Ia juga belajar memvalidasi emosi dan mengendalikan emosi negatif untuk tetap produktif. Kehilangan ayah mempererat hubungan dengan keluarga, dan informan menjalankan peran baru sebagai teman diskusi ibu dan role model bagi saudaranya. Secara emosional, ia merasa lebih dewasa dan berharap bisa menjadi lebih bijak. Relasi dengan Tuhan juga berubah menjadi cara untuk mendoakan ayah. Meski masih ada tantangan, seperti menjadi lebih tertutup dan emosional terhadap situasi kematian, informan sudah menunjukkan kemampuan resilien dan adaptasi yang baik.

Informan Y

Bagan 2 Hasil Pengolahan Data Informan Y



Fase Awal

Informan Y kehilangan ayah pada 2022, saat perkuliahan dimulai, dan merasa tidak percaya serta sangat sedih. Kehilangan mendalam mengganggu studi, kesehatan mental, dan hubungan interpersonal. Sebagai anak pertama, ia merasa bertanggung jawab mendukung keluarga meski sedang depresi. Setelah mencari pelarian emosional yang tidak menyenangkan, dorongan untuk melindungi keluarga dan bangkit memotivasi informan untuk membuat resolusi baru dan menjadi versi terbaik dirinya.

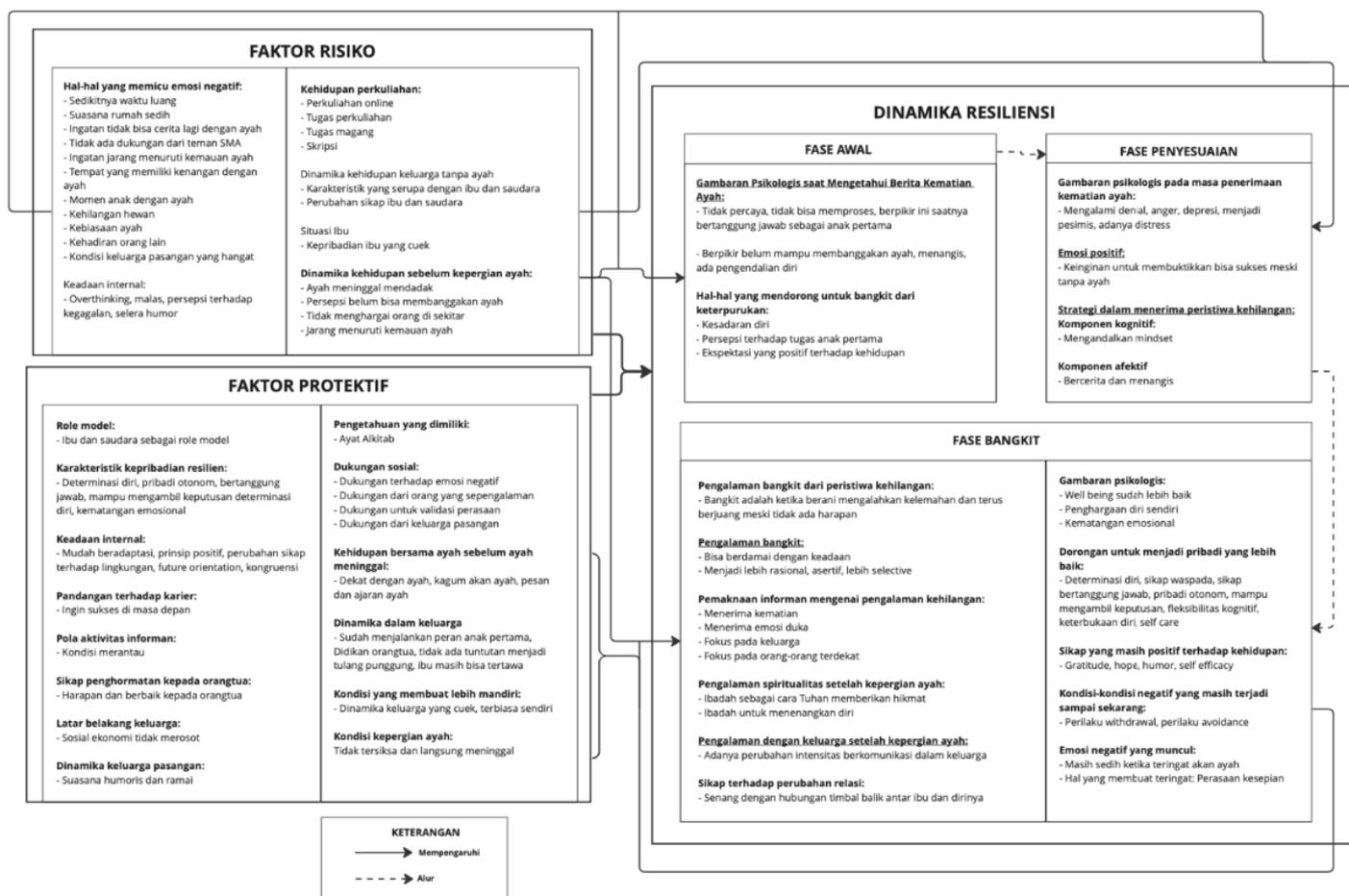
Fase Penyesuaian

Informan mulai menerima kepergian ayah meski belum sepenuhnya. Emosi negatif berkurang, dan ia menerapkan strategi untuk bangkit, seperti ikhlas, tidak menangis di makam, serta lebih selektif dan tegas dalam hubungan. Untuk mengatasi kesedihan, ia mencari distraksi dengan berjalan-jalan, berbagi cerita, menjadi asisten praktikum, dan membuat kerajinan tangan, sehingga perlahan menciptakan suasana lebih positif.

Fase Bangkit

Beberapa bulan setelah kehilangan ayah, informan merasa lebih baik, mampu mengatasi emosi negatif, dan tidak lagi menangis saat ke makam. Ia lebih ikhlas, asertif, rasional, dan menerima kematian sebagai bagian dari takdir. Informan fokus pada keluarga, terutama ibu, dengan lebih mengekspresikan kasih sayang. Meski sempat kehilangan motivasi, ia berusaha mandiri dan optimis menghadapi masa depan dengan kekuatan dan ketangguhan.

Bagan 3 Hasil Pengolahan Data Informan S



### Fase Awal

Informan kehilangan ayahnya pada 2021 dan merasa bertanggung jawab sebagai anak pertama. Ia baru menangis saat melihat ayah di peti mati, menyesal belum membanggakan ayahnya. Meski mencoba menahan kesedihan, ia berharap masa sulit akan berlalu. Informan bertekad menjaga keluarga, meraih kesuksesan, dan menjadi lebih dewasa untuk membanggakan mereka.

### Fase Penyesuaian

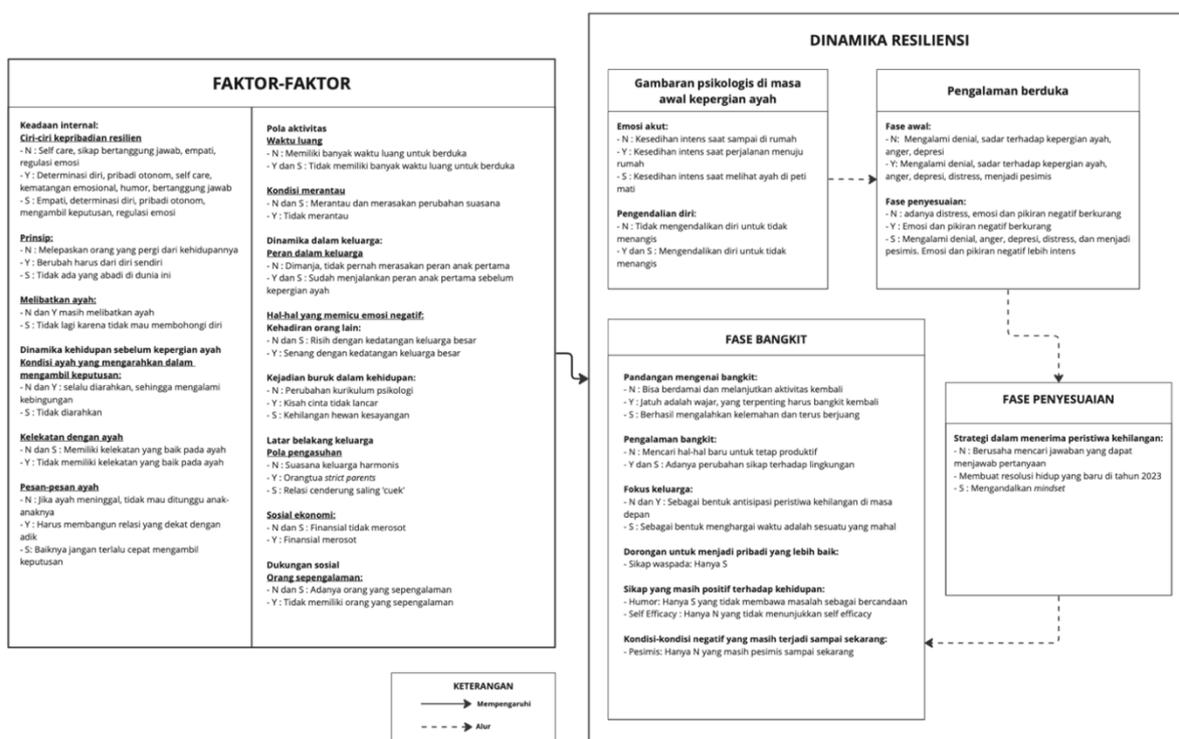
Setelah kehilangan ayah, informan menahan emosi, memperburuk perasaannya. Ia mengalami penyangkalan, kemarahan, dan kesedihan, diperparah oleh hubungan kurang harmonis di

keluarga. Meski kehilangan tempat bercerita, ia bertekad sukses tanpa ayah. Informan menguatkan diri lewat doa, menulis, menangis, dan berbagi dengan teman, menerima bahwa hidup tidak abadi dan harapan selalu ada.

### Fase Bangkit

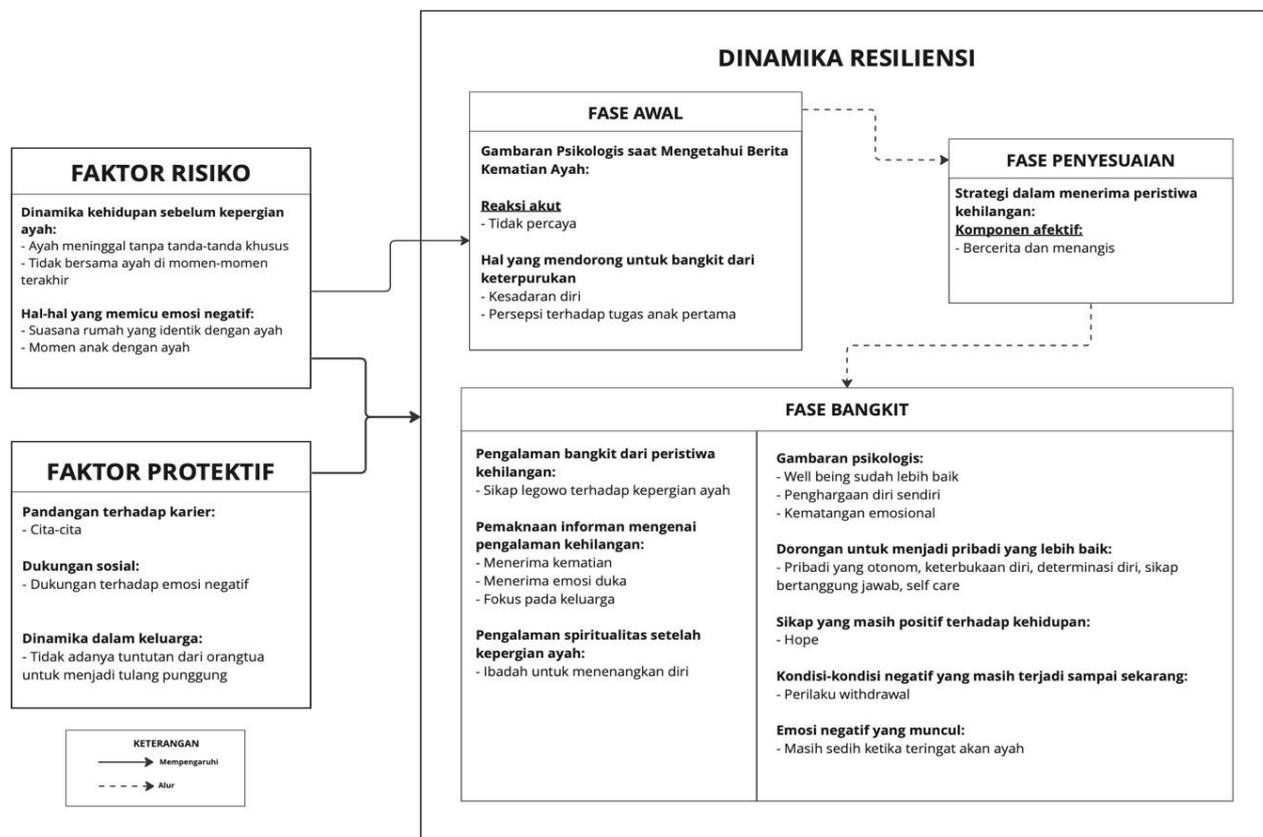
Informan mulai menerima kepergian ayahnya, menjadi lebih logis, asertif, dan menghargai waktu dengan keluarga. Ia menjaga diri dengan berbagi cerita, mengalihkan kesedihan, dan terus berkembang. Dukungan keluarga dan pasangan membantunya menghadapi tantangan seperti menyendiri dan mood yang fluktuatif. Meski begitu, ia tetap optimis dan bangga atas pencapaiannya.

Bagan 4 Hasil Titik Beda Ketiga Informan



Bagan 4 menunjukkan perbedaan pengalaman ketiga informan dalam membangun resiliensi setelah kehilangan ayah. Informan N langsung bersedih, sedangkan Y dan S menahan tangis. Fase duka berbeda, dengan anger, denial, dan depresi terjadi pada waktu berbeda. Hanya Y yang mengalami bargaining. Perbedaan ini dipengaruhi oleh keluarga, prinsip hidup, hubungan dengan ayah, dan pola asuh. Ketiganya bangkit dengan cara unik, seperti mencari jawaban, membuat resolusi, atau mengandalkan mindset, mencerminkan resiliensi mereka dalam menghadapi kehilangan.

Bagan 5 Hasil Titik Temu Ketiga Informan



Ketiga informan menunjukkan perbedaan dinamika dalam membentuk kepribadian resilien setelah kehilangan ayah. Penelitian ini mengidentifikasi tiga fase yang dilalui oleh anak perempuan yang kehilangan ayah di usia *emerging adulthood*: fase awal (ketidakpercayaan terhadap kematian), fase penyesuaian (usaha untuk kembali normal), dan fase bangkit (mencapai kestabilan psikologis dan dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik). Meskipun telah ada perubahan positif, tantangan seperti emosi negatif dan perilaku withdrawal masih muncul, karena resiliensi perlu terus diasah melalui pengalaman hidup, meski individu tetap bisa melaksanakan tugas dan mengontrol emosi.

## Pembahasan

### A. Dinamika Resiliensi

Berdasarkan pengolahan data pada ketiga informan (informan N berusia 24 tahun, informan Y berusia 22 tahun, dan informan S berusia 21 tahun) melalui wawancara yang dilakukan sebanyak tiga kali, didapatkan bahwa seorang perempuan yang kehilangan ayahnya karena serangan jantung akan mengalami 3 fase sampai membentuk kepribadian yang resilien. Tahap-tahap tersebut merupakan fase awal, fase penyesuaian, dan fase bangkit.

---

**Fase Awal.** Fase awal ditandai dengan keterkejutan dan ketidakpercayaan ketiga informan terhadap kepergian ayah. Reaksi umum pada fase ini meliputi kesedihan, kecemasan, dan rasa tidak percaya yang sesuai dengan hasil penelitian Pop-Jordanova (2021) yang akhirnya diakhiri dengan kesadaran untuk melangkah maju.

**Fase penyesuaian.** Fase ini melibatkan dua strategi *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) yaitu strategi yang fokus pada emosi melalui bercerita dan menangis, serta strategi yang fokus pada masalah dengan tindakan aktif seperti mencari jawaban atau membuat resolusi. *coping* yang pertama berfokus pada emosi, yang mana dari hasil pengolahan data, didapatkan ketiga informan sama-sama akan bercerita dan menangis untuk meluapkan emosi yang dirasakan yang menurut Carver et al., (1989) strategi tersebut dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan, termasuk mengidentifikasi cara yang tepat untuk mengurangi dan menyelesaikan masalah yang timbul (Carver et al., 1989).

**Fase Bangkit.** Fase ini ditandai dengan perubahan positif dan pemaknaan yang lebih baik terhadap pengalaman kehilangan pada ketiga informan, yang mencerminkan kepribadian yang semakin resilien. Berdasarkan teori Reivich dan Shatte (2002) seseorang yang resilien akan memiliki 7 aspek kepribadian resilien. Dalam penelitian ini, hanya informan Y dan S yang memenuhi ketujuh aspek resiliensi tersebut. Informan N, meskipun memiliki *self-esteem* yang baik, tidak memenuhi aspek optimism dan *self-efficacy*. Hal ini sejalan dengan penelitian Reivich dan Shatte (2002) yang menunjukkan bahwa sikap optimisme dan *self-efficacy* beriringan dalam membentuk kepribadian yang resilien.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Indriyani et al (2020) berhasil menemukan mengenai hubungan dua arah antara *self efficacy* dan *self esteem*. Seorang individu yang memiliki *self-efficacy* akan memiliki kecenderungan untuk mendorong terbentuknya *self-esteem*. Namun, seseorang yang memiliki *self esteem* belum tentu akan memiliki *self-efficacy* (Lightsey, 2006). Hal tersebut lah yang membuat informan N meskipun memiliki *self-esteem*, namun tidak memenuhi *self efficacy*. Selain itu, ketiga informan menunjukkan kemampuan untuk membuat keputusan dengan baik, yang mencerminkan kemandirian mereka, sesuai dengan teori Grotberg (2003) tentang karakteristik individu resilien yang mandiri.

Dalam hal kemampuan humor, hanya Informan S yang tidak menunjukkan kemampuan ini. Sementara itu, Informan N dan Y menggunakan *humor* sebagai cara untuk mengurangi tekanan dan menghadapi kesulitan, sesuai dengan pernyataan Wolin dan Wolin

(1993) yang menyebutkan bahwa *humor* dapat membantu seseorang menghadapi masalah dengan cara yang lebih ringan.

Ketiga informan juga menunjukkan perilaku *self-care*, yang berfokus pada tindakan menjaga kesejahteraan fisik, mental, dan emosional mereka. Menurut penelitian Meine et al., (2021), perilaku *self-care* dapat mengurangi tingkat stres, yang tercermin dalam ketiga informan.

Namun, meskipun ketiga informan telah menunjukkan banyak aspek positif dari resiliensi, mereka juga mengalami kondisi negatif setelah kehilangan ayah mereka. Ketiga informan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menjadi lebih tertutup. Hal ini sesuai dengan pernyataan Gillies dan Neimeyer (2006) yang menyebutkan bahwa salah satu dampak dari pengalaman kehilangan adalah penarikan diri, yang bisa berlanjut menjadi masalah yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik.

## **B. Faktor Protektif**

Grotberg (2003) menjelaskan bahwa kepribadian resilien dibentuk oleh tiga sumber: *I have, I am, I can*. ***I Have*** berfokus pada dukungan eksternal, seperti keluarga dan komunitas yang stabil. Di mana, pada komunitas tersebut individu merasakan suasana kekeluargaan karena ada hubungan harmonis yang terjalin. Ketiga informan mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman dalam menghadapi emosi negatif, yang berperan dalam membentuk resiliensi keluarga (Janaah & Rohmatun, 2020). ***I am*** berkaitan dengan karakteristik internal, seperti empati dan kepedulian terhadap orang lain (Grotberg, 2003), yang membantu informan mengatasi kesulitan. Ketiga informan menunjukkan empati sebelum kepergian ayah mereka. Sumber terakhir adalah *I can* yang mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola perasaan dan emosi. Ketiga informan menunjukkan kemampuan untuk meregulasi emosi negatif yang dirasakan. Faktor protektif lain yang mendukung resiliensi mereka adalah tidak adanya tuntutan dari orang tua untuk menggantikan ayah sebagai tulang punggung (Sampson, 2014), yang menghindari tekanan berlebihan.

Faktor khusus juga mempengaruhi resiliensi informan. Informan N, sebagai mahasiswa Psikologi, terpengaruh oleh teori-teori Psikologi dan literasi kesehatan yang tinggi, yang membantunya mengatasi masalah kesehatan mental (Rudianto, 2022). Informan Y, yang terbiasa membawa masalah dengan bercanda, merasa masalah terasa lebih ringan ketika dibawa dengan *humor*. Sementara itu, informan S memiliki *mindset*

---

positif yang berperan penting dalam menghadapi masalah. *Growth mindset* menurut Parada dan Verliac (2022) dapat membantu individu menemukan strategi *coping* yang tepat.

### C. Faktor Risiko

Selain faktor pendukung, ditemukan pula faktor penghambat terhadap kepribadian resilien informan, yaitu kelekatan dengan mendiang ayah. Hanya informan Y yang mengalami tahap *bargaining*, dengan janji-janji yang diikrarkan kepada Tuhan, yang seringkali terkait dengan perasaan bersalah (Kübler-Ross & Kessler, 2014) janji-janji yang seringkali diikrarkan oleh individu pada tahap *bargaining* seringkali diasosiasikan dengan perasaan bersalah. Wiyoga et al (2023) juga menemukan bahwa hubungan yang buruk dengan mendiang ayah dapat memicu *complicated grief*, yang tidak dialami oleh informan N dan S, yang memiliki hubungan dekat dengan ayah mereka.

Ketiga informan, sebagai anak pertamam memiliki persepsi kuat tentang peran mereka dalam keluarga. Penelitian menunjukkan bahwa anak pertama cenderung lebih resilien, ambisius, dan lebih mudah terpapar stres Informan Y dan informan S sudah menjalani peran anak pertama sebelum kepergian ayah, dengan keduanya menahan diri untuk tidak menangis demi mendukung keluarga (Ansbacher dan Ansbacher, 1964). Informan N, yang dimanjakan oleh ayahnya, mengalami kesulitan karena hubungan terlalu bergantung dengan ayah (Klein dan Alexander, 2003), yang dapat menjelaskan tingkat resiliensinya yang lebih rendah.

Meskipun ada perbedaan, peran anak pertama mendorong ketiga informan untuk bangkit. Informan N merasa perlu lebih bisa dari ibunya, informan Y ingin mengembalikan kebahagiaan rumah, dan informan S merasa bertanggung jawab untuk membanggakan keluarga.

Peneliti juga menyadari bahwa terdapat beberapa keterbatasan selama pelaksanaan penelitian. Pertama, penggalan data masih dilakukan secara daring, sehingga terdapat kendala seperti jaringan internet yang kurang stabil sehingga membuat salah satu informan harus *off cam* selama beberapa saat. Kedua, keterbatasan waktu yang membuat penggalan data triangulasi dengan menggunakan kuesioner, sehingga data yang didapatkan tidak bisa terlalu dalam.

### Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah diolah, ketiga informan melalui tiga fase untuk mencapai kondisi resilien setelah kepergian ayah: fase awal, fase penyesuaian, dan fase bangkit. Salah

satu faktor yang mempengaruhi resiliensi mereka adalah peran anak pertama yang mendorong mereka untuk bangkit dari keterpurukan.

Peneliti juga memiliki beberapa saran yang diajukan, di antaranya adalah (1) Informan diharapkan menemukan makna positif dari peristiwa kepergian ayah untuk membentuk kepribadian yang lebih legowo terhadap peristiwa negatif di masa depan; (2) Keluarga, pasangan, teman, dan orang terdekat perlu memberikan dukungan sosial dan mendampingi anak yang berduka agar merasa dipahami dan tidak sendiri; (3) Tenaga profesional disarankan memberikan psikoedukasi dan konseling keluarga tentang pola asuh, cara menghadapi kedukaan, dan strategi untuk bangkit.

Peneliti juga menyarankan penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan waktu setelah kematian ayah dalam membandingkan proses resiliensi, serta untuk meninjau dinamika resiliensi dari sudut pandang anak laki-laki yang juga memiliki kedekatan tinggi dengan ayah (Castetter, 2020).

## Referensi

- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi pada wanita dewasa awal setelah kematian pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi istri pasca kehilangan suami akibat kematian mendadak. *Jurnal Sipakallebbi*, 6(2), 79–91.  
<https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i2.31733>
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1964). *The individual psychology of alfred adler: a systematic presentation in selections from his writings*. Harper Perennial.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aviano, D. (2020). Perbedaan resiliensi ditinjau dari jenis kelamin pada remaja panti asuhan aceh sepakat di jalan halat medan sumatera utara. Universitas Medan.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Castetter, C. (2020). The developmental effects on the daughter of an absent father throughout her lifespan. *Honors Senior Capstone Projects*, 50. files/763/Castetter - The Developmental Effects on the Daughter of an Ab.pdf
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of

- 
- resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797–815.  
<https://doi.org/10.1017/s0954579497001442>
- Eisma, M. C., Tamminga, A., Smid, G. E., & Boelen, P. A. (2021). Acute grief after deaths due to COVID-19, natural causes and unnatural causes: An empirical comparison. *Journal of Affective Disorders*, 278, 54–56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.049>
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Grotberg, E. H. (2003). Resilience for today: gaining strength from adversity. In *Choice Reviews Online*. Praeger Publishers. <https://doi.org/10.5860/choice.41-5592>
- Hurley, K. (2022). What is resilience? your guide to facing life's challenges, adversities, and crises.
- Indriyani, J., Kusniawati, A., & Kader, M. A. (2020). Pengaruh self esteem dan self efficacy terhadap kepuasan kerja karyawan (studi kasus pada pegawai RSUD Ciamis). *Business Management and Entrepreneurship Journal*, 2(4), 53–62.
- Irawan, W. (n.d.). Peran ayah dalam pengasuhan anak di keluarga urban. *Harakat an-nisa* 9(1), 11–21.
- Istiyati, S., Nuzuliana, R., & Shalihah, M. (2020). Gambaran peran ayah dalam pengasuhan. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 12–19.  
<https://doi.org/10.26576/profesi.v17i2.22>
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas banjir rob tambak lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1.  
<https://doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12>
- Jihan S. F., & Rahmasari, D. (2024). Pengaruh paparan media sosial tiktok terhadap perilaku self harm pada remaja the effect of tiktok social media exposure on self harm behavior in adolescents. *Character Jurnal Penelitian Psikologi* | 2024, Vol. 11, No.02| (894-904).  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p894-904>
- Klein, S., & Alexander, D. a. (2003). Good grief: a medical challenge. *Trauma*, 5(4), 261–271. <https://doi.org/10.1191/1460408603ta292oa>
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2014). *On grief & grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner; Reprint edition.  
<http://www.nber.org/papers/w16019>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
-

- Leopold, T., & Lechner, C. M. (2015). Parents' death and adult well-being: gender, age, and adaptation to filial bereavement. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 747–760.  
<https://doi.org/10.1111/jomf.12186>
- Lightsey, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 96–107. <https://doi.org/10.1177/0011000005282369>
- Lundorff, M., Bonanno, G. A., Johannsen, M., & O'Connor, M. (2020). Are there gender differences in prolonged grief trajectories? a registry-sampled cohort study. *Journal of Psychiatric Research*, 129, 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.06.030>
- Matutina, A. Y. (2021). Resiliensi pada penyintas covid-19. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Meine, L. E., Strömer, E., Schönfelder, S., Eckhardt, E. I., Bergmann, A. K., & Wessa, M. (2021). Look after yourself: students consistently showing high resilience engaged in more self-care and proved more resilient during the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.784381>
- Nadia, I. (2020). Kematian mendadak karena serangan jantung.
- Nasution, E. S. (2022). Resiliensi terhadap kedukaan masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi covid-19. *JP3SDM*, 11(1), 55–69.
- Naufaliasari, A., & Andriani, F. (2013). Resiliensi pada wanita dewasa awal pasca kematian pasangan. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 2(2), 264–269.  
<http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jpio10b2b33eca2full.pdf>
- Parada, S., & Verhaci, J. F. (2022). Growth mindset intervention among French university students, and its articulation with proactive coping strategies. *Educational Psychology*, 42(3), 354–374. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1917519>
- Poerwandari, K. E. (2008). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Pop-Jordanova, N. (2021). Grief: aetiology, symptoms and management. *Prilozi*, 42(2), 9–18.  
<https://doi.org/10.2478/prilozi-2021-0014>
- Porter, N., & Claridge, A. M. (2019). Unique grief experiences: The needs of emerging adults facing the death of a parent. *Death Studies*, 45(3), 191–201.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626939>
- Ramadhanti, M., & Satiningsih. (2022). Gambaran grief pada emerging adulthood yang mengalami kematian orang tua akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 161–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48254>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor : 7 keys to finding your inner strength
-

- 
- and overcoming life's hurdles (p. 580). Three Rivers Press.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 11*(1), 57.  
<https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Russell, A., & Saebel, J. (1997). Mother – son , mother – daughter , father – son , and father – daughter : are they distinct relationships ? *developmental review, 17*, 111–147.
- Sambu, L. J., & Mhongo, S. (2019). Age and gender in relation to resilience after the experience of trauma among internally displaced persons (IDPS) in kiambaa village, Eldoret East Sub-County, Kenya. *Journal of Psychology & Behavioral Science, 7*(1), 31–40. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v7n1a4>
- Sampson, W.-G. (2014). Work-related stress in hotels: an analysis of the causes and effects among frontline hotel employees in the kumasi metropolis, ghana. *Journal of Tourism & Hospitality, 04*(02). <https://doi.org/10.4172/2167-0269.1000127>
- Suciawati, D. T., Sari, H. R., Dewi, L. P., Huriyah, F. S., & Gandana, G. (2024). Peran ayah (fathering) terhadap pengasuhan balita. *Jurnal Pendidikan Anak, 13*(1), 53–64.  
<https://doi.org/10.21831/jpa.v13i1.335>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan. Alfabeta.
- Sun, J., & Stewart, D. (2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion, 9*(4), 16–25.  
<https://doi.org/10.1080/14623730.2007.9721845>
- Suryadi, T. (2017). Kematian mendadak kardiovaskuler. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 17*(2), 112–118. <https://doi.org/10.24815/jks.v17i2.8990>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- WHO. (2023). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F426429380>
- Wibowo. (2019). Kematian mendadak capai 50-100 persen per 100.000 populasi.
- Widyataqwa, A. C. J., & Rahmasari, D. (2022). Resiliensi istri selepas kematian suami akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(9), 103–118.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42623>
- Willig, C. (2008). The SAGE handbook of qualitative research in psychology. In *SAGE Publications Inc* (Issue 184).
- Wiyoga, R. L., Indriarti, M. R., & Septiawan, D. (2023). Prolonged grief disorder di masa
-

pandemi covid-19: suatu tinjauan pustaka. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(3), 314–326.

<https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i3.2656>

Wolin, S. j, & Wolin, S. (1993). *The resilience self: how a survivor of troubled families rises above adversity*. Villard.

Yuniar, N. (2022). Mengapa lelaki lebih rentan terkena penyakit jantung?

<https://www.antaraneews.com/berita/3147445/mengapa-lelaki-lebih-rentan-terkena-penyakit-jantung>