

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit jenis baru yang disebabkan oleh virus yang dinamakan dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS CoV-2)* (Atmojo *et al.*, 2020). Kebanyakan orang yang terinfeksi COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus, namun beberapa akan menjadi sakit parah dan memerlukan perhatian medis. Seseorang yang lebih tua dan seseorang yang memiliki kondisi medis tertentu seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis atau kanker akan lebih mungkin mengembangkan penyakit serius karena COVID-19 (World Health Organization, 2019).

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah wabah penyakit menular dan mematikan yang pertama kali terdeteksi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada Desember 2019 dan ditemukannya 5 kasus pertama, setelah ditemukannya 5 kasus pertama di Kota Wuhan, terus terjadi kenaikan kasus setiap harinya di Tiongkok dan memuncak pada bulan Januari hingga awal Februari 2020 (Milawati & Widyastuti, 2023). Pada tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization (2020)* membuat penilaian bahwa COVID-19 dapat dikategorikan sebagai

pandemi dengan tingkat penyebaran dan keparahan yang mengkhawatirkan.

Hingga awal Juli 2023 sudah tercatat 767,518,723 kasus COVID-19 di seluruh dunia dan menimbulkan kematian sebesar 6,947,192 jiwa (0.9%) (World Health Organization, 2023). Di Indonesia tercatat 6,812,127 kasus hingga 3 Juli 2023 dengan angka kematian 161,879 (2.4%) jiwa (Kemenkes RI, 2023). Ilpaj dan Nurwati (2020) mengatakan meningkatnya jumlah kematian akibat COVID-19 tidak hanya menimbulkan penyakit fisik tetapi juga sangat mempengaruhi kondisi psikologis keluarga yang ditinggalkan.

Seseorang yang kehilangan keluarga akibat COVID-19 tidak dapat mengucapkan selamat tinggal kepada orang yang mereka cintai karena dilarang mengakses tempat perawatan dan hal tersebut menyebabkan rasa duka yang mendalam (Petry *et al.*, 2021). Keterbatasan untuk melakukan kontak di hari-hari terakhir dan tidak dapat menghadiri pemakaman adalah pengalaman yang menyedihkan bagi keluarga yang ditinggalkan (Walsh, 2020). Kematian secara mendadak memberikan dampak fisik dan psikis yang lebih berat bagi individu yang ditinggalkan dibanding dengan kematian yang telah diperkirakan (Fitria *et al.*, 2013).

Salah satu dampak terberat dari COVID-19 adalah kehilangan orang tua bagi anak-anak dan remaja (Sarumaha & Sembiring, 2023). Berdasarkan penelitian ditemukan setidaknya ada 7,5 juta anak-anak dan remaja di seluruh dunia kehilangan salah satu atau kedua orang tua yang

meninggal karena COVID-19 (Hilis *et al.*, 2022). Data yang dihimpun melalui aplikasi Rapid-PRO PPA per 11 Februari 2022 tercatat ada 35,722 anak dan remaja di Indonesia yang kehilangan salah satu atau kedua orang tua karena terpapar COVID-19 (Dewi, 2022). Data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan KB di Kota Yogyakarta per Desember 2021, ada sebanyak 276 anak dan remaja yang menjadi yatim, piatu maupun yatim piatu karena pandemi COVID-19 (Husin, 2021).

Peristiwa kehilangan orang tua akibat COVID-19 memiliki kesan yang berbeda karena individu yang ditinggalkan tidak memiliki kesiapan mental untuk menghadapinya (Milawati & Widyastuti, 2023). Berdasarkan peristiwa tersebut peneliti melakukan *pre-eliminatory research* untuk menemukan permasalahan pada remaja yang kehilangan orang tua karena COVID-19. Wawancara awal dilakukan pada tanggal 27 Juli 2023 kepada salah satu remaja perempuan bernama SA yang berusia 18 tahun, SA mengatakan sangat sedih ketika mengetahui ayahnya meninggal secara mendadak karena COVID-19. Sejak ayah subjek dinyatakan positif COVID-19 dan dirawat di salah satu rumah sakit, subjek tidak pernah bertemu dengan ayahnya hingga akhirnya ayah meninggal dunia. Bahkan, saat proses pemakaman subjek hanya bisa melihat dari jauh dan tidak dapat melihat wajah ayah untuk terakhir kalinya. SA juga mengatakan tidak siap menerima keadaan ini sehingga selama 3 minggu selalu menangis ketika akan tidur.

Kematian orang tua pada periode usia anak-anak dan remaja adalah kejadian yang sangat sulit untuk diatasi dan dikhawatirkan akan mempengaruhi perkembangan anak-anak dan remaja, karena orang tua adalah figur yang menjadi tempat aman untuk anaknya (Robin & Omar, 2014). Periode usia remaja adalah periode usia yang penuh dengan badai dan tekanan (Hurlock, 2011). Individu pada usia remaja berada pada tahap perkembangan yang sangat sensitif diawali dengan masa pubertas, dibandingkan dengan orang dewasa yang kehilangan orang tua, remaja menunjukkan reaksi kesedihan yang lebih intens dan persepsi interpersonal yang lebih negatif (Robin & Omar, 2014).

Salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah pembentukan identitas yang membutuhkan dukungan dari orang-orang yang dicintainya seperti orang tua (Santrock, 2010). Orang tua sebagai figur pengasuh juga bertugas menanamkan nilai-nilai dasar, memberikan dukungan, memberikan kasih sayang dan menjadi *role model* bagi remaja (Susanto & Surjaningrum, 2022). Pada periode usia remaja, individu cenderung rentang terhadap berbagai reaksi kompleks ketika menghadapi kematian orang terdekatnya termasuk rasa malu, tidak berdaya, mengisolasi diri serta menyalahkan diri sendiri (Smith & Langer, 2021).

Studi menunjukkan bahwa kematian orang tua dapat memiliki konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang yang mendalam untuk anak-anak dan remaja (Berg *et al.*, 2016). Bahkan lebih meresahkan, tanpa konseling dan dukungan yang memadai, gejala sisa ini dapat

bertahan hingga dewasa (Bergman *et al.*, 2017). Hal tersebut juga menempatkan anak-anak dan remaja pada peningkatan risiko krisis kesehatan mental di masa depan, pelecehan, penyakit kronis, dan kemiskinan (Hillis *et al.*, 2021).

Remaja yang kehilangan orang tua akibat COVID-19 sulit menerima dan menyangkal kematian orang tuanya yang begitu mendadak karena mereka juga tidak pernah lagi bertemu dengan orang tuanya saat menjalani isolasi dan perawatan COVID-19 di rumah sakit hingga meninggal (Milawati & Widyastuti, 2023). Normalnya setelah dilakukan pemakanan, keluarga dan kerabat akan berkumpul di rumah duka, tetapi itu tidak terjadi sehingga menimbulkan duka yang mendalam bagi remaja (Milawati & Widyastuti, 2023). Anak-anak dan remaja yang orang tuanya meninggal dapat menghadapi ancaman-ancaman psikososial diantaranya gangguan stres pasca trauma, depresi dan upaya bunuh diri (Hillis *et al.*, 2021). Kebanyakan remaja yang berduka juga mengalami depresi, kecanduan alkohol serta memiliki resiko bunuh diri yang paling tinggi (Smith & Langer, 2021).

Kehilangan orang tua terutama yang terjadi secara mendadak, mampu mengguncang kondisi psikologis hingga menyebabkan trauma karena menghancurkan keyakinan atau asumsi yang dimiliki individu terhadap kehidupan (Bullman, 1992). Trauma merupakan peristiwa yang menghasilkan pergolakan pada pemahaman seseorang tentang dunia dan kemungkinannya dikarenakan peristiwa kehilangan dan tragedi (Calhoun

et al., 2000). Penelitian tentang trauma yang dilakukan oleh Gray *et al* (2022) menunjukkan kemungkinan untuk membantu anak dan remaja yang kehilangan orangtua akibat pandemi dan menemukan bahwa dampak trauma tidak negatif secara universal.

Kehilangan orangtua karena COVID-19 dipahami sebagai pengalaman yang kompleks bahkan traumatis bagi remaja. Namun, faktanya sebagian remaja dapat menemukan jalan untuk bertumbuh setelah berjuang melalui pengalaman traumatis (Indriani & Arbi, 2022). Menurut Tedeschi dan Calhoun (1996) meski sangat menyedihkan, perjuangan psikologis selama dan setelah peristiwa kehidupan yang penuh tekanan seperti kehilangan orang tua dapat bertindak sebagai katalisator untuk perubahan positif seperti peningkatan apresiasi terhadap kehidupan, pemahaman yang lebih penuh tentang kekuatan pribadi seseorang, peningkatan perkembangan spiritual, dan pendalaman hubungan intim. Keadaan seperti inilah yang disebut dengan *posttraumatic growth*. Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004) *posttraumatic growth* atau disebut pertumbuhan pasca trauma merupakan perubahan positif yang dialami individu sebagai hasil perjuangan dengan peristiwa traumatis.

Posttraumatic growth muncul setelah individu mengalami trauma, di mana trauma tersebut harus sangat mengguncang dunia asumsi (*assumptive world*) untuk dapat memunculkan suatu proses kognitif (Tedeschi & Calhoun, 2004). Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004)

proses kognitif awal yang muncul adalah ruminasi otomatis, yaitu pikiran-pikiran berulang yang mengganggu mengenai peristiwa traumatis. Selanjutnya, ruminasi yang muncul bersifat lebih tertata, seperti memahami dan menerima peristiwa yang terjadi serta mengelola dan melakukan koping terhadap trauma yang dialami. Kemudian, proses kognitif tahap terakhir adalah ketika individu telah mampu mengatasi traumanya dan memberi makna pada peristiwa yang dialaminya. Tedeschi dan Calhoun (1996) menjelaskan *posttraumatic growth* ditunjukkan dalam lima domain, yaitu *relating to others*, *new possibilities*, *personal strength*, *spiritual change* dan *appreciation of life* dan

Wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 27 Juli 2023 kepada salah satu remaja perempuan bernama SA yang berusia 18 tahun, diperoleh hasil bahwa subjek mengalami *posttraumatic growth* setelah kehilangan ayah yang terlihat dari domain *posttraumatic growth*. Pada domain *relating to other*, subjek mulai membangun ikatan lebih erat terhadap anggota keluarganya, lebih positif memandang kehidupan orang lain dan tidak menghakimi kesalahan orang lain. Dalam domain *new possibilities*, subjek mencoba untuk mengembangkan jiwa kewirausahaannya, jika dulu subjek membuat kerajinan tangan hanya untuk koleksi pribadi, saat ini subjek menjual kerajinan tangan tersebut kepada teman-temannya, hal ini subjek lakukan karena hobi membuat kerajinan tangan dan juga ingin menambah uang sakunya.

Pada domain *personal strength* subjek mulai memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya seperti bisa menjadi pribadi yang mandiri dan bisa menentukan prioritas serta tujuan dalam hidupnya, seperti menentukan jurusan perkuliahan. Domain selanjutnya *spiritual change*, subjek menjadi lebih tetap waktu ketika menjalankan ibadah shalat wajibnya dan mencoba lebih sering untuk bersedekah. Terakhir domain *appreciation of life*, subjek merasa bersyukur memiliki keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan *support* di berbagai kehidupan yang sedang subjek alami, subjek juga ingin menjadi pribadi yang lebih baik.

Berfokus pada *posttraumatic growth* tidak berarti mengabaikan efek samping yang mungkin timbul dari trauma, faktanya ditemukan bahwa *posttraumatic growth* terjadi melalui proses membuat makna dari peristiwa traumatis yang muncul terlebih dahulu, dan mengakibatkan tekanan psikologis tingkat tinggi (Calhoun & Tedeschi, 2004). *Posttraumatic growth* hasil dari perjuangan seseorang dalam bertahan dari peristiwa yang sangat menegangkan (Tedeschi & Calhoun, 1996). Tingkat dan waktu terjadinya *posttraumatic growth* pasca mengalami peristiwa traumatis dapat berbeda-beda antara satu individu dengan individu yang lain, tergantung pada karakteristik kejadian yang dialami, sosiodemografik, kepribadian, coping, keterbukaan diri, dukungan sosial, dan lain-lain (Joseph & Linley, 2008).

Jenis kelamin individu dapat mempengaruhi kemungkinan pertumbuhan dengan perempuan menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk melaporkan *posttraumatic growth* (Vishnevsky *et al.*, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Fatiyyah (2016) pada korban kecelakaan lalu lintas menjelaskan bahwa perempuan memiliki skor tinggi dari pada laki-laki yang artinya perempuan lebih bisa untuk berubah secara positif dari trauma dibandingkan laki-laki. Akbar dan Witruk (2016) juga melakukan penelitian pada korban bencana alam dan ditemukan bahwa perempuan menunjukkan tingkat *posttraumatic growth* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Lebih lanjut menurut Akbar dan Witruk (2016) perempuan yang terlibat dalam pemikiran yang mendalam terkait pengalaman traumatis apapun akan dapat mengenali lebih banyak manfaat melalui upaya untuk mengatasi pengalaman traumatis dan melaporkan tingkat *posttraumatic growth* yang lebih besar.

Telah banyak penelitian yang membahas tentang *posttraumatic growth*. Penelitian-penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa *posttraumatic growth* dialami oleh seseorang yang mengalami kejadian traumatis seperti kekerasan, bencana alam dan perceraian, namun dalam beberapa peneliti jenis kejadian berbeda dapat menimbulkan pola *posttraumatic growth* yang berbeda (Tedeschi *et al.*, 2018). Berdasarkan hal tersebut dimensi serta faktor penyebab timbulnya *posttraumatic growth* pada setiap individu juga akan berbeda-beda.

Sebuah penelitian terdahulu tentang *posttraumatic growth* yang dilakukan oleh Lundberg *et al* (2023) menunjukkan bahwa kehilangan orangtua merupakan peristiwa traumatis, tetapi perjuangan selama proses menghadapi kehilangan masih dapat mengarah pada *posttraumatic growth* terutama dalam hal penghargaan terhadap kehidupan dan kekuatan pribadi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriani dan Arbi (2022) pasca kehilangan orangtua melalui keseluruhan proses *posttraumatic growth* dapat mengarahkan pada realisasi terhadap perubahan-perubahan positif pada diri individu.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada subjek penelitian yakni remaja yang kehilangan orangtua karena COVID-19. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas *posttraumatic growth* pada individu yang kehilangan seseorang yang penting dalam hidupnya, contohnya penelitian yang dilakukan oleh Alvarez dan Chaves (2023) dengan judul "*posttraumatic growth after perinatal loss: a systematic review*". Subjek dalam penelitian oleh Alvarez dan Chaves (2023) adalah ibu yang kehilangan bayinya. Penelitian yang dilakukan oleh Lundberg *et al* (2023) yang berjudul "*posttraumatic growth after struggling with the loss of a parent in young adulthood*", subjek dalam penelitian tersebut adalah dewasa muda yang kehilangan orangtua karena penyakit kanker.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian tentang *posttraumatic growth* dengan mengambil subjek remaja yang kehilangan orangtua karena COVID-19.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin memahami terkait dinamika psikologis *posttraumatic growth* pada remaja laki-laki dan perempuan yang kehilangan orangtua karena COVID-19. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dikonstruksikan dalam pengembangan penyelesaian masalah yang terkait sehingga remaja-remaja yang kehilangan orangtua karena COVID-19 mampu bertumbuh kearah yang positif.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana dinamika psikologis *posttraumatic growth* pada remaja laki-laki dan perempuan yang kehilangan orang tua karena COVID-19?
2. Apa faktor yang mempengaruhi *posttraumatic growth* pada remaja laki-laki dan perempuan yang kehilangan orang tua karena COVID-19?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan dinamika psikologis *posttraumatic growth* pada remaja laki-laki dan perempuan yang kehilangan orang tua karena COVID-19
2. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi *posttraumatic growth* pada remaja laki-laki dan perempuan yang kehilangan orang tua karena COVID-19

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi penelitian *posttraumatic growth* pada remaja yang kehilangan orang tua

karena COVID-19. Penelitian ini juga diharapkan memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan Ilmu psikologi khususnya psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi positif, sehingga dapat dijadikan bahan rujukan dan kepustakaan penelitian-penelitian serupa di masa depan.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi yang bermanfaat bagi para penyintas trauma, khususnya trauma kehilangan orang tua karena COVID-19. Seseorang yang kehilangan orang tua yang telah melalui keadaan sangat buruk di masa lalu dapat bangkit dan bertumbuh dari keterpurukannya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literasi bagi masyarakat umum mengenai bagaimana dinamika *posttraumatic growth* serta faktor yang mempengaruhi seseorang yang kehilangan orangtua untuk mengembangkan *posttraumatic growth*
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perbandingan hasil dan pengembangan sudut pandang penelitian mengenai psikologi klinis secara luas dengan tema spesifik *posttraumatic growth*

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini membahas topik permasalahan “*posttraumatic growth pada remaja yang kehilangan orangtua karena COVID-19*” Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang pernah membahas topik permasalahan *posttraumatic growth* adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lundberg *et al* (2023) yang berjudul “*posttraumatic growth after struggling with the loss of a parent in young adulthood*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehilangan orang tua merupakan peristiwa yang traumatis, perjuangan selama proses menghadapi kehilangan masih dapat mengarah pada *posttraumatic growth* terutama dalam hal penghargaan terhadap kehidupan dan kekuatan pribadi. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan yang peneliti lakukan terletak pada metode dan subjek penelitian. Metode penelitian Lundberg *et al* (2023) menggunakan metode longitudinal sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek pada penelitian Lundberg *et al* (2023) adalah remaja dan dewasa muda yang berusia 16-28 tahun yang kehilangan orang tua karena kanker. Sedangkan subjek yang akan peneliti lakukan adalah remaja berusia 17-22 tahun yang kehilangan orang tua karena COVID-19.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Alvarez dan Chaves (2023) dengan judul “*posttraumatic growth after perinatal loss: a systematic review*”. Hasil penelitian ini adalah menemukan faktor-faktor yang memfasilitasi *posttraumatic growth* adalah menemukan makna kehilangan, perubahan keyakinan inti, strategi koping adaptif, perenungan yang disengaja, ikatan yang berkelanjutan dengan bayi yang meninggal, dan dukungan sosial. Perbedaan penelitian Alvarez dan Chaves (2023) dengan yang peneliti lakukan terletak pada metode penelitian. Metode

penelitian Alvarez dan Chaves (2023) adalah *systematic literature review* dengan kriteria artikel yang meneliti hubungan antara kehilangan perinatal (termasuk keguguran, lahir mati atau kematian neonatus) dan PTG (atau perubahan pribadi positif yang dilaporkan oleh orang tua) dan diterbitkan dalam periode yang terdiri dari Januari 2011 sampai Juli 2021. Sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Gokalp *et al* (2022) dengan judul "*coping and post-traumatic growth among covid-19 patients: a qualitative study*". Tujuan penelitian ini mengetahui strategi koping dan pengalaman *posttraumatic growth* orang yang terinfeksi COVID-19 menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian dengan metode analisis tematik memunculkan beberapa tema meliputi strategi koping, pertumbuhan eksistensial, pelajaran dari penyakit, peluang baru, dan pertumbuhan sosial. Tema-tema ini menunjukkan perubahan positif dalam kehidupan orang-orang yang terinfeksi virus COVID-19 setelah penyakit COVID-19. Perbedaan penelitian Gokalp *et al* (2022) dengan yang peneliti lakukan terletak pada subjek penelitian. Subjek penelitian Gokalp *et al* (2022) adalah individu yang telah didiagnosis dengan COVID-19, sedangkan subjek peneliti adalah remaja yang kehilangan orangtua karena COVID-19.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Doherty dan Desch (2021) dengan judul *“posttraumatic growth in women who have experienced the loss of their spouse or partner”*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta mengalami berbagai tingkat PTG yang dibuktikan dengan apresiasi yang lebih besar terhadap kehidupan, kekuatan pribadi, hubungan yang lebih baik, kemungkinan baru, dan pertumbuhan spiritual. Perbedaan penelitian Doherty dan Desch (2021) dengan yang penelitian lakukan terletak pada subjeknya, subjek penelitian Doherty dan Desch (2021) adalah 15 wanita yang memiliki pengalaman kehilangan pasangannya sedangkan subjek peneliti adalah remaja yang kehilangan orangtua karena COVID-19.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Shin *et al* (2023) dengan judul *“internal growth of women with recurrent miscarriage : a qualitative descriptive study based on the post - traumatic growth theory”*. Hasil penelitian menunjukkan PTG menggambarkan pengalaman individu pulih dari trauma. Dalam PTG, setelah masa tekanan emosional, seorang individu tidak hanya kembali ke fungsi pra-trauma tetapi juga memiliki kesempatan untuk pengembangan pribadi. Perbedaan penelitian Shin *et al* (2023) dengan yang peneliti lakukan terletak pada subjeknya. Subjek penelitian Shin *et al* (2023) (Shin *et al.*, 2023) berjumlah 23 wanita dengan kriteria berusia di atas 19 tahun, komunikasi yang cukup baik untuk berpartisipasi dalam penelitian, dan memiliki pengalaman

keguguran berulang, sedangkan subjek peneliti adalah remaja yang kehilangan orang tua karena COVID-19.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Sesca dan Hamidah (2018) dengan judul "*Posstraumatic growth pada wanita dewasa awal korban kekerasan seksual*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami tahap ruminasi otomatis, pengelolaan dan penurunan distres, dan ruminasi terarah untuk mencapai *posttraumatic growth*. Perbedaan penelitian Sesca dan Hamidah (2018) dengan yang peneliti lakukan terletak pada subjeknya, subjek penelitian Sesca dan Hamidah (2018) adalah korban kekerasan sedangkan subjek peneliti adalah remaja yang kehilangan orang tua karena COVID-19.

F. Landasan Teori

1. *Posttraumatic Growth* pada Remaja yang Kehilangan Orang Tua karena COVID-19

a. Pengertian *Posttraumatic Growth*

Calhoun dan Tedeschi (2013) mendefinisikan *posttraumatic growth* sebagai pengalaman perubahan positif yang terjadi pada individu sebagai hasil dari perjuangan dengan peristiwa traumatis. Tedeschi dan Moore (2021) mengkonseptualisasikan *posttraumatic growth* sebagai perubahan positif yang dicapai oleh beberapa individu sebagai hasil perjuangan dalam bertahan dari peristiwa yang sangat menegangkan. Lundberg *et al* (2023) mengatakan *posttraumatic growth* dapat terjadi sebagai akibat dari

perjuangan untuk menangani kesulitan setelah peristiwa traumatis, misalnya kematian orangtua.

Konsep *posttraumatic growth* menggambarkan perasaan yang meningkat dari kekuatan batin, hubungan yang lebih dekat dengan keluarga atau teman, dan apresiasi yang lebih besar terhadap kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 2009). Saat trauma menghancurkan dunia asumsi seseorang, mungkin ada kebutuhan akan kehidupan yang baru, pembaruan yang berpotensi mengarah pada fungsi yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian, *posttraumatic growth* atau sindrom stres pasca trauma atau konsekuensi terkait trauma lainnya dapat dialami pada saat yang bersamaan (Calhoun & Tedeschi, 2004). Bahkan, beberapa tingkat penderitaan yang bertahan lama merupakan prasyarat untuk terjadinya *posttraumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Posttraumatic growth adalah sebuah proses dan hasil yang berkembang dari proses kognitif yang dimulai untuk mengatasi peristiwa traumatis, pengalaman traumatis yang melekat pada individu adalah kehilangan seperti kehilangan orang yang dicintai, peran atau kemampuan (Tedeschi *et al.*, 2009). Model pertumbuhan dimulai dengan karakteristik seseorang sebelum situasi krisis terjadi, karakteristik kepribadian seperti ektraversi atau keterbukaan terhadap pengalaman, dapat mempengaruhi kemungkinan pertumbuhan selanjutnya (Shakespeare *et al.*, 2005). Jenis kelamin individu juga dapat mempengaruhi kemungkinan pertumbuhan

dengan perempuan menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk melaporkan *posttraumatic growth* (Vishnevsky *et al.*, 2010)

Posttraumatic growth merupakan fungsi superior yang ada sebelum trauma muncul yang terdiri dari bermacam aspek dari perubahan diri yaitu perubahan persepsi terhadap diri, perubahan pada hubungan dengan orang lain dan perubahan filosofi kehidupan (Kunst, 2011). Pertumbuhan pasca trauma menuju kearah yang positif butuh dukungan dari lingkungan disekitarnya (Rahayu, 2016). Istilah *posttraumatic growth* adalah deskriptif terbaik untuk menggambarkan pengalaman traumatis karena istilah ini memperjelas bahwa seseorang yang mengalami peristiwa traumatis telah berkembang melampaui tingkat adaptasi, fungsi psikologi atau kesadaran hidup mereka sebelumnya, yaitu mereka telah tumbuh (Tedeschi & Calhoun, 2009).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *posttraumatic growth* adalah proses dan hasil untuk mengatasi peristiwa traumatis, perubahan positif yang dicapai sebagai hasil dalam bertahan dari peristiwa yang sangat menegangkan, yang menghasilkan beberapa peningkatan yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain dan falsafah hidup.

b. Domain *Posttraumatic Growth*

Tedeschi *et al* (2018) menjelaskan bahwa terdapat 5 domain *posttraumatic growth*, yaitu:

1) *Personal strenght* (Kekuatan pribadi)

Personal strenght adalah perubahan atau peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam dirinya. Seseorang yang mengalami masa trauma umumnya lemah dan tak berdaya, tetapi beberapa individu mampu melampaui masa itu dan mampu meningkatkan kekuatan dalam dirinya agar tetap bertahan demi masa depan yang lebih baik. *Personal strenght* membuat individu menjadi lebih kuat, terbuka, kreatif, berempati, dewasa, dan memiliki rasa kemanusiaan ketika mampu mengatasi dan bangkit dari trauma.

2) *Relating to Others* (Berhubungan dengan orang lain)

Relating to others adalah perubahan hubungan yang lebih dekat dan lebih hangat dengan orang lain. Individu akan merasa lebih dekat dengan keluarganya dan mengalami peningkatan dalam menjalin pertemanan dan menjalani hidup dengan lebih percaya diri. Berhubungan dengan orang lain setelah terjadinya peristiwa traumatis membuat individu harus memahami situasi traumatis, untuk menghadapi stres dan kehilangan. Ketika seseorang mengalami peristiwa yang mengakibatkan trauma maka menjalin hubungan dengan orang lain sangat dibutuhkan. Keterbukaan untuk membicarakan hal-hal yang telah dialami kepada orang lain yang

memiliki kedekatan secara emosional sangat dibutuhkan. Hal ini mampu mengurangi beban hidup yang telah dialami.

3) *New possibilities* (Kemungkinan baru)

New possibilities adalah keinginan individu untuk mengubah tujuan hidup dan menjadi individu yang fokus pada *here and now*. Seseorang selama proses berjuang dengan kesulitan dari peristiwa traumatis akan menemukan peluang dan pilihan baru yang tidak ada sebelum trauma tersebut terjadi untuk hidupnya di beberapa aspek kehidupan.

4) *Appreciation of life* (Apresiasi kehidupan)

Apresiasi kehidupan bisa dilihat saat individu mulai melakukan refleksi mendalam terhadap kehidupan, kematian, spiritualitas, dan tujuan hidup. Apresiasi kehidupan sebagai hasil dari pengembangan atau pembentukan kognitif dalam melawan trauma, penghargaan yang lebih besar terhadap kehidupan dan mengubah prioritas. Seseorang yang pernah mengalami trauma memulai untuk memperhatikan hal-hal kecil yang sebelumnya dianggap tidak penting untuk menghasilkan perubahan prioritas hidup dan apresiasi hidup yang lebih besar. Seseorang yang mampu menghargai kehidupan yang ada setelah mengalami masa yang berat atau trauma dalam hidupnya merupakan hal positif untuk membangun kesehatan mental.

5) *Spiritual and existential change* (Perubahan spiritual dan eksistensial)

Spiritual and existential change adalah kondisi dimana individu mengalami pertumbuhan dalam hal spiritual dan eksistensial. Perubahan

spiritual sebagai hasil dari kekuatan individu dalam melawan kondisi yang penuh tekanan, pengalaman para individu yang pernah mengalami traumatis yaitu dengan membuka pertanyaan-pertanyaan agama atau persepsi tentang pertumbuhan mengenai masalah-masalah agama atau spiritual.

Menurut Joseph dan Linley (2008) *posttraumatic growth* memiliki tiga komponen utama, yaitu:

1) *Enhancement of relationships* (Peningkatan hubungan)

Peningkatan hubungan dengan orang lain seperti memiliki nilai yang lebih baik terhadap keluarga dan teman

2) *New self perceptions* (Persepsi diri yang baru)

Perubahan pandangan terhadap diri sendiri seperti merasa lebih kuat menghadapi dunia dan memiliki penerimaan lebih besar terhadap keterbatasan diri.

3) *Changes in life philosophy* (Perubahan filosofi hidup)

Perubahan dalam filosofi hidup seperti memberikan apresiasi pada keseharian hidupnya dan bernegosiasi dengan diri dan keadaan

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan aspek dari *posttraumatic growth* adalah perubahan terhadap penghargaan hidup, kualitas hubungan yang lebih dekat dengan orang lain, peningkatan kekuatan diri, keterbukaan terhadap kemungkinan baru dan perkembangan spiritual.

c. Proses terjadinya *Posttraumatic Growth*

Karakter individu dan gaya mengelola emosi negatif dapat meningkatkan kemungkinan individu mengalami *posttraumatic growth*, sejauh mana individu terlibat dalam keterbukaan diri tentang emosi dan tentang perspektif mereka terhadap trauma yang dialami, dan bagaimana orang lain menanggapi keterbukaan diri tersebut juga berperan dalam proses pertumbuhan (Tedeschi & Calhoun, 2009).

Bagaimana proses kognitif dalam menghadapi kejadian taruamtis, seperti proses pemikiran berulang atau perenungan juga berhubungan dengan munculnya *posttraumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2009). Saat proses kognitif yang dilakukan lebih dari sebelumnya, maka muncullah kedamaian dalam individu, jika individu mampu merasakan kedamaian hidup maka kehidupannya selanjutnya individu akan mampu memenuhi lima domain dari *posttraumatic growth* (Calhoun & Tedeschi, 2013). Menurut Tedeschi dan Calhoun (2009) proses seseorang mencapai *posttraumatic growth* adalah sebagai berikut:

1) *Managing distressing emotions* (Mengelola emosi berbahaya/negatif)

Seseorang yang mengalami masa krisis dalam hidupnya harus mampu mengelola emosi yang negatif yang dirasakan, dengan mengelola emosi negatif atau berbahaya akan menciptakan perubahan dalam dirinya dan membanantu proses kognitif yang kemudian dapat membentuk *posttraumatic growth*. Pada tahap awal trauma biasanya proses kognitif seseorang lebih bersifat otomatis dan banyak berpikir negatif.

2) *Support and disclosure* (Dukungan dan keterbukaan)

Dukungan dari orang lain dapat membantu seseorang mengalami *posttraumatic growth* karena seseorang yang mengalami trauma diberi kesempatan untuk menceritakan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu adanya dukungan sosial dari lingkungan dapat menjadi contoh atau model untuk membentuk skema agar dapat melakukan coping yang tepat.

3) *Cognitive processing and growth* (Proses kognitif dan perkembangan)

Kepercayaan diri dalam menggunakan sebuah coping akan menentukan seseorang untuk terus berjuang atau menyerah ketika dihadapkan pada trauma. Seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat mengurangi ketidaksesuaian suatu keadaan, sedangkan seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah akan menyerah. Jika seseorang mengalami perubahan, seseorang akan melepaskan asumsi yang negative dan kemudian mencoba membentuk skema, tujuan dan makna hidup yang baru.

4) *Rumination or cognitive processing* (Perenungan atau proses kognitif)

Proses perenungan diasumsikan akan mempengaruhi pertumbuhan karena ketika perenungan dilakukan oleh seseorang akan mengurangi distress dan seseorang mulai mempertimbangkan ulang tujuan-tujuan awal. Asumsi seseorang mengenai dunia atau skema yang telah hancur harus direkonstruksi ulang agar berguna bagi tingkah laku dan pilihan yang akan diambil.

5) *Wisdom and life narrative* (Kebijaksanaan dan cerita kehidupan)

Pengalaman *posttraumatic growth* seseorang merupakan sebuah proses perubahan yang di dalamnya terdapat pengaruh kebijaksanaan dalam memandang kehidupan. Kebijaksanaan seseorang dalam menghadapi kejadian traumatic dapat membentuk *posttraumatic growth* dan bersifat memperbaiki cerita hidupnya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa proses untuk tercapainya *posttraumatic growth* dimulai dengan mengelola emosi negatif, melakukan keterbukaan untuk mencapai dukungan, proses kognitif dan perkembangan, perenungan serta kebijaksanaan dan cerita kehidupan.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Posttraumatic Growth*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *posttraumatic growth* banyak ditemukan oleh beberapa tokoh penelitian dan mengalami berbagai perkembangan, sehingga menghasilkan beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *posttraumatic growth* sebagai berikut:

1) *Spirituality* (Spiritualitas)

Spiritualitas menjadi salah satu faktor yang dapat membantu proses *posttraumatic growth* (Tedeschi & Calhoun, 2004). Spiritualitas dapat menciptakan makna, tujuan hidup dan keseimbangan dalam hidup (Cadell *et al.*, 2003). Temuan menunjukkan bahwa peristiwa kehidupan yang traumatis dapat memicu pengembangan keyakinan spiritual (Milam & Schmidt, 2018).

Spiritualitas dapat membantu individu kembali pada kondisi yang lebih baik setelah mengalami peristiwa traumatis. Hal ini dilaporkan dalam studi kasus terhadap orang-orang yang pernah mengalami peristiwa traumatis seperti mengalami kekerasan dalam rumah tangga, pemerkosaan dan penganiayaan secara fisik (Blakey, 2016). Hasil penelitian dari Kerinina dan Kusristanti (2023) menunjukkan bahwa spiritualitas mempunyai peran yang signifikan terhadap *posttraumatic growth* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Cadell *et al* (2003) menjelaskan individu yang memiliki spiritualitas yang tinggi akan mengalami *posttraumatic growth* yang tinggi juga.

2) *Social support* (Dukungan sosial)

Dukungan sosial dianggap sangat penting untuk mengatasi stres dan trauma, semakin banyak dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang akan membantu orang tersebut untuk tumbuh setelah trauma (Cadell *et al.*, 2003). Memiliki dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu dalam proses *posttraumatic growth*, membangun perspektif baru dan mengembangkan skema baru tentang permasalahannya sehingga dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik (Milam & Schmidt, 2018).

Model *posttraumatic growth* yang dari Tedeschi dan Calhoun (2004) memasukkan dukungan sosial sebagai prediktor perubahan positif setelah mengalami peristiwa traumatis. Menurut Prati dan Pietrantonio (2009) mencari dukungan sosial untuk mengatasi masalah memiliki hubungan

yang moderat dengan *posttraumatic growth*. Hasil penelitian dari Gok dan Ciftchi (2023) pada pasien COVID-19 yang keluar dari rumah sakit menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *posttraumatic growth*, dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah atau mengurangi kejadian stres dalam kehidupan.

3) *Optimism* (Optimisme)

Optimisme merupakan salah satu karakteristik pribadi yang sering dipelajari dan ditemukan terkait dengan *posttraumatic growth* (Prati & Pietrantonio, 2009). Dalam konteks duka, orang yang lebih optimis cenderung lebih positif dan mencari makna dari kehilangan (Davis *et al.*, 1998). Seseorang yang optimis akan lebih mungkin mengalami pertumbuhan pasca trauma, karena seseorang yang optimis akan lebih cenderung membangun interpretasi dan pemahaman positif terhadap peristiwa traumatis dan cenderung menggunakan penanggulangan yang lebih adaptif dibandingkan seseorang yang pesimis (Freres & Gillham, 2006).

Studi kualitatif yang dilakukan pada pasien kanker payudara menemukan bahwa optimisme merupakan salah satu faktor internal yang mendukung *posttraumatic growth* (Rahmah & Widuri, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Layyinah & Pohan (2020) didapatkan hasil bahwa ada korelasi positif antara optimisme dengan *posttraumatic growth* pada pasien kanker payudara, berpikir optimis dapat memudahkan proses

rekonstruksi keyakinan baru sehingga berujung pada terjadinya *posttraumatic growth*.

4) *Coping Strategies* (Strategi koping)

Strategi koping telah diteliti secara luas sebagai salah satu faktor dalam proses *posttraumatic growth* (Tomita *et al.*, 2017). Strategi koping yang berbeda dikaitkan dengan perbedaan dalam penyesuaian psikologis (Finstad *et al.*, 2021). Sebagian besar penelitian telah menunjukkan bahwa *problem focused coping* merupakan prediktor dari *posttraumatic growth*, ada juga penelitian yang menemukan bahwa *emotion focused coping* dapat memfasilitasi pembuatan makna dan mendorong *posttraumatic growth* (Tuncay & Musabak, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Xie dan Kim (2022) menemukan bahwa beberapa strategi koping berkorelasi positif dengan *posttraumatic growth* selama pandemi. Hasil penelitian dari He, Xu dan Wu (2013) mengungkapkan bahwa strategi coping memainkan peran mediasi antara dukungan sosial dan *posttraumatic growth* pada para penyintas gempa bumi.

5) *Resilience* (Resiliensi)

Resiliensi mengacu pada kemampuan individu untuk beradaptasi dan mendapatkan kembali keseimbangan setelah dihadapkan pada kesulitan (Southwick & Charney, 2018). Sebuah studi di China menemukan bahwa resiliensi memprediksi *posttraumatic growth* secara

positif dan sebaliknya, menciptakan siklus penguatan antara resiliensi dan *posttraumatic growth* seiring berjalannya waktu (Lyu *et al.*, 2021).

Selain itu, terdapat hubungan positif antara resiliensi dan *posttraumatic growth*, hal ini mempengaruhi kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dengan cepat, tidak banyak tekanan atau gangguan kesejahteraan dan mencapai *posttraumatic growth* setelah mengalami peristiwa traumatis (Boullion *et al.*, 2016). Resiliensi juga memainkan peran penting dalam hubungan antara PTSD dan PTG, tingkat resiliensi yang tinggi dapat meningkatkan PTG (Fino *et al.*, 2023).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *posttraumatic growth* adalah *spirituality*, *social support*, *optimism*, *coping strategies* dan *resilience*.

2. Remaja yang Kehilangan Orang Tua karena COVID-19

a. Pengertian Remaja

Hidayat dan Farid (2016) menjelaskan masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Papalia *et al* (2011) mengatakan masa remaja adalah transisi perkembangan dimulai pada usia 11 atau 12 tahun yang membawa perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikososial. Periode ini juga sangat berisiko

karena remaja harus menangani begitu banyak perubahan yang terjadi dalam satu waktu dan mungkin membutuhkan bantuan untuk menghadapi bahaya yang terjadi. Remaja cenderung melakukan perilaku berisiko, menghilangkan perilaku berisiko akan meningkatkan kesempatan para remaja untuk melewati masa remajanya dalam kondisi sehat fisik dan mental.

Desmita (2009) mengatakan masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.

Hurlock (2011) juga menjelaskan remaja adalah usia transisi yang artinya seorang individu telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh ketergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun masyarakat.

Semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena ia harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat yang banyak dan tuntutananya. Masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial.

b. Ciri-ciri Masa Remaja

Hurlock (2011) mengatakan seperti halnya dengan semua periode-periode yang terjadi selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut adalah:

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting, yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai

dengan dirinya.

- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan pengaruh (menjadi remaja yang dewasa dan mandiri) perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- 4) Masa remaja sebagai periode mencari Identitas. Diri yang di cari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhannya dalam masyarakat.
- 5) Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.
- 6) Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- 7) Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, periode mencari identitas, periode usia yang menimbulkan

ketakutan, periode masa yang tidak realistis, dan periode ambang masa dewasa.

c. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut Hurlock (2011) adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2) Mampu menerima dan memahami pengaruh seks usia dewasa
- 3) Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 4) Mencapai kemandirian emosional
- 5) Mencapai kemandirian ekonomi
- 6) Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan pengaruh sebagai anggota masyarakat
- 7) Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 8) Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 9) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 10) Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan masa remaja adalah mampu menerima keadaan fisik, menerima pengaruh seks usia dewasa, dapat membina hubungan baik, mencapai kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan keterampilan intelektual, menginternalisasikan nilai-nilai, bertanggung jawab, dan mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.

d. Remaja yang Kehilangan Orang Tua karena COVID-19

Peristiwa kehilangan orang tua bagi remaja sangat menimbulkan kedukaan karena situasi keluarga yang tidak lagi utuh. Kedukaan pada remaja memiliki makna sendiri dan setiap remaja merasakan hal berbeda antara satu sama lain (Susanto & Surjaningrum, 2022). Setiap remaja yang kehilangan orangtua bisa merasakan berbagai emosi, karena orang tua berperan sebagai figur keterikatan, sumber daya dan sistem pendukung yang penting bagi remaja untuk menjelajahi dunia sosial yang luas (Sarumaha & Sembiring, 2023). Orang tua sebagai figur pengasuh juga bertugas menanamkan nilai-nilai dasar, memberikan dukungan, memberikan kasih sayang dan menjadi *role model* bagi remaja (Susanto & Surjaningrum, 2022).

Kehilangan salah satu atau kedua orang tua pada dapat menimbulkan kerentanan terhadap timbulnya tekanan fisik dan emosional, kebingungan, kecemasan serta ketakutan akan masa depan (Adiukwu *et al.*, 2022). Kematian orang tua merupakan salah satu peristiwa yang paling traumatis yang dialami seseorang yang ditinggalkan sehingga

menyebabkan reaksi duka cita yang dalam dan menimbulkan sakit kepala, sakit perut, ketegangan otot, insomnia, kegelisahan dan kelelahan (Bugge *et al.*, 2014)

Menurut Milawati dan Widyastuti (2023) remaja perempuan yang kehilangan orang tua karena COVID-19 sulit menerima dan menyangkal kematian orang tuanya yang begitu mendadak, karena tidak dapat bertemu dengan orang tuanya saat menjalani isolasi dan perawatan COVID-19 di rumah sakit hingga meninggal. Djelantik *et al* (2021) mengatakan terdapat dampak yang signifikan terhadap sisi psikologis remaja karena kehilangan orangtua di masa COVID-19 yang terjadi secara mendadak, karena hilangnya kesempatan untuk berpisah dengan cara-cara yang dianggap baik.

Kehilangan orang tua di masa pandemi menimbulkan perasaan terpukul dan mengejutkan, kemudian seseorang akan merasa tidak percaya dengan keadaan serta melakukan penolakan dan cenderung meluapkan emosi seperti menangis (Aliyah & Darmawanti, 2022). Aliyah dan Darmawanti (2022) mengatakan kematian orang tua di masa pandemi juga mengakibatkan adanya kesepian karena segala aktivitas kebanyakan berada di dalam rumah. Penelitian yang dilakukan oleh Santos *et al* (2021) menyatakan bahwa remaja yang kehilangan orang tua mengeluhkan mengalami insomnia, merasa cemas tentang masa depan tanpa adanya orang tua dan cemas terkait dengan situasi keuangan keluarga.