

MEMELUK KEDUKAAN: SEBUAH STUDI KUALITATIF FENOMENOLOGIS DINAMIKA KEDUKAAN PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH KEMATIAN IBU TERCINTA

Alfeyni Ainun Nadlifatul Arifah^{1*}¹ Psikologi, Universitas Negeri Surabayaalfeyni.22158@mhs.unesa.ac.id¹**Abstract**

The death of a mother is one of the most profound losses experienced by young adult women, as mothers often serve as primary attachment figures, sources of emotional security, and role models in the developmental process. Such a loss may affect emotional well-being, identity formation, interpersonal relationships, and the transition into adulthood. This study aimed to explore the dynamics of grief experienced by young adult women following the death of a beloved mother. A qualitative approach with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was employed to understand participants' lived experiences and the meanings they attributed to their loss. Three young adult women aged 18-30 years who had experienced the death of their mother for more than one year participated in this study. Data were collected through semi-structured, in-depth interviews and analyzed following the IPA framework.

Keyword: Early Adult Women, Grief, Maternal Death, Phenomenological

Abstrak

Kematian ibu merupakan salah satu kehilangan yang paling mendalam yang dialami oleh perempuan dewasa muda, mengingat ibu sering kali berperan sebagai figur kelekatan utama, sumber dukungan emosional dan teladan dalam proses perkembangan individu. Kehilangan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, pembentukan identitas, hubungan interpersonal, serta proses transisi menuju kedewasaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika kedukaan pada perempuan dewasa muda setelah kematian ibu tercinta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* untuk memahami pengalaman hidup partisipan serta makna yang mereka berikan terhadap kehilangan yang dialami. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas tiga perempuan dewasa muda berusia 18-30 tahun yang telah kehilangan ibu selama lebih dari satu tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan tahapan analisis IPA.

Kata kunci: Fenomenologis, Kedukaan, Kematian Ibu, Perempuan Dewasa Awal

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Kematian merupakan peristiwa yang pada akhirnya akan dihadapi oleh setiap manusia dan dampaknya tidak hanya berhenti pada individu yang meninggal, melainkan juga dirasakan secara mendalam oleh orang-orang yang ditinggalkan (Susanto & Surjaningrum, 2022). Kehilangan orang yang dicintai membawa pengaruh yang signifikan bagi mereka yang ditinggalkan, menjadi pengalaman manusia yang bersifat universal dan ditandai oleh berbagai reaksi kognitif, emosional, serta perilaku yang secara kolektif disebut sebagai keduakaan (Hilberdink et al., 2023).

Keduakaan digambarkan oleh Worden (2002) sebagai sebuah perjalanan yang bersifat aktif, di mana individu secara sadar menghadapi dan memproses rasa sakit emosional yang muncul akibat kehilangan orang yang bermakna dalam hidupnya. Bowlby (1980) menjelaskan urutan fase keduakaan yang meliputi keterkejutan awal akibat kehilangan, perasaan mati rasa dan penyangkalan, kerinduan dan protes, keputusasaan, hingga penyesuaian secara bertahap dan penerimaan terhadap kehilangan. Selain itu, Kübler-Ross (1969) mengemukakan lima tahapan keduakaan, yaitu penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), tawar-menawar (*bargaining*), depresi (*depression*) dan penerimaan (*acceptance*).

Salah satu bentuk kehilangan yang paling signifikan adalah kematian orang tua, khususnya ibu. Pada konteks perempuan, ibu merupakan figur yang memiliki kedekatan emosional paling intens sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, sehingga membentuk ikatan kelekatan (*attachment*) yang kuat dan menjadikan ibu tempat pertama bagi anak perempuan untuk mencari rasa aman, dukungan emosional, validasi perasaan, serta nasihat (Bowlby, 1988). Selain sebagai pengasuh utama, ibu juga berperan sebagai model peran (*role model*) bagi anak perempuan dalam memahami identitas diri, nilai-nilai kehidupan, cara membangun relasi interpersonal, hingga bagaimana menjalankan peran sebagai perempuan di tengah masyarakat (Stilwell-Boyer, 1994; Cahayatiningsih et al., 2022). Ketika ibu meninggal dunia, kehilangan yang dialami anak perempuan tidak hanya berkaitan dengan absennya sosok yang dicintai, tetapi juga hilangnya figur yang selama ini menjadi sumber kelekatan, regulasi emosi, dukungan psikologis, pembimbing, serta representasi identitas diri (Cahayatiningsih et al., 2022; Feigelman et al., 2018).

Penelitian dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang signifikan dalam pengalaman keduakaan. Perempuan cenderung mengalami intensitas emosi yang lebih tinggi, keterlibatan afektif yang lebih mendalam, serta kecenderungan untuk mempertahankan ikatan emosional dengan individu yang meninggal dibandingkan laki-laki (Stroebe et al., 2017; Holmes et al., 2021) dan lebih rentan mengalami gejala keduakaan berkepanjangan, seperti kerinduan yang mendalam, ruminasi, serta distress psikologis yang lebih tinggi pasca kehilangan (Djelantik et al., 2020; Smith & Ehlers, 2021). Data organisasi *Motherless Daughters Australia* (MDA) yang melibatkan lebih dari 2.000 perempuan yang telah kehilangan ibu juga menunjukkan bahwa keduakaan akibat kehilangan ibu berkaitan dengan penurunan kesehatan psikologis, kualitas hubungan sosial, harga diri, serta munculnya strategi koping berisiko tinggi (Bowring dkk., 2024).

Perbedaan tersebut menjadi semakin bermakna ketika dikaitkan dengan fase perkembangan dewasa awal, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 18-30 tahun dan ditandai oleh proses pembentukan identitas diri, relasi intim, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial yang lebih luas (Santrock, 2019). Perempuan dewasa awal yang kehilangan ibu tidak hanya

menghadapi kehilangan emosional, tetapi juga kehilangan figur utama yang menjadi model dalam memahami identitas sebagai perempuan (Feigelman et al., 2018; Rostila et al., 2019). Perempuan juga lebih cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi, seperti menangis, merenung dan mempertahankan kenangan, yang dalam kondisi tertentu dapat memperpanjang proses kedukaan apabila tidak diimbangi dengan aktivitas restoratif (Stroebe & Schut, 2016; Nielsen et al., 2019). Temuan Gillani dkk. (2025) turut menunjukkan bahwa perempuan mengalami tingkat distres emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki meskipun umumnya menerima dukungan sosial yang lebih besar, sehingga dukungan emosional tidak sepenuhnya mampu mereduksi dampak kehilangan yang dialami perempuan.

Tidak semua individu mampu menjalani proses kedukaan secara adaptif; dalam beberapa kasus, kedukaan dapat berkembang menjadi gangguan kedukaan berkepanjangan yang ditandai oleh kesedihan intens, kerinduan mendalam, serta gangguan fungsi kehidupan sehari-hari yang berlangsung lebih dari satu tahun (American Psychiatric Association, 2022; Smid, 2020). Kendati demikian, kajian yang secara khusus mengeksplorasi dinamika kedukaan pada perempuan dewasa awal akibat kematian ibu masih relatif terbatas (Sweeney, 2023), padahal pengalaman ini memiliki karakteristik unik karena melibatkan aspek kelekatan emosional yang mendalam, proses identifikasi diri, serta perubahan peran dalam keluarga.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap perempuan dewasa awal setelah kematian ibu, ditemukan pernyataan yang menggambarkan besarnya peran ibu dalam pembentukan diri, *"...Aku baru benar-benar sadar betapa besar perannya dalam membentuk diri aku yang sekarang.. ya setelah dia pergi."* (I, 16 November 2025), serta pentingnya proses penerimaan diri agar tetap dapat menjalani kehidupan meskipun masih disertai kedukaan, *"...seiring waktu, saya mulai sadar kalau kedukaan memang proses yang panjang. Saya pelan-pelan belajar menerima emosi saya, kelemahan saya dan semua yang sudah terjadi..."* (A, 17 November 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini merumuskan permasalahan mengenai bagaimana kematian ibu sebagai sumber utama kasih sayang memengaruhi perkembangan psikologis perempuan ketika memasuki masa dewasa, mengapa perempuan dewasa awal cenderung mengalami konflik identitas yang lebih kompleks setelah kehilangan ibu, serta mengapa hubungan antara kehilangan ibu dan perempuan masih relatif jarang mendapat perhatian dalam penelitian psikologi. Penelitian ini bertujuan mengkaji dinamika kedukaan pada perempuan dewasa awal setelah kematian ibu serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses penerimaan diri, dinamika emosional, kognitif dan strategi koping yang menyertainya, sekaligus menjadi kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan dan klinis.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini menyediakan ruang bagi perempuan dewasa awal untuk mengungkapkan dan merefleksikan pengalaman hidup mereka terkait kehilangan ibu, termasuk peristiwa-peristiwa bermakna serta dampak emosional, psikologis dan relasional yang bertahan lama akibat kehilangan ibu pada masa dewasa awal (Jones, 2024). Hal ini selaras dengan pandangan Vrisaba dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa pengalaman psikologis individu tidak bersifat statis, melainkan merupakan proses yang terus berkembang sesuai dengan interaksi individu terhadap pengalaman hidup yang dialaminya.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Merriam-Webster (2012), kondisi ditinggal meninggal disebut dengan kehilangan, sementara kedukaan dipahami sebagai rasa sakit emosional yang mendalam akibat pengalaman kehilangan tersebut. Stroebe dkk. (2001) menjelaskan bahwa kedukaan merupakan respons emosional terhadap kehilangan seseorang akibat kematian, yang tidak hanya melibatkan perasaan yang intens, tetapi juga mencakup berbagai reaksi kognitif, sosial-perilaku, serta reaksi fisik. Kedukaan juga merupakan pengalaman yang kompleks dan terus berkembang, yang berubah seiring waktu dan tidak mengikuti satu pola yang statis atau linear menuju penerimaan dan sangat dipengaruhi oleh latar belakang budaya individu yang berduka (Sullender, 2018).

Menurut Totok (2019), kedukaan normal menggambarkan kondisi ketika individu mampu mengelola dan memproses perasaan kehilangan secara adaptif dalam rentang waktu yang relatif singkat, sekitar satu hingga empat bulan. Wiryasaputra (2019) menjelaskan bahwa kedukaan yang tidak terselesaikan (*unfinished grieving*) merupakan kondisi ketika individu tidak mampu memproses dan mengintegrasikan pengalaman kehilangannya secara tuntas, yang terbagi menjadi kedukaan rumit (*complicated grief*), kedukaan berkepanjangan (*prolonged grief*), kedukaan yang tertunda (*delayed grief*) dan kedukaan yang terganggu (*distorted grief*).

Instrumen Penilaian Kedukaan (*Complicated Grief Inventory*) yang dikembangkan oleh Prigerson (1995) membagi kedukaan menjadi tiga dimensi utama, yaitu kecemasan, depresi dan kesulitan akibat perpisahan (*separation distress*). Wiryasaputra (2019) menjabarkan lebih lanjut bahwa kedukaan juga tercermin dalam aspek fisik (menangis, mati rasa, gemetar, kelelahan, gangguan tidur), aspek kognitif-emosional (terkejut, sedih, cemas, marah, bingung), aspek sosial (menarik diri atau justru mempertahankan ikatan simbolis dengan mendiang), serta aspek spiritual (mempertanyakan iman atau justru mencari makna yang lebih dalam). Menurut Aiken (1994), pengalaman kedukaan dipengaruhi oleh sifat hubungan dengan mendiang, karakteristik pribadi seperti usia dan jenis kelamin, serta kondisi kematian itu sendiri, di mana kematian yang tiba-tiba cenderung memicu reaksi duka yang lebih rumit dibandingkan kematian setelah sakit berkepanjangan.

Proses berduka dalam penelitian ini dipahami menggunakan konsep Worden (1996, 2018), yaitu Empat Tugas Berduka (*Four Tasks of Grieving*), yang memandang duka sebagai proses psikologis aktif dan tidak linear. Tugas pertama, kontak awal dengan fakta kematian, melibatkan pengakuan baik secara intelektual maupun emosional bahwa orang yang dicintai telah meninggal dan tidak akan kembali (Shear, 2012). Tugas kedua, memproses rasa sakit dari kedukaan, mengharuskan individu menghadapi rasa sakit emosional, psikologis dan fisik yang menyertai duka tanpa menghindar atau menekannya. Tugas ketiga, menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa mendiang, terjadi pada tingkat penyesuaian eksternal, internal, serta spiritual atau eksistensial dan biasanya mulai dirasakan sekitar tiga hingga empat bulan setelah kehilangan (Worden, 2018). Tugas keempat, menempatkan mendiang secara emosional dan melanjutkan hidup, menekankan bahwa penyembuhan tidak berarti melupakan mendiang, melainkan menciptakan hubungan internal yang berkelanjutan namun telah bertransformasi (Volkan, 1985). Hasil penelitian Moor & de Graaf (2016) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kematian ibu cenderung melaporkan tingkat kebahagiaan yang jauh lebih rendah, bahkan hingga sepuluh tahun setelah kehilangan.

Perempuan dewasa awal adalah perempuan yang berada pada tahap awal masa dewasa, umumnya berusia 18 hingga 30 tahun, yang telah melewati masa remaja dan mulai memasuki

fase kehidupan yang menuntut kemandirian, tanggung jawab, serta pembentukan identitas yang lebih stabil. Menurut American Psychological Association, keperempuanan mencakup baik karakteristik biologis maupun peran sosial yang berkaitan dengan gender (APA Dictionary of Psychology, 2023). Arnett (2006) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang khas dengan tugas-tugas perkembangan penting yang mendukung eksplorasi diri dan pembentukan identitas, sehingga tahap kehidupan ini sebaiknya diklasifikasikan terpisah dari remaja maupun dewasa penuh (Higley, 2019).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji topik yang berkaitan. Kunker (2014) mengembangkan dan menguji kurikulum terapi kelompok bagi perempuan yang kehilangan ibu pada masa kanak-kanak atau remaja dan menemukan bahwa format kelompok dapat menjadi intervensi terapeutik yang efektif. Susanto & Surjaningrum (2022) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa pemberian makna (*meaning-making*) menjadi proses koping penting bagi remaja yang kehilangan orang tua, meskipun kajian tersebut masih didominasi konteks Barat. Miswag & Nurwardani (2025) melalui studi kasus menunjukkan bahwa penerimaan diri seorang mahasiswa yang kehilangan ibu akibat COVID-19 berkembang secara bertahap melalui pengakuan permanensi kehilangan dan dukungan sosial. Tan & Andriessen (2021) menemukan bahwa duka pada mahasiswa diiringi oleh tanda-tanda pertumbuhan pribadi melalui proses pemberian makna dan refleksi. Mash dkk. (2014) menunjukkan bahwa duka rumit dan depresi merupakan respons emosional yang berbeda, dengan kecemasan keterikatan dan kualitas hubungan sebagai prediktor penting duka rumit pada dewasa awal. Lee & Kang (2020) mengungkapkan bahwa kehilangan ibu dapat memicu *posttraumatic growth* berupa peningkatan kedewasaan emosional dan penguatan nilai-nilai personal.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk menghasilkan data deskriptif yang kaya dan mendalam, yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi dan memahami sepenuhnya pengalaman hidup yang dialami oleh subjek (Fitrah & Luthfiyah, 2017). Studi fenomenologis berakar pada tradisi filosofis yang diperkenalkan oleh Edmund Husserl, yang menekankan pemeriksaan fenomena persis sebagaimana dialami dalam kesadaran, dengan menyingkirkan asumsi atau interpretasi sebelumnya dari peneliti (Manen et al., 2021). Peneliti menerapkan konsep *epochē*, yaitu mengadopsi sikap tanpa penilaian agar pengalaman asli subjek dapat dipahami dalam bentuknya yang murni (Thomas & Sohn, 2023). Penelitian dilaksanakan secara daring melalui pertemuan *Google Meet*, yang dipilih karena menyediakan ruang yang aman, mudah diakses dan nyaman bagi subjek untuk membagikan pengalaman pribadi tanpa batasan geografis, serta mendukung penjadwalan yang fleksibel. Pelaksanaan penelitian berlangsung selama dua bulan, dari Februari hingga Maret 2026, meliputi seluruh sesi wawancara, transkripsi, serta refleksi awal.

Subjek penelitian adalah perempuan yang mengalami kematian ibu pada masa dewasa awal. Mengingat pendekatan kualitatif menekankan pemahaman mendalam, jumlah subjek disesuaikan dengan rekomendasi Creswell & Poth (2018) serta Smith dan Osborn (2015) yang menyarankan penelitian fenomenologis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) melibatkan 3 hingga 10 subjek. Berdasarkan pedoman tersebut, penelitian ini melibatkan tiga subjek yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) perempuan; (2) berusia 18-30 tahun; (3) pernah mengalami kematian ibu pada usia 18-30 tahun; dan (4) kematian ibu terjadi lebih dari satu tahun yang lalu (Smith & Osborn, 2015).

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Kategori	S1	S2	S3
Inisial	IN	AT	ARK
Usia	29	24	22
Status	Belum Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah
Durasi Kematian Ibu	4 Tahun	3 Tahun	3 Tahun

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, yaitu teknik pengumpulan data kualitatif yang menggabungkan pertanyaan panduan dengan fleksibilitas untuk mengeksplorasi jawaban subjek lebih mendalam (Ruslin et al., 2022), yang dibagi menjadi empat kategori topik: kematian ibu, pengalaman berduka, tahapan hidup dengan duka dan dampak yang dihadapi setelah berduka. Data juga diperoleh melalui perekaman suara (*voice recorder*) dengan persetujuan penuh subjek, yang mendokumentasikan peristiwa dan interaksi secara *real-time* sehingga informasi yang dikumpulkan akurat mencerminkan pengalaman asli subjek.

Validasi data dilakukan menggunakan teknik *member checking*, yaitu proses pemeriksaan ulang informasi yang telah dikumpulkan dengan mengembalikannya kepada subjek untuk memastikan keakuratan data (Lloyd et al., 2024). Teknik analisis data yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang menurut Smith & Osborn (2015) terdiri atas tahap membaca dan membaca ulang transkrip, pencatatan awal (*initial noting*), mengembangkan tema yang muncul (*developing emergent themes*), mencari koneksi antartema, melanjutkan ke kasus berikutnya (*moving to the next case*) dan mencari pola antarkasus.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Peneliti menyeleksi subjek berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan mendapatkan tiga subjek yang sesuai serta bersedia berpartisipasi. Subjek berinisial IN merupakan perempuan lajang berusia 29 tahun, anak pertama dari empat bersaudara, yang telah kehilangan ibu selama 4 tahun. Subjek berinisial AT merupakan perempuan berusia 24 tahun, anak bungsu dari tiga bersaudara, yang telah kehilangan ibu selama 3 tahun dan memiliki kedekatan emosional yang sangat kuat dengan mendiang. Subjek berinisial ARK merupakan perempuan berusia 22 tahun, anak bungsu dari tiga bersaudara, yang telah kehilangan ibu selama 3 tahun dan menggambarkan mendiang ibu sebagai sosok yang tidak tergantikan.

Data hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk kutipan verbatim yang telah dikoding dan dianalisis berdasarkan subjek serta waktu pengambilan data, dengan format kode misalnya S1P160-90 yang menunjukkan Subjek ke-1, Pertemuan ke-1, kutipan baris ke-60 sampai ke-90. Berdasarkan analisis data, penelitian ini menghasilkan lima tema *superordinate*: (1) kedekatan emosional dengan ibu sebelum kematian; (2) menerima kenyataan kehilangan; (3) memproses rasa sakit dari kedukaan; (4) menyesuaikan diri dengan kehidupan tanpa ibu; dan (5) menempatkan mendiang secara emosional dan melanjutkan hidup, yang seluruhnya muncul secara konsisten pada ketiga subjek.

Tabel 2. Tema Superordinate dan Tema Emergent

Tema Superordinate	Tema Emergent
Kedekatan Emosional dengan Ibu Sebelum Kematian	Ibu sebagai sumber kasih sayang dan rasa aman; ibu sebagai tempat berbagi dan dukungan emosional; kebersamaan dan memori bermakna bersama ibu; ibu sebagai figur teladan dalam kehidupan perempuan
Menerima Kenyataan Kehilangan	Kontak awal dengan fakta kematian ibu dan penolakan awal; dukungan untuk menerima kehilangan
Memproses Rasa Sakit dari Kedukaan	Ekspresi emosional; hambatan dan tantangan dalam menghadapi rasa sakit; strategi coping dan dukungan sosial
Menyesuaikan Diri dengan Kehidupan Tanpa Ibu	Perubahan rutinitas dan tanggung jawab sehari-hari; transformasi identitas dan konsep diri; penyesuaian spiritual atau eksistensial
Menempatkan Mending Secara Emosional dan Melanjutkan Hidup	Mempertahankan kenangan dan hubungan batin; ritual dan simbol untuk menjaga ikatan emosional; mengalihkan energi emosional ke kehidupan, hubungan dan tujuan

Kedekatan Emosional dengan Ibu Sebelum Kematian. Ketiga subjek menggambarkan ibu sebagai figur yang memberikan kasih sayang, perhatian dan rasa aman dalam kehidupan sehari-hari. Subjek IN mengungkapkan, “..salah satu penerima cerita hidup itu kan ya mama yang jadi pendengar yang baik itu kan ya mama sepaket dengan cerewetnya dan sumber dari rasa aman juga mama” (S1P284-93). Subjek AT menyatakan bahwa “sejak kecil definisi orangtua yang aku tau itu bukan ayah dan mama tapi cuma mama” (S2P1303-306). Kebersamaan dan memori bermakna, seperti tradisi membuat kue kering setiap Lebaran, juga muncul pada subjek ARK: “..memori ini kayak jalan bareng gitu..terus kayak memori kita bikin kue kering bareng tiap lebaran” (S3P2114-116). Ibu juga dipersepsikan sebagai figur teladan dalam kehidupan perempuan, sebagaimana diungkapkan subjek AT, “..aku sebagai perempuan juga apa ya.. ya berusaha mengambil yang baik dari mama dan e..meneruskan gitu ya kiranya apa-apa yang menjadi bagian dari beliau semasa hidup..” (S2P2112-121).

Menerima Kenyataan Kehilangan. Ketiga subjek menunjukkan respons keterkejutan, kebingungan dan penyangkalan pada kontak awal dengan fakta kematian ibu. Subjek IN menceritakan, “..sampai akhirnya mulutku mengucapkan pengumuman kecil ‘Bel, mama wes gaonok’ dan seketika aku langsung menyesali apa yang ku katakan..” (S1P1404-412), sementara subjek AT membutuhkan verifikasi langsung, “Hmmm..awalnya ga percaya si..karena ada kakak kan saat itu terjadi..aku goyang-goyangin badan kakak..kak ini beneran..” (S2P1168-177). Proses penerimaan kemudian difasilitasi oleh dukungan spiritual dan sosial, sebagaimana diungkapkan subjek ARK yang mendapat penguatan dari dukungan profesional, “..itu baru dijelaskan kalau kematian itu gabisa kita atur gitu, karena ya kematian itu sudah ditentukan sama Tuhan.” (S3P1110-115).

Memproses Rasa Sakit dari Kedukaan. Ekspresi emosional yang muncul beragam, mulai dari kehampaan pada subjek IN, ambivalensi emosional pada subjek AT yang menyatakan “..*dia segalanya buat aku, jadi ketika dia diambil.. ya walaupun aku tau diambilnya dia tuh pasti untuk sesuatu yang lebih baik.. tetep aja ada perasaan yang kayak sometimes dia lebih baik disini gasi..*” (S2P188-200), hingga kesedihan mendalam pada subjek ARK. Hambatan dalam memproses rasa sakit turut ditemukan, seperti tuntutan peran sebagai anak pertama pada subjek IN, “..*ya aku harus menenangkan orangtua ku salah satunya aku ngerasa ga ada gunanya untuk nangis*” (S1P1478-488), pembatasan ekspresi kesedihan oleh keluarga pada subjek AT, serta kemarahan akibat kurangnya keterbukaan keluarga pada subjek ARK. Dalam hal strategi *coping*, subjek IN dan AT cenderung mengandalkan diri sendiri dengan menekan emosi namun tetap memaknai peran Tuhan sebagai penguat, sementara subjek ARK lebih memanfaatkan dukungan eksternal melalui bantuan profesional dan pasangan.

Menyesuaikan Diri dengan Kehidupan Tanpa Ibu. Ketiga subjek menunjukkan perubahan rutinitas dan pengambilan tanggung jawab baru, seperti subjek IN yang mengambil alih seluruh urusan rumah tangga dan mengalami pergeseran gaya hidup menjadi lebih reflektif (*slow living*), serta subjek AT yang melanjutkan kebiasaan memasak ibunya sebagai cara mempertahankan kedekatan batin. Transformasi identitas turut ditemukan, di mana subjek IN memaknai kehilangan sebagai “*pintu gerbang*” menuju kedewasaan, sementara subjek ARK mengungkapkan “..*dari yang awalnya apa-apa harus sama ibu sampe akhirnya harus apa-apa sendiri.. aku rasa emang tahapan ini tuh membuat aku hidup mandiri..*” (S3P2159-167). Pada aspek spiritual, ketiga subjek mengalami proses pencarian makna, termasuk dinamika fluktuatif pada subjek ARK yang sempat merasa marah kepada Tuhan sebelum akhirnya kembali mendekat secara bertahap.

Menempatkan Mending Secara Emosional dan Melanjutkan Hidup. Ketiga subjek mempertahankan hubungan batin dengan mending melalui cara yang berbeda: subjek IN melalui penelusuran riwayat hidup ibu, subjek AT melalui simbol seperti foto ibu sebagai wallpaper ponsel dan doa yang menjadi jembatan hubungan batin, serta subjek ARK melalui kenangan, doa dan pengalaman subjektif seperti mimpi, “..*lebih ke mimpi sih kalau mempertahankan hubungan batin sama doa.. aku ga kuat terus akhirnya dibalesnya lewat mimpi dibahagiainnya lewat mimpi*” (S3P299-105). Ritual dan simbol, seperti kunjungan ke makam dan aktivitas memasak atau membuat kue, turut berperan menjaga ikatan emosional. Secara keseluruhan, ketiga subjek menunjukkan pengalihan energi emosional ke kehidupan, hubungan dan tujuan baru, sebagaimana diungkapkan subjek ARK, “..*ibarat aku kehilangan ibu tapi aku menemukan diriku yang lain gitu*” (S3P2178-185).

Pembahasan

Kehilangan ibu tidak hanya menghadirkan pengalaman kehilangan sosok yang dicintai, tetapi juga mendorong perempuan dewasa muda untuk merefleksikan kembali nilai-nilai kehidupan yang diwariskan oleh ibu. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa ibu tidak sekadar dikenang sebagai figur pengasuh, melainkan sebagai *role model* yang membentuk cara mereka memandang diri sendiri, menjalani kehidupan, serta berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan konsep *continuing bonds* yang dikemukakan oleh Klass et al. (1996), bahwa hubungan dengan mending tidak berakhir setelah kematian, melainkan berlanjut melalui nilai, keyakinan dan identifikasi terhadap sosok yang telah meninggal.

Pada partisipan IN, proses tersebut tampak melalui upaya mengenal kembali sosok ibu melalui cerita-cerita dari orang lain, yang menjadi sumber inspirasi dan membentuk tujuan hidup baru baginya, sebagaimana ia ungkapkan: “..*jadi cerita-cerita baiknya mama itu cukup membuat aku terinspirasi dan termotivasi.. semua hal baik tentang mama aku tuh ikut senang dan ingin sesuatu hal di hidup aku bisa memberikan kebermanfaatan juga buat yang lain..*” (S1P2258-2277). Kutipan ini menunjukkan bahwa kedukaan tidak hanya memunculkan kerinduan terhadap ibu, tetapi juga menghasilkan proses *meaning making*, yaitu pembentukan makna baru melalui nilai-nilai yang diwariskan ibu.

Pada partisipan AT, figur ibu dimaknai sebagai sosok yang ingin diteladani, disertai kesadaran bahwa sebagian karakter ibu mulai hadir dalam dirinya: “..*ada beberapa yang sefrekuensi aku dan mama, yang semakin dewasa kusadari aku makin mirip mama..*” (S1P1213-1218). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan ibu dan anak perempuan sering kali berkembang melalui proses identifikasi gender (*gender identification*), di mana ibu menjadi model utama dalam pembentukan identitas feminin, cara mengelola emosi, hingga nilai-nilai kehidupan (Chodorow, 1978; Gilligan, 1982). Adapun pada partisipan ARK, dinamika kedukaan mengarah pada internalisasi nilai ibu melalui upaya menjalani kehidupan sesuai harapan ibunya dan menjadi pribadi yang lebih mandiri, sehingga keberhasilan bertahan melewati masa-masa sulit menjadi bentuk penghormatan sekaligus cara mempertahankan ikatan batin dengan mendiang.

Secara keseluruhan, ketiga partisipan memperlihatkan bahwa hubungan dengan ibu mengalami transformasi dari hubungan yang bersifat nyata menjadi hubungan yang bersifat simbolik dan psikologis. Perbedaan cara mempertahankan ikatan tersebut menunjukkan bahwa prosesnya bersifat sangat personal, namun memiliki tujuan yang sama, yaitu menjaga keberlangsungan hubungan emosional dengan sosok ibu sebagai figur teladan dalam kehidupan. Temuan ini memperkuat pandangan *continuing bonds* (Klass et al., 1996) bahwa mempertahankan hubungan melalui nilai, karakter, maupun identifikasi terhadap sosok mendiang dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam proses adaptasi terhadap kehilangan, yang menjadi semakin bermakna pada konteks perempuan dewasa muda karena ibu merupakan figur utama dalam pembentukan identitas perempuan.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman kehilangan ibu pada perempuan dewasa muda merupakan peristiwa psikologis yang kompleks, multidimensional dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, meliputi aspek emosional, psikologis, sosial, spiritual, hingga pembentukan identitas diri. Proses kedukaan yang dialami subjek berlangsung secara dinamis dan non-linear, dimulai dari fase keterkejutan dan penolakan terhadap realitas kematian, dilanjutkan dengan pergolakan emosional yang intens, proses penyesuaian diri terhadap kehidupan tanpa kehadiran ibu, hingga upaya mempertahankan keterikatan emosional dengan mendiang sembari melanjutkan kehidupan.

Dalam proses memaknai dan mengelola rasa sakit akibat kedukaan, masing-masing subjek menunjukkan dinamika emosional dan strategi *coping* yang berbeda, mulai dari orientasi internal dengan menekan emosi dan menghadapi kedukaan secara mandiri, hingga keterbukaan terhadap dukungan eksternal melalui relasi interpersonal maupun bantuan profesional. Proses kedukaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai hambatan, baik internal maupun eksternal,

seperti tuntutan peran gender sebagai perempuan, tekanan sosial untuk terlihat kuat, keterbatasan ruang dalam mengekspresikan emosi, serta kekhawatiran menjadi beban bagi orang lain.

Seiring berjalannya waktu, subjek menunjukkan proses penyesuaian diri terhadap kehidupan tanpa ibu melalui perubahan rutinitas, pengambilan tanggung jawab baru, peningkatan kemandirian, serta perubahan dalam cara memandang diri dan kehidupan, yang secara perlahan berkontribusi terhadap terbentuknya identitas diri yang lebih matang, reflektif dan resilien. Dengan demikian, kedukaan tidak hanya dimaknai sebagai pengalaman yang menyakitkan, tetapi juga sebagai pengalaman yang mendorong pertumbuhan personal (*post-traumatic growth*) dan pembentukan makna baru dalam kehidupan. Penelitian ini juga menemukan bahwa hubungan emosional dengan mendingan ibu tidak sepenuhnya terputus setelah kematian, melainkan tetap dipertahankan melalui doa, kenangan, ritual, simbol personal, percakapan batin, mimpi, maupun aktivitas yang mengingatkan pada sosok ibu.

Saran

Perempuan dewasa awal yang mengalami kehilangan ibu diharapkan dapat memberikan ruang bagi dirinya sendiri untuk merasakan dan mengekspresikan emosi yang muncul tanpa harus menekan atau menyangkal kedukaan tersebut, serta mencari dukungan dari orang-orang terpercaya maupun tenaga profesional apabila merasa kesulitan menghadapi kondisi emosional yang dialami.

Keluarga dan lingkungan sosial diharapkan mampu memberikan dukungan emosional yang hangat, aman dan tidak menghakimi kepada individu yang sedang berduka, mengingat kedukaan tidak memiliki batas waktu yang pasti dan dapat dirasakan secara berbeda pada setiap individu. Praktisi psikologi diharapkan dapat menerapkan pendekatan yang empatik, suportif dan sensitif terhadap pengalaman personal individu dalam mendampingi proses kedukaan, terutama pada individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi maupun penarikan diri sosial.

Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian mengenai kedukaan dengan melibatkan subjek yang lebih beragam dari segi usia, budaya, maupun latar belakang keluarga, serta mempertimbangkan desain longitudinal untuk melihat perkembangan proses kedukaan dalam jangka waktu yang lebih panjang, termasuk mengeksplorasi aspek spiritualitas, hubungan keluarga, maupun *posttraumatic growth* secara lebih mendalam.

Daftar Referensi

- Aiken, Lewis R. (1994). *Psychological Testing and Assessment*, (Eight Edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Alaimo, S. M., & Cascio, M. I. (2015). Adult attachment, emotional dysregulation and metacognitive functions in patients with personality disorders. *Psychology*, 6(14), 1749-1760. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.614172>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- American Psychiatric Association. (2022). *Prolonged grief disorder*. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). *Maturation of the adolescent brain*. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449-

461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>

- Arnett, J. J. (2006). *The psychology of emerging adulthood: What is known, and what remains to be known?* In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 303-330). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. Basic Books.
- Bowring, E., Ross, V., Thompson, G., & Motherless Daughters Australia Research Team. (2024). The psychological impact of maternal loss among adult daughters: Findings from the Motherless Daughters Australia Survey. Motherless Daughters Australia.
- Cahayatiningsih, D., Apriliyani, I., & Rahmawati, A. N. (2022). Depresi remaja dengan orang tua tunggal. *Journal of Language and Health*, 3(1), 23-28. <https://doi.org/10.37287/jlh.v3i1.1185>
- Chodorow, N. (1978). Mothering, object-relations, and the female oedipal configuration. *Feminist Studies*, 4(1), 137-158. <https://doi.org/10.2307/3177630>
- Coelho, A., de Brito, M., & Barbosa, A. (2020). Caregiver anticipatory grief: A systematic review. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Djelantik, A. A. A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J., & Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta-regression analysis. *Journal of Affective Disorders*, 265, 146-156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.034>
- Duffy, M., & Wild, J. (2023). Living with loss: A cognitive approach to prolonged grief disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*.
- Feigelman, W., Cerel, J., McIntosh, J. L., Brent, D., & Gutin, N. (2018). *Suicide exposures and bereavement among American adults: Evidence from the 2016 General Social Survey*. *Journal of Affective Disorders*, 227, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.056>
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2017). Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus. Sukabumi: CV Jejak
- Gillani, S. A., Zafar, F., & Javaid, R. (2025). *The journey of grief: Exploring gender differences and social support, following the death of significant others*. <https://doi.org/10.59075/ayzvag81>
- Gilligan, C. (1982). In a different voice: Psychological theory and women's development. Harvard University Press.
- Higley, E. (2019). *Defining young adulthood* (Doctor of Nursing Practice qualifying manuscript). School of Nursing and Health Professions, University of San Francisco.
- Hilberdink, C. E., Ghainder, K., Dubanchet, A., Hinton, D., Djelantik, A. A. A. M. J., Hall, B. J., & Bui, E. (2023). Bereavement issues and prolonged grief disorder: A global perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 66(6), 714-725. <https://doi.org/10.1037/cou0000370>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (2021). Life events, stress, and health: Contemporary perspectives on bereavement and gender differences. *Current Opinion in Psychology*, 43, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.001>
- Jones, E. M. (2024). *Exploring the grief and bereavement of African American adult women Washingtonians who experienced the loss of their mothers to death during adolescence* (Doctoral dissertation). Hood College.
- Kastenbaum, R., & Kastenbaum, B. (1989). *Children and grief: From child to elder*. Hemisphere Publishing.

- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds*.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Kunker, S. A. (2014). *Development and pilot testing of a group treatment curriculum for women whose mothers died during their youth* (Doctoral dissertation). Alliant International University.
- Lee, S. A., & Kang, S. J. (2020). Posttraumatic growth after bereavement: A systematic review of related factors and interventions. *Healthcare*, 8(4), Article 451. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040451>
- Lloyd, N., Hyett, N., & Kenny, A. (2024). *To member check or not to member check? An evaluation of member checking in an interpretive descriptive study*. *International Journal of Qualitative Methods*. <https://doi.org/10.1177/16094069241301383>
- Mash, H. B. H., Fullerton, C. S., Shear, M. K., & Ursano, R. J. (2014). Complicated grief & depression in young adults: Personality & relationship quality. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(7), 539-543. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000155>
- Merriam-Webster, Inc. (2012). *Merriam-Webster's visual dictionary*. Merriam-Webster, Inc.
- Miswag, J., & Nurwardani, M. (2025). Findings on self-acceptance: A case study of a psychology student who experienced the loss of their mother to COVID-19. *Journal of Communication and Social Sciences*, 3(1), 23-34. <https://doi.org/10.61994/jcss.v3i1.949>
- Moor, N., & de Graaf, P. M. (2016). *Temporary and long-term consequences of bereavement on happiness*. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 913-936. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9624-x>
- Nielsen, M. K., Carlsen, A. H., Neergaard, M. A., Bidstrup, P. E., & Guldin, M.-B. (2019). Looking beyond the mean in grief trajectories: A prospective, population-based cohort study. *Social Science & Medicine*, 232, 460-469. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.007>
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., Frank, E., Doman, J., & Miller, M. (1995). The Inventory of Complicated Grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, 59(1-2), 65-79.
- Ramadhan, R. F., & Ardias, W. (2019). Konstrual diri (self-construal) remaja yang mengalami kematian orang tua. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 79-90. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.831>
- Rando, T. A. (2000). Clinical dimensions of anticipatory mourning. Ratcliffe, M. (2024). The nature of grief. *Neuroscience of Consciousness*
- Ruslin, Mashuri, S., Rasak, M. S. A., Alhabsyi, F., & Syam, H. (2022). *Semi-structured interview: A methodological reflection on the development of a qualitative research instrument in educational studies*. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*, 12(1, Ser. V), 22-29. <https://doi.org/10.9790/7388-1201052229>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shear, M. K. (2012). Grieving and mourning gone awry: Pathway and course of complicated grief. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14, 119-128. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/mshear>
- Smid, G. E. (2020). A framework of meaning attribution following loss. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), Article 1776563. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1776563>
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41-42. <https://doi.org/10.1177/2049463714541642>
- Smith, K. V., & Ehlers, A. (2021). Prolonged grief and posttraumatic stress following

- bereavement: A review of cognitive and emotional processes. *Clinical Psychology Review*, 83, 101951. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101951>
- Stilwell-Boyer, D.L. (1994). Mother-daughter rapport and its relationship to the daughter's self-esteem. [Unpublished manuscript].
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. A. W. (Eds.). (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-031>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2016). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Stroebe, M., Schut, H., & Boerner, K. (2017). Models of coping with bereavement: An updated review. *Journal of Social Issues*, 73(4), 700-718. <https://doi.org/10.1111/josi.12224>
- Susanto, V., & Surjaningrum, E. R. (2023). A systematic literature review: Pemaknaan kedukaan akibat kematian orang tua pada remaja. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 262-274.
- Sweeney, S. (2023). *Negotiating recovery following sudden bereavements: An autoethnographic approach to making sense of historical personal cumulative grief in the context of COVID-19* (Doctoral dissertation). University of Chester.
- Tan, J., & Andriessen, K. (2021). The experiences of grief and personal growth in university students: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1899. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041899>
- Thomas, S. P., & Sohn, B. K. (2023). From uncomfortable squirm to self-discovery: A phenomenological analysis of the bracketing experience. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, Article 16094069231191635. <https://doi.org/10.1177/16094069231191635>
- Totok, W. S. (2019). *Grief Psychotherapy - Psikoterapi Kedukaan*. Yogyakarta: Pustaka Referensi.
- Volkan, V. D. (1985). The need to have enemies and allies: A developmental approach. *Political Psychology*, 6(2), 219-247. <https://doi.org/10.2307/3790902>
- Vrisaba N. A., Faidah M. M., & Purba I. P. M. H. (2024). *The dynamics of online sexual grooming: From comfort to insecurity in victims' experiences*. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 7(2), 127-147. <https://doi.org/10.12928/empathy.v7i2.30328>
- Wiryasaputra, T. S. (2019). *Grief psychotherapy: Psikoterapi kedukaan*. Pustaka Referensi.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. Guilford Press.
- Worden, J. W. (2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy* (5th ed.). Springer Publishing Company.