Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 4, No. 1, 36-59
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Proses *Posttraumatic Growth* pada Perempuan Dewasa Awal dengan Melihat Sifat Kepribadian dan Ruminasi Kedukaan

Evita Pamela Putri
Lidia Laksana Hidajat
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta
https://doi.org/10.24071/suksma.v4i1.5789

Naskah Masuk 24 Januari 2023 Naskah Diterima 1 Maret 2023 Naskah Dipublikasikan 5 Mei 2023

Abstract. The Covid-19 pandemic and the changing circumstances that followed can disrupt grieving process and lead to maladaptive grief. Emerging adults who experience parental death are vulnerable since loss at this age tends to be unanticipated and potentially disrupt the development process. Nevertheless, a loss can produce positive changes called posttraumatic growth (PTG) as a result of the struggle facing adversity. This study examines the process of PTG by looking at personality traits and grief rumination and using a qualitative approach. Three emerging adults aged 25-26 years who experienced parental death during the pandemic were involved and selected using purposive sampling. Data was collected mainly by semi-structured interviews and analyzed by thematic analysis. Results indicated that PTG is a complex process, unique to each individual, and involving substantial cognitive processing. The dynamics of personality traits and grief rumination also play a role. Positive and reinforcing personality traits, such as conscientiousness, openness to experience, extraversion, and agreeableness, can help participants overcome grief and experience positive changes after loss. Meanwhile, neuroticism was found to hinder PTG. Furthermore, meaning in grief rumination plays the most prominent role to determine the process of PTG in the participants of this study. The ability to see a positive meaning from the loss helps to achieve PTG and conversely the tendency to think of the negative meaning can inhibit PTG. Thus, intervention given to emerging adults who have lost their parents should target grief rumination, especially aspect of meaning, and take into account differences in individual personality traits.

Keywords: posttraumatic growth, personality traits, grief rumination, parental death, female emerging adults

Korespondensi Penulis
Evita Pamela Putri, Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya, Jakarta.
Email: evita.silalahi@gmail.com

Pendahuluan

Peningkatan jumlah kematian di masa pandemi Covid-19 meningkatkan populasi orang yang berduka akibat kehilangan orang-orang terdekat. Selain dari segi jumlah, perubahan situasi yang signifikan selama masa pandemi juga berpotensi menyulitkan proses berduka. Ada sejumlah faktor risiko situasional yang ditemukan berhubungan dengan *grief* disfungsional pada orang-orang yang kehilangan di masa pandemi (Neimeyer & Lee, 2021). Salah satunya adalah situasi pasien saat peristiwa kematian yang menderita seorang diri dalam isolasi fisik. Perasaan bersalah juga mungkin dialami oleh orang-orang yang ditinggalkan karena tidak bisa mendampingi individu yang meninggal dunia di masa akhir hidupnya. Kemudian, keterbatasan dukungan yang diterima karena kebijakan pembatasan sosial dan dampak traumatis dari peristiwa kematian di masa pandemi, seperti perasaan bahwa Tuhan atau dunia sedang menghukum manusia dengan wabah pandemi, menjadi faktor risiko lain yang ditemukan dapat mengganggu proses berduka di masa ini.

Beberapa penelitian menemukan tingkat *grief* yang besar di masa pandemi, seperti penelitian Chen dan Tang (2021) pada orang-orang dewasa di Cina yang menemukan bahwa hampir 70% partisipan yang kehilangan mengalami gejala dukacita berkepanjangan yang tergolong sedang hingga tinggi. Di Indonesia, penelitian Safitri (2021) pada dewasa muda yang kehilangan orang tua akibat Covid-19 menemukan bahwa hampir seluruh partisipan (97%) mengalami *grief* dengan tingkat sedang ke tinggi. Lebih lanjut, studi Breen et al. (2021) menemukan bahwa kematian yang disebabkan oleh Covid-19 maupun penyebab lainnya (*natural* dan *violent death*) di masa pandemi sama-sama berkaitan dengan gejala *dysfunctional grief* dan gangguan fungsional pada level klinis.

Kemudian, para partisipan dalam studi tersebut menunjukkan tingkat gangguan yang setara atau lebih besar dibandingkan kelompok berduka yang didiagnosa dengan *complicated* atau *prolonged grief disorder* sebelum masa pandemi. Hal ini mencerminkan kondisi pandemi yang menyebabkan proses berduka tidak dapat berlangsung secara wajar karena keluarga tidak bisa menemani orang terdekat di akhir hidupnya, dukungan sosial tatap muka yang terbatas, dan acara pemakaman yang terbatas atau dibatalkan. Dengan demikian, peristiwa kedukaan oleh sebab apapun di masa pandemi Covid-19 sama-sama memerlukan perhatian khusus.

Peristiwa kedukaan di masa pandemi menjadi semakin sulit ketika dialami oleh kelompok yang rentan, seperti *emerging adulthood* atau tahap dewasa awal, yaitu orang-orang usia 18-29 tahun yang berada di tahap transisi dari remaja menuju dewasa (Arnett, 2015). Penelitian menemukan bahwa orang-orang pada usia ini mengalami tingkat gejala depresi, kecemasan, dan *post-traumatic stress disorder* yang lebih tinggi dibandingkan di masa sebelum pandemi (Liu et al., 2020). Selama masa pandemi, kelompok dewasa awal ditemukan mengalami lebih banyak stres, perubahan hidup, dan isolasi sosial dibandingkan kelompok dewasa yang lebih tua (Birditt et al., 2021). Karenanya, mereka menghadapi berbagai tantangan unik dalam situasi pandemi dan pengalaman kedukaan dapat menambah tekanan yang dialami.

©2023 Putri & Hidajat

Peristiwa kematian orang terdekat dapat mengguncang keyakinan yang dimiliki kelompok usia dewasa awal bahwa dunia adalah tatanan yang memiliki keadilan dan bahwa orang-orang memperoleh hal yang layak mereka dapatkan (McCoyd & Walter, 2016). Perasaan ketidakadilan ini secara khusus dapat meningkat ketika mereka mengalami kematian orang tua karena sifatnya yang terjadi pada waktu yang tidak diantisipasi. Newton (2012) dan Tyson (2013) juga mengemukakan bahwa kehilangan orang tua merupakan peristiwa yang sulit dan berdampak signifikan karena seorang anak umumnya mempunyai ikatan emosional yang mendalam serta bertahan lama bersama orang tuanya.

Dilihat dari tahapan perkembangan mereka, Papalia dan Martorell (2014) menyebutkan karakteristik tahap usia dewasa awal yang berada dalam masa tidak stabil serta mempunyai tugas perkembangan untuk mencapai masa dewasa yang mandiri. Mereka sering belum sepenuhnya yakin akan kemandirian dan kemampuan mereka untuk menjadi orang dewasa seutuhnya sehingga ketika kehilangan orang tua, mereka tidak menyangka harus menjalani hidup tanpa orang tua sebagai jaring pengaman (McCoyd & Walter, 2016).

Secara khusus, peristiwa ini semakin sulit ketika dialami oleh perempuan dewasa awal karena mereka lebih mempertahankan hubungan yang dekat dengan orang tua dibandingkan laki-laki selama masa transisi menuju kedewasaan, terpengaruh secara kuat oleh hubungan tersebut, dan cenderung ambivalen tentang perpisahan dari orang tua (Sneed et al., 2006). Pada perempuan dewasa awal, penelitian menemukan bahwa peristiwa kematian orang tua menyebabkan perubahan peran, khususnya dalam hal pengasuhan dan peningkatan rasa tanggung jawab (Cait, 2005). Kadang-kadang, anak perempuan diharapkan mengambil peran pengasuhan untuk mendukung orang tua yang masih hidup dan menggantikan orang tua yang telah meninggal dunia.

Sementara, sejumlah penelitian menemukan bahwa perempuan dewasa awal lebih rentan mengalami dukacita yang berkepanjangan. Beam et al. (2004) mengemukakan bahwa mahasiswa perempuan yang mengalami dukacita rentan untuk mengalami sakit kepala, insomnia dan gangguan makan. Penelitian Olaleye dan Varga (2022) juga menemukan bahwa perempuan mengalami dampak kedukaan yang lebih besar dalam aspek emosional, fisik, kognitif, dan perilaku dibandingkan laki-laki. Dalam konteks Indonesia, dukacita pada perempuan dewasa awal menjadi aspek yang penting karena menurut Nurrachman (2011), pengetahuan tentang perempuan dan pemahaman perempuan mengenai dirinya sendiri cenderung belum memperoleh perhatian yang selayaknya. Posisi perempuan yang dianggap wajar ketika menangis dan berduka dibandingkan laki-laki yang harus terlihat kuat dan tegar membuat dukacita pada perempuan belum terlalu banyak memperoleh perhatian karena dianggap sebagai hal biasa (Nurrachman, 2011).

Salah satu faktor yang ditemukan berkaitan dan berperan dalam bertahannya *outcome* yang negatif setelah kehilangan, seperti gejala depresi, kecemasan, dan dukacita berkepanjangan adalah ruminasi kedukaan (Eisma & Stroebe, 2017). Ruminasi kedukaan adalah pemikiran yang sering dan berulang mengenai penyebab dan konsekuensi dari peristiwa kehilangan dan emosi negatif yang berhubungan dengan kehilangan tersebut (Eisma & Stroebe, 2017). Ruminasi kedukaan terdiri atas lima dimensi,

©2023 Putri & Hidajat

yaitu *reactions, injustice, counterfactuals, meaning,* dan *relationships* (Eisma et al., 2014). *Reactions* mencakup pemikiran mengenai reaksi emosional diri terhadap kehilangan. *Injustice* adalah pikiran-pikiran mengenai ketidakadilan dari peristiwa kematian. Lalu, *counterfactuals* merupakan pikiran-pikiran kontrafaktual mengenai kejadian-kejadian yang berakhir pada kematian orang yang dikasihi. *Meaning* adalah pikiran-pikiran mengenai makna dan konsekuensi dari pengalaman kehilangan. Sementara, *relationships* mencakup pikiran-pikiran yang berhubungan dengan respons orang lain terhadap kehilangan.

Jika dijelaskan berdasarkan *Rumination as Avoidance Hypothesis* (RAH), ruminasi kedukaan yang dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu panjang dianggap maladaptif karena merupakan bentuk strategi penghindaran kognitif (Stroebe et al., 2007). Misalnya, individu dapat mengulang hal yang dapat dilakukan untuk mencegah kehilangan dengan tujuan untuk menghindari konfrontasi terhadap pikiran-pikiran mengenai perpisahan permanen dengan orang yang telah meninggal dunia. Strategi penghindaran ini dapat memiliki konsekuensi negatif karena menghalangi penerimaan dari peristiwa kehilangan dan/atau integrasi dari memori-memori mengenai kehilangan ke dalam memori autobiografis yang telah ada (Boelen et al., 2006).

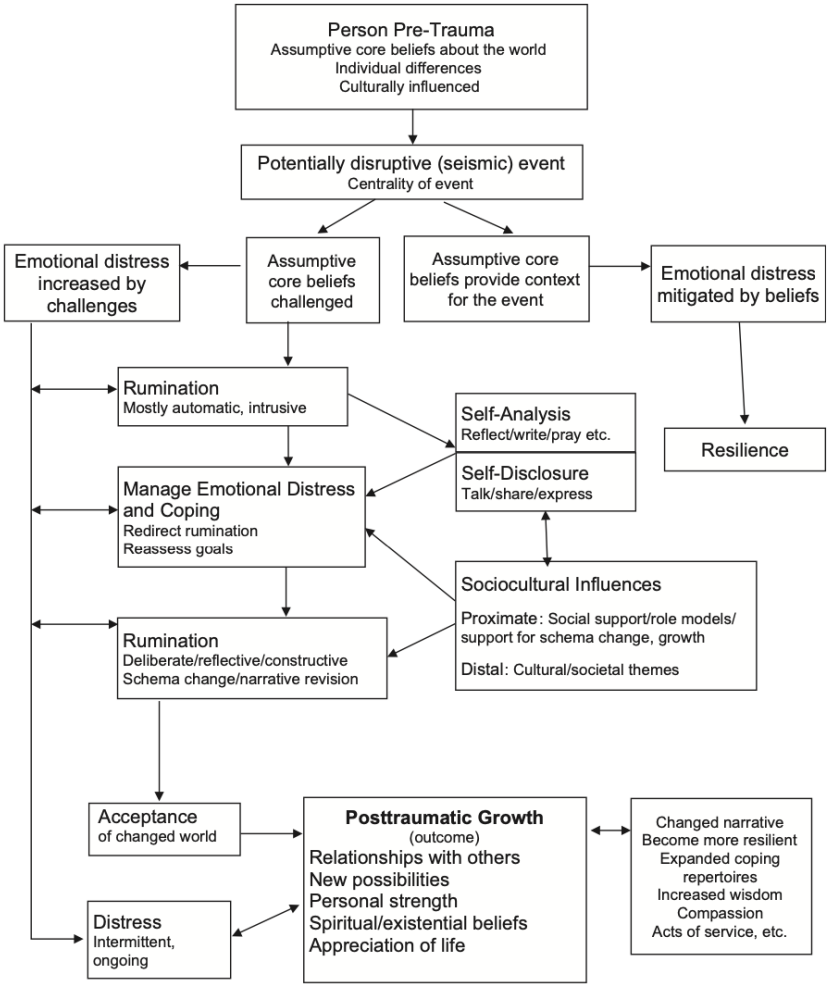
Sebaliknya, kedukaan sebagai peristiwa trauma juga dapat memberikan perubahan positif pada diri individu yang mengalaminya atau yang disebut dengan *posttraumatic growth* (PTG) (Qasim & Carson, 2020; Taku et al., 2008; Tedeschi & Calhoun, 1996). PTG adalah perubahan positif yang dialami individu sebagai hasil dari perjuangannya terhadap kesulitan hidup yang menantang (Tedeschi et al., 2018). Konsep ini mendeskripsikan pengalaman individu yang berkembang secara transformatif pada sejumlah area dalam hidupnya melampaui kondisi awal sebelum mengalami trauma sehingga berbeda dari resiliensi.

Proses PTG dimulai dengan peristiwa hidup yang sangat menantang, didorong oleh guncangan awal terhadap *assumptive world* atau keyakinan inti yang dimiliki, mengalami perjuangan psikologis, melakukan *coping* terhadap tekanan emosional dan ruminasi intrusif dan otomatis yang dialami, bergerak menuju ruminasi yang lebih disengaja dan reflektif mengenai hal yang terjadi, serta akhirnya mewujudkan pengalaman PTG. Dalam proses bergerak menuju ruminasi yang lebih reflektif, individu dapat terbantu oleh proses analisis diri, *self-disclosure,* dan pengaruh sosial budaya yang dekat maupun yang jauh, seperti tema-tema budaya.

©2023 Putri & Hidajat

Gambar 1.

Bagan proses posttraumatic growth (Tedeschi et al., 2018)



PTG ditemukan terjadi dalam lima domain, yaitu kekuatan diri (*personal strength*), berbagai kemungkinan baru (*new possibilities*), hubungan dengan orang lain (*relating to others*), apresiasi terhadap hidup (*appreciation of life*), dan perubahan spiritual (*spiritual change*) (Tedeschi et al., 2018). Domain kekuatan diri menggambarkan perubahan individu di mana ia merasa dapat lebih mengandalkan dirinya sendiri serta lebih kuat dan percaya diri. Kemudian, domain hubungan dengan orang lain merefleksikan perubahan positif dalam hubungan dengan orang lain, seperti merasa lebih dekat dan lebih berbelas kasih. Domain kemungkinan baru dapat terlihat pada pengenalan individu terhadap kemungkinan mengambil jalan yang baru dan berbeda dalam hidup maupun pengembangan minat, aktivitas atau kebiasaan baru. Selanjutnya, domain apresiasi terhadap hidup melibatkan apresiasi yang lebih besar untuk segala hal dalam hidup, baik hal-hal kecil yang sebelumnya diterima begitu saja atau hal-hal

©2023 Putri & Hidajat

lainnya yang masih dimiliki. Terakhir, domain perubahan spiritual menggambarkan perubahan dalam hal-hal spiritual atau keagamaan, seperti semakin menyadari tujuan dan makna hidup serta mendapat jawaban atas pertanyaan-pertanyaan eksistensial mendasar.

Faktor kepribadian memiliki implikasi yang penting dalam memproses peristiwa traumatis dan mengatasi konsekuensi dari trauma (Paris, 2000). Kepribadian adalah suatu pola sifat, disposisi, atau karakteristik yang relatif permanen yang memberikan tingkat konsistensi tertentu pada tingkah laku individu (Feist et al., 2019). *Five-factor model* atau model lima faktor adalah salah satu teori kepribadian yang telah diteliti secara luas dan mengajukan bahwa kepribadian terdiri atas lima dimensi, yaitu *neuroticism, extraversion, conscientiousness, openness to experience,* dan *agreeableness* (Lodi-Smith et al., 2011; McCrae & Costa, 2005). Feist et al. (2019) lebih lanjut menguraikan penjelasan dari dimensi-dimensi kepribadian model lima faktor. Orang-orang yang memiliki *neuroticism* tinggi cenderung pencemas, mengasihani diri sendiri, *self-conscious*, emosional, dan rentan terhadap gangguan yang berhubungan dengan stres. Sementara, mereka yang memiliki *neuroticism* yang rendah biasanya tenang, puas diri, dan tidak emosional.

Extraversion yang tinggi menggambarkan individu yang cenderung penuh kasih sayang, periang, banyak berbicara, dan bersemangat, sedangkan *extraversion* rendah menggambarkan individu yang cenderung pendiam, penyendiri, pasif, dan kurang mampu mengekspresikan emosi yang kuat. Lalu, orang-orang dengan tingkat *openness to experience* yang tinggi umumnya kreatif, imajinatif, mempunyai keingintahuan yang tinggi, dan liberal. Sementara, mereka dengan *openness to experience* yang rendah biasanya konvensional, sederhana, konservatif, dan kurang memiliki rasa ingin tahu. Selanjutnya, individu dengan tingkat *agreeableness* yang tinggi cenderung mudah percaya, murah hati, submisif, dan baik hati. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *agreeableness* yang rendah pada umumnya mudah curiga, kikir, tidak bersahabat, mudah marah, dan kritis pada orang lain. Faktor kelima adalah *conscientiousness* di mana orang-orang dengan *trait* ini cenderung pekerja keras, teliti, tepat waktu, dan tekun, sedangkan orang-orang yang kurang memiliki *trait conscientious* biasanya tidak teratur, lalai, pemalas, mudah menyerah, dan tidak memiliki tujuan.

Berbagai studi empiris menemukan bahwa PTG memiliki hubungan yang positif dengan empat faktor kepribadian *Big Five*, yaitu *extraversion, agreeableness, conscientiousness,* dan *openness to experience,* serta hubungan yang negatif dengan *neuroticism* (Garnefski et al., 2008; Măirean, 2016; Mattson et al., 2018; Panjikidze et al., 2019). Individu-individu dengan *extraversion* yang tinggi adalah orang yang cenderung aktif dan optimis. Hal ini membuat mereka lebih mungkin mengekspresikan emosi dan membuka diri pada orang lain sehingga meningkatkan PTG pada interaksi interpersonal (Jia et al., 2015). Dengan kecenderungan optimis, mereka juga dapat lebih fokus pada hal-hal yang penting dan mengabaikan tujuan-tujuan yang tidak dapat dicapai yang tidak konsisten dengan realitas sehingga bisa mengarah pada PTG. Selain itu, mereka juga lebih mungkin menggunakan cara *coping* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, menyelesaikan masalah, dan restrukturisasi kognitif, sehingga mencapai level PTG yang lebih tinggi (Shakespeare-Finch et al., 2005).

©2023 Putri & Hidajat

Sementara, hubungan antara *conscientiousness* dan *agreeableness* dengan PTG ditemukan dimediasi oleh *avoidance coping*. Orang-orang dengan tingkat *conscientiousness* dan *agreeableness* yang rendah cenderung menggunakan cara *coping* yang menghindar sehingga sebaliknya dapat meningkatkan stres dan menghambat terjadinya perubahan positif pasca trauma (Xie & Kim, 2022). Sementara, orang-orang dengan *conscientiousness* tinggi ditemukan memiliki gaya *coping* menyelesaikan masalah dan restrukturisasi kognitif (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Hal tersebut lebih memfasilitasi pemrosesan peristiwa trauma dan *coping* secara langsung dibandingkan menghindar sehingga lebih mendorong terjadinya PTG (Karanci et al., 2012). Selain itu, orang-orang dengan tingkat *agreeableness* yang tinggi memiliki sikap yang ramah, membantu, dan mudah percaya sehingga dapat memfasilitasi terjadinya hubungan sosial yang kemudian dapat menghasilkan jaringan dukungan yang lebih besar dan persepsi dukungan sosial yang baik (Măirean, 2016).

Openness to experience diduga berkaitan positif dengan PTG karena individu dengan tingkat *openness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk berkembang dengan perubahan dibandingkan menentang perubahan itu sendiri (Merecz et al., 2012). Selain itu, *trait* ini memiliki faset kognitif, yaitu keterbukaan terhadap ide-ide baru, yang dapat menjadi esensial dalam PTG, mengingat pemrosesan kognitif merupakan faktor penting dalam perkembangannya. Kemudian, hubungan antara *neuroticism* dan PTG ditemukan bersifat negatif. Individu yang memiliki *neuroticism* rendah atau emosi yang lebih stabil cenderung lebih mampu mengatasi situasi sulit dan meregulasi emosinya sehingga lebih mungkin mengalami perubahan positif pasca trauma (Xie & Kim, 2022).

Selain itu, mengingat pemrosesan kognitif merupakan elemen yang sentral dalam PTG (Tedeschi et al., 2018), ruminasi kedukaan juga dapat berperan dalam proses ini. Peristiwa kehilangan dapat mengguncang keyakinan inti individu, seperti tentang keadilan dunia, dan menimbulkan tekanan emosional serta ruminasi (Calhoun et al., 2010). Ruminasi dianggap memiliki peran penting dalam usaha untuk membangun kembali sistem kepercayaan yang terguncang akibat kehilangan. Ruminasi dapat memiliki bentuk yang konstruktif atau tidak konstruktif, tergantung pada apakah ruminasi tersebut mendukung keberlanjutan pikiran dan emosi negatif atau membantu individu untuk bergerak menuju penyelesaian masalah dan penemuan makna (Calhoun et al., 2010). Salah satu penelitian longitudinal menemukan bahwa ruminasi untuk memahami reaksi emosional atas kehilangan justru dapat memprediksi penurunan simtom komplikasi kedukaan (Eisma et al., 2015). Dengan demikian, walaupun ruminasi kedukaan dapat bersifat maladaptif, hal ini juga dapat berperan konstruktif dan mendorong terjadinya PTG. Misalnya, jika individu menganalisis reaksi emosionalnya terhadap kehilangan sebagai cara mengelola *distress* dan mampu menemukan makna positif dari kehilangan, hal ini justru akan mendorong terjadinya perubahan positif.

Penelitian di Indonesia yang dilakukan sebelum pandemi menemukan PTG pada dewasa awal yang mengalami peristiwa kehilangan orang tua (Putri & Pohan, 2020). Kemudian, ada sebuah penelitian kualitatif yang menemukan adanya perubahan positif dalam aspek spiritual yang dialami perempuan dewasa awal setelah kehilangan orang tuanya akibat Covid-19 (Dwiartyani et al., 2021).

©2023 Putri & Hidajat

Akan tetapi, studi tersebut lebih berfokus pada gambaran proses kedukaan para partisipan. Karena itu, penelitian di Indonesia yang secara khusus membahas pengalaman PTG pada perempuan dewasa awal yang kehilangan orang tua saat pandemi masih terbatas. Dengan keterbatasan studi yang ada dan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini ingin melihat proses PTG pada perempuan dewasa awal yang kehilangan orang tua di masa pandemi Covid-19 dengan melihat faktor sifat kepribadian dan ruminasi kedukaan. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat menggambarkan perspektif, pengalaman, dan pemaknaan individu terkait topik yang diteliti (Patton, 2014). Melalui pendekatan kualitatif, dapat diperoleh pemahaman yang lebih kaya dan mendalam mengenai fenomena yang ingin diteliti.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang memiliki karakteristik berfokus pada proses, pemahaman, dan makna serta menghasilkan data deskriptif yang kaya (Merriam & Tisdell, 2016). Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria partisipan perempuan usia 18-29 tahun atau termasuk dalam tahapan dewasa awal (Arnett, 2015) dan mengalami peristiwa kematian orang tua di masa pandemi Covid-19. Pada akhirnya, diperoleh tiga orang perempuan yang bersedia terlibat dalam penelitian. Ketiga partisipan sudah dikenal oleh peneliti sejak beberapa tahun sebelumnya dan beberapa juga sudah pernah menceritakan pengalaman kehilangan yang dialami pada peneliti sehingga *rapport* dengan partisipan lebih mudah untuk dibangun saat pengambilan data. Sebelum pengambilan data dimulai, peneliti memberikan penjelasan mengenai penelitian, seperti topik, tujuan, prosedur, dan risiko yang mungkin ditimbulkan, melalui lembar informasi penelitian serta menanyakan kesediaan partisipan untuk mengikuti penelitian. Setelah partisipan bersedia, peneliti meminta persetujuan partisipan melalui penandatanganan *informed consent*. Penelitian ini juga telah mendapatkan ulasan dan persetujuan dari Komisi Etika Penelitian Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya untuk pelaksanaannya.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian alat ukur psikologis dan wawancara. Meskipun pengisian alat ukur psikologis dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum dari fenomena yang diteliti pada diri partisipan, akan tetapi metode pengumpulan data yang utama adalah melalui proses wawancara. Alat ukur yang digunakan adalah *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI), NEO *Personality Inventory Revised* (NEO PI-R), dan *Utrecht Grief Rumination Scale* (UGRS) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. PTGI mempunyai 21 item dan mengukur perubahan positif setelah peristiwa traumatis dalam lima domain, yaitu *personal strength* (4 item), *new possibilities* (5 item), *relating to others* (7 item), *appreciation of life* (3 item), dan *spiritual change* (2 item) (Tedeschi & Calhoun. 1996). NEO PI-R mengukur lima faktor kepribadian dengan enam faset untuk setiap faktornya dan terdiri atas 240 item dengan setiap faset diukur oleh 8 item (Gregory, 2015). UGRS terdiri atas 15 item yang mengukur

©2023 Putri & Hidajat

ruminasi kedukaan dalam 5 aspek, yaitu *Meaning, Relationships*, *Counterfactuals, Injustice*, dan *Reactions,* di mana masing-masing aspek diukur oleh 3 item (Eisma et al., 2014).

Lalu, bentuk wawancara yang digunakan adalah *semistructured interview* agar menyediakan ruang bagi fleksibilitas selama proses wawancara sambil tetap memperoleh data kualitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian (Berg & Lune, 2017). Peneliti memastikan kesesuaian panduan wawancara dengan teori, konteks, dan tujuan penelitian melalui meminta umpan balik kepada dosen pembimbing peneliti. Kemudian, metode validasi data yang digunakan adalah *member checks*, yaitu meminta umpan balik atas hasil penelitian dari partisipan yang diwawancara untuk mengetahui apakah interpretasi peneliti sesuai dengan yang dialami partisipan (Merriam & Tisdell, 2016). Metode ini penting agar tidak terjadi kesalahan interpretasi makna dari ucapan dan perspektif yang disampaikan partisipan serta untuk mengidentifikasi *bias* yang dimiliki peneliti. Selain itu, variabel penelitian yang lebih menekankan pada pengalaman kognitif dan emosional partisipan sendiri juga membuat metode validasi ini lebih relevan.

Analisis data penelitian dimulai dengan terlebih dahulu membuat transkrip wawancara pada setiap pertemuan dengan partisipan. Kemudian dilakukan analisis secara tematik dengan enam langkah berikut, yaitu membuat diri familier dengan data penelitian, melakukan koding awal, mencari tema berdasarkan koding awal, meninjau ulang tema-tema yang diperoleh, mendefinisikan dan memberi label pada tema, serta kemudian menuliskan hasilnya (Howitt & Cramer, 2011).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1.

Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Nama (samaran)	Dina	Hana	Santi
Usia	26	25	25
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Agama	Kristen	Islam	Buddha
Suku bangsa	Tionghoa	Sunda	Tionghoa
Domisili	Bekasi	Tangerang	Tangerang
Pendidikan terakhir	S1	S1	S1
Pekerjaan	Pegawai swasta	Guru pendamping ABK	Mahasiswa

©2023 Putri & Hidajat

Keterangan	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Status pernikahan	Belum menikah	Belum menikah	Belum menikah
Peristiwa kematian yang dialami	Ayah & Ibu	Ayah	Ayah
Penyebab kematian orang tua	Ayah (penyakit jantung & dugaan Covid-19) Ibu (penyakit gagal ginjal & Covid-19)	Penyakit jantung, diabetes, & Covid-19	Tidak diketahui (dugaan kanker)
Waktu kematian orang tua	September 2020	Juni 2021	April 2021

Gambaran Sifat Kepribadian

Ketiga partisipan mempunyai kombinasi sifat kepribadian yang berbeda. Dina memiliki ciri kepribadian berupa emosi yang belum stabil, menjaga jarak dan membatasi interaksi sosial, konservatif dan kurang terbuka pada pengalaman baru, simpatik namun tidak mudah percaya orang lain, serta sangat hati-hati dan teratur mencapai tujuan. Sementara, Hana mempunyai emosi yang kurang stabil, membatasi interaksi sosial, cukup terbuka pada pengalaman baru, mudah percaya orang lain tetapi tidak mudah iba, serta kurang berambisi dan kurang disiplin. Lalu, Santi adalah pribadi dengan emosi yang cukup stabil, minat sosial besar, sangat terbuka pada pengalaman dan ide baru, altruis dan simpatik, serta mampu bekerja keras secara teratur dan disiplin untuk mencapai tujuannya

Gambaran Ruminasi Kedukaan

Saat ini, Dina masih memikirkan kelima dimensi ruminasi kedukaan. Dalam aspek *reactions*, ia memikirkan reaksinya atas kehilangan dengan berusaha melihat pelajaran yang bisa dipetik ke depannya, seperti berusaha lebih menjaga kesehatan. Lalu, ia terkadang memikirkan ketidakadilan dari peristiwa kehilangan yang dialami di mana ia mempertanyakan mengapa orang tuanya dipanggil begitu cepat di saat keluarganya setia kepada Tuhan. Dalam aspek *counterfactuals*, Dina masih berandai-andai kematian kedua orang tuanya bisa dicegah kalau saja ia membawa ayahnya ke rumah sakit dan ibunya mendapatkan tindakan cuci darah dari rumah sakit. Meskipun demikian, saat ini Dina sudah mampu memberikan makna positif terkait kehilangan di mana ia mampu melihat bahwa kepergian kedua orang tuanya memberikan kesempatan baginya untuk belajar lebih peduli pada diri sendiri dan orang lain. Dalam aspek *relationships*, ia memiliki penghayatan yang kurang menyenangkan terkait dukungan keluarga ibu yang dirasa kurang memadai setelah ia kehilangan orang tua. Di sisi lain, ia juga mensyukuri berbagai bantuan yang diperoleh dari teman-teman dan kenalan lain.

Kemudian, Hana mengalami dua aspek dari ruminasi kedukaan. Dalam aspek *reactions,* ia mengaku sering mencoba memahami dan menganalisis perasaan-perasaan mengenai kehilangan yang

©2023 Putri & Hidajat

dialami secara tepat karena ingin mengetahui akar dari masalahnya. Hal tersebut membuat ia menyadari bahwa saat ini ia sebenarnya merasa cemas akan masa depan sebagai dampak dari kehilangan ayahnya. Ia masih kesulitan untuk menemukan makna positif karena melihat bahwa kepergian ayahnya membuat kondisi finansial keluarga menjadi lebih tidak stabil. Sementara, Hana tidak mengalami ruminasi kedukaan dalam aspek *injustice* dan *counterfactuals* karena merasa kepergian ayahnya sudah ditakdirkan. Ia juga tidak memikirkan apakah dukungan yang ia terima dari orang-orang lain setelah kepergian ayahnya sudah memadai karena menurutnya hal tersebut sudah cukup.

Sama seperti Dina, Santi juga memikirkan kelima dimensi ruminasi kedukaan saat ini. Ia mencoba menganalisis perasaan mengenai kehilangan secara reflektif dengan menulis untuk mengenali hal-hal yang telah terjadi, didapatkan, dan dilakukan semenjak ayahnya meninggal dunia. Kemudian, dalam aspek *injustice*, ia terkadang masih mempertanyakan mengapa ia harus kehilangan ayah di saat tidak pernah merasa berbuat jahat. Di sisi lain, ia juga mulai bisa melihat bahwa setiap orang memiliki masalah masing-masing sehingga hidup ini adil bagi semua orang. Adakalanya Santi berpikir seandainya kepergian ayahnya dapat dicegah jika bertemu dokter yang tepat saat sakit, namun ia mengaku bahwa hal ini hanya sebatas harapan karena ia meyakini jalan hidup ayahnya telah diatur. Selain itu, Santi mampu melihat bahwa makna positif dari kepergian ayahnya di mana peristiwa tersebut tidak hanya meninggalkan kesedihan, namun juga membawa banyak hal yang baik. Kepergian ayahnya pun juga memotivasinya untuk berbagi dan membantu orang lain dengan pengalaman serupa. Dalam aspek *relationships*, Santi terkadang mempertanyakan dukungan yang diterima dari orang-orang tertentu karena merasa bahwa mereka kurang memahami kondisinya yang sudah kehilangan ayah.

Proses *Posttraumatic Growth*

Ketiga partisipan dalam penelitian ini mampu mencapai PTG setelah melalui proses perjuangan psikologis menghadapi peristiwa kehilangan orang tua. Pada diri Dina, ia mengalami *seismic event* berupa peristiwa kematian kedua orang tua di masa pandemi yang membuat ia tidak bisa mengusahakan pengobatan yang maksimal dan pemakaman yang layak bagi kedua orang tuanya. Peristiwa ini mengguncang keyakinan inti Dina di mana ia berharap dirinya dapat berduka dengan normal dan Tuhan akan bersikap adil kepadanya. Guncangan tersebut kemudian menimbulkan *distress* emosional berupa kesedihan yang mendalam karena kehilangan orang tua, kecewa pada Tuhan, sekaligus merasa bersalah karena tidak membawa ayah ke rumah sakit. Ia juga menyesalkan pihak rumah sakit yang tidak memberikan penanganan segera pada ibunya. Dina juga mengalami berbagai ruminasi intrusif yang berkaitan dengan kehilangan, seperti mempertanyakan mengapa orang tuanya dipanggil dengan cepat saat keluarganya setia pada Tuhan, berpikir seandainya kematian kedua orang tuanya bisa dicegah kalau saja ia membawa ayahnya ke rumah sakit dan ibunya mendapatkan tindakan cuci darah, serta memikirkan keluarga ibu yang kurang memberikan dukungan terhadap dirinya.

Kemudian, Dina berusaha mengelola *distress* emosional dengan menyibukkan diri bekerja hingga lembur. Proses analisis diri, seperti merenungkan bacaan spiritual dengan topik kematian dan

©2023 Putri & Hidajat

memikirkan pelajaran yang dapat dipetik ke depannya, serta *self-disclosure,* yaitu bercerita pada adik dan orang-orang terdekat, juga membantunya semakin mampu mengelola *distress.* Demikian pula pengaruh sosial budaya yang dekat, yaitu dukungan praktis dan emosional dalam melalui kedukaan serta dukungan spiritual dari pendeta, serta yang distal, seperti nilai-nilai agama yang diyakini, berperan membantunya mengelola *distress* sehingga dapat bergerak menuju ruminasi yang lebih reflektif. Saat ini, Dina mampu menghayati kebesaran Tuhan sehingga mulai belajar lebih beriman meskipun ia tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan mengapa orang tuanya dipanggil dengan cepat. Ia juga memaknai kepergian orang tua sebagai jalan untuk lebih peduli pada diri sendiri dan orang lain serta berusaha mensyukuri berbagai dukungan yang diterima setelah kehilangan. Pada akhirnya, Dina mampu menerima kepergian kedua orang tuanya meskipun terkadang masih ada *distress* berupa rasa sedih dan bersalah ketika mengingat orang tuanya.

Dina mengalami perubahan pada lima domain PTG. Dalam aspek apresiasi terhadap hidup, ia memaknai dukacita sebagai jalan untuk mengubah prioritas dari mengejar karier menjadi berusaha mencapai kehidupan yang lebih seimbang. Ciri kepribadian berupa *conscientiousness* yang kuat membuat ia memiliki regulasi diri yang baik dan kehati-hatian dalam bertindak sehingga cenderung memiliki cara *coping* adaptif saat menghadapi kesulitan. Kemudian, ia juga merasa mengalami perubahan dalam aspek spiritual di mana ia merasa imannya pada Tuhan lebih kuat setelah melalui kehilangan orang tua. Dengan sifat kepribadian berupa *openness to experience* yang tidak menonjol, Dina cenderung konservatif dan menerima nilai-nilai agama yang dimiliki. Karena itu, dalam keadaan sulit, ia tetap berpegang pada keyakinan tersebut dan semakin memperdalam keyakinan yang dimiliki.

Dalam aspek hubungan dengan orang lain, Dina mengalami sejumlah perubahan positif, seperti lebih dapat mengandalkan orang lain di masa sulit dan mau mencari bantuan saat memerlukannya, merasa kagum pada orang lain yang kuat melalui kesulitan hidup, dan lebih berempati ketika mendengar kesulitan orang lain. Dina juga merasa lebih dekat dan lebih mengusahakan terjalinnya relasi dengan orang lain, namun terbatas pada orang-orang tertentu. Hal ini berkaitan dengan gambaran kepribadiannya yang lebih menjaga jarak dalam interaksi sosial atau tidak memiliki ciri *extraversion* yang kuat. Lalu, meskipun Dina lebih tersentuh mendengar kesulitan orang lain, ia merasa bahwa ia hanya menunjukkan perhatian yang seadanya. Hal ini berkaitan dengan aspek kepribadian *agreeableness* yang Dina miliki di mana ia cukup dapat memerhatikan kesejahteraan orang lain serta menunjukkan ketulusan dan simpati yang besar, namun cenderung skeptis dan tidak mudah percaya pada orang lain.

Dina mengalami perubahan dalam aspek kekuatan diri setelah kehilangan orang tua, yaitu lebih ikhlas menerima hal-hal tidak terduga dan tidak menyenangkan yang dialami karena yakin akan rencana Tuhan. Lalu ia merasa bahwa dirinya lebih kuat karena telah mampu melalui titik terendah dalam hidupnya. Dina juga menilai bahwa dirinya lebih optimis akan kemampuan mengatasi kesulitan hidup lain meskipun terkadang masih merasa tidak berdaya. Kombinasi aspek kepribadian berupa terbatasnya *extraversion* dan kuatnya *neuroticism* dapat turut berperan membuat ia jarang merasakan emosi positif dan mudah merasa tidak berdaya sehingga ragu akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan.

©2023 Putri & Hidajat

Sementara, Dina merasa mampu melakukan hal-hal yang lebih baik, seperti berusaha memberikan yang terbaik bagi diri sendiri dan menjaga kesehatan, karena kuatnya aspek *reactions* dan *meaning* dalam ruminasi kedukaan. Ciri kepribadian berupa *conscientiousness* yang kuat juga berkontribusi pada perubahan ini karena menggambarkan diri Dina yang bertanggung jawab, teratur, dan mampu menyelesaikan masalah dengan adaptif.

Selanjutnya, Hana mengalami *seismic event* berupa peristiwa kehilangan ayah di masa pandemi yang membuat ia merasa tidak bisa mendampingi ayah di masa akhir dan mengikuti ritual kedukaan yang diadakan untuk ayahnya. Kehilangan tersebut mengguncang keyakinan intinya karena ia berharap bahwa dirinya dapat berduka dengan normal dan ada sosok ayah yang bersikap tegas dan membimbing dalam hidupnya. Hana pun mengalami *distress* emosional berupa kesedihan karena kehilangan serta penyesalan dan rasa bersalah karena ia yang juga terkena Covid-19 harus menjalani isolasi mandiri sehingga kehilangan pekerjaan yang diinginkan ayahnya setelah beliau meninggal dunia.

Ia juga mengalami ruminasi intrusif, seperti berpikir bahwa ia ingin sedih dan berduka, tapi merasa harus menguatkan ibu yang sedang sakit Covid-19 serta bingung dan tidak bisa menyalahkan siapapun atas situasi kehilangan pekerjaan yang dialami. Secara khusus, ia mengalami ruminasi kedukaan dalam aspek *meaning,* yaitu memikirkan dampak negatif dari kehilangan ayahnya yang membuat ia kehilangan pegangan sehingga merasa cemas akan masa depan.

Hana berusaha mengelola *distress* yang dialami saat itu dengan fokus pada penyembuhan dari Covid-19 yang dialami dan menguatkan ibunya. Selain itu, ia juga melakukan analisis diri dengan berusaha menganalisis perasaannya terhadap kehilangan untuk memahami akar dan cara mengatasinya serta bercerita pada teman-teman dan orang terdekat. Kemudian, Hana mendapatkan dukungan praktis dan emosional dalam melalui kedukaan serta mendengarkan pengalaman sepupunya yang mengalami peristiwa serupa sehingga membantunya bergerak menuju ruminasi yang reflektif. Pada akhirnya, ia berpikir bahwa dirinya tidak sendirian karena ada orang-orang lain yang mengalami peristiwa serupa. Ia juga meyakini ia tidak bisa mengubah hal yang sudah terjadi sehingga berusaha fokus untuk melakukan hal-hal yang dapat membanggakan ayahnya. Saat ini, Hana mampu menerima kepergian ayahnya dan mengenang hal-hal yang positif tentang beliau, namun masih mengalami *distress* berupa rasa cemas akan masa depan.

Hana mengalami perubahan pada empat domain PTG. Ia mengalami perubahan prioritas hidup di mana ia menjadi lebih mementingkan kepentingan keluarga dibandingkan diri sendiri. Ia juga berusaha lebih menghargai setiap hari dengan menikmati waktu bersama orang lain karena menghayati kematian adalah hal yang nyata dan tidak diketahui kapan akan terjadinya. Lalu, Hana ingin menjalani hidup sepenuhnya dan mengejar hal-hal yang penting baginya sebagai bentuk apresiasi terhadap nilai dari hidupnya, namun ia lebih sering merasa kurang semangat dan merasa tidak kuat untuk menjalani hidup.

Motivasinya yang belum stabil dalam hal ini berkaitan dengan ruminasi kedukaan negatif pada aspek *meaning* yang masih dialami. Kombinasi sifat kepribadian *neuroticism* yang kuat dan

©2023 Putri & Hidajat

conscientiousness yang lemah turut berperan membuat Hana lebih rentan mengalami emosi negatif dan kesulitan mengendalikan diri untuk bersikap konsisten mencapai keinginannya.

Dalam aspek spiritual, Hana menilai tidak ada perubahan karena ia merasa lebih banyak mengalami perasaan kosong dibandingkan sedih. Menurutnya, perasaan sedih akan membuat ia lebih termotivasi untuk mendekat kepada Tuhan dibandingkan kekosongan. Lalu, ia yang kehilangan sosok ayah yang biasanya mengarahkan terkait agama juga menjadi takut salah dalam memilih kegiatan agama. Sifat kepribadian berupa *neuroticism* yang kuat pada diri Hana berkaitan dengan hal ini karena membuatnya memiliki rasa takut dan tidak berdaya yang besar saat menghadapi kesulitan. Ia pun akhirnya memilih tidak mengambil langkah mengikuti kegiatan agama di saat hal tersebut berpotensi membuat ia memiliki pemahaman dan keyakinan spiritual yang lebih mendalam. Lalu, dengan kondisi emosi yang belum stabil, ia tampak belum mampu mengelola emosi dengan cara yang adaptif sehingga cenderung menekan kesedihannya dan berujung pada perasaan kosong.

Hana mengalami perubahan dalam hubungannya dengan orang lain di mana ia menjadi lebih berusaha meluangkan waktu bertemu teman-teman di tengah kesibukan yang dimiliki karena berpikir bahwa waktu hidup seseorang tidak pernah bisa diperkirakan. Ia juga memiliki rasa kedekatan yang lebih besar, khususnya dengan ibunya karena merasa perlu lebih mendekatkan diri dengan beliau setelah kepergian ayahnya. Hana juga merasa lebih dekat dengan teman-temannya, namun mengaku dirinya jarang berkomunikasi dan hanya sesekali bertemu mereka. Bentuk perubahan ini berkaitan dengan ciri kepribadian *extraversion* Hana yang tidak menonjol sehingga ia pun lebih membatasi interaksi sosial dan menjaga jarak dari orang lain. Selain itu, Hana merasa lebih berani menunjukkan kerentanan dan mengekspresikan emosi sebagai upaya untuk memperbaiki diri setelah kepergian ayahnya serta menjadi lebih kagum pada orang lain yang mampu bertahan melewati kesulitan. Ia juga semakin menyadari bahwa orang lain mau membantu di masa sulit, namun tidak terlalu banyak mengalami perubahan dalam hal ini karena merasa sejak dulu ia bisa mengandalkan orang lain. Hal ini berkaitan dengan ciri kepribadiannya yang cenderung percaya pada maksud baik orang lain dan ruminasi kedukaan negatif dalam aspek *relationships* yang tidak dialami. Sementara, Hana tidak merasa mengalami peningkatan rasa belas kasih pada orang lain. Hal ini berkaitan dengan ciri *agreeableness* yang rendah sehingga Hana tidak mudah iba serta cenderung bersikap rasional dan logis.

Dalam aspek kekuatan diri, Hana menilai bahwa ia menjadi lebih mampu menerima kondisi yang tidak ideal dan tidak menyalahkan pihak eksternal semenjak kehilangan ayahnya. Ia juga merasa lebih kuat karena mampu bertahan melalui kehilangan ayahnya. Meskipun demikian, ia tidak terlalu yakin akan kemampuannya mengatasi kesulitan karena merasa hanya mampu melewati kehilangan, tetapi tidak mengatasi dengan baik. Ia juga tidak merasa dapat mengandalkan diri sendiri karena sering mengalami keraguan dan kehilangan sosok ayah yang sering mengarahkan dirinya. Terbatasnya perubahan dalam aspek kekuatan diri berkaitan dengan ciri kepribadian *neuroticism* Hana yang kuat. Ia memiliki kondisi emosi yang belum stabil, mudah merasa cemas dan tegang, serta kurang memiliki respons yang adekuat terhadap stres, seperti mudah menyerah dan merasa tidak berdaya.

©2023 Putri & Hidajat

Setelah kepergian ayahnya, Hana sempat merasa dapat melakukan hal yang lebih baik dalam hidupnya dan menemukan peluang baru melalui pekerjaannya sebagai guru, namun kemudian ia tidak menyukai pekerjaan tersebut. Lalu, Hana lebih ingin mencoba memperbaiki diri, namun ia menilai bahwa usahanya belum konsisten. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya *conscientiousness* yang dimiliki sehingga ia kurang berambisi dan kurang mampu mendisiplinkan diri untuk mencapai tujuannya. Hana bercerita bahwa dirinya juga tidak tertarik untuk mengembangkan minat baru setelah kepergian ayahnya karena merasa tidak memiliki waktu saat sudah bekerja. Jika dikaitkan dengan sifat kepribadian, sebenarnya Hana memiliki *openness to experience* yang tergolong rata-rata sehingga cukup terbuka pada pengalaman-pengalaman baru dan mungkin mengembangkan minat baru setelah kehilangan. Akan tetapi, kurangnya *conscientiousness* tampaknya lebih mendominasi sehingga ia kesulitan mengatur waktu ketika sudah mulai bekerja.

Selanjutnya, partisipan ketiga, yaitu Santi, mengalami *seismic event* berupa peristiwa kepergian ayah di masa pandemi yang membuat ia merasa tidak bisa mengusahakan pengobatan yang maksimal bagi ayahnya dan menghadirkan pemuka agama yang diharapkan dalam ritual kedukaan ayahnya. Peristiwa kehilangan ini mengguncang ekspektasinya bahwa ayahnya akan memiliki umur yang panjang dan bahwa dunia ini adalah tatanan yang adil. Guncangan tersebut menimbulkan *distress* emosional, seperti merasa sedih, menangis, bingung dan sulit mempercayai kepergian ayahnya. Ia juga menyesal tidak dapat mendampingi ayahnya di masa akhir beliau, merasa bersalah karena jarang menelepon ketika ayahnya masih ada, serta stres dengan berbagai perubahan hidup yang harus dialami. Santi mengalami ruminasi kedukaan yang intrusif dalam aspek *injustice*, yaitu mempertanyakan mengapa ia harus kehilangan ayahnya ketika ia tidak pernah berbuat jahat di saat ada orang-orang lain yang berbuat jahat namun bisa berumur panjang. Ia juga memikirkan situasi kontrafaktual yang mungkin terjadi, yaitu seandainya ayahnya bertemu dengan dokter yang tepat, mungkin beliau bisa tertolong saat itu.

Santi berusaha mengelola *distress* emosional dengan tetap terlibat dalam aktivitas sehari-hari, melakukan analisis diri melalui merefleksikan dan menuliskan pikiran dan perasaan akan kehilangan, serta bercerita pada teman-teman dan orang terdekat. Pengaruh sosial budaya turut berperan di mana ia mendapatkan dukungan praktis, emosional, dan spiritual dari orang-orang sekitarnya untuk melalui kedukaan serta mendengarkan cerita orang lain yang mengalami kehilangan. Faktor sosial budaya yang distal juga berperan karena ia banyak mempelajari topik kematian dari buku dan video spiritual sejak kehilangan ayahnya. Santi pun dapat bergerak menuju ruminasi yang lebih reflektif, yaitu memaknai bahwa setiap orang memiliki masalah berbeda sehingga hidup ini sebenarnya adil bagi semua orang serta melihat bahwa ada hal-hal yang di luar kendali. Ia pun menjadi mampu untuk mengatasi ruminasi kedukaan dalam aspek *injustice* dan *contrafactuals* yang bersifat negatif. Santi juga mampu memaknai pengalaman kehilangannya sebagai jalan untuk lebih dapat membantu orang-orang lain yang mengalami pengalaman serupa. Pada akhirnya, ia mampu menerima kepergian ayahnya dan mensyukuri hal-hal baik yang diperoleh saat ini meskipun terkadang masih merasa sedih ketika mengingat beliau.

©2023 Putri & Hidajat

Santi mengalami perubahan pada kelima domain PTG. Dalam hal apresiasi terhadap hidup, ia menjadi lebih menghayati bahwa hidup sangat berharga karena semakin memahami nilai dari kehidupan manusia menurut ajaran agamanya. Ciri kepribadian berupa *openness to experience* yang kuat menggambarkan dirinya yang memiliki keingintahuan yang tinggi sehingga lebih mampu memproses secara kognitif makna peristiwa kehilangan. Santi pun akhirnya dapat menemukan alasan mengapa ia harus lebih menghargai hidup. Selain itu, ia menjadi lebih memprioritaskan relasi interpersonal dibandingkan tugas dan pekerjaan pribadi, seperti mau membantu mereka ketika dibutuhkan. Hal ini berkaitan dengan ciri *agreeableness* yang kuat yang dimiliki sehingga ia memiliki sifat yang perhatian dan ingin membantu orang lain. Kemudian, Santi merasa memiliki pemahaman spiritual yang lebih baik mengenai kematian dan keberhargaan hidup manusia setelah kepergian ayahnya. Hal ini juga berkaitan dengan ciri kepribadiannya yang terbuka pada ide dan pengalaman baru, secara khusus berminat pada argumen-argumen filosofis, sehingga ia lebih berusaha untuk memahami dan mencari makna dari peristiwa kehilangan melalui pendekatan spiritual.

Santi merasa bahwa ia mengalami perubahan dalam hubungannya dengan orang lain setelah kepergian ayahnya. Ia menjadi lebih bisa melihat bahwa ia dapat mengandalkan orang lain pada masa sulit, merasa lebih dekat dengan teman-teman, serta kagum pada orang lain yang mampu melalui pengalaman serupa. Lalu, Santi menjadi lebih mengusahakan hubungannya dengan orang-orang terdekat karena tidak mengetahui waktu kehidupan seseorang dan tidak ingin menyesal nantinya. Ia juga merasa lebih bisa berempati dengan orang lain yang kesulitan. Perubahan dalam aspek ini berkaitan dengan kombinasi ciri kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* yang kuat yang dimiliki Santi sehingga menunjukkan bahwa ia mudah bergaul serta memiliki sikap yang baik hati dan cenderung simpatik pada orang lain. Lalu, hal ini juga didukung oleh ruminasi kedukaan positif dalam aspek *meaning* di mana ia berpikir bahwa peristiwa kedukaan yang dialami membuatnya dapat lebih membantu orang lain.

Sementara, Santi masih kesulitan menerima kebutuhannya akan orang lain karena merasa bisa mengerjakan banyak hal sendiri. Gambaran kepribadiannya yang cenderung mandiri dan memiliki kapasitas menyelesaikan masalah dengan cara *coping* yang adaptif mungkin membuat ia merasa cukup dapat mengandalkan dirinya sendiri. Lalu, Santi juga masih kesulitan mengekspresikan emosi negatif pada orang lain. Hal ini dapat dipengaruhi oleh ciri kepribadian *agreeableness* yang kuat sehingga ia cenderung menghindari konfrontasi dan berusaha menjaga keharmonisan hubungannya dengan orang lain.

Santi merasa lebih dapat mengandalkan dirinya sendiri setelah kepergian ayahnya karena dapat menjalani kuliah sembari mengerjakan tiga pekerjaan paruh waktu. Ia juga merasa bahwa dirinya lebih kuat dan mampu mengatasi kesulitan hidup lainnya karena telah melalui kesulitan terbesar dalam hidupnya. Santi menilai bahwa saat ini ia menjadi lebih mampu menerima keterbatasannya sebagai manusia dan hal-hal yang sifatnya ilahi. Perubahan yang dialami Santi dalam aspek ini didukung oleh sifat kepribadian *neuroticism* yang rata-rata dan *extraversion* yang kuat sehingga menunjukkan bahwa ia mampu mengelola emosi negatif dengan adaptif dan cenderung lebih banyak mengalami emosi positif.

©2023 Putri & Hidajat

Selain itu, ciri kepribadian *conscientiousness* yang kuat menggambarkan diri Santi yang mampu mengendalikan diri dan bekerja keras untuk mencapai tujuan-tujuan yang dimiliki meskipun menghadapi tantangan dan kesulitan. Ia pun lebih mampu mengatasi kesulitan-kesulitan setelah peristiwa kehilangan ayah dan merasa bahwa dirinya lebih kuat.

Santi merasa dapat mengembangkan minat yang baru setelah kepergian ayahnya, yaitu ia menjadi tertarik untuk bekerja di bidang konsultan yang merupakan pekerjaan paruh waktunya saat ini. Lalu, ia juga merasa menemukan peluang baru berupa mengikuti riset yang dapat memperluas jaringan sosial yang dimiliki. Kemudian, Santi juga merasa dapat melakukan hal yang lebih baik dalam hidupnya, seperti lebih giat menjalankan komunitas kesehatan mental nonprofit yang ia dirikan. Kombinasi sifat kepribadian berupa *openness to experience* dan *extraversion* yang kuat berkaitan dengan perubahan ini karena menggambarkan diri Santi yang memiliki minat akan hal-hal baru dan berbeda serta menyukai aktivitas kelompok, seperti bertemu orang-orang dari berbagai latar belakang. Kemudian, dengan ciri kepribadian *conscientiousness* yang kuat, ia cenderung mengusahakan yang terbaik dalam segala sesuatu dan disiplin dalam mencapai tujuannya sehingga dapat melakukan hal-hal yang lebih baik dalam hidupnya setelah kepergian ayahnya.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa sifat kepribadian memiliki peran terhadap proses PTG pada tiap partisipan. Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa individu yang memiliki *extraversion, agreeableness, conscientiousness, openness to experience* yang tinggi dan *neuroticism* yang rendah lebih mungkin mengalami PTG (Garnefski et al., 2008; Măirean, 2016; Mattson et al., 2018; Panjikidze et al., 2019). Penemuan tersebut sejalan dengan pengalaman partisipan ketiga yang memiliki ciri kepribadian demikian dan lebih banyak mengalami perubahan pada kelima domain. Hal ini karena individu dengan sifat-sifat kepribadian tersebut cenderung memiliki cara *coping* yang adaptif dan mampu memproses peristiwa trauma dengan baik sehingga mendukung terjadinya perubahan positif (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Măirean, 2016). Sementara, sifat *neuroticism* yang kuat pada partisipan pertama dan kedua menghambat mereka untuk mengalami perubahan dalam sejumlah domain, seperti kekuatan diri dan kemungkinan baru. Individu dengan *neuroticism* yang tinggi kurang mampu meregulasi emosinya dan kesulitan mengatasi situasi yang menekan sehingga lebih sulit juga mengembangkan PTG (Xie & Kim, 2022).

Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa partisipan pertama yang memiliki ciri *neuroticism* yang kuat dan *openness to experience* yang rendah dapat mengalami perubahan spiritual yang besar. Hal ini karena di tengah peristiwa kehilangan yang sulit, ia berpegang teguh pada nilai-nilai agamanya sehingga kemudian mengalami pertumbuhan dalam aspek ini. Lalu, partisipan kedua dengan tingkat *extraversion* dan *agreeableness* yang rendah dapat merasa lebih dekat dan mengusahakan hubungan dengan orang lain meskipun tetap jarang berkomunikasi dan hanya sesekali bertemu dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melihat peran karakteristik individu terhadap

©2023 Putri & Hidajat

posttraumatic growth, penting untuk melihat kombinasi sifat-sifat kepribadian individu dibandingkan melihatnya secara terpisah (Tedeschi et al., 2018). Selain itu, penemuan ini juga menunjukkan bahwa konten dan pengalaman *posttraumatic growth* individu dapat berbeda-beda, bergantung pada konteks dan latar belakang individu sehingga pendekatan penelitian kualitatif lebih dapat menangkap fenomena ini.

Penelitian ini menemukan bahwa para partisipan mengalami ruminasi kedukaan yang negatif, khususnya pada awal kehilangan, namun saat ini kebanyakan mampu mengelolanya untuk tujuan yang positif. Misalnya, ada partisipan yang masih sering memikirkan reaksinya terhadap kehilangan, namun dengan tujuan untuk memahami akar masalahnya agar dapat mengatasinya dengan baik. Lalu, ada yang sering memikirkan makna dari kepergian ayahnya berupa hal-hal baik yang diterima setelah peristiwa tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menemukan bahwa ruminasi kedukaan dapat berperan positif dalam proses PTG. Pada masa awal kehilangan, ruminasi kedukaan yang dialami secara intrusif dan otomatis berperan mendorong individu untuk memproses pikiran-pikiran tersebut sehingga akhirnya dapat mengalami ruminasi yang lebih disengaja dan reflektif. Ketika individu dapat melakukan ruminasi yang lebih disengaja dan reflektif, ia menjadi lebih mampu memahami trauma yang dialami, mengintegrasikannya pada keyakinan yang dimiliki, dan melihat peristiwa trauma dengan cara yang lebih positif (Cann et al., 2011). Pada akhirnya, pemaknaan positif tersebut membuat individu dapat mengalami perubahan pada kelima domain PTG.

Kemudian, penelitian ini menemukan adanya beberapa kesamaan dalam pengalaman PTG ketiga partisipan yang berkaitan dengan peristiwa kehilangan, yaitu perubahan dalam domain apresiasi terhadap hidup dan hubungan dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membandingkan PTG pada penyintas trauma yang berbeda dan menemukan bahwa mereka yang mengalami kehilangan memiliki tingkat perubahan positif yang lebih tinggi pada kedua domain itu (Shakespeare-Finch & Armstrong, 2010). Dalam hal apresiasi terhadap hidup, para partisipan penelitian ini menjadi lebih menghargai setiap hari dan mengalami perubahan prioritas hidup. Penemuan ini dapat dijelaskan dengan *scarcity heuristic* yang mengatakan bahwa saat individu diingatkan mengenai kematian dalam cara yang sangat personal, ia menjadi menempatkan nilai yang lebih besar pada kehidupan (Greene & McGovern, 2017; King et al., 2009).

Ketiga perempuan dewasa awal dalam penelitian ini juga sama-sama mengalami perubahan dalam hal relasi dengan orang lain, khususnya merasa lebih dekat dan mengusahakan hubungan yang dimiliki dapat dimaknai lebih positif. Dalam konteks kedukaan, individu umumnya terdorong untuk mencari bantuan dan berfokus pada hubungannya dengan orang lain (Shakespeare-Finch & Armstrong, 2010). Pada ketiga perempuan dewasa awal dalam penelitian ini, adanya dukungan sosial yang diberikan dalam peristiwa kehilangan juga bisa membuat mereka merasa menjadi bagian dari komunitas yang lebih besar yang menghargai, memahami, dan peduli terhadap dirinya sehingga dapat memiliki rasa kedekatan yang lebih besar dengan orang-orang lain (Tyson-Rawson, 2004). Menurut Tedeschi et al. (2018), karakteristik demografis seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan dapat berperan

©2023 Putri & Hidajat

dalam PTG karena menggambarkan ketersediaan sumber-sumber personal dan sosial individu.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal pengambilan data untuk sifat kepribadian yang dilakukan secara *cross-sectional* dengan asumsi bahwa data yang diperoleh merupakan gambaran diri partisipan sebelum mengalami trauma (*pre-trauma*). Hal ini karena sifat kepribadian merupakan kecenderungan untuk menunjukkan pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang konsisten serta bersifat relatif stabil (Feist et al., 2019; McCrae & Costa, 2005). Lebih lanjut, McCrae dan Costa (2005) juga menemukan bahwa lima faktor kepribadian cenderung stabil seiring bertambahnya usia individu. Meskipun demikian, data yang diperoleh dalam penelitian ini belum tentu merepresentasikan gambaran kepribadian partisipan sebelum kehilangan secara akurat karena lebih menggambarkan kondisi mereka saat ini. Selain itu, metode pengukuran sifat kepribadian juga masih terbatas pada pengisian alat tes NEO PI-R tanpa penggalian secara lebih mendalam melalui wawancara. Oleh sebab itu, hal ini menjadi keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menyimpulkan hasil penelitian dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan metode yang lebih sesuai untuk memperoleh gambaran sifat kepribadian.

Selanjutnya, ada faktor-faktor lain yang berpotensi berperan dalam proses PTG menurut teori, namun belum difasilitasi oleh penelitian ini. Misalnya, faktor *pre-trauma* lainnya seperti berbagai keyakinan inti mengenai dunia yang dimiliki oleh individu dan nilai-nilai sosial budaya yang dipegang tidak digali dalam penelitian ini. Karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan berbagai aspek lainnya yang dapat berperan guna mendapatkan gambaran proses PTG secara lebih komprehensif.

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa ketiga partisipan memiliki kesamaan dalam hal mampu mengalami PTG setelah melalui proses perjuangan psikologis, terutama pemrosesan kognitif, yang kompleks. Para partisipan mampu mengelola *distress* emosional dan ruminasi intrusif yang muncul akibat kehilangan orang tua serta bergerak menuju ruminasi yang lebih reflektif. Proses analisis diri, *self-disclosure*, dan faktor sosial budaya juga berperan dalam pemrosesan kognitif sehingga pada akhirnya, ketiga partisipan mampu menerima kehilangan dan mengalami perubahan dalam sejumlah area hidup mereka. Secara khusus, dalam konteks kehilangan orang tua, ketiga partisipan sama-sama mengalami perubahan positif dalam hal apresiasi terhadap hidup dan hubungan dengan orang lain. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa proses PTG yang dialami tiap individu partisipan unik.

Pada diri ketiga partisipan, proses PTG yang dialami juga terkait dengan dinamika sifat kepribadian dan ruminasi kedukaan. Sifat kepribadian yang bersifat positif dan menguatkan dapat membantu partisipan mengatasi rasa dukacita yang berkepanjangan dan membantu mereka memaknai

©2023 Putri & Hidajat

peristiwa kehilangan orang tua di masa pandemi Covid-19 secara lebih positif. Dari ketiga partisipan, dapat dilihat bahwa *conscientiousness* dan *openness to experience* memiliki peran terhadap proses *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi peristiwa kehilangan. Dengan kedua sifat kepribadian tersebut, dimungkinkan terjadinya proses pemaknaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan spiritualitas serta keterbukaan untuk melihat hal-hal baru yang dapat dilakukan setelah masa berkabung selesai.

Selain itu, sifat kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* berkaitan dengan pemaknaan terhadap kehadiran orang-orang di sekitar, baik selama masa kedukaan maupun dalam melalui perjalanan hidup selanjutnya. Adapun sifat kepribadian yang cenderung menghambat pencapaian PTG pada partisipan adalah *neuroticism* yang kuat karena adanya kesulitan mengelola emosi negatif dan rasa tidak berdaya yang menyebabkan dukacita tidak terolah dengan baik. Lalu, pada ketiga partisipan, aspek *meaning* dalam ruminasi kedukaan memiliki peran paling menonjol karena pemaknaan terhadap peristiwa kehilangan menentukan bagaimana proses PTG akan terjadi. Partisipan yang mampu melihat makna positif dari peristiwa kehilangan lebih dapat mengembangkan perubahan positif dalam berbagai area hidupnya. Aspek-aspek ruminasi kedukaan lain seperti *reactions, injustice, counterfactuals,* dan *relationships* juga berkontribusi pada diri para partisipan, namun hal ini dapat terjadi apabila proses kehilangan dimaknai secara positif sehingga membantu terjadinya penataan ulang terhadap pikiran-pikiran negatif terkait kehilangan orang tua.

Penelitian selanjutnya dapat melakukan wawancara mendalam untuk menggali aspek sifat kepribadian, mengingat penelitian ini hanya menggunakan alat ukur NEO PI-R untuk memperoleh gambaran kepribadian partisipan. Lalu, studi selanjutnya juga dapat meneliti proses PTG dengan melihat bentuk pikiran repetitif lainnya selain ruminasi kedukaan yang ditemukan berperan dalam konteks kedukaan, seperti kecemasan (*worry*) atau ruminasi depresif. Selanjutnya, penelitian berikutnya dapat melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam, seperti dari segi usia, jenis kelamin, dan pendidikan, mengingat dari penelitian ini terlihat bahwa proses PTG berkaitan dengan banyak faktor demografis dan faktor eksternal yang belum dipertimbangkan dalam penelitian.

Bagi perempuan dewasa awal yang kehilangan orang tua, dapat dibantu untuk lebih memaknai peristiwa tersebut melalui upaya merefleksikan pikiran dan perasaan yang dialami terkait kehilangan. Kemudian, konselor, psikolog, dan tenaga ahli lainnya yang menangani masalah kedukaan pada perempuan dewasa awal dapat memberikan penanganan berupa konseling yang menyasar pada kemampuan memaknai peristiwa kehilangan dan dukacita setelah terlebih dahulu membantu pengelolaan *distress* dan ruminasi intrusif pasca trauma. Intervensi psikologis dapat dirancang untuk membantu pemrosesan peristiwa kehilangan yang dialami secara kognitif dengan tujuan menemukan makna positif dan mencapai PTG.

©2023 Putri & Hidajat

Daftar Acuan

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Beam, M. R., Servaty-Seib, H. L., & Mathews, L. (2004). Parental loss and eating-related cognitions and behaviors in college-age women. *Journal of Loss and Trauma, (9)*3, 247-255. https://doi.org/10.1080/15325020490458336

Berg, B., & Lune, H. (2017). *Qualitative research methods for the social sciences* (9th ed.). Pearson.

Birditt, K. S., Turkelson, A., Fingerman, K. L., Polenick, C. A., & Oya, A. (2021). Age differences in stress, life changes, and social ties during the Covid-19 pandemic: Implications for psychological well-being. *The Gerontologist, 61*(2), 205–216. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa204

Boelen, P. A., van den Bout, J., & van den Hout, M. A. (2006). Negative cognitions and avoidance in emotional problems after bereavement: A prospective study. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1657–1672.

Breen, L., Mancini, V., Lee, S., Pappalardo, E., & Neimeyer, R. (2021). Risk factors for dysfunctional grief and functional impairment for all causes of death during the Covid-19 pandemic: The mediating role of meaning. *Death Studies*, *46*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1974666

Cait, C. (2005). Parental death, shifting family dynamics, and female identity development. *Omega: Journal of Death and Dying, 51*(2), 87–105. https://doi.org/10.2190/DXNM- MHFD-7T8U-RWQ8

Calhoun, L. G., Tedeschi, R., Cann, A., & Hanks, E. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica, 50*(1-2), 125. https://doi.org/10.5334/pb-50-1-2-125

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping, 24*(2), 137–156. https://doi.org/10.1080/10615806.2010.529901

Chen, C., & Tang, S. (2021). Profiles of grief, post-traumatic stress, and post-traumatic growth among people bereaved due to Covid-19. *European Journal of Psychotraumatology*, *12*(1). https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1947563

Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(6), 1080–1107. https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080

Dwiartyani, A., Hasan, A. B. P., & Arief, H. (2021). Gambaran proses grieving pada dewasa awal yang mengalami kehilangan anggota keluarga akibat virus COVID-19. *Psikologi Prima*, *4*(1), 20-32. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v4i1.1864

©2023 Putri & Hidajat

Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2017). Rumination following bereavement: An overview. *Bereavement Care*, *36*(2), 58–64. https://doi.org/10.1080/02682621.2017.1349291

Eisma, M. C., Schut, H. A., Stroebe, M. S., Boelen, P. A., van den Bout, J., & Stroebe, W. (2015). Adaptive and maladaptive rumination after loss: A three-wave longitudinal study. *British Journal of Clinical Psychology*, *54*(2), 163–180. https://doi.org/10.1111/bjc.12067

Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., van den Bout, J., Boelen, P. A., & Stroebe, W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *36*(1), 165–176. https://doi.org/10.1007/s10862-013-9377-y

Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2019). *Theories of personality* (9th ed.). McGraw-Hill Education.

Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., & Somsen, G. A. (2008). Post-traumatic growth after a myocardial infarction: A matter of personality, psychological health, or cognitive coping? *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, *15*(4), 270–277. https://doi.org/10.1007/s10880-008-9136-5

Greene, N., & McGovern, K. (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death Studies*, *41*(7), 436–446. https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1296505

Gregory, R. J. (2015). *Psychological testing: History, principles, and applications* (7th ed.). Pearson.

Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology* (3rd ed.). Pearson Education.

Jia, X., Ying, L., Zhou, X., Wu, X., & Lin, C. (2015). The effects of extraversion, social support on the posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth of adolescent survivors of the wenchuan earthquake. *PLOS ONE*, *10*(3). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121480

Karanci, A. N., Işıklı, S., Aker, A. T., Gül, E. İ., Erkan, B. B., Özkol, H., & Güzel, H. Y. (2012). Personality, posttraumatic stress and trauma type: Factors contributing to posttraumatic growth and its domains in a Turkish community sample. *European Journal of Psychotraumatology*, *3*(1). https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17303

King, L., Hicks, J., & Abdelkhalik, J. (2009). Death, life, scarcity, and value: An alternative perspective on the meaning of death. *Psychological Science*, *20*, 1459–1462. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02466.x

Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T., Hyun, S., & Hahm, H. C. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the Covid-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Research, 290*, 113172. https://doi.org/ 10.1016/j.psychres.2020.113172

Lodi-Smith, J., Turiano, N. A., & Mroczek, D. K. (2010). Personality trait development across the life span. In K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, & T. C. Antonucci (Eds.), *Handbook of Life-Span Development* (1 ed., pp. 513-530). Springer Publishing Company.

©2023 Putri & Hidajat

Măirean, C. (2016). The relationship between secondary traumatic stress and personal posttraumatic growth: Personality factors as moderators. *Journal of Adult Development, 23*(2), 120–128. https://doi.org/10.1007/s10804-016-9228-7

Mattson, E., James, L., & Engdahl, B. (2018). Personality factors and their impact on PTSD and post-traumatic growth is mediated by coping style among OIF/OEF veterans. *Military Medicine*, *183*(9-10). https://doi.org/10.1093/milmed/usx201

McCoyd, J., & Walter, C. (2016). *Grief and loss across the lifespan* (2nd ed.). Springer.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2005). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). The Guilford Press.

Merecz, D., Waszkowska, M., & Wezyk, A. (2012). Psychological consequences of trauma in MVA perpetrators—Relationship between post-traumatic growth, PTSD symptoms and individual characteristics. *Transportation Research Part F, 15*, 565–574.

Merriam, S., & Tisdell, E. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). John Wiley & Sons.

Neimeyer, R. A., & Lee, S. A. (2021). Circumstances of the death and associated risk factors for severity and impairment of COVID-19 grief. *Death Studies.* https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1896459

Newton, C. (2012). *The use of support and coping skills among emerging adults following parental loss.* https://sophia.stkate.edu/msw_papers/67

Nurrachman, N. (2011). Mengapa psikologi perempuan? In N. Nurrachman & I. Bachtiar, *Psikologi perempuan: Pendekatan kontekstual Indonesia* (pp. 22-43). Penerbit Universitas Atma Jaya.

Olaleye, C., & Varga, M. (2022). The role of gender on holistic grief effects experienced by college students. *Georgia Journal of College Student Affairs, 38*(1). https://doi.org/10.20429/gcpa.2022.380102

Panjikidze, M., Beelmann, A., Martskvishvili, K., & Chitashvili, M. (2019). Posttraumatic growth, personality factors, and social support among war-experienced young Georgians. *Psychological Reports*, *123*(3), 687–709. https://doi.org/10.1177/0033294118823177

Papalia, D. & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill.

Paris, J. (2000). Predispositions, personality traits, and posttraumatic stress disorder. *Harvard Review of Psychiatry, 8*(4), 175–183. https://doi.org/10.1093/hrp/8.4.175

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Putri, E. P., & Pohan, L. D. (2020). Optimism and perceived social support as predictors of posttraumatic growth among emerging adults after the death of a parent. *Joint Proceedings of the 3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019).* https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.033

Qasim, K., & Carson, J. (2020). Does post-traumatic growth follow parental death in adulthood? An

©2023 Putri & Hidajat

empirical investigation. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 1-20. https://doi.org/10.1177/0030222820961956

Safitri, I. N. (2021). *Pengaruh dukungan sosial terhadap grief pada dewasa awal yang kehilangan orang tua akibat Covid-19* [Unpublished undergraduate's thesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Shakespeare-Finch, J., & Armstrong, D. (2010). Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 15*, 69-82.

Shakespeare-Finch, J., Gow, K., & Smith, S. (2005). Personality, coping and posttraumatic growth in emergency ambulance personnel. *Traumatology, 11*(4), 325-334. https://doi.org/10.1177/153476560501100410

Sneed, J. R., Johnson, J. G., Cohen, P., Gilligan, C., Chen, H., Crawford, T. N., & Kasen, S. (2006). Gender differences in the age-changing relationship between instrumentality and family contact in emerging adulthood. *Developmental Psychology, 42*(5), 787–797. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.787

Stroebe, M., Boelen, P. A., van den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & van den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, *257*(8), 462–472. https://doi.org/10.1007/s00406-007-0746-y

Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death studies*, *32*(5), 428–444. https://doi.org/10.1080/07481180801974745

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, *9*(3), 455–471. https://doi.org/10.1007/BF02103658

Tedeschi, R., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications.* New York, NY: Routledge.

Tyson, J. (2013). Turning a tragedy into a tribute: A literature review of creating meaning after loss of a loved one. *Illness, Crisis, & Loss, 21*(4), 325–340. https://doi.org/10.2190/IL.21.4.e

Tyson-Rawson, K. J. (2004). Adolescent responses to the death of a parent. In C. A. Corr & D. E. Balk, *Handbook of adolescent and bereavement* (pp. 155-172). Springer Publishing.

Xie, C.-S., & Kim, Y. (2022). Post-traumatic growth during Covid-19: The role of perceived social support, personality, and coping strategies. *Healthcare*, *10*(2), 224. https://doi.org/10.3390/healthcare10020224

©2023 Putri & Hidajat